

Verde Mente

Noviembre 2019 | N 239

Entrevista a Miguel Herrero
Los falsos mitos de la alimentación

Detox integral holístico
Joaquín Suarez

Visión Natural para niños
Amelia Jurado

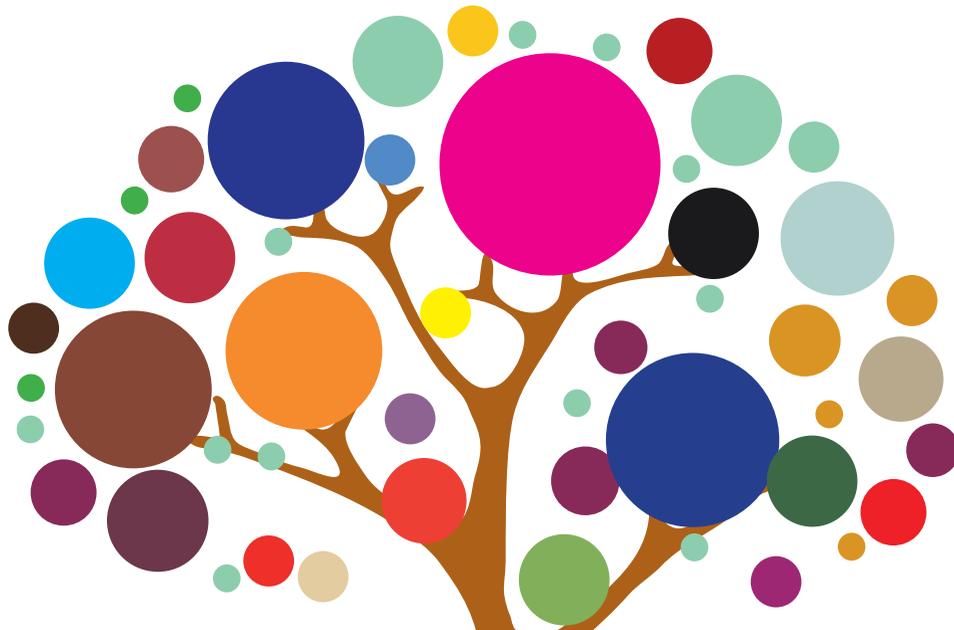
Cuento Taoísta: Naturalmente
Eva Álvarez

Viviendas colaborativas o Cohousing
Cohousing Bustarviejo

Ética de un establecimiento ECO
Jorge López

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

NUESTROS COLABORADORES



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo



Eva Álvarez
Cuentos Taoístas



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

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación



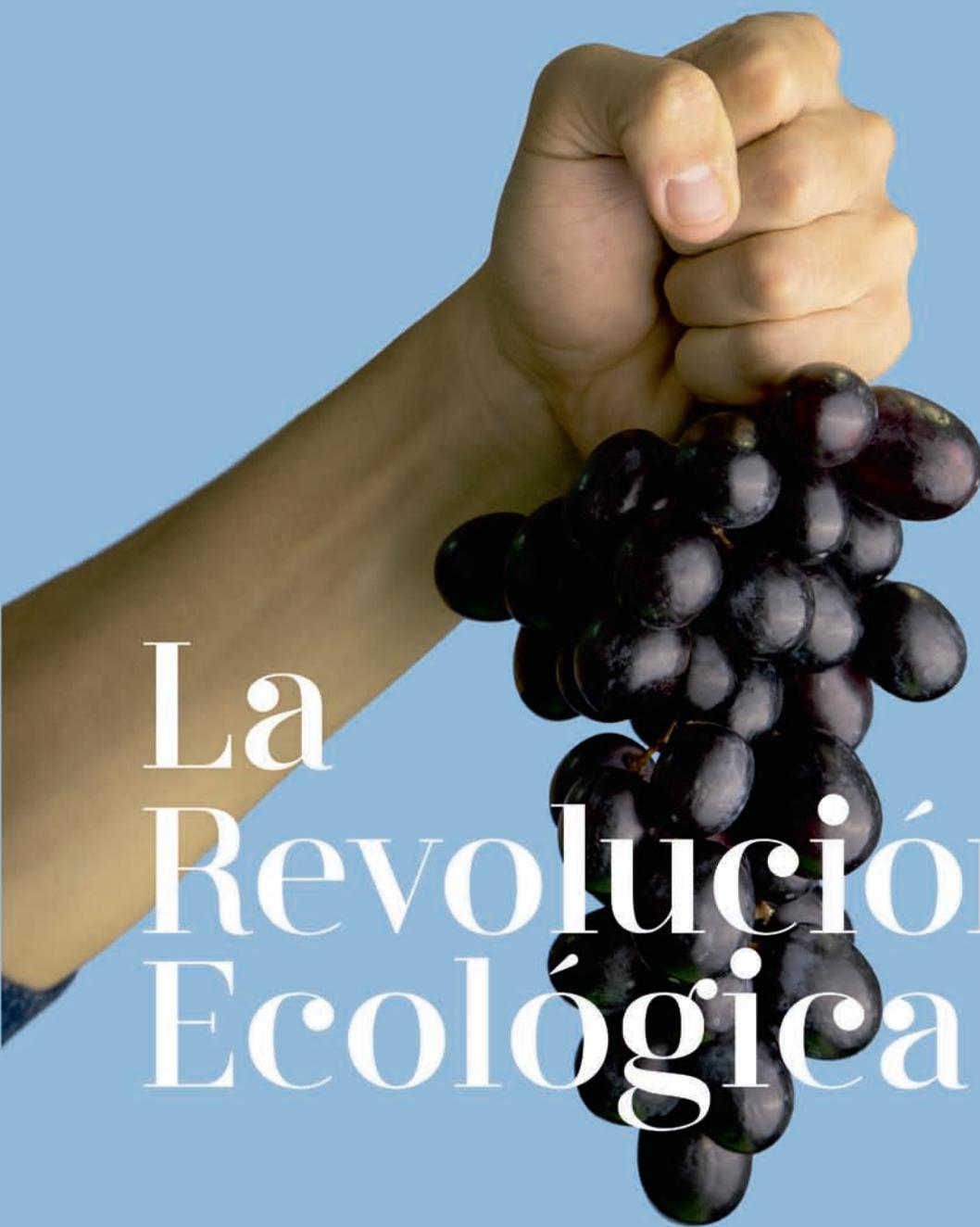
Chema Pascual
Instrumentos para el alma

BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable



Madrid IFEMA 7-10 de noviembre



La Revolución Ecológica

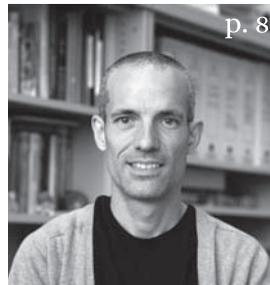


Organiza

www.biocultura.org



SUMARIO



p. 8

Entrevista a Miguel Herrero **8**
Una aproximación a los falsos mitos de la alimentación

Viviendas colaborativas o *Cohousing* **12**
Cohousing Bustarviejo

Ética de un establecimiento ECO **14**
Jorge López Jiménez

Sección Instrumentos para el Alma **16**

Las silbadoras andinas
Chema Pascual

Vacaciones alternativas conscientes **18**
Cris López Navidad

Los Fosfenos y la redes neuronales **20**
Adriana S. Sorina



p. 26

Visión Natural también para los niños **22**
Amelia Jurado

Détox Integral Holístico **24**
Joaquín Suárez

Sección Cuentos Taoístas **26**
Naturalmente
Eva Álvarez

Ayurveda: el cuerpo es la cristalización de la mente **28**
Ángela Gómez

Sección Yoga y Orientalismo **30**
Una espiritualidad sin dogmas
Ramiro Calle

Sanar es tener un impacto positivo en la relación **32**
Ambrosio, Amrit Nam



p. 16



p. 32



p. 34

El arte de la selección de fechas auspiciosas en el calendario lunar chino **34**
Shu-Yuan Chen

Alimentos para la piel **36**
Gloria Merino

Los pulmones y la piel. La primera barrera defensiva **38**
Janú Ruiz

Masaje Californiano Esalen (2ª Parte) **40**
Sujati y María Lucas

Sección Cuerpo, Postura y Salud **42**
Tendinitos del supraespinoso y manguito de los rotadores
Francisco Alonso



p. 46

Sección Yoga y Vedanta **44**
¿Camino a la felicidad?
Montserrat Simón



p. 38

Que la vida es sueño, y los sueños, sueños son **46**
Grabiela Rdz. de Miguel Heredia

Libros **48**

Agenda **48**

Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler/Traspaso **51**

Esoterismo **51**

SUMARIO

YOGA Tai Chi MEDITATION
 PILATES

CENTRO MANDALA

Yoga
 Técnicas Corporales
 Técnicas Psico-corporal
 Meditación
 Formaciones
 Cursos / Talleres / Conferencias

ACTIVIDADES REGULARES

Hatha Yoga :: Yoga Kundalini :: Nayana Yoga
 Yoga Pilates

Pilates :: Estiramientos de Cadenas Musculares
 Tai Chi :: Chi Kung

Danza Oriental :: Expresión Corporal

Meditación Zen :: Mindfulness :: Meditación budista
 Terapia Morfoanalítica



FORMACIONES :: CURSOS :: TALLERES

Formación de Yoga :: Formación de Yoga para niños
 Formación del Método Schinca de Expresión Corporal
 Arteterapia :: Eneagrama :: Gestión Emocional
 Formación de Educadores Visuales del Método Bates
 Formación en Medicina Ayurveda
 Constelaciones Familiares

OFRECEMOS LOS ESPACIOS PARA QUE PUEDAS ORGANIZAR TUS ACTIVIDADES
 CONSULTA SIN COMPROMISO



C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha,
 Metro: Tirso de Molina
 Madrid

www.centromandala.es
info@centromandala.es
[@centromandalamadrid](https://www.instagram.com/centromandalamadrid)

EDITORIAL

EDITORIAL

Este mes de noviembre es siempre especial para VerdeMente que, como otros años, además de encontrarla en los puntos de distribución habituales, estará en Biocultura que se celebrará en Ifema entre el 7 y el 10 de Noviembre de 2019.

En este número os traemos un contenido muy orientado a la Alimentación con una entrevista a **Miguel Herrero**, científico titular del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, y autor del libro **Los falsos mitos de la Alimentación**, un acercamiento riguroso a algunas de las variables que debemos conocer en nuestra dieta diaria.

No os perdáis nuestras secciones habituales, con reflexiones como las de **Ramiro Calle** en torno al riesgo de los dogmas, especialmente los religiosos. **Francisco Alonso** nos acerca este mes a una de las lesiones más frecuentes, como resultado del empleo de computadoras: la lesión de hombro. **Montse Simón** reflexiona sobre la felicidad y la infelicidad, lo que ésta supone desde una perspectiva oriental, y cuáles son las variables que la definen. Algo que se une a lo que apunta **Gabriela Rodríguez** en la búsqueda de la consciencia sin limitaciones. **Chema Pascual** nos acerca a los instrumentos andinos, muchos de ellos originarios del periodo prehispánico, capaces de generar un sonido especial.

Contamos con una amplia sección en torno a técnicas psico-corporales, como las que plantea Visión Natural (**Amelia Jurado**); **Adriana S. Sorina** y las nuevas posibilidades de recientes estudios en torno al Fosfenismo. Meditación con **Sat Nam Rasayan**, Chi-kung para los pulmones por **Janú Ruiz**, Masaje Californiano y sus posibilidades terapéuticas, con **Sujati** y **María Lucas**.

Además un especial alimentación reforzado con múltiples contenidos, desde propuestas de Détox Holístico (**Joaquín Suárez**), Alimentación Ayurvédica (**Ángela Gómez**), el impacto de la alimentación en la piel (**Gloria Merino**), o los condicionantes éticos con los que debe contar un espacio de alimentación Eco (**Jorge López**)

No os olvidéis de otras interesantes propuestas. Por ejemplo, las posibilidades del **Cohousing**, una forma de compartir recursos, que lleva más de 50 años activa en los países nórdicos. Junto a las posibilidades de descanso que abren las propuestas de **Vacaciones en Gredos**. Y no olvidéis la interesante lectura en torno al Feng-Shui (**Shu-Yuang Chem**) y la manera de auspiciar el futuro.

Y como siempre nuestras secciones habituales, eventos, libros, junto con el Cuento... *Naturalmente de Eva Álvarez*.

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"

Twitter: "@RevisVerdeMente"

Instagram: "revistaverdemente"

25 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
DÉPOSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Autor: Bernswaels
Tiempo de cosecha
pixbay.com

Entrevista a Miguel Herrero

*Una aproximación a
Los falsos mitos de la alimentación*



En este mes de noviembre, y coincidiendo con la celebración de una de la ferias de referencia en el sector de la Alimentación, como es Biocultura, nos hemos acercado en una extensa entrevista al Dr. Miguel Herrero. Llevamos años participando en la preocupación en torno a la alimentación que se ha intensificado en nuestra sociedad en la última década. Hemos presentado un panorama poliédrico, con dietas, entrevistas a cocineros, presentación de alimentos... Os hemos señalado también que existe un enorme ruido mediático que provoca que “a veces los árboles no dejen ver el bosque”, y con la nutrición este aspecto es un elemento fundamental. Por todo ello, es un momento ideal para acercarnos con una cierta perspectiva a una visión divulgativa y científica de la alimentación. Éste es nuestro objetivo.

*Tu libro **Los falsos mitos de la alimentación**, obliga a una profunda reflexión sobre la alimentación, la sociedad de consumo y la propia industria alimentaria, ¿Por qué es tan difícil erradicar determinados mitos sobre la Alimentación?*

Hoy en día, por suerte, la mayoría de personas en nues-

tro entorno no se tienen que preocupar por no tener qué comer. El problema es más bien no comer de más. Como consecuencia, surgen otra clase de inquietudes y la atención de los consumidores se centra en otros aspectos, como en aquellos que se centran en llevar a cabo una dieta que sea lo más nutritiva y saludable posible y que nos proteja frente a

La Nueva Alimentación (VIII)

posibles enfermedades. A fin de cuentas, la sociedad tiene mucho interés en los aspectos relacionados con la alimentación puesto que es algo que hacemos varias veces al día. Sin embargo, el ruido mediático que acompaña a estos temas tiene un gran efecto en el consumidor ya sea por preocupación por mejorar la salud o simplemente por no dañarnosla sin darnos cuenta consumiendo algún alimento o componente tóxico. Sin embargo, la perspectiva que normalmente se utiliza es la de exagerar los acontecimientos, tanto para bien como para mal y, rara vez, se transmite el resultado de un determinado estudio científico de manera sosegada y proporcionada a la realidad de sus conclusiones. De esta forma, tanto la industria como otros colectivos se aprovechan de esta información completa para fomentar falsas creencias que se implantan en la sociedad y son muy difíciles de erradicar.

¿Es cierto que los alimentos ecológicos mejoran la salud?

En general, se considera con un consenso elevado, que las prácticas de producción ecológica pueden ser más respetuosas con el medioambiente que las prácticas convencionales, dado que se puede producir en algunos casos una cierta desintensificación de la producción, lo que, a su vez, contribuye a respetar los ciclos naturales y a mejorar el medio ambiente aumentando teóricamente la biodiversidad. En cualquier caso, hablamos aquí de generalidades, puesto que el simple hecho de cumplir las normas establecidas para una producción ecológica, en ningún caso garantiza un respeto hacia el medio ambiente mayor que siguiendo unas prácticas convencionales. De hecho, la producción de alimentos convencional llevada a cabo tal y como marca la legislación aplicable es completamente segura.

Además, no se puede afirmar que los alimentos ecológicos mejoren la salud ni que tengan un mayor contenido en compuestos beneficiosos necesariamente. Diferentes estudios analizando publicaciones científicas de manera estadística (meta-análisis) también han concluido que no existe una base científica suficientemente sustentada para afirmaciones del tipo “la comida ecológica es más nutritiva/saludable que la convencional”. Puede que tengamos una preferencia sensorial, de gustos, hacia un alimento ecológico, pero no existen razones con base científica hoy en día para pensar que son mejores (ni peores) para la salud que los no ecológicos.

¿Es el azúcar el verdadero problema alimentario?

El consumo excesivo de azúcar es un problema para la salud, directamente relacionado con problemas como obesidad, síndrome metabólico y diabetes, entre otros. El mayor problema es limitar el consumo de azúcar presente en productos procesados en los que no pensaríamos que pudieran contener tales cantidades de azúcar. Por ello, es importante observar el etiquetado de los productos procesados, y analizar las cantidades de azúcares presentes en los mismos. Y probablemente, lo más eficaz sea acostumbrarnos a consumir alimentos con un nivel de dulzor más bajo, porque sustituir el consumo de azúcar de mesa (blanco) por cualquier otro tipo de azúcar menos refinado (azúcar moreno integral de caña, panela, melazas, etc), puesto que los efectos fisiológicos serán idénticos. Eso sí, no hay ninguna base científica en las ideas de que el azúcar puede producir cáncer o que baja nuestras defensas.

¿Es perjudicial dejar de consumir gluten?

Si una persona no tiene ningún problema de salud relacionado con el gluten, ya sea enfermedad celíaca o algún tipo de intolerancia, consumir alimentos sin gluten no le va a aportar absolutamente ninguna ventaja para la salud, a pesar de lo que promocionen algunas personas conocidas en los medios. Un organismo sano tratará al gluten como a cualquier otro tipo de proteína, digiriéndola y descomponiéndola en aminoácidos, que serán absorbidos y procesados de forma correcta, por lo que la presencia de gluten no provocará ningún tipo de problema. Un nutricionista podría advertir sobre los riesgos de evitar el gluten en la dieta innecesariamente. Aunque el valor nutricional de las proteínas que integran el gluten no es muy elevado y éstas pueden ser sustituidas por otras proteínas de origen animal o vegetal, al evitar el consumo de cereales se dejan de consumir de forma paralela otras sustancias importantes, como vitaminas o minerales o fibra. Además, algunos alimentos sin gluten que imitan a los convencionales con gluten tienen un perfil nutricional mucho peor que los originales.

¿Cuánto hay de cierto en torno a la intolerancia a la lactosa?

La lactosa es un azúcar naturalmente presente en la leche, para el cual algunas personas carecen por causas genéticas de la proteína necesaria para su correcta digestión, lo que se asocia

“Desde luego que es posible llevar una dieta vegana sin deficiencias nutricionales si bien habría que planificarla muy cuidadosamente, aunque, en mi opinión, no será la mejor dieta para la salud desde el punto de vista científico. El consumo de carne debe ser moderado y podría justificarse incluso su eliminación, pero hay multitud de alimentos de origen animal que aportan nutrientes muy importantes.”

”

con problemas intestinales variados. Sin embargo, la inmensa mayoría de nosotros no somos intolerantes a la lactosa. Además, el grado de intolerancia es relativo, es decir, depende de la cantidad ingerida y cambia de persona a persona. Lo cierto es que la mayoría de los intolerantes a la lactosa son autodiagnosticados, y prácticamente ninguno ha tenido un diagnóstico médico. Pero hay que tener en cuenta que la lactosa está presente en todas las leches, independientemente del animal del que proceda, así como en otros alimentos. Sin embargo, muchas de estas personas que se autoimponen una intolerancia a la lactosa y dejan de consumir leche continúan consumiendo otros productos lácteos que también contienen lactosa, como quesos frescos y poco curados, yogures, mantequillas y, por supuesto, helados, sin ningún síntoma, lo que es en sí misma una gran contradicción.

