

Verde Mente

La Guía Alternativa

Julio-Agosto 2013

Nº170

Especial de Verano



El enfoque vipassana de la vida

Ramiro Calle

Expresión corporal

Helena Ferrari

El peso natural

Montse Bradford

La observación consciente

Claudia Guggiana

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



**ACADEMIA DE CIENCIAS DE LA
SALUD DE MADRID ESTP**

EN COOPERACIÓN CON LA

**ESCUELA SUPERIOR DE
TÉCNICAS PARASANITARIAS**



CURSOS

INICIAL. FÓRMATE Y TRABAJA

MATRÍCULA ABIERTA

MASAJE

Duración 1 año

OSTEOPATÍA

Duración 3 módulos 1 año

FISIOESTÉTICA

Duración 1 año

ACUPUNTURA

Duración 2 años

NATUROPATÍA

Duración 2 módulos 1 año

HOMEOPATÍA

Duración 5 meses

SPA TAILANDÉS

Duración 7 meses

NUTRICIÓN NATURAL

Duración 8 meses

www.escuela-estp.es • Telfs. 91 356 96 04

Madrid

C/ Antonio Toledano, 7
Local Comercial
91 356 96 04

Barcelona
C/ Valencia, 151
Local Comercial
93 454 75 82

León
C/ Santa Ana, 26
Local Comercial
987 232 347

Salamanca
C/ Arco, 2-6
Entrepant. of. 3
923 214 756

Valladolid
C/ San Blas, 14
Entrepant. D
983 298 428

La Coruña
C/ San Andrés,
16-1
981 203 173

Vigo (Pontevedra)
Av. Las Camelias,
78-oficina E
986 290 369

Oviedo
C/ Fray Ceferino,
18 1º Izq.
985 229 620

SUMARIO

SUMARIO

SUMARIO

SUMARIO

SUMARIO

Nuestros Colaboradores

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 de 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.

MARTA PATO



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.

GRACIELA LARGE



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

El enfoque Vipassana de la vida.

Ramiro Calle 6

Sección Ecocentro

Superalimentos 8

Sección Ken Wilber

Trabajar "La sombra"

Raquel Torrent 10

Ishvara Pranidhana.

Julian Peragón 12

Conocete a ti mism@

Luis Dorrego 14

Verano 2013 u "Hogar dulce hogar"

Adriana Wortman 16

¿Por qué mi hijo no duerme?.

Marta Cela 18

Expresión corporal. Un lenguaje profundo y universal.

Helena Ferrari 22

Especial Verano. Propuestas alternativas

Festival de Verano por la Paz. Jardin Mariposa

El peso natural.

Montse Bradford 30

Sección Mindfulness.

Autoestima, autocompasión y Mindfulness

Agustín Prieta 34

La observación consciente.

Claudia Guggiana 36

Sección Comunicación y

Relaciones Personales

Verano con propósito

Graciela Large 38

Las enfermedades desde medicina integral

El estrenimiento.

Ángel Gómez 40

Renovar tu vida

Crea tu realidad

Marta Pato 44

Conferencias gratuitas 48

Cursos 49

Tablón de anuncios 50



f Estamos en Facebook. Revista Verdemente
verdemente@verdemente.com
www.verdemente.com
verdemente 100% papel reciclado



Descárgate la revista en formato pdf en:

www.issuu.com

Caminando por la arena
(Playa de Zanzibar)



La Guía Alternativa
de Madrid

VerdeMente

19 años

VERDEMENTE S.L.

Dirección: **Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación: **Iñigo Abrego y M^aMar 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
Edita VerdeMente S.L.
Imprime NILO INDUSTRIA GRÁFICA S.A.
ISSN 2255-5323
VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS OPINIONES
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994
© El contenido de esta publicación
está protegido, sólo puede ser
reproducido con permiso del editor.

**Rellena este cupón
y envía 20€ mediante ingreso en
cuenta -llámanos para completar
información- y te enviaremos a
tu domicilio Verdemente durante
un año.**

C/ Mayor 6, 3 D piso "8" -Madrid- 28013

Suscríbete a Verdemente

Nombre

Dirección C.P

Ciudad Provincia Teléfono

¿Cual es tu sección preferida?

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



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



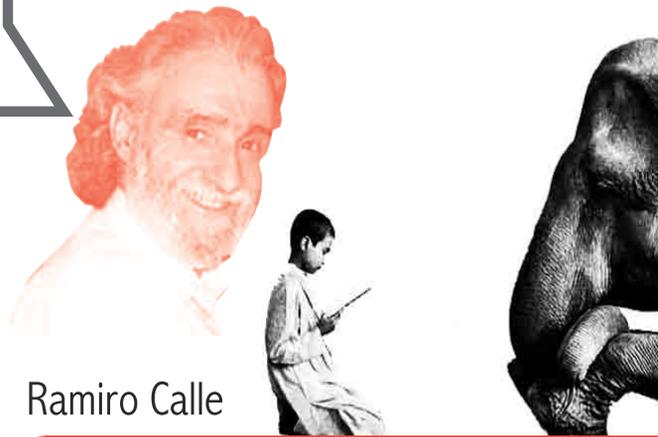
91 504 62 94

www.biotifulnatura.com
info@biotifulnatura.com

El Enfoque Vipass

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 “satipathana”, 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 Satipathana 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.



Ramiro Calle

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.

Y 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.

Uno 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”.

Sana

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 mas precisos y menos chapuceros en aquello 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.

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





Alimentos

SUPER

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.

PRODUCTOS DE LA ABEJA: LA MIEL

Sin duda el más conocido y utilizado por todos gracias a su delicioso y dulce sabor, pero además, por sus excelentes propiedades y su valor nutritivo.

La miel es un producto alimenticio producido por las abejas melíferas a partir del néctar de las flores, o de las secreciones procedentes de las partes vivas de las plantas, que las abejas liban, transforman, combinan con sustancias específicas propias, almacenan y dejan madurar en los paneles de la colmena. Este producto puede ser fluido, espeso o cristalino.

La miel, al igual que otros endulzantes naturales como el sirope, la melaza o el jarabe de arce, se prefieren siempre al azúcar, sea este blanco o moreno, por ser su composición y sus propiedades más completas y beneficiosas para la salud.

Contiene fructosa, aminoácidos, minerales, ácidos orgánicos, enzimas e inhibinas, unas sustancias de carácter antibiótico. También es un gran reconstituyente gracias a su alto contenido en vitaminas A, E, K, C, B1, B2, a diversos fermentos y a otros elementos vitalizadores. Es dulce, nutritiva y como ya señalábamos, más saludable que el azúcar.

¿Qué nos aporta además, que la miel sea de origen ecológico? Las abejas recolectan el néctar de las flores que circundan en un radio de 1,5 a 2 km, pero el emplazamiento viene impuesto por la voluntad del apicultor, que en el caso de ser ecológico, elegirá zonas alejadas de la contaminación atmosférica, de fábricas, de cultivos donde se empleen productos químicos y donde exista agua limpia. El resultado es una miel natural y muy cuidada. Y que por supuesto, habrá pasado los numerosos controles del estamento regulador de la región donde se produzca la miel.

No todas las mieles son iguales, y variarán, no solo su sabor, sino también sus beneficios para la salud, según las flores de las que procedan. Dejamos aquí

algunas propiedades concretas de algunas de las mieles más consumidas:

- Miel de Tomillo:

Color rojizo, sabor fuerte. Recomendada para catarros y problemas en las vías respiratorias y garganta. Estimula las funciones digestivas y ayuda a combatir el agotamiento físico y mental. Contribuye a regular la menstruación.

- Miel de Espliego:

Color oro. Buena para los resfriados, para depresiones y debilidad en general. Rica en hierro. Calma la tos y molestias de garganta.

- Miel del Bosque:

Color negro en estado líquido y color castaño al solidificar. Recomendada para anemias, buenos efectos contra las diarreas y disenterías.

- Miel de Brezo:

Color rojo, aromática y sabor fuerte. Recomendada para el corazón, riñón, anemias. Posee propiedades desinfectantes, diuréticas y antirreumáticas.

- Miel de Romero:

Color ámbar. Blanca cuando cristaliza. Da energía, antirreumática. Buena para el hígado e inflamación hepática. Buen tónico para convalecientes.

- Miel Milflores:

Color claro, sabor suave. Es digestiva, antiséptica, regenerador sanguíneo y de gran valor nutritivo.

- Miel de tilo y de azahar:

Son muy eficaces para curar el insomnio, estrés y ansiedad. Por esta razón es tradicional, tomar un vaso de leche caliente endulzado con este tipo de mieles, antes de acostarse.

Pero las abejas no solo nos proporcionan la deliciosa y energizante miel. Gracias a ellas obtenemos otros productos y alimentos, de los que hablaremos en el próximo artículo.

ARTÍCULOS PUBLICADOS ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

- | | | | |
|----------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| - Maca | - Chlorella | - Semillas de Chía | - Alga AFA |
| - Bayas Goji | - Cacao | - Cárhamos | - Graviola |
| - Spirulina en polvo | - Hierba de trigo | - Acai | - Camu-Camu |
| | - Aloe Vera | - La Quinoa | - Hierba de Cebada |

PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- | | | |
|------------|---------|---------|
| - Polen | - Jalea | - Yacón |
| - Própolis | - Noni | |



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

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS



Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia

Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.eldruidas.es

CALLE DE LA FE, 9 • 28012 MADRID • TEL. 91 527 2833



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

Ecofarm

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

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

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

INFORMACION: 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

todos los días son especiales

DESCUBRE POR QUÉ EN:
www.elvergelecológico.com



Venta online el-vergel.com
Tel. 91 547 19 52

Lunes, miércoles viernes y domingo	Martes y Sábado	Jueves	Miércoles
MENÚ DE REGALO Por compras en supermercados o restaurante superiores a 60€	EN OFERTA TODA LA FRUTA Y VERDURA 20% DE DESCUENTO	Día del SOCIO 10% DE DESCUENTO EN LAS TIENDAS	Día de la MACROBIÓTICA 15% DE DESCUENTO en los productos de macrobiótica

NOVEDAD **Consulta de Nutrición, Macrobiótica y Salud Integral**

Dra. Eva T. Lopez Madurga
Médico Especialista en Medicina Preventiva
Máster en Salud Natural, Doctora en Medicina



¡Descubre la nueva carta del Restaurante!

