

VerdeMente

La Guía Alternativa

Meditación y sentido

Febrero 2013 N°165

Juan Manzanera

El enfoque vipassana de la vida

Ramiro Calle

Estiramiento de cadenas musculares

Monica Alvarez

La celiaquía y su compresión energética

Montse Bradford



Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

*“No hay nada que te agite,
tú mismo eres la rueda que gira
por sí mismo y no tiene descanso”*

Angelo Silesio



El Bodhisattva actual. ¡Mujer...Levantate! **Pedro San José** 6
 Vegetariano sí, vegetariano no. **Benito Gallego** 8
 La celiacía y su comprensión energética. **Montse Bradford** 10
 Sección Ecocentro. Superalimentos 12
 Espacio de Simbología de los cuentos de hadas. El patito feo.
Irene Henche Zabala 16
 Tu hijo, un espejo de tu sombra. **Marta Cela** 20
 Estiramientos de cadenas musculares. Y eso...¿qué es? **Mónica Alvarez** 22
 Meditación en la vida cotidiana. **Marta Pato** 26
 Meditación y sentido. **Juan Manzanera** 28
 Somos energía, somos medium. **Peio Beloki** 30
 Sección Inteligencia Emocional. Tu guión de vida. **Susana Cabrero** 32
 Sección Mindfulness. ¿Un yoga Mindfulness? **Agustín Prieta** 36
 Sección Comunicación y Relacc personales. Medias tintas. **Graciella Large** 38
 El enfoque Vipassana de la vida. **Ramiro Calle** 40
 Hacia un entendimiento nuevo de las técnicas corporales (XXI)
 6 razones para estirarse. **Claudia Bedacarratz** 42
 Ser lo creado y el creador. **Claudia Guggiana** 44
 Viva en una isla. **Fulvio** 46
 Conferencias gratuitas 48
 Cursos 49
 Tablón de anuncios 50
 Sección Naturaleza y Zen
Dokuso Villalba 51



Nuestros Colaboradores

PEDRO SAN JOSÉ



Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. Es "Teacher" de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual.

Psicóloga Psicología humanista integrativa, coaching, procesos de pérdidas y duelo, PNL, hipnosis ericksoniana, proceso Hoffman, técnicas de respiración y meditación. Psicoterapeuta y formadora de desarrollo personal en Renovar Tu Vida.



Formado en filosofía y meditación budistas en Asia y Europa, Licenciado en Psicología Clínica, diplomado en Psicoterapia Gestalt Lleva impartiendo cursos de meditación más de 25 años. Funda y dirige la Escuela de Meditación en Madrid.



Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Consultora en Comunicación Integral; Inteligencia Emocional; Formación Familiar; y Comunicación No Verbal. Sección: Comunicación y relaciones personales



SUSANA CABRERO



Periodista con formación en ámbitos como coaching, dinamización de grupos, inteligencia emocional, interpretación, expresión corporal, comunicación, diversas técnicas de, expresión creativa, así como el autoconocimiento a través del color y la consciencia... Directora de la Asociación Cúspide Formación. Sección: Inteligencia emocional

DOKUSO VILLALBA



Monje Zen trasmisor de la Escuela Soto Zen Japonesa, discípulo directo de Taisen Dashimuro, abad del templo zen Luz serena. Escritor conferenciante aficionado a la fotografía y poesía.

RAMIRO CALLE



Profesor de Yoga y pionero en su difusión, orientalista, divulgador incansable de la filosofía de la India y la Espiritualidad. Escritor y director del Centro de Yoga Sadhak.

JULIAN PERAGÓN



En 1976 inicia la práctica ininterrumpida del Yoga. Profesor de yoga desde 1981 y formador de profesores en la escuela Sâdhana desde 1994. Actualmente dirige la escuela de Sâdhana Barcelona. Ha formado grupos de profesores en Madrid, Sevilla, Canarias, San Sebastián e Italia.

MONTSE BRADFORD



Especialista en alimentación y nutrición energética, autora de numerosos libros. Compagina la escritura con la enseñanza de la nutrición y salud holística. Galardonada por la Fundación José Navarro con el premio verde 2008 por su obra a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.



Estamos en Facebook. Revista Verdemente 

Estamos en www.issuu.com

verdemente@verdemente.com

Descárgate la revista en formato pdf en:

www.verdemente.com

verdemente 100% papel reciclado

Habitualmente todos reconocemos que vivimos en un entorno artificial y que estamos fuera del contacto con la naturaleza, y a esto, no le falta razón pues estamos alejados del ciclo de las estaciones, del aroma de la tierra, del fruto de los árboles...

Sobre esta idea, aludimos, que a la vez vivimos en un mundo virtual, lleno de aparatos electrónicos, de comunicaciones por internet, de videoconferencias que nos sitúa en una dimensión desconocida y por tanto llenas de sospechas.

Sin embargo no nos damos cuenta que nuestra mente, día a día, momento a momento funciona como una gran máquina de producir imaginación, de ideación del futuro, y por tanto de creación de una realidad que en el fondo es tan virtual como la que señalamos cuando nos referimos a la mundo de la comunicaciones y la electrónica.

Nos asusta lo que nos es ajeno pero no es fácil darnos cuenta de nosotros como la causa de cualquier creación.

Sin embargo esa recreación nos alivia de la inmediatez y nos descarga, de algún modo, de la toma de decisiones y la responsabilidad.

Tienes esa función humana hasta cierto punto necesaria.

Nuestra vida adulta empezó cuando ese primer pensamiento tuvo lugar y con el toda la recreación del mundo; antes de que ese acontecimiento ocurriera ya éramos, lo que también somos ahora, sin embargo cuantas veces no evocamos en nuestra intimidad ese niño vacío de todo saber que un día fuimos?

Os dejamos entre las manos una edición mas, esta de febrero, llena de posibilidades y llena de "ilusión" por que os guste.

Antonio Gallego García

Editorial



La Guía Alternativa
de Madrid

Verdemente

19 años

VERDEMENTE S.L.

Dirección: **Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación: **Iñigo Abrego y Marimar Gallego**

Tel : **91 528 44 32 / 617 236 105**

Redacción
C/Cabeza, 15, 2º D
28012 Madrid
Administración
C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8
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.

Rellena este cupón
y envía 20€-en sellos
de 0,37 € y te
enviaremos a tu domicilio
Verdemente durante un año.

Suscríbete a Verdemente

Nombre

Dirección C.P

Ciudad Provincia Teléfono

¿Cual es tu sección preferida?

C/ Mayor 6. 3º piso "8" Madrid- 28013

Las direcciones de esta lista de correo están sometidas a la Ley Orgánica española 15/1999 de Protección de Datos Personales. Le informamos que tiene usted derecho a acceder a la información de nuestros ficheros que le concierne, consultarla y rectificarla en el caso de que fuera errónea, así como cancelarla y oponerse a la grabación y tratamiento de aquellos datos que no fueren imprescindibles para el mantenimiento de su relación con VERDEMENTE.

Biotiful Natura

tu nueva tienda de
productos ecológicos

qué te ofrecemos ? Hacemos servicio a domicilio

- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos



- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios



- macrobiótica
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.

*sin pesticidas, ni abonos químicos,
sin hormonas, antibióticos o estimulantes,
sin colorantes, ni conservantes, ni transgénicos*

dónde estamos

Calle Menorca, 16
28009 Madrid



IBIZA

ABIERTO
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
(INCLUIDO FESTIVOS)
de 10.00 a 21h.00
ININTERRUMPIDAMENTE



91 504 62 94

www.biotifulnatura.com
info@biotifulnatura.com

actual

¡Mujer...Levántate !

En Amanat (India) una estudiante de fisioterapia fue secuestrada y violada por seis hombres, muriendo a causa de las heridas. El cabecilla de los violadores se atrevió a decir que ella se lo merecía porque se atrevió a confrontarlo. 24.000 mujeres fueron violadas en India durante 2011 según datos oficiales. Quizá sean el doble. En Punjab (Pakistán) una niña de 9 años fue secuestrada y violada por tres hombres estando en estado crítico. En Katmandú (Nepal) una mujer de 21 años fue robada por un oficial de inmigración y violada por un policía en el aeropuerto de la ciudad. En Egipto la mitad de las mujeres dicen haber sufrido agresión sexual de diferente gravedad.

En Arabia, si una mujer comete adulterio es lapidada, si un hombre viola a una mujer, la mujer es obligada a casarse con el violador. En muchos países en Asia y África la mujer no tiene derechos civiles, y es poco más que un animal para el disfrute de los hombres. El índice de violaciones en Estados Unidos es similar al de estos países, así como la violencia de género. En nuestro país, España, centenas de mujeres mueren cada año a manos de hombres, por violencia doméstica. El sueldo de la mujer en igual puesto de trabajo, es en Occidente un 25% menos que si lo ocupa un hombre. Todavía en muchos sectores ultra-religiosos del judaísmo, del cristianismo y del islam la mujer es causa de pecado y fuente de perdición, siendo el sexo el pecado fundamental por culpa de la mujer, que es considerada fuente demoniaca. Incluso en el budismo, el Dalai Lama tuvo que admitir la misoginia que todavía existe entre los monjes y los fieles.

¿Cuál es el origen de esta violencia, de este odio, de este desprecio? Se ha sucedido a través de los siglos. El Maestro de Nazaret revolucionó a su sociedad judaica basada en el predominio masculino y el sometimiento de las mujeres y los niños al paterfamilias, y el desprecio de las niñas frente a los niños, aceptando mujeres como discípulas, haciéndose acompañar de ellas en su camino de profeta itinerante, y reconociendo a María Magdalena como su compañera y primer apóstol. Sin embargo, muy pronto el machismo declarado de sus discípulos se rebeló frente a este igualitarismo de género. **En Tomas 114 se lee:**

Simón Pedro les dice: Que Mariam salga de entre nosotros, pues las hembras no son dignas de la vida. Jesús dice: He aquí que le inspiraré a ella para que se convierta en varón, para que ella misma se haga un espíritu viviente semejante a vosotros varones. Pues cada hembra que se convierte en varón, entrará en el Reino de los Cielos.

Y en el evangelio de Maria Magdalena (18) se dice:

Entonces Leví habló y dijo a Pedro: «Pedro, siempre fuiste impulsivo. Ahora te veo ejercitándote contra una mujer como si fuera un adversario. Sin embargo, si el Salvador la hizo digna, ¿quién eres tú para rechazarla? Bien cierto es que el Salvador la conoce perfectamente; por esto la amó más que a nosotros.

Bodhisattva



de aquí se originó un proceso creciente de misoginia entre los Padres de la Iglesia. Hasta que en el siglo VI, el Papa Gregorio Magno denominó a María Magdalena “ejemplo de perdición” y “esclava de lujuria”. Con esta estigmatización de la primera apóstol se estigmatizó a todas las mujeres, generando una cultura machista y depredadora contra la mujer en el desarrollo del cristianismo, y con él, en el desarrollo del judaísmo y del islam. Millones de mujeres sufrieron a causa de esto y cientos de miles sucumbieron a la hoguera de la Inquisición acusadas de brujería y malas artes. Se desarrolló una civilización y una cultura basada en la violencia de género, que ha pervivido hasta nuestros días. Esta cultura misógina también ha sido común en el hinduismo, el budismo y toda la cultura oriental. Es escandaloso ver que la India, cuna de la espiritualidad en el mundo, es hoy piedra de escándalo por la violencia contra la mujer. Sin embargo, no fueron así los fundadores. La expresión más clara es la de Jesús de Nazaret, que dijo:

y cuando establezcáis el varón con la hembra como una sola unidad de tal modo que el hombre no sea masculino ni la mujer femenina... entonces entrareis en el Reino. (Tm, 22)

Esta es la clave de lo que nos ha sucedido, la separación de lo diferente, considerándolo inferior a nosotros. Empezamos en la propia casa, con nuestra propia mujer y nuestras niñas, que son consideradas a través de los siglos inferiores. Nuestra conciencia egocéntrica nos grita que nosotros varones somos superiores y podemos usarlas para nuestra satisfacción. Así cometemos el mayor crimen, destrozando nuestra humanidad. El proceso de avance de la conciencia tiene como elemento diferenciador hacer desaparecer las diferencias, e igualar lo que se considera

inferior y lo que se considera superior. Pronto se instaurará más y más la conciencia del igual, y sobre ella habremos de construir una sociedad donde lo femenino y lo masculino no se diferencien, haciendo que el hombre no sea masculino ni la mujer femenina. Entonces alcanzaremos la paz.

Mientras esto ocurre vivimos un tiempo de desgarramiento en el que los vulnerables sufren, los niños, los ancianos y la mujer en su condición de tal. La lucha de la mujer por la emancipación, el respeto a sus derechos y el reconocimiento de igualdad frente al hombre es el signo de avance de los tiempos. Las sociedades donde sus derechos no se respetan son sociedades basadas en el dogma, en la misoginia y en la incivilidad.

El Bodhisattva no puede ver diferencias. Ha comprendido que no existen fronteras ni límites, y que lo que les pasa a nuestras niñas en el comercio nocturno de los tugurios extendidos por la cuenca del Pacífico, a las jóvenes agredidas como animales en las sociedades dogmáticas, a las niñas que en África son amputadas de su condición sexual por miles, a todas aquellas mujeres y hermanas que sufren de opresión y de violencia, a ti y a mí nos pasa. Así, pues este grito de ponerse en pie frente a esta barbarie de nuestro tiempo, es ponerse en pie hombres y mujeres juntos y en condición de igualdad, por el respeto y la dignidad de todos. ¡Hagámoslo!

Pedro San José

Pedro San José

es maestro zen de la Line “Nube Vacía” fundada por Willigis Jäger en Europa. Guia muchas personas y varios grupos de Zen y de Contemplación. Es autor de varias obras de espiritualidad



Pedro San José
www.espirituyzen.org

Vegetariano sí, Vegetariano no

Todo sobre Nutrición

Cómo hallar sus kilocalorías y transformarlos en gramos de alimentos según su edad y peso



Benito Gallego Blanco

Hola amig@s de Verdemente. De nuevo les pongo algunos de mis artículos de nutrición. Si desea que le hable de algún alimento o nutrición, sólo tiene que solicitármelo a mí correo todosobrenutrición@gmail.com Saludos.

Complementos que muchos vegetarianos no complementan en su alimentación. Hay muchos vegetarian@s que no tienen en cuenta la deficiencia de determinados minerales y vitaminas que el reino vegetal no aporta en sus nutrientes. El 10% de las personas por diferentes motivos no los asimilan o absorben.

La cianocobalamina es una vitamina (B 12) que mayoritariamente está en el reino animal, es imposible por falta de espacio poderles decir en la gran cantidad de funciones que interviene, además hay muchas patologías que disminuyen su utilización en el organismo.

Proteínas, en los alimentos vegetales no es tan fácil equilibrar los aminoácidos esenciales, es más, el que un alimento tenga todos los aminoácidos esenciales no quiere decir que cubra las necesidades que necesita el organismo. Se considera una buena proteína cuando el alimento tiene más del 30% de todos los aminoácidos esenciales. Sólo algunas algas marinas los contienen.

El hierro, para esas personas que tienen esa disminución de absorción, el hierro de origen vegetal (no hemo) se absorbe menos que el de origen animal.

El yodo en la alimentación debe ser aportado por los pescados en un 70-80% según las necesidades del organismo, hay personas que por

diferentes motivos no absorben el yodo a nivel digestivo, además el yodo que está en la alimentación vegetal, hay alimentos que son bociógenos, es decir que estos alimentos no dejan que el organismo utilice el yodo por lo que muchas personas sin ser hipotiroideas tienen alteraciones en las tiroides, las tiroides tienen funciones muy importantes tanto a nivel endocrino como a nivel metabólico y es frecuente en las personas que llevan muchos años siendo vegetarianas incluso las lacto-vegetarianas o ovo-vegetarianas que tienen problemas de las tiroides.

Muchas personas vegetarianas tienen alteraciones en las glándulas tiroides debido al escaso yodo que ingieren en su alimentación.

Hay personas que creen que las algas marinas aportan el yodo necesario, pero muchas de las algas marinas tienen la propiedad de aumentar de volumen su propio peso, por lo que a la vez hacen de inhibidoras del yodo, es más, hay algas como la agar agar que aumenta tanto su volumen que no sólo hace efecto bociógenos, sino que también pueden obstaculizar la absorción de determinados fármacos.

El cinc, otro gran olvidado de los vegetarian@s. El cinc interviene en más de 80 funciones en el organismo, además de que hace de cofactor en otras tantas enzimas y coenzimas.

Vitamina D, la vitamina D es necesaria para muchas funciones en el organismo además de ser necesaria para la absorción del calcio.

Hay vegetarianos que dan por hecho que por ser vegetarianos no tienen problemas de salud y no se hacen analíticas para ver sus

parámetros, ésta no es una buena opción para cuidar su salud.

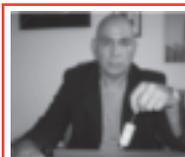
Pero también es cierto, ya nos lo dijo la Organización Mundial de la Salud OMS en 2004, que los europeos están consumiendo en exceso alimentos de origen animal y se están olvidando de las hortalizas, verduras, legumbres, frutas y fibra.

Pero también es cierto:

Que las personas lacto-vegetarianas y ovo-lacto vegetarianas apenas son personas obesas y tienen muchos menos problemas de salud.

Es posible que muchas de las patologías de salud de hoy sean el resultado de un exceso de consumo de alimentos de origen animal.

Ésta es simplemente mi opinión. Si desea ver un resumen más amplio puede visitar mi web www.bgbpendulo.com en la sección de vegetarianos.



Ahora Benito Gallego Blanco, pasa consulta en Madrid (zona centro)

Con su método de diagnóstico radiestesia (manejo péndulo) para todo tipo de problemas de salud (excepto las genéticas).

Corrige las patologías con técnicas de la osteopatía sacro craneal, (micro presiones en los huesos de la cabeza en relajación)

Si una vez hecho el diagnóstico no hace los tratamientos, no tiene que pagar la consulta

30 años de experiencia con sus métodos avalan los resultados

Consultas en Madrid centro y en Leganes
639 550 675

bgbpendulo@hotmail.com

www.bgbpendulo.com

CENTRO NATURISTA AILIM

Taller orquídeas Amazonas y gemas:
inicio febrero 2013

Taller Juego de la Consciencia:
8-10 febrero

Taller Guión natal: inicio febrero
Consulta terapia floral, terapia sonidomusicoterapia, naturopatía, Quantum-Scio, Almagrama, Constelaciones, Regresión, Cromoterapia, terapia transpersonal.

Avda. Pablo Neruda, 120 (Local 1)
Tfno: 91-777-66-72
ailim@telefonica.net / www.ailim.es

 **Ecofarm**

Ctra de la Coruña Km, 22
Tf. 91-637 49 03
Camilo José Cela, 12
Tf. 91-640 57 00
(Las Rozas)

Nutrición, Dietética, Cosmética Natural
Alimentos para diabéticos
Plantas Medicinales...

HERBOLARIO EL DORTIDA DE LAVAPIÉS



Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verduras bio
Acupuntura

Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.edortida.es
CALLEDELAFE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 5272833

CHARO ANTAS
Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

" Taller de Constelaciones "
Plazas limitadas



655 80 90 89

Taller de Pan de Espelta
Elaborado con Masa Madre

Elabora pan artesanal con masa madre y harina de espelta ecológica. Llévate a casa tus propios panes (recetas salidas del horno)



Incluye: Manual ilustrado con información sobre elaboración de masa madre, tipos de harina, levaduras y recetas de panes variados.

Día 10 / 14 FEBRERO
10 a 14h - 50 €

Día 16 / 24 MARZO
10 a 14h - 50 €

Grupo muy reducido máximo 6 personas
RESERVA TU PLAZA!

917 436 554 - 610 50 89 07
info@cuspidformacion.com
www.cuspidformacion.com

MENÚ VEGETARIANO ECOLÓGICO POR

 **El Vergel**
Naturalmente sano

8€ En comidas de lunes a viernes (Excepto festivos)

10€ En cenas de lunes a jueves (Excepto festivos)

12€ En comidas y cenas los fines de semana

YA PUEDES PEDIR

1 MENÚ GRATIS por compras o consumiciones superiores a 100€

PLATO MACROBIÓTICO DISPONIBLE TODOS LOS DÍAS
Pide información en el restaurante

Pº de la Florida, 53 | López de Hoyos, 72



Venta online en toda España www.el-vergel.com

Taller de Jabón

- * Historia del Jabón
- * Hacer Jabón casero
- * Aceites y aromas
- * Jabón para diferentes tipos de piel
- * Jabón de tratamiento: psoriasis...etc;



17 Febrero
10:00 a 14:00h
Aportación: 50 €
Incluye: Manual y Jabón de Aloe Vera

Inscripción:
917 436 554 - 610 50 89 07
info@cuspidformacion.com
www.cuspidformacion.com



Macrobiótica Renovada

- Restaurante Macrobiótico
- Ecotienda
- Tienda on-line
- Consultas de nutrición



- ACADEMIA - Cursos de:
 - Cocina Macrobiótica
 - Feng Shui • I-Ching
 - Tantra-Yoga Espiritual
 - Feng-Shui e I-Ching en Taiwán (Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767
Antón Martín
info@labiotika.es
www.labiotika.es

¿Es la Comida un Problema para ti?

¿Comes cuando no tienes hambre?
¿Continuas dándote atracones sin ninguna razón aparente?
¿Está tu peso afectando el modo en que vives tu vida?

Llama a
COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS/AS
---- REUNIONES DIARIAS ----
No hay cuotas ni honorarios...nos ayudamos mutuamente
686 754 803
¡¡CONSULTA NUESTRA WEB!!
www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com

 **FENG-SHUI RADIESTESIA GEOBIOLOGÍA**

- Estudios en Hogar • Negocio •
- Ki de Nueve Estrellas
- Curso de Introducción

Ana Postigo Tf. 91 309 19 14
Experta en Feng Shui

La Celiarquía



sin gluten



Y Su Comprensión Energética

La celiacía se caracteriza por una inflamación crónica del intestino delgado, producida por el gluten, que causa atrofia y aplanamiento de las vellosidades que recubren el intestino. Debido a los cambios en la estructura y función de la mucosa del intestino delgado lesionado, el organismo pierde la capacidad de digerir y absorber los nutrientes de la comida. La mucosa solo se normaliza cuando se sigue una dieta sin gluten.