¿Existen los alimentos milagro?

Absolutamente, no. No existe ningún alimento con propiedades curativas o mágicas, como las que parecen aducir estos términos, sino que, más bien, se trata de una terminología comercial para hacerlos más atractivos y diferenciarlos de los alimentos tradicionales o de los ya existentes. La realidad es que existen alimentos más o menos saludables, pero ninguno es un superalimento o un alimento milagro. Sin embargo, es muy frecuente la aparición constante de alimentos milagro, de los que no se sabía nada hasta el momento y que, pasados un tiempo, desaparecen de nuevo, como el caso de las bayas de goji más o menos reciente. Normalmente, lo que sucede es que se extrae información científica fuera de contexto para poder señalar propiedades supuestas que tiene un determinado alimento. Lo importante es el conjunto, no el consumo de un cierto tipo de alimento aisladamente, porque ninguno, por saludable que pudiera ser, puede aportar efectos positivos sobre la salud si el resto no acompaña en la misma dirección.

¿Qué piensas de los suplementos alimentarios y que nos sugieren una mejora de la situación de nuestro colon, por ejemplo, a través de palabras mágicas como “probiótico”?

Cabe destacar que la composición precisa de microorganismos presentes en cada persona es muy variable. Aunque hay algunos grupos y especies de bacterias que son más o menos comunes a todos, existen otros muchos que pueden ser específicos de cada persona o grupo poblacional. Del mismo modo, la cantidad y el equilibrio en el que se encuentren, es decir, qué especies sean predominantes en ella, puede variar muchísimo de una persona a otra. Los probióticos son bacterias que, en principio, pueden ofrecer algún beneficio para la salud. Actualmente la investigación

“ El consumo excesivo de azúcar es un problema para la salud, directamente relacionado con problemas como obesidad, síndrome metabólico y diabetes, entre otros. El mayor problema es limitar el consumo de azúcar presente en productos procesados en los que no pensaríamos que pudieran contener tales cantidades de azúcar. ”

en sus efectos es muy intensa pero, sin embargo, es aún pronto para poder tener una evidencia científica suficiente que permita conocer sus efectos, o saber en qué cantidad y tipología deben consumirse para poder modificar los equilibrios pre-existentes en el colon, por ejemplo.

¿Cuánto nos aportan en realidad alimentos como el aguacate, quinoa, chía, tan de moda?

Como decía anteriormente, estos son ejemplos de alimentos que se ponen de moda. En general, estos son alimentos que tienen perfil saludable, pero que no son curativos ni tienen mayores poderes sobre la salud que otros alimentos similares. Basta citar como ejemplo el kale, que no deja de ser una col muy similar en su composición a sus primas-hermanas la coliflor, el repollo o el brócoli. Sin embargo, estos alimentos sí que pueden ser prácticos para su inclusión dentro de una dieta variada y equilibrada.

¿Cuáles son las ventajas y perjuicios en el consumo de alcohol?

El alcohol es un compuesto tóxico para el organismo. Hay mucho interés comercial en promover las ideas de que algo de alcohol puede ser bueno para la salud, pero esto no se soporta científicamente. Hay productos con alcohol que pueden tener compuestos beneficiosos potencialmente para la salud, como la cerveza o el vino, pero aunque dichos compuestos tengan una función positiva, el alcohol siempre aportará efectos negativos. Además, el exceso de alcohol es bien conocido por sus efectos negativos a nivel del hígado y otros órganos y, encima, tiene un alto contenido calórico.

¿Es dietéticamente posible una correcta dieta vegana?

Desde luego que es posible llevar una dieta vegana sin deficiencias nutricionales si bien habría que planificarla muy cuidadosamente, aunque, en mi opinión, no será la mejor dieta para la salud desde el punto de vista científico. El consumo de carne debe ser moderado y podría justificarse incluso su eliminación, pero hay multitud de alimentos de origen animal que aportan nutrientes muy importantes. Para la salud, si desligamos otro tipo de consideraciones morales, la mejor dieta sería una dieta equilibrada con contribución de todos los tipos de alimentos.

¿Cuánto hay de mercadotecnia en las dietas que resuelven todo?

Absolutamente todo. Detrás de estas dietas está la necesidad humana de intentar resolver cualquier problema fácilmente y sin esfuerzo. Pero, la realidad dista mucho de ello. No existe una dieta que resuelva todo ni que sea magnífica para adelgazar mágica y rápidamente sin que ello conlleve algunos efectos negativos.



¿Cómo debería ser una dieta equilibrada?

Lo más importante, y difícil, en alimentación saludable es mantener un equilibrio y acompañarlo de buenos hábitos de vida. Un ejemplo de dieta equilibrada que se ha estudiado ampliamente y que cuenta con un consenso internacional en cuanto a sus efectos positivos para la salud es la dieta mediterránea tradicional. Consumir productos de nuestro entorno, incluyendo aceite de oliva, legumbres, cereales con fibra, frutas y verduras en abundancia, pescado y algo de carne y frutos secos será una buena combinación sin lugar a dudas. Eso sí, cada cosa en su proporción.

¿Cómo distinguir la información veraz de la falsa en torno a ella?

Para el consumidor tipo este es un problema muy importante. Y lo es porque la respuesta fácil para mí sería decir que hay que “confiar en lo que dice la Ciencia”. Sin embargo, precisamente por ello, mucho de los mitos y falsas creencias alimentarias que nos rodean se basan en tergiversar datos científicos u ofrecer información sesgada con el objeto de convencer de algún aspecto determinado. Por ello, para mí, la recomendación más apropiada para cualquiera es utilizar el sentido común. Ello implica huir de lo milagroso, poner en duda todos los nuevos productos mágicos que aparecen y no confiar en absoluto en las dietas milagro que implican siempre la eliminación de algún grupo de alimentos.

¿En qué proyectos estás trabajando ahora?

Nosotros trabajamos en el estudio de componentes presentes en matrices naturales, incluyendo plantas, algas o

subproductos alimentarios con el objeto de poder extraerlos y estudiar si tienen alguna actividad beneficiosa para el organismo. Ahora mismo estamos trabajando en un proyecto que busca intentar relacionar algunos de estos componentes naturales con un posible efecto beneficioso para prevenir la aparición de Alzheimer. Eso sí, me gustaría aprovechar la ocasión para matizar que estamos trabajando a nivel de laboratorio, que es el primer paso necesario en cualquier tipo de estudio. Y aunque podamos obtener resultados prometedores, estos aún deberán de confirmarse en modelos mucho más complejos, incluyendo finalmente en seres humanos. Este punto es donde falla a veces la transmisión de los resultados científicos a la sociedad, puesto que en infinidad de ocasiones se da un resultado in-vitro de laboratorio como si fuera definitivo. Hace un tiempo leí un artículo en un periódico de tirada nacional que se titulaba “El gazpacho y el salmorejo pueden prevenir el cáncer de colon”. La realidad era que se comentaba un estudio científico en el que se había visto un compuesto presente en el tomate que impedía el crecimiento de un tipo determinado de células de cáncer de colon in-vitro, en una placa en el laboratorio. ¿Quiere eso decir que ese compuesto puede impedir el crecimiento en una persona? No. ¿Quiere eso decir que el tomate puede entonces prevenir el cáncer de colon? No. ¿Quiere eso decir que el salmorejo, que lleva tomate, puede entonces prevenir el cáncer de colon? ¡Menos aún! Y ese es uno de los problemas al que nos enfrentamos en alimentación y que ayuda a desinformar a la sociedad ●

Revista VerdeMente

ACERCA DEL MIGUEL HERRERO



Miguel Herrero es Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Autónoma de Madrid, y forma parte del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Ha publicado numerosos artículos científicos en revistas internacionales, así como capítulos de libros, sobre la alimentación, la dieta y las propiedades de los nutrientes. Entre sus obras divulgativas más recientes destaca *Los falsos mitos de la alimentación* (Editorial Catarata-CSIC, 2018). La obra se acerca críticamente a algunos falsos mitos populares en las nuevas corrientes alimenticias, los beneficios y perjuicios de algunas dietas "milagro" y la moda de ciertos productos que se consumen de manera regular sin saber la verdad científica detrás de ellos.

http://www.cial.uam-csic.es/pagperso/foodomics/miguel-herrero_en.html

VIVIENDAS COLABORATIVAS COHOUSING



Los seres humanos constituimos un raro espécimen sobre este planeta al que se le ha concedido una capacidad única: poder elegir. Esta capacidad nos otorga un enorme regalo: pone en nuestras manos (o más bien en nuestras mentes) la posibilidad de crear aquellas circunstancias que pueden hacer que nuestra vida se desarrolle de manera más satisfactoria. Indudablemente todos valoramos el hacer valer este derecho, aunque muchas veces renunciamos a él sin apenas darnos cuenta.

Nuestras vidas se desarrollan en un medio social, que si bien nos provee de muchas cosas necesarias para nuestro desenvolvimiento, a menudo se encarga también de que nos autolimitemos alimentando creencias que nos llevan a amoldarnos a modelos establecidos que no nos satisfacen, o a enfrentarnos a ellos desde la crítica o la revuelta y no desde la comprensión de que tenemos otra opción: crear aquello que soñamos.

En el transcurso del convulso siglo XX (conflictos bélicos desgarradores, conflictos sociales...), en esta parte del mundo, se ha ido fraguando un modelo de convivencia que si bien parece haber superado las expresiones más violentas anteriores, a me-

nudo tiene sus limitaciones, puesto que potencia desmesuradamente el valor de lo individual sobre lo social o comunitario. Se empuja a considerar lo material como la mayor fuente de nuestro bienestar y se potencia la idea de llegar a hacerlo todo idealmente, contando solo con las propias fuerzas al tiempo que sutilmente fomenta la desconfianza hacia el otro. Es un “sálvese quien pueda” que como contrapartida hace que nos sintamos vulnerables frente a situaciones complicadas donde nuestra autosuficiencia se ve amenazada. Al mismo tiempo nos priva de poder enriquecer nuestra experiencia de vida en muchos aspectos al desarrollarse ésta en un cierto aislamiento, que en ocasiones puede ser dramático. En cualquier caso, este modo de vivir lo social hace que una parte de nosotros no se sienta atendida: esa llamada interna que sentimos a unirnos

al otro y desde la libertad de cada uno crear lazos de colaboración y apoyo mutuo.

Y nos surge esta pregunta: ¿Es esto acaso una utopía?

Como respuesta, a mediados del siglo XX en Dinamarca varios grupos de personas se plantean nuevas formas de convivencia donde aunar lo individual y lo social de

A MEDIADOS DEL SIGLO XX EN DINAMARCA VARIOS GRUPOS DE PERSONAS SE PLANTEAN NUEVAS FORMAS DE CONVIVENCIA DONDE AUNAR LO INDIVIDUAL Y LO SOCIAL DE UNA MANERA MÁS SATISFACTORIA. INICIAN ASÍ LA CONSTRUCCIÓN DE LOS PRIMEROS COHOUSING O VIVIENDAS COLABORATIVAS.

una manera más satisfactoria. Inician así la construcción de los primeros cohousing o viviendas colaborativas.

La libertad individual, el hecho de que cada individuo desarrolle lo mejor de sí mismo es, no solo respetado sino estimulado por el grupo con quien se convive. Y al mismo tiempo este hecho contribuye de un modo natural al bienestar del conjunto. Cada uno posee conocimientos y capacidades que pone al servicio de los demás, enriqueciendo de este modo su experiencia de vida y al mismo tiempo disfrutando de la satisfacción de sentirse útil para el otro.

Esta forma de convivencia también amplía esos lazos afectivos que nos hacen más agradable la vida al tiempo que muchos aspectos en lo cotidiano se ven facilitados. De un modo natural todos cuidan un poco los unos de los otros, sin que eso suponga una carga para ninguno de ellos. Los niños pueden educarse en un ambiente donde se amplía sus relaciones más allá de su núcleo más cercano y pueden ser atendidos también por otras personas en esta especie de "familia ampliada"; los adultos enriquecen momentos de sus vidas compartiendo en este grupo humano que recuerda los pueblecitos de antaño y donde el contacto es estrecho y cercano; los mayores pueden ver con tranquilidad como sus capacidades van disminuyendo sin que ello les aparte de su entorno social y humano.

En la actualidad este modelo de convivencia está muy

extendido en los países del norte de Europa y en Estados Unidos. En menor medida, en otros lugares del mundo.

En España ya contamos con varias experiencias de cohousing y sobre todo en estos últimos años el interés que se está despertando por conocer más a fondo esta forma de convivencia es enorme. ¡Más de medio centenar de proyectos se encuentran en este momento en distintas fases de realización, distribuidos por toda la península y las islas! Los hay intergeneracionales y otros especialmente dirigidos a mayores de 65 años. Los hay eligiendo un medio urbano para su ubicación, o bien un espacio rural o en plena naturaleza. En cada uno de ellos, sus integrantes eligen su proyecto arquitectónico y sus formas de funcionamiento desde un principio de respeto a la participación de todos de un modo igualitario. Es decir: comparten características comunes generales...y el resto lo crea cada grupo a su manera, pues justamente lo esencial que los define, aquello que está en la base de su creación, su motivación esencial siempre es ésta: SU FIRME DECISION DE TOMAR EL PODER SOBRE SUS VIDAS ●

Cohousing Bustarviejo



Cohousing Bustarviejo

www.cohousingbustarviejo.com
cohousingbustarviejo@gmail.com
605 321 048 - 670 670 625
636 775 730

cbt cohousing bustarviejo

¿TE TIENTA SABER MAS SOBRE ESTE NUEVO MODELO DE CONVIVENCIA?
¿QUIERES CONOCER NUESTRO PROYECTO?



Nuestro proyecto de comunidad de viviendas (*cohousing*) ya ha hecho un largo camino y actualmente ha "tomado tierra" en Bustarviejo, una pequeña localidad llena de vida en la sierra norte de Madrid, donde acabamos de adquirir un terreno, de unos 5.000 m², integrado en el casco urbano.

Allí comenzaremos a construir dentro de poco nuestras viviendas, diseñadas entre todos siguiendo conceptos ecológicos y de respeto al medio ambiente.

Queremos construir un máximo de 17 viviendas con una gran casa común donde realizaremos múltiples actividades y aún no hemos llegado a completar este número de cooperativistas.



Si te sientes atraído por las ideas expuestas hasta este momento...

¡TE INVITAMOS A CONOCERNOS!
¡PUEDE SER QUE DESCUBRAS POSIBILIDADES
QUE CONECTAN CON SUEÑOS QUE YA TENIAS!

www.cohousingbustarviejo.com
Facebook: cohousingbustarviejo
Instagram: @cohousingbustar

cohousingbustarviejo@gmail.com
Telf: Bene: 605 321 048 - Charo: 636 775 730 - Trini: 670 670 625

ÉTICA DE UN ESTABLECIMIENTO ECO

La ética de un establecimiento Eco ha de cruzarse necesariamente con los valores de sus clientes que, aún con paradojas y contradicciones, ha de ser guiadas de forma amorosa y transparente hacia el anhelo posible de un mundo mejor y más sostenible.

Los valores éticos de un establecimiento Eco son guías fundamentales de comportamiento que regulan las conductas de los individuos que trabajan en nuestro sector y tenemos clarísimo que solo transformando la economía podemos cambiar el consumo en las ciudades.

Necesitamos un modelo económico no exclusivamente monetario cuya prioridad sean las personas y el planeta.

Dos terceras partes de la población mundial vivirán en ciudades en el año 2050. Además las ciudades ya consumen 2/3 partes de la energía que generamos y emiten más del 70% de los gases de efecto invernadero del planeta, generando cada año 1,3 billones de residuos.

El consumo es el primer acto político para cambiar un sistema. Cada vez que consumimos estamos tomando una decisión sobre qué tipo de planeta y que tipo de sociedad queremos. El consumo consciente es hoy por hoy la gran herramienta para mejorar el planeta. No desde una perspectiva consumista basada en: precio, productos y calidad, sino teniendo en cuenta la repercusión que tendrá en personas y el planeta, es decir, en valores como la dignidad humana, la solidaridad, la justicia social...

Desde la alimentación y el consumo responsable tenemos que empezar a entender que tenemos que descarbonizar el mundo de la distribución y el transporte. Aplicar en nuestros establecimientos la ECOLOGIA/SOSTENIBILIDAD, con mayúsculas. Tiene que haber un por qué, definiendo líneas rojas.

Especialmente en nuestros locales Bio hemos de ser sostenibles, reducir nuestro consumo energético en la climatización o iluminación, reducir el consumo de agua, y mejorar día a día la gestión de residuos alimenticios en el restaurante eco, con menos desperdicios y menos huella de carbono.

Hay muchas razones por las que, son cada vez más, los consumidores que orientan su dieta hacia los alimentos orgánicos certificados. Algunos de estos motivos para preferir los productos bio, vienen, naturalmente, de la agricultura ecológica (un método sabio y honrado):

- Son productos saludables. Apuestan por la salud del productor y el consumidor.
- No han sido modificados de forma genética (transgénicos) ni químicamente.
- Ayudan a preservar el entorno y el paisaje agrario de calidad. La fertilidad de la tierra y la biodiversidad.
- Reducen el uso de energía y la huella de carbono. El respeto al medio ambiente y al equilibrio natural.
- Fomentan la calidad, la cultura y sabiduría rural.

“ Desde la alimentación y el consumo responsable tenemos que empezar a entender que tenemos que descarbonizar el mundo de la distribución y el transporte. Aplicar en nuestros establecimientos la ecología/sostenibilidad, con mayúsculas. Tiene que haber un por qué, definiendo líneas rojas. ”



TU CENTRO ECOLÓGICO EN ALCOBENDAS



PRODUCTOS BIO,
LOCALES Y
DE TEMPORADA
A TU ALCANCE



Encuentranos en:

BioCultura
STAND 414

7 - 10 de Noviembre



¡Próxima apertura de nuestra tienda online! ➔

www.espacioorganico.com

📍 Ctra. Fuencarral, 1 - CC.Río Norte II - ALCOBENDAS - 28108

✉ info@espacioorganico.com

☎ 916 57 25 15

YOGA - MASAJES Y TERAPIAS - ALQUILER DE SALAS - TALLERES DE COCINA - CATERING ECOLÓGICO - CESTAS DE NAVIDAD

- Reducen excedentes y desperdicios.
- Garantizan un precio justo, la dignidad y la autonomía para el agricultor/a.
- Recuperan aromas y sabores perdidos y la recuperación de semillas tradicionales.

En lo que se refiere a nuestra actividad comercial, debemos desarrollar un “código deontológico Eco” creando una distribución justa, ética, que acerque los beneficios de la agricultura ecológica a la mayor parte posible de la población. Debemos colaborar con los productores para darse a conocer, no entrando en guerra de precios, sino respetando su valor, y que sus productos BIO, elaborados con las mayores garantías y de manera artesanal amando la tierra, tengan un lugar dónde de otro modo, sólo habría grandes marcas comerciales. Debemos, en la medida de nuestras posibilidades, cambiar radicalmente este sistema, o “comer bien” se convertirá en un privilegio sólo accesible para quienes se lo puedan permitir. No se trata de moda o tendencia, sino de concienciación y, también, de un cambio en la relación del individuo con lo que le rodea.