Ya no necesitas descuentos **nuevos PLATOS nuevos PRECIOS**
TODO A PRECIOS ECONOMICOS
Compruébalo!

Supermercado Restaurante Pº de la Florida, 53 • López de Hoyos, 72 Supermercado

¡ APRENDE A REPROGRAMAR TU MENTE SUBCONSCIENTE Y CAMBIA EL RESULTADO DE TU VIDA !



PRESENTACIÓN-DEMOSTRACIÓN GRATUITA DE PSYCH-K® EN MADRID:
Miércoles 3 de Julio, a las 19:15 horas, en ECOCENTRO, calle Esquilache 2.

TALLER BÁSICO DE PSYCH-K® EN MADRID:
Sábado 6 (de 10 a 19) y domingo 7 de Julio (de 9:30 a 18:30), en CENTRO MANDALA, calle Cabeza 15.

¿Estás preparado/a para realizar cambios profundos y vivir la vida que realmente quieres y mereces?

Nuestro sistema de creencias conforma nuestra realidad del día a día y nos lleva a percibirla no tal y como es, si no TAL Y COMO HEMOS APRENDIDO QUE ES. Nuestra vida es un reflejo exacto de las creencias que están almacenadas en nuestro subconsciente desde nuestra niñez!!!

PSYCH-K® (SAIKEI) es un método muy sencillo y eficaz con el que podrás REESCRIBIR EL SOFTWARE DE TU MENTE, y cambiar todas tus creencias limitantes subconscientes, por creencias que te apoyen y te ayuden a lograr TODOS TUS OBJETIVOS.

Para más información: Tel. 649975889
info@unpasodecisivo.com www.unpasodecisivo.com

Terapias de Vanguardia Centro Luza

Cursos Profesionales en Octubre Y en Septiembre

- Gemoterapia
- Flores de Bach
- Quiromasaje
- Ciencia energética, meditación y consciencia

¡ Apúntate en septiembre !

- Método Bates: Visión Natural 14 y 15 de septiembre
- Cursos anuales: Pilates, Yoga, Yoga para Embarazadas, Qi Gong, Reiki

Descuentos de Temporada: 20% abo en consultas de Tarde, 5% abo en cursos Numerológica, 5% abo en Terapia Floral

www.centroluzas
C/ Goya, 83 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30

Sección **WW Ken Wilber**

Ken Wilber ha sido uno de los más destacados representantes del movimiento Transpersonal durante más de una década. Ahora lo es de la Visión Integral que el mismo creó. Con más de 24 libros traducidos a varios idiomas, es el autor vivo más vanguardista de la intelectualidad y la espiritualidad actual y está revolucionando el mundo con sus aplicaciones en todos los campos. Muchos le llaman: "El Einstein de la Conciencia".

El término "sombra" fue acuñado por Carl G. Jung (discípulo de S. Freud) para determinar tanto el inconsciente total (individual y colectivo), como la parte dimensión inconsciente de la personalidad. Todo lo que rechazamos, somos incapaces de aceptar o asumir en nosotros. Aquello que dejamos oculto y reprimido es la sombra. Aunque al principio el propio Jung, se refería a la sombra como los aspectos más sórdidos e inferiores del ser humano, concluyó después que en la sombra se encuentran también dimensiones positivas no desarrolladas, como por ejemplo, la capacidad de cantar, dibujar, ser simpático y abierto; que fueron, simplemente, olvidadas en la infancia por un hecho traumático o bien por falta de refuerzo positivo. Wilber llama a todos estos aspectos repudiados, reprimidos y ocultos "los bárbaros del sótano". John Rowan lo llamaría "subpersonalidades" negativas, lo que serían las facetas de nuestra personalidad que salen de manera inconsciente en el peor momento y que nos hacen la vida imposible..., cuando no hay Conciencia.

Ken Wilber, en su Teoría Integral, propone el trabajo con la sombra desde esta idea de abrir la puerta del sótano y dejar que salgan los bárbaros. Sólo de esta forma podremos entonces enfrentarnos a la realidad sin miedo a ser atacados desde el sótano en cualquier momento inesperado. Si dejamos la puerta abierta, dejamos que salgan y los conocemos, podremos seguirles dejando vivir en el sótano y cuando salgan por la casa ya no nos asustará su presencia. Si les ponemos nombres, podremos reconocerles mucho mejor, y como ese fantasma del armario que desaparece cuando le abrimos la puerta, veremos pasar a Ted (la envidia), a Juan (el orgullo), a Clara (la maldad), a Cosme (el miedo), a Rosalía (la rabia), etc., y ya no serán unos desconocidos con los que no queremos, ni sabemos relacionarnos. Empezarán a ser familiares e irán perdiendo su poder "asustador" poco a poco. De esa manera empezaremos a recuperar el poder que en su día le dimos ese sótano y a todos sus moradores, e incluso, podremos bajar de vez en

cuando a limpiarlo en profundidad. Uno de los métodos que Ken Wilber ha creado y recomienda es la técnica del 3-2-1, que se trata de la responsabilidad y del adueñamiento de cada uno de esos aspectos repudiados o desconocidos de la personalidad (tanto en positivo, como en negativo). Atréveme a cantar, por ejemplo, sería responsabilizarme de la capacidad que tengo para hacerlo, desoyendo la creencia de que no puedo, puesta ahí. quizás, por algún profesor, amigo o familiar, que decía en la infancia. "Déjanos oír cantar a María. Ella canta tan bien". Atréveme a reconocer mi egoísmo, si ese fuera el caso, sería una fórmula para empezar a hacer amigos de verdad, o sentir amor profundo, interesándome por los otros.

Cuando se tiene la creencia de no tener capacidades, recursos o



“La



Trabajar Sombra"

pensamiento como mío. Y por lo tanto ahí me responsabilizo de lo que digo, de lo que pienso, de lo que hago. Y si tiene polaridad negativa, me perdono y lo cambio para la próxima. Sólo esta responsabilidad puede plantar la semilla del cambio y por lo tanto de la Evolución personal y colectiva, porque hablando de Responsabilidad, llevamos en cada uno el germen para cambiar el mundo. (Responsabilidad social, política, ecológica). No podemos seguir poniendo el acento en "son ellos".

Raquel Torrent

Psicóloga Colegiada/ Terapeuta Integral y Consultora Transpersonal
www.raqueltorrent.es
raqueltorrent@movistar.es
<http://raqueltorrent.blogspot.com>

herramientas propias para actuar; o cuando se niegan aspectos negativos de la personalidad, adquiridos en el proceso natural de socialización, o bien de manera hereditaria (por aprendizaje vicario o genéticamente), se está rechazando la Responsabilidad. Por lo tanto el yo pierde el poder de actuar, y por lo tanto de elegir. La falta de libertad que representa esa no acción, esa no elección nos obligará a usar la mayoría del tiempo en apostar guardianes (nuestras propias energías, gustos, decisiones) a las puertas del sótano para que los bárbaros no salgan. En cambio los estamos oyendo quejarse, gritar, insultar; o lo que es peor, no oímos nada aún a sabiendas de que están ahí agazapados, escondidos, guardando una maravillosa energía de nuestra infancia, adolescencia o juventud.

La técnica 3-2-1 de la Teoría Integral nos enseña cómo en la actitud "3", estamos en tercera persona (él, ella, ellos, ellas, lo, tanto del singular, como del plural o del neutro). En esa postura nada puede ser mío, generado por mí, ni provocado por mí. Es el estilo de "yo no lo hice, el diablo me tentó", o "fueron sus peticiones insistentes las que me obligaron a hacerlo".

El primer paso, por lo tanto es reconocer que estoy en una actitud "3". Es decir echando balones fuera. Entonces elijo pasar a una posición "2". En esa postura empiezo a responsabilizarme un poco más, porque ya estoy dispuesta a dialogar con "eso" tan horrible que me hizo hacer o sentir tal cosa. Al establecer el diálogo, le hago preguntas a esa parte que me imagino tengo enfrente, y esa "cosa, persona o situación" me contesta. En esta fase puedo aprender mucho, pues las respuestas que puedo recibir, pueden llegar a sorprenderme. Es el inconsciente hablando. Siguiendo con la metáfora de los bárbaros wilberianos, el bárbaro Cosme me puede dar una información que no conocía, o al preguntar a Rosalía, me doy cuenta de algo que llevaba oculto desde mi adolescencia, etc.

La tercera y última fase del 3-2-1 es pasar a la primera persona. Rosalía, Cosme, Juan, ya no son "otros" (en segunda o tercera persona), hablo en primera persona del verbo. Reconozco la acción como partiendo de mí, la emoción o el

VACACIONES INTEGRALES

Los 7 días de la Creación





Del 2 al 8 de Septiembre

Una semana de curso de desarrollo personal con las técnicas más avanzadas de la Psicología Integral mezclada con momentos de ocio en magnífica finca y zona rural de Cáceres lindando con Portugal, con piscinas naturales, dólmenes prehistóricos y castillos medievales. Cambiará tu forma de ver la vida para aprender a ser más feliz y vivir en plenitud. Disfruta este verano en la Casa Rural "El Bujío" y aprende a crear tu propia felicidad.