Esta enfermedad es una **intolerancia total y permanente** al gluten de varios cereales: trigo, cebada, centeno y avena.

Algunos síntomas que se pueden detectar:

- Perdida de las vellosidades normales del intestino delgado.
- Mejoría cuando se retira el gluten de la dieta
- Diarreas crónicas, con la consiguiente debilidad y desgaste.
- Dolor abdominal recurrente,
- Vientre hinchado, gases, distensión abdominal,
- Fatiga muy extrema, con mucha debilidad
- Perdida de peso y masa muscular de forma muy evidente y preocupante.
- Severa desnutrición, a pesar de comer regularmente.
- Depresión, e irritabilidad. Alteraciones de carácter.
- Anemia y carencias de hierro, vit B12 y vit. D

Debido al gran uso que se le ha dado al gluten de estos cereales (especialmente al trigo) en la industria panadera, pastelería y bollería industrial, nos vemos bombardeados por estos ingredientes que van afectando más y más a toda la población.

Ya no solo a personas mayores, pero incluso jóvenes y niños están sufriendo esta enfermedad crónica.

Desde los 20-30 años estas industrias han super explotado a estos 4 cereales, con diferentes versiones modernas, que no son de origen biológico. Se fabrica pan blanco y bollería con harinas de mala calidad, con levadura artificial, azúcares y otros ingredientes totalmente artificiales, que poco a poco van lesionando nuestro intestino.

En los países occidentales el trigo es el cereal más consumido y utilizado. El 70% de los productos alimenticios manufacturados contienen gluten al ser incorporado como sustancia vehiculizante de conservantes, aromas, colorantes, espesantes, aditivos, etc..

¿Para que sirve la levadura? Para que hay que utilizarla al hacer cualquier tipo de pan o bollería? Para hinchar la masa, ya que sino sería totalmente incomible. Todo lo que ingerimos tiene un efecto y reacción en nosotros, si tomamos algo de efecto inflamatorio también nosotros sufriremos esto efecto, y por supuesto afectando directamente a nuestro sistema digestivo!

Hoy en día, hay un enorme consumo de pan blanco, que puede que parezca apetitoso y crujiente a primera vista, pero si lo observamos, en unas horas, tendrá una textura elástica, blanda y húmeda!

También la bollería y la pastelería parecen tener una parte esencial en nuestra vida diaria, incluso puede sean los primeros ingredientes que consumimos tan solo al levantarnos o como snack a cualquier hora del día. Se los damos a nuestros hijos de forma totalmente inconsciente sin entender el gran daño que les producimos a largo plazo en su salud.

Y porque deseamos tanta bollería y pan blanco? Porque hemos perdido la tradición de consumir los cereales en su expresión **más integral y natural**: cereales de grano entero? Estas semillas de vida, las podemos plantar y crear nuevas plantas, nueva vida!

No es lo que deseamos en nosotros? Tener vida y vitalidad? Entonces porque escogemos comer alimentos totalmente artificiales y sin vida?

Ya no utilizamos cereales cocinados de grano entero, como parte de nuestra alimentación diaria, tan solo deseamos carbohidratos "fofos" que no sean densos.

En la antigüedad, se comían cereales enteros integrales a diario, porque hemos perdido este hábito?

El punto común en todas las personas celiacas, es que su sistema inmunitario también está débil. Y poco a poco esta enfermedad aparece, con síntomas que se van haciendo más evidentes a medida que pasa el tiempo.

Yo diría que esta enfermedad es uno de los resultados de nuestra alimentación moderna consumista, totalmente incoherente e inconsciente, que tan solo se guía por los sentidos y lo que nos gusta.

Tenemos que entender que cada alimento, sea sólido o líquido, tiene unas características tanto **físicas** (calorías, carbohidratos, minerales, proteínas, vitaminas, etc..), pero también **energéticas** (nos puede producir efectos de hinchar, inflamar, tensar, bloquear, acumular, crear calor, frío, hiperactividad, debilidad, somnolencia, o alterar nuestro sistema nervioso, etc,...) , hasta que no lleguemos a esta consciencia en la alimentación, siempre estaremos

esclavos de los alimentos y ciegos a las enfermedades que nos producen.

SUGERENCIAS PARA CELIACOS

Leer detalladamente el etiquetado de los alimentos industriales.

Intentar de aplicar una alimentación lo mas natural posible y con alimentos de origen biológico, sin procesar, especialmente de origen vegetal.

Aprender la **COCINA NATURAL Y ENERGETICA**, sus técnicas, combinaciones y recetas. No existen atajos, no nos saboteemos, seamos humildes y dejemos que nos asesoren para si tener un conocimiento total, para toda la vida de lo que necesitamos.

Podemos vivir perfectamente sin consumir trigo, centeno, avena y cebada.

La intolerancia al gluten no ha de ser un obstaculo en el desarrollo de una vida totalmente normal.

Consumir cereales a diario **en grano entero** como: mijo, quinoa, arroz integral en todas sus variantes (grano corto, medio largo).

Utilizar proteínas como el pescado, legumbres cocinadas lentamente, algún huevo si hay signos evidentes de desnutrición, y proteínas de origen vegetal (tofu, y tempeh).

Para dar mas énfasis en la parte de proteína a personas ya con deficiencia de peso, utilizar pescado con legumbres.

Hay que aprender a cocinar de forma nutritiva y con calor las verduras de raíz y redondas (horno, salteados largos, estofados, mantequillas, plancha, vapor..)

Es importante reforzar el sistema inmunitario y alcalinizar la sangre con el uso a diario de verduras del mar (algas).

Usaremos a diario variedad de semillas (sésamo, girasol, calabaza) como frutos secos (almendras, avellanas, nueces, piñones, etc..) o mantequillas de frutos secos o semillas en aliños, salsas, etc...

La fruta es mejor comerla cocinada en forma de compota, vapor, horno, ya que las personas afectadas siempre tienden a tener una naturaleza de frío y debilidad.

Es importante utilizar condimentos fermentados en la confección de las

recetas tales como el hacho miso, o tamari (soja fermentada sin gluten), o la ciruela umeboshi (por su alto poder alcalinizante y tonificante del sistema digestivo). También podemos usar a diario fermentados de verduras caseras, hechas con agua y sal durante unas 2-3 semanas, tales como la chukroute.

Recomendamos evitar el consumo de grasas saturadas como carnes, embutidos, todos los lácteos, ya que estos alimentos no ayudan a mantener una buena calidad de flora intestinal, produciendo putrefacción, perdida de flora intestinal, acumulaciones de toxinas y acidez en la sangre.

Puede que al momento del diagnostico pensemos que es un gran problema, pero la verdad, es que puede ser para nosotros un gran regalo, ya que nos haremos mas conscientes, buscando mas la calidad de lo que comemos. Y este cambio nos dará, poco a poco sus frutos, generándonos más SALUD, VITALIDAD Y ENERGIA!



MONTSE BRADFORD

Experta de nutrición Natural y Energética.

Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

www.montsebradford.es



CURSO FORMACION PRIMAVERA 2013 FIN DE SEMANA.

Teoría con Montse Bradford y práctica con profesores de la escuela.
Inicia: sábado 9 Febrero - plazas limitadas.

HORARIO: Sábado 10-17.30h y Domingo 10-13.30h

FECHAS:

- SEMINARIO 1- 9 y 10 FEBRERO 2013
- SEMINARIO 2- 2 y 3 MARZO 2013
- SEMINARIO 3- 6 y 7 ABRIL 2013
- SEMINARIO 4- 4 y 5 MAYO 2013
- SEMINARIO 5- 8 y 9 JUNIO 2013
- SEMINARIO 6- 14 y 15 SEPTIEMBRE 2013

MONOGRAFICO ESPECIAL FEBRERO 2013

“La alimentación de nuestros hijos”

CONTENIDO:

SÁBADO 23 FEBRERO - de 10h a 13h y de 15h a 17h:

- La fertilidad y el embarazo.
- Parto, postparto y lactancia.
- El destete.

DOMINGO 24 FEBRERO - de 10h a 13h y de 15h a 17h:

- La alimentación de nuestros hijos - bebés, niños y adolescentes - para crecer con salud y vitalidad:
- DESAYUNOS, COMIDAS, MERIENDAS Y CENAS.
- Cocina para adolescentes.
- Los efectos de una alimentación moderna y el bombardeo social y comercial.
- Escuchando las necesidades físicas, emocionales y energéticas de nuestros hijos.
- Entendiendo y equilibrando: hiperactividad infantil, el estrés, el peso y las alergias.
- Planificación de menús energéticos y equilibrados.

PRECIO: 85 euros por día (incluye apuntes e IVA)

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS: 618.287.484

DEVUELVE A TU ORGANISMO EL EQUILIBRIO

- Tratamiento de Adelgazamiento
- Trastornos Digestivos
- Alteraciones Emocionales
- Alteraciones del Sueño
- Tratamiento del Dolor



- Terapia Antitabaco y Alergias ■
- Trastornos Circulatorios ■
- Trastornos Ginecológicos ■
- Trastornos Respiratorios ■
- Trastornos Articulares ■

CENTRO MADRILEÑO DE SALUD INTEGRAL

Directores:
Antonio Plaza: Licenciado en M.T.C. por la Universidad de Pekín. Con más de 28 años de experiencia.
María Azagra: Licenciada en M.N y diplomada en acupuntura por el I.M.A. y la Universidad de Sri Lanka.

C/ Juan de Austria, 16 - 1º Dcha - Madrid - Tel. 91 445 02 31 / 629659179

14% DESCUENTO TRATAMIENTO ADELGAZAMIENTO



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro

Por: **María José Alvarez,** psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.



Es autora de "Chakras. El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010) y acaba de publicar "Chakras, el regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)



Tel. 656 60 57 33 · info@elviajedelheroe.es · pablo@elviajedelheroe.es
 www.elviajedelheroe.es · www.terapiaregresivamadrid.es



APRENDE A SER MAS FELIZ

Mirando al Sol es un centro dedicado a tu desarrollo personal, integrado por un gran equipo de profesionales comprometidos en ofrecerte las herramientas y el apoyo emocional para que saques provecho de tu inmenso potencial y aprendas a ser más feliz.

Ven a visitarnos para que podamos informarte en detalle de todas las actividades que desarrollamos y encontrar la que mejor se ajuste a tus necesidades.



mirando al sol
 tu centro de desarrollo personal

Talleres donde conocerte en profundidad, explorar tu creatividad, renovarte y crecer. Programación Neurolingüística y coaching. Arteterapia. Hemi sync. Teatro terapéutico. Feng shui. Meditación semanal. Y otros...

Dinámicas de grupo para fomentar las relaciones y la comunicación y permitirte una auténtica transformación.

Interpretación de los sueños. Sexualidad. Duelo y pérdida. Ser hombre y mujer en el siglo XXI. Del miedo a la valentía. Maternidad consciente. Constelaciones familiares.

C/ Alberto Aguilera 8, 3ª Derecha
 28015 Madrid
 Tel: 91 44 44 091
 Email: info@mirandoalsol.es

mirandoalsol.es

MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL
 Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica
 Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos, mentales, emocionales y energéticos



Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



SEFLOR ONG'D
 Sociedad Española para la investigación, promoción y uso terapéutico de las Esencias Florales

- * ¿Eres terapeuta floral o te interesa la terapia floral?
- * Tenemos actividades gratuitas, conferencias, talleres, cursos, meditación, cineforum y mucho más
- * Visítanos, y/o visita nuestra web: www.seflor.org

C/ Claudio Coello, 126; Esc. A 1º Izq (28006 Madrid). Tlf: 91/564 32 57
 De lunes a jueves 17 -20h

Bajo el término superalimento se recogen diversos productos de origen natural con una serie de propiedades excelentes para la salud del ser humano. Su contenido en nutrientes es excepcional, por lo que es muy recomendable la inclusión de los mismos en una dieta sana y equilibrada. La mayoría son prácticamente desconocidos en España, por lo que iniciamos esta serie de artículos para presentarte algunos de ellos.

Cañamo

El cáñamo es una planta que tradicionalmente ha tenido múltiples usos, especialmente sus fibras para confeccionar ropa y calzado, o las velas de los barcos antiguamente. Gracias a su versatilidad y a su gran resistencia a climas y suelos poco propicios, el cáñamo era un cultivo muy frecuente en muchos lugares del mundo.

La proliferación y uso de algunas variedades que contienen sustancias psicotrópicas, ha hecho que el cáñamo sea asociado únicamente con una sustancia nociva, y se haya prohibido su plantación de forma masiva. Por este mismo motivo, seguramente a muchos les sorprenda su inclusión entre los superalimentos.

Sin embargo, aquí trataremos su uso como alimento, que procede de las semillas de tipos de cáñamo que en ningún caso incluyen ningún tipo de sustancia psicotrópica o alucinógena.

Las semillas de cáñamo son una excelente fuente de proteína vegetal, ya que contiene todos los aminoácidos básicos, por lo que su inclusión en

dietas pobres en proteína es muy interesante. También destaca su alto contenido en aceites esenciales omega 3 y omega 6, beneficiosos para combatir los problemas cardiovasculares, y en vitaminas de los grupos A y E principalmente.

Podemos consumir las semillas de cáñamo enteras, añadiéndolas a panes o galletas o como condimento de sopas y ensaladas; germinadas, un uso más desconocido pero que potencia enormemente sus propiedades; o como harina, para elaborar cualquier alimento que haríamos una harina convencional: masas, pasteles, galletas...

También se puede encontrar aceite de cáñamo, extraído de las semillas, con las mismas propiedades y beneficios. Ideal como aliño o para salsas, incluso puede consumirse solo. Eso sí, debe utilizarse siempre en frío, ya que las altas temperaturas destruyen sus nutrientes.



Acai



El Açáí es un fruto de una palmera típica de Brasil, que se asemeja a un arándano aunque más grande. Tiene un sabor muy característico y peculiar, que algunos definen como parecido al del chocolate.

Como el resto de frutas, contiene una variedad de nutrientes esenciales para una alimentación correcta y sana, por lo que su inclusión en la dieta siempre va a ser beneficiosa.

Pero el açáí no es una fruta más, destaca por encima de otras variedades por su alto contenido en antioxidantes, que retrasan el envejecimiento y el

deterioro del organismo. Y además de rejuvenecer, por sus hidratos de carbono nos aportan energía y vitalidad.

Es muy útil para los trastornos digestivos ya que favorece la digestión y la limpieza del colon, a la vez que desintoxica el organismo. Se recomienda también para trastornos como el insomnio, colesterol alto, problemas de circulación e incluso diabetes.

Los frutos son delicados y apenas duran unos días, por lo que lo más habitual es encontrar el Açáí en diversas preparaciones como zumos, pulpas, mermeladas, etc.

PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- Productos del coco
- Alga AFA
- Phytoplankton marino

ARTÍCULOS PUBLICADOS

ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

- Maca - Bayas Goji
- Spirulina en polvo
- Chlorella - Cacao
- Hierba de trigo

Área de www.ecocentro.es
 Comunicación eco@ecocentro.es
 Ecocentro 915-535-502



Terapias alternativas: Talleres, cursos, consulta Coach/Psicología para **TU CRECIMIENTO PERSONAL**

Todos los meses realizamos **CURSOS DE REIKI**

(Método Usui). Grupos reducidos. 12 horas de duración por nivel. Prácticas mensuales

CONSÚLTANOS, NOSOTROS TE AYUDAMOS

www.lafuente11.es
info@lafuente11.es
 Tel: 629853567



Psicoterapia Cabalística

La Alquimia del Alma

La auténtica libertad sólo puede ser experimentada cuando estamos en comunión con nuestro Plan de Alma en la Tierra.

Curso Diplomado / Consultor Cabalístico
Inicio el 2 y 3 de Marzo
www.centroatlantis.es - T. 915776576

Conviértete en Consultor Cabalístico y dedica tu vida a esta apasionante profesión. *Psicoterapia Cabalística, La Alquimia del Alma* es un curso de formación profesional que te capacitará para ejercer como Consejero Espiritual y del Alma.

CONFERENCIAS INFORMATIVAS:
 Viernes 22 de Febrero a las 20:00h.
 Viernes 1 de Marzo a las 20:00h.

Δ/ Diego de León, 22 3º Esq. C/ Velázquez - Metro Núñez de Balboa

Organiza:



CENTRO ATLANTIS
TERAPIAS NATURALES

Imparte:



INSTITUTO SHERINAH
Centro de Estudios de Kabalah

PADMASANA CENTER

Formación en Terapias Ayurveda

Del 16 Marzo al 21 de Julio 2013

Incluye amplia teoría y técnicas como masajes, terapia por sudación, chorros de aceite, cosmética, técnicas adelgazamiento, nutrición, estilo de vida, yoga...



Toda la información del curso en www.padmasanacenter.com Llámenos al **91 382 27 33 / 620 325 071**

Masaje Ayurveda, Registros Akashicos
 Análisis Kabalístico, ArteTerapiaJung
 C.Solares,T.Floral ,Reiki
 Blog: terapeuta7sentidos.blogspot.com
 Tlf: 628 634 922

Alquimia y medicina **LA ESPAGIRIA**
 Una visión unitaria del universo
 y del arte de sanar.
 Charla gratuita **15 de Febrero** a las 20:00
CENTRO INKARRI C/ Ponzano 39 - 7ºD
619 571 164 / 693 778 253

MEDITACIÓN EN LA BANDERA DE LA PAZ



*Unidad en La Diversidad
 La Paz es El Camino*
 Martes y Jueves 18:30 a 19:30 hrs
 en el centro *Círculo Armonía*
915 284 954 Pascual
 C/ de la Cabeza 15, 2º Izda

SUSANA MAYO a su vuelta de ARGENTINA inicia su taller de **COMO AFRONTAR LA REALIDAD** con técnicas teatrales,perdiendo el miedo al miedo

CURSOS: grupo e individual a partir de Marzo
 Conectarse a partir del 15 de febrero al
91 463 76 53 / 651 564 760



El Patito Feo

Espacio de Simbología de los cuentos de hadas. Érase una vez...el Psicodrama Simbólico

Siguiendo el recorrido del viaje del héroe, nos encontramos con el cuento de **El Patito Feo**.

Este es un cuento de Hans Christian Andersen, por lo que se recomienda leerlo detenidamente para conocer el verdadero relato.

Como ya hemos mencionado en otros artículos, las versiones de los cuentos es un tema de capital importancia, pues estas historias se popularizan por el impacto de la dimensión universal de su significado, y ello conlleva la aparición de numerosas variaciones en las versiones que se transmiten, y en las adaptaciones del cuento que se plasman en películas o diversas ediciones.

Desde mi punto de vista, es fundamental respetar los elementos esenciales de significado de los cuentos, por lo que una versión o adaptación que no los respete se convierte en una versión de dudosa calidad.

En el caso de **EL PATITO FEO**, un elemento esencial de significado es que **LA MAMÁ PATA** sí le acepta en un principio, a pesar de la extrañeza por su aspecto diferente. Veamos este párrafo del cuento:

Por fin se abrió el huevo grande.

--- ¡Pío, pío! --- dijo el pollito al salir.

Era muy grande y feo. La pata lo miró.

--- ¡Es un patito enorme! --- dijo---. No se parece a ninguno de los otros;

¿será un pollito de pavo? Bueno, pronto lo sabremos.

Irá al agua aunque tenga que empujarlo yo misma.

Al día siguiente hacía un tiempo espléndido, el sol brillaba sobre las verdes romazas.

La madre de los patitos apareció ante el canal con toda su familia:

¡Plas!, la pata salto al agua.

--- Cuac, cuac ---dijo, y los patitos se zambulleron uno tras otro.

El agua les cubrió la cabeza, pero enseguida volvieron a salir y nadaron estupendamente.

Las patitas se movían solas, y estaban todos, y hasta el pollo feo

y gris estaba nadando con los demás.

--- No, no es un pavo --- dijo la madre ---. Fijaos qué bien sabe usar las patitas, qué erguido se mantiene. ¡Ese pollito es mío! En el fondo es muy lindo si uno lo mira bien...

ESCUELA DE

PSICODRAMA

Autora: Irene Henche Zabala. Introducción a la simbología de los cuentos de hadas o maravillosos

Significado global:

En este cuento destacan las temáticas de la diferencia, el rechazo y la aceptación, la búsqueda del propio lugar en el mundo, de los iguales elegidos, es decir, de los verdaderos semejantes, y finalmente, la transformación.

El Patito Feo no es en realidad un cuento de hadas, es un cuento de autor, obra de Hans Christian Andersen.

Está incluido en la serie de los doce cuentos porque posee un clima y una significación simbólica que lo hacen en parte semejante a los cuentos de hadas. Además permite una toma de contacto con situaciones y con procesos psíquicos y relacionales, que forman parte de todo proceso de individuación, y que, en algunos casos, están especialmente acentuados y necesitan un trabajo específico.

Los seis primeros cuentos han acabado mostrándonos un ciclo completado, que culmina con el fin de la infancia, y que podemos situar cronológicamente hacia los diez años. Este cuento inicia un nuevo ciclo, con el completo descubrimiento del yo, y la vivencia de diferencia con respecto a los demás.

Este descubrimiento abre un camino en la búsqueda de los verdaderos iguales, los iguales elegidos, es decir, aquellos a quienes consideramos verdaderamente semejantes y auténticos interlocutores. El proceso de elección y ser elegido, conlleva también la no elección y el no ser elegido, que en el cuento está magnificado por el tema constante del rechazo hacia el patito feo por parte de todos aquellos que en realidad no son sus iguales.

