

Verde Mente

Febrero 2020 | N 242

Entrevista a Laura López Coto

El Movimiento está en el Origen de la Vitalidad

La dieta cetogénica

Miguel Priego González

Kali-Yuga o la era de la civilización

Ramiro Calle

Tara Verde "La Liberadora"

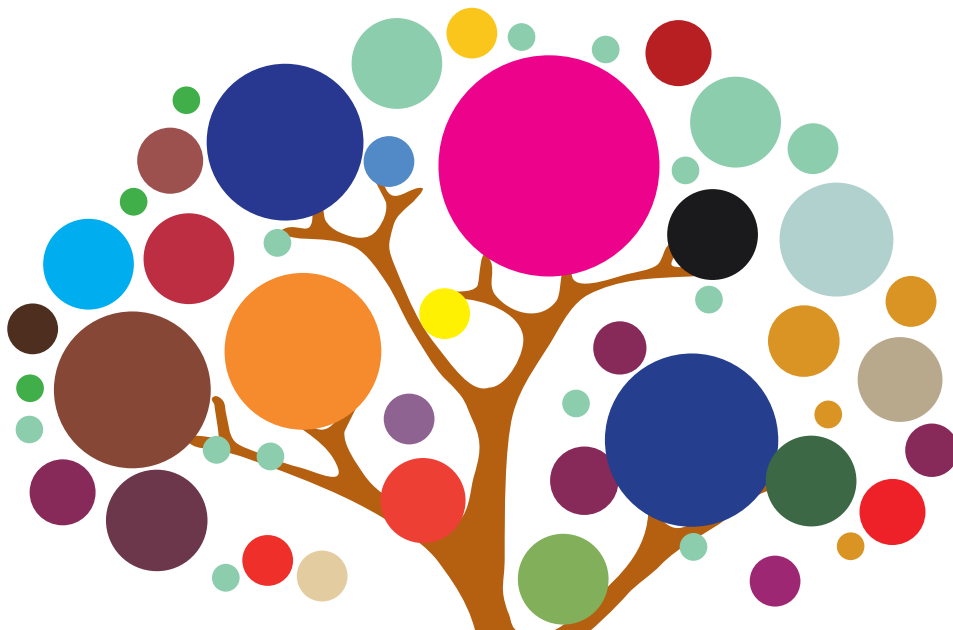
Anne Oviedo

El mito de la iluminación permanente

Pablo Veloso

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

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)

SUMARIO



p. 8

Entrevista a Laura López Coto **8**
El movimiento está en el Origen en la Vitalidad

Tara Verde "La Liberadora" **14**
Anne Oviedo Lovera

Causas y fases de la enfermedad en Ayurveda **16**
Ángela Gómez

Sección Zen y Vida **18**
El Buddha interior
Juancho Calvo

Un tiempo para estar en mí **20**
Sara González Ramos



p. 24

Chi Kung: para los músculos y los tendones **22**
Janú Ruiz

Sección Instrumentos para el Alma **24**
Viaje hacia el sonido
Chema Pascual

La fuerza transformadora de los aceites sagrados egipcios **26**
Zaida Zeidán

Alimentación Consciente **28**
Joaquín Suárez Vera

Sección Yoga y Orientalismo **30**
Kali-Yuga o la era de la descomposición
Ramiro Calle

La dieta cetogénica **32**
Miguel Priego González



p. 30



p. 20

SUMARIO

p. 34



Rejuvenece con el masaje facial japonés 34

Gloria Merino

Cuentos taoístas 36

La tía Filomena

Eva Álvarez

El viaje interior 38

María Lucas

Sección Cuerpo, Postura y Salud 40

Las 7 claves que debes saber para corregir el dolor de espalda (Parte II)

Francisco Alonso

El año Beethoven 42

Beatriz Calvo Villoria

Sección Orientalismo y Evolución 44

El mito de la iluminación permanente

Pablo Veloso



Recetas Ecocentro 46

Ensalada de Algas y pepino con queso de cabra y mouse de membrillo

José A. Romero



Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler 51

Esoterismo 51

Verde Mente

25 años contigo

www.verdemente.com



EDITORIAL

EDITORIAL

Un mes más, en esta ocasión febrero. Con una VerdeMente llena de novedades, de sorpresas, y como suele ser común en nuestra línea editorial, con una alternancia temática que pendula en este número hacia la práctica corporal, aunque con una amplitud de desarrollos colaterales. Me refiero a la presentación del nuevo libro de **Laura López Coto** y a su entrevista en torno al **Katsugen Undo** japonés. Este último ha llegado para quedarse y no debe considerarse por sus posibilidades una mera terapia o técnica de moda. También te acercamos otras técnicas corporales, como la aportación del Chi-Kung a tus tendones (**Janú Ruiz**), o lo que supone el **Masaje Essalen** (María Lucas), o las reflexiones de **Francisco Alonso** sobre los dolores de espalda y sus posibles soluciones.

Como siempre con contenidos muy diferentes, desde las posibilidades liberadoras que representa el budismo (**Anne Oviedo**), o lo que éste significa como elemento en un camino en el que las etapas no existen, tal como las concebimos desde nuestra visión racionalista occidental (**Juancho Calvo**). En esta visión occidental que nos hace concebir la vida como un camino lleno de obstáculos, se acerca **Pablo Veloso**. A los tiempos oscuros, a ese momento en el que no sabemos dónde nos dirigimos como colectivo se aproxima, en cambio, **Ramiro Calle** advirtiéndonos de la “podredumbre”.

La belleza es otro de las “patas” de esta revista, y las posibilidades que aporta el Masaje facial japonés son infinitas (**Gloria Merino**). O el bienestar que producen los aromas y perfumes orientales que hunden sus raíces en el Antiguo Egipto (**Zaida Zeidán**).

En esta época de gripes y enfermedades invernales, las otras “medicinas” que de una manera más o menos explícita la OMS ha asumido, al menos por su bagaje cultural como ocurre con la tradicional china, nos señalan los indicadores de la aparición de la enfermedad. En ese sentido, es interesante que conozcas cómo se identifica esta última en el Ayurveda (**Ángela Gómez**) en el que la alimentación tiene un papel central, y que nos obliga a reflexionar sobre cómo debemos enfrentarnos a la alimentación y a lo que significa de una manera consciente (**Joaquín Suárez**), y lo que significa adoptar una determinada dieta (**Miguel Priego**).

Y para culminar una revista tan plena, podemos hacerlo escuchando la Sonata N°5 de Beethoven (**Beatriz Calvo**), mientras que nos deleitamos con una magnífica ensalada de algas y pepino (**José A. Romero**) y decidimos que deberíamos ser optimistas, a pesar de todo, y optar por nuevas vivencias desde la plenitud y el retiro, tal como nos describe Sara González (**Mundo Consciente**). Todo ello, mientras en nuestra mente soñamos con los sonidos exóticos de instrumentos misteriosos y únicos que nos descubrirá **Chema Pascual** en su nuevo viaje.

Como siempre llena de novedades, de lecturas, de recomendaciones y, por supuesto... el cuento de **Eva Álvarez**.

Feliz Febrero.
Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Pexels

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
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Autor: Tobias Bjørkli
Aurora boreal (Noruega)
pexels.com

Entrevista a Laura López Coto



*El Movimiento está en el
Origen de la Vitalidad*

En estos tiempos en el que el culto al cuerpo que observamos todos los días abarrotan los gimnasios, te presentamos una técnica corporal oriental que combina cuerpo y mente y que, contradictoriamente, a lo que podríamos pensar defiende la necesidad de aunar movimientos con una consciencia de ellos, dentro de fórmulas corporales “reconocibles” por su sencillez y su reiteración. Con motivo de la publicación de un nuevo libro Seitai Katsugen Undo, que se acerca a su práctica, entrevistamos a Laura López Coto, una de las personas que más ha promovido su difusión. ¿Qué significa, cuáles son las diferencias con otras técnicas?, descúbrelo en esta entrevista.

Seitai Inteligencia Vital, Seitai Mujer Vital y ahora Seitai Katsugen Undo. Tres libros en cuatro años. Numerosas conferencias, charlas y talleres. ¿Por qué esta pasión por el Seitai y el Katsugen Undo?

¿Tú qué harías si tuvieras una gema preciosa que regalar a cada Ser Humano que habita en la Tierra y a los que están por venir? ¿Te las guardarías?

Realmente el Seitai y sus Prácticas son un regalo que hay que entregar. Y a eso me dedico: a divulgar esta maravilla con la que cualquiera, cuando conoce, puede hacerse cargo de su vida y cultivar su salud. No vivo del Seitai. Vivo para el Seitai.

El último libro ahonda en el Katsugen Undo. ¿Qué significa exactamente esta palabra tan curiosa y desconocida?

No tan desconocida. Hay miles de personas que practican Katsugen Undo en Japón desde los años 30 y en Europa y España desde los años 70. Hoy en día el número de practicantes en el mundo es incalculable. Lo que pasa es que al no ser una técnica, sino un recurso natural propio que tenemos, practicar Katsugen Undo no es un tema para hacer proselitismo. Digamos que ahora ha llegado el momento de la divulgación masiva. Estamos en un mundo interconectado. Y gracias a estos libros, a internet y a la formación esmerada que hemos realizado algunas personas, más allá de nuestra práctica personal, hemos empezado a difundirlo.

Entonces Katsugen Undo significa...

Undo significa Movimiento. Gen: Origen. Katsu: Vitalidad. Katsugen Undo son tres palabras japonesas que significan, el Movimiento que está en el Origen de la Vitalidad. Todos procedemos de un único antepasado que sin que sepamos por qué, fue capaz de moverse por sí mismo y reproducirse. ¿Imaginas la fuerza que tiene la vida original, para haber creado toda la biodiversidad que ha existido y que conocemos? A ese impulso, a esa inercia, a ese Movimiento Vital y Regenerador que nos facilitó nacer y que nos mantiene vivos, hace referencia este precioso término.

Digamos que el Katsugen Undo es una app con la que hemos nacido y que nadie nos ha enseñado a configurar. Con ella accedemos a todas las dimensiones de nuestro Ser: orgánico, motriz, fisiológico, energético, psíquico, biológico...

¿Para qué sirve practica Katsugen Undo?

El 90% de las funciones que intervienen en nuestro Organismo vivo se realizan espontáneamente. Salvo en el tema de enfermedades congénitas, llegamos al mundo con la capacidad de reajuste natural para poder vivir sanos. Sin embargo, desde el principio, nos hacen creer que tenemos que hacer muchas cosas para no enfermarnos. Digamos que, en lugar de confiar en la salud, nos preocupa la enfermedad. Katsugen Undo es poner en

“ *La vida es vaivén en permanente alternancia entre tensión y distensión. Nuestras vértebras y todo en nuestro ser están diseñados para moverse en 5 direcciones. La Práctica del Katsugen Undo favorece que todo ese Universo en Movimiento, latiendo en infinitos vaivenes que van de la tensión a la distensión, simplemente no pierdan su amplitud y frescura.* ”

orden nuestro Ecosistema particular que es ni más ni menos, que nuestro cuerpo único de células únicas, se ponga en orden. Se trata de reconquistar una fuerza natural que poseemos en grandes dosis y que vamos olvidando que podemos contar con ella. No sólo se trata de tener salud. Sino de vivir la Vida con intensidad. De tener confianza en nuestra impecable naturaleza. De comprendernos más. Descubrimos el Katsugen Undo y empezamos a respetar y a gestionar nuestros deseos profundos. Es sentirnos a gusto con lo que somos y con lo que nos rodea. Por eso nadie va por ahí diciendo: *hoy me he duchado, hoy me he lavado los dientes, hoy he bebido agua, hoy he practicado Katsugen Undo...* ¡Es algo cotidiano, natural y necesario, que está incorporado!

¿Por qué recomiendas practicar Katsugen Undo?

Porque es algo natural. No aprendemos ejercicios que nos son ajenos. Sino de movimientos reconocibles para nuestras células. Hablamos de un Descubrimiento de cómo la Vida se ordena a través del Movimiento. Es la revelación de cómo billones de micromovimientos inteligentes están actuando en nuestro interior propiciándonos la existencia. Son los que nos ordenan. Los que participan activamente en el estado de nuestra salud. Los que inciden en nuestra psique. Y ese Ecosistema en Movimiento que somos cada uno de nosotros, puede ser atendido de una manera activa. Participamos en el cuidado de nuestra vitalidad. El Seitai y sus Prácticas no aportan un método. Sino un hallazgo de enorme dimensión sobre nuestra Ignorada Naturaleza Humana.

Antes de seguir profundizando en el Katsugen Undo, ¿qué es Seitai?

Seitai es un Descubrimiento sin precedentes sobre cómo la vida se ordena y se desordena a través del Movimiento Vital, directamente relacionado con nuestra salud y con el estado de nuestra mente.

Seitai significa Cuerpo-Organismo regulado y en orden. Afinar y Educar nuestra espontaneidad es urgente. Disponemos de un recurso natural activo que se puede estimular y los resultados son increíbles.

...Un recurso natural activo que se puede afinar. ¿Cómo?

Dispones de billones de células en movimiento. Si se endurecen y se ponen rígidas, la vida se coagula. También cuentas con un eje. La columna vertebral es nuestro principal soporte y es insoluble en su conexión con el cráneo y la pelvis. Este conjunto requiere coordinación y amplitud. La vida y la salud radica en esto. Igual que cuidamos la alimentación, la higiene, también tenemos que custodiar y conservar nuestro movimiento orgánico.

Hay muchas personas que hacen ejercicio...

Exacto. Tú lo has dicho... Hacen... Pero la práctica del Katsugen Undo es no hacer. Es conectar con el Movimiento Espontáneo que está activo, dejándolo fluir en su propio impulso. Simplemente dedicando un rato al día a

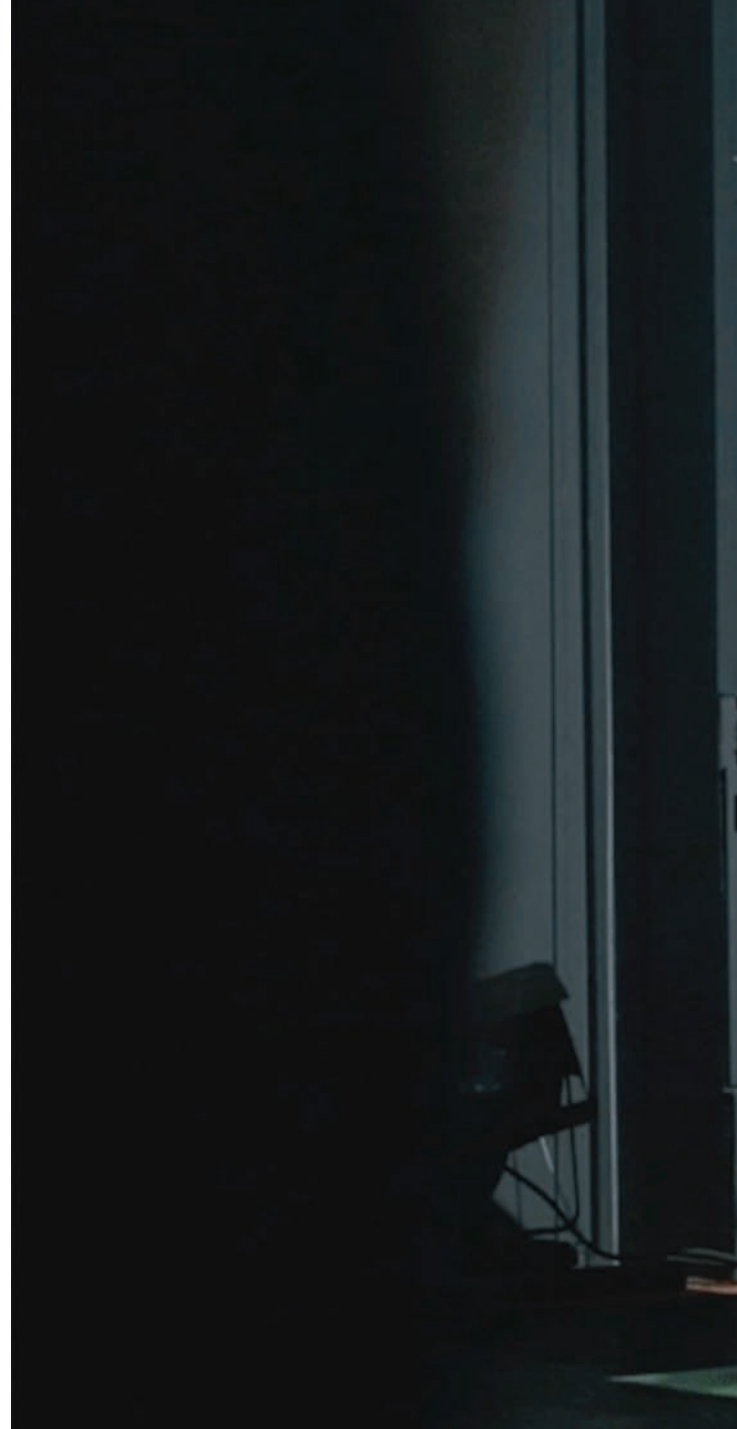
dejar que tus vértebras se mezan en su propio vaivén y entren en su inercia, el Organismo global se autorregula.

Pero, ¿cómo hacer para no hacer?