RESERVAS: Raquel Torrent (Psicóloga Colegiada y Terapeuta Integral)
 622773695 y 966775925 www.raqueltorrent.es

iShvara Pranidhana



Julián Peragón (Arjuna)

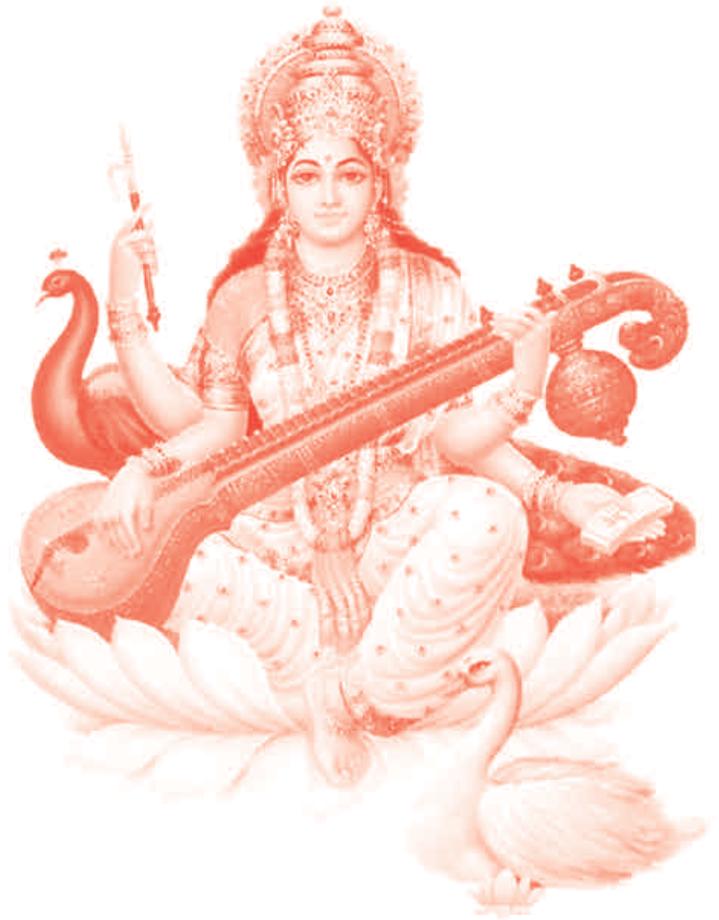
En 1976 inicia la práctica ininterrumpida del Yoga. Profesor de yoga desde 1981 y formador de profesores en la escuela Sâdhana desde 1994.

Actualmente dirige la escuela de Sâdhana Barcelona. Ha formado grupos de profesores en Madrid, Sevilla, Canarias, San Sebastián e Italia.

Se licenció en 1992 en Antropología cultural y social por la Universidad Central de Barcelona. Los estudios de humanidades le han facilitado la adaptación del Yoga a cada grupo según su cultura y su época sin perder de vista la esencia milenaria del Yoga.

Sus conocimientos en simbolismo, conciencia corporal, análisis del carácter, Qi Gong, psicología transpersonal, religiones comparadas, entre otros, le permite reforzar la transmisión de un Yoga síntesis en conocimientos.

Es director de la revista digital Conciencia Sin Fronteras y creador del proyecto.



Tapas, svâdhyâya e ishvara pranidhana forman un trío dentro de este todo ético que son los yamas y los niyamas en la estructuración que hizo del Yoga Patañjali alrededor del siglo II de nuestra era. En realidad no basta con mover la energía a través de una disciplina intensa y de darle un sentido profundo desde la autoindagación, es necesario que todo el proceso tenga corazón. Es evidente que el corazón es un símbolo de centralidad pues es la bomba que impulsa todo el sistema. Pero hay un corazón más allá del órgano físico donde parece que descansa el alma. No en vano cuando nos señalamos, aquello que está en nuestro núcleo, tocamos el centro del pecho. Algo tiene que despertarse en el corazón si nuestra práctica y estudio han sido hecho con constancia. Hemos fortalecido nuestra voluntad con tapas y hemos despertado nuestra inteligencia con svâdhyâya, pero hace falta algo más. Ese algo es una forma de piedad, de compasión o benevolencia como gesto esencial en la existencia.

Tapas nos puede dar mucho poder mientras que svâdhyâya puede proveernos de mucho conocimiento. Y lo que de entrada podría parecer una ventaja, a la larga se convierte en un obstáculo. Es necesario poseer una balanza donde los éxitos y los fracasos sean visto con mucha ecuanimidad. El corazón es el fiel de la balanza que con un criterio profundamente amoroso permite relativizar nuestras proezas al insertarnos dentro de una totalidad. No nos olvidemos que la verdadera fuerza reside en permanecer sereno tanto en el éxito como en el fracaso.

CURSOS DE VERANO 2013

La experiencia con tu Maestro Interior



KRIYA YOGA INTEGRAL

Desde el 31 Julio al 4 de Agosto

YOGA CELULAR

Desde el 5 al 11 de Agosto
Desde el 12 al 18 de Agosto

HATHA YOGA INTEGRAL

Desde el 19 al 25 de Agosto

Además, ya está abierta la matrícula para el curso 2013-14
**FORMACIÓN PROFESORES DE YOGA INTEGRAL
EN MADRID**



MAHASHAKTI
ESCUELA DE YOGA INTEGRAL
Sierra de Ujué. Navarra.



Tfno: 948 703 085.- 650 060 065

www.escuelamahashakti.com

Ishvara es el Señor y puede chocar nuestra sensibilidad cuando entendemos al Yoga no como una religión sino como un método de autoconocimiento. En realidad Ishvara no es el Dios al que estamos acostumbrados en el monoteísmo, no es un dios creador, no entra ni sale en la corriente del tiempo, es un espíritu especial. Hay que entenderlo como el gurú perfecto, el maestro de maestros, algo así como un arquetipo que sirve como soporte devocional al practicante de Yoga. Hemos de recordar que la metafísica del Yoga viene fundamentalmente del Samkhya que es ateo y que Patañjali se toma la licencia de incluir la figura de Ishvara tal vez porque la práctica devocional en la tradición se demostró como una vía directa de conexión con lo sagrado. En todo caso ishvara pranidhana nos recuerda que hemos de aceptar nuestros límites dentro de la inmensidad del universo, somos una gota de agua, un pequeño eslabón de una cadena infinita. Esto significa que todas las preguntas no serán respondidas ni sabremos todos los resquicios del destino ni podremos correr todos los velos del misterio. Somos pequeñez y nuestra grandeza es aceptar lo que somos. No podemos hacer otra que someternos a la realidad, y ese sometimiento no implica resignación sino celebración.

Pranidhana nos hablar por otro lado de ofrenda o plegaria. Este concepto nos obliga a aterrizar cualquier mística y hacerla carne. Todo lo que has conquistado no es tuyo, y no es tuyo porque hace tiempo que la firmeza de una identificación individual se ha ido desmenuzando. Los bienes no son tuyos porque la idea de posesión no se sostiene desde una atenta observación. Es aquí donde la pequeña voluntad se inclina ante la gran voluntad, el pequeño rostro se refleja en el grande, microcosmos encajando en el macrocosmos. Y esa apertura hay que entenderla como una inspiración ante lo divino.

Ofrecer los frutos de nuestras acciones a los pies del Señor es el camino hacia la desidentificación que tanto sufrimiento nos trae, y un vía segura hacia la humildad. Estando en el mundo pero sabiendo que nuestras raíces no están abajo sino arriba, con la confianza que todo será dado. Las fronteras se abren porque ya no hay un yo pequeño batallando con otros por una porción de prestigio mayor, ahora hay un Tú y este tú inmenso incluye todo, incluye mi sufrimiento y el tuyo, incluye mi vida y la tuya, incluye la vida de las generaciones por venir, incluye el respeto por los antepasados. Entonces nuestra acción se hace desde una meditación muy profunda que incluye el primer yama que es la no violencia y se sublima paso a paso hasta este último niyama que es la máxima expresión de una ética que abre las puertas de una espiritualidad profunda. Nada hago, todo se hace porque soy un canal.

Julián Peragón
arjunaperagon@gmail.com

CONÓCETE A TI MISMO @



En la Antigua Grecia, los peregrinos que se aventuraban en el viaje hacia Delfos para escuchar el vaticinio que lanzaba de forma ambigua la pitonisa desde el Oráculo, al llegar al santuario se encontraban con una inscripción franqueando el Templo de Apolo. De paso obligado, aquellos que buscaban la seguridad en la predicción de su futuro, tenían que leer la siguiente frase del templo:

“Conócete a ti mismo”

Solemos decir que Grecia fue el lugar donde comenzó la cultura occidental, nuestra referencia, pero no podemos olvidar que los habitantes de esa zona del planeta, a su vez, habían recibido sus influencias filosóficas de Oriente. Sin embargo, si que fueron los griegos los creadores del teatro occidental, un arte que en su origen se emancipó de los rituales religiosos que se efectuaban en honor del dios Dionisios. “Curiosamente”, en las representaciones de esta época, los actores llevaban máscaras para proyectar la voz y no por casualidad, esta palabra, “máscara” significaba “persona” -en su traducción-. Pienso que hoy, cuando construimos personalidades, en el fondo, estamos construyendo máscaras. Es decir, algún tipo de protección que nos permite seguir hacia delante de una forma incompleta. No me parece que sea muy generalizado el “conocerse a si mismo”.