La procedencia de los ingredientes y productos en tienda y restauración debe ser en su mayoría de origen local (España) o en su defecto Europa, en un porcentaje mayor del 90%, así como un mínimo de 10% de Comercio Justo.

La cocina servida en los restaurantes Eco debe ser saludable sin preparados ultra procesados ni aditivos; y gourmet porque lo saludable no está reñido con lo exquisito,

apostando por recetas tradicionales e internacionales, así como de creación propia. Preferiblemente de pequeñas explotaciones bio que amen la vida y el paisaje biodiverso.

El menaje interno en tienda y restaurante debe ser todo ecológico: reutilizable o bien compostable de fibras vegetales renovables o material reciclado.

En todos los procesos se aplicarán políticas ambientales (gestión de residuos) y de ética empresarial (finanzas éticas), así como políticas salariales dignas a los empleados.

Debemos impulsar proyectos que permitan compaginar la convivencia con el conocimiento del entorno. Es necesario conocer nuestro entorno y disfrutarlo para amarlo. No se conserva y no se cuida lo que no se ama.

Entendemos que los valores y ética de un establecimiento Bio deben ir acompañados de una labor de difusión y formación, no debemos ser simplemente tiendas o restaurantes, sino establecer relaciones de confianza y solidaridad. Debemos ser puntos de encuentro, de aprendizaje, de modelos coherentes verdaderos para hacer un mundo mejor ●



Jorge López Jiménez

Responsable de calidad Bio de Espacio Orgánico.

www.espacioorganico.com

91 657 25 15

LAS SILBADORAS ANDINAS



El avión dando vueltas sobre la ciudad de Cuzco una y otra vez. La tierra cada vez más cerca —no en vano sus picos se elevan a 3.400 mts—. Los montes terrosos, áridos, de colores ocre, el epicentro de la Pachamama, la capital inca. Cuzco es una ciudad a medio hacer, como son tantas en ese mundo que llaman en desarrollo, y que no es otra cosa que vivir con el agua al cuello, día a día, levantando otro piso de *ladrillo visto* sin orden, sin acabado, sin permiso, sin miedo.

Después de veinte años viajando ininterrumpidamente por Asia, echaba de menos un cambio, un entenderme con personas muy diferentes en un mismo idioma con el fin de acercarme y compartir un pasado. Me río también, porque en aquel remoto tiempo de conquistas y luchas, España dejó una huella de saqueo, de imposición cultural y religiosa que como mínimo, hace de los españoles un pueblo al que tratan con respeto, pero con distancia.

En los viajes de aventura —así me sigue gustando llamar al éxodo en solitario— llevo siempre un gancho que

me hace interactuar con mis congéneres de forma que no se me vea como un turista al uso. Yo también lo hago, pero me guía la búsqueda de instrumentos sagrados o ancestrales, lo cual me permite relacionarme con más naturalidad.

Así que a la vuelta de Machu Picchu —lugar lindo, de gran detalle arquitectónico e indexado en un paraje que corta la respiración— me quedé por pueblos donde el pueblo Inca había tenido una impronta muy importante. Allí encontré a Luthiers cuyo trabajo consistía en reconstruir objetos sonoros encontrados en yacimientos arqueológicos prehispánicos. Inserto aquí una sensación que me llevó a pensar que, gran parte del esfuerzo identitario de crear un pasado como nación ajena al imperio ocupante —llámese España, Portugal o Inglaterra— llevó a potenciar la búsqueda de un pasado autóctono e intransferible, ajeno a conquistas y ocupaciones. Así que lo prehispánico por esos lares, es un valor en alza.

EL SONIDO DE LOS CUATRO ELEMENTOS

¿Han oído hablar ustedes de las Vasijas Silbadoras? Se trata de unas piezas de cerámica que consta de dos cuerpos con forma de animal-dios que se han encontrado en enterramientos de las regiones andinas de Perú y Ecuador fundamentalmente. Se elaboran con un trabajo artesanal muy delicado: dos vasijas de cerámica que se comunican por un conducto que, al ser rellenado con agua una de las partes y moviendo la vasija hacia el otro lado, produce un silbido muy dulce que suele estar relacionado con el animal-dios que representa.

Curiosamente este instrumento sonoro está físicamente construido con los cuatro elementos de la naturaleza: el Agua que danza en su interior, el Aire que se escapa en forma de silbido, la Tierra como materia prima y el Fuego, elemento que finalmente fijará su forma. Compendió que otorga a las vasijas silbadoras una particularidad energética que la aúna con las mitologías antiguas.

LAS MANOS QUE FORMAN EL SONIDO

Estaba tan imbuido por este misterioso instrumento que visité los museos arqueológicos de Cuzco, Puno y Arequipa. En ellos encontré unos acercamientos impresionantes con nuestras silbadoras. Piezas que jugaban con dos o más cámaras y que daban pie a creer que su finalidad no era sólo decorativa, sino también sonora y sobre todo, trascendental.

Me interné en la zona del valle sagrado no muy lejos de Cuzco, donde conocí a uno de los pioneros en el estudio, clasificación y réplicas de este desconocido instrumento. Alfredo Najarro había colaborado con el Museo Arqueológico de Lima para estudiar y clasificar una gran colección de instrumentos que estaban abandonados en sus sótanos. Alfredo ya era músico y alfarero, así que pudo

“ Se trata de unas piezas de cerámica que consta de dos cuerpos con forma de animal-dios que se han encontrado en enterramientos de las regiones andinas de Perú y Ecuador fundamentalmente. Se elaboran con un trabajo artesanal muy delicado. ”

replicarlos para estudiar su significado y, sobre todo, su sonido.

Corría el año 83 cuando Alfredo se desplaza a Lima y comienza la investigación respaldado por los responsables del museo. Sobre sus conclusiones me comentó lo siguiente. “Evidentemente estos instrumentos estuvieron mucho tiempo considerados como meras vasijas decorativas, donde simplemente se dibujaba la cosmología de sus culturas. Pero nosotros, al ver las vasijas comunicantes, resolvimos que eran instrumentos sonoros. Nos dimos cuenta que cambiaba la sonoridad debido a la reducción sonora de la cámara acústica del instrumento y, al comenzar a replicarlas, obtuvimos diferentes sonidos. Hay que recordar que durante mucho tiempo, instrumentos prehispanicos como pitos, caracolas y cuernos, habían sido prohibidos por la religión católica, por lo que estas vasijas habían caído en el olvido totalmente”.

RITUAL SOUND PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE
Sala Ritual
 Todos los **LUNES** (4, 11, 18 y 25) - 19,30 / 21,30

JAM SESSION - ENCUENTRO MUSICAL
Conecta, escucha, crea, juega, aporta y comparte en la música

VIERNES 15 - 20,00 ODIN KABAN
CONCIERTO AMBIENTAL ELECTROORGÁNICO **SÁBADO 16 - 18,00**
Instrumentos ancestrales al servicio del presente **YOGA CON TU BEBÉ**
 FACILITADO POR NUEZ MOSCADA COLECTIVO ARTÍSTICO

VIERNES 22 - 20,00 **SÁBADO 23 - 16,30/20,30**
CANTATAS PARA EL ALMA **TALLER INTENSIVO**
QUIÉN CANTA SU MAL ESPANTA
 POR PAKY GÓMEZ, "CARACOLA" *Te queremos escuchar*

Todos los MARTES - 20,30 CURSO DIDGERIDOO
(octubre - mayo) . Nivel iniciación. Respira tu música

Todos los JUEVES - 20,00 CURSO AFROPERCUSIÓN
(octubre - mayo) Nivel iniciación. Somos el ritmo de la tierra

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

Imagen principal:
 Resonancias vol. 19, n°37, julio-noviembre 2015, pp. 47-88 / Artículos.

VACACIONES ALTERNATIVAS CONSCIENTES

¿Y si te paras y respiras?

¿Y si escuchas lo que tu cuerpo y mente necesita?

¿Y si descubres que tu paz y bienestar te lo puedes llevar contigo a dónde quiera que vayas incluso después de tus vacaciones?

No creo que haya mejores vacaciones sino las que además de disfrutarlas, te las puedes llevar a casa contigo, sí, he dicho bien, aprender a ser feliz y a estar bien, no sólo en vacaciones, es posible.

Olvida el estrés, las prisas, los atascos, las colas, la pérdida de equipaje, la masificación en la playa, las caras entradas y largas esperas para ver los mismos monumentos que todo el mundo, sé diferente, sé único, no viajes por hacerte la foto para tus redes sociales y olvídate de la adicción al móvil.

Porque al final de tus viajes vuelves al mismo lugar, de la misma manera, con los mismos problemas, vuelves a esa rutina que te mataba lentamente, la depresión post vacacional no tarda en aparecer y es que viajar mucho no te hace conocerte mejor a no ser que el viaje sea hacía tu interior.

Cuando la mente va en automático ,no disfrutas de lo vivido, da igual dónde estés, porque no estás realmente allí, no estás presente , entonces vuelves de

tus viajes con un montón de fotos que servirán para recordarte dónde estuvo tu cuerpo mientras tú mente estaba en otro lugar sin disfrutarlo realmente, así que el mejor regalo que te puedes hacer es un viaje a tu interior, porque es un viaje que nunca termina, es enriquecedor, proporciona entendimiento y calma , bienestar emocional, en definitiva es un camino por la felicidad.

En unas **vacaciones alternativas conscientes** se vive presente, se vive feliz y además te lo puedes llevar a casa si tú quieres. Disfrutarás cada día de múltiples actividades. Desde por la mañana, rodeados de un paisaje espectacular hasta por la noche con un increíble manto de estrellas. El día puede comenzar con un tranquilo paseo por la naturaleza bajo los rayos de sol.

Después puedes continuar tu día con una clase de yoga, un sano desayuno y escoger entre muchas actividades que seguro hay, todas conscientes. Por la



CUANDO LA MENTE VA EN AUTOMÁTICO ,NO DISFRUTAS DE LO VIVIDO, DA IGUAL DÓNDE ESTÉS, PORQUE NO ESTÁS REALMENTE ALLÍ, NO ESTÁS PRESENTE , ENTONCES VUELVES DE TUS VIAJES CON UN MONTÓN DE FOTOS QUE SERVIRÁN PARA RECORDARTE DÓNDE ESTUVO TU CUERPO MIENTRAS TÚ MENTE ESTABA EN OTRO LUGAR SIN DISFRUTARLO REALMENTE, ASÍ QUE EL MEJOR REGALO QUE TE PUEDES HACER ES UN VIAJE A TU INTERIOR, PORQUE ES UN VIAJE QUE NUNCA TERMINA, ES ENRIQUECEDOR, PROPORCIONA ENTENDIMIENTO Y CALMA , BIENESTAR EMOCIONAL, EN DEFINITIVA ES UN CAMINO POR LA FELICIDAD.

tarde puedes hacer una excursión por los innumerables recorridos que te ofrece el entorno.

Seguro que también disponen de distintos menús para todos los gustos, como vegetariano, vegano o variado.

Y a nivel físico podrás realizar muchas actividades porque suelen haber distintos campos de deportes para jugar partidos emocionantes con tus compañeros de crecimiento personal.

Si también deseas mejorar tus relaciones sociales estos siguen siendo tus sitios, ya que podrás conocer a muchas personas que tienen tantas ganas de aprender y desarrollar todos sus potenciales y virtudes como tú, personas que van allí con la firme decisión de ser felices, gracias a ello se crea un ambiente social idílico, en el que se respira armonía y amor.

También suele haber actividades de ocio, como bailes latinos, karaoke, poesía, teatro, etc. Hay días para todo tipo de actividades para expresar experiencias, superándose a sí mismo y eliminando bloqueos emocionales, mentales y corporales.

Las Vacaciones alternativas son lugares de crecimiento individual y grupal para mejorar todas las áreas de tu vida. Viaja para estar presente, viaja para disfrutar, viaja para sentir, viaja para reír, viaja para amar la vida, vuelve a disfrutar de tus vacaciones como cuando eras un niño.

Vuelve a conectar contigo, desconectándote del estrés, la ansiedad, la soledad, la incertidumbre... Encuentra tus propias respuestas a través de las clases de meditación, que te aportarán calma, respiración y bienestar que buscas. Deja que te guíen por el autoconocimiento que es la plenitud de todo ser humano.

Deja de pensar y siente.

Disfruta de un merecido descanso consciente y reconéctate contigo donde te ofrezcan Vacaciones alternativas conscientes ●



Cris López Navidad

Usaria de Vacaciones Alternativas Conscientes.

Vacaciones en Gredos
22 años organizando vacaciones alternativas



Vacaciones Alternativas en Noviembre

¡Disfrútalas en Gredos!

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



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



✔ **Desarrollo personal:**
Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...



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

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

Elige tus semanas:

- Todo el año
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

Tienes la opción de añadir **actividades temáticas** a tus vacaciones:

Noviembre

- 18 al 24: Relaciones Personales
- 25 al 31: Tantra

Diciembre

- 02 al 08: Singles
- 09 al 15: Los Secretos del Masaje
- 16 al 22: Relaciones Hombre-Mujer
- 27 al 01: Fin de Año+Singles



Mundo Consciente
Centro de Recursos Psicológicos y de Desarrollo Personal

www.mundconsciente.es
927 57 07 25 - 606 35 03 32

Vacaciones en Gredos
Hotel de Gredos - City y Amigos - Desarrollo personal

www.vacacionesengredos.com
927 57 07 25 - 677 04 40 39



LOS FOSFENOS Y LAS REDES NEURONALES

Al comienzo, la investigación sobre la *neurogénesis* empezó con ratones. Debían distinguir entre varias imágenes. Cuando lo lograban, nuevas neuronas aparecían en su hipocampo. Igualmente, si el entrenamiento cesaba, las neuronas jóvenes desaparecían. También a la inversa, es decir, si se retomaba el ejercicio, la *neurogénesis* se producía de nuevo. Por ello, parece que la regularidad en la repetición podría ayudar a crear nuevas neuronas en el hipocampo. En consecuencia, la *creación de nuevas redes neuronales* parece más que factible. El rendimiento cognitivo entre personas de edad avanzada y jóvenes es, evidentemente, desfavorable a los primeros. En cambio, no siempre sucede así. Algunos ancianos investigados, utilizan las mismas zonas cerebrales que los jóvenes.

Además, estas personas, añaden regiones cerebrales a sus procesos que, ni los jóvenes ni sus coetáneos utilizan. Probablemente sea una estrategia de compensación, el cerebro se reorganiza, utilizando tipos de redes neuronales distintas.

Ciertamente, desde el Fosfenismo, sabemos que las personas de edad avanzada, también son capaces de *crear nuevas redes neuronales*. La *neuroplasticidad*, o plasticidad sináptica, es una propiedad que desarrollan las neuronas cuando se comunican. Obviamente, el trabajo de Dr. Lefebure Methods de llevar la luz al interior de nuestro cerebro genera *neuroplasticidad*. Es más, otro de los elementos clave de la técnica *fosfénica* es la repetición rítmica. El establecimiento de una sincronización neurológica para lograr las experiencias. Como consecuencia de ello, **crear nuevas redes neuronales**, es un aspecto fundamental del trabajo con el fosfeno y el ritmo.

Un fosfeno, aparece en nuestro campo visual, si estimulamos la retina o el córtex visual de forma eléctrica, magnética o mecánica. El Fosfenismo, el Dr. Lefebure, descubrió que los fosfenos son manifestaciones de la absorción de la energía de la luz convertida en energía cerebral. Como resultado, *crear nuevas redes neuronales* mediante los fosfenos y la sincronización interhemisférica es natural para el método.

Para *crear nuevas redes neuronales*, debemos mantener una atención enfocada. El aprendizaje con la concentración adecuada obliga al cerebro, lo enfoca. Ciertamente, es pues importante señalar que, lo más conocido y pre-

En 1959, siendo médico del Servicio de Salud escolar, el Doctor Francis LEFEBURE descubrió y analizó la acción dinamizante de la luz sobre todas las funciones cerebrales. Su método se basa en los «fosfenos», es decir, las manchas multicolores que persisten en la oscuridad durante tres minutos, tras mirar fijamente una fuente luminosa durante unos treinta segundos.

Desde hace casi cuarenta años, el libro del Doctor LEFEBURE «La Mezcla Fosfénica en Pedagogía», ha permitido a millares de niños y estudiantes poder seguir los cursos y aprobar los exámenes luchando así eficazmente contra el fracaso escolar.

Si está fuera de toda duda la capacidad pedagógica de los Fosfenos, recientemente se ha avanzado en otra de las aplicaciones del fosfenismo: su relación con el mantenimiento neuronal.

Crear nuevas redes neuronales es posible de forma rápida y poderosa, mediante la luz y el ritmo cerebral. Hasta hace poco, se creía que nacíamos con un stock de neuronas y que iba menguando con el tiempo. Un estudio dirigido por María Llorens-Martín, en el Centro Severo Ochoa, en Madrid, parece desafiar esta idea. En él se llega a la conclusión de que en el hipocampo se forman neuronas durante toda la vida. Este descubrimiento podría ser vital, por ejemplo, para la memoria. Como siempre, el proceso de adaptación a las nuevas ideas es controvertido y también rodeado de cierta incredulidad.

Dr. Lefebure Methods®

Transformar la luz en equilibrio emocional,
mejora cognitiva y expansión sutil

www.luz-natural-mente.com

Curso en Madrid 30 de noviembre

Centro Mandala C/Cabeza,15

Adriana S.Sorina
609119646

“ Si está fuera de toda duda la capacidad pedagógica de los Fosfenos, recientemente se ha avanzado en otra de las aplicaciones del fosfenismo: su relación con el mantenimiento neuronal.

miado del Fosfenismo, es su aplicación pedagógica. El fosfeno focaliza la atención, la concentración es máxima cuando está presente. Además, la efervescencia de ideas es espectacular.

El *training cognitivo* que produce el fosfeno y la neurosincronización, es vital para la plasticidad cerebral. La práctica sistemática de los ejercicios ritmo-fosfénicos potencia los circuitos neuronales y fortalece las conexiones sinápticas. Sesenta años de experiencia en mejora cognitiva mediante el fosfeno y cientos de testimonios como el del *neurocoach* Roberto Escalante avalan el método.

La diferencia entre en un principiante y un iniciado, consiste en que este último ha conseguido crear redes neuronales fijas. Es decir, mediante los ejercicios iniciáticos regulares y adecuados, las rutas de conexión entre las diversas zonas cerebrales son autopistas de la *información biofotónica*. En cambio, en un principiante, las experiencias se producen de forma espontánea. Por lo tanto, las *rutas neuronales* que les han dado lugar, son como caminos en el bosque. Debido a ello, poco a poco, la maleza va, fácilmente, recuperando su espacio ●



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



VISIÓN NATURAL TAMBIÉN PARA LOS NIÑOS

El recién nacido ve borroso. Por eso, normalmente su madre se acerca a su cara para hablarle y es muy importante para el bebé el contacto visual en los primeros días de vida.