Sí, parece un galimatías, porque estamos muy *formados-deformados* en las ideas. Esas ideas configuran nuestra *realidad*. El Ser Humano se caracteriza por tardar en ver lo que tiene delante de sus ojos.

Creemos que tenemos que recurrir a mil remedios, cuando la Vida nos lo ha dado todo. Y resulta que cuantas más cosas hacemos, más enfermos y vulnerables nos sentimos.

El Katsugen Undo no responde al control ni al dominio. Responde a la misma lógica que habita en un bostezo o un estornudo. Vivimos en Katsugen Undo. Vivimos en





Movimiento Vital. Y ese Movimiento imparable hasta el día en que nos vayamos de este mundo, se puede refrescar. Se puede algodónar para que no se encoja.

¡Un ejemplo de esto que estás diciendo!

¡Perfecto! Sabemos que dormir es importante. Es la herramienta que utiliza la Vida para que nuestro Organismo descanse, se recupere y se prepare de nuevo para la actividad vital. Creemos que la clave de dormir es soñar. Pero se nos ha pasado por alto algo tan importante como lo es ese momento onírico: el Movimiento que surge. Mientras dormimos, nos movemos. Es un ejemplo de Katsugen Undo natural. Esos movimientos espontáneos, están contribuyendo a que nuestra organización vital se reordene, se refresque y se recupere... ¿Por qué nadie está dando valor a todo esto? Me quedo espantada con eso

artículos que recomiendan posturas idóneas para dormir y nos invitan a adoptarlas. ¿Estamos locos? Somos seres ÚNICOS con necesidades ÚNICAS. Los límites que ha alcanzado nuestra injerencia son inauditos.

Los músculos se mueven...

La Vida es Movimiento. El Movimiento es un principio activo que está presente en todo lo que vive. Hablamos de Movimiento Vital. Y eso incluye materia ósea, nervios, fascias... Todo se mueve coordinadamente, incluso la psique y los canales energéticos.

La vida es vaivén en permanente alternancia entre tensión y distensión. Nuestras vértebras y todo en nuestro ser están diseñados para moverse en 5 direcciones. La Práctica del Katsugen Undo favorece que todo ese Universo en Movimiento, latiendo en infinitos vaivenes que

van de la tensión a la distensión, simplemente no pierdan su amplitud y frescura.

¿Quién descubrió ese Movimiento Vital y Espontáneo?

Este Descubrimiento procede de la capacidad de observación que realizó un sabio incansable, llamado Haruchika Noguchi, Tokio 1911-1976.

Noguchi fue considerado una persona extraordinaria desde que era un niño. Su fama se extendió cuando tenía tan sólo 12 años.

En 1923 hubo un terrible terremoto en Japón. No había agua potable, alimentos, higiene y era fácil contraer enfermedades. Nadie sabe por qué el niño Noguchi tuvo el impulso de salir a la calle y atender a sus vecinos. Su manera particular, era sencilla. Simplemente ponía sus manos sobre los enfermos.

¿Sólo eso?

Sólo eso. Se concentraba y su confianza era tal, que lo hacía con una naturalidad insólita. A pesar de que se convirtió en un prestigioso médico, nunca se tuvo a sí mismo como un curandero milagrero. Constató que es un don natural que todos tenemos.

Sea como sea, el caso es que las personas se curaban. Y fue así, cómo la fama y leyenda empezó a crecer alrededor de un niño de origen humilde.

En poco tiempo empezaron a buscarle empresarios, militares, hasta que sus proezas llegaron a oídos de la mismísima Emperatriz de Japón. ¿Te imaginas? Al poco se convirtió en su médico personal y se movía por palacio con desenvoltura.

Con tan sólo 15 años, el niño era considerado un Maestro. Y su Dojo, el espacio donde impartía enseñanzas, era el epicentro de todo Japón, en lo referido al Conocimiento de la Salud. A él llegaban grandes expertos en diversas materias. Todos querían escuchar a ese adolescente que decía cosas muy sorprendentes.

Realmente Noguchi fue un personaje de película.

¿Y qué era aquello tan novedoso que ofrecía este niño tan original?

Noguchi tenía un talento. Tenía una especie de Rayos X para observar el Movimiento Espontáneo. Como atendió a tantos pacientes, se dio cuenta de que las vértebras invariablemente se desplazaban en cinco direcciones. Y pronto se dio cuenta de cómo la Vida se regula y se estructura a través del Movimiento Espontáneo. A esa forma de conectar con esa Vida Espontánea y afinarla, Noguchi lo llamó Katsugen Undo.

Realmente pensar en Estructura es pensar en las relaciones que existen entre las partes que componen un TODO.

Exacto. El Movimiento Vital posee una Estructura. Tal estructura da consistencia y sostiene a todo lo que vive. Sin Movimiento Vital no se puede realizar ninguna actividad, ni propiciar el impulso natural y necesario del Deseo profundo que nace de nuestras células. El iris de los ojos está en movimiento. La respiración se mueve. Los intestinos requieren de un buen peristaltismo para que las heces sean expulsadas al exterior. Si nos ocupamos de la dieta, del gimnasio, de ir la escuela, ¿cómo es posible que no estemos atendiendo la importancia del Movimiento Espontáneo?

Si miramos desde este lugar, observamos que ese orden se manifiesta en un vaivén permanente entre tensión y relajación en 5 direcciones. Todo lo que se mueve en nuestra existencia, lo hace invariablemente de manera vertical, frontal, bilateralmente, rotatoriamente o nuclear-central, hacia dentro y hacia abajo cerrando o de forma expansiva abriendo.

Con sólo observar un poco, empezaremos a percatarnos de que todo esto está presente en nuestra vida. Está conectado con nuestra salud. La rigidez del movimiento está implicando nuestra falta de salud e incluso a nuestra vida psíquica. Cuando nos sentimos mal, no hay inconsciente. Nos sentimos mal, independiente-



mente de que seamos capaces de interpretar el porqué. Ja-quecas, alteraciones cutáneas, intolerancias, ansiedad, miedo, dolores gástricos... Lo habitual es que cuando empezamos a practicar, cosas que nos preocupan, sin más, desaparezcan.

Es todo muy lógico, pero resulta difícil de comprender

Es lo más natural del mundo. Un bebé en su cunita se mueve todo el tiempo. Su vida se expresa a través del movimiento. ¿Has visto alguna vez cómo empieza la vida en el vientre de cualquier mamífero? Cuando un espermatozoide alcanza un óvulo, enseguida empieza una mitosis celular. En pocos días son millones de células. Y esas células valiéndose de movimiento inteligente, empiezan a generar una estructura. La organización parte del movimiento y su inteligencia. Nosotros no estamos hechos por un cerebro. Sino que estamos creados por la inteligencia de las células en movimiento.

Parece que practicar Katsugen Undo es algo complicado

¡Todo lo contrario! ¡Cualquiera puede practicar! Esa es la buena noticia. ¿Por qué crees que dedico mis horas vividas y soñadas a comunicar verbalmente esto?

Detrás del Seitai hay una gran formulación de un Conocimiento Universal que pronto empezará a asentarse en nuestra sociedad. El Conocimiento es complicado, pero las Prácticas son súper sencillas y al alcance de todos.

Se trata de buscar espacios a lo largo del día para estar con nosotros mismos. De pie, sentados con la espalda suelta. En una silla, si no podemos de otra

manera y dejamos la columna suelta con un pequeño vaivén. Si esperamos un rato, empieza a aparecer un movimiento que coordina todo nuestro cuerpo, desde el cráneo hasta la pelvis. Desde la cúspide de la cabeza, a la planta de los pies. Es muy agradable.

¿Quieres decir que el cuerpo se mueve solo?!

¿Y qué tiene eso de sorprendente? ¡A ver si te crees que tú controlas todos los movimientos que te habitan! Más nos debería sorprender y apenas ver a alguien tieso, sin flexibilidad en sus tejidos, sin poder mover el cuello. ¡La rigidez sí que es rara! Mover no es raro.

Lo importante durante la práctica de Katsugen Undo no es lo que se ve, sino lo que surge. Por eso nadie se mueve igual en una sesión de práctica. Cada uno se mueve según necesita su organismo. Yo os recomiendo hacer una introducción bien guiada. De lo que realmente se trata, es que cada uno adquiera los recursos para vivir por sí mismo una vida sana y plena.

Esta práctica no es filosofía.

Es vivencia. Y es por eso por lo que los practicantes sentimos nítidamente que durante el Katsugen Undo dialogamos con nuestras células. ¿A que te parece filosofía? Pues no lo es. Es constatación viva. Repito. Existe un orden a través del cual, la Vida se Estructura. Podemos actuar en su mantenimiento.

Y ese es el gran descubrimiento de Haruchika Noguchi ●

Revista VerdeMente

“ El Movimiento Vital posee una Estructura. Tal estructura da consistencia y sostiene a todo lo que vive. Sin Movimiento Vital no se puede realizar ninguna actividad, ni propiciar el impulso natural y necesario del Deseo profundo que nace de nuestras células. El iris de los ojos está en movimiento. La respiración se mueve. ”



Laura López Coto es escritora y periodista especializada en Conocimiento y Prácticas Seitai. Divulga esta Cultura Japonesa desde el 2003. Sus centros pertenecen a la Fundación Seitai. Autora de los libros *Seitai Inteligencia Vital*, *Seitai Vital Intelligence-OrganicFulness*, *Seitai Mujer Vital* y *Seitai Katsugen Undo*. Imparte conferencias y talleres por toda España y el extranjero.

www.seitaiinteligenciavital.com

seitai@seitaiinteligenciavital.com

<http://www.youtube.com/c/SeitaiInteligenciaVital>

ACERCA DE LAURA LÓPEZ COTO



Tara Verde "La Liberadora"

Una energía protectora para tu vida

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་སྐྱ་ཏཱ་

Todos experimentamos miedos y sufrimientos, que nacen de emociones negativas como el orgullo, deseo, celos y que se convierten en perturbadoras. Todas estas sensaciones provienen de nuestro interior, no vienen de afuera, como muchos podrían pensar por ingenuidad. Los sentimientos y las emociones descontroladas nos impiden ver más allá, pudiendo sumergirnos en una oscuridad permanente, sin tener oportunidad de ver el sol, porque todo estará siempre nublado.

Con el tiempo buscamos ayuda, guía y protección para poder liberarnos de todo lo malo, y allí es cuando aparece Tara Verde "La Liberadora". Ella es la madre que acude cuando nos sentimos mal y necesitamos encontrarnos a nosotros mismos. A Tara Verde se la venera como la encarnación de la compasión activa, la protectora contra todos los peligros.

En su mito, se cuenta que *Avalokiteshvara*, el Buda de la Compasión, en profundo pesar por los sufrimientos de los seres en el *samsara* (ciclo de nacimiento, vida, muerte y encarnación), derramó infinitas lágrimas formando un lago en el que emergió una flor de loto. Cuando la flor se abrió, la maravillosa Tara Verde salió de su interior, prometiendo a *Avalokiteshvara* defender a todos los seres en todos los mundos, de forma inmediata y heroica, removiendo sus obstáculos y protegiéndoles ante cualquier dificultad, o en situaciones de miedo.

Ella es un Buda, de aspecto femenino, de los más populares en el Tíbet. Para los occidentales, tener una forma femenina que represente la compasión puede parecer natural, pero debe recordarse que, en la iconografía budista tradicional, la forma masculina tiende a personificar la compasión, mientras que la forma femenina representa más a menudo la sabiduría. En el budismo, el color verde simboliza el vigor, la actividad juvenil y los logros. Se manifiesta en una postura en la que está lista para actuar, temeraria, sentada en estado meditativo, pero con una pierna fuera de su trono, mostrando su diligencia.

En la tradición budista *Mahāyāna*, una de las dos ramas principales del budismo, se cree que recitar el mantra sagrado de Tara ofrece su ayuda inmediata para superar los problemas y liberar todos esos miedos; por eso se la llama "La Liberadora".

Ella nos libera de los grandes temores espirituales, simbolizados externamente por animales, y de las situaciones de especial de adversidad, tales como: Ignorancia (Elefante), Orgullo (León), Ira (Fuego), Celos (Serpiente venenosa), Filosofía errónea o Visión errónea (Ladrón), Avaricia (Encarcelamiento), Deseo y Apego (Agua) y Dudas (Demonios).

"TODOS SOMOS POTENCIALMENTE TARA. TODOS PODEMOS CONVERTIRNOS EN TARA EN VERDE. TARA ACTÚA CON NOSOTROS COMO LO HARÍA UNA MADRE CON SU HIJO, NOS PROTEGE Y CUIDA, DISPUESTA EN TODO MOMENTO PARA ACUDIR EN NUESTRO AUXILIO. SE LA CONOCE COMO LA MADRE DE TODOS LOS BUDAS PUESTO QUE CONFIARSE A ELLA CON HONESTIDAD Y DETERMINACIÓN CONDUCE AL ESTADO DE BUDEIDAD."

Cualquiera que sea el temor que se padezca, recitando la "Alabanza a las Veintiuna Taras", o el mantra de Tara Verde **OM TARE TUTTARE TURE SOHA**, el temor será pacificado y las necesidades satisfechas. Una explicación frecuente del mantra es que es un elogio amoroso hacia ella, y que las variaciones de su nombre representan las tres etapas progresivas de salvación: **Tare** representa la salvación de los peligros y sufrimientos mundanos. **Tuttare** es la liberación en el camino espiritual concebido en términos de salvación individual. Finalmente, **Ture** representa la culminación del camino espiritual, considerado el camino del *Bodhisattva* (cuando aspiramos a la Iluminación personal, pero también nos conectamos compasivamente con los sufrimientos de los demás, y nos esforzamos por liberarlos al mismo tiempo que buscamos la Iluminación nosotros mismos).

Acércate a una tradición milenaria que ha proporcionado guía, paz y felicidad a millones de personas a lo largo de la historia. Déjate inspirar por la visión budista y descubre una forma diferente de ver la vida.

Si pensamos en ella con devoción y confianza, nuestra mente será feliz, ya que por su gran compasión se comprometió a conducir a la Iluminación, en una sola vida, a todos los seres que se confiaran a ella. Nos protegerá de todos los obstáculos y colmará todos nuestros deseos. Cuando miramos a Tara, contemplamos el estado resultante de la práctica del Dharma. Ella es el fruto de renovar nuestro potencial de lograr la Iluminación. Mediante las prácticas de la renuncia (el deseo de lograr una felicidad constante y genuina), la bodhichitta (deseo de obtener la Iluminación para servir de beneficio a todos los seres) y la sabiduría (la realización de la naturaleza última de la realidad), cada uno de nosotros se acercará, paso a paso, al estado de Tara. Todos somos potencialmente Tara. Todos podemos convertirnos en Tara en Verde. Tara actúa con nosotros como lo haría una madre con su hijo, nos protege y cuida, dispuesta en todo momento para acudir en nuestro auxilio. Se la conoce como la Madre de todos los Budas puesto que confiarse a ella con honestidad y determinación conduce al estado de budeidad.

La práctica de Tara es especialmente sublime porque elimina todas las condiciones desfavorables. Se la relaciona con el elemento aire, por eso a su práctica se le atribuye un rápido éxito. Ella es realmente asombrosa ●



Anne Oviedo Lovera

Thubten Dhargye Ling
Comunidad Budista Tibetana
www.budismotibetanomadrid.org

Retiro de Tara Verde
«La Liberadora»
en Tierra de Budas
Del 8 al 12 de abril

Ctra. Ex 203, km 76 – 10470 Villanueva de la Vera – Cáceres Tl: 915 632 959
www.budismotibetanolavera.com

ત્રાપડાડ પુ વિહદડ વેદ લા દર્શિતલદવેદે દન અપુરચદવેદ



*“Su cuerpo forma un todo inseparable con el universo.
Cuando está perfectamente sano e íntegro,
usted se siente en estado de expansión”*
Chopra

Según el Ayurveda, la causa de la enfermedad (Vyadhi) es el deterioro del equilibrio de los tres doshas (Vata, Pitta y Kapha) que a su vez afecta el fuego digestivo (Agni) y provoca formación de toxinas (ama), lo que afecta a la nutrición y la salud de los tejidos.

El desequilibrio de los doshas y el curso que siguen para provocar la enfermedad se llama *Samprapti* o patogénesis.

Una característica única del Ayurveda es el concepto de que todas las enfermedades atraviesan las mismas seis fases y que, en cada uno de los cinco primeros niveles la enfermedad puede ser determinada y tratada si se llevan a cabo los cambios correctos de dieta y el estilo de vida.

Es importante reconocer la fase que atraviesa una enfermedad en su desarrollo, que se pueda detectar a las primeras señales de mala salud antes de que se vuelva difícil de tratar o que estén tan asentadas en el cuerpo que resulten intratables. De esta manera se pueden tomar las medidas preventi-

vas y curativas para volver al equilibrio.

Las tres primeras fases de la enfermedad aparecen representadas por síntomas vagos y mal definidos y a menudo quedan por debajo del umbral de la conciencia. Pasan desapercibidos. Solo los tres últimos síntomas son los que puede ya asociarse a una enfermedad. Si consigues percibir los desequilibrios sutiles de las tres primeras fases puedes tomar las medidas necesarias para prevenir la enfermedad completa.