Este cuento focaliza extremadamente la vivencia de soledad, diferencia y rechazo, y permite que personas con una diferencia especialmente marcada, puedan elaborar muchas situaciones difíciles a través del mismo.

Andersen nos transmite en este cuento que el protagonista no pertenece realmente a la familia en que nace, y que tras un largo camino de penalidades, soledad y encuentros fallidos, halla finalmente a sus verdaderos semejantes, quienes, paradójicamente, después de haber sido considerado feo e inferior, le permiten descubrirse con una belleza superior.

(“¡Nada importa nacer en un gallinero cuando se sale de un huevo de cisne!”).

Debemos entender este mensaje como un descubrimiento interior, con todo el componente emocional, subjetivo y aperceptivo que conlleva; y no como un análisis ni valoración de ninguna situación psicológica o social.

Algunos profesores que se han formado conmigo en el método simbólico para trabajar en la escuela grupos de crecimiento personal, han destacado en este cuento la objeción de que esa transformación en un bello cisne no va a tener lugar en niños con una diferencia, que marca su autoimagen y su vida. Estos niños

paralíticos cerebrales, con deficiencias sensoriales, o con cualquier otro tipo de diferencia, desventajosa, por su propia naturaleza o por la valoración social que se hace de la misma, “no van a convertirse nunca en cisnes”, dicen. Pero a mí me parece que el hecho de convertirse en cisne, que va unido a poder contemplar a otros cisnes en los que se ama su belleza, y a poder ver la propia imagen reflejada en el espejo del agua, habla de un proceso en el que alguien puede verse por primera vez, con una nueva mirada, no la de la carencia y la precariedad del patito que es muy pequeño, está creciendo y aún desconoce sus verdaderas capacidades, sino con la mirada de la autoestima, de lo que uno es verdaderamente capaz de ser. En este cuento se nos está hablando de un cambio de visión, que, a menudo posibilita también un cambio en las situaciones de la vida. Y desde mi punto de vista, todo ser humano puede descubrir su “cisne interior”, es decir su belleza y su capacidad, su verdadero ser.

Es importante destacar en este cuento que, aunque desde un principio, podemos imaginar que el patito feo no es en realidad un pato, su mamá pata, sea o no su madre biológica, va a convertirse en la primera figura de referencia, y tiene hacia este hijo diferente, un sentimiento de aceptación, a pesar de lo cansado que le ha resultado incubarle, de lo feo y grande que le ve nada más salir del cascarón y de los vaticinios negativos de un personaje influyente en la granja. Esta aceptación inicial de la mamá pata es un elemento de gran valor. He comprobado la cualidad fundante que tiene en niños con dificultades muy serias, y que tienen una larga trayectoria de rechazo, tanto en el medio escolar como en el familiar. Puede que este pequeño fragmento del argumento se convierta en una semilla de futura aceptación de sí mismos.

Ciertamente la mamá pata acaba abrumada por la situación que se desencadena por este hijo diferente, que se convierte en el blanco de agresiones y



SIMBÓLICO

Irene Henche Zabala:

Es Psicóloga, psicoterapeuta
especialista en niños, adolescentes,
grupos y familias.

Es Psicodramatista y terapeuta familiar. Dirige la Escuela de Psicodrama Simbólico. Autora del libro Educar en valores a través de los cuentos, y de diversos capítulos y artículos.

Es la creadora del Método de Psicodrama Simbólico, que ha desarrollado a lo largo de años de investigación y aplicación en los contextos educativo y clínico.

Posteriormente, este modelo ha sido desarrollado también en el ámbito sociocomunitario y el de la formación.

Actualmente, Irene Henche trabaja compagina su trabajo de Psicóloga en un Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica, de la Comunidad de Madrid, con su desempeño en la Escuela de Psicodrama Simbólico, impartiendo cursos en ámbito nacional e internacional, y desarrollando su labor como psicoterapeuta y escritora.

Cuenta con un amplio equipo de colaboradores,
entre los que se cuentan, de manera más cercana:

Juan Madrid Gutiérrez

Melquisedec García Cob

Oriol Lafau Marchena

María Teresa Noguera i Turbau

burlas de toda la granja, incluyendo a sus propios hermanos y hermanas, y exclama: "¡Ojalá no estuviera aquí!". Sin embargo, su confirmación inicial hacia el hijo, puede ser el primer eslabón en un proceso de reconstrucción, o una esperanza en una fase del camino muy dura. Tal vez una pequeña cuerda a la que asirse en el abismo de la soledad y el desamor.

Lo más destacable de este cuento es la necesidad del patito feo de salir de un medio que le es completamente hostil, en el que se le agrede e insulta sólo por ser diferente. Una vez que escapa de esa situación, emprende un largo viaje en soledad, en el que todos los personajes que encuentra no resultan ser sus posibles compañeros. En esta travesía, el patito está en peligro de morir en varias ocasiones, lo que representa la vivencia de un proceso de soledad y de sentirse rechazado, muy duro, del que no se sabe si se podrá salir con éxito. Este proceso está teniendo lugar durante el otoño y el largo y frío invierno, como metáforas de la pérdida y el frío interiores. La transformación del patito feo tiene lugar en primavera, cuando la vida se renueva una vez más, en medio de los colores y la belleza de la naturaleza.

Irene Henche Zabala



ESCUELA DE PSICODRAMA SIMBÓLICO

PRIMER NIVEL DE FORMACIÓN EN PSICODRAMA SIMBÓLICO:

Inmersión en los símbolos de los cuentos

Cada seminario introduce la simbología esencial de unos determinados cuentos y promueve la inmersión en ese universo de contenido.

Partiendo de una aproximación vivencial, individual y grupal, se desarrollan técnicas y contenidos de Psicodrama, de Psicodrama Simbólico y de Psicología Junguiana.



GRUPO DIRIGIDO A:

Profesionales y estudiantes de los últimos cursos del campo de la Educación, de la Salud, del Trabajo Social y del Teatro, así como a narradores de cuentos y a artistas en general.

Personas interesadas en mejorar su desarrollo personal y su creatividad.

DOCENTES:

- Irene Henche Zabala, Directora de la Escuela y autora del Método de Psicodrama Simbólico.
- Juan Madrid Gutiérrez, profesor estable de la Escuela.
- Profesores colaboradores

TEMPORALIZACIÓN:

Un fin de semana al mes.

Fechas: 16/17 de febrero, 16/17 de marzo, 20/21 de abril, 18/19 de mayo, 15/16 de junio, 20/21 de septiembre, 19/20 de octubre, 16/17 de noviembre, 14/15 de diciembre

HONORARIOS: 1.600 euros el curso completo, que podrá ser abonado en su totalidad, con un 10% de descuento, o fraccionado por mensualidades. (Becas de descuento del 20% a estudiantes)

Plazas limitadas

PREINSCRIPCIÓN Y RESERVA

DE PLAZA: enviando los datos personales, junto con el resguardo de abono de 50€, en concepto de matrícula y reserva de plaza, a la cuenta siguiente:

A.C. Cuentamundos
LA CAIXA.

Nº cuenta: 2100 3896 38
0200082072

INSCRIPCIONES e INFORMACIÓN:

escuelapsicodramasimbolicosecretaria@hotmail.com
627 511 232 / 605 901 012

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Centro Mandala. Calle Cabeza 15, 2º piso. Madrid.
(Metro Tirso de Molina)

Formación acreditada por: AEP

Asociación Española de Psicodrama FEAP
Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas

CES
(CENTRO DE ESTUDIOS SISTEMICOS)
INVITA AL TALLER DE
CONSTELACIONES SISTEMICAS
CON **FRANZ RUPPERT**
EN MADRID

Franz Ruppert, Profesor de Psicología en la Universidad Católica de Munich, psicólogo y psicoterapeuta.
Desde 1995 trabaja terapéuticamente con el método de las Constelaciones Sistémicas y ofrece talleres por todo el mundo.
Es autor de cinco monografías de Constelaciones Sistémicas

Los días: 1,2,3 de Marzo 2013
Horario: Viernes 18 a 21
Sabado 10 a 20
(con dos horas para comer)
Domingo 10 a 14
Precio 200 €
Lugar: **Centro MANDALA**
C/ De la Cabeza, 15, 2º d
<M>Tirso de Molina
Contacto: **Lola Rosa**
655 896 146 www.lolarosa.es

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN



Gracias a la presencia, el tacto consciente y la respiración el masaje se convierte en una forma de nutrición, en la que el cuerpo, la mente y el corazón son tocados.

calithai.blogspot.com



María Lucas
667.40.65.41

Novedades
Tarjeta regalo masaje
Masaje-4Manos (fechas señaladas)

Cita previa

"Libros para un mundo mejor" C/Espiritu Santo 13

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.spheraradio.com

CentroLúa

Terapias de Vanguardia

www.centrolua.es

Especial Embarazadas:
Yoga, Doula, Suelo Pélvico, Masaje Infantil, Bienvenida a tu Bebé, Acompañamiento.

- Yoga / Pilates / Gi Gong
- Técnicas de Enraizamiento
- Meditaciones Guiadas / Reiki / Tarot
- Astrología / Carta Natal
- Osteopatía / Masaje Ayurveda
- Thetahealing: días 8, 9 y 10 de febrero
- Reflexología Podal: días 11, 18 y 25 de febrero
- Manifiesta tu Poder: días 16 y 17 de febrero
- Curso de Reiki I: 16 de febrero

Pregunta por nuestros Descuentos de temporada
Más información en la web

2 de Febrero
Puertas Abiertas
(RESERVA PLAZA!)



Cocina Flor de Loto

Clases de Cocina energética para la salud Macrobiótica

Clases teórico - prácticas donde aprenderás a dominar las energías Yinn - Yang y las propiedades de los alimentos.

Descubre todas las ventajas de combinar la cocina vegetariana, la filosofía macrobiótica y la dieta mediterránea.

☎ 1678 28 25 20 - 91 113 22 30

🌐 www.cocinaflordeloto.com

Terapeuta de Reiki

Basilio López
673 391 393
basireiki@gmail.com
<http://basireiki.blogspot.com/es/>

Constelaciones Familiares

(Individual/grupal)
Registros Akáshicos-Matrix-ParBiomagético-Naturopatia-PNLVirginia Albuquerque.
Tls: 639 134 253 - 91 12 58 5
studiora.wordpress.com
Tel.: 639 134 253

JARDÍN MARIPOSA



MADRID, TENERIFE, BARCELONA

Centros de Retiro y Terapias Naturales

Charlas, talleres, formación profesional, actividades de verano. Alojamiento, cocina ecológica y rutas alternativas, un paraíso natural en pleno Atlántico!

C/Carranza, 5, 1º <M> Bilbao
652211282 www.Jardin-Mariposa.com

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estiMa.

Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDES
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

•Terapia Floral (Flores de Bach...)
•Psicodrama bipersonal / pareja
•Terapia Sacro Craneal

FERNANDO SÁNCHEZ
Psicólogo Colegiado y Director Psicodramático
Miembro de la ONG'D SEFLOR

646 201 237
www.concienciaesencial.com

Masaje, Sanergía, Matrix Energética, Metamórfico, Reiki, Terapia Floral, Reflexología Podal, Estética, Drenaje Linfático, Detoxificación, Presoterapia, Radiofrecuencia

GABINETE Y A DOMICILIO

Loli Ayllón

666 727 052 / 91 526 25 21
www.naturterapias.tk



Tu hijo , un espejo

El inconsciente de los niños, como bien han puesto de manifiesto diversos autores, está ligado al campo emocional de sus padres, y así refleja el inconsciente de sus progenitores, especialmente hasta que los niños alcanzan la pubertad. Sus enfermedades, sus síntomas, sus problemas o simplemente sus conductas son una representación simbólica del inconsciente, tanto de la madre, como del padre, porque el niño está ligado al campo emocional de ambos haciendo de espejo.

Maestro, no solamente es aquel que enseña directamente pero también de forma indirecta. Quizá nosotros como padres enseñamos intencionadamente desde nuestro conocimiento y sabiduría, los niños nos enseñan inconscientemente sin ni siquiera poner la intención de hacerlo. Por lo tanto, los niños son pequeños maestros, ellos son una fuente de aprendizaje que ayudan diariamente a sus padres a evolucionar y confrontar a la sombra.

¿Qué es el inconsciente?

La psique humana, se asemeja simbólicamente a un iceberg como **Sigmund Freud** difundió. Desde la superficie, observamos la punta del iceberg; lo que no podemos ver a simple vista es todo el hielo que se encuentra debajo, pero sin embargo todo forma una sola pieza. Así es la psique, aquello que conocemos y vemos representa el consciente y lo que no podemos ver porque se encuentra camuflado es el inconsciente formando así la mayor parte de la psique.

El inconsciente, es el mayor responsable de nuestros actos, nuestras conductas o de la toma de nuestras decisiones. No solamente tiñe nuestro comportamiento sino también nuestro pensamiento, y nuestras cogniciones llevando las riendas de nuestra vida, sin ni siquiera darnos cuenta. Pensamos tener el control de nuestra vida, pero solamente tenemos el verdadero control, cuando entendemos el inconsciente y su modo de actuar.

¿Qué es la sombra?

La sombra, son el conjunto de todos aquellos rasgos de nuestra personalidad que no queremos reconocer en nosotros mismos, que no vemos o que ni siquiera sabemos que existen, pero que en cambio vemos reflejados en los demás, como **Carl Jung** nos da a entender. Encontrarnos con nuestra

sombra, aunque no agradable, es tremendamente sanador no solamente para conocernos mejor, sino porque así conseguiremos reconocerla cuando aparece tanto en el presente como en el futuro porque poniendo la consciencia conseguimos finalmente suprimirla.

¿Cómo nos enseñan nuestros hijos?

La vida, nos está dando una oportunidad de sanar todo aquello que está en el cajón de la sombra a través de los hijos, como a través de otras muchas situaciones a lo largo de la vida. Serán ellos los responsables de representar todo eso, para darnos la oportunidad de sanar. Aunque pensamos que como padres somos nosotros quienes enseñamos a nuestros hijos, podemos apreciar que no es así realmente, nosotros les enseñamos desde el consciente, conceptos y conocimientos, pero al mismo tiempo ellos nos están dando también una lección, pero en éste caso una lección de vida, aunque eso sin ni siquiera saberlo y todavía más importante, dejándose guiar lo más oculto de su psique.

¿Cómo hacen de espejo nuestros hijos y qué reflejan?

Antes de la pubertad, los niños están ligados al campo emocional de los padres o cuidadores primarios. Padres e hijos, al estar vinculados emocionalmente o fusionados, funcionan como un solo engranaje en los primeros años de la vida del niño. Todo lo que le sucede a éste, está vinculado por lo tanto a los padres.

Es por ello que ante cada **síntoma, problema o enfermedad que el niño manifieste**, nos debemos preguntar, ¿qué me está queriendo decir mi hijo con éste síntoma? Cierto es, que la información está codificada, pero es tremendamente sanador si conseguimos descodificarla y descubrir que es lo que el niño nos está pidiendo

a nivel inconsciente, porque el niño está comunicando lo que no puede expresar de otra forma. Por ejemplo, un niño que no digiere bien la comida y tiene problemas estomacales, nos está diciendo que algo no se está digiriendo bien. ¿Qué no podemos digerir bien? ¿Tenemos problemas de pareja, laborales o personales que nos cuesta digerir? Quizá, solamente sea un niño, pero a través de su cuerpo se está comunicando con nosotros.

A través de la **psicopatología infantil, las enfermedades psicológicas**, también se puede estar escenificando parte de la sombra de los padres. Si por ejemplo, si tenemos a unos padres o al menos uno de ellos, que no tiene los pies en la tierra, refugiándose en el mundo de la fantasía o negando la realidad, puede que nuestro hijo sea hiperactivo. O hagámonos la pregunta al revés, ¿qué me estará diciendo la hiperactividad o de la depresión de mi hijo de solamente seis años? ¿En qué medida no está escenificando un problema que tengo yo? Cuando indagamos en el inconsciente, podemos encontrar las respuestas a todas éstas preguntas y si esto lo sanan los padres, el niño se libera del problema, porque así funciona el sistema familiar. En consulta me encuentro constantemente a padres, atónitos de descubrir aquellos rasgos de ellos mismos que no se permitían ver y que a su vez se camuflaba detrás de la enfermedad de sus descendientes. Es increíble observar como descifrando y descodificando el inconsciente y mostrándose a los padres, que si ellos aceptan su sombra y la reconocen, consiguen sanarse y también rescatar a sus hijos de dicha sombra. Cuando la sombra se hace consciente deja de martirizarnos y de perseguirnos y en cambio sanamos.

de tu sombra

y es lo que nuestros hijos adolescentes o adultos

misma forma, nace todavía un conflicto mayor. Aquí es donde entran en juego los profesionales especializados en el inconsciente, para hacer de espejo y mostrarle a la persona qué es lo que está pasando y causando el conflicto desde el origen, para así entender que rasgos son nuestros y cuáles son de la persona, y así realizar un viaje hacia el interior, sabiendo realmente quiénes somos.

A través de la **conducta**, también podemos ver reflejada la sombra. A través de una conducta desafiante o por ejemplo a través de una conducta agresiva entre otras muchas. La pregunta aquí sería ¿cómo vivo yo la autoridad? ¿A quién le estoy dando mi poder? ¿Estoy reprimiendo mi agresividad? ¿Qué me produce ira, rabia o frustración? Éstas son solamente algunas de las preguntas que se pueden plantear para rastrear la problemática.

Como hemos podido apreciar, la sombra no solamente se escenifica a través de la sintomatología física, sino también psíquica, o a través de la conducta, pero todas ellas las reflejan nuestros hijos a diario y todas forman parte de la sombra de uno de los dos progenitores o cuidadores primarios.

¿Cuál es la diferencia entre la sombra de los padres y la sombra del sistema familiar?

Cuando los niños alcanzan la adolescencia, inconscientemente seguirán reflejando patrones de la sombra del sistema familiar. Una cosa, es la sombra de los padres, que representan los hijos cuando están ligados al campo emocional de éstos y otra diferente es la sombra del sistema familiar. Cuando hay mentiras, cuando se oculta la verdad, estamos metiendo esa información en el cajón de la sombra

pueden estar escenificando a través de sus relaciones de pareja, amistades o trabajos entre otros. Al igual que en la pubertad los hijos se desvinculan del inconsciente de los padres, durante la adolescencia pueden darle la bienvenida a la sombra del sistema familiar que de no ser sanada se reflejará también durante la edad adulta, como suele suceder de no haber hecho un proceso de sanación a nivel personal.

¿Cómo familiarizarnos con la sombra?

Es muy complicado ver **aquello que no queremos ver** en nosotros mismos, pero en cambio personas ajenas si pueden identificarla con mayor facilidad. Nuestras parejas, amistades o familiares diariamente ya hacen una muy buena función en ésta ardua tarea y con ellos descubrimos mucho de nuestra sombra a través de los conflictos sobre todo. Bien es cierto, que solamente la veremos si reconocemos los errores o nos hacen verlos, porque la otra opción es proyectar hacia el exterior la sombra y así liberarnos de la culpa en ésta batalla, pensando que no va con nosotros y que simplemente es algo que viene de serie con nuestra pareja o con nuestros amigos eximiéndonos nosotros de toda responsabilidad.

Dado que nuestros amigos, parejas o familiares no son profesionales y también pueden estar actuando de la

Es aconsejable, siempre reconocer la sombra, por muy duro que sea lo que vemos, aceptémoslo. El problema viene cuando no nos amamos lo suficiente como para poder aceptar los defectos buscando justificaciones y así nace el autoengaño. Creemos que eso nos hunde todavía más, pero en el fondo estamos encontrando un regalo, dado que al conocernos mejor nuestra vida cambia y conseguimos amarnos con el lado positivo, pero también el negativo. Tan importante es ver todo lo negativo que no reconocemos en nosotros mismos como todo lo positivo que admiramos en los demás y que realmente nosotros también tenemos, pero que tampoco reconocemos porque todo ello forma nuestra sombra, para bien o para mal y en definitiva forma parte de cada una de las personas.

MARTA CELA



Psicoterapeuta
Holística Infantil,
Juvenil y Adultos.
mc@martacela.com
www.martacela.com

Terapia Holística Infantil-Juvenil

Especialidad en:

- ✦ Niños Indigo y Cristal
- ✦ Inconsciente
- ✦ Conducta Infanto-Juvenil
- ✦ Psicología y educación transpersonal
- ✦ Psicología Junguiana
- ✦ Terapia Sistémica
- ✦ Apoyo y vínculos emocionales
- ✦ Interpretación simbólica de dibujos, juegos y sueños
- ✦ Chakras



Aprendiendo a ser papás

ESCUELA DE PADRES
para todos aquellos que quieran conservar
la luz y la salud de los niños de ahora

Impartido por:

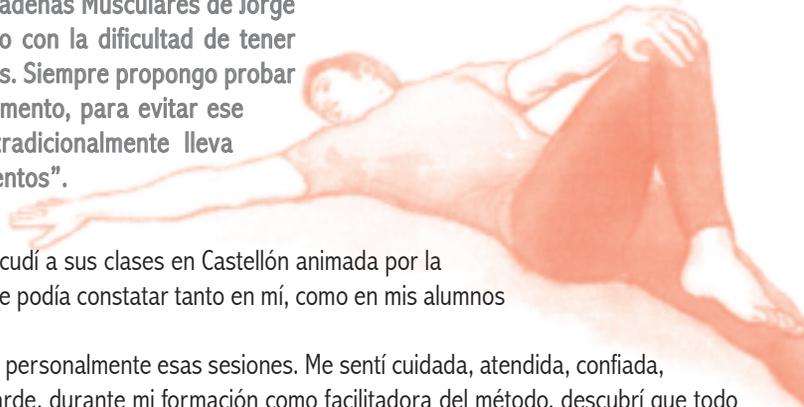


Marta Cella
Psicoterapeuta
(Colegiada M-24563)

Tel. 629 65 96 28 ✦ mc@martacela.com ✦ www.martacela.com

ESTIRAMIENTOS de Y eso...