Durante los primeros meses va aprendiendo a fijar la mirada, a seguir el movimiento, a coordinar el uso de los dos ojos, a distinguir los colores. Más tarde empiezan a tener percepción de profundidad y a buscar objetos que salen de su campo de visión, comenzando la aventura de la visión periférica.

Así, vamos consiguiendo todas las cualidades de la buena visión.

Entonces, ¿qué ocurre con la visión de nuestros niños? ¿Por qué tantos niños llevan gafas?

Dicen que es el ritmo de vida, que el entorno no es favorable a mantener una buena visión.

En un trabajo de investigación con esquimales: los abuelos no tenían miopía y dos generaciones después, tras introducir las escuelas en el lugar, los nietos desarrollaron miopía, lo que avala que el cambio de costumbres y hábitos tiene que ver con el desarrollo de los problemas de visión.

"EN UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CON ESQUIMALES: LOS ABUELOS NO TENÍAN MIOPIA Y DOS GENERACIONES DESPUÉS, TRAS INTRODUCIR LAS ESCUELAS EN EL LUGAR, LOS NIETOS DESARROLLARON MIOPIA, LO QUE AVALA QUE EL CAMBIO DE COSTUMBRES Y HÁBITOS TIENE QUE VER CON EL DESARROLLO DE LOS PROBLEMAS DE VISIÓN."

En primer lugar, pasan el día en el colegio, mucho tiempo **sentados**, con **posturas** poco saludables. A esto se añade que a veces están **aburridos** escuchando al profesor y otras en tensión por si les preguntan la lección o por **miedo** a fallar. **En segundo lugar**, y no menos importante, están demasiado tiempo entre libros, cuadernos y pantallas y dispositivos digitales, tanto en el colegio como en casa. **Pantallas, pantallas y pantallas** y menos vida real. Esto es un desafío para los ojos y los agota por el hecho de estar enfocando mucho rato a la misma distancia y en dos dimensiones. Los ojos se fatigan, dejan de parpadear y la mirada se fija perdiendo la conciencia de la visión periférica. Un **desequilibrio** demoledor.

En tercer lugar, y consecuencia de lo anterior, los niños pasan mucho tiempo en el interior y no disfrutan lo suficiente de la **luz natural**, de los **espacios abiertos** y actividades al **aire libre**. Además no se mueven tanto como sería deseable. En el colegio están más tiempo sentados que en **movimiento**. Así, los ojos quedan también **"aparcados"**. Para compensarlo, los padres les apuntamos a actividades extraescolares, que están muy bien, todas muy interesantes, pero llegan en un momento del día en que están agotados, tras la jornada escolar... **Y por último**, pero no menos interesante,

es importante el estado de ánimo, las emociones.

A los ojos les afecta la **tensión mental**, y la **tensión emocional**.

Hay situaciones en las que, de niños, nos vemos sin recursos para reaccionar o gestionar lo que nos pasa. El nacimiento de un hermano, la separación de los padres, la regañina de un profesor, el dichoso "bulling" en la escuela... Todo esto genera tensión, también en los ojos y por tanto, mala visión. Los ojos se quejan y nos dejan un mensaje: visión borrosa, dolor de cabeza, fatiga ocular, escozor o picor...

Para atender a este mensaje y antes de recurrir al uso de gafas **EL MÉTODO BATES DE VISIÓN NATURAL** devuelve a los ojos la capacidad para **volver a ver sin esfuerzo**.

¿Cómo? Aplicando los **principios del Método** (movimiento, centralización, relajación) a través de juegos visuales que enseñan a los niños a usar sus ojos tal como la naturaleza los diseñó para usarlos.

Los ojos están diseñados para moverse, para cambiar el enfoque cerca y lejos, para ver el espacio, la tridimensionalidad, seguir objetos en movimiento y tener un equilibrio entre el centro y la periferia, orientarnos en el espacio, ver los detalles...

EN RESUMEN

- Luz natural, espacios abiertos para que la mirada tenga por donde viajar.
- Movimiento en todas direcciones mirando con interés
- Descanso, posibilidad de cerrar los ojos e imaginar, desarrollar la memoria visual.
- Y... JUGAR.

Son niños y les encanta el juego, y no neguemos que a nosotros, los adultos, ¡también!



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



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

La buena noticia es que en la Visión Natural, los educadores visuales usamos el juego para transmitir los principios de buena visión a los niños. Jugando se aprende más y es el mejor lenguaje para conectar con un niño.

Llevemos la Visión Natural a nuestras casas y colegios. ¡Hagamos que los pequeños y no tan pequeños tengan buena visión!

Padres y profesores, que están con niños, un mensaje claro: igual que les decimos lo importante que es lavarse los dientes, afeitarse, beber agua y comer bien... ¿sabemos lo importante que es usar bien los ojos y cuándo estamos usándolos con tensión? (saber reconocer estos signos de tensión visual es el primer paso para enseñar a los niños con nuestro ejemplo) ●

Infórmate en la **ESCUELA MÉTODO BATES DE MADRID** de los cursos para aprender Visión Natural.



Amelia Jurado
Educatrice Visual certificada por la Escuela Método Bates Madrid. Profesora Curso Formación Educadores Visuales Madrid. Miembro VEA, Asociación Española para la Educación Visual.
amelianaturalvision@gmail.com



Metodo Bates de Vision Natural

Curso de Formacion de Educadores Visuales 2018-19

Escuela Metodo Bates de Madrid

El Método Bates de Visión Natural, diseñado por el oftalmólogo americano Dr. William H. Bates, está basado en la educación visual a través de la relajación, el movimiento y un cambio de hábitos visuales. La vista es una condición cambiante y se ve influenciada por nuestro estado físico, mental y emocional. Por eso, podemos re-aprender a usar los ojos tal y como la naturaleza los ha diseñado para hacerlo.

Información y Reservas

Amelia Jurado

escuelabates.madrid@gmail.com

649 19 58 09

Nueve fines de semana

Comenzamos el 30 de noviembre 2019

En Centro Mandala. Metro Tirso de Molina. Madrid

DÉTOX INTEGRAL HOLÍSTICO

Habrás oído hablar sobre el método o práctica détox y sus beneficios, pero puede que todavía te preguntes en qué consiste, para que sirve, forma de llevarlo a cabo, etc. El término détox alude a un “proceso en el que alguien se abstiene o elimina de su cuerpo físico sustancias tóxicas o poco saludables, llegando a una fase de monodieta a frutas y tal vez algún día de ayuno, dependiendo de la toxicidad personal”.

No es algo que se haya inventado ahora ni mucho menos, ya que antiguamente ya se hacían curas y retiros de ayunos. Depurar el cuerpo, limpiar... es una práctica con siglos de tradición y que ha demostrado aportar beneficios muy saludables al organismo y no solo al físico.

Détox es una abreviatura del término inglés «detoxification» o, lo que es lo mismo, «desintoxicación» o «detoxificación». Así llamamos, en este contexto, a limpiar el organismo físico de toxinas, de exceso de líquidos, de grasa superflua y de todo aquello, en definitiva, que le impida realizar correctamente sus funciones, siempre y cuando solo lo trabajemos a nivel físico. Sin embargo una limpieza profunda y completa va mucho más allá de lo físico. Es importante destacar que la función principal del Détox no es siempre la pérdida de peso. El objetivo central es eliminar las toxinas de tu cuerpo para hacer que tus órganos funcionen eficientemente, ayudando y facilitando a nuestro cuerpo a que elimine y se desprenda de todo lo que no necesita.

Detoxificación. Desintoxicación. Depurar. Limpiar: emociones, adicciones, pensamientos, etc. Détox Integral Holístico es un proceso que trabaja a nivel físico, emocional, mental y energético-espiritual. Tiene en cuenta los cuatro cuerpos o planos del Ser integrándolos en un completo proceso holístico, como un Todo consciente.

Siempre es positivo querer quitar una parte que nos sobra o que nos limita. Podemos definirlo en tres planos: físico, emocional y mental. Refiriéndonos a nuestro cuerpo (físico), podemos señalar algún kilo de más, retención de líquidos, colesterol, toxinas varias, grasas saturadas, inflamación, exceso de azúcar, harinas retenidas, digestión lenta, estreñimiento, gastritis, etc. Desde el punto de vista emocional: Ansiedad, nerviosismo, adicciones, desánimo, apegos, tristeza, etc. Y por último el plano mental: Depresión, pesimismo, obsesión, rigidez, estrés, dispersión, manipulación, queja, etc.

Détox Integral Holístico va más allá del cuerpo-plano físico. Un físico que es la materia y la base del templo que somos donde habitan las emociones, pensamientos y espíritu, donde se desarrolla la energía vital la cual da vida al sentir, al pensar, al Ser en su totalidad. Templo es nuestro cuerpo físico que debemos mantener depurado y limpio para que no dé lugar ninguna alteración o manifestación nociva y obstrucción, que nos limite transitar por el camino que nos regala la vida conscientes y presentes. En síntesis cambio de hábitos nocivos en todos los cuerpos-planos para fortalecer el sistema inmune, voluntad, actitud y optimismo. Nutrimos integralmente uniendo las cuatro columnas de nuestro ser: Físico, emocional, mental y espiritual.

Como todo proceso de limpieza y restauración pues, esta herramienta llamada détox también nos da múltiples beneficios como: Incrementa los niveles de bienestar y vitalidad; elimina la retención de líquidos. Ayuda a regular el tránsito intestinal. Rehidrata la piel. Mejora el aporte nutricional. Permite disfrutar de un mejor sueño y descanso. Resetea el cuerpo físico sin poner en riesgo la salud. Reduce el cansancio, la fatiga y el estrés físico, emocional y mental, favoreciendo un mejor descanso en todos los niveles. Mejora la digestión, evita el estreñimiento y facilita la eliminación de toxinas, controlando valores como el azúcar, el colesterol o los triglicéridos en sangre, mejorando la presión arterial. También evita la hinchazón, aumenta los niveles de energía, mejora nuestro sistema inmunológico, disminuye la

ansiedad, mejora la concentración y el estado de ánimo, elimina los dolores de cabeza, favorece hacia una actitud de optimismo, y el buen humor y consciencia. A nivel físico los órganos que más intervienen en un proceso détox son: Hígado, riñones, piel, mucosas, sistema digestivo, sistema linfático, etc. Órganos que debemos tener limpios, armónicos y con energía para que cumplan su misión de aportarnos salud.

Pon un détox en tu vida y siempre saldrás ganando y con creces, date la oportunidad de comenzar un nuevo estilo de vida, mucho más saludable y consciente ●

“ El término détox alude a un “proceso en el que alguien se abstiene o elimina de su cuerpo físico sustancias tóxicas o poco saludables, llegando a una fase de monodieta a frutas y tal vez algún día de ayuno, dependiendo de la toxicidad personal” ”



Joaquín Suárez Vera

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

MEDITACIÓN - PRANAYAMA - YOGA NIDRA

Aportan múltiples beneficios para una
Salud Integral
Clases y talleres

En Centro Mandala y también terapia
individual, grupos de empresas...

www.quintosol.es 653 246 812



NATUROPATÍA - HIGIENISTA COACH EN GESTIÓN VITAL EXPERTO EN NUTRICIÓN NATURAL HOLÍSTICA

Asesoramiento. Orientación.

Procesos de cambio. Dietas. Monodietas. Ayunos.
Cocina terapéutica, sanadora, energética,
consciente.

Terapia Individual - Cursos, clases, monográficos.

En nuestro centro y también a asesoramiento para empresas...



PLAN DETOX DE 21 DIAS

Un método y proceso sencillo,
equilibrado y natural.
Dieta depurativa.

Una oportunidad para conectar con la
energía vital. Para depurar, desintoxicar,
limpiar y soltar lo innecesario.

Con beneficios en todos los niveles:
Físico. Emocional. Mental...



*"Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento.
La salud es lo más valioso" Hipócrates*



www.joaquinsuarez.es

653 246 812

NATURALMENTE

Como cada primer fin de semana del mes desde que pasó la adolescencia (¡y de eso ya han pasado años!), María se iba al pueblo a ver a su abuela Marta. Le gustaba mucho Viejunes del Moral, siempre pensaba que tenía algo diferente. Y así era, ya que pocos pueblos de la llanura castellana tenían una vida tan dinámica: la mayoría eran personas longevas, pero se mantenían en gran estado de salud. Don José, por ejemplo, uno de los más veteranos rozando los noventa, no perdonaba su caminata diaria hasta Navalmoral, a casi seis kilómetros de distancia, con baño incluido salvo que el río estuviera congelado.

No eran ni las doce cuando María llegó, pero ya llegaba el olor desde que abrió la puerta del coche de la inconfundible comida de su abuela. Eran habitas con jamón esta vez, uno de sus platos favoritos, siempre cocinado a fuego lento con una mezcla de especias y hierbas que nadie conocía y que las hacía únicas.

— ¿Qué te pasa María? Te veo muy cansada—le dijo Marta—.

—¡Ay abuela, sí, estoy agotada! — respondió María—. He estado toda la semana de un lado para otro y aunque he tratado de parar el ritmo, no sé qué pasa que no puedo. El otro día no podía ni levantarme de la cama. ¡no sé qué hacer! —suspiró casi asomando una lágrima.

—Bueno hija— respondió la abuela mientras la miraba a los ojos sin que ella se diera cuenta— empecemos por tomar un té y aprovechar este sol tan maravilloso.

Marta se fue a la cocina y cogió la manzanilla que se estaba secando y que seguramente había recolectado su abuela en los paseos vespertinos con sus amigas a la montaña. Elixir de la eterna juventud solía llamar ella a esos paseos.

—Cuando esté lista, salte aquí fuera y charlamos. Yo te espero que me viene bien tomar un poquito el sol. — gritó la abuela desde fuera.

María sacó las tazas de té y se sentó sobre esas sillas de mimbre que eran como una leyenda en casa de Marta, tenían muchísimos años pero se mantenían como nuevas y lo mejor, eran comodísimas. Su mirada se quedó clavada en el infinito mientras que soplabla la taza de té aún caliente en un silencio no buscado pero muy placentero.

—Mira hija, ponte a observar a Hugo— dijo la abuela de repente.

A María casi se le cae la taza del saltó que dio.

—¿A Hugo tu perro? — preguntó María—.

—Sí, sí, a Hugo. Fíjate cómo está tomando el sol igual que yo. Él sabe que queda poco de sol porque se viene el invierno y hay que aprovecharlo. Y estate atenta porque cuando se levante se estirará y se sacudirá. Llámalo vas a ver —respondió Marta—.

—¡Es verdad! — se reía María.

—Sigue de reajo observando cómo vive, que le vas a ver que en algún momento va a comer hierba, no es que tenga hambre, es que siempre que le traes cosas de Madrid se empacha porque no está acostumbrado y es su forma de purgarse. Y mientras que sigues de reajo a Hugo, vete enfocándote en Pepe. Pepe el gato sí. —continuó explicándole Marta—.

María no entendía muy bien por qué le estaba contando eso su abuela, pero siguió atenta escuchando.

— ¿Has visto que él también se estira y sacude?



— Marta le preguntó directamente mirándola porque notaba que se estaba desconcentrando de lo que la estaba contando—.

—Pero además se entrena en diferentes momentos de día: a veces lo hace solo, como si fuera una lucha con una sombra o a veces juega con una bola, un corcho o lo que sea. También caza animales para demostrar su habilidad y estar preparado por lo que pueda pasar.

Y se rieron las dos.

—Es totalmente independiente—continuó la abuela—acuérdate que se baña lamiéndose, se afila las uñas, si quisiera podría cazar para comer, sus necesidades no se ni dónde las hace y busca cariño cuando quiere y, cuando se cansa, se va por ahí.

Las tripas de María comenzaron a sonar.

Y ya lo último que pido que te fijes antes de que vayamos a ver como anda el fuego con la comida —dijo la abuela con sonrisa pícaro—. ¡Mira nuestro nogal! que de tantos momentos de hambre nos ha sacado. Él también está aprovechando el sol, crece a su ritmo y sigue su proceso, da flor, empieza a generar el fruto, lo endurece y queda listo para dar o para dejarlas caer. En ciclos una y otra vez.

Abuela y nieta se sonrieron y Marta le acarició la mejilla mientras le decía «así hija mía somos nosotras también: debemos seguir las estaciones, hay momentos para aprovechar el sol, momentos para dormir. En la naturaleza no hay prisas, nada se deja

“ *Cuando no sepas qué ritmo debes tener, fíjate en la naturaleza, en el resto de seres vivos con los que compartimos el mundo, ellos te enseñarán. Ellos y tu instinto natural que a veces está tapado, pero está si lo quieres escuchar.* ”

sin hacer, pero todo va fluyendo hasta encontrar su momento, todo de manera progresiva. Un árbol, por ejemplo, pasa por todas sus etapas hasta dar fruto. Nadie se olvida de comer, ni de limpiarse, de estirar y moverse para encontrarse listo».

La diferencia — continuó— es que los momentos en la ciudad los forzáis con la cabeza, es como si quisierais encajar un libro dentro de una botella y cuando no funciona en vez de buscar otro envase calentáis la botella para dilatarla y que entre. Cuando no sepas qué ritmo debes tener, fíjate en la naturaleza, en el resto de seres vivos con los que compartimos el mundo, ellos te enseñarán. Ellos y tu instinto natural que a veces está tapado, pero está si lo

quieres escuchar.

María abrazó a su abuela mientras que lloraba suspirando como si una gran carga pesada se estuviera liberando en esas lágrimas. Cuando estuvo más tranquila se acordó de las habas.

— ¡Ay,abuela! ¡El fuego! — y salieron corriendo las dos hacia la cocina.



Eva Álvarez
 Terapeuta en Medicina Tradicional China y Medicina Taoista.
 eva.alvarez@gmail.com
eva.alvarezmtc.com
 644608743

Programa Mantenimiento de la Salud 2019 en Madrid

Un sábado por la mañana al mes

Naturaleza

Chi Kung-Tai Chi

Meditación

Alimentación

Realizaremos este conjunto de técnicas basadas en la medicina tradicional china

Más información
www.evaalvarezmtc.com/blog
 644 608 743

अयुर्वेद दो रूपों है क्रिस्टलीकरण वेदों में



El Ayurveda como sistema holístico, considera que no existe una separación real entre la mente y el cuerpo. El cuerpo físico, es la pizarra donde la mente transcribe lo que siente.

Cada pensamiento y cada sentimiento que albergamos producen un efecto sobre los doshas (*Vata*, *Pitta* y *Kapha*) y sobre nuestra salud física y mental.

En el ayurveda la mente y el corazón son la misma cosa. Se dice que la mente reside en el corazón. Los tres doshas: *Vata*, *Pitta* y *Kapha* residen allí. Es lo que sostiene a *Prana* (energía vital), *Tejas* (fuego transformador) y *Ojas* (fluido vital).

Además de los tres *Gunas* (cualidades de la mente, *Sattva*, *Rajas* y *Tamas*), podemos decir que nuestro estado mental y emocional se ve influenciado por el equilibrio de estos elementos. La mente tiene el poder de influir sobre nuestra salud física. Cada pensamiento o sentimiento que tenemos, cada cambio de humor, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, las atracciones y las aversiones, producen un efecto sobre los doshas y sub-

siguientemente, sobre nuestra salud. Podemos definir que la salud mental es un estado de bienestar sensorial, mental, intelectual y espiritual.