Para la ayurveda las alteraciones de los doshas (Vata, Pitta y Kapha) comienzan en la mente:

- *Abvidhya*: ignorancia, recibimos la información equivocada de lo que es bueno para nuestra salud.
- *Asatya Indrya samartha*: Un apego inapropiado a los sentidos, hacemos juicios incorrectos, como abusar del alcohol creyendo que es bueno, aunque sea perjudicial y adictivo.
- *Prajna paradha*: No aprender de la experiencia y repetir los

mismos errores. Como tomar alcohol y sufrir resaca.

Los tres puntos anteriormente citados conducen a las seis fases de la enfermedad:

1. Acumulación (Chaya)
2. Agravamiento (Prakopa)
3. Desbordamiento (Prasara)
4. Reubicación (Sthansan Shraya)
5. Manifestación (Vyakti)
6. Diversificación (Bheda)

Acumulación: estamos ante la primera fase supone un estancamiento del dosha en la parte principal del cuerpo:

- El abdomen inferior para Vata.
- Abdomen medio, el estómago, el intestino delgado, el hígado para Pitta.
- Abdomen superior y sistema respiratorio para Kapha.

En esta fase no se produce ningún síntoma o señal de enfermedad definida, solo en la conciencia de que este dosha ha aumentado, como, por ejemplo, gases, estreñimiento, sensación de ardor en el estómago, digestiones perezosas, congestión catarral según la manifestación de cada Dosha.

Agravamiento el Dosha está especialmente irritado y viene provocado por nuestro estilo de vida, el estrés y en concreto por:

- Los alimentos (Ahara)
- La actividad (Vihara)
- Los cambios estacionales.

Desbordamiento: cuando el Dosha se acumula aún más y sale de su emplazamiento principal y se distribuye a otros tejidos, por ejemplo, si se acumula vata y hay un desbordamiento en el abdomen inferior, esto conlleva que la mente sufra ansiedad o insomnio y en las articulaciones puede provocar dolor articular debido a ese desbordamiento del dosha Vata.

Reubicación. Representa la fase ya prodrómica, es decir, de los primeros síntomas de la enfermedad claramente manifestados.



Ángela Gómez

Diplomada en
masaje ayurveda
Naturópata.

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

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

EdelVet
veterinaria natural

Acupuntura Nutrición
Flores de Bach Aromaterapia
Kinesiológica holística

consultas a domicilio ☎ 619 693 272
www.edelvet.com

Manifestación: la enfermedad se manifiesta plenamente con síntomas físicos que se producen en la parte donde se haya sentado el Dosha, como las articulaciones en el caso de la artritis o en la cabeza en el caso de las migrañas.

Diversificación: esta es la fase en la que la enfermedad se convierte en aguda, crónica o incurable. Para mejorar o aliviar los síntomas puede utilizarse la dieta. Sin embargo, cambios en el estilo de vida e hierbas no significa que puedan resolverlo por completo ●

Namaste
Masajes ayurvédicos Madrid

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

info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es

EL BUDDHA INTERIOR

Nos han dicho siempre que los adultos somos una referencia para los niños y que debemos darles ejemplo, pues ellos nos imitan. De la misma manera nos han hecho creer que nuestra evolución es pasar de ser inconscientes a sentar la cabeza, de ser ingenuos y felices a volvernos personas serias y responsables. Y así pensamos que el crecimiento personal es una transformación con la que avanzar hacia adelante, dejando de ser una cosa para ser otra. Pero resulta que en el interior del niño palpita ya el adulto e incluso el anciano, lo mismo que en una semilla palpita un árbol completo y en ese árbol palpita además su fruto. Quizás ahora vemos un niño en el exterior, pero en el interior está ya esperando un adulto. Quizás ahora vemos un anciano en el exterior, pero en el interior todavía hay un niño.

Los padres no educan dando instrucciones, educan siendo de una determinada manera pues los niños aprenden lo que ven para así imitarlo y ser aceptados en el marco indispensable del amor. Igualmente, los niños no nos enseñan a los adultos diciéndonos "tenéis que ser espontáneos, alegres y creativos". Los niños nos enseñan siendo niños, siendo espontáneos, alegres y creativos. Si presto atención me doy cuenta de que yo inspiro a los niños y

de que los niños me inspiran a mí; yo les anuncio lo que pueden llegar a ser y ellos me recuerdan lo que un día fui. Muchos padres creen que su tarea es conseguir que los niños dejen de ser niños y que los niños han de aprender de los adultos, pero no al revés. Madurar no quiere decir matar al niño. Y los adultos, si prestamos atención, podemos aprender mucho de los niños. En un verdadero encuentro todos aprendemos de todos.

Sin duda el Zen es un camino de realización y maduración que requiere de un esmero particular y para este esmero es necesaria una cierta edad y una actitud que no es propia de la infancia. El Zen ayuda a que la inmadurez se desvanezca y el verdadero adulto interior florezca. Pero la realización no es avanzar hacia el adulto dejando atrás al niño, sino desplegar plenamente el potencial de la propia naturaleza humana. Nuestro máximo potencial humano está perfectamente representado por el Buddha y resulta que este "Buddha interior", que está en cada ser humano, no es ni un niño ni un anciano. Con el Zen el adulto no tiene que hacer una regresión a la infancia ni convertirse en un viejo sabio de melena blanca. Se trata tan solo de sentarnos en zazen, pero no como "adultos serios y llenos de



www.lacasatoya.com

Centro de cursos, turismo alternativo

- CURSOS -

CUENTOTERAPIA y ENEAGRAMA: Del 7 al 9 Febrero / **TANTRA:** Del 7 al 9 / **RIO ABIERTO** en Febrero y Marzo / **RETIRO SALUDABLE**, aprendiendo a afrontar los miedos: Del 28 al 1 de Marzo / **FOSFENOS**, Activación de la glándula pineal: Del 6 al 8 Marzo / **ECSTATIC DANCE** : Del 6 al 8

BUFFET LIBRE, HABITACIONES CON BAÑO, INMEJORABLES COMUNICACIONES



365 M2 DE SALAS GRATIS, MICROCLIMA, MAGNÍFICAS VISTAS, CURSOS TODO EL AÑO

ALUENDA a 2h. de Madrid (1 h. en AVE) Autovía A-2 Km.243 Tel. 976609334-625547050 - lacasatoya@lacasatoya.com

“*Realización no es avanzar hacia el adulto dejando atrás al niño, sino desplegar plenamente el potencial de la propia naturaleza humana*”

razones" sino simplemente como seres humanos.

Cuando el Zen se convierte en una rutina rígida y solemne se pierde de vista el brillo natural. Cuando el Zen se vive con frescura y dinamismo entonces no es un camino de adquisición y construcción de currículum espiritual sino de desprendimiento de lo falso y de resur-

gimiento de lo auténtico. Este Buddha interior que respira en nosotros, en todo el mundo, tiene mucho de anciano sabio y tiene mucho de niño puro. Muchas veces jugando con los niños podemos recordar las grandes lecciones de apertura, entrega, novedad, determinación y alegría que más necesita nuestra práctica meditativa. Y muchas veces charlando con los abuelos podemos recibir las otras grandes lecciones que también necesita nuestra práctica meditativa: ecuanimidad, amabilidad, sosiego, abandono, confianza, etc. Lo auténtico y lo profundo no es ni infantil ni anciano, es simplemente Lo Auténtico y Lo Profundo.

La Vía del Zen actualiza nuestro Buddha interior y se abre como un camino de realización para que no nos convirtamos en hombres o mujeres de piedra y para que florezcamos con

nuestro mayor potencial. El camino nos ayuda a mantener vivo el niño original que siempre palpita en nuestro corazón y a despertar al anciano sabio que nos inspira desde dentro con el sople de lo eterno. Es importante no confundir madurar con hacerse mayor, ni hacerse adulto con volverse rígido y serio. El camino del Zen no nos conduce hacia un "adulto superior" sino hacia el despertar del Buddha interno, hacia nuestro corazón auténtico y profundo, hacia nuestro corazón humano, y este despertar abraza y despliega nuestro espíritu en todas las dimensiones.

El despertar no es el paso final de una secuencia que comienza con el niño y, tras superar al adulto, culmina con el iluminado; el despertar abarca toda mi existencia de principio a fin y despierta a todos los seres que hay en mí: al niño, al adulto, al anciano, al serio, al divertido, al cuerdo, al loco... y por supuesto al ser que no tiene miedo a dejarse mojar por una tristeza desconsolada o una alegría apasionada, por muy grandes o profundas que estas sean ●



Juancho Calvo

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

www.zenyvida.com
639 210 808

Taller de Meditación Zen

Inicio 13 de febrero 2020

Charla Abierta:
"Zen: Quietud y Movimiento"
viernes 31 de enero, 20 hrs.
Centro Mandala

www.zenyvida.com





UN TIEMPO PARA ESTAR EN MÍ

Recuerdo perfectamente aquel silencio. Todavía está vivo en mi mente. No fue el primero, ni será el último. Hacía tiempo que mi mente metía demasiado ruido. Me costaba concentrarme hasta en las tareas más sencillas. Necesitaba un tiempo de reflexión, de estar en mí, de salir de mis pensamientos. Necesitaba silencio, paz, calma. Había leído en alguna revista información sobre un retiro cerca de Madrid, llamé enseguida y sin pensarlo dos veces reservé. Las semanas pasaron más lentas que nunca. No veía la hora de parar esta locura. Por fin llegó el día.

Nada más llegar, me sentí como en casa, pero también con miedo. No un temor normal, no era una sensación conocida, era más bien como si hubiera dado un salto al vacío. Sí. En mi estómago se formó tal revoltijo que me entraron ganas de vomitar. El impulso fue huir inmediatamente. Pero resistí. Entregué mi teléfono y las llaves del coche. Decidí que me iba a implicar al 100%. Si no ¿qué hacía allí? Había ido a ganar.

DÍA 1. SALIR DEL RUIDO

Me instalé en mi habitación y rápidamente salí a dar un paseo. No había pasado ni una hora y ya estaba medio desesperada. Mis compañeras de cuarto aún no habían llegado.

Intenté relajarme paseando por la finca, pero cada vez me encontraba peor. La cabeza no paraba de funcionar. Pensamientos y más pensamientos se agolpaban y no me dejaban en paz. En media hora era la presentación. Me-

nos mal, algo de distracción.

Entramos poco a poco en la sala y nos acomodamos. Algunos en sillas, otros en unas colchonetas en el suelo... En esto que entró un tipo alto y espigado, con cara de mala leche. Se descalzó y avanzó por la sala como si estuviera solo. Se colocó delante de los presentes, que le observábamos con atención, y comenzó a hablar.

DÍA 2. ENTRANDO EN SILENCIO

Luis, que era como se hacía llamar aquel hombre, nos había explicado las normas y nos había dado algunas indicaciones. No podíamos comunicarnos de ninguna manera. Ni acercarnos la sal, ni aguantar la puerta al otro. Tampoco podíamos escuchar música ni leer, ni en definitiva realizar ninguna actividad que nos sacara de nuestra propia realidad. Ni siquiera hacer deporte. Todo para sentir al máximo. Todo preparado para hacer un viaje intenso a nuestro interior. Reconozco que mi mente rebelde intentaba todo el rato fastidiarme el plan. Leía todos los carteles que veía en el recinto: "Parking", "Prohibido Fumar". Pero enseguida me di cuenta de que era una trampa de mi mente para salir de mí misma. Parecía que las horas no pasaban. No sabía qué hacer. Empezaba a sentir ansiedad.

DÍA 3. TORMENTA

Me levanté fatal. Angustiada, sin ganas de nada. Sólo quería llorar. Pedí una escucha con un monitor. Solté y sentí alivio. La tarde se pasó mucho mejor, pero aún tenía

“*Nunca me había encontrado así en mi vida. Me sentía ligera, estaba como flotando. Mi mente estaba despejada y enfocada. Podía estar sentada durante horas, simplemente observando la belleza de la vida.*”

lo reconozco. Ahora, se lo agradezco inmensamente. Yo no era consciente, pero aquel detalle me llevó a lo más alto.

DÍA 6. MÁS PROFUNDO

Después del incidente del día anterior, tuve la oportunidad de volver a sumergirme en mí. Me di cuenta de que aquella tableta de chocolate era el premio que me daba por haber “realizado bien el trabajo” pero en realidad, lo que hacía era parar mi proceso. Tuve la oportunidad de profundizar más en mí, de sacar más y más. De bucear en mis profundidades.

DÍA 7. EXPLOSIÓN

Ese día lo recuerdo intensamente, como un momento revelador. Me desperté y comencé a reírme sin motivo alguno. Bueno, un motivo si tenía. Sentía la vida dentro de mí. Percibía todo como más brillante, con más luz. Tuve que contenerme para no romper el silencio, tenía ganas de contar a todo el mundo cómo estaba. Mi euforia fue advertida por uno de los monitores y en la sala de esa tarde me animó a expresar.

DÍA 8. DISFRUTANDO DEL SILENCIO

Nunca me había encontrado así en mi vida. Me sentía ligera, estaba como flotando. Mi mente estaba despejada y enfocada. Podía estar sentada durante horas, simplemente observando la belleza de la vida. En una ocasión, tras pasar no sé cuánto tiempo sentada en el jardín, me sorprendí al ver mi camisa empapada en lágrimas. Eran lágrimas de alegría, de pura vida.

DÍA 9. SALIR DEL SILENCIO

Luis hizo sonar el gong. El silencio había terminado. No puedo explicar esa sensación, pero no tenía la necesidad de hablar. Sólo sentía ligereza y claridad. Todos parecían estar igual. Había una diferencia abismal entre nuestras caras el primer día y hoy. El viaje había sido duro, pero liberador ●

Sara González Ramos

Usaria de Mundo Consciente
www.mundoconsciente.es

una sensación extraña en mí. Me fui a la cama temprano, y lloré a moco tendido hasta que me quedé dormida.

DÍA 4. SOLTAR, SOLTAR Y SOLTAR

Todo mi dolor estaba aflorando, estaba sacando cosas que creía olvidadas. A mi mente venían recuerdos de infancia, cosas que ni tenía registradas en mi mente consciente. Pero sentía alivio. Cuando más soltaba, más ligera me sentía. Cuando más dolor, más paz, una inmensa paz.

DÍA 5. ME DELATAN

Una de las máximas del retiro era que no podíamos tener ningún tipo de distracción. Ni música, ni leer, ni fumar... ni comer. Y esa era mi debilidad. Tenía una tableta de chocolate en mi maleta. Una de mis compañeras me vio y, esa tarde, en el espacio de expresión diario, me delató. En ese momento me enfadé con ella,

Vacaciones en Gredos

22 años organizando vacaciones alternativas



Las mejores vacaciones de tu vida

¡Disfrútalas en Gredos!

Vive una experiencia única, con gente apasionada por la vida saludable y el crecimiento interior.



✓ Naturaleza:

La sierra de Gredos es un paraíso de biodiversidad. Aquí disfrutarás de la exuberante naturaleza autóctona en cada excursión.



✓ Salud:

Alimentación consciente, ejercicio personalizado, respiración, educación postural, baños de aire, agua, bosque



✓ Desarrollo personal:

Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...



✓ Ocio y amistad:

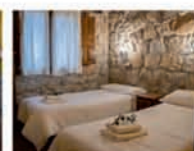
Excursiones, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

"Experiencia inolvidable en mi vida, lo que más te llevas es conocerte mejor a ti mismo y conocer a mucha gente maravillosa."

Alberto Pérez Ramiro
35 años. San Sebastián

¡Plazas limitadas!

Estancias desde 2 a 362 días



¡Información inmediata!

677 044 039



CHI KUNG

para los músculos y tendones



Con el paso de los años, la falta de variedad en los movimientos y los esfuerzos excesivos, deterioran nuestros músculos y tendones, ocasionando lesiones dolorosas que pueden acarrear molestias crónicas.

Los tendones unen los músculos a los huesos, facilitando el movimiento del músculo sobre el hueso. Están formados principalmente por fibras de colágeno que les aportan resistencia y elastina que los dotan de elasticidad.

A partir de los 30 años los tendones van perdiendo su elasticidad y se vuelven menos resistentes, con lo que son más vulnerables a las roturas, y las lesiones aparecen con mayor frecuencia. Como por ejemplo caídas, desgarros o tendinitis, lesiones que a medida que avanza la edad son más lentas

de recuperar y susceptibles de agravarse si no las tratamos adecuadamente.

El cuerpo necesita movimiento, esto es imprescindible para la buena circulación de la sangre y del sistema linfático. Cuando no le damos movimiento, los órganos dejan de funcionar adecuadamente y el organismo se llena de toxinas, lo que nos predispone a sentirnos más cansados y contraer cualquier enfermedad.

Los ejercicios de Chi Kung para los tendones, tienen la cualidad de devolver la fuerza y la flexibilidad de cuando éramos niños a nuestros tendones.

LA TENDINITIS, ES UNA INFLAMACIÓN DOLOROSA DEL TENDÓN

Muñecas, codos, rodillas, hombros, caderas o tobillos son las zonas donde con más frecuencia aparecen tendinitis, a causa de un sobreesfuerzo, o por la repetición de movimientos idénticos durante mucho tiempo. Las malas posturas a la hora de hacer un movimiento, pueden irritar los tendones llegando a producir desgarros o roturas.

Los tendones se ven perjudicados por un exceso de trabajo, como en el caso de ciertas actividades deportivas que sobrecargan de estrés los tendones con movimientos muy repetidos, o con cargas excesivas en malas posturas.