Cada vez que alguien me pregunta en qué consiste la práctica de Estiramientos de Cadenas Musculares de Jorge Ramón Gomáriz, me encuentro con la dificultad de tener que definirlo en pocas palabras. Siempre propongo probar las sesiones en un primer momento, para evitar ese objetivo o expectativa que tradicionalmente lleva asociada la palabra “estiramientos”.



Conocí a Jorge Ramón a través de su libro y acudí a sus clases en Castellón animada por la eficacia de los ejercicios que proponía en él y que podía constatar tanto en mí, como en mis alumnos de otras disciplinas.

Recuerdo cuánto me sorprendió experimentar personalmente esas sesiones. Me sentí cuidada, atendida, confiada, libre para respetar mi ritmo y mis límites. Más tarde, durante mi formación como facilitadora del método, descubrí que todo eso, es parte del trabajo. La persona, el alumno o alumna son el centro de la práctica. Y ésto me enamoró. Cada vez somos más los profesionales de las terapias corporales los que apostamos por intentar recuperar la naturalidad perdida y el respeto que nos permite ser nosotros mismos, como paso necesario para encontrar la salud y el bienestar.

Desde esta perspectiva humanista, Jorge desarrolla un método muy bien argumentado, planteado desde una larga experiencia en su consulta de osteopatía, la observación de sus alumnos y una extensa formación en materias como Gimnasia Holística, Anatomía para el movimiento, Cuerpo y consciencia, Método GDS, Streching Global Activo y su interés en otros métodos como Mézières, Feldenkrais, Rolfing, Antigimnasia, Bioenergética, Rebirthing y otros.

Cuando se pregunta a Jorge quiénes han sido sus maestros y maestras, él encuadra su trabajo en el paradigma iniciado por Elsa Gindler, y continuado a través de trabajos como los de la Dra. Ehrenfriend, François Mézières, Thérèse Bertherat y Mme. Godelieve Denys-Struyf entre otros.

Te invito a que visites la página web de Jorge (www.estiramientosdecadenasmusculares.com) donde encontrarás algunas de sus publicaciones, en las que se amplía la información sobre este método de enseñanza.

¿Cómo se concreta todo esto en una sesión? Los facilitadores de este método, te vamos a proponer unas prácticas corporales muy sencillas, sin artificios, probadas y eficaces, con las que te resulte fácil descubrir tu patrón de tensiones, estar contigo y con tu respiración. En este caso, la práctica no está vinculada a ningún tipo de espiritualidad, ni filosofía concreta, por lo que no es incompatible con ninguna de ellas ni con cualquier otra actividad o deporte que practiques.

Las consignas o instrucciones son principalmente verbales. Utilizamos un lenguaje preciso y claro para ti, que te aporte la referencia justa para comprender la ejecución de cada ejercicio y te proporcione un entorno adecuado para experimentarte con libertad, evitando en todo lo posible la imitación.

Detrás de todo ello existe un **propósito** y unos **principios básicos**. Se busca a priori, liberar tu cuerpo de las tensiones profundas o innecesarias, que pueden tener origen biomecánico o incluso emocional, teniendo como marco los siguientes principios:

Trabajo sobre cadenas musculares. Los músculos no actúan por separado sino en grupos o cadenas, atendiendo a esa continuidad que aporta el sistema miofascial.

Respeto a la globalidad. Tratamos de evitar compensaciones, poniendo la atención en no provocar desalineamientos.

El estiramiento es suave, sostenido y consciente para obtener una buena respuesta del tejido.

El trabajo es preferentemente **en descarga**, con el mínimo esfuerzo.

Se utilizan criterios de **Anatomía para el movimiento**

No se trata tanto de enseñar, ni de reeducar, sino de crear estímulos que favorezcan la liberación de la respiración y una autorregulación del organismo. Hablamos de “permitir”, no de forzar.

Algunos de los efectos de esta práctica son, en palabras de Jorge: prevención y mejoría de lesiones de aparato locomotor, mejora de la circulación sanguínea y linfática, efectos sobre el sistema nervioso y reducción del estrés, mejora de la postura y la calidad del movimiento. Contribuye a recuperar la capacidad de sentir plenamente



CADENAS MUSCULARES

¿qué es?

el cuerpo, además de tener resonancia a otros niveles.. Esos otros niveles no son previsible porque surgen de ti, de tu individualidad, de tu momento actual, de tu historia, de tu punto de partida. Sólo de ti. ¿Cómo puedo definir con palabras tus propias sensaciones? No puedo. Eso sólo puedes hacerlo tú desde la experimentación y la curiosidad. Desde la vivencia a través de tu cuerpo.

Una de las cosas, que bajo mi punto de vista, hacen interesante y rico este trabajo, es que tiene en cuenta las aportaciones que hacen las personas al verbalizar y compartir lo que han experimentado con cada práctica. Por eso, he pedido a algunos de mis alumnos y alumnas que respondan en unas pocas palabras a la pregunta:

“¿Cómo explicarías tu experiencia con las clases de Estiramientos a alguien que no conozca esta práctica?”

Tengo que reconocer que a pesar de que yo misma me siento identificada con lo que ellos escriben, puesto que necesariamente nunca debes dejar de ser alumna, me emociona profundamente leerlo y agradezco cada día la labor realizada por Jorge.

Te animo a que pruebes y conozcas esta práctica, es posible que sea lo que estás buscando.

“El cuerpo tiende a poner todo en su lugar en cuanto le das la mínima oportunidad”

Dra. Ehrenfried.

Unas Palabras...

“Tengo 40 años y llevo 4 años corriendo de manera regular, estirando antes y después de cada entrenamiento. Cuando me propusieron ir a una sesión de estiramientos fui con una idea general de lo que significaba estirar músculos y sin expectativas concretas de lo que iba a conseguir o el efecto que iba a producir. Es difícil explicar brevemente lo que supuso esa primera clase. En mi caso sentí una paz interior que hacía mucho que no sentía. Liberar mi mente de todas las preocupaciones, pensamientos, cosas que hacer..y únicamente centrarme en los músculos que estaba estirando y en mi respiración. Físicamente, es como si todo mi cuerpo se alargara y estirara, los brazos, las piernas,..músculos que habitualmente no me preocupaba de estirar pero que forman parte de mí. Después de esa primera clase ha habido otras muchas, que me han ayudado a tomar conciencia de mi cuerpo, a respirar y sobre todo..a sentirme mucho mejor” -

M^a José.

“Diría que consiste en el mantenimiento de una serie de posturas corporales durante las que tomas conciencia de cómo están las diferentes partes de tu cuerpo y tu respiración. La terapia ayuda a reducir tensiones musculares y a mejorar tu actitud postural” -

Jorge.

“ Yo llegué a la práctica de los estiramientos de cadenas musculares por casualidad. Por aquél entonces, (hace ya más de un año) no practicaba nada de deporte, nada....Me lo comentó una amiga, pensando más en mis problemas de espalda. Sin dudarlo, y sin tener un conocimiento previo y exacto de la práctica, y pensando en los estiramientos como pequeños y suaves movimientos destinados a preparar nuestros músculos para la práctica de un deporte, o después de ella, me presenté en mi primera sesión.

Lo que recuerdo, después de terminar esa sesión, es una sensación de relajación absoluta, mis pies no caminaban, más bien flotaban, e incluso parecía, que yo había crecido, me sentía más alta.... Con una tabla de ejercicios nada complicada, consistente en movimientos suaves y muy controlados, tomas conciencia de tu cuerpo, de tu respiración, e incluso de tu mente. Es asombroso, comprobar, cómo nos sentimos después de cada ejercicio, y cómo los efectos, son curiosamente distintos en cada uno de nosotros.

A mí personalmente me ayuda a liberar tensiones, a corregir posturas, viciadas por el ritmo de vida que llevamos..... y me hace pensar.

Ésta práctica está consiguiendo que aprenda a conocer mi cuerpo, mis límites físicos y emocionales, que aprenda a respirar.....en definitiva, me está ayudando a conocerme y encontrarme a mí misma.”

Almudena



“Nunca había tenido tiempo para dedicar a sesiones de estiramientos o relajación...Bueno, ahora me doy cuenta de que realmente, más bien, nunca había querido dedicarles tiempo. Era el tipo de actividad que intentas posponer porque piensas que no es imprescindible y que puedes seguir tu día a día sin ello...Pero he de reconocer que después de la primera sesión tuve que dejar atrás todas estas ideas preconcebidas. Estirar todos y cada uno de tus músculos, incluso los que crees que no tienes, notar cómo se elongan y sentir que creces, literal y personalmente, al tiempo que visualizas el sentido de muchas cosas, entender qué estás haciendo, porqué lo estás haciendo, su fin, el medio, descubrir poco a poco y minuto tras minuto (incluso después de la sesión) cómo te influye tanto a nivel físico como a nivel psicológico e incluso emocional (nunca sabes si acabarás la sesión riendo, llorando, en paz o enfadada con el mundo), relajarte y compartir la experiencia con tus compañeros, disfrutar del momento, sentirme mejor conmigo misma y siempre con ganas de repetir...Todas estas cosas, entre otras muchas, demuestran que la concepción y la ejecución de este tipo de actividad han supuesto para mí un antes y un después. Me quedo con el después. Sin dudarlo. Debo agradecer esos momentos y decir...¿¿para cuando la próxima??” -

Nadia

Mónica Álvarez

Facilitadora de Estiramientos de Cadenas Musculares
Centro Mandala (Madrid)

Referencias:

JORGE RAMÓN GOMÁRIZ es Osteópata y profesor de Técnicas Corporales en Castellón. Creador del método de enseñanza de Estiramientos de Cadenas Musculares y Trabajo con el Potencial Corporal. Es autor del libro “Estiramientos de Cadenas Musculares” (Edit. La Liebre de Marzo)



ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

Mejora tu conciencia corporal - Ayuda a prevenir lesiones - Alivia la tensión
Alivia la tensión muscular - Aumenta tu bienestar

Todos los Martes
18:00 - 19:30

CLASE DE PRUEBA 5 €

Reserva tu plaza e infórmate:

Mónica Álvarez - 630.85.45.37 / malvarezd333@gmail.com

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - info@centromandala.es

C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina



DESARROLLO ESPIRITUAL y EVOLUCIÓN HOLÍSTICA

OM MAHI-ALMA LUZ. Guía Espiritual, Orientadora Holística, Medium Sensitiva con más de 20 años de experiencia en el campo del Desarrollo Humano.

Conferencia gratuita 22 Feb. 20:30h Mandala:

LA AVENTURA DE VIVIR DESPIERTO
Presentación Retiro de Naturaleza, Meditación y Desarrollo Espiritual

• **INTENSIVO de MEDITACIÓN 24 Febrero**

Todos los últimos Domingos de mes de 11.00 a 14.30h y de 17.00 a 20.30hs.

Día Intensivo de práctica de Meditación y Profundización, Silencio Introspectivo, Estados de Relajación y Receptividad.

• **RETIRO en SEMANA SANTA: Del 28 al 31 Marzo**

NATURALEZA, MEDITACION, DESARROLLO ESPIRITUAL, EVOLUCIÓN HOLÍSTICA. En Cabo de Gata (Almería)

• **CURSO SEMANAL:** Todos los Miércoles de 20.30hs a 22.30hs en el Centro Mandala

Un recorrido semanal por tus energías desde un enfoque de Desarrollo Holístico

CUERPO-MENTE-EMOCION-CONSCIENCIA

• **SESIONES INDIVIDUALES:** 2 horas previa cita. Un espacio y un tiempo personalizado

donde Om Mahi atiende todas tus necesidades de Crecimiento, Resolución y Limpieza de la Historia Personal. Acompañamiento en procesos de Duelo, Muerte, Enfermedad. Aperturas y Transformaciones Internas y Externas. "Un tiempo para tu Alma" Enfoque Espiritual-Holístico

Centro Mandala (c/de la cabeza, 15-2ºd)

Inform. y reservas: 669 241 458

www.ommahi.es.tl



MÚSICA PARA NACER Y CRECER

Comienza el Año disfrutando junto a tu bebé
Tu bebé escuchará tu voz, reconocerá los cantos...

Todos los Martes

Canto Prenatal y Perinatal - 17:00 a 18:15

Musicoterapia en Familia - 18:30 a 19:45

30 € (40% de descuento 1er mes)

Un viernes al mes - Próximo 15 de Febrero

Meditaciones para fertilidad y embarazo

19:00 a 20:30

9 € por persona

15 € pareja (40% de descuento 1ª Sesión)

Esther Santiago

Psicóloga y Musicoterapeuta - lavozdelamaternidad@gmail.com

www.lavozdelamaternidad.com - 629839849

Centro Mandala

c/de la Cabeza, 15, 2ºdcha.

Metro - Tirso de Molina

IV. CURSO DE MEDITACIÓN MADRID.



GRATUITO
Inicio el 9 / 02 / 13, 16 / 02 / 1,

02 / 03 / 13, 09 / 03 / 13

la hora de inicio son las 4.30 horas

Información e Inscripciones:

650 023 016

WWW.PROGGA.NET

E-Mail: info@progga.net

CALIGRAFIA y PINTURA JAPONESA

La orquídea y poemas en flor ...

2 y 3 marzo
11 a 14 y 15 a 18 hs

Informes

686533048 - 633916509

contacta@shodocreativo.com

www.shodocreativo.com

MASAJES AYURVEDICOS

Masajes con miel
Reflexología podal

Tlf: 618 35 99 55

fijo: 91 4 11 22 57

www.terapiaymasajes.es



ODONTOLÓGIA HOLÍSTICA

Clínica Dental Dra. León
c/ Capitán Haya nº47 apto 711

91 128 56 15 / 671 060 217

clinicadentaldraleon@hotmail.com

odontologianatural-draleon.com



Práctica de
Yoga y
Meditación

Clase de prueba gratuita.
Todos los niveles y horarios
Abierto fines de semana.

C/ Camino de Vinateros. 47 (local)

28030 Madrid (Moratalaz)

Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20

TelFf: 91 430 82 96

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es





Marta Pato

Psicóloga.

Psicoterapeuta Integral.

Formadora de Grupos de Desarrollo Personal
y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com 692831629

MEDITACIÓN en

En estos tiempos intensos de desbordada sobre-estimulación es inminente la necesidad de parar para tomar perspectiva. La inercia socioeconómica de producir más en un corto espacio de tiempo hace que más pronto o más tarde colapsemos. El estrés y la ansiedad son consecuencias de estas sociedades frenéticas.

Te invito a parar un momento mientras lees este artículo. Piensa en todo lo que tienes que hacer de aquí a un rato, en lo que hiciste antes de detenerte ahora. Piensa en todos tus asuntos; la familia, el trabajo, esa situación con aquella persona en particular. Piensa en todo ello a la vez. ¿Puedes pensar en todo a la vez?

Te darás cuenta que no es posible atender a todo a la vez. Primero llega una cosa y luego otra. La meditación es el contemplar consciente de todo este movimiento; sensaciones, recuerdos, anticipaciones, sentimientos. Meditar no es dejar la mente en blanco. Esto no es posible, la mente como un péndulo oscila de atrás a adelante, de los recuerdos del ayer a las anticipaciones del mañana. Meditar es atender a este movimiento incesante, sin intervenir. El entrenamiento en esta práctica posibilita la experiencia de atestiguar espacios vacíos y fértiles entre pensamiento y pensamiento que corresponden a áreas más intuitivas del hemisferio derecho.

Enfoca la atención en la respiración; inhalar y exhalar, de principio a fin, observa sin emitir valoraciones. Date cuenta de lo que acontece en el cuerpo físico, cuerpo mental y cuerpo emocional. Al mismo tiempo, reúne todo ello con la parte más esencial y trascendente de ti mismo, tu parte espiritual.

La imagen de la meditación no es sólo un monje rapado en el Himalaya cruzando las piernas en posición de loto, tampoco es la imagen de una vida de retiro y de silencio, ni tan siquiera la de una persona sentada en una silla esperando a que sus reflexiones le lleven a buen puerto. La imagen de la meditación está en la vida misma. Son unas neurovacaciones en plena actividad diaria. Mientras estamos en el atasco, caminando de un lado para otro, trabajando, en los encuentros con tu pareja.

La propuesta de practicar **Meditación en la Vida Cotidiana** trata de traer el **Dojo**, el templo de meditación y los lugares de retiro, a la vida. Trata de vivir las ventajas de los ritmos orgánicos y naturales, como los que encontramos en la Naturaleza, en plena actividad urbana. Es activar el estado de presencia en cada acontecimiento que vivimos; mientras hacemos la compra, atendemos a nuestros hijos, charlamos con un amigo. La práctica se activa en la sala de meditación y se entrena en la vida a través de unos enfoques de atención semanales.

La Meditación en la Vida Cotidiana aporta una riqueza interior incalculable. Favorece el ser frente al hacer. Es una entrega al parar para saborear el hacer de otra manera. La visión se torna clara, la voluntad no pesa porque no está basada en el esfuerzo sino en la fluidez, la concentración aflora desde la presencia. Es el gran gozo del momento presente, del aquí y del

la VIDA COTIDIANA

ahora. Es una oportunidad para reencontrarnos en un inmenso océano, donde un día nos perdimos víctimas de nuestros pensamientos, creencias y patrones de comportamiento.

Meditar es auto-conocerse. Es un puente hacia el descubrimiento de que el ser humano tiene una infinita capacidad para sentirse bien, feliz y en paz. Es una oportunidad para revelar a través de la experiencia la dimensión espiritual de esta aventura humana en la que vivimos.

Las investigaciones académicas sobre la meditación en Occidente llevan realizándose desde hace cuatro décadas. Ellen Langer, una de las pioneras, actualmente psicóloga en Harvard, documentó las mejoras que la meditación trae a las funciones cognitivas, incluso en adultos mayores. Con el tiempo, se descubrió que incluso en sesiones breves, esta práctica tenía un efecto positivo notable tanto en las emociones como los pensamientos de una persona y, por lo tanto, en el sistema neural donde todo esto se origina.

La meditación ofrece beneficios a la salud integral del cuerpo que han sido comprobados en múltiples ocasiones y estudios. En 2001 un grupo de investigación de la Universidad de Wisconsin descubrió en el cerebro de los meditadores la formación de un patrón de actividad en la zona frontal del cerebro que, entre otras cosas, está asociado a estados emocionales de **“enfoco-orientado”**, estado en el cual el individuo está inclinado a interactuar con el mundo que lo rodea y no a huir de él.

En una investigación realizada en 2012 en la Universidad de Washington ante pruebas **“multitasking”**, habilidad de prestar atención a decenas de acciones simultáneas, los investigadores descubrieron que meditar provoca escasas emociones negativas al final del día y mejoras significativas en la resolución de múltiples tareas. Destrezas muy valoradas en este circo de tareas cotidianas en el que vivimos.

Meditar es la habilidad de aquietar la mente, enfocar la atención en el presente y atravesar las distracciones del camino. La conciencia, en otras palabras, ayuda a nuestras redes de atención a comunicarse mejor y con menos interrupciones. Este estado meditativo bien podría ser el estado natural de nuestro cerebro. Practica meditación e incorpora el corazón de esta conciencia a tu vida cotidiana.

Meditación en la Vida Cotidiana

Marta Pato: Psicología Integral - Psicología y Formación

Cuando no estoy aquí, en el momento presente, ¿dónde me he ido?

Entrena la disposición de la mente a un estado de presencia aquí y ahora.

Abre un espacio al darte cuenta y a la expansión de la consciencia.

¿A quién va dirigido?
A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir
¿Qué aporta?
Alivia el estrés
Aumenta la serenidad y concentración
Enfoca la atención en temas de la vida
Clarifica la visión
Activa la fluida voluntad

Metodología
Meditación Vipassana
Za-Zen
Kinhin
Mindfulness
Enfoques de atención en la vida cotidiana con seguimiento personalizado
Duración
Lunes de 20 a 21.30 h
Enfoques semanales de atención
Lugar: Centro Mandala (<M> Tirso de Molina, c/ Cabeza; 15, 2º dcha)
Inversión: 40 € mes

El propio hecho de la observación altera al observador y a lo observado. Heisenberg

Más información en:

renovartuvida.blogspot.com.es/2009/12/formacion-personal.html

Meditación y



o
d
i
t
e
n
s
e
s

Lo que distingue y caracteriza a los sabios es que se ven a sí mismos diferentes. Es decir, la sabiduría no reside en hacer cosas distintas a los demás sino en la percepción que uno tiene de sí mismo. El modo en que nos vemos a nosotros mismos determina cómo vivimos la vida y las experiencias de la vida, determina lo que atraemos a nuestra vida y lo que hacemos imposible de alcanzar. La forma en que nos percibimos determina lo que pensamos de nosotros mismos y las formas de resolver problemas, dificultades, relaciones y demás. Determina nuestras reacciones emocionales, decisiones y los caminos que elegimos transitar en la vida.

La cuestión de la imagen personal puede abordarse desde muchos diferentes niveles y la explicación, varía según la etapa de evolución personal de que estemos hablando. No obstante, hay un principio básico fundamental. Las personas no somos entes hechos y terminados mas bien somos un proceso con un potencial inagotable.

Es frecuente pensar que somos individuos definidos con una personalidad concreta. De hecho, es la perspectiva de nuestra cultura. Nos dicen que a cierta edad, ya somos adultos, estamos formados y somos responsables de nuestros actos. A partir de ahí, la vida es adquirir y poseer. Todo lo que hacemos se añade al individuo que somos como un decorado. El miedo a la debilidad, la soledad y dejar de existir determinan nuestros deseos. Huyendo de estos tres miedos fundamentales, tratamos de envolvernos de poder, relaciones y seguridad. Todo esto lo llevamos a todas las facetas de nuestra vida, familiar, laboral, académica, social, etc.