El aspecto interior de la mente se define por:

- *Buddhi* (sabiduría interior).
- *Chitta* (almacén de nuestras experiencias).
- *Manas* (la mente exterior).
- *Ahamkara* (el ego).

Buddhi, es el alma individual, significa despertar, comprender o saber. Es la inteligencia del alma a través de la cual podemos discernir la verdad, y nos aporta un sentido de individualidad. Es la parte de nosotros que puede iluminarse cuando se libera de las ataduras exteriores.

Chitta es el almacén de todas nuestras experiencias, que rigen inconscientemente muchas de nuestras características mentales y emocionales. La mente absorbe las impresiones que captan los cinco sentidos y las almacena en *Chitta*, en el corazón, que se convierte en el recipiente de los pensamientos, las sensaciones y los sentimientos.

Todo esto produce un efecto directo sobre nuestra experiencia de vida, pues se convierte en las gafas con las que vemos el mundo, y a su vez afecta significativamente nuestra salud mental y física.

Manas es nuestra facultad general de pensamiento que se ocupa de organizar la información recibida del mundo exterior a través de los cinco sentidos. Como este aspecto de la mente está conectado con los sentidos, pueden experimentar infinitas sensaciones mentales y emocionales, que abarcan desde deseos, apego a la forma exterior, lo que ocasiona turbulencia y sufrimiento. *Manas* es lo que empuja a la conciencia a encarnarse en existencia material como almas individuales.

Una de las formas de sanación que promueve el ayurveda, consiste en desarrollar la mente superior (*Buddhi*), es aquello que nos acerca a el autoconocimiento, a un discernimiento mayor y permite la vuelta al corazón, soltando la identificación con el mundo exterior, ayudándonos a transformar y a desapegarnos de la información que recibe *Manas*, mente inferior o condicionada, a través de la cual percibimos y sentimos el mundo exterior.

Ahamkara es lo que nos aporta un sentido de individualidad, concepto del ego, y lo que crea la ilusión del yo y mío. Es lo que crea la dualidad y nos priva de nuestra propia conciencia.

Nuestro *Ahamkara* puede hacer que nos sintamos identificados con nuestro nuevo coche, imaginando que nos confiere estatus. Esta es una de las acciones de *Ahamkara* y esto despierta sufrimiento y desarmonía como el orgullo, la ira, el odio y los celos.

Los textos ayurvédicos dicen: el corazón proporciona un puente entre la mente superior llamada *Buddhi* y la conciencia universal (*Mahat*). Es muy importante esta conexión para mantener la salud, ya que nos aporta claridad, discernimiento y da una visión real de la existencia. El Ayurveda insiste que la forma equivoca-

" Si aprende a escuchar a su inteligencia interior, podrá restablecer el ritmo natural de su fisiología y recobrar la perfección única con la que nació "
Deepak Chopra

da de pensar, el tener una visión incorrecta de la vida puede causar enfermedad, tanto física como mental.

Prana, *Tejas* y *Ojas* controlan a *Vata*, *Pitta* y *Kapha* en el cuerpo. Entre los factores que equilibran estas tres energías básicas y como fuente de equilibrio son: la meditación, la oración, el auto estudio, el sueño profundo y la relajación, el uso adecuado de colores aromas y gemas. *Prana* en particular se fortalece pasando ratos en la naturaleza. También son importantes las virtudes como la fe, amor, receptividad, compasión y comprensión.

Lo que más puede afectar estas tres energías *Prana*, *Tejas* y *Ojas*, tienen un efecto directo sobre nuestra salud, son las sustancias adictivas, el exceso de exposición a la influencia de los medios de comunicación, la televisión, los colores demasiado brillantes, la luz fuerte, el estrés y las emociones excesivas.

Para un correcto estado de la salud es muy importante un sueño profundo esto ayuda a mantener en equilibrio *Prana*, *Tejas* y *Ojas* ●



Ángela Gómez

Diplomada en
masaje ayurveda
Naturópata.

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

Masajes Ayurvédicos Madrid

Oferta en Bonos

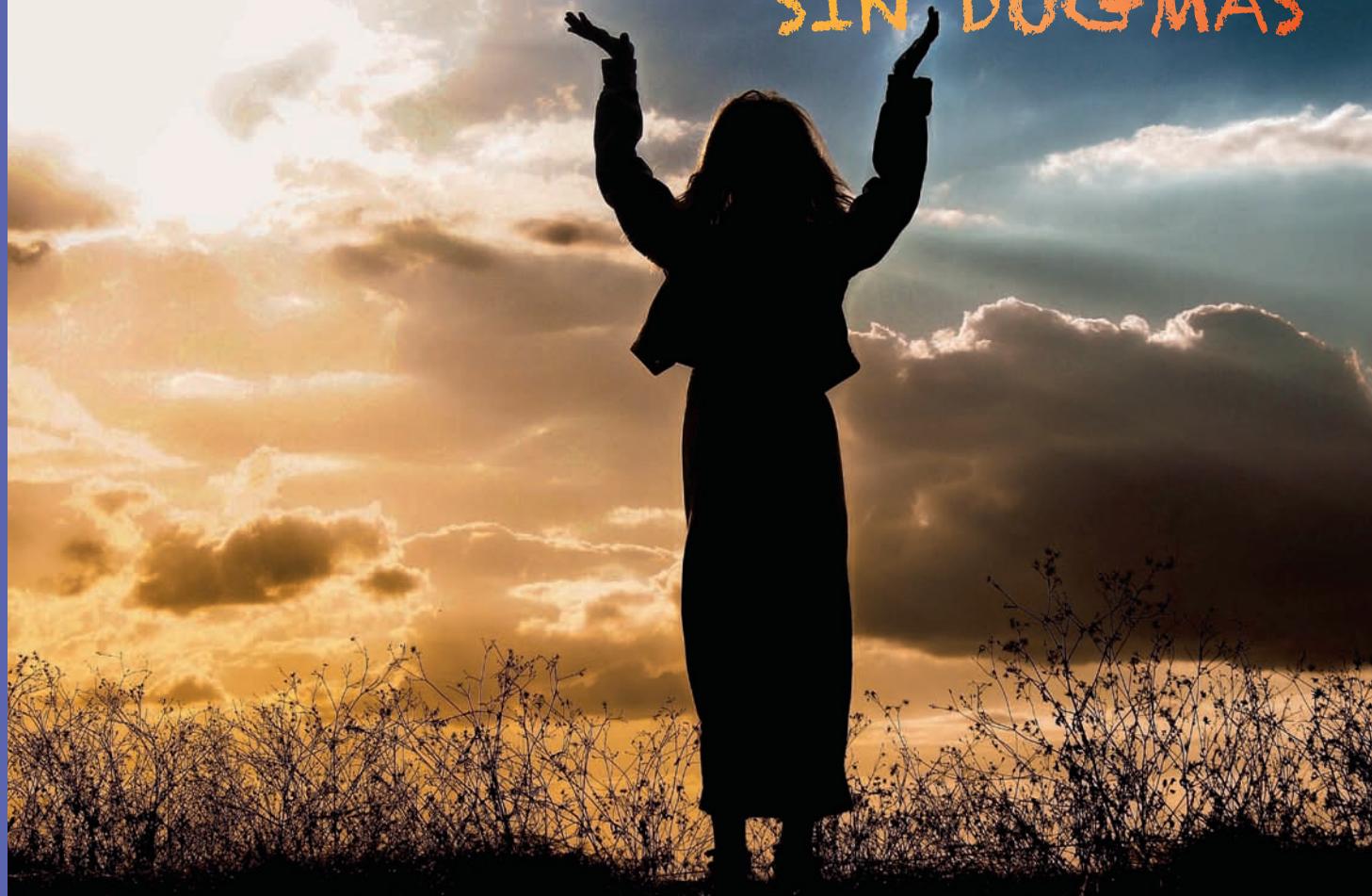
Ven a disfrutar de la
armonía y bienestar
que fluyen del Ayurveda

Ángela Gómez
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda,
naturópata y quiromasajista

C/Hermosillo 75, planta 1, puerta 19 · Madrid
Solo con cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78

info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es

UNA ESPIRITUALIDAD SIN DOGMAS



El ego solo quiere enredar y las religiones instituidas son muchas veces caldo de cultivo para que el ego crezca en lugar de decrecer. Así se crean rencillas, conflictos, afán de dominio, tendencias a devaluar y humillar a los otros, cenagosa y espesa burocracia y adoctrinamientos que roban la lucidez mental. Y esto sucede tanto en el cristianismo como en el budismo tibetano u otros sistemas filosófico-religiosos. Siempre que hay jerarquías o linajes se abona más el terreno para que el ego pueda robustecerse, y en lugar de surgir la unión (religión), brote el enfrentamiento, la desunión, la petulancia, el aferramiento ciego a las ideas y convicciones religiosas. Entonces la religión institucionalizada, sea teísta o no, se convierte en una especie de cárcel, de mordaza, de atadura, y en lugar de poner alas de libertad, pone cadenas de esclavitud.

Surge el dogma, la mentalidad sectaria y, detrás, el fanatismo y la hipocresía, todo ello arropado bajo el aparato eclesiástico (sea cristiano, lamaísta, o de otro tipo), y se crean toda clase de grupúsculos religiosos o pseudo-religiosos que incitan al borreguismo más que a la sabia utilización del discernimiento, *encegeciendo* la conciencia en lugar de esclareciéndola.

El *Dharma* palpita en mí, o sea la enseñanza autentica, pero nadie tiene el monopolio de la Verdad y las sendas hacia la cima son innumerables y al final uno mismo es su propia senda y su propio maestro, sin tener por qué rendir pleitesía a nadie y menos obediencia ciega y abyecta, se trate del Papa o del Dalai Lama, de un gurú o de un pastor o rabino.

Sin embargo, todas las creencias puras son respetables, si bien al final tendrán que conducir a la experiencia personal, se siga la senda del Buda, de Jesús, de Lao-Tsé o de Mahavira. El maestro es la Enseñanza. Pueden fallar los seguidores, pero la Enseñanza es pura en su comienzo, medio y fin, aunque haya sido tan vapuleada por los profesionales de la religión, tanto las monoteístas como las que no lo son, o esos grupos sectarios pseudoespirituales que, sean cristianos o hindúes, budistas o de otro tipo, siempre hay que poner bajo rigurosa sospecha, vengán también de Oriente o de Occidente.

Mucha gente nace libre y se muere sierva de las ideas con las que otros, más ciegos les adoctrinan y que no conducen a la experiencia y la verificación personal.

Hay una historia:

El diablo y uno de sus acólitos vienen a darse un paseo

Ciclo Alimentación Consciente

CONFERENCIAS

"Alimentación Consciente 4 preguntas básicas:

A) Qué como. B) Cuándo lo como. C) Cómo como. D) Para qué lo como"

Noviembre, viernes 22, a las 19h.

"Detox, detoxificación, depurar, un encuentro con la Salud Integral"

Diciembre, viernes 20, a las 19h.

TALLERES

"Cocina Terapéutica. Antiinflamatoria. Depurativa. Natural y Energética"

Noviembre, domingo 24, de 11 a 15h.

"Cocina sana y consciente en Navidad"

Diciembre, domingo 22, de 11 a 15h.

Joaquín Suarez

Información y reservas:

653 246 812 / 686 339 763

Conferencias

Centro MANDALA C/ De la Cabeza 15, 2 Dcha.

Talleres de cocina

MASALA Escuela de Cocina BIO C/ Relatores, 5

por el confuso planeta Tierra. De repente el acólito del diablo, espantado, exclama:

-*"¡Señor, señor, cuidado! Es que allí hay una partícula de la Verdad."*

El diablo, sin inmutarse en lo más mínimo, dice:

-*"No te preocupes, ya la institucionalizarán"*.

El occidental, descontento o insatisfecho con su religión, idealiza las religiones de Oriente, y viceversa, para a la postre comprobar que, al estar formadas por seres humanos, el escenario de fondo viene a ser el mismo. Al final uno tiene que seguir sus propios "insights" (vislumbres, golpes de luz) y tomar lo mejor de la Enseñanza para ser libre y no un esclavo, para obtener una mente independiente y no contaminada.

Si peligroso es el ego individual, ¡cuanto más el colectivo! Y más cuando es un ego colectivo fanatizado y que en lugar de alimentar auténtica compasión y lucidez, se extravía en el aferramiento a ideas. Como en ello insistía Krishna-murti, el poder siempre es putrescible, sea político, económico o religioso.

Siempre me atraieron el yoga y la meditación, entre otras vías, porque invitan a la duda razonable (que no sistemática y escéptica) y no se mueven por ideas sino por experiencias y se someten las enseñanzas y métodos a la verificación personal. El sentido de la vida no es el que otros nos puedan indicar, sino el que uno va descubriendo por sí mismo mediante su propio trabajo interior. La espiritualidad no es de uno u otro sistema religioso, sino que es el impulso que hay en el ser humano —sea teísta, politeísta, panteísta, transteísta o ateo— a autodesarrollarse, evolucionar y humanizarse, esclarecer la mente y abrir en compasión el corazón.

“

El occidental, descontento o insatisfecho con su religión, idealiza las religiones de Oriente, y viceversa, para a la postre comprobar que, al estar formadas por seres humanos, el escenario de fondo viene a ser el mismo.

”

Hay otra historia en la que reflexionar:

"Un discípulo acude a visitar al maestro y le dice:

Señor, estoy confuso. Cómo siendo la última realidad una, hay tantas vías.

El mentor replica:

- ¡Necio! Más debería haber, porque cada persona debe ser su propia vía, su propia doctrina" ●



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

SANAR ES TENER UN IMPACTO POSITIVO EN LA RELACIÓN

Una palabra bien dicha en el momento justo, la escucha amorosa o una actitud limpia, son sanadoras. Sat Nam Rasayan es una técnica de sanación que proviene del yoga, cuyo único instrumento es la meditación.

En *Sat Nam Rasayan*, cuando el practicante deja de usar la mente de modo autorreferencial, adquiere la capacidad de escuchar lo que sucede con total respeto y aceptación. La mente se muestra como un campo de movimiento e inteligencia que se desenvuelve y revela por sí mismo. Basta con ser consciente de lo que aparece para que aquello se dinamice y la energía circule. Esto parece simple, sin embargo requiere una atención profunda y estable. El sólo hecho de ser consciente de algo lo dinamiza, pero el secreto es hacerlo desde un estado de confianza total.

Gurudev Singh, el maestro vivo de esta técnica, aprendió Sat Nam Rasayan en silencio, a la antigua, sin mediar palabra, sólo por la presencia de su maes-

tro, Yogi Bhajan. Y éste, un gran día, le pidió que lo enseñara de modo abierto, usando palabras. Y así nació, en Italia, nuestra escuela.

El estado de silencio es la meta de muchos grupos de meditación, pero en *Sat Nam Rasayan* es el punto de partida. Lo que interesa es la relación con el otro, tener un impacto positivo en los demás, transformar las cosas. El otro no es sino un aspecto de nuestra experiencia, la cual se respeta y admira hasta las últimas consecuencias. Basta con ser consciente de dónde aparece la resistencia para que dicha relación se transforme.

Tener un espacio de silencio es muy importante en la vida cotidiana. Al no reaccionar de un modo predeterminado, todo cambia y el devenir adquiere otro curso totalmente diferente. No importa cuán difíciles sean las circunstancias, captamos una solución en segundos.



“

El estado de silencio es la meta de muchos grupos de meditación, pero en Sat Nam Rasayan es el punto de partida. Lo que interesa es la relación con el otro, tener un impacto positivo en los demás, transformar las cosas.

”

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

¿Qué aprendemos en Sat Nam Rasayan? Entramos en silencio a través de una serie de ejercicios, prestando atención al campo de sensaciones. La percepción del espacio es gradual. Al principio aparece como experiencia en medio del ruido y el movimiento de la mente, que suele pasar desapercibida si se tienen expectativas de modelos místicos sacados de libros o charlas. Además, aunque la naturaleza del silencio sea la misma, cada vez se vive de un modo diferente, ya que lo que sucede alrededor cambia. El estudiante reconocerá ese pequeño silencio inicial y, al darle espacio, la experiencia se hará más intensa. Con el tiempo, el único modo de sostenerse establemente en silencio consiste en abandonar el

control, confiar en el dios de cada uno, dejar que éste lleve los mandos y dedicarse relajadamente a escuchar lo que sucede.

Es característico de esta escuela aprender a relacionarnos con los demás a través del espacio silencioso. Ni el otro es lo que parece ser, ni yo soy quien creo ser. Todo se reduce a escuchar aquello que la mente nos quiera decir. La intuición y el conocimiento surgen desde ese lugar completamente nuevo. ¿Cómo transformar el evento la relación?, ¿Podemos hacer que el otro se sienta mejor? El practicante no decide hacia dónde cambia el evento: permite las resistencias y la relación se modifica.

Imaginemos que todo es mente: nuestras ideas, percepciones, emociones, impulsos, nuestro cuerpo, el entorno, todo lo que nos rodea, todo eso es mente. Hay que entender algo sutil y crucial: yo no soy la mente, ni la consciencia, ni el alma, ni el propietario, ni decido las reglas. Todo eso me sucede. Soy el observador vacío, el devoto admirador de la obra del dios, el siervo que obedece feliz. Si llegáramos a esta comprensión profundo, muchas puertas se abrirían ●



Ambrosio, Amrit Nam

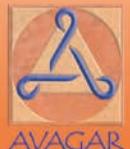
Responsable de la Escuela de Sat Nam Rasayan en España.

APRENDER A MEDITAR EN SILENCIO CON SAT NAM RASAYAN

Comienzo de nuevos cursos en
Barcelona, Madrid, Valencia, Zaragoza,
Santiago de Compostela, Lleida y Málaga.

Imparten Profesores autorizados por la escuela de
Sat Nam Rasayan

snrespana@gmail.com - www.satnam-rasayan.es - 618 966 168





EL ARTE DE LA SELECCIÓN DE FECHAS AUSPICIOSAS EN EL CALENDARIO LUNAR CHINO

¿Por qué todos los planetas del universo mantienen una cierta órbita de manera armoniosa? Según los cánones científicos la atracción mutua de los planetas es una combinación de física, optoelectrónica, matemáticas, mecánica, etc.

La naturaleza se rige por ciclos energéticos. Las montañas y los ríos son solo una pequeña parte de la Tierra, la Tierra es solo un pequeño planeta del Sistema Solar, y el Sistema Solar es como un pequeño grano de arena dentro de la galaxia. Todo en el cosmos se da de una manera perfectamente equilibrada y natural.

El arte de la selección de fechas auspiciosas en el Calendario Lunar Chino se basa en la observación del universo y el fluir de la energía, teniendo en cuenta los nueve planetas del Sistema Solar y las veintiocho constelaciones de estrellas, y comparando su posición con la del hombre en la Tierra.