La falta de ejercicio también debilita los tendones, al perder su fuerza y elasticidad, haciéndolos propensos a cualquier tipo de lesión ante el mínimo esfuerzo, como en el caso de las personas mayores.

La causa más frecuente de lesiones, es por una sobrecarga con los músculos contraídos y los tendones en tensión, o la repetición de cargas menores durante largos periodos de tiempo.

EL CHI KUNG FORTALECE LOS MÚSCULOS Y TENDONES

La mejor forma de mantener nuestros tendones con buena salud, es ejercitarlos adecuadamente. Los tendones necesitan fortalecerse a la vez que se estiran. Los más recomendable son aquellos ejercicios que implican fuerza (empujando) y a la vez estiramiento. Es muy importante llevar el CHI a los tendones, por lo que deberán hacerse los movimientos en la fase de inspiración.



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

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



"LOS EJERCICIOS DE CHI KUNG PARA LOS TENDONES, TIENEN LA CUALIDAD DE DEVOLVER LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD DE CUANDO ÉRAMOS NIÑOS A NUESTROS TENDONES."

Los tendones y los huesos trabajan juntos. Fortalecer a unos es fortalecer a los otros. En este sentido, los mejores ejercicios son además aquellos que implican una torsión, es decir igual que una cuerda es más resistente cuando sus fibras se hallan retorcidas, al tendón le va muy bien que lo retuerzan, y de esta manera fortalecemos los huesos.

LOS TENDONES Y LA RESPIRACIÓN

Debemos pensar en nuestros tendones, como estructuras elásticas, semejantes a gomas que se estiran y contienen aire en su interior, algo así como globos alargados que se pueden inflar. Esto hace que nuestros movimientos se vuelvan más ágiles y el cuerpo resulta más ligero.

BENEFICIOS

Los ejercicios para los tendones mejoran nuestra salud y previenen la aparición de numerosas enfermedades, principalmente las de origen circulatorio, problemas cardíacos y respiratorios, alteraciones del sistema nervioso y sistema digestivo, dolores articulares, sobrepeso, etc., que ayudan a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión, refuerzan nuestro sistema inmunológico, mejoran el estado de ánimo y aumentan la vitalidad.

ALIMENTACIÓN PARA LOS TENDONES

HIDRATARNOS BIEN: Los tendones son estructuras que están poco vascularizadas, por lo que cuando hay problemas de hidratación enseguida se resienten. Para prevenir lesiones es importante una buena alimentación, rica en vegetales y fruta, especialmente la piña. La vitamina C es imprescindible para la creación de colágeno.

El magnesio ayuda a mantener saludables las fibras de elastina mejorando su flexibilidad y estimulando la producción de colágeno (320 -420 mg/día). Son ricos en magnesio: frijoles, nueces, vegetales verdes, granos enteros, espinacas cocidas, almendras, arroz integral, patatas asadas.

Los pescados y legumbres, proporcionan al organismo aminoácidos necesarios para la síntesis del colágeno. Las Verduras y hortalizas son ricas en antioxidantes que protegen al organismo de procesos inflamatorios.

Confío en que estos consejos te sean útiles para la buena salud de tus tendones ●



Janú Ruiz

Maestro de Chi Kung

914131421 - 656676231

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 FEBRERO
QI GONG PARA LOS TENDONES

janu@chinkungtaojanu.com

www.chikungtaojanu.com

914 131 421 - 656 676 231

VIAJE HACIA EL SONIDO

Cada año, al llegar el duro invierno, preparo la mochila y cojo los vuelos que surcan los cielos de Oriente. Este viaje será distinto: preparo los vuelos uno a uno, sin atarme a fechas de vuelta, ni rutas, ni fechas. El viaje como movimiento, como trayecto que se recorre, ha sido en mi vida un aliciente, una forma de aligerar el peso vital de costumbres, rutinas y relaciones, a la vez útil para refrescar la mirada.

El objetivo es siempre el mismo: escoger instrumentos desde la perspectiva de la mística, o lo que es lo mismo, buscar esos sonidos que consiguen parar nuestra mente y desde ahí, poder vislumbrar partes más profundas del ser.

La primera parada del viaje es Estambul. Allí me detengo pues la mística sufí emplea tanto la música como la danza para llegar a una conexión directa con lo innombrable. Sus instrumentos son básicamente dos: El Ney, una flauta de caña que ha de contar con nueve nudos, según dicta la tradición, y el Bhendir, un pandero que se tañe con ambas manos. Gracias a la simpleza de estos dos instrumentos - cuya técnica musical del Ney es por otro lado muy compleja - y una atención atenta del oyente, se logra esa unión de tierra/

tambor y cielo/flauta, que se materializa cuando el danzante sufí gira en ese espacio infinito que une los elementos como partes del UNO.

DE LA CUMBRE A LAS DUNAS

De allí vuelo a Nepal, una antigua cultura que como la tibetana, está insertada entre las cumbres más altas del mundo. A Katmandú llegaron en los años sesenta los primeros cuencos tibetanos que, ante su gran demanda, ha propiciado que esta ciudad sea hoy en día la capital de este instrumento. También hay que decir que muchos comerciantes ofrecen calidades que no corresponden al precio que piden.

Aterrizar en New Delhi significa que voy a introducirme en una de las ciudades más contaminadas del planeta. India y su presidente Modi, camina hoy por derroteros donde prima más la exaltación de los sentimientos de bandera y su religión hinduista, que atajar el desfase ecológico que sufre, o resolver problemas como la discriminación racial que padecen el resto de las culturas, fundamentalmente la musulmana.

Cuando comenzaba a viajar hace ya casi treinta años, recuerdo que mi amigo Robert me descubrió el mundo del me-



tal. El compraba estatuas de bronce en el bullicioso Old Delhi. Con él aprendí a valorar las distintas aleaciones con las que se fabricaban, así como lo que dichas figuras representan en el panteón hindú: la danza cósmica de Shiva Nataraya, Ghanés y su fuerza para liberar obstáculos, o Sarasvati y el poder de las artes para desarrollar el camino espiritual.

Ahora recorro sus estrechas calles buscando instrumentos como el Armonio y el Sruti box, ambos procedentes de la familia del acordeón europeo y que se han usado para cantos devocionales o Khirtans. Curiosamente emprenden hoy el viaje de vuelta a Europa para convertirse en útiles instrumentos para apoyar la voz y desbloquear su expresividad, repleta de temores y vergüenzas.

Viajo ahora en tren hacia las llanuras de Rajasthan, donde el desierto del Thar ocupa una gran parte de su territorio. Allí se encuentra Pushkar y su lago sagrado, que alberga uno de los dos templos que India dedica a Brahma, por lo que es visitado por multitud de creyentes diariamente. Cada atardecer, en una de las escalinatas del lago, Ganesha Sornaki, más conocido como Goto, percute el Nagara, un instrumento que consta de dos tambores metálicos con piel, percutidos con baquetas de madera.

Es en ese momento mágico, cuando los babas o santones místicos que moran alrededor del lago tañen sus campanas y caracolas mientras multitud de peregrinos toman su último baño.

Goto aumenta el ritmo del Nagara, hasta crearse un momento de éxtasis cuando se esconde el astro.

EN LAS ISLAS DEL PACÍFICO

El último destino de este viaje es Bali, una pequeña isla de las 12.012 que forma Indonesia. Bali es especial, pues tiene su propia religión, una variante del hinduismo muy singular que contrasta con el resto de las islas musulmanas o animistas.

Allí se concentra una de comunidades de artesanos mejores del mundo. Dominan la talla de la madera, que traducen en muebles y estatuas, así como el cincelado del metal acústico. Se han encontrado gongs de bronce datados 1.300 a.c., que al igual que China, comparte las primeras dataciones de este instrumento.

Desde allí copilo una variante de instrumentos que van desde tambores y campanas hasta palos de lluvia, tambores oceánicos o xilofones, pasando por arpas de boca, y un largo etc.

El viaje toca a su fin y la mochila está llena de nuevas experiencias e instrumentos que espero poder compartir ●



PROGRAMACIÓN FEBRERO

Solo Ritual

Todos los LUNES (3, 10, 17 y 24)
19,30 / 21,30

JAM SESSION
ENCUENTRO MUSICAL

VIERNES 7 - 20,00 **DESCONCIERTO** POR BRUNO GONZALES JURUNA
CAOS MUSICAL TRANSMUTANDO EN ARMONÍA

SÁBADO 8 - 16,30 / 20,30 **TALLER INTENSIVO**
TAMBOR CHAMÁNICO Y MARACAS
APORTACIÓN VOLUNTARIA

VIERNES 14 - 20,00 **CANTATAS PARA EL ALMA** CON PAKY GÓMEZ

Todos los MARTES - 20,30 **CURSO DIDGERIDOO**
Todos los JUEVES - 20,00 **CURSO AFROPERCUSIÓN**

* **MES DEL TAMBOR. OFERTAS CON MUCHO RITMO...** *

MÁS INFO Y RESERVAS www.ritualsound.com

  **@ritualsoundmadrid**



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

LA FUERZA TRANSFORMADORA DE LOS ACEITES SAGRADOS EGIPCIO



Gamal Abdul El Sami Zaki, portador del conocimiento secreto de la fuerza transformadora de los ACEITES SAGRADOS EGIPCIO, Nos introduce en su Formación al utilizar estas Esencias y optimizar nuestros recursos bioenergéticos.

Las funciones principales de los Chakras y los Aceites Sagrados Egipcios consisten en vitalizar los cuerpos espirituales y físicos. También en abrir las múltiples vías de conciencia en diferentes niveles, transfiriendo energía e información. Todo ello genera un alto estado vibracional, que nos libera de impactos negativos, se expande nuestra aura con fotones de luz y aroma, abriéndose puertas dimensionales a sueños lucidos, claridad mental.

La Aromaterapia no cura enfermedades. Sin embargo, tiene un efecto científico demostrado en el lóbulo frontal y la pituitaria. Todo ello, influye en el sistema nervioso, generando un campo vibratorio intenso. Si ese campo vibratorio está fortalecido y equilibrado, las enfermedades se rechazan. Ahora bien, hay enfermedades genéticas, por el modo de vida, que son inevitables. La desarmonía emocional afecta a nuestros órganos, generándose campos oscuros. Parte de la corrección se puede conseguir a través de un aceite o aroma específi-

co. Por tanto, todo ello alivia síntomas, y como en la acupuntura se desbloquean campos energéticos

Los Aceites Sagrados se dividen en dos grupos:

- Los siete Aceites Sagrados Básicos: Ámbar Rojo, Almizcle, Jazmín, Rosa, Ámbar Cachemir, Sándalo y Flor de Loto.
- Y los siete Aceites Sagrados Superiores son: Papiro, Mirra, Incienso, Flor del Nilo, Agua de Oro, Carnation, Flor de Sakara.

Se emplearon los templos del antiguo Egipto hasta quedar relegado su uso solo a los sacerdotes. Encontramos escenas y jeroglíficos grabados en casi todos los templos, tumbas, papiros; en los cuales aparecen estas esencias. Por ejemplo, en el templo de Saqqara se practicaba una medicina energética con diagnóstico y tratamientos basados en la luz, el sonido y los aceites. Allí se encontraron numerosas tablillas de los aceites sagrados, sus componentes y función.

“*La Aromaterapia no cura enfermedades. Sin embargo, tiene un efecto científico demostrado en el lóbulo frontal y la pituitaria. Todo ello, influye en el sistema nervioso, generando un campo vibratorio intenso.*”

FORMACIÓN EN ACEITES SAGRADOS EGIPCIO

MADRID MARZO 7 Y 8 DEL 2020

CONSULTAS PRIVADAS DESDE EL 9 MARZO al 12

PREVIA PETICION DE CITA

CENTRO MANDALA CALLE CABEZA nº 15/2ºD



IMPARTIDO POR:

MAESTRO GAMAL ABDUL
ESENCIAS SAGRADAS Y REIKI EGIPCIO



INFORMACIÓN Y RESERVAS

Zaida Zeidan 670566704

gamalegiptoviajesyformacion@gmail.com

Cada Aceite con sus propiedades físicas, psíquicas, emocionales y espirituales, son un tesoro para potenciar cualquier terapia. La madre naturaleza en su grandiosa generosidad nos regala multitud de flora. El hombre conectado a esta naturaleza puede extraer la medicina de las flores a través del aceite esencial, que es sagrado por sus propiedades curativas, y activado por todos los factores naturales que rodean el nacimiento de esa flor.

Gamal nos comenta de sus raíces familiares y el encuentro con la Aromaterapia Egipcia.

“La Aromaterapia supone para mí, un encuentro con mis raíces. Mi familia han sido perfumeros desde hace varias generaciones. Nosotros cultivamos y preparamos muchas de las esencias, perfumes y aceites con ingredientes naturales, que luego ustedes reciben en Europa. Por otra parte, yo nací en el barrio de Giza en El Cairo, muy cerca de la Esfinge, que fue siempre una influencia en mi forma de ver la vida. Allí jugaba de niño. Recuerdo cómo mi madre me recriminaba que anduviera todo el día por las pirámides me subía a lo más alto y contemplaba el desierto en su inmensidad.

Mi familia, por otro lado, me condujo en un viaje iniciático al desierto. Conocí el sufismo. A partir de ahí, me interesé por la Aromaterapia y los campos energéticos que estaban representados en la iconografía del Antiguo Egipto. Especialmente en el Templo de Luxor. Fue para mí una revelación.

Gente de todos los lugares del mundo han pasado por mi tienda y han escrito sobre mí, personas relevantes, que me

han conocido en Egipto y cuentan agradecidos, su impresionante experiencia conmigo”.

“En mis terapias Se trata de guiar a la gente a su verdad, para que cada uno sepa su punto débil; corregir esa debilidad, y fortalecer las potencialidades. Todo el mundo quiere saber su futuro, pero realmente haces tu futuro sabiendo tu misión, y llevándola a cabo con amor. Es un aprendizaje en el que haciendo el camino adquieres la sabiduría. Los aceites sagrados aportan una vibración adecuada para ir dando los pasos correctos y afrontar la vida cotidiana con una dinámica de energía de empoderamiento y estabilidad”.

En el sistema de sanación y equilibrio energético a través de la energía del amor, la vibración más elevada que existe en esta dimensión. Skhm o Reiki Egipcio es el contenedor de la esencia espiritual de todos los procesos que completan la vida.

La Formación en estas Esencias será el fin de semana del 7 y 8 de marzo. Se trabaja cada uno de los 7 Aceites básicos y 7 superiores y nos dará información de cómo utilizar esta herramienta, y cómo aplicarlas ●



Zaida Zeidán

Organizadora de los cursos de Gamal en España.

670 56 67 04

gamalegiptoviajesyformacion@gmail.com

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Cuatro preguntas básicas y esenciales.

¿1-Qué cómo? ¿2-Cuándo lo cómo? ¿3-Cómo lo cómo? ¿4 Para qué lo cómo?

Una exposición donde aprenderemos a descifrar las pautas básicas para llevar una alimentación consciente, equilibrada, energética, terapéutica y sana. Partiendo de cuatro preguntas esenciales que nos darán las bases para entrar en un proceso de cambio hacia una alimentación que nos hará tomar contacto con nuestra Salud Integral, Higienismo y Consciencia Holística.

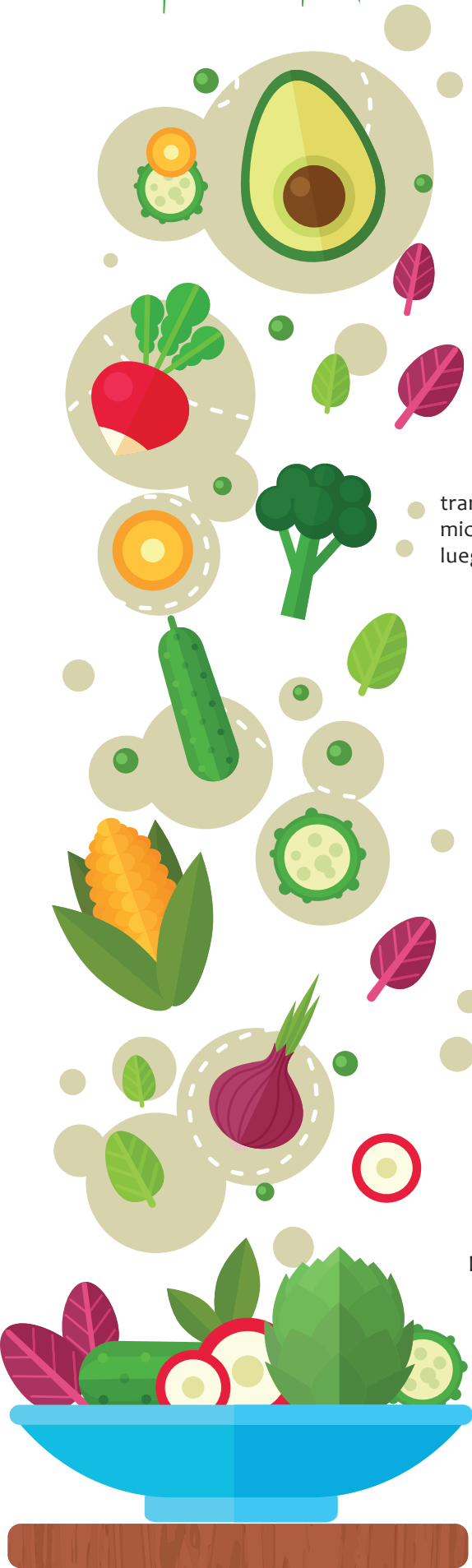
Dijo Don Antonio Machado: "Sabemos para qué sirven los vasos ¿Pero sabemos para qué sirve la sed?" Y con permiso de él yo le agrego: Sabemos para qué sirven los platos. ¿Pero sabemos para que sirve el apetito-hambre? Sinceramente la inmensa mayoría de las personas no saben lo que es el apetito-hambre-real, porque están inmersas en el hambre-falsa. De lo contrario no habría tantas enfermedades cuya causa principal está en la comida, en no saber comer conscientemente: cantidades, excesos, pésima calidad, rapidez, transgénicos, pesticidas, fuera de temporada, de lejanía, conservantes, químicos, industrial, cocina rápida, incompatibilidades, etc. y en consecuencia luego el efecto es puro sufrimiento y pésima calidad de vida.