Unas veces tenemos éxito y otra no. La cuestión es que nos vemos como individuos definidos que han adquirido ciertas condiciones para hacer la vida más o menos favorable. Desde esta perspectiva constantemente experimentamos pérdidas, fracasos y fallos en el mundo que nos hemos ido construyendo. Los miedos surgen una y otra vez, de modo que, según estemos condicionados, volvemos a sentirnos inseguros, débiles, solos, aislados o incapaces de abordar la vida.

Así funcionamos la mayoría de nosotros; sin embargo, esta perspectiva tan rígida es falsa. No somos individuos terminados cuando llega una edad. Las personas estamos en constante cambio y transformación. Nada está definido, nadie es definitivo.

Una perspectiva radicalmente diferente es vernos como seres vivos con un inmenso potencial por desarrollar. Podemos aprender, desarrollar habilidades, desplegar aptitudes, generar cualidades, despertar mayor lucidez, etc. De hecho este es el punto de vista en que se basa todo el camino interior. La llamada iluminación espiritual simboliza el máximo potencial que puede alcanzar cualquier ser.

Podemos creer en esta visión pero esto no es suficiente. Lo importante es la percepción. Cuando uno se vislumbra a sí mismo como una energía cambiante con inmensas posibilidades latentes el sentido de la vida cambia. Todo gira en torno al propósito de estar más despierto, adquirir

nuevas cualidades o desarrollar algún tipo de habilidad. Muchas personas llegan a cierta época de su vida en que no encuentran el sentido de nada. Quizás tenían algunos objetivos familiares o laborales, y no han podido alcanzarlos, o tal vez sí los han logrado, pero ahora les aborda una desilusión o una decepción con lo que tienen o lo que son. A menudo estas personas intentan encontrar nuevas ilusiones pero continuamente se les escapan de las manos, muchas veces sólo les queda apoyarse en una resignación serena.

Cuando entendemos que la vida es desarrollar el potencial que somos, esto no sucede. Todas las situaciones, todas las épocas de la vida, sirven para evolucionar, crecer y aprender. En realidad se trata de estar en armonía con el cosmos. Desde hace catorce mil millones de años, el universo ha estado evolucionando. Desde las primeras explosiones, hasta la formación de las estrellas y la aparición de los primeros organismos unicelulares, el universo ha estado en crecimiento y aprendizaje. La vida, desde que se inició hace tres mil quinientos millones de años, hasta hoy en que los seres humanos representamos una combinación complejidad sorprendente, ha sido un proceso de aprendizaje a través de ensayo y error.

Antes del inicio del universo, en esa vasta e inmensa nada, había un potencial. Estaba la posibilidad de que nosotros estuviéramos; allí, hace miles de millones de años, tú y yo existíamos como posibilidad. Una posibilidad que hoy se ha hecho real. Los seres humanos formamos parte del universo, no estamos separados, el universo no es nuestro. Pertenece al universo. Así pues, también somos un potencial a desarrollar, una conciencia que puede ser más consciente, una cualidades que pueden manifestarse, una lucidez más abierta, etc. Evolucionar y crecer es ponernos en sintonía con el universo. Es armonizarnos con la corriente de la vida.

El sentido de cada momento de nuestra existencia es evolucionar y crecer, hacernos más sabios, más compasivos, más generosos, más pacientes, más serenos, más alegres, más amorosos, con más sentido del humor, más vivos, etc. Es preciso que nos detengamos de vez en cuando a analizar si estamos en sintonía con todo. Si estamos aprendiendo o hemos olvidado hacerlo, si creemos en el potencial que tenemos o nos hemos anquilosado en una visión rígida de nosotros mismos.

Todo lo que nos sucede en la vida sirve para evolucionar, todo es una herramienta para crecer en sabiduría y compasión, nada es baldío. Una enfermedad, la pérdida de un ser querido, el fracaso de una relación, una ofensa malintencionada, etc., todo son ocasiones para desarrollar el potencial que reside en nosotros. Necesitamos aprender a extraer la esencia de la vida, necesitamos ponernos en armonía con el cosmos y dejarnos formar parte del inagotable proceso evolutivo en que estamos inmersos.



Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios
Tel.: 630. 448. 693
www.escoladameditacion.com



Somos ENERGÍA Somos MÉDIUM

A

brinos al paradigma energético nos plantea, a los hijos de la cultura occidental, la dificultad de integrar los diferentes aspectos que se movilizan de modo sincrónico cuando actuamos sobre alguno de ellos. La visión materialista -reforzada por el actual consumismo, que pretende satisfacer inmediatamente nuestras demandas- combinada con la promoción del

sistema deductivo como forma exclusiva de comprensión de los fenómenos vitales, nos dificulta esa integración. Sumado a lo anterior, la experiencia de ser integrante de un sistema energético es revestida muchas veces de un halo milagrero, que nos aleja igualmente de percibir nuestra naturaleza de forma directa y sencilla.

Para avanzar en la integración no queda más remedio, por otro lado, que observar estas formas de desvío si queremos entendernos a nosotros mismos y con los demás. Como ejemplo, puedo mencionar el momento en el que tuve que decidir con qué nombre presentar las aptitudes que, a lo largo de mi vida, se han ido abriendo paso dentro de mí para ser desarrolladas; con todos los elementos en la mano y para poder adelantar a los interesados en solicitar mis servicios con qué podrían encontrarse, me decidí por la palabra MÉDIUM. Una palabra pasada de moda, desde mi punto de vista, pero que podía prever al cliente la circunstancia de que, trabajando sobre una cuestión cualquiera, pudieran hacer acto de presencia energías de un familiar fallecido o un guía. Esa palabra es la que explica, también, a la mayor cantidad de gente posible que mi actividad se basa en la percepción sutil que, a través de lo que siente y expresa mi cuerpo, puedo compartir. Por otro lado, hay muchas personas que relacionan esa palabra con, casi, una atracción de feria, pero había que decidirse. Médium era el nombre con el que, en su momento, se identificaba a quienes realizaban una actividad extraordinaria y misteriosa; si me

parece un concepto antiguo, es porque en realidad todos las podemos realizar. Dicho de forma actualizada, somos energía. Porque somos energía podemos ir más allá de lo que la vista y lo racional acotan, si cruzamos esos límites entenderemos que lo que desde aquel lado parece extraño, desde este lado es lo natural.

Hay, en definitiva, un aspecto que, sea cual sea el asunto que traiga el cliente, está implícito en una sesión de trabajo con la energía, y es el impacto de estar ante un mecanismo peculiar, aún hoy por hoy. La sanación en juego será más profunda, en tanto en cuanto se aborde la comprensión del mecanismo que la favorece.

Es común que las personas que reciben un tratamiento de tipo energético para su cuerpo, no relacionen los cambios emocionales que viven en los días sucesivos al tratamiento; y viceversa, alguien que tiene una lectura energética conmigo -sin tratamiento alguno de por medio- no asume que ésta supone un movimiento energético que también tiene consecuencias a nivel físico. Y este fraccionamiento de la experiencia se da, incluso, siendo los clientes avisados; cuestión de inercia. Si el cliente profundiza en la realidad de esa interacción, descubrirá por propia experiencia que todos los aspectos, a cualquier nivel, de sí mismo están unidos. Para cuando llegue a darse cuenta de eso, habrá empezado a percibir que también está unido con todo lo que le rodea. Descubrirlo dentro de una cultura, como la nuestra, que tiende al individualismo, no le deja a uno indiferente. Saber que mi solo pensamiento, por ejemplo, actúa sobre mi cuerpo y sobre la realidad de todos, le hace a uno tener más cuidado al respecto. Aquí empezamos a hablar de cómo mi bienestar está unido al de los demás. La sanación de uno es, por ese darse cuenta, más profunda.

La unión se manifiesta de forma evidente en una sesión con un médium, si no, ¿cómo sería posible que éste pueda acceder a información que el cliente pueda haber no dicho, olvidado o de la que no sea consciente?. Aislar la experiencia de ese discernimiento es lo que da pie a superstición y miedo; no hay nada sobrenatural, sucede porque es parte de nuestra naturaleza. Que yo pueda hacerlo es resultado de una sensibilidad recibida al nacer y de un trabajo muy concreto que he tenido que realizar durante décadas

MASJABÓN

Los únicos jaboneros que no vendemos jabón

¿Usted se ha planteado beber agua por la piel?...Más jabón es único
 Masjabón es la unión de dos mundos, aseso e hidratación, pero
 ¿Qué significa hidratar?: hidros=agua, hidratar=beber agua

El 75% aprox de su cuerpo es...agua

¿Por qué se embadurna la piel con grasas?
 La grasa no aporta agua y sus células se mueren.
 Másjabón sana su piel por dañada que la tenga,
 aporta toda la salud, suavidad y la elasticidad y
 la elasticidad que siempre necesitó

Envíos Gratis
 A toda España



De paso neutraliza la cal y el cloro del agua,
 haciendo que no se adhiera a su piel.

Desinfecta profundamente.

Sin grasa, su piel respira, transpira y se desintoxica.

Elimina o mejora las dermatitis, psoriasis, eccemas, grietas,
 picores, alergias, etc

Uselo en su ducha y no necesitará ni cremas.

Amados por nuestros clientes...envidiados por la competencia.

Adiós a las cremas, adiós a los gastos.

No es un jabón...es todo lo que su piel necesita.

C/ Montera, nº 24, 5º www.masjabon.com

Tel:911 152 343 / 915 234 456

La mayor innovación en terapias dérmicas

(tengo 47 años), lo cual me iguala a cualquier persona que ha desarrollado una carrera de otras características. No hay nada de milagroso aquí. El disfrute del fruto de un trabajo continuado sería otra de las posibles experiencias que un terrícola pueda tener. Dicho "a la energética", la energía ha de hacer tierra, sería otra conclusión a la que uno llega experimentando la vida como un sistema energético. La experiencia de vincular conscientemente lo físico, lo emocional y lo espiritual, nos permite hacer tierra plenamente porque nuestro funcionamiento estará de acuerdo con nuestra naturaleza.

Primero por propia necesidad, pero también por haber percibido claramente y tan a menudo a mi alrededor la separación que muchas personas hacen de la experiencia de ser energía con la rutina diaria, he terminado centrando mi investigación en cómo traer al cuerpo esa experiencia. El trabajo que planteo con los clientes está orientado a hacer tierra, a habitar nuestros cuerpos. Mediante la identificación de dinámicas emocionales que están detrás de los asuntos que inquietan a quienes vienen a la consulta, se puede avanzar más efectivamente en tratamientos físicos de la salud, y también en asuntos que se abren como resultado de prácticas meditativas enfocadas en lo físico.

Además del trabajo de canalización energética, mi formación incluye la Four Energies Healing (Sanación de las Cuatro Energías) con su creadora Julie Motz, y las Constelaciones Familiares de Bert Hellinger en el Institut Gestalt de Barcelona.

Pello Beloki

Médium, Sanación Energética

635 818 488

www.mediumenpersona.wordpress.com

mediumenpersona@operamail.com

MEDIUM

sesiones en persona

CREA UN PUENTE con tus seres queridos fallecidos, lo agradecerás tú y ellos también.

TERAPIA ENERGÉTICA, para las situaciones de tu vida que no cambian.

VIDAS PASADAS., condicionan la vida presente

CANALIZACIÓN ESPIRITUAL.

Telf: 635 818 488

MADRID CENTRO

www.mediumenpersona.wordpress.com

Cada persona inicia en la primera infancia su particular guión, su guión vital. Con el transcurrir de los años su guión va mostrándonos indicios de lo que planteó hacer en la primera infancia y lo que acaba ocurriendo en realidad en su curso vital. Resultando un combinado entre las voces paternas y las aspiraciones infantiles de cómo le gustaría ser.



Tu Guión InTeLiG

El Blog de:

Imparte talleres prácticos sobre los fundamentos de la Inteligencia Emocional. Es formadora en habilidades directivas, comunicación y formación de formadores. Fundadora y Directora de la Asociación Cúspide cuyo objetivo es el desarrollo del individuo y de su entorno aplicando la ecología emocional.

www.cuspideformacion.com
info@cuspideformacion.com

SUSANA

CABRERO



El libre albedrío permite influir en el curso vital para cambiar el guión tantas veces sea necesario, con el fin de llevar a la realidad el plan de vida que uno desea. El problema reside en que muchas personas no perciben ser los guionistas de su vida, sino más bien los personajes de una historia escrita por una fuerza exterior, en todo caso se ven a sí mismos como actores secundarios representando un papel.

Nuestro guión vital tiene comienzo en la infancia. Los actores que intervienen en su historia son los padres, un hogar de adopción, una institución, o aquellas personas que se hacen cargo del cuidado y la manutención del niño. En general los padres determinan los patrones de comportamiento y pensamiento de sus hijos en función de los patrones que ellos, a su vez, han aprendido de sus progenitores fundamentalmente respecto al éxito y al fracaso, y éstos patrones constituirán el hilo conductor de la historia que irá creando el niño. Sobre todo en la primera infancia es importante llamar la atención sobre este hecho porque muchos padres, por desconocimiento, están secretamente encantados cuando sus hijos se comportan, expresan o piensan de la misma manera que ellos, aunque hagan eco de sus peores cualidades. En ese momento puede parecer anecdótico y divertido ver a un niño de apenas 3 años comportándose y adoptando expresiones de adulto, pero a medida que el niño crece las risas son sustituidas por críticas y reprimendas y llegada la edad adulta pueden desencadenar en graves conflictos. Si los padres no conocen ni aplican herramientas adecuadas indispensables para que el niño pueda afrontar y manejar los problemas que le depare su vida creando sus propios patrones, al niño le genera confusión y desorientación.

A partir de los patrones aprendidos de los padres, durante esta primera etapa de vida, el niño escribirá su guión en base a las relaciones con las personas de su entorno como

la guardería, el colegio, el barrio, la familia etc. Cuando el niño llega a la adolescencia, dado que los patrones aprendidos constituyen la estructura de su guión y han quedado arraigados en su inconsciente, el resultado respecto a su comportamiento suele repetirse, tan solo cambia el ambiente y se incorporan nuevos personajes. Igualmente ocurrirá cuando llega a ser adulto hasta el inevitable desenlace final. En cada nueva etapa de su vida podrá modificar el argumento pero mantendrá el mismo hilo conductor arraigado en el inconsciente, con los mismos resultados, las mismas expresiones, los mismos comportamientos, las mismas creencias, tan solo cambiarán las circunstancias y las personas. Así, la persona tiene la extraña percepción de haber visto antes la misma película y es capaz de prever lo que pasará a continuación, como ocurre con los malos films, acabamos por perder el interés y salimos del cine desilusionados.

Pero a pesar de todo hay muchas personas que logran escribir buenos guiones y otras que toman el control de su historia para reescribirla de nuevo. Porque la vida siempre supera a la ficción, y cada guión se enriquece de los guiones de los demás, siempre que estemos abiertos al conocimiento y al aprendizaje.

¿Mi vida en un guión?

Meremonto a mi época universitaria, a una de las asignaturas que más me atraían el guión cinematográfico, para mostrarte lo interesante de explorar tu guión desde tu propia vida.

EmOcloNaL encia de Vida

TODO GUIÓN SE COMPONE DE UNA SERIE DE UNIDADES, LAS MÁS BÁSICAS SON:

Secuencia: La secuencia es un conjunto de escenas que mantienen entre sí un vínculo narrativo formando parte del desarrollo de una misma idea. Aunque cambie el lugar, las personas, e incluso el momento se mantiene una cohesión que viene dada por un mismo desarrollo temático.

Por ejemplo la “secuencia del hundimiento del barco” en “Titanic” de James Cameron. Los actores cambian de lugar (se mueven por la cubierta, los camarotes, etc.) a lo largo de varios minutos y se enfrentan a diferentes situaciones. Sin embargo la secuencia tiene un sentido por sí misma, una unidad temática. Desarrolla el tema “hundimiento del barco”. En nuestro guión encontramos secuencias que son una unidad temática concreta como “mi relación de pareja”, “el jefe”, “el dinero”, responden a aspectos concretos de nuestra vida.

La secuencia nos muestra cómo nos desenvolvemos en ese aspecto. El resultado de la secuencia puede estar indicándonos si estamos perpetuando un patrón heredado o bien hemos incorporado un nuevo comportamiento decidido por nosotros. ¿Cómo lo sabemos? Echa la vista atrás para comprobar si mantienes un comportamiento similar a pesar del tiempo transcurrido y el cambio de circunstancias e individuos. Por ejemplo fíjate si con cada nueva relación que inicias parece que atraigas al mismo tipo de persona, hay algo en su forma de ser que es común a todas. Aunque, en realidad eres tú quien mantiene el mismo tipo de creencias y por lo tanto, de comportamientos ante las relaciones, y hasta que no veas que has de aprender de ti mismo seguirás atrayendo el mismo tipo de personas y te seguirás comportando de la misma manera, obteniendo por tanto el mismo resultado. O respecto al trabajo, puede que tu ocupación varíe pero tu disposición hacia el trabajo, la forma en que te relacionas con los compañeros o cómo te comunicas con tu jefe, siempre se repite.

Recuerda, eres el guionista de tu vida así que tienes total libertad para poder cambiar el resultado de la secuencia incorporando a tu historia aquello que haga falta, un poco más de autoestima, saber poner límites, respetarte más tomando decisiones sobre lo que te gusta y lo que no, conocer mejor tu potencial, afrontar tus temores...

La escena: Cada secuencia se subdivide en escenas. Representan momentos concretos de esa unidad temática y tienen sentido en sí mismas. Así tenemos la “escena del robo”, la “escena del parque”, la “escena de amor”; En

tu guión las escenas representan el momento concreto que estás viviendo. Por ejemplo, respecto a la secuencia “relación de pareja” la escena “el regalo”, representa un momento concreto dentro de la relación, el momento exacto en que recibes el regalo sorpresa de tu pareja y todo lo que rodea este momento. La escena vendrá determinada por muchos factores y tu papel en ella podrá tener un matiz romántico, dramático, o cómico según hayas especificado en tu guión. Puede ser un regalo de reconciliación, un chantaje emocional, o el anticipo de una gran noticia.

La escena hace referencia a tu comportamiento antes, durante y después del hecho en cuestión. Pongamos que tuviste una fuerte discusión con tu pareja y mantienes el conflicto abierto sintiendo que no te respeta. Cuando llega la “escena del regalo” puedes optar por recibirlo como un acto de reconciliación y una oportunidad para dialogar y expresar tus sentimientos o bien puedes repetir un patrón negativo heredado y ver el regalo con desdén y recelo, manteniendo así el conflicto abierto en tu interior que es justo lo que has aprendido, no afrontar los conflictos y ponerles solución. Según representes la escena así determinas cómo continuará la historia después.

No olvidemos algo muy importante, todo buen guión necesita de algún tipo de conflicto que de impulso a la acción. Un guión nos hace saltar del asiento y emociona nuestros corazones cuando al protagonista no paran de sucederle cosas, y escena tras escena vuelve una y otra vez a salvar cualquier obstáculo del camino.

En todo guión de vida también habrá momentos críticos, obstáculos y dificultades. Sin embargo, nos hemos acostumbrado a mantener conflictos abiertos y giramos la cabeza para mirar a otra parte, esperando ilusoriamente que desaparezcan por sí solos acogiéndonos al dicho “ojos que no ven corazón que no siente”, ¿de veras crees que funciona? Ten en cuenta que muchos de estos conflictos son provocados por nosotros porque siempre hay un antecedente, detalles que hemos dejado pasar, y que a pesar de la importancia que tienen para nosotros, los obviamos porque no deseamos actuar y asumir la responsabilidad de nuestros actos si les hiciésemos frente. Mejor cambiamos de escena y nos mantenemos eternamente ocupados dejando el tiempo pasar. Si seguimos manteniendo abiertos los conflictos internos el hilo conductor de nuestro guión se basará en un constante estado de miedo y desconfianza.

Revisa tus escenas, ¿qué comportamientos repites que te complican la vida, que no permiten que seas feliz? Tacha todo aquello que no te gusta y reescribe de nuevo la acción.

Improvisa y verás como los demás actores de tu guión de vida tendrán que salir del guión y adaptarse a la nueva situación. En las películas ocurre más a menudo de lo que creemos y en muchas ocasiones son estas actuaciones improvisadas las que dejan huella y por las que muchos actores reciben sus nominaciones.

El plano: Es la unidad narrativa mínima. Viene determinado por la posición y el movimiento de la cámara. Existen diversos tipos de plano, veamos los más básicos:

El plano detalle muestra solo una parte de la persona u objeto. Un plano detalle en nuestra vida es cuando nos llama la atención algo en concreto. Este tipo de plano es muy fácil de percibir cuando se está enamorado, en la escena “primera cita” la persona no pierde “detalle” de los gestos, movimientos, manos, mirada, sonrisa. Otra escena puede ser “la entrevista de trabajo”, en esta ocasión puede que nos encontremos más incómodos al sentirnos observados “en detalle”. Este tipo de plano se utiliza para destacar un elemento que en otro plano podría pasar desapercibido pero que es importante para seguir la trama. Por ello es importante estar más despiertos a los detalles de la vida o “señales” y detectar las posibles oportunidades que hay tras ellos.

Primer plano recoge en imagen el rostro y los hombros de la persona. Al igual que el plano detalle implica cercanía, confianza e intimidad. En nuestro guión de vida representa nuestro yo más íntimo. Este plano es muy importante porque nos introduce en la psicología del personaje mostrándonos sus sentimientos. Pero muchos guiones de vida los evitan, a muchas personas les resulta incómodo expresar sus sentimientos porque les hace sentir vulnerables e indefensos, sienten vergüenza al expresar libremente su alegría, o bien prefieren cambiar la tristeza y el miedo por el enfado y la ira. Pero cuando el hilo conductor de nuestro guión se centra en nuestro desarrollo personal, con tiempo descubrimos que somos capaces de mantener cualquier primer plano, por muy complicada que sea la escena de la que forma parte, llenando la pantalla con toda nuestra presencia y nuestra esencia.