El **Calendario Lunar Chino** incluye la influencia energética del Sol y de la Luna pero no sólo toma en consideración el ciclo lunar y la rotación terrestre alrededor del Sol, sino que también tiene en cuenta de un modo destacado el movimiento de los planetas Júpiter y Saturno. Partiendo de un punto determinado del Zodíaco, las posiciones de Júpiter y Saturno coinciden cada 60 años aproximadamente. En base a estos hechos el

Calendario Lunar chino establece un ciclo que consta de 60 años, llamado Ciclo *Jia Zi*. La numeración de los años dentro de este ciclo sexagesimal se basa en la asignación a cada año de una pareja de símbolos: uno de los 10 Troncos Celestes y una de las 12 Ramas Terrestres. También se asignan estas parejas de Troncos y Ramas a los meses, a los días y a las horas. Las Ramas Terrestres de mes (con cierto desplazamiento en su comienzo) se corresponden con nuestros meses solares, mientras que cada uno de los meses lunares tiene 29 o 30 días y se inicia en día de Luna Nueva.

¿CÓMO USAR EL CALENDARIO LUNAR CHINO?

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

En la actualidad la población china consulta el Calendario Lunar de manera habitual en su vida cotidiana pero a un nivel básico y no personalizado, pues incluye información detallada para la agricultura y las actividades comunes del pueblo.

Cada año el Calendario Lunar marca fechas que son propicias a nivel general, pero a nivel particular no todas son válidas. Las fechas favorables o desfa-

"EL ARTE DE LA SELECCIÓN DE FECHAS AUSPICIOSAS EN EL CALENDARIO LUNAR CHINO SE BASA EN LA OBSERVACIÓN DEL UNIVERSO Y EL FLUIR DE LA ENERGÍA, TENIENDO EN CUENTA LOS NUEVE PLANETAS DEL SISTEMA SOLAR Y LAS VEINTIOCHO CONSTELACIONES DE ESTRELLAS, Y COMPARANDO SU POSICIÓN CON LA DEL HOMBRE EN LA TIERRA."

<p>6 Economía Familiar</p> <p>1, 6 u 8 calcitas. 6 Yuan Bao (lingotes chinos). Objetos de metal o de cerámica. Felpudo: marrón, gris o amarillo.</p>	<p>SUDESTE</p> <p>Incrementan el flujo de las retribuciones del trabajo personal y las ganancias del negocio propio.</p>	<p>2 Enfermedad leve</p> <p>1 campanilla de bronce colgada 1 o 6 obsidias 1 calabaza de metal Objetos de metal Evitar color rojo Felpudo: negro, azul o gris.</p>	<p>SUR</p> <p>Inducen el bienestar y la calidad de vida; consolidan que las enfermedades leves se reduzcan e incluso desaparezcan.</p>	<p>4 Trabajo Estudios</p> <p>4 pinceles en un bote de madera 4 bambúes en agua</p> <p>Pagoda china de metal</p> <p>Felpudo: negro, azul, verde.</p>	<p>SUDOESTE</p> <p>Potencian el trabajo, la creatividad, la profesión.</p> <p>Mejora los resultados en los estudios.</p>
<p>5 Enfermedad grave</p> <p>6 monedas de bronce unidas o en un cuenco de metal. 1 o 6 obsidias. 1 Chiling de metal. Objetos de metal. Felpudo: negro, azul o gris.</p>	<p>ESTE</p> <p>Fomentan la buena salud y la vitalidad, evitan contraer enfermedades graves.</p>	<p>7 Pérdidas Desequilibrio</p> <p>Un jarrón de vidrio cilíndrico lleno de agua hasta el 80% 1 o 6 obsidias 1 Pixiu de madera Objetos de madera Felpudo: negro, azul o verde.</p>	<p>CENTRO</p> <p>Reducen los gastos, el desequilibrio, el desorden y los robos.</p>	<p>9 Suerte Oportunidades</p> <p>9 cantos rodados de amatista en un cuenco de madera o 9 puntas o 1 geoda. Lámpara de sal encendida. Plantas. Felpudo: naranja, rojo, rosa, verde.</p>	<p>OESTE</p> <p>Origen suerte, llegada de nuevas oportunidades y armonía para uno mismo y su familia. Facilitan la concepción de los hijos.</p>
<p>1 Amor Relaciones</p> <p>1 o 6 puntas o bolas de cuarzo rosa</p> <p>1 o 6 bambús en agua 1 flor roja viva Foto de pareja solos Felpudo: negro, azul o gris.</p>	<p>NORDESTE</p> <p>Impulsa el inicio de una nueva relación de pareja-yang o yin.</p> <p>Favorecen las relaciones con los amigos, con los hijos y con la pareja ya formada.</p>	<p>3 Conflictos Discusiones</p> <p>Objetos morados o rojos con algo de metal: caja roja con monedas, ... Dragón amarillo de metal. No poner lámparas. Felpudo: amarillo, marrón o rojo.</p>	<p>NORTE</p> <p>Aplacan los conflictos y moderan las discusiones.</p>	<p>8 Fortuna Éxito</p> <p>1 punta o 1 pirámide de cuarzo blanco. Sobrecito rojo con dinero. Lámpara de sal encendida. Felpudo: rojo, marrón</p>	<p>NOROESTE</p> <p>Estimulan el aumento de la fortuna, de la riqueza y del éxito. Propician que entren ganancias extras.</p>

vorables para una persona concreta, dependerán de la Rama Terrestre de su año de nacimiento (es decir, de su horóscopo chino). Por ejemplo una persona que ha nacido en año Cerdo (RT12), teniendo en cuenta que la Rama Terrestre enemiga de Cerdo es la Serpiente (RT6), debe de evitar emprender proyectos importantes en los años, meses, días u horas RT6, ya que no le son favorables. Para una mayor precisión en las fechas, se requiere un estudio completo de la carta Natal china (*I Ching*: Hexagrama Natal). Aunar toda la información es el Arte de La Selección de Fechas Auspiciosas.

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

9 PALACIOS Y POTENCIADORES PARA EL 2020 COMO USAR LOS POTENCIADORES

Pasos que debes seguir:

- Coloca una brújula en el centro de tu casa (oficina, local), para determinar las orientaciones cardinales.
- Adapta la cuadrícula del año en curso a tu plano. Determina qué aspectos quieres potenciar en cada área de tu vida, realizando un análisis sincero.
- Coloca los potenciadores en un día que sea favorable, para obtener un mayor apoyo energético y tener fuerza para conseguir los propósitos que has establecido.
- Hay que tener en cuenta el desfase horario de España con China: la energía comienza a ser favorable el día anterior y acaba en la tarde del día marcado como favorable ●



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925



COACHING
CRECIMIENTO PERSONAL
ÁRBOL DEL KARMA

ATRÉVETE A DAR EL CAMBIO! TE ACOMPAÑO
Teresa 640 23 42 10
teresardgzj@gmail.com



Shu-Yuan Chen

Profesora de I Ching y Feng Shui en “La Biotika”

www.labiotika.es

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets especiales

ECOTIENDA
Productos de
Certificados BIO

Tif 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES

I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: actividades@labiotika.es
FERMENTADOS: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es
ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es
CURSOS COCINA: actividades@labiotika.es

PUEDES SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:
actividades@labiotika.es

ALQUILER DE SALAS
Tif 646 85 64 28 (Horario de atención de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)

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

¡SIGUENOS! 

ALIMENTOS PARA LA PIEL



La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, en un adulto posee una superficie aproximada de 2 metros cuadrados y pesa alrededor de 3-4 kg.

Está en permanente relación con los otros órganos del cuerpo, y es a través de ella que nuestro cuerpo nos revela con signos y síntomas los desequilibrios orgánicos internos, así como también muestra nuestras emociones.

Nuestra piel es un órgano vivo con capacidad de regenerarse, es impermeable, resistente y flexible, respira y se mantiene activo las 24 horas del día realizando todo tipo de acciones fundamentales para nuestro organismo.

- **Protección:** la piel protege al cuerpo de ataques físicos, químicos o microbianos del exterior.
- **Transmisión:** la piel transmite información entre el cuerpo y el mundo exterior, a través de sus múltiples terminaciones nerviosas.
- **Intercambio:** la piel es el lugar donde se llevan a cabo intercambios entre el organismo y el exterior, nos mantiene hidratados. A través de las glándulas sudoríparas de nuestro organismo, elimina sustancias tóxicas y mantiene regulada la temperatura de nuestro cuerpo.
- **Síntesis de VIT. D:** la vitamina D puede ser sintetizada en la piel después de exponerse a la luz solar y es entonces metabolizada en el hígado y riñón.
- **Órgano endocrino:** finalmente la piel es considerada también como un órgano endocrino, diferentes hormonas interactúan con sus células, como los retinoides que regulan la proliferación y diferenciación de las células epiteliales.

La dermatología, en Medicina tradicional China, considera que determinados desequilibrios y enfermedades de la piel tienen origen en la disfunción de otros órganos:

- **Funciones propias del Hígado (Elemento Madera):** funciones metabólicas, de síntesis, almacenamiento, desintoxicación, enriquecimiento, que afectan a la sangre.
- **Funciones y estado del sistema digestivo (Elemento Tierra):** asimilación, transporte y transformación de los alimentos (Nutrientes).

La dieta, la actividad física, el descanso, la calidad del sueño, el stress, los tóxicos, las hormonas, ciertos medicamentos, la higiene, aspectos psicoemocionales, son causas externas e internas que afectan al estado de la piel.

La dieta y con ella la nutrición celular, tiene el objetivo de optimizar el funcionamiento de nuestras células para restablecer el equilibrio de nuestro organismo o mantenernos saludables. Nuestras células se ven afectadas por las condiciones de vida y los hábitos alimenticios inadecuados, nutrir las es cuidar nuestra salud.

La piel se enriquece con vitaminas, minerales, oligoelementos, ácidos grasos. Algunos alimentos con nutrientes idóneos para la salud de la piel:

ALIMENTOS QUE INCLUYEN LA VITAMINA A (RETINOL)

- **Vegetales:** Zanahoria, brócoli, batata, col, espinacas, perejil.
- **Fruta:** Melón, albaricoque, mango, bayas Goji, papaya.
- **Alimentos de origen animal:** Temera, pollo, pavo y pescado.

ALIMENTOS QUE INCLUYEN LA VITAMINA E (TOCOFEROL)

- **Aceites vegetales:** Aceites de germen de trigo, girasol.

- **Frutos secos:** Almendras, el maní y las avellanas.
- **Semillas:** Semilla de girasol.
- **Frutas y verdura:** Espinacas, brócoli, aguacate.

ALIMENTOS QUE INCLUYEN LA VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)

- **Frutas y hortalizas:** Naranja, kiwi, uvas, fresas, tomate, pimiento rojo. (hierbas como el perejil o la albahaca).
- **Verduras:** Coliflor, brócoli, col de bruselas.

ALIMENTOS QUE APORTAN LA VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

- **Vegetales:** Judías verdes, puerros, coliflor, espinacas.
- **Legumbres:** Judías blancas, garbanzos, lentejas.
- **Fruta:** Melón, albaricoque, mango, bayas Goji.
- **Alimentos de origen animal:** Pollo, atún, bonito, trucha.
- **Frutos secos:** Nueces, castañas.

ALIMENTOS QUE APORTAN SELENIO (Se)

- **Alimentos de origen animal:** Huevos, atún, ostras, mejillones, caviar.
- **Frutos secos:** Almendras, piñones
- **Semillas:** Sésamo y pipas de calabaza.
- **Cereales:** Maíz, arroz integral, avena, levadura de la cerveza, germen de trigo.

ALIMENTOS QUE APORTAN ZINC (Zn)

- **Alimentos de origen animal:** Huevos, carne de res. Ostras, cangrejo, mejillones.
- **Frutos secos:** Almendras, piñones, soja, sésamo, avellanas.
- **Cereales:** Maíz, Arroz integral.
- **Semillas:** Pipas de calabaza.

ALIMENTOS QUE APORTAN AZUFRE (S)

- **Alimentos de origen animal:** Huevos, pato, pollo.
- **Vegetales:** Coliflor, espinaca.
- **Hortaliza:** Tomate, cebolla, ajo.

ALIMENTOS QUE APORTAN CROMO (Cr)

- **Frutos secos:** Pistachos, almendras, piñones.
- **Semillas:** Sésamo.
- **Legumbres:** Lentejas, judías blancas.
- **Cereales:** Soja, quínoa.

“La salud depende en gran medida de la alimentación, nuestras células dependen de ella” ●



Gloria Merino

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

625565889 - www.namarupaterapias.es

“La dieta y con ella la nutrición celular, tiene el objetivo de optimizar el funcionamiento de nuestras células para restablecer el equilibrio de nuestro organismo o mantenernos saludables.”

ESPACIO ALMA MADRID

CLASES DE YOGA



HORARIOS DE YOGA

Lunes
11:00h
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h
Martes o Jueves
10:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829



CURSO DE LIFTING FACIAL CON ACUPUNTURA

SÁBADO
25 DE ENERO 2020

10h de Formación
Dirigido a Profesionales

:: Acupuntura :: Salud ::
:: Estética ::

Personas que quieran introducirse en las terapias naturales.

Si te preocupa el envejecimiento podrás aplicártelo en ti.



Imparte: Gloria Merino
con más de 12 años de experiencia
Información: 625565889

www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
@glormerino

LOS PULMONES Y LA PIEL

NUESTRA PRIMERA BARRERA DEFENSIVA

¿Debilidad, enfermedades de las vías respiratorias, tristeza, cansancio, defensas bajas, depresión, agotamiento, fatiga mental, somnolencia, problemas cardíacos, pérdida de memoria, problemas intestinales y de la piel...?

Los Pulmones, junto con la piel forman la primera barrera defensiva de nuestro organismo, ya que son los sistemas que están más directamente en contacto con el exterior, si observamos la mayor parte de las enfermedades, tienen que ver con las vías respiratorias, infecciones, mucosidad, irritación de garganta, ahogos, alteración en el ritmo respiratorio, agotamiento, falta de energía... en el momento en que llega poco oxígeno a la sangre, empieza a desequilibrarse nuestro interior y esto es motivo de que aparezcan después muchas enfermedades. Los pulmones junto con la piel forman nuestra barrera defensiva más externa, nos protegen del clima exterior, del frío, el calor, la lluvia o el viento, y guardan nuestra salud en el interior.

A los Pulmones se les llama los maestros de las energías, porque forman la base sobre la que se elaboran las energías que adquirimos cada día, y si este sistema funciona incorrectamente, no vamos a poder elaborar bien ninguna otra forma de energía vital.

LA RESPIRACIÓN Y LA SALUD

- **NUESTRAS CÉLULAS** necesitan el oxígeno, ya sea para obtener energía de los nutrientes de los alimentos, para

pensar, para hacer deporte. Cualquier actividad física o mental requerirá de una buena cantidad de oxígeno. Cuando la respiración es deficiente, se acumula en la sangre demasiado CO₂ (anhídrido carbónico) y esto hace que la sangre se vuelva más ácida, lo que hace que envejecamos antes y estamos dispuestos a muchos tipos de enfermedades, entre ellas cáncer.

- **EL ALIENTO DE VIDA** que captamos mediante la respiración es la puerta que abrimos para conectarnos con la fuerza creadora del Universo; respirar y estar vivos es la manifestación de esta fuerza. Cuando respiramos poco o mal nuestra conexión con la fuente se corta y dejamos de recibir el alimento celeste, esto hace que nos sintamos desnutridos física y espiritualmente.
- **ES NUESTRO ACTO COTIDIANO** más frecuente, respiramos unas 800 veces cada hora y en este gesto participan más de 80 articulaciones, unos 20 grupos de músculos y todos los órganos del cuerpo.
- **EN ESTADO NATURAL** la persona respira correctamente. Al nacer lo hacemos bien, con los años las tensiones acumuladas y las malas posturas hacen que nos volvamos





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



"A LOS PULMONES SE LES LLAMA LOS MAESTROS DE LAS ENERGÍAS, PORQUE FORMAN LA BASE SOBRE LA QUE SE ELABORAN LAS ENERGÍAS QUE ADQUIRIMOS CADA DÍA, Y SI ESTE SISTEMA FUNCIONA INCORRECTAMENTE, NO VAMOS A PODER ELABORAR BIEN NINGUNA OTRA FORMA DE ENERGÍA VITAL."

más rígidos, y sin darnos cuenta, nos encontramos cada vez más cansados porque nos hemos olvidado de lo que era respirar bien.

- **SU RELACIÓN CON LOS ÓRGANOS** comienza por los pulmones, las vías respiratorias altas, el intestino grueso y la piel, dando lugar a enfermedades relacionadas con estos sistemas cuando la respiración es deficiente. Los pulmones aportan la energía que necesita el corazón para poder bombear la sangre rica en oxígeno a todas las células del cuerpo, cuando esto no sucede correctamente aparece desnutrición celular y problemas cardíacos.

Cuando respiramos, el diafragma masajea los órganos y las vísceras, especialmente a los riñones, el hígado y el sistema digestivo, mejorando su funcionamiento.

LOS PULMONES, LA PIEL Y LA ENERGÍA DEFENSIVA

La energía de los Pulmones se manifiesta a través de la piel. Por ejemplo una piel seca nos habla de sequedad en los pulmones, una piel muy pálida, nos habla de debilidad en la energía del pulmón, es decir falta de glóbulos rojos en la sangre. También la Energía Defensiva Externa que nos protege de las inclemencias del exterior, lo que en Medicina China se llama el *Wei Chi*, circula en la piel y en los músculos y tendones que están por debajo, formando estos sistemas una auténtica barrera protectora para la salud.

LA RESPIRACIÓN Y LAS EMOCIONES

La relación es muy directa, para ello sólo tenemos que ver cuál es nuestra postura corporal cuando estamos tristes o deprimidos: el pecho se cierra, los pulmones se encojen y el aliento se corta, así la persona no dispone del aliento vital necesario.

Cuando estamos estresados, la respiración se vuelve superficial y rápida, con lo que tampoco llega suficiente oxígeno a la sangre y nos fatigamos pronto. En estados de ansiedad o agitación ocurre lo mismo, respiramos mal y ventilamos poco. Cualquier forma de mala respiración hará que aumente el nivel de CO₂ en la sangre, con lo que aparece el cansancio y el agotamiento.

Esta es una vía de dos direcciones, las emociones actúan sobre la respiración y la respiración actúa sobre las emociones. Practicar habitualmente una respiración **SUAVE Y PROFUNDA** nos ayuda a regular el sistema nervioso y a calmar la mente y las emociones ●



Janú Ruiz

Maestro de Chi Kung

914131421 - 65676231

janu@chikungtaojanu.com

www.chikungtaojanu.com

Chi Kung



JANÚ RUIZ

ESCUELA TRADICIONAL

Clases Semanales

Gran Colección de DVDs

Formación de Profesores

PRÓXIMOS CURSOS

23 DE NOVIEMBRE

QI GONG PARA LOS PULMONES

janu@chikungtaojanu.com

www.chikungtaojanu.com

914 131 421 - 656 676 231

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN (2º PARTE)

(Continuación del artículo publicado en VM 238)



Para ello, vamos a retomar la esencia del movimiento donde lo dejamos para mostrarlo esta vez desde un enfoque práctico, ¡que lo disfrutéis!