"CADA PERSONA DEBE DESCUBRIR EN EL PUNTO QUE ESTÁ CON RESPECTO A SU FORMA DE COMER Y HASTA DONDE QUIERE LLEGAR A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN-CONSCIENTE QUE APORTA SALUD Y FELICIDAD."

La primera pregunta ¿Qué cómo? ¿De qué reino me alimento: Mineral, vegetal, animal? De todos ellos podemos tomar los nutrientes y demás componentes químicos para tener un desarrollo y salud física. ¿Cómo alimentos refinados, transgénicos, integrales, ecológicos, etc.? Hay personas que solo se alimentan del reino mineral, otras del reino mineral y vegetal como la alimentación vegana, otras comen de los reinos mineral, vegetal y animal que es alimentación omnívora. Para profundizar en este tema sería un artículo o libro completo.

La segunda es, ¿Cuándo lo cómo? ¿En primavera, verano, otoño o invierno? De noche, de día, temprano, tarde, de madrugada, con el sol con la luna. Pues lo más sano es comer solo de temporada, de cercanía km 0, ecológico...Siempre de día pues el sol nos facilita los procesos digestivos, asimilación, etc. De noche poco o nada pues la luna nos ralentiza cualquier proceso. La noche es para descansar, relajar, parar y desconectar.

La tercera es ¿Cómo lo cómo? ¿Con qué actitud: alegre, triste, enfadada, pesimista, optimista. Despacio, rápido, de pie, sentada? ¿En silencio, con ruidos, viendo la TV, atendiendo a la tablet, al móvil, hablando de negocios, discutiendo, sin apetito, con gula...? Por esto en algunos Ashram las personas que forman el equipo de cocina deben de estar sanas, alegres, optimistas y con men-

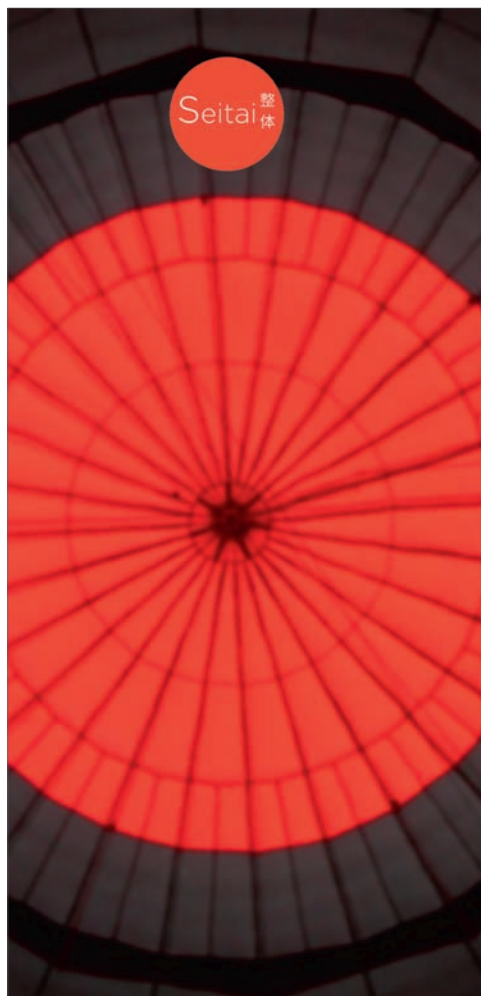


te positiva,...de lo contrario se les sugiere que no entren en la cocina, pues una persona enferma, triste... desequilibra los procesos alquímicos que se dan en la elaboración de los menús. Hay que comer muy despacio, en silencio, sentado, sin móvil ni TV, con hambre real. En síntesis lo dice un proverbio Zen: *"Cuando se ríe se ríe, cuando se llora se llora, cuando se duerme se duerme, cuando se come se come"*. Estar consciente-presente en el acto de comer y de saber alimentarse.

Y la cuarta ¿Para qué lo cómo? Aquí hay muchas variantes y cada persona debe descubrir las suyas y si son nocivas pues toca cambiarlas. Entre otras pueden ser: Por placer, por emociones, por ignorancia, por gula, por lo que dice el gobierno, por lo que afirma la tradición, por lo que dicen los médicos respaldados por los laboratorios, por lo que dice la publicidad pagada por la industria, por lo que dice mi mamá, por salud, para sanar-curarme, *"Que tu alimento sea tu medicina"* (Hipócrates), para evolucionar espiritualmente, para adquirir poder, etc.

Poder porque hay alimentos que son muy tonificantes y generan energía, calor, resistencia y otros sedantes que generan serenidad, lucidez, etc.

En síntesis estas cuatro preguntas básicas nos pueden confrontar, cuestionar, hacer dudar... y también aclarar y concluir para qué sirven los platos y el apetito-hambre-real. Cada persona debe descubrir en el punto que está con respecto a su forma de comer y hasta donde quiere llegar a través de una Alimentación-Consciente que aporta salud y felicidad. ¡¡¡Buen provecho!!! ●



Habrá +)

Seitai Katsugen

La Cultura nacida en Japón para hacer Ecología Humana, vivir sanos de manera natural y desarrollar la Vitalidad

Fines de Semana Intensivos

- Barcelona 31 Enero, 1 y 2 Febrero
- Zaragoza 14, 15 y 16 Febrero
- Valencia 8 y 9 Febrero
- Pamplona 28 y 29 Feb 1 de Marzo
- Valladolid 13, 14 y 15 Marzo
- Alicante 27, 28 y 29 de Marzo
- Cuenca **Residencial** 8, 9 y 10 Mayo
- Madrid 29, 30 y 31 Mayo

Vacacionales en Planeta Chicote Cuenca

- Julio **Residencial** del 12 al 17
- Agosto **Residencial** del 23 al 28

34 620 103 974
seitai@seitaiinteligenciavital.com
www.seitaiinteligenciavital.com
www.antiguachicote.com



Joaquín Suárez Vera

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

Ciclo Alimentación Consciente

Conferencias

Marzo 21 viernes a las 19:30h.
"Detox, monodieta y ayuno. Una depuración completa"

Abril 24 viernes a las 19:30h.
"Algas, el huerto del futuro"

Talleres

Marzo. Domingo 29. De 11 a 15h.
"Leches vegetales y patés completos"

Abril. Domingo 26. De 11 a 15h.
"Algas, equilibrio integral. Platos variados con distintas algas."

Joaquín Suárez
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



KALI-YUGA

O LA ERA DE LA DESCOMPOSICIÓN

Kali en cuanto al "Kali-yuga" no está relacionado con la diosa del mismo nombre, sino que quiere expresar lo peor en una circunstancia o situación. El Kali-yuga es la era de los conflictos y confrontaciones, de la oscuridad y lo putrescible.

Era ya de noche, hace muchos años, en Rishikesh, en un kutir (ermita) junto al Ganges. Me hice buen amigo del swami Adyatmananda y tuvimos ocasión de hablar mucho durante algunos días. Pero esa noche era especial. Me recibió en su kutir y comenzamos a saborear unas tazas de sabroso té. La luna se reflejaba en el Ganges. y la temperatura era agradable. Le pregunté por el Kali-yuga y me dijo:

"Hay en esta era llamada Kali-yuga, guerra, desempleo y la gente vive mal y con muchas frustraciones. Es una época muy difícil. Hay dificultades de todas clases. Sufrimiento. Pero hay también una especie de movimiento de recuperación ética que persigue una transformación de la vida y los puntos de vista de las personas tendrán que cambiar.

Nos encontramos en un nivel muy bajo, tanto mental como físicamente. Estamos realmente en crisis. Una crisis tanto individual como general. Se está sacrificando a niños y no mostramos ningún respeto por los ancia-

nos, ni tampoco hacia las mujeres. .Maltratamos a los débiles y todos de vez en cuando nos sentimos poseídos por una especie de terror.

Hay corrupción en todo el mundo. La corrupción se ha convertido en un modo de vida y prevalece en todos los estratos de la sociedad. Esta es una condición característica del Kali-yuga.

El mercado negro ha traspasado todos los límites y ni las escuelas ni los tribunales están libres de contaminación. Y en lo referente a las instituciones religiosas, esas son las peores y no gozan de ninguna reputación. Todo esto podría cambiarse si hubiera un cambio de actitud y de proceder, un cambio de mentalidad. Se requiere una revolución de la actitud ética, así como unos preceptos sociales correctos.

Hay que motivar a la juventud y cuidar sus necesidades materiales, que son un derecho de todo ser humano. Y hacer mucho por la propagación del yoga, la sadhana (práctica) y facilitar que se practiquen. Hay que recuperar la pureza de pensamiento y acción. Necesitamos un ambiente pacífico de existencia basado en principios auténticos. Tal es lo esencial para esta época del Kali-yuga".



Festival de Invierno El 28, 29 de febrero y 1 de marzo

En la Granja Escuela "La Chopera" Urgena (Toledo)
¡Ves reservando tu plaza!

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

Desarrollo humano

creatividad

Encuentros

Talleres

Meditación

Más información

www.circuloagora.com

info@circuloagora.com

650 146 115

606 525 426

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

Una época en la que corrientes espirituales (al do, hipócrita y dogmático por fortuna) también son radas, mercantilizadas y el caso del yoga en mu-Eso demuestra aque-repito en mis clases: nada la mente humana, y si en ofuscación, la avaricia y más oscura la época en la mos maltratando a seres les y al planeta, sin tener ello solo por alimentar que es el de la codicia. adagio indio, "hasta en la una hebra de luz". Y a esa que aplicarnos y con ella motivarnos para lograr que un día, por muy lejano que sea, pueda cambiar la mente humana y florecer en lugar de las raíces de los insano y perverso (ofuscación, avidez y odio), las de lo sano y constructivo: lucidez, generosidad y compasión.

"UNA ÉPOCA EN LA QUE INCLUSO LAS MÁS PURAS CORRIENTES ESPIRITUALES (AL MARGEN DEL ACARTONADO, HIPÓCRITA Y DOGMÁTICO APARATAJE ECLESIASTICO, POR FORTUNA) TAMBIÉN SON TERGIVERSADAS, ADULTERADAS, MERCANTILIZADAS Y PROSTITUIDAS, COMO ES EL CASO DEL YOGA EN MUCHOS DE SUS ÁMBITOS."

Para esta época de conflicto, confusión y corrupción, los sabios y maestros recomiendan la asidua práctica de la meditación, las técnicas de introspección, la utilización del discernimiento puro y el entendimiento correcto, la acción más diestra y generosa, y el cultivo y despliegue de buenos sentimientos. Si algo es urgente e imprescindible es un cambio de actitud e ir logrando que la simiente de sabiduría que reside en la mente vaya floreciendo y disipando la ignorancia básica de la misma. Cada uno tiene que hacer ese trabajo de transformación interna y en esta época babélica y conflictiva, nunca está de más inspirarse y confortarse en las palabras de Buda:

"Tú eres tu propio refugio. ¿Qué otro refugio puede haber?" ●

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

LA DIETA CETOGÉNICA

La dieta cetogénica está basada en la ingesta de escasa cantidad de hidratos de carbono. También se la denomina la “dieta de triglicéridos de cadena larga”. Provee 3 a 4 gramos de grasa por cada gramo de carbohidrato y proteína. Los alimentos fuentes de grasa de la dieta cetogénica son la mantequilla, la crema de leche o nata, mayonesa y aceites, que son alimentos extremadamente yin. Esto se hace para forzar el estado metabólico de un organismo, y lo que sucede a partir de aquí, no lo puede controlar nadie, porque un organismo no es una máquina, cuyo mecanismo funciona siempre con un mismo resultado.

Esto se podría asegurar si los factores fuesen siempre los mismos. Pero a un organismo vivo no se le puede aplicar este patrón de funcionamiento, ya que la vida orgánica y los metabolismos tienen infinitas posibilidades que intervienen en su desarrollo y adaptación. Sabemos cómo surgen los síntomas en los pacientes y cómo cambian según se combinan los diferentes alimentos, la temperatura o, incluso el estado mental de cada uno.

La vida es un misterio tan complejo que no podemos dar soluciones fijas a un tipo de respuestas metabólicas. El que lo intenta denota que desconoce la verdadera naturaleza de un organismo vivo, porque sus reacciones siempre están condicionadas por estar en permanente cambio y, si se desconoce lo que puede suceder, no se puede aplicar el “a ver que sale”, pues es una acción un tanto irresponsable.

Por eso, no se pueden hacer previsiones de qué va a suceder cuando aplicamos este tipo de dieta, porque la química de un ser vivo está sujeta a la naturaleza o la conciencia o designio divino —como le queramos llamar—, más que a un funcionamiento mecanicista. Por eso, es tan complicada la

Medicina Tradicional China y contradictoria algunas veces, porque no hay leyes fijas.

Particularmente, es menos fiable la objetividad de los que estudian la química del cuerpo, a la hora de aplicar una dieta, que la idea de instaurar un equilibrio natural por el propio organismo, dejando que él se autogestione, según los principios de la propia naturaleza de cada uno. Estos conceptos se basan en la necesidad de conocer o entender cómo funciona un organismo y utilizar lo que sabemos.

Se basan en lo mismo que pasa hoy día en el planeta: hay que limpiarlo para darle la oportunidad de que se autorregene. Nosotros no tenemos el poder de curar a nadie, pero sí podemos propiciar un buen medio para que se dé el equilibrio. El motivo de esta exposición es por la pregunta de una amiga de ¿cómo se trata el cáncer con la dieta cetogénica? Una vez sabemos lo imprevisible que es la dieta cetogénica, ahora entendamos qué es el cáncer.

Creo que el cáncer ya lo hemos comentado alguna vez, desde una visión holística, es un caos que se origina en un organismo al confluír varios factores desequilibrantes: alimentos o medicinas inadecuados, fallos en procesos fisiológicos, quizás -o casi seguro- temas emocionales, bloqueos energéticos, etc. Y lo que se necesita es llevar la luz de la comprensión para entender la vida de otra manera, y así poder empezar a limpiar y ayudar a modular las energías -que no son contempladas por la medicina convencional-, para que se pueda intentar instaurar el orden de la naturaleza o el orden del universo en nuestro propio cuerpo.

Pero esto es solo una opinión muy particular, ya que cada uno debe tener la suya propia, y aunque yo crea que esta es la razón por la que se origina el cáncer, quizás otros tengan



“

Los alimentos fuentes de grasa de la dieta cetogénica son la mantequilla, la crema de leche o nata, mayonesa y aceites, que son alimentos extremadamente yin. Esto se hace para forzar el estado metabólico de un organismo, y lo que sucede a partir de aquí, no lo puede controlar nadie, porque un organismo no es una máquina, cuyo mecanismo funciona siempre con un mismo resultado.

”

otra idea que también sea válida.

En las antiguas civilizaciones, siempre se utilizaron como base los hidratos de carbono para salir de las enfermedades. Hipócrates, por ejemplo, dio mucha importancia al trigo y la cebada, que también fueron importantes en Europa junto con la avena y el centeno; en Oriente, el arroz y el mijo; el trigo sarraceno en Rusia y Asia Central; el maíz, en América.

Esta era la base de la alimentación en el planeta entero, junto con la proporción de verduras y proteínas en cada lugar, porque lo que se buscaba era estar equilibrados para no caer enfermos. Y esto se conseguía con mayor proporción de semillas,

porque los hidratos de carbono son los más centrados al clasificar la lista de la polaridad de los alimentos. Esto quiere decir que son los que mandan en este equilibrio.

Como podéis ver, los antiguos doctores no cuestionaban un fallo del sistema biológico para instaurar la salud, ni se les ocurría provocar un desequilibrio mayor para que reaccionase el metabolismo a algo que no comprendían. Porque ellos sí entendían lo que pasaba, simplemente ayudaban a equilibrarse, eran más humildes y tenían más conocimientos de la naturaleza que nosotros hoy día.

Para hacernos una idea de cómo influyen las energías de los alimentos. Está el ejemplo del pan, que según la manera en que lo prepares, te va a afectar de una forma u otra. Es muy significativo cómo un alimento tan simple puede afectarte tanto, y esto depende de si se elabora con harina pura, o con salvado. Si se prepara con trigo, cómo se mezcla, si con mucha o poca agua, o si se le amasa bien o mal, si se hace al vapor y muchos otros puntos. La influencia de cada

proceso es considerable y cada uno tiene un efecto totalmente diferente al de otro.

Me pregunto ¿cómo puede una persona que no haya observado estas cosas comprender la manera de curar con la alimentación?