Plano general muestra lo que rodea al sujeto y se utiliza para describir a las personas en su entorno. Este plano es muy interesante porque nos transmite información de lo que hay a nuestro alrededor, puede ser el coche, el lugar donde vivimos o trabajamos, las personas que nos rodean. El entorno dice mucho de nosotros, si mantenemos el desorden en casa o en el trabajo también habrá desorden en nuestra vida fundamentalmente en las relaciones, si nos rodeamos de negatividad proveniente sobre todo de los medios de comunicación y de los comentarios de los que hay a nuestro alrededor nos resultará muy difícil pensar con claridad y obtener el coraje necesario para afrontar las dificultades. Es importante realizar los cambios necesarios en el entorno con el fin de crear un ambiente positivo y calmado que nos facilite sentirnos optimistas y mantener la mente clara y serena para tomar las decisiones más adecuadas a nuestro bienestar.

Los personajes: Todo guión ha de tener un personaje, o varios. El guionista desarrolla la personalidad del personaje que ayude a comprender sus acciones, así el guionista prestará especial atención a la manera de ver el mundo que tiene, a su actitud, sus duelos internos, sus valores, su modo de comportarse y de reaccionar. Son aspectos que el espectador no conoce directamente pero que condicionan al personaje y el espectador (es decir, los demás) los percibe a través de su comportamiento. En general el personaje más desarrollado es el protagonista, quien por un lado ha de enfrentarse a conflictos para alcanzar su objetivo, y por otro se relaciona con otros personajes e interactúa consigo mismo. Todos somos los protagonistas de nuestro propio guión y llevamos a cabo la representación del héroe o el antihéroe según los requerimientos de la escena o según los patrones de pensamiento y comportamiento aprendidos en la niñez. Cuanto más conozcamos sobre nosotros mismos, el proceso de escritura y creación dará lugar a descubrimientos sorprendentes que conducirán nuestra historia por caminos inesperados.

¿Qué final tiene tu guión?

Toda historia se desarrolla hacia un punto culminante. El final de una película suele ser casi lo más importante, aunque los personajes sean buenos, los diálogos excelentes y la trama entretenida, si el final no está a la altura la película nos decepcionará.

Para muchos guionistas el final de una historia es lo primero que crean y todo girará alrededor de ese final. Desde ese punto trazan la evolución del personaje. Si se desconoce el destino del protagonista es imposible trazarle el camino. No es necesario saber exactamente los detalles, pero sí conocer cómo va a acabar la historia.

Y como las mejores películas son aquellas que avanzan, constante e inexorablemente, hacia una conclusión satisfactoria, te animo a que vuelvas a escribir tu guión de vida desde el final y una vez que sepas dónde vas, qué tipo de vida deseas para ti, apunta tu historia hacia esa estrella.

www.cuspideformacion.com // info@cuspideformacion.com

ACTIVIDADES FEBRERO-MARZO

Asociación Cúspide

TALLERES FEBRERO

- * Autoestima - Viernes 8
- * Motivación - Viernes 15
- * Pan natural - Sábado 10 y Domingo 16
- * Jabón artesanal - Domingo 17
- * Jornada de puertas abiertas: día 2 Conferencia degustación Pan Natural (Organiza Centro Lua)

TALLERES MARZO

- * Asertividad - Viernes 15
- * Jabón artesanal - Domingo 17
- * Inteligencia Emocional para niños Sábado 23
- * Pan natural - Sábado 16 y Domingo 24

917 436 554 - 610 508 907
info@cuspideformacion.com
www.cuspideformacion.com

cúspide

**Susana
Cabrero Luengo**
Directora de la
Asociación Cúspide



Proceso Corporal Integrativo
Clase semanal
"Cuerpo y Movimiento"
 Martes, de 20:00 a 22:00.
 Centro BambúDanza-
 C/ Doctor Cortezo, 17-3ª izda.
 (Madrid)
 Disfrutamos de música,
 relajación, masaje, baile,
 expresión, creatividad.
 Activamos la escucha de
 nuestro cuerpo físico, emocional,
 mental...observando tensiones,
 vitalizándonos con humor,
 juego, confianza, re-tornando
 nuestro SER!!
 Clase de prueba gratuita
Información:
Clara Gómez Esteban
685 957 888
inoutmovement@gmail.com
http:actiweb.es/inoutmovement



Masajista Diplomada
 Metamórfica - Drenaje Linfático
 Pares Biomagnéticas - Quiromasaje
 Reflexología Podal
 Maestra de REDKI, cursos
 Aromaterapia - Healing & Touch
 Gladys Olmedo- 915 238 618
 Metro Sol-Móvil 665 160 168
 Masajeterapias@gmail.com

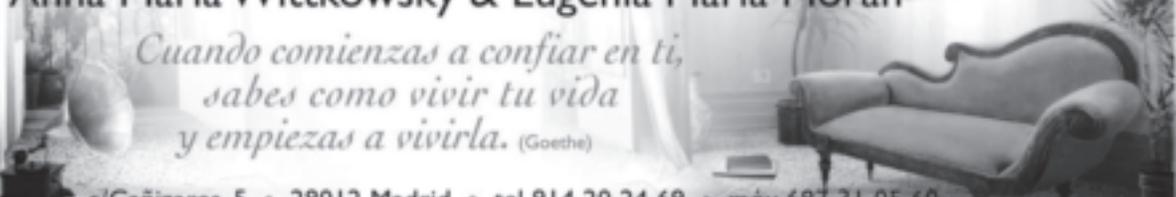


ZEN
 Retiro de Introducción a la Meditación Zen
PRIMAVERA
 con el maestro Dokushô Villalba
 Templo Zen Luz Serena
 del 27 al 31 marzo 2013
 962 301 055
 609 415 605
 info@sotozen.es / www.sotozen.es

CONSULTA de PSICOTERAPIA e HIPNOSIS ERICKSONIANA
Anna Maria Wittkowsky & Eugenia María Morán

*Cuando comienzas a confiar en ti,
 sabes como vivir tu vida
 y empiezas a vivirla. (Goethe)*

c/Cañizares, 5 • 28012 Madrid • tel 914 20 24 69 • móv 687 31 05 60



ASOCIACIÓN 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 20hs (de lun a vie)
 Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias
 www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

MASAJES ORIENTALES S.M
 Masajistas Titulados Nativos-as
 Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje a Cuatro Manos, Masaje Tuina

Sánchez Marruedo
 Centro de Salud y Belleza Natural
 CICMÁ, 9 bajo 28001 Madrid
 TEL 91 431 49 33 - 91 431 42 14

TRATAMIENTOS FACIALES
 Oxígeno, Indiba
 Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

MESOTERAPIA HOMEOPÁTICA

FACIAL Y CORPORAL
 Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



CÍRCULOS CREATIVOS de ACTIVIDAD

Talleres regulares
Formación
 (3ª Promoción 2012-2013)
 Plazas limitadas

91 459 92 80 / 686 320 489

*Disfruta descubriendo
 la fuerza y el poder que
 genera la magia del
 ritmo.*

felixarca@circuloscreativos.com




Sección MindFULNES

Jon Kabat-Zinn, el principal difusor de *mindfulness*, era practicante e instructor de yoga. También estaba familiarizado con la meditación zen y había estudiado con diversos maestros budistas. Su experiencia le condujo a **integrar** esas enseñanzas con aportaciones de la ciencia actual, creando en 1979 su **Programa de Reducción del Estrés basado en el Mindfulness**, y la **Clínica para la Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachussets**. Este programa ha tenido gran respaldo científico, se ha difundido notablemente, siendo hoy aplicado en cientos de clínicas y hospitales de todo el mundo.

Su iniciativa impulsó la aplicación de la meditación en el campo de la salud.

El programa dura ocho semanas y enseña gradualmente a incorporar la práctica meditativa de la atención plena o *mindfulness* en la vida diaria. Las técnicas principales son la **meditación sentada**, la **meditación tumbada** o *body-scan* y un **mindfulhatha yoga** (yoga consciente), que se combinan con otras prácticas informales como la **consciencia al caminar** o realizar rutinas cotidianas de modo atento..

Kabat-Zinn ha sido un gran difusor e integrador de dos importantes tradiciones de consciencia y liberación: el **Budismo Theravada** y el **Hatha Yoga**. Las técnicas de **Mindfulness o Atención Plena** se inspiran en la tradición budista por lo que tienen miles de años de historia. Aunque el núcleo de su enseñanza sea la meditación budista, KabatZinn mantiene que su esencia es universal y se refiere a una forma de cultivar la consciencia. Respecto al **Hatha Yoga**, variante del antiquísimo *Sendero del Yoga*, recordemos que se sistematizó con el objetivo de facilitar a las personas el camino a la Meditación (Raja Yoga).

¿Es meditación el Hatha Yoga?

Aun siendo el **Yoga** un concepto muy amplio podríamos definirlo como **la Unión consciente con nuestro verdadero SER**. En Occidente, sin embargo, se le identifica por lo general con su disciplina más divulgada: el **Hatha Yoga** o Yoga físico. Esta disciplina aborda la práctica desde lo más cercano: nuestro cuerpo, usando diversas herramientas (respiración,

relajación, asanas) favoreciendo una integración cuerpo-mente que propicia la calma y la apertura.

Un aspecto básico del Hatha Yoga -HY- es **poner la atención en lo físico**, en la respiración, en las sensaciones corporales, lo cual nos permite **recuperar nuestra dimensión corporal**.

Esta cultura se ha alejado del cuerpo y de su sabiduría, estamos demasiado atorados en lo emocional y lo mental; es tremendamente sanador **volver a habitar el cuerpo** (éste es el significado de *Re-habilitación*) inundándolo de nuestra poderosa **presencia**.

Aunque en Occidente el Hatha Yoga se ha difundido ampliamente y es valorado por sus efectos benéficos, realmente es más que un ejercicio, **es un entrenamiento de la consciencia, que favorece el cultivo de ciertas actitudes - básicas en la meditación- como son la paciencia y la aceptación**.

Podríamos decir que **la práctica consciente del Hatha Yoga es por sí misma una meditación**.

En realidad es una redundancia hablar de **yoga consciente (o mindful yoga)**, ya que **la atención y la consciencia son la esencia del Yoga; sin ellas no hay Yoga**. Un buen instructor anima constantemente a poner atención en cada parte del proceso: en el estiramiento o en la relajación, en la respiración, en la actitud mental, en las sensaciones globales, De ese modo, observando el cuerpo, vamos entrenando la concentración y la receptividad y al hacerlo estamos preparando la meditación formal en quietud.

Observación, Atención, Meditación

Es en otra de las disciplinas clásicas del Yoga, el *Raja Yoga*, donde la meditación se convierte en su eje fundamental. Una de sus herramientas, necesarias para el desarrollo de la concentración, *Abhyasa* (palabra sánscrita que significa *práctica constante*), nos propone dos ejercicios:

La constante observación de la mente y sus contenidos; esto lo haríamos en cualquier momento del día.

Reconducir la mente al objeto elegido, cuando ésta se ha distraído. Esto se debe hacer una y otra vez durante

¿Un YOGA MI

Pautas para un YOGA CONSCIENTE (MINDFUL HATHA YOGA)

Desarrolla el **arte del DEJAR HACER**, o simplemente ESTAR, SER.

Más énfasis en la Atención y la CONSCIENCIA, en la importancia de **vivir el MOMENTO PRESENTE**.

Desarrollo de las **actitudes meditativas**: Paciencia amorosa, aceptación, esforzarse sin forzar.

Cultivo de una **atención compasiva**, la sonrisa y el auto-aprecio.

Observación de la propia mente, pensamientos y movimientos emocionales.

Observación de la postura y la respiración, y los cambios internos que se producen.

Importancia de los **momentos de pausa, de relax**, de descanso.

la práctica formal, tantas veces como observemos nuestra mente vagabundeando.

Esa constante observación de la mente hará que cada vez estemos más instalados en el Observador y al mismo tiempo dejemos de dispersarnos. Es curioso constatar que **sati** (palabra *pali* que ha sido traducida por *mindfulness*) significa algo semejante: *atención y recuerdo*.

En el contexto de una sesión de Hatha Yoga podríamos decir que, de entrada, aumentamos nuestra **consciencia corporal** y además propiciamos el cultivo de la **presencia** (en el aquí y el ahora). Esto incluye darnos cuenta de los contenidos mentales y movimientos emocionales, manteniendo una actitud de observación.

Bien *podemos considerar al Hatha Yoga como un camino válido hacia la meditación formal*. Trabaja todo el cuerpo, nos reconecta con la respiración y el momento presente, reequilibra energéticamente y tiene efectos calmantes. El propio **Kabat-Zinn** comprobó que muchas personas comenzaban a comprender y a disfrutar las otras prácticas meditativas del programa, una vez que lo experimentaban.

Como expresa el Maestro Madhava, las herramientas del Hatha Yoga *"ayudan a construir la paz"* lo cual facilitará la práctica formal en quietud. Lo que me recuerda el oportuno consejo de un instructor cuando inicié este sendero:

"si deseas profundizar en la meditación comienza practicando Hatha Yoga".

Lo esencial y lo superficial. Lo novedoso y lo auténtico.

Son muy habituales las actitudes de practicantes del Hatha Yoga que se enfocan en el HACER (ensayar muchas posturas y movimientos), centrándose en buscar LOGROS como adquirir mayor flexibilidad, fortaleza y equilibrio, y MEJORAS (p. ej. conseguir efectos terapéuticos o calma

mental). Es menos frecuente valorar **el yoga como práctica de la presencia** y como cultivo de actitudes meditativas (paciencia, aceptación,) No se trata de negar los beneficios de la práctica, (que podemos considerar como un valor añadido), sino de ir más allá de los resultados o expectativas y recordar que lo importante es cultivar la consciencia

En las últimas décadas ha aumentado la oferta y variedad de **estilos de Hatha Yoga**, así como de **técnicas de meditación**. Lo cual puede confundir al principiante que se inicia en este camino.

Afortunadamente la esencia del Yoga permanece, a pesar de las nuevas formas. Tampoco son nada nuevo las técnicas de *mindfulness*. Lo novedoso y prometedor es su divulgación en Occidente, su reciente aplicación en el campo de la salud, de la psicología clínica, de la educación y el desarrollo personal y que sus técnicas estén siendo estudiadas y ratificadas por la investigación científica de los últimos años.

Sea cual sea la práctica que uno elija, la cuestión importante radica en comprobar si sirve para **ampliar la consciencia y el autoconocimiento**, si **nos hace más centrados, más compasivos, ... más auténticos**.

Agustín Prieta

psicólogo, instructor de yoga y meditación.

agusprieta@gmail.com **MEDITACION SIN FRONTERAS**,

www.medsf.org

Grupo abierto de prácticas MEDSF en MANDALA:

jueves de 18,30 a 19,30 (entrada libre)

MINDFULNESS?

Relaciones & Medias tintas

Hay personas que soportan situaciones que otras simplemente declinan: relaciones imposibles, con hombres o mujeres casadas o comprometidas, donde el tiempo compartido es prestado...

Ambos lo saben, sin embargo, quien puede resolverlo *"hace la vista gorda"*.

El tercero en discordia cree que la ambigüedad del otro mantiene la relación en el aire. Se justifica así mismo optando por una relación a medias. Fantasea con vivencias que parecieran compensar la soledad interior.

Renuncia a una normalidad en aras de momentos que aparentan liberarle del hastío.

Crea una complicidad con base a señales e indicios que interpreta. Pese a no encajar lo que se dice y lo que se hace, todo ello se pasa por alto. Simplemente cree ciegamente en ciertas frases sin cuestionarlas.

No soy feliz en mi matrimonio.

En realidad no somos pareja.

Hace tiempo que no tenemos sexo.

Mi relación está rota.

Estoy pasando por una crisis en la que no me aclaro.

Se opta por el autoengaño antes que por la claridad. Un proceso de auto-hipnosis diaria para generar la convicción de que con él, o ella, se vive algo especial.

Un me prefiere a mí, pero...

¿Para qué necesitamos vivir en la dualidad o en una apuesta irrealizable?

Quizás se compita con realidades previas que levantan un velo para que no veamos dónde nos metemos. Un camino que a larga resultará áspero y efímero.

Más tarde que temprano se descubre que los momentos saben a poco. Y una mañana te levantas y te das cuenta que la relación está en el mismo punto del inicio...

Es con otra persona con quien comparte lo que tú quieres.

¿Para qué vivir más de lo mismo? ¿Es por el cariño o es apego?

La evidencia levanta el velo... Cuando hay apego, éste se encarga de mantenernos en lo que nos daña, indefinidos e inermes.

Un recorrido que se conoce, sin embargo, uno se empeña en seguir su senda. Vives

La crisis del deseo es la primera. Ocurre a los tres meses de conocerse. ¿Cómo mantener viva la alegría de estar juntos?

Formadora Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional

Comunicación en Pareja
Blog de Graciela Large

www.gracielalarge.com

Personales

El Blog de :



Graciela Large
 Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Talleres temáticos y sesiones. Periodista en medios de Comunicación escrita y Audiovisual de Colombia y España.
graciellarge@gmail.com
www.graciellarge.com

GRACIELA LARGE

encuentros robados al sentido común que a larga crean tres estados tóxicos: insatisfacción, exigencia y obsesión. El tercero en discordia se agarra a las medias tintas, hasta que se agota. Borra una y otra vez las dudas, creyendo que quizás, en algún momento, será diferente.

Luego la costumbre hace lo suyo y repite. **Continúas en la trastienda, aunque te creas especial.**

Todo se envuelve en un halo cinematográfico para manipular la experiencia. **Adentro sobrevive la expectativa latente de ser elegido.**

Y en ello hay una gran confusión. ¿Es posible ser elegido cuando las personas son únicas? ¿O es que con esa fantasía de cine eludimos la posibilidad de compartir?

Compararse ciertamente nos evita crecer en pareja, aunque esta última es una llamada poderosa, que pese a todo, persiste...

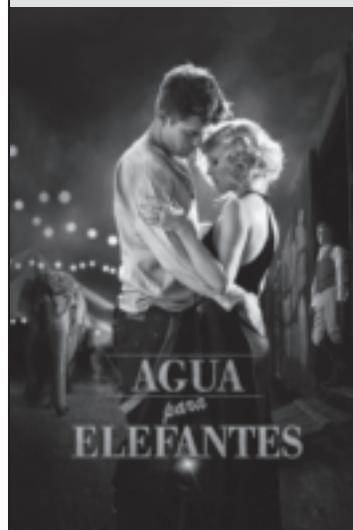
La negación a compartir del tercero en discordia esconde a un Yo competitivo y egocéntrico, que se alimenta de la envidia y el miedo. Con su actitud se condena a sí mismo a vivir situaciones a medias. Le asusta lo sencillo. Evita la experiencia de la cotidianidad. Prefiere permanecer en sí mismo, a esa entrega que pide el compartir. No concibe que en la normalidad con otro haya belleza.

Ignora que el mejor antídoto para el aburrimiento es aprender a su lado



Viernes, 15 de Febrero de 19:00 a 22:30

ENTRADA GRATUITA



En el camino de la **CONFIANZA...**

Arrogancia y ambición... o el Amor que atrae milagros.

Dos caminos con un común denominador: distribuir el verdadero reto para ser uno mismo

Centro Mandala
 C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha.
 (Metro - Tirso de Molina)

INFORMACIÓN Y RESERVAS (AFORO LIMITADO)
verdemente@verdemente.com
info@centromandala.es
www.graciellarge.com
 Telf. 91.539.98.60 / 91.362.20.59



Imparte
Graciela Large.
 Formadora. Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional.

Respetar los procesos naturales permite que la fantasía se ponga al servicio de la convivencia.

Soltar el rol tiene un beneficio añadido: permites al infiel que se comprometa con su elección, que es previa, o que la resuelva con honestidad. Las medias tintas convierten su vida en una mentira.

Graciela Large



El Enfoque

Desde hace muy pocos años se ha puesto muy de moda el término *“mindfulness”* y el trabajo de desarrollo mental y emocional a través de las técnicas que este vocablo engloba, y que en castellano podría constelarlo en *“atención plena”* o *“atención total”*. Corresponde al término original *“satipatthana”*, que pertenece a la lengua que hablaba el Buda, denominada *“pali”*, y que quiere decir *“establecimiento de la atención”*. Se recogen las muy valiosas enseñanzas de Buda en este sentido en un célebre sermón conocido como *Satipatthana Sutta* o *Sermón de la Atención*.

Mediante el establecimiento, cultivo metódico y desarrollo de la atención, se consigue desarrollar un tipo muy especial de visión que Buda denominó *“vipassana”*.

Vipassana es visión penetrativa y cabal, visión de lo que realmente es, visión clara y justa, toda vez que hasta que no conquistamos la *vipassana*, siempre vemos las cosas a través de nuestras proyecciones, filtros, creencias, patrones y esquemas. Vemos lo que queremos o tememos ver. No vemos lo que es.

Buda aconsejaba: *“Ve y mira”*. Es decir, mira lo que es, no lo que esperas, deseas, crees o temes que sea. Eso es conectar con la realidad. Y el que denomino *“enfoque vipassana de la vida”* consistiría en ver y apreciar la vida como es, más allá de ese circuito cerrado de adoctrinamientos, apegos y aversiones, odios y celos, pasado y futuro, etiquetas y rótulos. Mirar lo que es: ése es el secreto. Y aprender a manejarnos con las circunstancias como son, sabiendo fluir y dirigiendo, sin ansiedad, nuestros pasos hacia el objetivo. Si uno lo alcanza, lo disfruta sin apego; si uno no lo alcanza, no se siente frustrado, ni genera un inútil y doloroso sentimiento de fracaso. Pero para adiestrarse en el *“enfoque vipassana de la vida”* necesitamos energía, atención consciente, ecuanimidad, sosiego y lucidez. Para ello hay que trabajar sobre la mente, a fin de limpiarla, reorganizarla, saber pensar y dejar de pensar, potenciar sus mejores recursos y encaminarlos de manera adecuada.

Para poder controlar los pensamientos hay que entrenarse en tres técnicas complementarias entre sí:

La observación atenta e inafectada de los contenidos mentales.