Miles de años mas tarde en nuestros avances como humanidad, continuamos con la senda abierta en Occidente por Grecia y su filosofía, y sobre todo con las conquistas que nos ha legado la Psicología y Oriente. Por una parte, Sigmund Freud, pionero hoy denostado, comenzó a hablar del inconsciente como ese lugar donde se encuentran los deseos, instintos y recuerdos que reprimimos por resultarnos inaceptables, fundamentalmente a causa de nuestras propias valoraciones morales. Freud dijo que la meta de la terapia era hacer consciente lo inconsciente, y no se equivocaba.

Por otra parte, la influencia de Oriente en los siglos XIX y XX ha sido decisiva y fundamental para nuestro enriquecimiento. Si bien su filosofía está denigrada por parte del pensamiento occidental debido a su religiosidad y su misticismo, de lo que no hay duda es que sus ideas nos acompañan hoy en el camino del autodescubrimiento: “la realidad es cambio, **el universo** es unidad armoniosa donde todo se corresponde y por ultimo el ser humano es capaz de transformarse”. Esta especie de mantra o resumen de las ideas de la filosofía oriental va penetrando más y más cada día en nuestro pensamiento occidental.

La pieza clave del encuentro de estas dos piezas es el discípulo de Freud, C. G. Jung. En sus avances aceptó las teorías de Freud pero no reduciendo el inconsciente a algo meramente personal, sino ampliándolo y afirmando que el “inconsciente personal” será sólo el más superficial de todos los estratos donde el más profundo es el “inconsciente colectivo”. Así el inconsciente colectivo es dominio de toda la humanidad. Jung llega a esta hipótesis por varios datos. Primero, el importante parecido entre ciertos “símbolos” encontrados en civilizaciones muy separadas en el tiempo y en el espacio y que luego, Jung descubriera que algunos de

esos símbolos universales aparecen en sueños o en dibujos espontáneos de sus pacientes. Es decir, algo más allá que la propia especie, nos une.

En Jung las ideas de Oriente calan profundamente y no en vano escribe: *Occidente está tomando conciencia de los rasgos particulares de la espiritualidad oriental. [...] En lugar de aprender de memoria las técnicas espirituales de Oriente, e imitarlas con una actitud forzada, sería mucho mejor encarar este asunto procurando descubrir si existe en el inconsciente una tendencia vertida hacia dentro, similar a la que se ha convertido en principio espiritual conductor de Oriente. [...] Si arrebatamos estas cosas directamente a Oriente, no haremos sino acceder a nuestra tendencia adquisitiva occidental, confirmando una vez más que "todo lo bueno está en el exterior" cuando en realidad tendríamos que buscarlas y extraerlas de nuestra áridas almas. [...] Debemos acercarnos a los valores orientales desde dentro y no desde fuera, buscándolos en nosotros mismos, en nuestro inconsciente. Descubriremos entonces cuánto miedo le tenemos al inconsciente, y qué formidables son nuestras resistencias. Debido a estas resistencias negamos lo que para Oriente parece tan obvio, es decir, el poder autoliberador de la mente vertida hacia dentro.*

Entre las resistencias que nombra Jung, está la "sombra", en principio el guardián de su inconsciente y posteriormente lo que reprimimos desde temprana edad para satisfacer los deseos de los demás y que se va ocultando cayendo en un superficial olvido. En sus propias palabras: *La sombra es... aquella personalidad oculta, reprimida, casi siempre de valor inferior y culpable que extiende sus últimas ramificaciones hasta el reino de los presentimientos animales y abarca, así, todo el aspecto histórico del inconsciente.* Es decir, en su mayor parte, la sombra se compone de los deseos reprimidos y de los impulsos incivilizados que hemos excluido de nuestra propia autoimagen, es decir, de cómo nos vemos a nosotros mismos y de cómo queremos que los demás nos vean.

Es por ello por lo que los griegos llamaron "máscara" a nuestra "personalidad construida". Es decir, nuestra idea de "persona" es el símbolo y la representación de nuestra imagen pública; por lo cual, la persona es una máscara con la cual nos disfrazamos en el momento de presentarnos al mundo. Es la necesidad de causar una buena impresión en el otro, el ser aceptado, el poder pertenecer de acuerdo a los parámetros que la sociedad exige.

Y en estos momentos del siglo, cuando todo parece que se resquebraja a nuestro alrededor, cuando hay una necesidad imperiosa

de conocerse a uno mismo, parece que la corriente social nos lleva mucho más a adaptarnos a los demás, a parecernos a los otros. Esta "crisis", nos está llenando de miedo, de pánico, parece que nos inmoviliza en un sentido personal de avance. La necesidad o el ansia de ser aceptados provocan contradicciones internas difíciles de resolver. Y por tanto nos aferramos más aún a nuestras máscaras.

Jun dijo que "todos nacemos originales y morimos copias". Si nuestro mundo tiene un escáner donde se mide la aceptación social, nuestra "máscara" será el chip que nos identifica como aceptables para vivir en este mundo donde ya muchos nos estamos convirtiendo en copias.

Y ¿cuántos de nosotros nos ponemos delante de nuestra sombra para darle luz? Conocernos a nosotros mismos es esto que da miedo, nos conecta con el dolor, con los deseos reprimidos, con nosotros en nuestra totalidad. Alumbrar la parte oscura, desconocida, "la sombra", es entrar en esa dimensión de nuestro ser esencial.

En esto consiste, de forma directa, Psicoescena®, un taller terapéutico que une Constelaciones Familiares y el Teatro y que realizamos cada dos meses en el Centro Mandala.

Luis Dorrego

Facilitador de Constelaciones Familiares
y de Psicoescena®

Supera lo que te limita para llegar a donde deseas



Psicoescena®

No hace falta ser una casa emborajada para sentirse emborajado, la mente tiene pasillos que superan el límite del espacio físico.
Emily Dickinson

Psicoescena® es una terapia que usa el Teatro y las Constelaciones consiguiendo:

- Reconocer las máscaras de nuestra identidad.
- Conocer al personaje que nos limita.
- Liberarnos de cárceles mentales.
- Mover la energía positiva y nuestros talentos enterrados para que afloren a la superficie.
- Profundizar en los objetivos de nuestra vida.
- Expresarnos a través de las emociones y de la intuición para sanar.

Taller de Psicoescena®

FECHAS: 29 y 30 de Junio de 2013
LUGAR: CENTRO MANDALA

Facilitador: Luis Dorrego
psicoescena@luisdorrego.com
646 267 621 / 914 231 783
www.blogdeluis.com
www.expresion-si.com



VERANO

Hogar Dulce



Un fuerte Stellium y el próximo ingreso de Júpiter en el signo de Cáncer, caracterizan este verano, que inspira la revalorización de las idiosincrasias individuales, lo tradicional y el sentimiento de familia, patria y clan.

Lo laboral y financiero: Sagitario en Casa VI refleja la pauta de entusiasmo, apertura y deseo de expansión. Disposición al diálogo y esfuerzo orientado a resolver conflictos de larga data. La actitud positiva favorece la confianza y un posible crecimiento en actividades como viajes, turismo, comunicaciones y gastronomía. El panorama global sigue siendo difícil (Neptuno – Quirón en Casa X). Ante las presiones y las deudas, la concienciación y progresiva aceptación de los inexorables cambios colectivos (Urano cuadrado a Plutón y Saturno en Escorpio), estimulan la búsqueda de soluciones prácticas e inmediatas. Resurge el trueque, pequeños emprendimientos, sistemas sostenibles, artesanía y lo autóctono. La capacidad de arreglarse con poco (Virgo en Casa IV y Mercurio -Venus en Cáncer) permite

recuperar cosas antiguas o en desuso, restaurar muebles y estimar mucho más el patrimonio ancestral. En este marco y sin mayor aporte externo, el dinero no sobra. Pero los recursos derivados del esfuerzo personal cubren las necesidades. Aunque inestable, lo bursátil puede dar beneficios en agricultura, petróleo, inmobiliaria y hotelería. Del 26 de Junio al 20 de Julio, Mercurio retrógrado indica riesgo de pérdidas y gastos imprevistos. Época para completar asuntos del último cuatrimestre.

Las relaciones: La Casa VII y Plutón en Capricornio perpetúan la prudencia, revisión y transformación de los últimos tiempos. El Ascendente y el Stellium en Cáncer promueven la auto-conciencia y fluidez en la comunicación (Mercurio y Venus en Casa I). La relación debe ser madura, seria, con libertad y espacio interior (Sol

– Júpiter en Casa XII). Si no ocurre, la Luna en Escorpio provoca impaciencia, irascibilidad, ensimismamiento, frialdad y desinterés (Capricornio en VII). Al contrario, en la confianza hay entrega, calidez, intimidad nutritiva y profunda reciprocidad. Deleite en casa, con la familia, hijos, abuelos y amigos. Como antaño, se está aprendiendo a ser felices con lo simple, con el cariño de los que se ama como el tesoro mayor. Mercurio retrógrado en Cáncer señala el momento para expresar los sentimientos y resolver problemas familiares.

Lo personal: Frustración generalizada (Neptuno Quirón en Casa X). Las limitaciones económicas (Capricornio en Casa VIII), una decepción o mal-entendido con un amigo (Aries en Casa XI y Marte en Casa XII cuadrado a Quirón) y el ambiente enrarecido, generan irritación contenida y el deseo de evadirse o hallar otras respuestas (Luna en Escorpio y Palas en Casa XII). El repliegue y la introspección posibilitan la satisfacción a través de aspectos más humanos e incluso espirituales, en vez de lo material. Sin esto, la sensación de agobio y desamparo puede conducir a un oscuro abismo del que la persona puede querer escapar a cualquier precio

2013 Hogar

(Sol conjunto a Júpiter en Casa XII).