Recordemos que los movimientos largos envolventes tan característicos de esta técnica, tienen un efecto muy profundo de relajación en el sistema nervioso e integración del individuo. Básicamente lo que se hace es poner en circulación la energía de la persona. A través de la respiración profunda, se va creando un importante movimiento de energía, que ayuda a desbloquear las zonas contraídas donde está acumulado el estrés, por ejemplo, u otro tipo de dolencia física o emocional.

“El Masaje Californiano es un conjunto de movimientos rítmicos y envolventes a través de los cuales la energía de cuerpo y mente fluye hasta liberar al paciente de tensiones y dolores.”

APLICACIÓN

Antes de empezar, debemos asegurarnos de que el escenario donde se realizará el masaje es el adecuado. Tiene que ser un sitio agradable, que tenga mucha paz e invite a la persona a relajarse, apenas ponga un pie en el lugar. En invierno hay que cuidar mucho la temperatura, que sea cálido. La música también es muy importante, ayuda a profundizar en la experiencia.

El masaje Esalen comienza prestando atención al terapeuta, a su propia energía, para estar presente, tranquilo y entrar en contacto con su propio cuerpo y respiración. Para lograr esto, debes aprender a centrarte y a enraizar.

Deberás hacer unas respiraciones profundas, y poner la atención en la planta de los pies, a la vez que imaginas que tienes raíces que van penetrando hasta el centro de la Tierra. Deja que esa energía suba por tus piernas, hasta tu vientre, siéntela. Respira profundo, naturalmente, deja que esa energía entibie tu corazón y extiéndela hasta tus hombros y tus manos. Respirar profundamente va a ayudaros a ambos, a ti y al paciente, a relajarnos más.

Los toques iniciales sobre la sábana son muy importantes para comenzar a empatizar y recibir el permiso de toque. Hamacados suaves que lleguen a mover todo el cuerpo ayudarán a músculos y articulaciones a soltarse. Con todo el cuerpo meciéndose armónicamente, la mente puede también dejar sus rigideces y podrá disfrutar de ésta sensación placentera.

Sintonízate con la respiración de la persona tumbada en la camilla para poder sentir el grado de relajación que tiene.

La base de este masaje es comenzar haciendo sentir a la persona muy cómoda y segura. Para ello hay que prestar atención a cada detalle, como que se sienta sostenida, no tenga frío y se encuentre en una posición cómoda. Uno de los pilares fundamentales de este trabajo es la calidad de contacto, sin ello no podría producirse la sanación. Asimismo, es muy importante que cuando trabajemos utilicemos todo nuestro cuerpo, porque ni las presiones

ni la fuerza vienen desde las manos, sino que vienen del peso del cuerpo.

Ahora, con todos éstos elementos enumerados podemos comenzar con los movimientos largos integradores, sello de identidad del Masaje Californiano Esalen. Realizaremos los movimientos largos suavemente mientras aplicas el aceite con el contacto de toda la mano:

1. Pon aceite en tus manos y déjalas descansar por un momento, muy relajadas, a cada lado de la columna del cliente. Deslízate barriendo los paravertebrales hasta el sacro. Allí abre hacia los costados, sube nuevamente por paravertebrales y luego abre separando los omóplatos. Bordea todas las formas de los hombros y junta para salir por el cuello. El terapeuta tiene que estar siempre atento a la respiración y sentir al paciente muy cómodo.
2. Nuevamente deslízate barriendo los paravertebrales hasta el sacro. Allí abre hacia los costados, sube nuevamente por paravertebrales y luego abre separando los omóplatos, pero ésta vez sigues hacia los brazos, terminando cuando salgas por las manos. Puedes repetir estos dos movimientos unas cuantas veces variando de presión y así comenzar a crear la ola envolvente, sin olvidarte de todos los elementos enumerados al comienzo.
3. Ahora desplázate hacia uno de los pies, destapando la mitad lateral del cuerpo. Pon aceite en tus manos y comienza a subir desde el pie hacia la espalda, siguiendo todas las formas. Bordea el omóplato y termina por el brazo. Vuelve a entrar por la cadera y regresa hasta el pie nuevamente. Puedes repetir éste movimiento algunas veces, también variando las presiones.
4. Realiza el movimiento 3 en el otro lado, comenzando desde el pie también.
5. Cubre al paciente con la sábana nuevamente, y realiza un toque en quietud para que la energía que hemos movido se asiente.

Éstos son algunos toques muy simples para aprender a tocar con presencia y consciencia a la vez que desarrolla su sensibilidad. Normalmente, al estar centrado no habrá ninguna secuencia particular que seguir, ni dónde empezar, ni dónde moverse o cuánto tiempo se trabaja en un área determinada; toda esa información se obtiene con el contacto con la persona ●

Escrito por SUJATI Directora de Spazio Masajes, primera Escuela Especializada en España en la formación de terapeutas de Masaje Californiano.

“ *El Masaje Californiano es un conjunto de movimientos rítmicos y envolventes a través de los cuales la energía de cuerpo y mente fluye hasta liberar al paciente de tensiones y dolores.* ”



María Lucas Ruiz

Terapeuta de Masaje Californiano Esalen®. Instructora de la Escuela Spazio Masajes. Directora de Espacio Calithai Masajes.

www.masajeterapia.net - 667 40 65 41

SPAZIO MASAJES

693059088 - info@masajecaliforniano.com

Comunidad Budista Zen
Jardín de Luz

CONFERENCIA SOBRE BUDISMO ZEN
Maestro Tesshin Sanderson

Entrada libre



Día: **domingo 1 diciembre. 18.00 h**
Lugar: **Centro Mandala.**
C/ de la Cabeza 15. 2º D. Madrid

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

Espacio Calithai Masajes

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

Aflaja 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
(Pza Olavide)

María Lucas - 667.40.65.41
calithai.maria@gmail.com

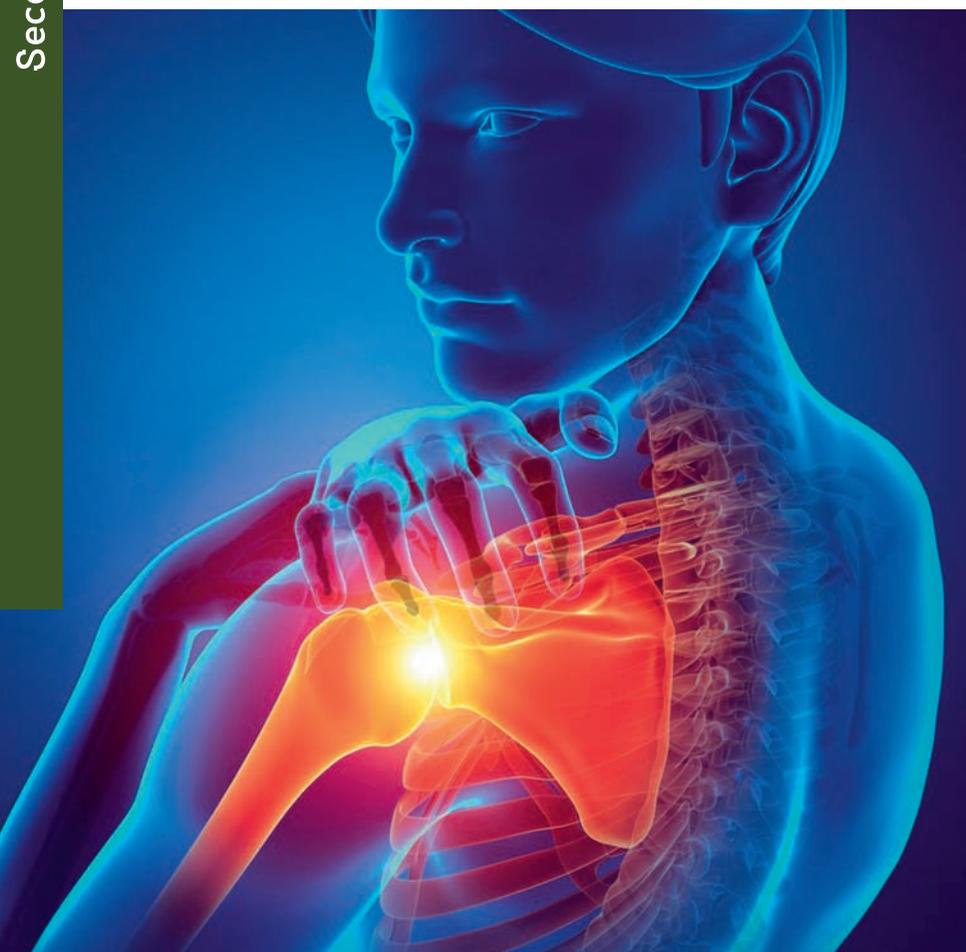


www.masajeterapia.net

TENDINITIS DEL SUPRAESPINOZO Y MANGUITO DE LOS ROTADORES

Un mes más seguimos con la intención de orientar a mucha gente en las patologías que sufren y que la medicina convencional no termina de resolver el problema, ya que normalmente la solución que ofrece pasa por tomar medicación y como siempre señalo, la medicación sólo actúa a nivel sintomático, pero no sobre la causa del problema.

En este artículo queremos abordar un problema muy común en la consulta de osteopatía que es la tendinitis del supraespinoso y en un estado más avanzado puede terminar por afectar a los tres tendones que forman el manguito de los rotadores, supraespinoso, infraespinoso y redondo menor como veremos en la foto.



de los rotadores, supraespinoso, infraespinoso y redondo menor como veremos en la foto.

La tendinitis del hombro es una de las patologías o dolencias más comunes. La razón estriba en que es una articulación muy móvil y recibe la inervación de la zona cervical, que también suele ser una zona con bastante tensión.

Situemos los músculos del hombro y los tendones que principalmente sufren tendinitis o inflamación para que no nos suene a chino cuando nos lo dice el médico. En la parte superior del húmero se inserta un conjunto tres tendones, que se llama el manguito de los rotadores que está formado por los tendones de los músculos Supraespinoso, Infraespinoso y Redondo Menor, y se encargan de hacer la rotación externa y separación del hombro.

De todos ellos, el que más suele sufrir y lesionarse es el tendón del Supraespinoso, que es el más superior y pasa justo por debajo del acromion, que forma un puente junto con la clavícula y suele rozar con esta parte produciendo dolor o

Un mes más seguimos con la intención de orientar a mucha gente en las patologías que sufren y que la medicina convencional no termina de resolver el problema, ya que normalmente la solución que ofrece pasa por tomar medicación y como siempre señalo, la medicación sólo actúa a nivel sintomático, pero no sobre la causa del problema.

En este artículo queremos abordar un problema muy común en la consulta de osteopatía que es la tendinitis del supraespinoso y en un estado más avanzado puede terminar por afectar a los tres tendones que forman el manguito

inflamación.

En un primer momento podemos sentir dolor al elevar el hombro o abrocharnos el sujetador por detrás. Ese sería un primer síntoma de que el tendón está sufriendo o inflamado. A partir de ahí lo ideal sería venir a la consulta para analizar por qué el hombro duele, pero normalmente esperamos o tomamos antiinflamatorios pensando en que se va a pasar. Pero normalmente no es así.

Para defender el hombro lo vamos moviendo cada vez menos y muchas veces deriva en roturas parciales o to-

LA TENDINITIS DEL HOMBRO ES UNA DE LAS "PATOLOGÍAS O DOLENCIAS MÁS COMUNES. LA RAZÓN ESTIBA EN QUE ES UNA ARTICULACIÓN MUY MÓVIL Y RECIBE LA INERVACIÓN DE LA ZONA CERVICAL, QUE TAMBIÉN SUELE SER UNA ZONA CON BASTANTE TENSIÓN."

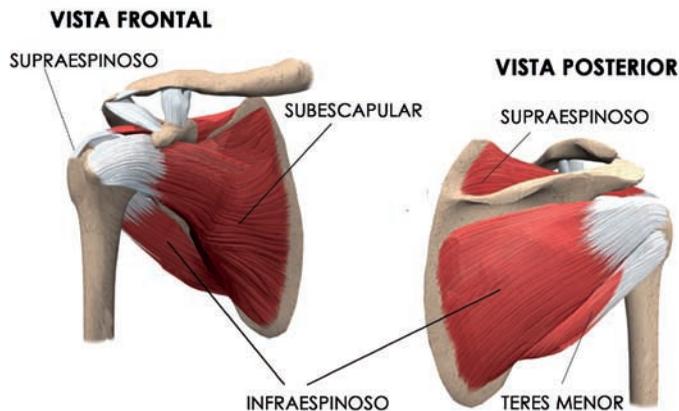
tales del tendón, calcificaciones o un hombro congelado cuando ya ha perdido bastante movilidad y la articulación está muy rígida.

Desde el punto de vista médico siempre se olvida la causa que ha producido la patología y sólo se actúa sobre lo que aparece en la radiografía o resonancia del hombro. Y después de tomar analgésicos muchas veces se termina pasando por el quirófano para liberar el tendón y que no roce con la escápula, pero con muy pocos resultados favorables a medio y largo plazo.

Desde el punto de vista de la Osteopatía y las Cadenas Miofasciales, siempre se tiene en cuenta la globalidad del cuerpo y tratamos de darle una explicación biomecánica a la causa por la que se ha producido la patología.

En muchas ocasiones, esa compresión del tendón se produce por un exceso de rotación interna del hombro, es decir, llevar los hombros hacia delante, que normalmente va acompañado de una tendencia a subir los hombros hacia la cabeza. Por lo tanto, ya existe una disminución del espacio por donde pasa ese tendón y un territorio predispuesto para que se produzca el roce, la inflamación y, en un futuro, la rotura. Técnicamente se puede señalar que hay un exceso de tono de la Cadena Miofascial de Cierre del hombro, formada por los músculos esternocleidomastoideo y pectoral mayor clavicular principalmente, que nos llevan aun enrollamiento de los hombros.

Pero no siempre sucede esto, si no sería muy sencilla la solución, en otras ocasiones es la pelvis la que tiene un mayor bloqueo y transmite sus tensiones al hombro a través del músculo Dorsal Ancho, cuyas fibras van desde el ilíaco de la pelvis hasta el húmero. Las tensiones que se producen en la pelvis también van a afectar al hombro, produciendo un aumento del espacio debajo del acromion. En



este caso, en lugar de comprimir el tendón, lo que sucede es que los tendones están estirados hacia abajo y se produce igualmente una tendinitis por estiramiento del tendón.

Por lo tanto, podemos ver que diferentes situaciones pueden provocar una misma patología y necesitamos hacer un diagnóstico osteopático y postural para entender la causa de la patología. Eliminando la causa podemos mejorar tanto el dolor como la recuperación del tendón, incluso sin tocar ni el tendón, y mejorar todo el cuadro de dolor e inflamación.

Por último, señalar que mucha gente me pregunta si el tendón se regenera, y por supuesto que sí, como todos los tejidos del cuerpo, sólo hay que quitar la causa de que esté rompiéndose ●

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



Francisco Alonso
 Osteópata D.O.
 Fisioterapeuta col. 1213
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@gmail.com
 91 115 42 08
 661 549 667

Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH	Método RCP
Cadenas MioFasciales Osteopatía Tratamiento Individual – Grupal ¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!	
OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogs.com osteofisiogs@gmail.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1ºC Madrid	



Es fácil que estemos de acuerdo en que no queremos sufrir, incluso es probable que estemos de acuerdo en que todas las personas queremos ser felices. Nos esforzamos por conseguir todo aquello el mayor bien, actuamos en pos de la felicidad, del bienestar y, en fin, tratando de evitar el sufrimiento. Incluso la persona que se autodestruye deliberadamente, suele hacerlo porque es la única salida que ve a su sufrimiento.

Ahora bien, ¿por qué si queremos ser felices a toda costa y llevamos a cabo las acciones que creemos que nos acercarán a la felicidad seguimos sufriendo?, ¿por qué creemos caminar hacia la felicidad y, en ocasiones, sentimos que nos alejamos de ella?

Una posible respuesta es que la “felicidad” entendida como un estado de alegría y bienestar constantes, dependiente de una serie de factores y objetos externos a uno mismo, y que niega toda forma de dolor, no existe. De modo que si esta es la felicidad que buscamos no podremos hallarla jamás, porque esa siempre va a necesitar de algo que no depende de nosotros y va a sentirse insatisfecha, en el anhelo de lo que nos falta y el rechazo de lo que hay.

Otra respuesta, que a mi modo de entender va de la mano de la primera, es que las acciones que llevamos a cabo en pos de la felicidad no responden, en muchos casos al fin que les atribuimos. Por ejemplo, voy de viaje, acudo a una fiesta, me apunto a yoga, compro un montón de libros, o salgo con una persona, trato de coger trabajos que me den caché social, etc. creyendo que todos eso me hará feliz, pero al cabo del tiempo me doy cuenta de que todo eso por sí mismo no tiene la capacidad de hacerme feliz.

Si creemos caminar hacia la felicidad y resulta que no llegamos a ella, en algo nos estamos equivocando. Ya hemos visto que la felicidad basada en algo externo es como una zanahoria que se aleja a cada paso que damos hacia ella, se trata de un ideal inalcanzable, que se fija en lo finito para reclamarle un gozo infinito y rechaza realidades que no dependen de nosotros.

Pero ¿y si entendemos la felicidad como un estado íntimo de paz, el reposo en el hecho de ser, el regocijo de ser testigo del vaivén de la vida, con sus placeres y sus desdichas?

Si comprendemos la felicidad como reposo del ser en el

ser mismo y por el ser mismo (en la Gītā se describe al sabio como aquel que “permanece satisfecho en sí mismo por sí mismo”) indudablemente esto ha de cambiar nuestro rumbo.

El camino es hacia dentro, hacia el reconocimiento de nuestro ser más auténtico y la posibilidad de descansar en el hecho mismo de ser. Y hay acciones que facilitan esto mientras que otras acciones pueden dificultarlo. Aun así, en última instancia, no depende de las acciones en sí, tal como planteábamos en el ejemplo del viaje, la fiesta, etc., sino de la finalidad y la actitud con que las llevamos a cabo. Si llevo a cabo las acciones con las expectativas puestas en el resultado y en todo lo que me rodea, si camino pendiente de lo que los demás digan o piensen, pendiente de agradar, del éxito, de llegar, de demostrar... me estaré alejando de la felicidad que persigo. En cambio, si llevo a cabo las acciones observando la respiración, consciente del sentir de todo el cuerpo, escuchando la voz que habla desde lo más profundo de mí, emergida del Silencio, realizando la acción por la acción misma sin apegarme a los resultados y convirtiéndome en testigo de la tendencia de la mente a la expectativa y la posesión, me estaré acercando más a la felicidad, a la dicha de ser y saberme manifestación de Vida.

La tradición védica del hinduismo da una guía muy sugerente. Ellos proponían cuatro valores fundamentales que rigen la vida de los seres humanos:

1. La virtud. Hacer lo que podemos y debemos hacer para contribuir en la sociedad y mantener un orden que busque el beneficio y sostén de todos los seres.
2. La riqueza y todo lo que tenga que ver con producir cosas de valor o la aspiración de poder.
3. La satisfacción de los deseos y placeres sensuales.
4. La liberación, que implica el autoconocimiento por el que trascendemos el sufrimiento.

Todos estos valores son legítimos, siempre que respeten el primer valor, conocido como dharma. Generar riquezas o satisfacer los deseos que nos surgen es completamente válido siempre que no sea a costa de otros seres, lo cual implicaría pasar por alto el dharma.