“Cada vida es un punto de vista sobre el universo. En rigor, lo que ella ve no lo puede ver otra. Cada individuo –persona, pueblo, época- es un organismo insustituible para la conquista de la verdad. Sin el desarrollo, el cambio perpetuo y la inagotable aventura que constituye la vida, el universo, la omnimoda verdad, quedaría ignorado... La realidad, como un paisaje, tiene infinitas perspectivas todas ellas igualmente verídicas y auténticas. La sola perspectiva falsa es esa que pretende ser la única.”

El hombre forma parte de la Naturaleza, depende del aire puro, del agua, el sol y el alimento que nos da la tierra para vivir, y a medida que se ha ido separando de ella hemos ido sufriendo las consecuencias.

Un principio universal de la filosofía china antigua dice que el hombre está regido por las leyes universales del yin y el yang, que están presentes en todas partes y sin ellas nada existe y nada cambia. Esto quiere decir que tenemos que estar equilibrados.

Es curioso, pero en Occidente la Biblia, en el Génesis, dice sobre la alimentación, recogiendo lo que Dios dijo: “Os he dado todas las hierbas, las cuales producen simientes sobre la tierra y todos los árboles, los cuales tienen en sí mismos simientes de sus especies, para que os sirvan de carne a vosotros”. (La misma forma de estar equilibrados)

En el mundo antiguo, la terapia nutricional formaba el núcleo de la comprensión y de la práctica médica. Gracias a ello hemos llegado hasta aquí, a partir de ahora, ya veremos ●

Miguel Priego González

Medicina Tradicional China.

Colaborador de La Biotika www.labiotika.es

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos de
Certificados BIO

Tlf 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

Tlf 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!



REJUVENECE CON MASAJE FACIAL JAPONÉS

Hay muchas maneras de cuidar la piel y mantenerla sana, el masaje es una de ellas, con muchas virtudes en su aplicación. Los masajes orientales están de moda. Con efectos relajantes y anti edad son los preferidos por las españolas como cuidado personal y de la piel de forma natural.

Esta especialidad facial es derivada del Anma, antepasado del masaje shiatsu que nació en Japón alrededor del siglo XV. Se trata de movimientos para estimular los músculos de la cara.

Más que un tratamiento facial, con presión, vibración, percusión y golpeteo, este masaje fortalece los músculos y tonifica toda la cara, mientras promueve la circulación sanguínea. Es un cuidado anti envejecimiento particularmente apreciado por la piel madura. También se llama estiramiento facial natural.

El masaje comienza por el busto para estimular la circulación sanguínea y el drenaje linfático. Se masajea el lado derecho e izquierdo—lado yin y yang—, relacionados con órganos y vísceras. Al estimular ambos lados se consigue equilibrar el “Qi” la energía vital.

La práctica regular de este masaje, una vez a la semana

o incluso dos, al menos durante diez sesiones y luego ocasionalmente (una vez al mes), consigue reafirmar los tejidos de la piel, tonificar los músculos, suavizar la expresión y matizar las líneas y las arrugas menos profundas.

¿CUÁL ES EL RITUAL DEL MASAJE FACIAL JAPONÉS?

LIMPIEZA Y DRENAJE

Comenzamos con una limpieza facial con camomila Romana o Hidrolato de rosas.

Aplicamos sobre el rostro una toalla caliente y húmeda para abrir los poros de la piel y facilitar la limpieza y detoxificación. También se puede usar una pequeña sauna facial con el mismo fin. Cuello y cráneo son los primeros beneficiados con el masaje. Además, con una sesión de shiatsu comenzamos la preparación, estimulación y relajación.

Posteriormente se realizan movimientos y presiones para ayudar al sistema linfático a drenar líquidos acumulados y toxinas.

ESTIRAMIENTO E ILUMINACIÓN

Llega la fase de aplicación de aceites naturales específicos para el rejuvenecimiento. Elegimos entre aceite de semillas de uva, jojoba, rosa de mosqueta y mezclamos

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

HORARIOS DE YOGA

Lunes
11:00h

Lunes y Miércoles
16:30h
18:30h
20:30h

Martes o Jueves
10:30h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

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 Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias
asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

con aceites esenciales personalizados para cada tipo de piel. Con todo ello no solo beneficiamos, reparamos y enriquecemos la piel sino que accedemos a esencias que nos ayudan a relajar la mente y el espíritu.

A continuación iniciamos los movimientos de fricción y deslizamiento, esculpiendo y elevando la piel y la musculatura facial. Conseguimos así un aporte de luminosidad y suavidad al rostro, matizando las líneas de expresión y arrugas del paso del tiempo.

LIFTING FACIAL NATURAL

Movimientos aplicados de forma específica ayudan a tonificar los músculos faciales como si de una gimnasia pasiva se tratara. La piel en el rostro está unida al músculo, al conseguir una tonificación se produce un estiramiento de la piel con el efecto lifting deseado.

RELAJAR Y DISFRUTAR

De regreso al Shiatsu nos concentramos en puntos de acupuntura faciales con efectos sobre la circulación del Qi y la sangre, con beneficios para los órganos de los sentidos (ojos, nariz, oídos y boca), y puntos específicos de elevación de cejas, párpados, pómulos, orbicular de los labios y mentón.

Un momento ideal para parar la mente y combatir el estrés, potenciando la belleza y la salud, consiguiendo un tratamiento integral.

6 CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE TU PIEL

1. Tratar siempre la piel con respeto y mimo.
2. Para evitar las arrugas es importante la regeneración celular. Para potenciarla exfolia tu rostro al menos una vez por semana, así podrás conseguir un aspecto más renovado.
3. El uso de mascarillas te ayudará a eliminar toxinas y grasa. Su aplicación será de una o dos veces por semana.
4. Si tu piel tiene tendencia a la sequedad usa mascarillas nutritivas y regeneradoras.
5. Limpia tu piel por la mañana con agua templada, aplica tu aceite o crema de día con masaje ascendentes y tonificantes, solo te llevara unos minutos.
6. Para la limpieza de la noche haz lo mismo pero aplicando cremas calmantes y específicas para tu piel siempre de elección biológica y sin químicos. Aplica masaje. En esta ocasión puedes ayudarte con un rodillo de jade, excelente ayudante para alisar pliegues y dar suavidad al rostro ●



Gloria Merino

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

625565889 - www.namarupaterapias.es

AMARUPA
Terapias naturales

**TRATAMIENTO
INTEGRAL ANTI-EDAD**

**REJUVENECE DE
FORMA NATURAL CON
ACUPUNTURA Y MASAJE**

Incluye:
- Diagnóstico
- Lifting con Acupuntura
- Mascarilla Natural-Bio
- Masaje Oriental

**CON LA COMPRA DE UN
BONO DESCUENTO
1 sesión gratis**

Gloria Merino
con más de 12 años de experiencia
Cita previa: 625565889
www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
[@glormerino](https://www.instagram.com/glormerino)

LA TÍA FILOMENA

—Hola Rufino— dijo Blas en un tono uniforme mientras movía la cabeza con un gesto hacia arriba.

—¡Blas! Hace varios días que no te veo salir a caminar por la mañana, ¿qué te ha pasado? — respondió Rufino.

Pues no lo se exactamente, pero no me siento bien. No tengo nada por lo que ir al médico, pero estoy raro. —le dijo un poco apesadumbrado Blas.

¡Vente! Vámonos al bar que deben estar los demás con la partida de dominó: juegas un rato, te tomas algo, y vas a ver como sales nuevo —le dijo Rufino.

Y bastones en mano, Blas y Rufino caminaron por las eras de vuelta al centro de Viejunes del Moral, al bar de Pepe donde siempre iban.

¡Hombre Blas! ¡Dichosos los ojos, has *estao desaparecio!*, ¿qué te ha *pasao*? — le preguntó Eusebio, que siempre ha sido el más altanero del grupo.

¡Pues no lo sé! me empecé a sentir un poco mal y creí que estaba cansado, pero he dormido mucho y no se me va —le respondió Blas.

¿Y te duele algo? —preguntó Donato que había sido el médico del pueblo durante muchos años. No, que va —le respondió Blas. Eso es lo raro. Y no sé a quién preguntar ni qué hacer.

Bueno, siéntate que estábamos por empezar la partida —dijo Eusebio.

Para mí que a éste le han echado un mal de ojo o ha comido algo que estaba medio envenenao o algo así — dijo Pepe, el dueño del bar, desde lejos.

Y varios movieron la cabeza con signo de afirmación.

¡Si estuvieran aquí la Filomena o la Pilar! —suspiró Pepe mientras sacaba los chatos.

La Pilar me han dicho que ahora está en una residencia en Ávila—dijo Eusebio. ¡Qué ojo tenía para adivinar todo! Siempre sabía quién estaba embarazada, si iba a ser niño o niña, y los que iban a sobrevivir.

¿Y quién era la Filomena? — preguntó Macario.

¡Claro! como tú te fuiste a Madrid de niño no la conociste —respondió Rufino y con el vaso en la mano y el codo en la mesa empezó:

La Tía Filomena vivía más allá del alto del pozo, casi en la montaña, sola desde siempre. Todos decían que era medio bruja, pero ella estaba a lo suyo: se levantaba muy temprano, se peinaba siempre con un moño, tenía dos o tres perros, gallinas y demás, pero no era



“Y mientras tanto cogió al niño e hizo una cataplasma con una manzanilla amarga que como nos enteramos después, que era más relajante y limpiaba y desinfectaba mejor los ojos que la dulce.”

muy sociable. Vivía su vida, nadie le prestaba mucha atención... ¡eso sí! todo el mundo la criticaba y le decía “pareces una bruja con esa pinta que llevas, como vas y esas cosas... ya sabes”.

Pero mira qué casualidad que una vez estaban varios niños jugando, levantaron una piedra y debajo había un enjambre de abejas que salió detrás de ellos. En esto que a uno de los niños le picó una en la zona del ojo, y se le empezó a hinchar la cara, el ojo, ¡todo! No sabes cómo estaba... La madre asustada que qué iba a hacer con el niño y la tía Melchora que ya sabes cómo era de echada “pa'lante” le dijo: oye, ¿por qué no vas donde la Filomena? Ella siempre anda con las hierbas.

Y como no encontraban una solución mejor, porque ya sabéis como era antes: tú, Donato, atendías casi a diez pueblos... y no había móvil como ahora. -Todos rieron-.

La cosa es que se acercaron a la casa de la tía Filomena y cuando vio al niño, sin decir nada, le cogió, se le llevo para dentro y nos dijo a todos: ¡esperar ahí! Y todos con un suspense tremendo, a ver qué pasaba. De repente salió diciendo: ¿de quién es este pequeño? y algunos decían que de la Pascuala y otros que de la Eufemia... Bueno, pues en vez de estar ahí como

pasmarotes, marchaos, enteraos y traerla para acá.

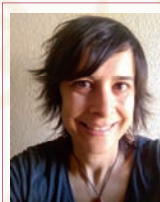
Y mientras tanto cogió al niño e hizo una cataplasma con una manzanilla amarga que como nos enteramos después, que era más relajante y limpiaba y desinfectaba mejor los ojos que la dulce. Hizo la mezcla con un barro y otras cosas que ella tenía allí y cuando apareció la Pascuala le dio un paquetito como en un trapo, y le dijo que se lo aplicara dos o tres veces al día. Y para sorpresa de todos, efectivamente funcionó. Desde aquel momento la gente la respeto mucho más, ella se fue integrando también y ha sido la mejor curandera que ha tenido este pueblo.

Es una pena que todo eso se haya perdido, ¡lo bien que nos vendría ahora!”

La verdad que sí —intervino Donato. A mí al principio me parecían todo eso brujerías, pero luego me ayudó mucho en el trabajo. ¿Os acordáis que le regaló un caballo uno, al que curo de ya no me acuerdo qué? Pues ella iba a muchos pueblos cuando la llamaban de sus cosas o cuando yo no llegaba.

Deberíamos enterarnos si alguien aprendió con ella o hay alguien parecido en alguno de los pueblos del otro lado de la montaña—dijo Rufino.

¡Muy buena idea! —dijo sonriendo con un poco más de luz en sus ojos Blas ●



Eva Álvarez

Terapeuta en Medicina Tradicional China y Medicina Taoista.
evayalvarez@gmail.com
evaalvarezmtc.com
644608743



Programa de Mantenimiento de la salud

Un sábado por la mañana por mes (Próximos: 1 de Febrero/21 de Marzo):
chikung, alimentación, taichi, meditación, naturaleza.

Consultorio de Medicina Tradicional China

Todo tipo de molestias:

Tuina (digitopuntura), ventosas, acupuntura, moxa, dietética.

Para estar informad@ de actividades:



EvaAlvarezMTChina

www.evaalvarezmtc.com



evaalvarezmtc



644608743





UN VIAJE INTERIOR

A través de un trabajo corporal que tiene el tacto como elemento principal, la psicología Gestalt creó una nueva forma de exploración de la persona que le ayuda a expandir la consciencia de sí: el Masaje Californiano Esalen.

Recién llegada de una de las formaciones residenciales que ofrece la Escuela Spazio Masajes durante el verano, me dispongo un mes más a escribir sobre este masaje que, como comentaban la mayoría de los alumnos, no es un masaje en su entendimiento común más bien habría que buscarle otro nombre.

La intención de este trabajo es llevar la atención de la persona a su interno, en un camino de tomar consciencia, de limpiarnos de las tensiones y cargas que hemos ido acumulando, un espacio de vaciado para poder encon-

“*El verdadero bienestar viene de sentir nuestra propia presencia, compañía, compasión, aceptación y amor por lo que realmente somos. Cada viaje es único ya que cada persona es insuperable en su vivencia.*”

trarnos de nuevo con nosotros mismos.

Sólo volviendo a conectar con el remanso de paz que aguarda nuestro ser más profundo sentiremos ese bienestar. El verdadero bienestar viene de sentir nuestra propia presencia, compañía, compasión, aceptación y amor por lo que realmente somos.

Cada viaje es único ya que cada persona es insuperable en su vivencia. Por eso, cada sesión se adapta al tipo de respuesta y a la necesidad de ese momento.

Por ejemplo, es común que una de las primeras percepciones con la que nos encontramos es el estrés que guarda el sistema nervioso debido a haberlo mantenido en permanente aler-

MAESTRO GAMAL ABDUL

ESENCIAS SAGRADAS Y REIKI EGIPCIO



VIAJE A EGIPTO

DEL 6 AL 13 DE ABRIL
1597€



Madrid, Luxor navegando por el Nilo y el Cairo.
Formación con el Maestro Gamal en Giza, Egipto. Y mucho más...

INFORMACIÓN Y RESERVAS
ZAIDA ZEIDÁN
670566704

ta. Pero algunos de ellos van a precisar de la quietud y el sostén para poder relajarse mientras otros necesitan de un mayor movimiento o presiones para descargarse.

Así el masajista va creando y escuchando qué es lo que funciona, en una armónica combinación de aliviar las tensiones de la musculatura, movilizar con ligereza las articulaciones y estirar suavemente los tejidos. Sobre una base de movimientos largos integradores, vamos explorando los límites creando nuevos espacios y acompañando en la observación de qué sucede en ellos.

Básicamente lo que se hace es poner en circulación la energía de la persona. A través de la respiración profunda, se va despertando el movimiento natural de la energía, que ayudará a desbloquear las zonas contraídas donde está acumulado el estrés, por ejemplo, u otro tipo de dolencia física o emocional.

A medida que recibimos sesiones podremos ir profundizando en este camino, un sistema nervioso relajado y un cuerpo cada vez más abierto nos permitirá soltar las tensiones más arraigadas, que forman parte de la estructura que sostenemos, patrones mentales con los cuales respondemos inconscientemente (control, contención, miedo...) e iremos buceando en la consciencia de la existencia ●

Comenzamos formación semanal a finales de febrero.
www.masajecaliforniano.com



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
693059088 / info@masajecaliforniano.com

Espacio Calithai Masajes
MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

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

MASAJISTA ESALEN CERTIFICADA

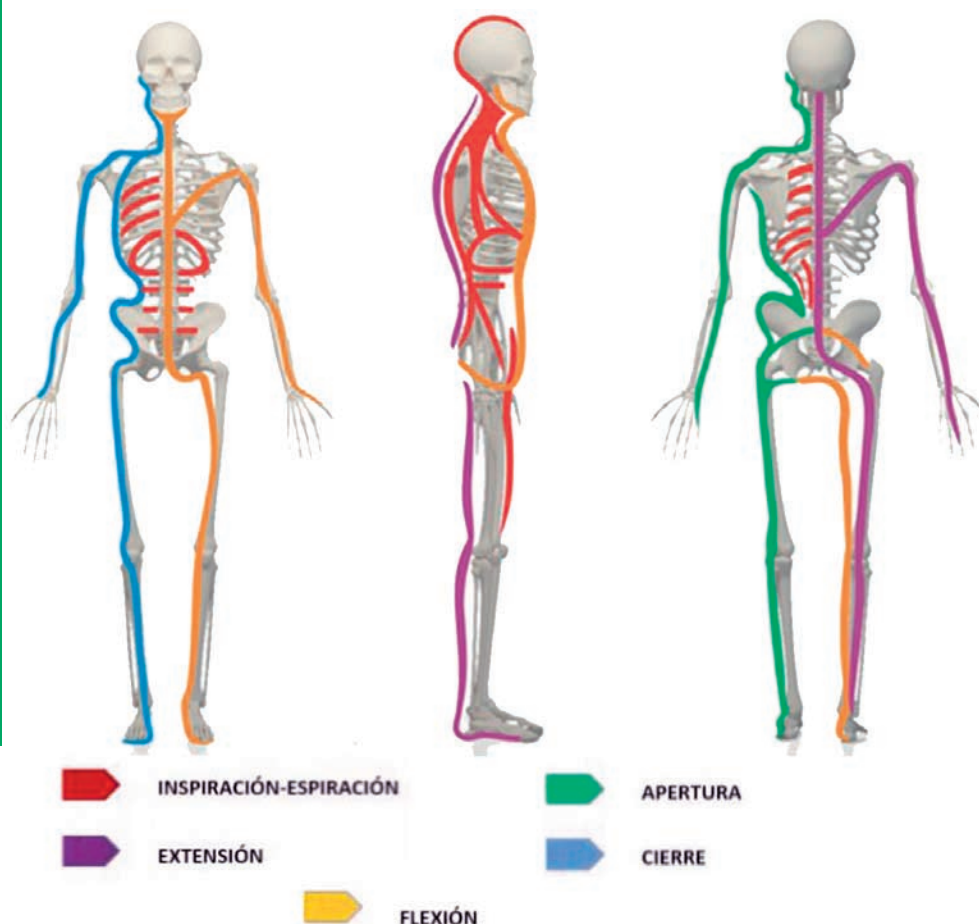
¿BUSCAS UN ESPACIO TERAPÉUTICO PARA TRABAJAR?

Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales
CITA PREVIA
C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B (Pza Olavide)

María Lucas - 667.40.65.41
calithai.maria@gmail.com
www.masajeterapia.net

LAS 7 CLAVES QUE DEBES SABER PARA CORREGIR EL DOLOR DE ESPALDA

Parte II



compresión de los nervios con irradiación a los brazos que presentan adormecimiento, etc.

5° CLAVE

RELAJA LAS CADENAS MÁS TENSAS, MOVILIZA TUS DIAFRAGMAS Y RECUPERA TU RESPIRACIÓN.

Una vez detectadas las Cadenas retraídas y los Puntos de Anclaje tenemos que quitarle tensión para desprogramar el patrón postural y el bloqueo. Si las Cadenas anteriores son las acortadas, lo primero que debemos tener en cuenta es relajarlas. Como el cuerpo es una Unidad, todo está relacionado, y siempre vamos a encontrar la respiración bloqueada en algún sentido. Por eso, el trabajo respiratorio en la postura fetal siempre es recomendable para liberar los diafragmas, la respiración y relajar todas las cadenas, especialmente las anteriores.

4° CLAVE

SI DESCUBRES TUS BLOQUEOS Y TUS CADENAS ACORTADAS NECESITAS SABER DÓNDE ESTÁ LA CAUSA DEL DOLOR Y LO QUE TIENES QUE CORREGIR.

¿Lo vas entendiendo?... te lo aclaro un poco más...

Donde te duele normalmente no está la causa, lo que duele son las Cadenas Reactivas o Compensadoras. La causa la encontramos en las zonas poco flexibles, “bloqueadas”.

En esta imagen vemos como las cadenas anteriores o de flexión se van tensando, acortando, perdiendo flexibilidad: aquí está la causa. Las cadenas posteriores serán las que tienen que esforzarse para compensar la tensión causal: aquí se manifiesta el dolor. El ejemplo señalado se refiere a una persona que sufre dolor en la zona cervical,

Un cuerpo acortado es un cuerpo “abollado”, liberando esas cadenas retraídas recuperamos y ampliamos nuestra respiración...

6° CLAVE

ESTIRA LAS CADENAS MUSCULARES PARA LIBERAR LOS BLOQUEOS EN LOS PUNTOS DE ANCLAJE

Si la base del diagnóstico es encontrar las Cadenas acortadas y los Puntos de Anclaje bloqueados, la corrección consistirá en estirarlos, liberarlos, desanudarlos. Las posturas de estiramiento mantenidas permitirán bajar y relajar el tono del músculo y desanudar el tejido conectivo, la fascia, que conecta músculo, hueso, articulación y víscera, y se estira como un chicle, en cámara lenta. El osteópata que trabaja con las cadenas musculares actúa sobre los “bloqueos” con técnicas manuales específicas que se

realizan en determinadas posturas para normalizar dichas estructuras. A partir de estas técnicas correctivas, se relajan las Cadenas reactivas, se desinflan los tendones inflamados y desaparece el dolor, se normalizan las vías nerviosas y circulatorias. Luego indicará ejercicios específicos basados en Posturas de estiramiento mantenidas.

Si te duele el hombro o el trapecio, pero el bloqueo (la causa) está en tu cadena anterior de cierre tendrás que relajar y estirar esta cadena.

Si tienes lumbalgia o ciática por un bloqueo del Sacro debido a la tensión de tu Cadena Posterior, habrá que estirla tomando el Punto de Anclaje Sacro.

7º CLAVE

REPROGRAMA TU CUERPO Y TU POSTURA

Pero como las dolencias son la consecuencia de la alteración de patrones psiconeuromotores habrá que cambiar el chip, habrá que reprogramar las cadenas musculares y, a veces, tendremos que cambiar hábitos de comportamiento, de alimentación, etc.

Para ello acompañamos muchos tratamientos individuales con un tratamiento grupal basado en recuperar la disociación del cuerpo y la respiración que se realiza de manera totalmente personalizada. De ahí que el Tratamiento consiste en la reprogramación corporal postural a través de las cadenas musculares.

CONCLUSIÓN

Estas claves que te acabo de mencionar representan la base para comprender la mayoría de los malestares, las dolencias, las patologías o las enfermedades que padecemos.

Está bien realizarse Rx, Resonancias o Analíticas para comprobar si padezco una Enfermedad Orgánica, Ortopédica o si tengo un desajuste de mis valores sanguíneos. Pero tengo que tener claro que la mayoría de los dolores y patologías tienen una causa funcional y, por lo tanto, es imprescindible hacer un diagnóstico funcional, osteopático y

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



postural porque es clave para determinar un tratamiento que pueda corregir las causas biomecánicas y funcionales de tu problema.

Desde el punto de vista biomecánico y en relación al dolor de espalda, articulares, tendinitis, problemas digestivos o urinarios, la comprensión y la aplicación de una Biomecánica Global basada en las cadenas musculares o fasciales, es la clave en la que se debe basar el Osteópata para determinar, diagnosticar y corregir la causa funcional de tus dolores.

Las 7 claves que acabamos de describir representan el proceso de tratamiento que realiza un osteópata que trabaja con el método RCP-cadenas musculares que combina el concepto osteopático o el modelo biomecánico de salud, con las cadenas musculares, y el asesoramiento nutricional, con una metodología basada en pocas sesiones o sesiones poco frecuentes de tratamiento manual individual y, en algunos casos, tratamiento grupal personalizado ●



Francisco Alonso

Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
Osteofisio. Centro de Fisioterapia y Osteopatía.
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 1º C Madrid

EL AÑO BEETHOVEN



Con esa fineza de espíritu el genio alemán confluía con la sabiduría milenaria de las Upanishad que dicen que el sentido más importante para el mundo divino es el oído... Y a él dedicó su vida, al oído íntimo que es capaz de escuchar las prosodias, los ritmos de la poesía divina, inscrita en una naturaleza que amaba profundamente, que era su refugio e inspiración, en esos veranos donde las notas le asaltaban en los senderos del bosque y donde su temprana sordera no era obstáculo sino capacidad de concentración.

“Mi voluntad es quedarme en el campo. Mi desgraciada sordera no me atormenta aquí, es como si los árboles me dijeran: “¡alegría, alegría! ¡gozo en el bosque! ¡suave calma! ¡Que el viento no me retenga en Viena!” Cuadernos de Beethoven (fragmento).

A lo largo del año 2020 ciudades de todo el mundo conmemorarán el 250º aniversario del nacimiento del gran compositor alemán Ludwig van Beethoven (Bonn, 1770 – Viena, 1827). Se recordará y rendirá homenaje a una de las figuras clave de la historia de la música, uno de los forjadores del espíritu moderno. Del que se señalan varios pilares que caracterizaron al nuevo ciudadano del mundo, innovador, revolucionario y humanista.

Beethoven fue un genio temprano, dio su primer concierto con solo 7 años. A los 10 tocaba el órgano en las misas de la parroquia de San Remigio, y a los 14 cobró su primer sueldo como organista. Sería uno de los primeros músicos en vivir libremente de su oficio, y no como empleado de alguna corte, aristócrata o dignatario religioso. En esa libertad sucede una

*“ La música es una revelación superior
a toda la sabiduría y filosofía”
Ludwig van Beethoven*

transformación que Beethoven lidera, el paso de la música clasicista al romanticismo al compás de un genio que necesitaba expresar un mundo emocional cada vez más contemporáneo, menos racional. Una necesidad de romper lo que en el romanticismo se consideraban cadenas, estructuras intelectuales y racionales



CENTRO MANDALA

Tai Chi MEDITATION
PILATES LOVE
YOGA MEDITATION
YOGA MEDITATION
YOGA MEDITATION

**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**

“A lo largo del año 2020 ciudades de todo el mundo conmemorarán el 250^a aniversario del nacimiento del gran compositor alemán Ludwig van Beethoven (Bonn, 1770 - Viena, 1827). Se recordará y rendirá homenaje a una de las figuras clave de la historia de la música, uno de los forjadores del espíritu moderno.”

que asfixiaban un nuevo tipo de ciudadano, que anhelaba un progreso que habría que ganarlo a fuerza de cambios, de revoluciones, de emociones turbulentas, apasionadas, en la vida y en la música. Amores contrariados, teclas de piano que rasgan corazones, que ensalzan, inquietan, abruma. Pasión abriéndole las venas a los pentagramas que sujetaban a un Mozart o a un Haydn a una música más matemática, con formas establecidas y que viajaba ahora en busca de un espíritu mucho más libre, espontáneo y rico en emociones. En busca de la emoción pura, como en Claro de luna una sonata que cautivó al gran público, como tantas otras, y que, desde ese sentimiento nuevo, como nueva era la época, podía desembocar en la experiencia estética que todo maestro del arte busca.

“Alegría, chispa divina (...) tu magia vuelve a unir lo que rompieron las modas, todos los hombres se tornan hermanos donde tus frágiles alas se posan”.

Así expresaba Beethoven en su novena sinfonía la Oda a la Alegría de Schiller que adoptó como bandera de una de las piezas de la música académica más conocida del mundo. Una alegría que contrastaba con una vida de genio, con un carácter fuerte que expresaba con vitalidad y, a veces tormento, en muchas de sus otras obras. “No tengo ningún amigo. Debo vivir solo; pero sé bien que Dios está más cerca de mí que otros en mi arte, así que caminaré sin miedo con Él”. Y caminó, en una obra prodigiosa para muchos, que hace que el mundo entero celebre durante un año entero el regalo de su música ●

Beatriz Calvo Villoria
Directora EcocentroTV
www.ecocentro.es

EL MITO DE LA ILUMINACIÓN PERMANENTE



Si lo pensamos por un momento notaremos que la visión oriental es sumamente coherente con la simple observación de la vida natural, es decir, todo constantemente está cambiando, variando, finalizando para volver a recomenzar de otra manera. Tenemos el famoso axioma de la ciencia: *"nada se crea ni se destruye, todo se transforma"*.

Nuestro mundo occidental es hijo en gran parte de la visión hebrea de la existencia, la cual es claramente lineal, esto es, que la historia se desarrolla desde su inicio en el remoto pasado (génesis bíblico) hasta un punto en el futuro en que todo acabará en un catastrófico final (apocalipsis) para nunca volver a repetirse.

Lo anterior no puede más que generarnos una ansiedad descomunal, ya que nos enfrenta con la terrible idea de que por un lado disponemos de muy poco tiempo para llegar a buen puerto, y por otro con que tendremos una sola oportunidad para alcanzar dicha meta.

Esa es la razón por la que cuando abordamos nuestro derrotero espiritual, no lo hacemos como los hindúes o los chinos, por ejemplo, que poseen una noción circular, o espiral de la vida, por lo que sienten que cada día es uno más de una sucesión infinita de momentos presentes que se repetirán, con sus normales variaciones, eternamente. Ellos sienten que no están perdiendo o desaprovechando nada si se "pierden" por un rato en alguna diversión, entretenimiento o "pecadillo", ya que tarde o temprano retomarán el camino perdido y llegarán a destino. Este último tampoco es fijo, ya que, en algún momento, y con el fin de reactivar el juego deberá deteriorarse, corromperse o perderse, dando lugar al "reseteo" de la existencia para que todo pueda seguir en marcha.

Ello a nosotros nos pone los pelos de punta. No podemos aceptarlo. Se nos ha enseñado que la vida es una sola, y que, por si fuera poco, si has llevado toda una vida impregnada de la más redomada santidad, pero en tu último suspiro, por alguna razón cometes un pecado, ¡todo lo adquirido se perderá en un instante!

Ya vemos como construimos nuestra vida occidental. Lo hacemos basados en la idea de prisa, de llegar, de alcanzar el estado correcto económica, sentimental, laboral, social, y espiritualmente, con lo cual nuestro nivel de neurosis es poco menos que apoteótico.

Decía el pensador inglés Alan Watts que los hindúes ven a los cristianos con una mezcla de sorpresa y respeto, ya que es para ellos como ver a unos corredores de cien metros llanos que deben llegar a la inmediata meta para salvarse, pero que tal como exclamaba Christopher Lambert en la película *Highlander*: *¡sólo puede quedar uno!*

Sería diferente el concepto de maratón, en el que tendrían tiempo de ir desarrollando algún tipo de ritmo que les permitiese gestionar sus esfuerzos, pero ni siquiera eso. Aquí se trata de poco menos que tres minutos (la vida) y ya tienes la meta frente a tus narices, por lo que el margen de error es desproporcionado, por lo cual atestiguar dicha carrera es angustiosamente emocionante.

Así llegamos al concepto de iluminación o despertar (siempre tomamos como índice al Buda o a Jesús), que se supone que implica que un individuo ha "llegado" a

algún tipo de estado en el que nunca más será perturbado por cosa alguna (nos fascina eso), concepto heredado del estoicismo grecorromano (*apatheia* ó *ataraxia*). Pero a diferencia de dicha filosofía que se encontraba enmarcada en una forma total de ver la vida, es decir, que incluía una forma de comer, adorar, caminar, meditar, relacionarse, nosotros vivimos escindidos, creyendo que la dimensión espiritual de nuestra vida no tiene punto de contacto con nuestro desempeño laboral en la oficina. Con lo que nuestra búsqueda de la iluminación se convierte en una especie de "hijo huérfano", abandonado a su propia suerte, no apuntalado o cuidado por todas nuestras restantes actividades y propósitos, dificultando la posibilidad de lograr la tan ansiada "iluminación", que se vuelve una quimera inalcanzable por falta de apoyo cooperativo.

Lo anterior hace que nos volvamos tan susceptibles al hecho de que ni siquiera eso parece tener ocasión de ocurrir, que comenzamos a pensar que si ocurriese tendría que ser para siempre, como un llegar a la cima de la montaña para nunca más tener que descender. Algo completamente contrario al sentido común más básico como hemos visto, pero que, tal como un niño que piensa que cuando sea grande será astronauta y todo estará bien por siempre, así nosotros pensamos que alcanzaremos la iluminación y seremos felices por siempre.

Firmamos contratos porque deseamos un matrimonio, un trabajo, una carrera, metas, una casa que no varíen, que los definamos y queden así por siempre, que no nos despierten dudas. En suma, no queremos el cambio, lo detestamos.

El problema es que los años pasan, y el ansiado hecho no ocurre, y esto es así por la sencilla razón de que la iluminación (como todo lo demás) no es un acontecimiento único y reconocible sino un proceso dinámico

"FIRMAMOS CONTRATOS PORQUE DESEAMOS UN MATRIMONIO, UN TRABAJO, UNA CARRERA, METAS, UNA CASA QUE NO VARÍEN, QUE LOS DEFINAMOS Y QUEDEN ASÍ POR SIEMPRE, QUE NO NOS DESPIERTEN DUDAS. EN SUMA, NO QUEREMOS EL CAMBIO, LO DETESTAMOS."

y eterno. Es la vida misma.

Debido a ello comenzamos a buscar denodadamente a alguien que haya "llegado" para tenerlo de modelo, y sin siquiera saber cómo reconocerlo, simplemente creemos con total ceguera en su afirmación gratuita de que ha arribado realmente (y normalmente le ren-

dimos algún tipo de culto). Necesitamos creer que alguien ha podido alcanzarlo, y lo paradójico es que aquellos que se proclaman iluminados también necesitan creerlo, prueba de ello es la gran dedicación con que promueven su condición ante sus congéneres a pesar de que sus comportamientos varían según de quién se trate desde la apatía más desentendida, pasando por los arranques de ira frecuentes e imprevistos, hasta el desenfreno sexual promiscuo y la glotonería.

Dicha variedad de comportamientos nos arroja a la triste realidad: no tenemos ni idea en qué consiste verdaderamente el estar iluminado (si es que tal cosa existe), más allá de lo que unos pocos textos sagrados afirman.