La salud: Júpiter en Casa VI marca relativa buena salud. Posibles excesos en la comida, bebidas, deportes. Cuidar el sistema digestivo, urinario, huesos e intestinos. Riesgo de afecciones pulmonares y ansiedad (Marte y Júpiter en Géminis en Casa XII). Se sugiere excursiones, caminatas, moderación, alguna dieta depurativa. Del 26 de Junio al 20 de Julio, Mercurio retrogrado invita a desarrollar la escucha interna, algún trabajo de auto-conocimiento y meditar.

El camino de la Conciencia: Como en una tribu primitiva, es época de honrar la familia, los ancestros, lo cercano y habitual. El árbol de la Kabbalah presenta un predominio de energía en el pilar femenino, signo de dureza y restricción. La ausencia de energía en Tiphareth y todo el pilar masculino confirma un severo desequilibrio. El rigor es tan grande que parece no haber espacio para tomar decisiones propias, desarrollarse y menos aún crecer. Entonces las distorsiones de Cáncer

como la discriminación, el fanatismo, nacionalismos y extremismos se exacerban. En estas condiciones la única opción consiste en transformar el foco de la percepción. Como quien regresa al hogar después de una larga jornada, y en vez de compararnos con estándares impuestos artificialmente, debemos recordar qué somos individualmente, nuestros tesoros (Netzach); para asumir la responsabilidad por nuestras vidas y por nuestra realidad (Tiphareth). Sólo así puede volver la esperanza (Chesed) que abre las puertas de la creatividad y de una nueva posibilidad (Chockmah). Como una madre que mira a cada hijo individualmente, lo ama por lo que es y desea su felicidad, ahora debemos reivindicar lo sagrado de la vida y de lo propio en su sentido más puro, para reconocernos con honestidad y sencillez. Por eso la consigna para el verano es honradez, simplicidad y devoción.

Hasta la próxima

Adriana Wortman
www.adrianawortman.com

DS HUMANOS EL OLIVO ZEN Escuela de Integración de la Conciencia

CURSOS y FORMACIONES 2013-2014
CONSTELACIONES FAMILIARES y ORGANIZACIONALES

!!!Abierto Plazo de Inscripción !!!
!!!Beneficiate con nuestros descuentos!!!

CURSOS

17-21 Julio: **CURSO INTENSIVO** de Constelaciones en Sesión Individual (con muñecos o avatares) (Madrid)
9-13 Julio: **CURSO DE COACHING SISTEMICO F.B** (Burgos)
3-4-5 Septiembre: **CURSO DE LA VISION SISTEMICA EN LAS RELACIONES HUMANAS** (Universidad San Sebastián)
Octubre: **INICIO CURSOS INTRODUCTORIO-BÁSICO-AVANZADO** y de **SUPERVISIÓN** de CONSTELACIONES (Madrid)

CONFERENCIAS

17 y 24 Septiembre: **CONFERENCIAS** de Constelaciones (Familiares y Organizacionales)(Madrid)

Información:
625 386 393 / 647 451 494

Dirige:
Ángel de Lope Alemán
Didacta de la AEBH

91 574 46 98 www.dshumano.com
contacta@dshumano.com

Estiramiento por Biomecánica

INTENSIVOS DE VERANO EN JULIO

Sesiones de estiramientos específicos para la espalda y los pies, las partes más castigadas de nuestro cuerpo. Cada tema se desarrollará teóricamente con láminas anatómicas para una mejor comprensión. Consultar Blog para precios y horarios.

Por **Claudia Bedacarratz**

C/Luna 1B, 1ªA (esq. San Bernardo), 28004 Madrid
estiramiento@gmail.com—652 489472
www.estiramiento.blogspot.com

El Triskel y el Druida

Kalceología - Naturorritalia - Flores de Bach
Reiki - Masaje Metamorficos - Suttergerlica

Consulta Psíquica de Terapias Esotéricas
Presencias Consultas las

Eltriskelgetdruida@gmail.com
Tel. 607.27.81.52

Actividades Asociación Cúspide

Alcanza la Cúspide de tu desarrollo personal y profesional

Actividades

- * Cursos Intensivos: Inteligencia Emocional
- * Conferencias: Las edades de la Mujer
- * Formación de Formadores
- * Escapadas Ecológicas: pan, queso, vino...;
- * Talleres de cocina Bio: pan natural, pasta...;
- * Talleres de jabón y cosmética natural

Y mucho más...

INFORMATE
Asociación Cúspide 917 436 554 / 610 50 89 05
Asociación para el desarrollo personal y profesional info@cuspideformacion.com
www.cuspideformacion.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

¿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

Luz de Alaya
Reiki, Registros Akáshicos & Reflexología podal

Alexandra Cuesta
622 94 21 29
luzdealaya@gmail.com
luzdealaya.blogspot.com
zona Goya

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 1ºIzq (28006 Madrid) Tlf: 91/564 32 57
De lunes a jueves 17 -20h

¿Por qué mi hijo no duerme?



¿Estás cansado de no poder dormir? Es muy frecuente, en la consulta encontrar a padres absolutamente desesperados porque sus pequeños no consiguen conciliar el sueño y por lo tanto ellos tampoco. Tendemos a pensar que hemos tenido mala suerte, porque nos “ha tocado” un niño que no duerme, pero ciertamente el niño refleja un problema. En pocas ocasiones nos paramos a pensar, el motivo por el cual el niño no duerme y lo que nos quiere comunicar. Los niños, van a expresar un gran cantidad de información a través del llanto durante la noche, pero es responsabilidad de los cuidadores, intentar entender a los niños.

Son muchas las razones por las que un niño puede despertarse en repetidas ocasiones durante la noche y llorar para que los padres acudan a atenderle. Una de las formas que tienen los niños más pequeños de expresar un problema es a través del llanto y especialmente el llanto nocturno, interrumpiendo el sueño. Como cuidadores, debemos preguntarnos precisamente el motivo por el cual el niño no se despierta por la noche y llora. ¿Qué nos está intentando comunicar a través de dicha conducta? ¿Quizá siente inseguridad, miedos, desconfianza, falta de atención? Debemos ser muy intuitivos para poder interpretar las señales del niño y así encontrar el origen de su conducta.

Por lo tanto, podemos encontrarnos con múltiples motivos por los cuales un niño puede tener problemas de sueño. A continuación se enumeran los más frecuentes:

Problemas Físicos en el niño

En los niños más pequeños, podemos encontrar cólicos, otitis, reflujo gastroesofágico, fiebre, problemas respiratorios, infecciones víricas agudas, gases, estreñimiento, diarrea. Alteraciones en el sueño también pueden deberse a alteraciones en el desarrollo como son el autismo, retardo

mental, síndromes malformativos, síndrome de Asperger, etc. Todos éstos problemas, pueden causar que el niño no pueda dormir, por lo tanto, antes de poder crear ninguna hipótesis, debemos descartar cualquier tipo de sintomatología física que pueda estar alterando el sueño.

Problemas ambientales

Los factores ambientales también pueden estar afectando al niño y provocar que éste no duerma. Factores externos, como la luz excesiva, mucho calor, un frío intenso, ruido entre otros. Por ejemplo, el hecho de que el niño duerma con un hermanito, también puede despertarle si llora. También es de suma importancia ventilar bien las habitaciones donde los niños duermen.

Problemas emocionales

El niño que no duerme, puede estar expresando un problema emocional o afectivo. Puede sentirse abandonado y es por ello por lo que se despierta constantemente como comprobación de que sus padres están ahí, de que no le abandonan y de que le aman. Incluso en ocasiones es una comprobación de amor, es como si comprobasen que sus padres siguen ahí aun habiéndose despertado todas las noches unas cuantas veces sin dejarles dormir. El llanto nocturno, por lo tanto también puede ser una forma de llamar la atención paterna. Si no se le ha prestado suficiente atención diurna, puede reclamarla de noche. Si el niño siente como alguno de sus padres como agresivo, negligente o autoritario, puede permanecer alerta durante la noche.

Consecuencias paternas

Como hemos podido apreciar, son muchas las razones por las que un niño puede no dormir, pero también puede ser la consecuencia de un problema paterno. Es bastante frecuente, que los niños no duerman porque algo les está pasando a sus padres. Como bien sabemos y muchos

Escribir es la gimnasia cerebral más completa que podemos desarrollar. Mejorar la dinámica de nuestra escritura produce unos efectos inevitables.

ALERGIAS
SOLUCIÓN
GARANTIZADA

Si no es así, o vuelve a padecerlas, se le devuelve su dinero

DIFICULTADES DE ESTUDIO
SOLUCIÓN GARANTIZADA

Si no es así, o vuelve a padecerlas, se le devuelve su dinero

DEPRESIÓN
SOLUCIÓN
GARANTIZADA

Si no es así, o vuelve a padecerla, se le devuelve su dinero

Gabinete de Grafología, Grafoterapia y Grafomotricidad
M^a del Carmen Martínez Darsés

C/O'Donnell, 22 - Esc. A - 1º Dcha.

Tels: 91 435 94 50 – 649 115 827

www.escribirlbien.es

escribirlbien@escribirlbien.es



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



RUEDIGER DAHLKE

Autor de "La enfermedad como símbolo" y "El mensaje curativo del alma" estará.

POR PRIMERA VEZ EN MADRID

Conferencia el 21 de noviembre

TALLER "EL MENSAJE CURATIVO DEL ALMA" 22-23-24 de noviembre.

Información e inscripciones: 669.099.928 asuntafernanda@hotmail.com



Masajista Diplomada

Metamórfico - Drenaje Linfático
Pares Biomagnéticos - Quiromasaje
Reflexología Podal
Maestra de REIKI, cursos
Aromaterapia - Healing & Touch
Gladys Olmedo - 915 238 618
Metro Sol-Móvil 665 160 168
Masajeterapias@gmail.com

Taller de meditación



El Despertar del Tercer Ojo -DTO- en Madrid

¡Despierta esta visión interior que todos tenemos pero pocos usamos!