La erradicación de los pensamientos.

Combatir los pensamientos negativos o insanos mediante el cultivo de los positivos o sanos.

Hay cuatro esfuerzos conscientes a realizar para sanear la mente y activar sus potenciales más creativos, que son:

El esfuerzo consciente por desalojar de la mente los pensamientos insanos.

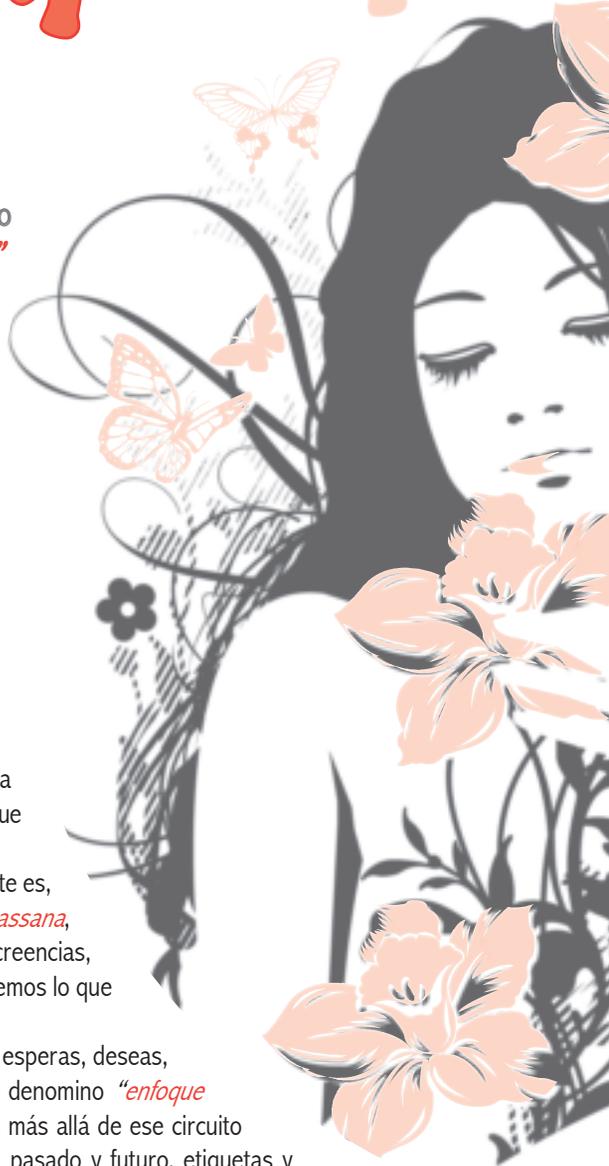
El esfuerzo consciente por impedir que vuelvan a entrar.

El esfuerzo consciente por suscitar pensamientos sanos.

El esfuerzo consciente por cultivarlos y desarrollarlos.

Una debe aprender a servirse de la mente y no que la mente se sirva de uno. De ahí el antiguo y significativo adagio:

“El que controla su mente es un rey aún si es un mendigo; el rey que no controla su mente es un mendigo”.



Vipassana de la Vida



Una mente bien saneada, estable y bien dirigida, nos permite afrontar mucho mejor las vicisitudes de la vida y saber tomar la dirección oportuna. Para ello tenemos que cultivar las denominadas, por la antigua sabiduría budista, comprensiones claras. La comprensión clara es aquella que es profunda y lúcida, la nacida no de la mente ofuscada, sino de la mente lúcida. Hay distintos tipos de comprensión clara, entre otras:

La clara comprensión del objetivo, es decir, hacia qué objetivo definido me dirijo.

La clara comprensión de los medios, o sea con qué medios cuento para poder aspirar a ese objetivo.

La clara comprensión de la adaptabilidad, que no fatalista adaptación, sino saber fluir y encontrar los puntos de menor resistencia.

La clara comprensión de la idoneidad, o sea saber qué es en cada momento lo conveniente y oportuno, y cuándo lo idóneo es hacer o dejar de hacer, ser activo o pasivo.

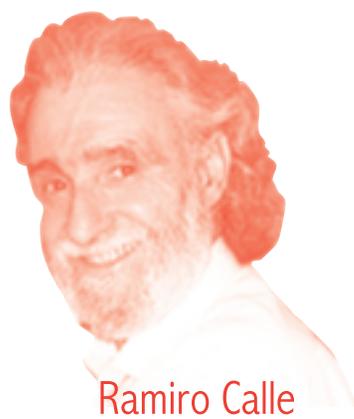
La meditación es el modo más antiguo y considerado más fiable para desarrollar el **“enfoque vipassana de la vida”**, es decir un enfoque claro, lúcido, ecuánime, oportuno y constructivo.

La meditación es un método específico para entrenar y desarrollar la mente, reorganizar la psiquis, drenar el inconsciente, superar estados de ofuscación y crearlos de perspicacia, ser uno mismo.

La meditación es una técnica de vida, un arte de vivir. Pero hay que impregnar la vida cotidiana y nuestras actividades de todo tipo (incluidas las profesionales) de una actitud meditativa, que se apoya en el esfuerzo bien encaminado, la atención vigilante, la ecuanimidad y el sosiego, y todo ello conduce a la lucidez y a una manera más diestra de actuar.

Como declaró Buda, la atención es todopoderosa en cualquier momento y circunstancia. Es la lámpara de la mente. Mediante la meditación sentada, por un lado, y el establecimiento de la atención en la vida diaria, por otro, conseguimos ese enfoque *vipassana* de la vida que nos será de enorme utilidad en cualquier ámbito. La atención frena los pensamientos nocivos, regula las palabras, nos hace más precisos y menos chapuceros en aquellos que emprendemos y hacemos. Es una gran fuerza que uno puede aprender a encauzar y que pone en marcha la precisión, la cordura, la visión clara y la acción sagaz.

Nota: las personas interesadas en el tema, encontrarán mucha información en mi obra **“Enseñanzas de meditación vipassana”**, Editorial Kairos.



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



Hacia un entendimiento nuevo de las técnicas corporales

6 Razones para estirarse

Mejorar, disfrutar, revertir, enriquecer, proponer, elongar, sorprender

Podrían ser algunas estupendas auto-propuestas para este 2013

1. Mejorar: Intentemos pulir cada práctica corporal, aunque la secuencia de ejercicios sea la misma, como si fuera una partitura musical. En esa partitura que es el cuerpo humano conviven muchas notas que son las articulaciones, tendones, músculos de manera que apliquemos tanto las guías que nos proporcionan nuestros profesores como otros elementos que nos hayan puntualizado.



Ejemplo: Si trabajando la apertura de caderas nos cuesta mantener la curva lumbar en el eje vertical podemos acomodar la espalda hacia atrás recuperando la curva lumbar, para no dañar esta zona.

2. Disfrutar: El estiramiento provoca la liberación de endorfinas, responsables de múltiples respuestas psicológicas, incluyendo la sensación de relajación y bienestar que se tiene durante una práctica consciente. Disfrutemos de estas sensaciones placenteras en cada ejercicio.

3. Revertir: Cambiemos viejos y malos hábitos, intentando aplicar la fuerza y colocación necesaria en cada movimiento. Estirarse es un proceso creativo, por lo que suelo incitar en mis clases a utilizar la imaginación, comenzando a utilizar términos y lugares nuevos que, repitiéndolos con constancia, nos harán ir sumando otras sensaciones, físicas, mentales y espirituales. Hasta dónde llegues será producto de tu esfuerzo, persistencia y apasionamiento.

Ejemplo: Sentir que alargamos el cuello por los costados hacia las orejas y no por el mentón, lo cual haría que se retraerían las cervicales.





Claudia Bedacarratz



En la actualidad dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y todo aquel que quiera tomar conciencia de su cuerpo.

Artículos anteriores e información en www.estiramiento.blogspot.com y www.facebook.com/estudioluna5

4. Proponer: Muchas formas nuevas, es decir, variaciones de movimientos que ampliarán las posibilidades de cada zona muscular y articular.

Es frecuente, en clases donde las secuencias se repiten una y otra vez, que se tienda a forzar alguna zona que ya está lesionada y esas repeticiones remarcan y alteran todavía más la zona delicada. Por ejemplo, si la rótula de la rodilla sufre desgaste cartilaginoso, en la flexión se puede resentir todavía más.

Ejemplo: poner las manos debajo de las rodillas evitaría ir hacia el dolor.



5. Elongar: Tratar de ir cada vez a más, siempre reconociendo tus límites y, desde allí, ir avanzando poco a poco. La mejor fórmula es aprender a escucharnos y sobre todo a no cortar el movimiento en cada postura, acomodando y proyectando esa postura constantemente.



Ejemplo: Sentir nuestros isquiones y continuar desprendiendo la caja en oposición a éstos cada vez un poco más.

6. Sorprender: Dejarnos sorprender por los efectos positivos de nuestros avances en cuanto a nuestra postura y hacer cotidiano, consiguiendo que nos sintamos más íntegros y más felices a la hora de comunicarnos con nuestro entorno y con nosotros mismos.

BIOMECANICA
y Estiramiento

Próximo sábado 2 de Marzo
II. ENCUENTRO
ARTE Y FANTASIA

Más información en Blog y Facebook

C/Luna 18, 17ª (seg. San Bernardo), 28004 Madrid
estiramiento@gmail.com - 652 489472
www.estiramiento.blogspot.com
www.facebook.com/estudioluna5

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodriguez
Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
 - FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRIA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
PREVIA CITA:
91 369 00 03 - 669 703 981

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAS MO

CURSO ACADÉMICO 2012-2013

ACUPUNTURA
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

Formación profesional impartida por
Brigitte GROS

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 BRASOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipofisiologías y comportamientos)
 - Evolución de los 8 BRASOS DE CONCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neuroendocrino con técnicas endoneurales y PULSOLOGÍA APLICADA

CLASES SEMANALES • SEMINARIOS MENSUALES
Más Información y Programa Detallado en

www.acupuntura-taemo.es

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

• CONSULTA PREVIA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

620 906 728

Somos lo creado y el creador

Las inquietudes que nos surgen cuando nos encontramos mal, son un camino importante para descubrir aspectos de nosotros que están dormidos, no actualizados y que estando ocultos, nos generan descontrol y falta de armonía.

Hemos de prestar atención a nuestros síntomas cuando los tenemos; son verdaderas puertas abiertas a un interior que desconocemos y que nos habla con un lenguaje propio, que muchas veces nos cuesta descifrar.

Es más fácil calmar el dolor cuando el cuerpo se queja debido a él, pero es más difícil descubrirnos a través de malestares emocionales que de algún modo, son tapados inmediatamente por multitud de mecanismos de control y de defensa, que se ponen en marcha para que vivamos en una aparente tranquilidad, para que no nos disgustemos excesivamente, para que no tengamos miedo, para que no sintamos dolor o molestias. Se ponen en marcha estos mecanismos para conservarnos tranquilos, en reposo y que no pongamos en tela de juicio todo aquello en lo que estamos asentados.

El primer factor que nubla nuestra visión trascendental, esa que va más allá de lo simplemente anecdótico es el miedo. El miedo adquiere muchos disfraces para que no lo veamos, para que apenas nos percatemos de él, pues de este modo, podemos seguir impasibles ante los acontecimientos, a salvo de los demás, delo demás y haciendo nuestra labor, nuestro objetivo que es sobrevivir.

La supervivencia, tal cual nos la planteamos hoy día, nos juega malas pasadas, pues nuestra mente que ha de velar porque estemos a salvo, no nos permite fácilmente escudriñar para darnos cuenta de una realidad sutil que forma parte de nosotros, que forma parte de todos, que está presente en todo. Esa realidad sutil no es fácilmente perceptible por una mente limitada que sólo se ocupa de conducirse de un modo mecánico para no decaer.

Tenemos miedo a los abismos, sin embargo a veces la vida no nos deja otra alternativa y en esos momentos en los que nos vemos empujados a la desdicha y al descontrol, es cuando hemos de aprovechar esa gran oportunidad para percibir todo aquello que habitualmente está tapado.

Estas crisis se producen porque de un modo consciente, aún muchos

de nosotros somos incapaces de escudriñar. Queremos mantenernos a salvo, tranquilos, felices y no poner en tela de juicio nada de lo que tenemos. De este modo estamos aferrados fuertemente a esquemas, a espacios cómodos, porque si hay algo que nos gusta es la comodidad aparente.

No queremos sacrificar nada para no perder esa comodidad, para no deshacer el envoltorio en el que está envuelta la realidad superficial. Existe un nosotros una lucha de opuestos, una lucha de contrarios en pos de negarnos a nosotros mismos “ser”, porque “ser” pone en peligro nuestra tranquilidad y comodidad, todo aquello por lo que luchamos cada día.

Es incómodo vivir y vernos en profundidad, a fin de descubrirnos y que sea desvelada la realidad sutil que nos anima. Es más fácil seguir en la superficie, identificados con formas y razones. Sin embargo, no hay equívoco más grande; un hecho claro son las crisis de todo tipo que nos asaltan y nos recuerdan que no podemos pararnos en esa superficie de lo aparente, que nada hay permanente ni seguro en ella, y cuando nos derrumbamos, cuando desesperamos es cuando hemos de darnos cuenta de que estamos aferrados, que no estábamos haciendo nuestra gran labor, para la que respiramos, sentimos, pensamos y existimos, que es reencontrarnos en ese otro estadio de nosotros, ese estadio sutil que es el creador.

Si nos mantenemos en lo creado y nos creemos esa creación, no podremos llegar a darnos cuenta de que somos lo creado y el creador. No queremos asumir esa responsabilidad y muchas veces nos rompemos en mil pedazos cuando nuestro propios dolores y sufrimientos estallan en nosotros para que nos demos cuenta y

Claudia Guffiana

CURSOS DE
FORMACIÓN INTERIOR

*Redescubrir la vida a través del cambio
de visión global y vivir de un modo nuevo.*

Herramientas y contenidos propios.

17 libros publicados.

Madrid - Barcelona



Información, programa completo y reserva en:

eternity@eternityediciones.com

www.cursos-autoconocimiento.com

Tels. 666 222 934 - 91 411 04 03

HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

Clases de Hatha Yoga y Meditación

"Porque en el camino está la meta"

Mañanas: Martes y Jueves - 9:30-11:00

Tardes: De Lunes a Jueves - 20:00-21:30

Viernes - 19:00-20:30

CLASE DE PRUEBA GRATIS

1 clase semanal / 37€/mes

2 clases semanales / 60€/mes

Profesores: Teresa Mollinedo (Miltila) 696.30.79.10 - Agatha Arauzo (Sati) 617.05.80.72 - Rosa Arenas (Devaki) 607.67.15.17 - Rebeca Alberto (Vidia) 658.77.90.60 - Matilde Badillo (Rhada) 619.62.44.87

INFORMACIÓN:

c/de la Cabeza, 15, 2 dcha.
Metro - Tirso de Molina
Telf. 91.539.98.60



HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

Impartimos un Yoga Integral que trata de combinar una selección de las principales técnicas de yoga: Hatha, Kundalini, Gñana y Raja Yoga.

YOGATERAPIA PARA MÚSICOS

A través del Yoga adquiere mayor destreza con la que "manejar" los instrumentos.

YOGA = UNIÓN

(CUERPO-MENTE-EMOCIONES) + INSTRUMENTO

Martes y Viernes - 19:00 - 20:30

Clase de Prueba Gratuita

Pedro M. Garbajosa (Kuvera)

Centro Mandala

91.532.30.53/686.72.96.68/pedrogarbajosa@yahoo.es C/de la Cabeza, 15, 2ª dcha. / Metro - Tirso de Molina



LIBROS, MUSICA, INCIENSOS, VELAS,
ARTESANÍA ORIENTAL,
CRISTALES, ESENCIAS FLORALES, ETC

LIBRERÍA NALANDA

Tenemos todas las novedades editoriales
C/ Navas de Tolosa, 5 28013 Madrid
Tlf: 91 522 98 76 / 91 523 44 98
correo: nalandazen@hotmail.com www.librerianalandazen.com

SER

**Autoconocimiento,
Paz Interior y
Autorrealización**

Terapia Transpersonal Integrativa
Coaching Holístico
Terapias de Sanación Integral
Meditación y Conciencia Plena

**Grupos de estudio y práctica
de "Un Curso de Milagros"**
Miércoles de 11:00 a 14:00
Sábados de 10:30 a 14:30 y
16:30 a 20:30

**Grupo de Indagación
en la No-dualidad
y la Autorrealización**
Miércoles de 18:00 a 21:00

CENTRO MANDALA
C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha.
Metro - Tirso de Molina

Contacto, información y reservas:

Jorge Pablo Pérez
651471382
jorgepabloperez@live.com

despertemos a esa otra verdad.

Hemos de estar dispuestos a indagar permanentemente y no de un modo casual, cuando las circunstancias nos ahogan. Hemos de vivir de otro modo, hemos de descubrir al fin que esa realidad sutil de nosotros, está presente y es la que crea todo lo que nos rodea.

Poder acceder a ese estadio no es fácil. Hemos de hacer un pequeño esfuerzo a fin de alcanzar la nueva visión que nos permita vivir redefiniendo todo, a fin de conducirnos a la unidad, a la razón última de existir, a la esencia.

Claudia Guggiana

ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE PROFESORES DE YOGA DE MADRID

Trabajamos por la divulgación del Yoga y el reconocimiento profesional

SEMINARIO DE YOGA EN ÁVILA

1, 2 y 3

de Marzo de 2013

"LA MEDITACIÓN EN EL YOGA Y EN EL BUDISMO"

(Teoría y práctica)

Dirigido por:

SWAMI DIGANBAR

(DANILO HERNÁNDEZ)

(Director de "BINDU", escuela de
Yoga de Chamartín).

Autor del libro "Claves del Yoga"

Si estás interesado/a llama ¡YA!

Contacto: Coral Cobos

91.773.65.14 (tardes y noches)

coralcobos@gmail.com

www.profesoresdeyoga.org

Vivía en

...Vivía en un isla de ocho mil millones de habitantes

Yo era uno más de muchos más, uno más de los demás, todo estaba confuso, todo separado, pero al mismo tiempo todo muy pegado, no sabía donde terminaba el mío y empezaba el otro, mis deseos se vendían en almacenes, mi pensamientos, de veras no lo distinguía, si algo me gustaba, empezaba a tratar de conseguirlo y cuando lo tenía no sabía si era porque lo necesitaba o porque lo había visto en TV.

Tenía que interesarme por lo que ellos me decían, y yo por rebeldía me fui alejando. Todos me decían donde buscar, a las afuera había miles de comunidades, todas nacidas por protestar, pero cuando la gente por fin se alejaba, pasaba todo el día hablando mal de los demás... y yo quería encontrar un sitio donde poder descansar y nada más, mientras me encaminaba hacia la playa, había carteles que decían, "esta es la única isla", "no busques otras", "no hay nada más que esto", pero más el agua estaba cerca más amenazadores eran los carteles, "no pases de aquí, estás loco??", "no te das cuenta que no hay otras posibilidad", "peligro de muerte", ...este fue el momento que decidí volver atrás, algunos de aquellos carteles me daban risa, pero la muerte... pero la muerte, sí que me asustaba. Me di la vuelta y decidí volver a casa, busqué un pensamiento que me empujara hacia lo conocido y pensé "total por allí no hay nada más que agua" fue un segundo, la muerte estaba allí, cortándome el camino para mi casa, me pareció verla tan cerca, que me impresioné... empecé a correr, correr y corrí hacia el mar la muerte se acercaba, me tiré... empecé a nadar, donde iba??? Nada había además de la isla, trataba solo de huir de la muerte, ella me seguía, pero ahora que lo pienso se quedó todo el tiempo a la misma distancia, cuando yo descansaba ella también, bueno pasaron horas o días, todo allí era tan oscuro, todo tan negro...

pasaron años y llegó un momento que era feliz nadando, que me di cuenta, que nadaba solo para mi, nadie sino yo estaba, por fin escuchaba mi corazón.. y sabía que era mío, empecé a sonreír y a nadar con naturaleza, nunca más miré a tras para ver si la muerte me seguía, ya no me importaba, nadaba sin objetivo, sin afán de competir, nada que ganar... fue entonces que justo en frente surgió una isla de la nada, no me asusté, fue lo natural, quien busca encuentra, canta Rosana... y empecé a silbarla.

Así, fue como la encontré, pero la cosa que pasó es que yo no la pisé, me di la vuelta y empecé a volver a casa, me pareció que el mundo debía saberlo, fueron solo 2 brazadas y estaba en la misma playa, pensé 4 años de ida y 2

brazadas para la vuelta, pero el tiempo ya no me importaba, había vuelto para contar que hay otra salida, que este mundo es solo un mundo de los miles que puedes imaginar. El problemas es que ya no sueñas, que ya tu hemisferio derecho ya no crea, todo es una rutina, desde el hola de la mañana hasta el te quiero a tus hijos... bueno esta es otra historia, he vuelto para contar que hay otra isla, que conozco de memoria su camino, que puedo acompañaros o solo indicaros el recorrido.

Cuando te amas y amas al prójimo, no como una elección, cuando eres amor, entonces te das cuenta que este camino es lo divino.

Fulvio



Llamada General de **BUDAS a Madrid**

Los creadores del budas factory **Fulvio y Andrea** vienen a madrid en un unico encuentro



Vienen para compartir y acompañarnos en un viaje de creatividad, juegos y risas...

Para derrumbar reglas, mascarar, miedos, ideas, creencias y todo lo que hemos añadido por falta de conciencia.

La factoría del buda, nos hará descubrir que nuestra casa está donde nosotros estamos, sin necesidad de llevar nada más... aquí conocerás viajeros de si mismo, para compartir el único viaje que no necesita maleta....

El encuentro empieza el viernes 15 de febrero 2013 a las 19.30h y conitnuara el 16 y 17 de febrero

(los niños son bienvenidos) Lugar: escuela de danza marta de la vega
para mas informacion y reservas: Calle maria teresa 11 madrid 28028
722 283 902 www.budasfactory.com tibetanomkar@hotmail.com

una isla ...