Pero cuando cambiamos la mirada y empezamos a aceptar que la iluminación jamás ocurrirá como hecho puntual y único, comenzamos a relajarnos y a acercarnos maduramente al punto de vista oriental, en que vemos la vida como un *lilah*, un juego divino. Descubrimos que la iluminación y todo lo demás en la vida es un proceso sin final, eternamente interaccionando consigo mismo, aprendiendo y desaprendiendo para poder volver a aprender, corrompiéndose para poder adaptarse a nuevos y vibrantes desafíos. Y así llegamos a un estadio que no podríamos denominar más que con el sencillo nombre de "humildad". Abandonamos la actitud pretendidamente triunfal de querer ser el "ombligo del mundo" y nos volvemos una simple y gozosa parte de la existencia toda.. ●



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de

radio "La Espada de Damocles". Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte seminarios y talleres de desarrollo humano y al autodescubrimiento.

La espada de Damocles

Programa de radio:

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

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

RECETAS ECOCENTRO

En Ecocentro queremos compartir contigo las recetas elaboradas por nuestro chef ejecutivo, José Romero. Además de degustar los platos más ricos y sabrosos en nuestros restaurantes, puedes animarte a prepararlos tú mismo en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, y a tu criterio y creatividad, podrás sorprender a todos en la mesa. ¡No habrá plato que se te resista!

ENSALADA DE ALGAS Y PEPINO CON QUESO DE CABRA Y MOUSSE DE MEMBRILLO

Servido sobre base de vinagreta de cítricos aliñada con miso

INGREDIENTES

- Ensalada: Pepino, zanahoria, daykon, arame, hiziki, agar-agar, wakame cocido previamente, queso de cabra, membrillo, germinados finos, flores, groseillas
- Vinagreta: Naranja, limón, lima, aceite de oliva, miso blanco.

PROCEDIMIENTO

1. Ensalada: Se corta el pepino, la zanahoria y el daykon con el pelador de modo que quede muy fino, tipo tagliatelle.
2. Cocer el wakame 5 minutos máximo y enfriarlo. También hidratar el resto de algas.
3. Cortar el queso de cabra fino, 0,5 cm.
4. Espuma de membrillo: Se cuece membrillo con un poco de agua una tercera parte de agua por cada peso de membrillo. Se cuece, se pasa por el chino



y se carga al sifón con dos cargas.

5. Vinagreta: Una vez que esta exprimido todos los cítricos, se emulsiona a fuego muy bajo que no rompa a hervir. Se añade el miso y con la ayuda de una varilla se remueve hasta que tome cuerpo. Al finalizar se añade un chorrito de aceite de oliva y se remueve sin parar con la varilla. Dejar enfriar.

ELABORACIÓN

En un plato hondo se coloca en la base la vinagreta de cítricos y encima la ensalada de verduras en forma de bouquet. Tras dorar el queso de cabra en la plancha se coloca en la parte superior de la ensalada y se corona con la espuma de membrillo y con germinados finos y las frutas, así como las flores.

“El mar al no haber sido cultivado contiene una cantidad mucho mayor de minerales que los terrenos agrícolas y, por ello, estos vegetales marinos poseen una concentración de minerales que es imposible encontrar en los que normalmente consumimos.”



AUTOCONOCIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN

Yoga, filosofía y meditación

Del 17 de enero al 13 de marzo,
Viernes alternos, de 17 a 21 h.

Aportación: 150 €

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

CENTRO MANDALA, C/ CABEZA, 15, 1ª DCHA.
MADRID
METRO: TIRSO DE MOLINA, LAVAPIÉS

SOBRE LAS ALGAS MARINAS

El mar al no haber sido cultivado contiene una cantidad mucho mayor de minerales que los terrenos agrícolas y, por ello, estos vegetales marinos poseen una concentración de minerales que es imposible encontrar en los que normalmente consumimos. Estos últimos se cultivan en suelos que después de varias cosechas terminan siendo muy pobres en nutrientes. El mar, al contrario, sigue siendo un entorno abierto y en constante renovación. El wakame, por ejemplo, es una gran fuente de calcio, yodo y magnesio, mientras que el alga nori es especialmente rica en vitamina B. Todas las algas sin excepción tienen muchas y muy interesantes propiedades nutricionales, nos aportan minerales, vitaminas, estimulan el metabolismo y nos depuran por dentro. Son remineralizantes, mejoran la salud de huesos y la funcionalidad bioquímica general del organismo. Son muy alcalinizantes y ayudan a compensar la acidosis. También nos ayudan a depurar, eliminar toxinas, limpiar la sangre, estimular el funcionamiento de riñones e hígado, a reducir la absorción de metales pesados y a regular la tensión arterial. También son buenos aliados de belleza ya que mantienen la salud de la piel, el cabello y las uñas y ayudan a quemar grasa.

PROPIEDADES DEL MEMBRILLO

El membrillo es una fruta propia del otoño que se consume tras la cocción, en forma de dulce de membrillo, fruta carnosa de color amarillo dorado que se obtiene del membrillero. Es originario del oeste de Asia.

Es también, remedio eficaz contra la diarrea, relajante en infusión con otras hierbas, mucilaginoso, calmante, actúa contra la tos. Cuenta con minerales como Potasio, Fósforo, Calcio, Magnesio, Hierro, vitaminas del grupo B, B1, B2, B3 y vitamina C. El 19% de su contenido es en celulosa y contiene sólo un 7% de azúcares ●

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocentro
www.ecocentro.es



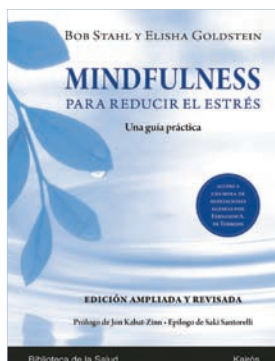
Seitai. Katsugen Undo

Laura López Coto

¿Cómo convivir con nosotros mismos? ¿Qué necesitamos para autorregular un cuerpo tan perfecto y abio? En este libro sobre Katsugen Undo tienes todas las claves tanto teóricas como prácticas, para cultivar tu salud, tal y como lo precisa OMS que ha cambiado en 209 sus directrices y promueve al Autocuidado.

16,95€

Canal Abierto Ed.



Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica

Bob Stahl y Elisha Goldstein

El mindfulness (la meditación aplicada en un contexto no estrictamente espiritual) es la práctica terapéutica de mayor auge en todo el mundo; un método que aporta una ayuda concreta ante las enfermedades de nuestro tiempo: estrés, ansiedad y depresión.

26€

Ed. Kairós



Ho'oponopono y sus beneficios para la vida cotidiana la práctica del método de sanación hawaiano

Laurence Luyé Tanet

El Ho'oponopono es una técnica de sanación ancestral basada en un antiguo principio de la cultura hawaiana: nuestros problemas, o errores, se originan en pensamientos contaminados por memorias dolorosas del pasado, que son la causa raíz de desequilibrios.

9,95€

Ed. Sirio



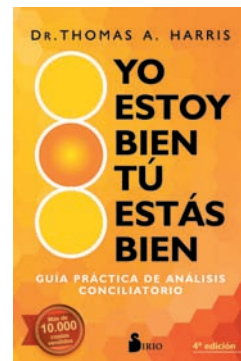
101 cuentos clásicos de la China

Chan Shiru y Ramiro Calle

Estas narraciones tienen la virtud de aportar unas claves de comprensión que trascienden las pautas de conocimiento ordinario, ya que su contenido es transmitido limpio de discursos mentales o de enseñanzas dogmáticas, y que tienen el valor añadido de ir de la amenidad a la belleza de la síntesis.

11€

Ed. Edaf



Yo estoy bien, tu estas bien

Dr. Thomas A. Harris

Basándose en el análisis transaccional, que confronta al individuo con el hecho de que él o ella son los responsables de lo que les ocurra en el futuro, el Dr. Harris explica cómo distinguir los tres elementos activos que conforman nuestra personalidad (el Padre, el Adulto y el Niño), al igual que las cuatro posiciones que subyacen en todos los actos de la persona.

14,95€

Ed. Sirio

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

1 de Febrero/21 de Marzo - Taller
Programa de Mantenimiento de salud
www.evaalvarezmtc.com

3, 10, 17 y 24 de Febrero - Encuentro
Jam Sesión - 19:30h / 21:30h
www.ritualsound.com

4, 11, 18 y 25 de Febrero - Curso
Curso de Didgeridoo - 20:30h
www.ritualsound.com

5, 19, 23 y 26 de Febrero - Taller
Constelaciones Familiares
info@constelacionesycoaching.com

6, 13, 20 y 27 de Febrero - Workshop
Curso Afropercusión
www.ritualsound.com

7 de Febrero - DesConcierto
Caos musical transmutando en armonía - 20h
www.ritualsound.com

8 de Febrero - Taller
Tambor chamanico y maracas - 16:30 / 20:30h.
www.ritualsound.com

13 de Febrero - Inicio Taller
Meditación Zen - 19h
www.zenyvida.com

14 de Febrero - Encuentro
Cantatas para el Alma - 20h
www.ritualsound.com

23 de Febrero - Curso
Qui Gong para los tendones
www.chikungtaojanu.com

7 y 8 de Marzo - Formación
Aceites Sagrados Egipcios (Maestro Gamal Abdul)
670 566 704

21 de Marzo - Conferencia
Detox una depuración completa - 19:30h
653 246 812

29 de Marzo - Taller
Leches vegetales y patés completos - 11h
653 246 812

29, 30 y 31 de Mayo - Curso
Seitai Katsugen
www.seitaiinteligenciavital.com

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

Del 8 al 12 de Abril - Tierra de budas
Retiro de Tara Verde "La Liberadora"
www.budismotibetanomadrid.org

Círculo Ágora
Festival de Invierno
Del 28, 29 de febrero y 1 de marzo
www.circuloagora.com

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 todo el año
677 04 40 39
www.vacacionesengredos.com

Viaje a Egipto - 6 al 13 de Abril
con el Maestro Gamal
670 566 704

FORMACIONES

Thubten Dhargye Ling - Estudios Budistas
Programa anual de Estudios Budistas 2019/2020
915 632 959
www.budismotibetanomadrid.org

Espacio Calithai Masaje
Formación semanal a finales de febrero
www.masajeterapia.net

Ritual Sound
Formación musical
www.ritualsound.com



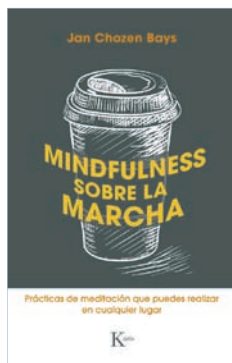
Cómo mirar

Thich Nhat Hanh

Este es uno de los manuales de esta colección. Recoge breves meditaciones y prácticas de mindfulness para que podamos aplicarlas a la vida cotidiana. Están pensadas para todos aquellos –meditadores avanzados o principiantes– que quieran armonizar su vida. Están pensados para todos aquellos meditadores (avanzados o principiantes) que quieran armonizar su vida.

9€

Ed. Kairós



Mindfulness sobre la marcha

Jan Chozen Bays

Si has oído hablar de los beneficios de la práctica del mindfulness pero crees que no tienes tiempo en tu ajetreada vida, prepárate para que te demuestren que estás afortunadamente equivocada o equivocado. El mindfulness se puede practicar en todo momento, se enseñan ejercicios de mindfulness de veinticinco minutos que se pueden realizar en cualquier lugar.

14€

Ed. Kairós



El libro del té

Kakuzo Okakura y Alfonso Colodrón

Sumergirse en El libro del té de Kakuzo Okakura es emprender una travesía cuyo destino está más lejos de lo que hubiéramos podido imaginar. No nos encontramos ante un pequeño compendio sobre cómo cultivar té, o qué clase de té tomar y cómo beberlo. Tampoco es una guía de orientalismo con consejos para realizar la perfecta ceremonia japonesa del té.

9€

Ed. Edaf



Fermentación

Nerea Zorokiain Garín

Con algo de verdura, sal, tiempo y muchas ganas, serás capaz de crear platos sencillos y sabrosos mientras cuidas la salud de tu microbiota gracias a la fermentación, un proceso que transforma los nutrientes de los alimentos en probióticos naturales. Tomar alimentos vivos te hará florecer por dentro y por fuera.

10,99€

Ed. Grijalbo Ilustrados

RECOMENDACIONES

EMIGRANTES INVISIBLES. ESPAÑOLES EN EE.UU. (1868 - 1945) - Hasta el 12 de abril



La Fundación Consejo España - EE.UU. organiza la primera exposición dedicada a la emigración española a Estados Unidos a finales del siglo XIX y principios del XX, una inmensa historia colectiva apenas conocida hasta la fecha. Mostrará una selección del archivo fotográfico documentado durante más de una década por los investigadores Luis Argeo y James D. Fernández, procedente de álbumes familiares de cientos de descendientes de españoles que emigraron a Estados Unidos.

Conde Duque. C/ Conde Duque, 11. www.condeduquemadrid.es

¡FUNCIONO! PORQUE SOY ASÍ - Hasta el 1 de marzo

Madrid Design Festival organiza una exposición comisariada por Juli Capella que brinda un recorrido por el diseño industrial a lo largo de la historia y su importancia dentro de la arquitectura y la decoración actuales. Esta iniciativa ha partido del galerista Moisés Pérez de Albéniz, siendo la mayoría de las piezas exhibidas pertenecientes a su propia colección. Fernán Gómez Centro Cultural de la Villa. Plaza de Colón, 4.

www.madriddesignfestival.com/actividad/funciono-porque-soy-asi



REACTION MADRID - Del 3 al 26 de abril



Con vivir o visitar Madrid, tener entre 0 y 99 años, y un móvil u otro aparato con cámara para grabar vídeo, cualquier persona puede participar en Reaction Madrid, una videoinstalación participativa que será la primera obra de arte en continua transformación que mostrará la ciudad a través de la mirada de las personas que la viven. La videoinstalación se podrá ver del 3 al 26 de abril en Conde Duque.

Conde Duque. C/ Conde Duque, 11. www.reactionmadrid.es

Alimentación/Nutrición

Masajes Ayurvedicos (pág. 21)
677 35 25 27

Joaquín Suárez (pág. 29)
653 246 812

Centro de Estudios

Asesoramiento filosófico (pág. 457)
www.montserratsimon.com

Gamal Abdul (pág. 27)
670 566 704 (Zaida Zeidán)

Thubten Dhargye Ling (pág. 15)
www.budismotibetanomadrid.com

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 23)
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

Namarupaterapias (pág. 35)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Montserrat Simón (pág. 45)
www.montserratsimon.com

Pablo Veloso (pág. 45)
www.pablojveloso.blogspot.com

Seitai Inteligencia Vital (pág. 29)
www.seitaiinteligenciavital.com

Ecotiendas

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

Masajes

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

Masajes Ayurvedicos (pág. 17)
677 35 25 27

Shiatsu (pág. 17)
609 915 925

Medicina Tradicional China

Eva Álvarez (pág. 21)
644 60 87 43

Meditación

Juan Manzanera (pág. 17)
www.escuelademeditación.com

Zen y vida (pág. 19)
www.zenyvida.com

Música

Ritual Sound (pág. 25)
www.ritualsound.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 33)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 35)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Osteofisio (pág. 41)
91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 35)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 19)
976 609 334 – 625 547 050

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

Viajes / Retiros

Círculo Ágora (pág. 31)
www.circuloagora.com

Vacaciones en Gredos (pág. 21)
www.vacacionesengredos.com

Veterinaria Natural

EdelVet (pág. 17)
www.edelvet.com

Yoga

Centro Mandala (pág. 43)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 35)
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

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

Promociones Especiales

Contenidos
WEB
Blog
Mailing
Redes sociales

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

CELEBRACIONES POR EL PLANETA. TE REGALAMOS 10 €

En febrero: Luna llena, el día del Amor y otros días del mes.

Infórmate de los días concretos del reparto del vale-regalo en las redes, en el boletín digital semanal y en ecocentro.es



ecocentro
bio vegetariano con alma

Pioneros desde 1993
Madrid | Baleares | Cáceres | León



PARADORES

Hoteles & Restaurantes 1928

Asesoramos a esta emblemática cadena pública en su oferta gastronómica vegetariana

- Supermercado Ecológico
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Ecosofía: Formación y Solidaridad
- Hoteles Rurales

C/ Esquilache 2 a 12, 28003 Madrid
915 535 502 / 690 334 737

<M> Cuatro Caminos, Ríos Rosas o Canal

ecocentro.es
eco@ecocentro.es



-10% EN LA NUEVA TIENDA DIGITAL

Tu compra consciente, desde casa y sin gastos de envío.

Si no encuentras algún producto, contáctanos y te lo resolvemos.

Utiliza el código: 0302

ESCUELA DE AYURVEDA, YOGA Y MEDITACIÓN

Con Jay, nativo hindú, profesor de yoga y terapeuta ayurvédico.

Y Gabriela Heredia, acreditada en Mindfulness por la Universidad de Brown, USA.

Primera clase gratuita

NOVEDAD. VIVIENDAS EN COMUNIDAD CONSCIENCIAL

Un proyecto de vida en común para personas y/o familias con inquietudes espirituales afines.

En La Hospedería del Silencio.

Enrique Álvarez. Director de Fundación Espató.
amateyvivecc@fundacionespato.org

La Hospedería
del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra Sur de Gredos. Cáceres
hdp@ecocentro.es