Información y reservas: infospanish@clairvision.org

Teléfono: 620 849 466



VACACIONES CONSCIENTES EN LA SIERRA DE GREDOS DEL 18 AL 26 DE AGOSTO DE 2013



Curso intensivo de verano para trabajar los chakras desde tu cuerpo físico, emocional, mental y espiritual con múltiples herramientas psicoterapéuticas

Con los autores de "Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010) y "Chakras, El regreso a casa" (Arkano Books, 2012)

PLAZAS LIMITADAS. Información: Cari 630 37 53 11 · cari@elviajedelheroe.es · www.chakraselviajedelheroe.es · www.chakraselregresoacasa.es



autores han mencionado los niños están ligados al campo emocional de los padres y son ellos los que manifiestan los problemas que los adultos no se permiten expresar. Es como si los niños, hiciesen de espejo, permitiéndole comunicar o manifestar lo que el adulto no hace. Podemos intentar ocultar nuestros sentimientos, incluso engañarnos o mentirnos a nosotros mismos, pensando que el cambio de trabajo no nos afecta, la situación económica, el cambio de jefe o la relación de pareja, pero el niño eso sí lo percibe y cuando más lo queramos reprimir con más fuerza lo escenificará. Nos podremos engañar a nosotros mismos, pero el niño es un termómetro de que algo está pasando a nivel interno.

El hábito no aprendido

Aunque quizá con menor probabilidad, lo que también podemos encontrar es una falta de hábito y es entonces cuando simplemente tenemos que enseñarle el hábito de dormir. Aunque no sea sencillo y tengamos que ser muy cautelosos, es más fácil conseguir que el niño duerma cuando solamente nos encontramos frente a un hábito mal aprendido.

¿Cómo puedo hacer para conseguir que mi hijo duerma?

Existen diferentes métodos de conseguir que el niño concilie el sueño desde los métodos más naturalistas, los farmacológicos o los procesos psicológicos, bien sean conductuales o métodos basándose en alumbrar el inconsciente llegando al origen del problema.

Proceso Terapéutico

Como podemos apreciar, son muchas las causas por las que un niño puede no dormir. Cuando la falta de sueño se ha convertido en un problema, es recomendable analizar el origen dado que junto los problemas en la alimentación, es la forma que tienen los niños de expresar la existencia de un problema. Si se descartan problemas físicos, se deberán analizar los psicológicos y aún éstos podríamos decir que tienen un origen psicológico. Si bien los problemas psicológicos están causando la falta de sueño, se deberá trabajar tanto con los padres como los niños para poder sanar el problema de base para lo cual es recomendable acudir a un profesional y después volver a instaurar las noches de tranquilidad.

En caso de no haber sanado el problema desde el origen, los niños aprenderán a dormir poco a poco, dado que al ser un proceso evolutivo acabarán durmiendo cada vez mejor, no obstante los problemas podrían salir por otro lado, dado que es así como funciona el inconsciente.

Métodos Conductuales

El niño, necesita una rutina, unas costumbres, una especie de pequeño ritual antes de irse a la cama, que puede incluir coger a su muñequito, ponerse el chupete y a dormir. Dentro de la rutina, también debemos tener en cuenta el horario en el que acostamos al niño, dado que es de suma importancia mantener un horario para el cuerpo. El niño también ha de aprender a dormir solo.

Es aquí donde tenemos que enseñarle a que dormir es un hábito que hay que conseguir hacer solos, podemos

enseñarle, podemos hablarle y tendremos que explicarle que le estamos enseñando a dormir. El paso más importante a la hora de enseñar la conducta de dormir, es ir alargando los plazos en los que vayamos a atender al niño. De tal forma, que poco a poco el niño aprende a que tiene que dormir solo, como nos enseña el *Dr. Eduard Estivill* con su método para enseñar a los niños a dormir. Es importante tener en cuenta que es un método que se aplica desde la firmeza, pero no desde la dureza como él mismo hace entender. En ningún caso desatendemos al niño y le dejamos llorar, como en muchas ocasiones se piensa sino al contrario estamos constantemente atentos, eso sí, alargamos los plazos en los que acudimos a la habitación del niño. Debemos ser muy cautelosos al aplicar el método, porque solo nos servirá si hay un problema solamente relacionado con el hábito del dormir. Si hemos aplicado éste método y el niño sigue sin dormir, hay un componente psicológico asociado, que es el que se ha de trabajar con un profesional para así conseguir que el niño duerma, como he podido contemplar en múltiples ocasiones en consulta.

Alternativas Naturalistas

Por otro lado, podemos encontrar las alternativas naturalistas, que pueden ayudar a dormir al niño como manifiesta *Rosa Jové* en *Dormir sin Lágrimas* se inclinan por alternativas como es el colecho, pudiendo compartir la misma cama o cohabitación, la misma habitación aunque en camas diferentes. Asimismo se considera que la lactancia tiene una importancia fundamental en los hábitos del sueño, dado que los niños se despertarán cuando tienen hambre y sin embargo se adormecerán cuando estén saciados. Por último, recomiendan tener actitudes responsivas, atendiendo al niño lo antes posible.

Fármacos

Los fármacos, son en la actualidad un método bastante utilizado para conseguir que los niños duerman, sin embargo hay otras alternativas para resolver el problema. El fármaco más utilizado en la actualidad, suele ser el Melamil, un fármaco que contiene melatonina y que por lo visto les hace segregarse una hormona que les ayuda a dormir, pero también se utilizan otros como antihistamínicos y en ocasiones incluso sedantes. Los fármacos pueden generar efectos secundarios y opino que existen otras alternativas para resolverlo.

Desde mi punto de vista, cuando la falta de sueño infantil se convierte en un problema, debemos indagar en el origen del inconsciente y resolverlo. Podemos utilizar otros métodos, para conseguir nuestro objetivo, pero en cualquier caso debemos encontrar el motivo por el cual el niño no duerme y sanarlo puesto que si no, ese mismo problema se manifestará por otro lado, dado que el niño, evolutivamente con el tiempo aprenderá a dormir.



Marta Cela

Psicoterapeuta Holística Infantil,
Juvenil y Adultos.

mc@martacela.com

www.martacela.com

CONCIERTO de MEDITACIÓN con CUENCOS TIBETANOS

Regálate un baño de sonidos y permítete entrar en el espacio de paz que llevas en tu interior. Los cuencos tibetanos te invitan a abrir tu corazón, calmar la mente y gozar de una relajación profunda.

Miércoles 10 de Julio a las 20:30 en Centro Mandala

Entrada: 10 €

Reserva tu plaza e infórmate: **Ummamayi - 617.762.754**
contacto@ummamayi.com / www.ummamayi.com

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - info@centromandala.es - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina



¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.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

SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFATICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDES
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

MANGALAM YOGA

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

Tel: 91 430 82 96
email: info@mangalam.es
web: www.mangalam.es

Tatiana Milous
Masaje y Terapia

Información y citas:
+34 618 35 99 55
+34 914 11 22 57
(Imprescindible cita previa)

AYURVEDA: masajes - dolores de espalda y musculares
Tratamientos faciales - técnicas de desintoxicación metabólica y adelgazante - terapias antiestrés y ansiedad

C/ María de Molina, 28 - 28006 Madrid

esMindfulness
DESARROLLO PERSONAL

Madrid Programa de otoño 2013

Programa MBSR REDUCCIÓN DE ESTRÉS

Según el método MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)

Para desarrollar estrategias adaptativas y conocer herramientas prácticas con las que afrontar los desafíos del entorno profesional o de la vida cotidiana.

FECHAS Y HORARIO
8 sesiones con duración en total de 28:00 x 23:30
septiembre: días 22, 29, 30
octubre: días 7, 14, 21 y 28
noviembre: 4 y 11
Plus sesiones 18 y 19 con más tiempo de práctica guiada
programa de 30 horas presenciales.
El domingo 11 de noviembre de 2013 habrá un cierre de 10:00 a 18:00

LUGAR
Sede del Seminario:
Centro Mandala, C/ Cabeza, 15
Metro Tirso de Molina,
2º de la Dcha. en El Bosque
Puerto de San Juan y del Guarteco, S.
28017 Madrid, Madrid

PRECIO
La matrícula de este programa es de 350 Euros, e incluye 10 horas presenciales, e el material con el CDE (con ejercicios de Mindfulness, Meditación y Yoga), un curso de autoconocimiento personal y realización de los ejercicios.

INSCRIPCIONES
contacto@ummamayi.com
o en la telefonada de este programa las plazas son limitadas.

Un programa experimental e interactivo basado en el programa MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (UMASS), experto en Relajación, Meditación, Yoga suave y aplicaciones útiles sobre las bases del estrés, las emociones y el dolor.

Las sesiones son en grupos reducidos y alternan momentos de silencio con otros de exposición en grupo sobre las técnicas propuestas para afrontar el estrés y las emociones difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas para la vida cotidiana y profesional.

El objetivo es practicar la Atención Plena (Mindfulness) para estar presente en aquello que está ocurriendo, para llevar la oportunidad de aliviar conscientemente el estrés, el insomnio, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida.