Sin embargo, el valor de la liberación, tiene una profundidad que modifica el sentido de los demás.

Formación en INMUNOTERAPIA NATURAL exclusivamente para TERAPEUTAS imparte: José Manuel Le-Motheux



Inscripción gratuita para los 30 primeros
Inscripciones: whatsapp 611 49 17 04

Comienzo: Jueves 21 de Noviembre de 2019
horario: de 18:30 a 20:00 hr.
lugar: Centro Mandala calle de la Cabeza 15,
segundo derecha, Madrid, Metro Tirso de Molina



La posibilidad de vivir en paz, libre de la esclavitud hacia el “yo” y lo “mío”, libre del sufrimiento que nos produce ser víctimas de nuestros pensamientos y pasiones. Es un valor último que ilumina y da una nueva dimensión al resto. Generar riqueza está bien si se hace con respeto por los demás seres y el entorno, pero puede quedarse en lo superficial y devolvemos fácilmente al engaño de que la riqueza nos hará plenamente felices. En cambio, cuando el fin último es caminar hacia lo más verdadero en nosotros mismos y en los demás, trataremos de producir la riqueza enfocados hacia esa autenticidad que es dichosa, puliendo todo aquello que nos aleja de este fin.

A la luz de esta reflexión resulta pertinente preguntemos ¿qué valores están rigiendo mi vida?, ¿me acercan estos valores a la paz y la felicidad del corazón?, ¿me alejan?, ¿tengo claro lo que entiendo por felicidad?, ¿es la felicidad que me planteo un ideal?, ¿me siento en paz conmigo misma y con el mundo?, si no es así ¿qué hay que dependa de mí que pueda hacer al respecto?, ¿si ahora mismo estuviese en el lecho de muerte, ¿cómo querría haber vivido?, ¿qué cosas en mi vida me acercan a esa paz y goce de ser y qué cosas me alejan?

Responder a estas preguntas y otras similares, puede ser nos de gran ayuda para discernir con claridad qué dirección estamos tomando en nuestra vida y si caminamos o no hacia la felicidad ●

Montse Simón



Miembro y profesora de la Asociación S'OM.

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

FILOSOFÍA VIVA PARA LA TRANSFORMACIÓN



Próximas actividades
9 noviembre *Las raíces del yoga*
23 noviembre *Iniciación al sánscrito*

Desde el 17 de Enero de 2020 :: viernes alternos
Autoconocimiento y transformación
Yoga, filosofía y meditación
Centro Mandala

+ info: www.montserratsimon.com
contacto@montserratsimon.com



Que la vida es un sueño, y los sueños, sueños son

Un amigo me contó que es posible intervenir en los sueños y transformarlos. Si te das cuenta de que estas soñando, puedes tomar decisiones a voluntad y cambiar su curso. En realidad no me pareció muy interesante en ese momento, de hecho le pregunté por qué invertía tiempo en eso. De la conversación me quedé con dos maneras de despertar en el sueño; mirar la hora, ya que en sueños no es posible, o tratar de contar los dedos de la mano, porque nunca hay 5. Esa misma noche, para mi

sorpresa, pude hacerlo. Mi sueño era más bien una pesadilla, estaba en la ciudad y vi a unos chavales tirando cascotes desde lo alto de un edificio a la calle causando accidentes. Recuerdo el miedo que sentí, la inseguridad y la frustración. Entonces, fui consciente de la posibilidad de que fuera un sueño. Miré a mi muñeca en busca del reloj y no lo encontré. Después intenté contar los dedos de la mano, y con muy poca nitidez conté 4, luego 6... ¡Estoy soñando! Me dije. ¡Puedo hacer lo que

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

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

“*La conciencia está siempre ahí, oculta tras el entretenido o incomodo sueño, también el de nuestras vidas, al que llamamos realidad. Darse cuenta es despertar a un espacio de mayor amplitud, el de la conciencia, que todo lo abarca y sin embargo está libre de todo. Es tener en cuenta ese espacio que nos rodea siempre, un espacio amable y acogedor.*”

carcajada de intensa alegría les dije a todos los del ascensor, “¡No os preocupéis!, ¡Estamos en mi sueño!, ¡No puede pasar nada!” Y abrí las puertas del ascensor, que estaba alto, y dije; “¡Volad!, ¡Disfrutad!” Y salí volando yo también. Esa fue mi primera experiencia de vuelo en sueños, un placer.

Fue liberador pasar de la indefensión a tener todas las posibilidades de acción disponibles. El ingrediente nuevo fue la conciencia. La conciencia en pleno sueño de que era mi sueño, es decir, mi creación.

¿Dónde había estado la conciencia hasta entonces? ¿Es que ella también se va a dormir y nos abandona a merced de las circunstancias? La conciencia está siempre ahí, oculta tras el entretenido o incomodo sueño, también el de nuestras vidas, al que llamamos realidad. Darse cuenta es despertar a un espacio de mayor amplitud, el de la conciencia, que todo lo abarca y sin embargo está libre de todo. Es tener en cuenta ese espacio que nos rodea siempre, un espacio amable y acogedor. Lo que nos pasa puede ser duro, exigente y difícil, pero está siempre en brazos de esa conciencia, amable y acogedora. El Neurólogo, Psiquiatra y Filósofo Viktor Frankl, que sobrevivió a varios campos de concentración dijo al respecto, “Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra capacidad de elegir la respuesta. En la respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad”. Él no pudo elegir sus circunstancias, pero sí la respuesta. Eligió vivir con un amor capaz de transformarlo todo. Esta es la invitación de la conciencia ●

quiera! Y entonces subí por la fachada del edificio al estilo Spiderman, y al llegar a la terraza, les pedí a los chicos que pararan, y así lo hicieron. A continuación me vi en otro sueño, estaba en un ascensor cuando empezaron los temblores de un terremoto, surgió el pánico, pero en ese instante, recordé que estaba soñando, y con una



Gabriela Rdz. de Miguel Heredia
Escuela de Meditación Ecocentro
www.ecocentro.es

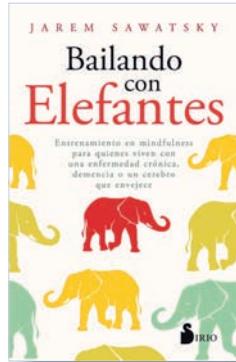
**El juego de conocerse**

Marcela Çaldumbide, Ainhoa Uribe y Sara Veneros

Este libro ofrece una práctica herramienta de trabajo orientada a padres, educadores, terapeutas infantiles, familiares y todos aquellos que desarrollan actividades con niños. Proporciona un método de acercamiento al autoconocimiento mediante la meditación, talleres relacionales, juegos de atención y música.

13€

Ed. Desclée de Brouwer

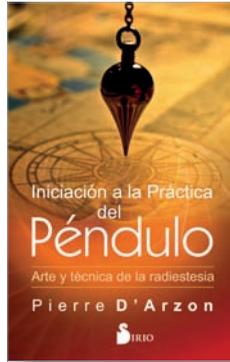
**Bailando con elefantes**

Jarem Sawatsky

Este libro es un manual de entrenamiento y una carta de amor dirigida a los que, como tú, bailan con elefantes. Hacer frente a los elefantes es algo que generalmente evitamos. La mayoría de nosotros tenemos elefantes escondidos en nuestros armarios, ocultos a simple vista.

12,50€

Ed. Sirio

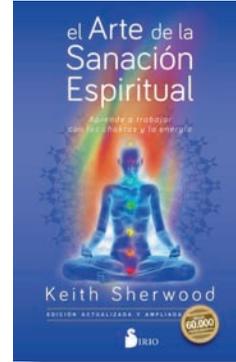
**Iniciación a la práctica del péndulo arte y técnica de la radiestesia**

Pierre D'arzon

Este libro es un manual imprescindible para resolver todas las dudas que surgen cuando nos iniciamos en la radiestesia y, también, una herramienta muy útil si lo que deseamos es mejorar nuestra técnica e ir un poco más allá.

17,95€

Ed. ELA

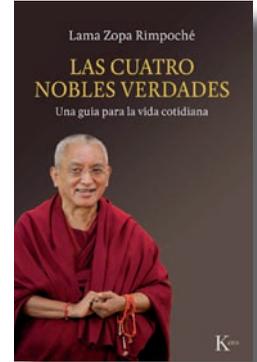
**Arte de la sanación espiritual**

Keith Sherwood

Descubre cómo conectar con la increíble energía sanadora que está fluyendo a través de ti en todo momento. No solo aprenderás a sanar enfermedades físicas; también traumas energéticos y relaciones. Y descubrirás cómo conservar el bienestar en el mundo complejo y estresante en el que vivimos.

12,95€

Ed. Sirio

**Las cuatro nobles verdades**

Lama Zopa Rimpoché

De una manera sencilla, amena y directa, el reconocido Lama Zopa ilumina las profundas nobles verdades proclamadas por el Buda. Comenzando con una brillante explicación de la naturaleza de la mente y su rol en la creación de la felicidad que todos buscamos, ofrece un análisis incisivo de las famosas Cuatro Nobles Verdades.

20€

Ed. Kairós

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

1, 3, 15 y 17 de Noviembre - Taller

Constelaciones Familiares

info@constelacionesycoaching.com

3, 10, 17, 24 y 31 de Noviembre - Workshop

Curso Afropercusión

www.ritualsound.com

4, 11, 18 y 25 de Noviembre - Encuentro

Jam Sesión - 19:30h / 21:30h

www.ritualsound.com

5, 12, 19 y 26 de Noviembre - Curso

Curso de Didgeridoo - 20:30h

www.ritualsound.com

9 de Noviembre - Presentación -11h

Libro "El juego de conocerse"

Librería Alejandría - Pozuelo de Alarcón

9 de Noviembre - Taller

Las raíces del yoga

www.montserratsimon.com

15 de Noviembre - Presentación - 19:30h

Libro "El juego de conocerse"

Espacio Ronda - Madrid

16 de Noviembre - Encuentro

Yoga con tu bebé - 18h

www.ritualsound.com

21 de Noviembre - Curso

Inmunoterapia Natural - 18:30h

611 491 704

22 de Noviembre - Encuentro

Cantatas para el Alma - 20h

www.ritualsound.com

22 de Noviembre - Conferencia

Alimentación consciente - 19h

653 246 812

23 de Noviembre - Taller

Iniciación al sánscrito

www.montserratsimon.com

23 de Noviembre - Curso

Qui Gong para los pulmones

www.chikungtaojanu.com

24 de Noviembre - Taller

Cocina Terapéutica - 11h

653 246 812

29 de Noviembre - Presentación - 19:30h

Libro "El juego de conocerse"

Centro Mandala - Madrid

30 de Noviembre - Curso

Transformar la luz

www.luz-natural-mente.com

30 de Noviembre - Curso

Formación de Educadores Visuales

escuelabates.madrid@gmail.com

1 de Diciembre - Conferencia

Budismo Zen del Maestro Teshin Sanderson

www.zenluz.org

20 de Diciembre - Conferencia

Détox, depurar un encuentro en la salud - 19h

653 246 812

22 de Diciembre - Taller

Cocina sana y consciente en Navidad - 11h

653 246 812

25 de Enero 2020 - Curso

Lifting Facial con acupuntura

www.namarupaterapias.es

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

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

Vacaciones en Gredos

Vacaciones Octubre y Noviembre

677 04 40 39 - www.vacacionesengrados.com

FORMACIONES

Eva Álvarez MTC

Programa Mantenimiento de la Salud 2019

www.evaalvarezmtc.com/blog

Método Bates - Visión Natural

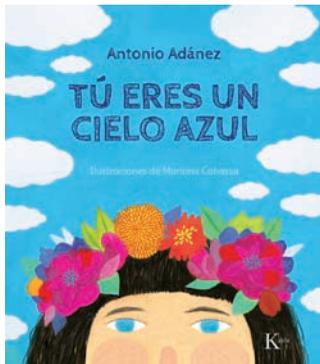
Curso de Formación inicio 30 de noviembre

649 19 58 09 - escuelaabates.madrid@gmail.com

Sat Nam Rasayan

Curso de aprender a meditar en silencio

618 966 168 - snrespana@gmail.com



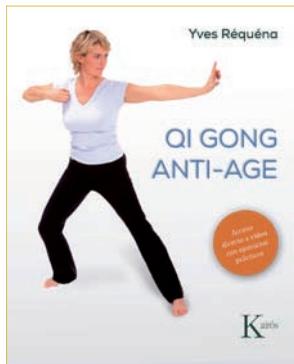
Tú eres un cielo azul

Antonio Adánz. Ilustraciones de Mariona Cabassa

Vera, una niña inquieta y curiosa, comienza a preguntarse sobre su relación con lo que le rodea y su mundo interior, lo que le lleva a buscar una respuesta. Tú eres un cielo azul es un cuento para todas las edades que aborda de manera sencilla y poética los fundamentos filosóficos del mindfulness. Posee una inusual potencia pedagógica y rebosa una fina sabiduría.

14€

Ed. Kairós



Qi Gong anti-age

Yves Réquena

QI GONG ANTI-AGE está destinado a todo el mundo, incluso a los jóvenes, pues apunta al estado de supersalud. Optimizando la salud en cada instante, reforzando las energías y la vitalidad se puede ralentizar el avance de la edad y retrasar los riesgos ligados al envejecimiento.

22€

Ed. Kairós



Comiendo en las calles de Asia

Alejandro Zurdo

Un libro de recetas, ingredientes, técnicas y trucos, pero también unas memorias gastronómicas «callejeras»: la compilación de las vivencias que el cocinero Alex Zurdo tuvo viajando por Vietnam, Camboya, Tailandia y Malasia durante diez meses. Aquí encontrarás: Un relato personal, ameno y desenfadado. Más de 60 recetas recogidas sobre el terreno Y un libro con fotografías espectaculares hechas por el propio viajero.

18,90€

Grijalbo Ilustrados



Los falsos mitos de la alimentación

Miguel Herrero

¿Sabemos por qué los tomates saben poco? ¿Qué hay de verdad en toda la información que nos llega sobre el aceite de palma? ¿La nueva moda de no comer gluten incluso no siendo celíaco está justificada? ¿Y por qué las dietas detox no son tan milagrosas? Hoy en día, la mayoría de personas no se tienen que preocupar por no tener qué comer, sino por no comer en exceso.

12€

CSIC - Ed. Catarata

RECOMENDACIONES

MENINAS MADRID GALLERY, hasta el 30 de noviembre



Meninas de Velázquez regresan a las calles de Madrid. Una muestra que incluye más de 50 originales meninas de 1,80 metros de alto creadas por artistas plásticos, actores y actrices, chefs o deportistas. Una serie que invita a fotografiarse con las figuras diseñadas por Rosana, Rafael Nadal, Dani Rovira, Ouka Leele, Samantha Vallejo-Nájera, María Pombo, Quique Dacosta o Mínera Piquero, entre otras personalidades.

<https://meninasmadridgallery.com/>

HÁBITAT MADRID OTOÑO. FIESTA DE LA CALABAZA EN EL RETIRO, 23 de noviembre

Ven con tu familia y amigos a disfrutar de una jornada lúdica en la que conoceremos la importancia de la calabaza en nuestros huertos. VI Concurso de calabazas gigantes y raras: Participa con tus calabazas más pesadas o con las más raras y originales. Habrá premios para ambas categorías. La inscripción es gratuita y debe realizarse hasta una semana antes del concurso en el Centro de Educación Ambiental "El Huerto del Retiro". Consultar las bases en la web del Centro. Sábado 23 de noviembre de 2019 a las 11 horas. <https://diario.madrid.es/cieaelretiro/>



CIRCULANDO EN BICI POR LA CIUDAD, del 17 de noviembre al 1 de diciembre



Taller de tres horas de duración aproximada, dirigido a aquellos ciudadanos adultos que tengan suficiente dominio de la bicicleta para circular por la vía pública en condiciones de seguridad y quieren utilizar la bicicleta como medio de transporte en la ciudad. Es imprescindible bicicleta y chaleco reflectante propios. Celebración: domingos 17 de noviembre y 1 de diciembre. Horario: de 10 a 13 horas.

Edad recomendada: adultos.

<https://diario.madrid.es/cieaelretiro/>

Alimentación/Nutrición

Masajes Ayurvedicos (pág. 21)
677 35 25 27

Centro de Estudios

Sat Nam Rasayan (pág. 33)
www.satnam-rasayan.es

Asesoramiento filosófico (pág. 45)
www.montserratsimon.com

Chi Kung

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

Cuidado personal

Namarupaterapias (pág. 37)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Adriana S. Sorina (pág. 21)
www.luz-natural-mente.com

Teresa Rodríguez-Coaching (pág. 35)
teresardgzj@gmail.com

Metodo Bates (pág. 23)
escuelabates.madrid@gmail.com

Joaquín Suárez (pág. 25)
www.joaquinsuarez.com

José Manuel Le-Motheux (pág. 45)
611 491 704

Ecotiendas

Espacio Orgánico (pág. 15)
www.espacioorganico.com

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

Medicina Tradicional China

Eva Álvarez (pág. 27)
644 60 87 43

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pág. 41)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 29)
677 35 25 27

Shiatsu (pág. 35)
609 915 925

Meditación

Jardín de Luz (pág. 41)
www.zenluz.org

Música

Ritual Sound (pág. 17)
www.ritualsound.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 35)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 23)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Osteofisio (pág. 43)
91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

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

La casa Toya (pág. 33)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 39)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Vacaciones en Gredos (pág. 19)
www.vacacionesengredos.com

Yoga

Centro Mandala (pág. 47)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 37)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 31)
91 435 23 28

VerdeMente

Todo lo que necesitas

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

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

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

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

**Tarot y vivencia
de Rosa**

Seriedad - Honestidad - Sinceridad
Consejera en el Camino

PETICIÓN CITA:

606 92 08 00

Por cada consulta regalo 10 minutos de masaje metamórfico de pies.

Promociones Especiales**Contenidos**

WEB

Blog

Mailing

Redes sociales



www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38



ecocentro

bio vegetariano con alma

novedad, masaje ayurveda



Con Jay, terapeuta nativo hindú de larga experiencia y elevada cualificación. Único en Madrid. Precios muy económicos de lanzamiento en toda la carta de masajes.

novedad, escuela de meditación



Profesora: Gabriela Heredia
Formación de Mindfulness por la Universidad de Brown y con dedicación exclusiva a la Meditación. Te acompaña en tu camino en el punto en el que estés.
Primera clase gratis
También consultas privadas, talleres en Madrid y retiros en la Hospedería.

nueva tienda digital



Tu compra consciente, fácil y sin moverte de casa.
Frutas y verduras ecológicas
Alimentación envasada
Cosmética certificada
Herbolario
Si no encuentras algún producto, contáctanos y te lo resolvemos.

invitamos a tu acompañante



Válido por una sola vez en los restaurantes hasta el 30 de noviembre. Excepto comidas en el Bio-bufé. Presenta este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el momento. Promoción no acumulable.

promoción en tienda digital



-10%
de descuento directo en todas tus compras.
Sólo hasta el 30 de noviembre.
Usa el código: 0311

ecocentro

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

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

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

La Hospedería del Silencio

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