Fabiana Molina Tarotista y vidente
Tirada Especial del Amor - Dinero - Trabajo

806.535.742
918.340.602

Respuestas claras
Toda la verdad

www.tarotdefabiana.com

Oferta Visa: 30 min por 20€

Linea 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €; Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

Gabriel Vidente

806 506 182

24 HORAS EN DIRECTO

"Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas a encontrar la luz de su destino."

Precio Máximo: Red Fija 1,18 euro/min. Red Móvil 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATIS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Prashant Sharma
profesor hindu
de HATHA YOGA

clases en el
Parque del Retiro
(también en Callao y Latina)
Clases privadas
Organizamos viajes a India

648 668 921
prashanttsharma@gmail.com

LECTURA DE TAROT

806 511 657

Mayores 18 años

fijo 1,21 € min, movil 1,57 € min. iva incl

Sanación Reconectiva
Consultas personales
Cita Previa

616 44 38 01

TAROT de los ALQUIMISTAS

Consultas Particulares
Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo
Iniciación al Reiki (todos los niveles)
Masaje Metamórfico

Rosemary Tlf. 91 553 67 90 - 651 328 193

ARA

Reconocida Vidente,
Astróloga, Tarotista.

Consultas personales en Madrid
Cita previa **626 301 834 / 806 466 949**

902 021 058

Coste de llamada 1,18€/min. con 1,51 €/min IVA incluido. Solo mayores de 18 años.

Tu Carta Astral Gratis en
www.aratarot.com

∞ **HEISABEL** ∞

Maestra de REIKI
Sesiones de ENERGÍA
Sesiones con CRISTALES
PROTECCIÓN Energética
Consulta TAROT Cósmico

∞ **696 02 53 08** ∞

CARMEN LÓPEZ VÁZQUEZ
Astróloga • Terapeuta Floral
• Maestra de Reiki

CONSULTAS: • Cartas Astrales • Terapia Picoastrologica y Floral • Tratamientos de Reiki

CURSOS: • Astrología • Flores de Bach y Reiki I, II, III • Maestría Reiki • Astrología

GABINETE CROMER: SOCIEDAD PARA LA FORMACION Y ESTUDIO DE LA TERAPIA FLORAL Y OTRAS TERAPIAS ENERGETICAS

606 185 226 91 009 31 26
www.galateaterapias.com

CURSOS:

- Tarot Metafísico
- Orientandote hacia el éxito y la prosperidad
- Clases de Lectura de Manos

Tel: 91 543 38 93 / 639 969 623
Rosalinda

SE FELIZ

Si tienes problemas de
AUTOESTIMA • RELACIONES • DINERO • MIEDO • SALUD...

CON LAS TECNICAS DE

Louise L Hay
PUEDES RESOLVERLOS

- SESIONES INDIVIDUALES
- TEST DE BIENESTAR
- TEST DE ALIMENTOS

Monográfico del Dinero

Ana Postigo
(Colegiada FENACO 1461)
Tel. 91 309 19 14
HAY TEACHER

Certificada personalmente por Louise L Hay (USA)
ana.postigo@dinfor.com

INTEGRANDO LA CARTA ASTRAL

Comienzo:
sábado 23 de febrero

Tlf: 693.826.910 / 658.856.785
www.lallavedeltesoro.es

Tarot de Analía

Vidente y Astróloga.
Resuestas a todas tus dudas.
Absoluta confidencialidad.

806 506 890

VISA 902 884 526 Consulta 15€

Precio máximo: Red Fija: 1,18 euro/min. Red Móvil: 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATIS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Conferencias Gratuitas

Viernes 01	18:00	Respiración de Stanislav Grof.r M ^a Isabel Marquina	Ecocentro
Sábado 02	11:15	Macrobiótica. Aprende a seleccionar los alimentos que te favorecen. Alimentos equilibrados y desequilibrados. M ^a Rosa Casal	Ecocentro
Domingo 03	11:30	Psicoterapia transeprsonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo	Ecocentro
Lunes 04	18:00	Prevenir el envejecimiento. Plenitud para siempre. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
Martes 05	18:00	Somos lo que comemos. Cada conferencia hablamos sobre vegetarianismo, ayurveda, macrobiótic... Joaquín Suárez	Ecocentro
	18:00	Herramientas para la nueva conciencia. Luciano Damario	Ecocentro
	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
Miércoles 06	18:00	Ecología mental. Grupo abierto de crecimiento	Ecocentro
	19:00	Introducción a la hipnosis y al lenguaje ericksoniano. Gustavo Bertolotto Vallés	Ecocentro
Jueves 07	18:00	Reprogramar arquetipos familiares. Beatriz del Castillo	Ecocentro
	19:15	Radioestesia, el arte de las vibraciones. Maite Hernández	Ecocentro
	19:30	Mapa de la personalidad y Flores de Bach. Por Jose Tomas	Seflor
	19:30	Thetahealing	Centro Lua
Viernes 08	18:00	Terapia regresiva. El viaje del alma a través del tiempo. Recuerdos de vidas pasadas y curación emocional. Maite Hernández	Ecocentro
	19:00	Conferencia + Proyección HD "Galaxia, hacia una perspectiva cósmica". Juan Carlos Escanciano	Darannaur
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
Sábado 09	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera	Ecocentro
	19:45	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Domingo 10	18:30	Eco-cinefórum. Película del ciclo "Relaciones que cambian". Se proyecta la película "Doce hombres sin piedad"	Ecocentro
Lunes 11	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Registros Akáshicos como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. M ^a José Trillo	Ecocentro
	19:00	Iniciación al Eneagrama. Descubre quién eres. Lola Bermejo	Ecocentro
Martes 12	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. Nutrición en las distintas etapas de la vida. Jose Antonio Romero	Ecocentro
	18:00	Reflexología podal. Mucho más que una técnica. Un reflejo de la personalidad y sus emociones. M ^a Rosa Casal	Ecocentro
	19:15	Meditación y charla budista. Monja budista Guen Kelsang Chokgal. Centro budista Vajrayana	Ecocentro
Miércoles 13	20:30	"Meditación sonora con cuencos de cuarzo y otros instrumentos". Imparte: Juanjo Hervás	Centro Ailim
	17:00	Reiki gratis en epoca de crisis. Carmen Lopez Vazquez	Centro Galatea
	18:00	Investigación el la conciencia. ¿Qué es la no-dualidad?. Juan Ramón Galán	Ecocentro
Jueves 14	18:00	Cristo vuelve. Habla su verdad. Presentación-coloquio. El contenido de sus cartas abrirá tu mente. Carlos Oliver	Ecocentro
	19:15	Presentacion del libro "Vivir con sentido. Vivir con salud". De Federico Velázquez de Castro González	Ecocentro
	19:30	Espíritu, Información, Energía y Conciencia. Por Antonio Gala	Seflor
Viernes 15	19:00	Cine Forum: Descubrete a través del Cine, proyección de "Agua para Elefantes". Graciela Large. (Aforo Limitado)	Centro Mandala
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín	Ecocentro
	19:30	Manifiesta tu poder	Centro Lua
	20:00	"Alquimia y medicina" La Espagiria: Una visión unitaria del universo y del arte de sanar	Centro Ikarri
	20:00	Vive tu presencia. Sergi Torres	Centro Mandala
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero	Jardín Mariposa
Sabado 16	11:15	Construyendo tu salud. Imparte Mónica Ávila	Ecocentro
	16:15	Lectura de registros akáshicos. Como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. M ^a José Trillo	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Domingo 17	19:00	Constelaciones familiares. Se realiza una constelación familiar. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Martes 19	19:00	Remedios naturales y consejos dietéticos para cuidar nuestro sistema inmunológico. Sergio Nieto	Super Origen
	10:00	Calma mental. Espacio gratuito para aprender a meditar en silencio. Claudia Ríos.	Ecocentro
Jueves 21	19:00	Cómo ayudan las Flores de Bach en el stress y la ansiedad. Mayce Lara.	Super Origen
	19:30	Reunión Junta Directiva	Seflor
Viernes 22	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero	Jardín Mariposa
	16:30	Meditación Creativa para la Plena Prosperidad. Imparte María de Olaiz	Ecocentro
	19:15	Presentación del libro "REIKI" de Patricia Tomoe Abella	Ecocentro

Conferencias Gratuitas

	20:30	La Aventura de Vivir Despuerto. Om-Mahi	Centro Mandala
Domingo 24	11:00	Película documental: El fenómeno Bruno Gröning. Tras las huellas del "Sanador Milagroso"	Ecocentro
	11:30	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación del plenilunio de Piscis. José Mª Blasco	Ecocentro
Martes 26	10:00	Calma mental. Espacio gratuito para aprender a meditar en silencio. Claudia Ríos	Ecocentro
	19:00	Meditación con la Luna Llena. Carmen Lopez Vazquez	Centro Galatea
	19:00	Alimentos ácidos y alimentos alcalinos: cómo equilibrarlos en tu cocina. Marisa Fernandez	Super Origen
	19:30	Meditación y charla budista. Monja budista Guen Kelsang Chokgal. Centro budista Vajrayana	Ecocentro
	18:00	Alimentación Natural y Recetas de Cocina Bio-Vegetarina. José Antonio Romero	Ecocentro
Miércoles 27	19:15	Presentación del libro "Redescubriendo la vida". De Claudia Guggiana	Ecocentro
	20:30	"Constelaciones de la etapa prenatal y el nacimiento". Juanjo Hervás	Centro Ailim
Jueves 28	18:00	Somos lo que comemos. Cada conferencia hablamos sobre vegetarianismo, ayurveda, macrobiótica... Joaquín Suárez	Ecocentro
	19:00	Presentación de Novedades. Origen	Super Origen
	19:30	Entrando en Alfa con las Flores de Bach. Montserrat Fernández	Seflor

Cursos y Talleres

8, 9 y 10	Thetahealing	Centro Lua
8	Danza de la Vida® de Petra Klein	Jardin Mariposa
11, 18 y 25	Reflexología podal	Centro Lua
15	Danza de la Vida® de Petra Klein	Jardin Mariposa
16 y 17	Manifiesta tu poder	Centro Lua
16	Curso Reiki	Centro Lua
22	Danza de la Vida® de Petra Klein	Jardin Mariposa

Centros

OKKORO

C/ Paseo de la Castellana nº 22
910 070 008/626 301 834

JARDIN DE MARIPOSA

C/ Carranza, 5, 1º
652 211 282

CENTRO LUA

C/ Goya nº 83
675 132 885

CENTRO MANDALA

C/ de la Cabeza 15, 2º Dcha
91 539 98 38

SEFLOR

C/ Claudio Coello nº 126 – 1º
91 564 32 57

LA BOTIGA DE SANSE

C/ Roque nº 45 (S.S de los Reyes)
639 134 253

CENTRO IKARRI

C/ Ponzano, 39, 7D
619 571 164

DARANNUR

C/ Clara Campoamor nº 25
675 132 885

AILIM

Pablo Neruda nº 120
91 777 66 72

SUPERMERCADO ORIGEN

Gomez Ulla nº 16
Tel: 91 725 33 05

BAMBU

C/ San Roque nº 45
San Sebastian de los Reyes
639 134 253

TABLÓN DE ANUNCIOS

Estudio Céntrico. Máxima luminosidad, orientación mediodía con 2 balcones y una ventana. Diáfano, 3 estancias: salón-entrada-dormitorio, cocina y cuarto de baño. Habitable desde el primer día. Materiales de alta calidad, diseño exclusivo. Zona Tirso de Molina. Mejor ver sin compromiso, trato directo con comprador (precio negociable). No agencias ni intermediarios. Fran 600 849 385

Si eres un profesional de la salud te ofrecemos la posibilidad de dar charlas gratuitas. Disponemos de una magnífica sala en un céntrico barrio de Madrid sin coste alguno. También la alquilamos para conferencias, cursos, talleres, etc. 651 800 488.

Se alquilan salas para consultas o terapias. Zona barrio Salamanca. Calle Alcalá, 118 tño. 606 185 226. Centro Galatea

Centro de Terapias de Vanguardia ALQUILA:
Salas de 20, 25, 50 m² y despachos
En Goya, 83, junto Corte Inglés y C/Alcalá.
www.centrota.es Telf: 675132885 / 679124716

CENTRO MANDALA
dispone de salas para la
organización de clases, talleres,
seminarios etc. Salas amplias, de
diversos tamaños,
muy luminosas y diáfanas.
Organizamos Cursos y Talleres
91 539 98 60 / 61723 61 05.

Agencia Matrimonial
Amanecer, garantizamos presentaciones y actividades de calidad.
Trato personalizado y cuota económica.
Telf. 91 445 74 68
www.agenciaamanecer.com

Se alquila sala y despachos para
terapeutas, masajes, yoga.Metro
Tirso de Molina Tel: 610 256 668

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/Traspaso/Venta

Amistad

Somos un@s amig@s amantes de la naturaleza de entre 40 y 65 años. Nos dirigimos a todos los que estén interesados en compartir en grupo la practica del senderismo consciente, el silencio, la meditación, la contemplación y el crecimiento personal.
elcantohastial@gmail.com

Hombre con interés en la temática de la revista le gustaría relacionarse con mujer que practique yoga, haya hecho terapias o sea afín a estos temas para mantener una amistad sana y positiva.
anandaji@mixmail.com.

Si te pasa como a mí, que te consideras amistoso pero te faltan amigos; si eres un hombre de cincuenta y tantos y te cuidas, no fumas, amable y con capacidad para escuchar, me encantará conocerte.
islandia77@gmail.com.

Chica de 45 años, busca amistad sana , con chico entre 37 y 45 años que le guste la música los animales los museos viajar , etc. que sea sensible y busque una segunda oportunidad en la vida no importa que sea gay pero buena gente. Mª Crystal
608 732 772.

Sr. Ecuatoriano 64 años simpático busca amistad con Sra. amante de la naturaleza caminar pasear sincera simpática. Cristóbal
633 081 676.

demanda

Sr. latino 63 años, se hacer puertas ventanas, muebles, juegos para niños, etc. todo en cerrajería, también tengo experiencia en auxiliar de seguridad, papeles en regla, afín a la revista, busca trabajo en empresa o para cuidar finca chalet, conserje, etc. 635 167 350

Hola! Soy una chica de 38 años, interesada en varios de los temas de la revista, especialmente en el trabajo con las energías. Me gustaría conocer a personas afines. Madrid y alrededores.
raquelstein@hotmail.es.

Chico 35,años tranquilo buena gente, imaginativo, simpático, sensible, cariñoso, amante del yoga, meditación, reiki, senderismo, animales, plantas, busca chica afín a la revista y con un mundo interior.
Rodrigo 681 184 551.

Separado 68 años, busca una mujer entre 58 y 63 años con capacidad para amar y ser amada, dulce, sensible, sincera, para iniciar una amistad y si surge la química entre ambos compartir con ella todo el amor que hay dentro de mi corazón y que durante mucho tiempo no he dado ,por no encontrarla, y si hay afinidad en gustos y aficiones, recorrer juntos el camino que nos quede. Si eres y piensas así, llámame.
José 616 731 943.

¿Eres hombre, tienes entre 55 y 70 años y estas solo? Únete a nosotros. Somos un grupo de gente sola , con mayoría de mujeres. Nos reunimos sábados 19,30 en cafetería Santander- plaza santa bárbara 2 ,hablamos sobre un tema, elegido en ese momento. Al acabar se exponen las actividades a realizar hasta el siguiente sábado y vamos a algún sitio.
José 618 194 492. Ángel 654 911 493.

Trabajo

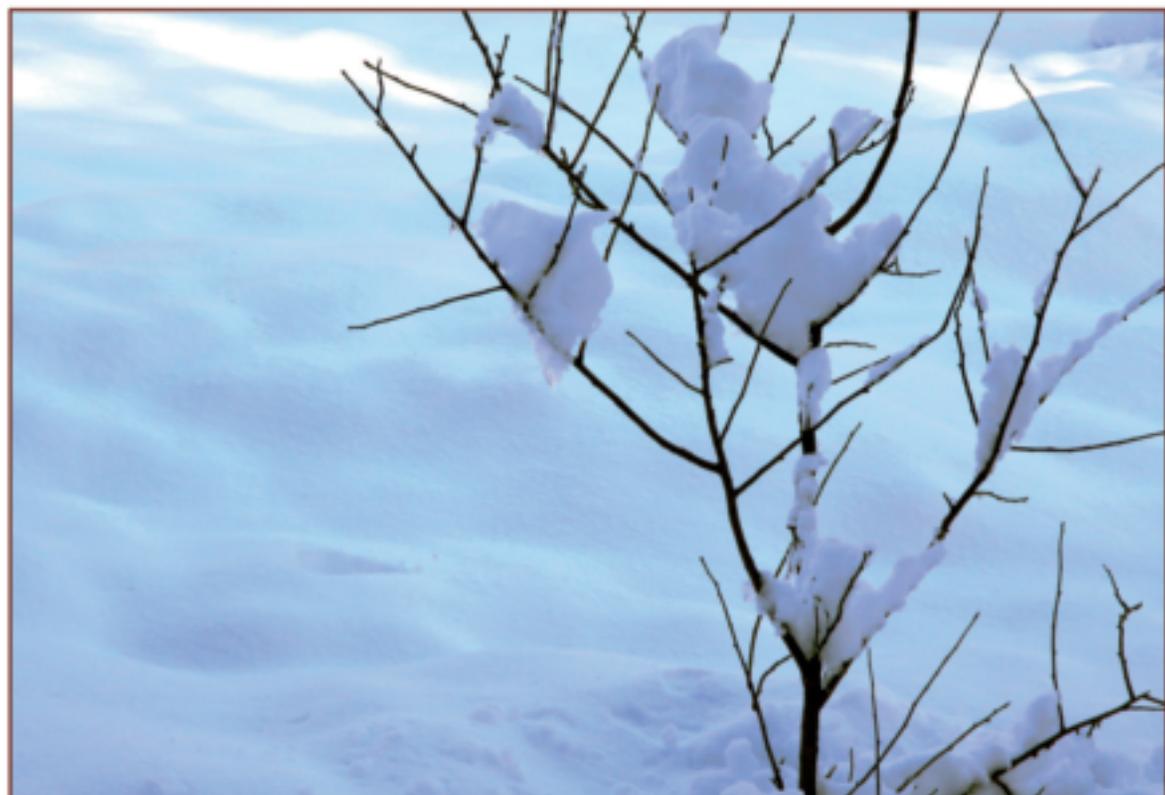
Se busca monitor de Chi-kung interesado en dar clases de forma voluntaria en un Centro de Personas Adultas. Interesados llamar al 650 018 272

CLASES DE MATEMÁTICAS
PROFESOR DE MATEMÁTICAS
CON MÁS DE 10 AÑOS
DE EXPERIENCIA
GRUPOS REDUCIDOS
CLASES DE PRIMARIA,
ESO, BACHILLERATO
605 023 026 / 653 656 565
albertogalán74@hotmail.com
ALBERTO

Chico de 37 años, buena gente, imaginativo, amante de la cultura, paseos tranquilos, no muy nocturno. Músico profesional, quiere conocer chica similar, que tenga un mundo interior.(no Messenger o mails)
647 733 924.

¡Hola! Soy una chica de 38, interesada en muchos de los temas de la revista, especialmente en el trabajo sobre las energías. Me gustaría conocer a personas afines. Madrid y alrededores.
raquelstein@hotmail.es.

Soy una mujer española de 56 años. Hablo inglés y me gustaría tener conversaciones con personas de habla inglesa. Y compartir aficiones. No fumo y me considero tranquila y amable. islandia77@gmail.com.
Hola, soy un hombre de 53 años, estoy soltero, soy formal, educado y hogareño, deseo conocer una mujer de 30 a 50 años, no importa el físico, solo para relación estable. Me puedes llamar al 630 21 93 72. No contesto mensajes, solo llamadas.



Ni una hoja
sólo blancura de nieve
y silencio.



Fotografía y texto de Dokushō Villalba

Dokushō Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del templo Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante, entre sus aficiones destaca la fotografía y la poesía.



Ecocentro

Alimentación Biológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos
Hoteles Rurales
Ecosofía

NOVEDADES



Restaurante a la Carta: **Menú abierto desde 7,50e.**

Puedes componer el menú a tu gusto, desde uno sencillo hasta uno gourmet.

Regalos sin sorteos

Por cada 200 e. de compra en el mismo día. Masajes Ayurvédicos en Padmasana y estancias en hoteles rurales.

-10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en el Restaurante a la Carta, en el plazo de un mes. (Excepto menú tipo A comidas laborables)

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



Finca Hotel-Cabañas

Frondosos bosques y gargantas de abundantes aguas cristalinas a solo dos horas de Madrid. Un remanso de paz y belleza.

Dos seminarios diferentes cada semana durante todo el año.

Promoción para febrero.
Cabaña para 2 personas: 39 e/día.
Descuento del 50% ya incluido en el precio.

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres
927-570-134 - 633-214-027
www.lahospederiadelsilencio.com
lahospederia@lahospederiadelsilencio.com

ECOSOFÍA Librería | Escuela de Crecimiento Personal | Conciertos | Fórum gratuito | Hemeroteca



Alquiler de aulas para profesionales

Nos visitan 20.000 personas al mes interesadas en tus conocimientos y habilidades. Hemos bajado la tarifa de precios que incluyen una amplia difusión de tus seminarios y consultas.

II Cena gratis para desempleados

En el Bio-Bufé, el lunes 18 de febrero, de 17:00 a 23:00. Hasta completar el cupo de 100 personas. Imprescindible tarjeta de desempleo y DNI.

+Info en

www.ecocentro.es

actualizada a diario



ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2)
Madrid, 28003

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal

915-535-502 - 690-334-737 ☎

eco@ecocentro.es

[@EcocentroMadrid](https://www.tumblr.com/ecocentromadrid) [f](https://www.facebook.com/ecocentromadrid)