CIBERGALEA www.cibergalea.com

AKA ARRABE
Instructora de Mindfulness, especialista en programas de Reducción de Estrés (MBSR). A su vez, trabaja con el CDE del Centro Mandala de la Universidad de Massachusetts, Fundadora de KUD (www.kud.com), AKA es Experta Universitaria en Inteligencia Emocional por la Universidad Católica, José Celia, Colabora con MindApps en la generación de aplicaciones de Mindfulness en castellano (El Mindfulness Apps) licenciada en Inteligencia por la UPM y Project Manager Internacional (PMI), en su anterior vinculación profesional su carrera profesional en el sector de las telecomunicaciones comprendiendo distintos campos en la dirección de proyectos y equipos en España y en el extranjero.

CIRCULOS CREATIVOS de PERCEPCIÓN

Talleres regulares

Formación
(3ª Promoción 2012-2013)
Plazas limitadas

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

91 459 92 80 / 686 320 489

felixarca@circuloscreativos.com

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** de 18:00 - 19:30 y de 20:30 a 22:00

20 € 1/2 mes - 35 €/mes - CLASE DE PRUEBA 5 €
Nuevos grupos y horarios abiertos en Septiembre

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

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

COACHING HOLÍSTICO
Sesiones desde la toma de conciencia
Con yogaterapia, meditación,
trabajo corporal y emocional
daltit@gmail.com
daltitcoaching.wordpress.com

Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma
Centro Lua, c/ Goya nº 83
un fin de semana cada mes
www.solylunamasajes.com
Cita previa, Teléf **669 199 142**

EXPRESIÓN

Un lenguaje profundo...



Existe un lenguaje del cuerpo manifestado diariamente, en la vida cotidiana en todas las personas

Este lenguaje no verbal es actualmente materia de investigación para psicólogos, psiquiatras, sociólogos, antropólogos, etc. por los numerosos datos que proporciona sobre el carácter, los comportamientos y el modo de relación entre las personas. Podríamos aseverar que todos los seres humanos enviamos y recibimos mensajes corporales a través del gesto, el modo de movernos y las posturas que adoptamos, incluso aunque no seamos conscientes de ello.

Los pensamientos, estados anímicos y emociones se hacen patentes mediante el lenguaje no verbal. La parte física y la parte psíquica están absolutamente entrelazadas, integradas en un todo. Los ejemplos más simples son los más fáciles de entender: la ternura hacia alguien provoca un gesto suave o una determinada expresión del rostro, muy diferente en el disgusto o la cólera. Todos los deseos, emociones e ideas se expresan corporalmente, así como las relaciones con los demás. Pero no sólo utilizamos "lo corporal" para manifestarnos: también lo hacemos con el espacio que empleamos y con la musicalidad de nuestros gestos en diálogos silenciosos o verbales.

En toda acción está plasmado el movimiento, las distancias y direcciones, las fluctuaciones del ritmo y las intensidades tonales. Todo es expresión corporal espontánea, natural.

Pero observemos: ¿de qué elementos hemos hablado además del propio cuerpo? Del espacio.

Del tiempo. De la intención. Cuando a partir de esta esencia de la expresión, existe una mirada analítica sobre los elementos y mecanismos que se ponen en juego para configurar el lenguaje gestual, surge la sistematización de la materia objeto de estudio: Expresión Corporal.

Pero no la expresión corporal cotidiana para recrearnos en ella sino para trascenderla, para ser con los mismos elementos algo personal que ayuda a expresar el mundo interior en múltiples planos y con múltiples significados.

Es así que la Expresión Corporal como disciplina desarrolla dos aspectos: la Gimnasia Consciente como técnica de movimiento y los procesos expresivos que encaminan al lenguaje corporal creativo.

¿Cómo descubrir el potencial de cada persona a través del cuerpo con el método Schinca?

A partir de un trabajo metódico y apasionante que va desde el descubrimiento del movimiento orgánico y la conciencia de sí mismo a los centros de energía y la comunicación con el

cuerpo. Es una apertura de éste a la sensación, la emoción, la imaginación y la manifestación individual y colectiva, con el objeto de transformar el movimiento en gesto significativo y expresivo.

El profesor enseña una técnica, descubre unos recursos físicos y desaparece transmitiendo las claves que impulsan al alumno a la búsqueda de su imaginario. Es un método donde la espectacularidad está en el interior.

De la mano de los profesores ves lo oculto, lo imperceptible, los mecanismos sutiles de relación, te ayuda a valorar el detalle, cada parte del cuerpo adquiere vida y se convierte en imagen y emoción. Rompiendo con el concepto ideal de perfección, todo cuerpo que transmite adquiere una profunda belleza.

El alumno va adquiriendo nuevas herramientas y los diferentes modos de usarlas para desarrollar su creatividad



CORPORAL

y universal

corporal. Con tanta facilidad que apenas se da cuenta de que se adentra en un mundo complejo. El mundo de la expresión y comunicación a través del lenguaje del cuerpo.

¿Puedo apuntarme a un curso de Expresión Corporal?

El método Schinca está dirigido a todas aquellas personas que desean ponerse en contacto con su propio cuerpo desde una perspectiva vivencial y artística enriqueciendo el mundo interior para comunicarse con los demás.

El método crea puentes para la comprensión de otros lenguajes artísticos. Desde el lenguaje puro del movimiento se consigue comprender con mayor facilidad el lenguaje de la música, la pintura, la escultura, la danza o la literatura.

Según nuestra experiencia, el trabajo corporal así encarado, además de tener un sentido educativo se enmarca en el territorio de las artes del movimiento cuyo "material de trabajo" es el cuerpo transformado en el espacio y el tiempo, permitiendo reconocernos como seres humanos dotados de la capacidad de sentir, crear y expresar.

¿Qué es el Estudio Schinca?

El Estudio Schinca es una escuela de Expresión Corporal fundada en 1978 por Marta Schinca y Helena Ferrari. Es un centro pionero especializado en la pedagogía del lenguaje del movimiento, que presenta tres grandes vertientes formativas: como crecimiento personal, como materia educativa para la preparación de profesionales que deseen ejercer la docencia y para el intérprete, como fundamento del arte escénico.

Estos tres campos se pueden distinguir y experimentar en las tres modalidades de cursos: la Formación básica en Expresión Corporal, la Especialización Didáctica y el Teatro de Movimiento.



Estudio Schinca

El Estudio está dirigido por Marta Schinca, Catedrática emérita de *"Técnica y Expresión del Movimiento"* en la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid (RESAD), es una precursora de la enseñanza y la investigación en el campo de la Expresión Corporal en España.

Creadora de un método pedagógico cuyas fuentes encontramos en el sistema de Laban y en la Rítmica de Dalcroze, posee una larga trayectoria en la pedagogía, la investigación y la creación en el ámbito del Teatro Gestual. Es autora de varias publicaciones.

El equipo de profesores del Centro está formado por destacados profesionales con una larga trayectoria en sus respectivos campos, tanto en la enseñanza como en las artes escénicas.

Más información:

www.estudioschinca.com
info@estudioschinca.com
 91 815 21 25
 91 364 14 15
 657 320 498

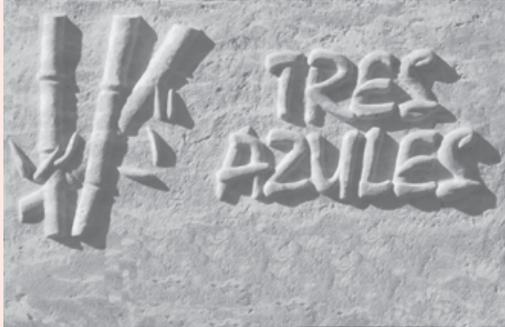
curso 2013-14

Expresión Corporal

Formación Básica
 Especialización Didáctica
 Teatro de Movimiento

www.estudioschinca.com

Especial



Centro de reposo

Un espacio en plena naturaleza para cuidar tu salud de manera integral mediante una alimentación sana y equilibrada, reposo y técnicas de desarrollo personal. Asesoramiento en Ayunos, Dietas Depurativas de Crudos, Frutas, Zumos.

VACACIONES INTEGRALES EN LA SIERRA DE GATA

Semanas depuración y rejuvenecimiento 6 días combinamos la dieta basada en la energía de los alimentos crudos como forma de eliminar toxinas, con el trabajo de crecimiento personal con talleres de yoga, bioenergética, mindfulness, manejo creativo del estrés, tai-chi clow... una forma saludable de desintoxicarte a nivel físico y emocional.

Julio del 1 a 7, 8 a 14, 15 a 21, 29 a 4 de Agosto

Semana todo incluido desde 360€

e-mail: centrodereposo@tresazules • Tlfno. 927441414

www.tresazules.com

Propuestas Alternativas

Casas de reposo **A**ctivo

Verano



BALNEARIO RURAL EN NATURALEZA
LA SENDA DE LOS CARACOLES - SPA

OFERTAS RELAX VERANO 3 NOCHES O MÁS

A partir de 179 eur por persona AD
(buffet) y tratamientos. IVA incl.

ESPECIAL FAMILY PASS

30 % de descuento en alojamiento
para Grupos Familiares, a aplicar a la 2ª
y sucesivas habitaciones reservadas en
estancias de 2 o más noches.



PAQUETES MULTIEXPERIENCIA

Para combinar la estancia en un hotel rural en plena naturaleza, sin cobertura de móvil, y sumergidos en la esencia rural de Segovia con tratamientos de balneario y SPA: terapéuticos, corporales o relax, actividades en naturaleza, visitas guiadas o rutas de pueblos pintorescos.



BIENESTAR
RELAX
SPA



www.lasendadeloscaracoles.com

lasendadeloscaracoles@gmail.com • 921.125.119 - 658.691.376

idades de verano Talleres,



CASA
CUADRAU

YOGA MEDITACIÓN Y SENDERISMO TODO EL AÑO

En el corazón del Pirineo Aragonés, a las puertas del Parque Nacional de Ordesa, existe un paraíso escondido. Un refugio de paz y armonía en plena naturaleza para aquel que desee iniciarse o profundizar en la práctica del yoga y meditación.

Un paisaje majestuoso y un clima extraordinario son el entorno privilegiado de Casa Cuadrau.

Una casa ecológica para retiros de yoga, arte y naturaleza con restaurante vegetariano en Vió, un pueblo pirenaico con sólo 12 casas de piedra y una hermosa ermita románica. Desde la casa se disfrutan de unas maravillosas vistas al Monte Perdido y al Cañon de Añisclo.

Casa Cuadrau ofrece mucho más que retiros de yoga y senderismo para todos los niveles, durante todo el año.

CASA CUADRAU, Vió (Huesca)
www.casacuadrau.org T. 622 016 648



MAR de la
carrasca
penyagolosa

CURSO DE YOGA DINAMICO EN MARDELACARRASACA 6-7-8 Septiembre

LA RESPIRACION, EL ACCESO A LAS SUTILEZAS DEL ALMA.



La respiración ocurre ininterrumpidamente. Al ser observada desde la consciencia se convierte en una fuente inagotable de energía psíquica.

Imparte: Isabel García.
Aportación: 160€.

MARDELACARRASCA es una masía de principios del siglo XX ubicada en el parque natural de Penyagolosa, Castellón. Rehabilitada con principios de bioconstrucción.

Cocinamos con alimentos eco y con agua de manantial.

+info en Facebook y en
www.mardelacarrasca.org
Reserva plazas.
600 603 997 • 670 905 518

Fundación *Los Madroños*

CASA DE REPOSO/ESCUELA DE SALUD



Un espacio para renovar la Energía Vital, a través del reencuentro con la naturaleza y con uno mismo, charlas y talleres de trabajo corporal, técnicas de reducción de estrés, autoconocimiento y desarrollo personal. Dieta vegetariana, crudos y ayunos. Excursiones, piscina. Todo para recuperar la armonía y la salud, personal y social.

946 76 01 51 • 964 76 06 58 • 646 308 307

12594 • OROPESA DEL MAR • CASTELLÓN
casadereposo.com
casadereposo@casadereposo.com

3 Yoga Danzaterapia Técnica

MASIACALMET
Casa Rural a Osona

casa de salud y reposo

Nuestra masia es una edificación de 1809,
recién restaurada.

Esta situada en el centro de Cataluña, en la comarca
del Lluçanès, en Osona, y desde ella pueden verse las
montañas del Cadí, Montseny y Montserrat.



Terapias Zen gratuitas.
Tratamientos y alimentación ayurvédicos.
Yoga y meditación.
Plazas limitadas.

Casa Rural a Osona (Barcelona) - www.masiacalmet.com
T. 686.401.090 - 695.922.480



CORTIJO LOS BAÑOS - AL HAMAM
Escuela de Vida

Lugar de desarrollo personal

Un Oasis de luz en Almería, entre las playas del Cabo de Gata y el
desierto de las Tabernas.

Abrimos el espacio para entidades, centros, grupos y personas
interesadas en organizar y participar en cursos para el
crecimiento del Ser.

Ofrecemos

Cursos, festivales, encuentros y formaciones:

Yoga • Meditación • Tantra • Sanación • Biodanza • Vida
alternativa

Disponemos

- Amplias salas de actividades (interior y exterior).
 - Alojamiento y pensión completa.
 - Salas de estar, hamam, piscina, haymas
- 20Has con huertos ecológicos, jardines, montañas.
- Cocina vegetariana con productos propios del lugar.

Cortijo Los Baños Al-Hamam - Almería • 950525250 - 696498365
info@cortijo-al-hamam.com • www.cortijo-al-hamam.com



AHORA
Casa Rural y Salud Natural

**VACACIONES INTELIGENTES EN
LA CASA RURAL AHORA**



Técnicas de Salud Natural
Comedor Ecológico - Spa

OFERTAS VERANO 2013

Río para nadar - Pasear en Barca
Bosques - Senderismo

CONSULTANOS www.casauralahora.com
Parque Natural de los Alcornocales
Málaga Tel:952153046

cas de **Salud Natural Zen**.

Festival de Verano por la Paz

La fuerza de la unión en tiempos de cambio (10 y 11 de Agosto)



Hoy más que nunca el ser humano necesita eventos en grata compañía para recibir herramientas para afrontar los retos del tiempo en que vivimos.

Es necesario concienciarse de la necesidad de actuar en conjunto para encontrar soluciones.

Constantemente se realizan actividades por todo el mundo por la paz, y el punto culminante son los festivales de verano.

En Tenerife se celebra en Jardín Mariposa desde hace muchos años el Festival de Verano por la Paz.

Este festival se dirige a la gente de las islas canarias, de la península o de cualquier otra parte del mundo, fomentando de esta manera la unión mundial. Es una reunión interactiva, de alto nivel de energía, creatividad y ligereza. Una maravillosa oportunidad de encontrar a otras personas abiertas al cariño, para celebrar con ellos la vida y contribuir de este modo a una vida pacífica basada en el amor y el respeto. Dando cabida a la espontaneidad y creatividad, experimentamos un aumento de la paz interior y del poder del amor, bailando y cantando acompañados de la música y de la meditación - todo esto una vez más para la paz mundial.

La paz en el mundo comienza en nuestros corazones. Durante estos días, queremos experimentar nuestra propia paz interior para que crezca en nosotros día a día cada vez más, y así,

poder extenderla por todo el mundo. De este modo podemos divertirnos, crecer y aprender juntos en la confianza y sin miedo.

Deseamos vivir estos días con ligereza y alegría. Estando juntos durante este acontecimiento de celebración de la vida con otras personas de buen corazón dándonos la oportunidad de tener nuevas experiencias en nuestro contacto con los demás ... yendo por el camino de nuestro propio dominio personal hacemos al mismo tiempo nuestra contribución a la paz mundial.

El Festival se celebra en un paraje de paz, tranquilidad y fuerza espiritual; permitiendo profundizar en las experiencias que haya tenido, individualmente o bien trabajando en pequeños grupos. En esta conexión, el jardín de meditación, el "Jardín de la Vida®", como una parte integrada de estas experiencias, le invita a descansar y reflexionar.

Más Información:

Tel: 652 211 282

info@Jardin-Mariposa.com

www.Jardin-Mariposa.com

Jardín Mariposa

ACTIVIDADES DE VERANO (Días sueltos posibles)

06.07. – 25.08.	"Danzaterapia" y "Danza de la Vida®" - Formación
27.07. – 01.08.	Retiro "Rejuvenecimiento a través de la Danzaterapia"
10.08. – 11.08.	Festival de Verano "Unión en Diversidad"
12.08. – 25.08.	"Danzaterapia" y "Danza de la Vida®" - Intensivo

Además durante todo el año: Retiros "El Viaje hacia tu Interior!"

con Danzaterapia, Canto, Constelaciones Familiares, Rejuvenecimiento Ayurvédico, Yoga, Meditación, Coaching

Madrid Tenerife Barcelona Tlf: 652 211 282 info@Jardin-Mariposa.com www.Jardin-Mariposa.com

Encuentros Terapias Sanas



SPA & CASA RURAL
RÍO DULCE

VACACIONES DE VERANO 2013 con tu PAREJA ó en FAMILIA



En el Parque Natural del Río Dulce

En Aragona, Guadalajara, a 1 hora desde Madrid

Río, cascadas, senderos, bosque, piscinas naturales...

Alojamientos Rurales independientes con diferentes capacidades de 2-12 personas en plena naturaleza para hacer senderismo de día y de noche a la luz de la luna para escuchar el murmullo del río y ver las estrellas.

TARIFAS 5 NOCHES**

Casa para 2 personas: 250€

Casa para 4 personas: 400€

Casa para 6 personas: 500€

TARIFAS 7 NOCHES**

Casa para 2 personas: 400€

Casa para 4 personas: 500€

Casa para 6 personas: 600€

Los precios incluyen:

Casa + bizcocho casero + bono piscina municipal en Julio y Agosto

Actividades para adultos y para niños. Alquiler de bicicletas
CENAS (comida saludable)

SPA Y CASA RURAL RIO DULCE

949 305 306 y 629 228 919 casariodulce@hotmail.com www.casariodulce.com

CURSOS Y RETIROS DE VERANO

Retiros en contacto con la Naturaleza o Residenciales. Trabajos de Meditación, Chamanismo, Terapias Evolutivas Holísticas

Retiro de Montaña

Chamanismo del Ser

Julio del 11 al 14

Sierra de Gredos (Madrid)

Residencial de Meditación

Silencio, Recogimiento, Meditación, Descanso y Sanación del Alma

Agosto del 5 al 9

Residencial "El Encinar", Mohernando (Guadalajara)

Retiro de Naturaleza y Chamanismo del Ser

Septiembre del 4 al 8

Cabo de Gata (Almería)

Centro Mandala
Organiza

Imparte: Oh-Mahi, Orientadora Espiritual Holística.

Información y reservas: 663.455.227 – www.ommahi.es.tl

ciación Senderismo Meditación.

EL PESO

“Reencontrando su equilibrio”

En estos momentos cruciales de la humanidad, sabemos que tenemos un problema gravísimo entre manos a nivel colectivo:

el sobrepeso de millones de personas en los países mas ricos y avanzados, ya no sólo afecta a edades maduras o tercera edad, sino que ya

afecta a niños y adolescentes. Es una pandemia!

Por lo que ahora salen al mercado cientos de dietas, ayunos y formas podría decir, muy creativas de cómo alimentarnos! Personalmente creo que no es cuestión de “ otra dieta ”, sino tan solo de mirar hacia atrás, de ver como nuestros antepasados comían, alimentos del campo o ver como en países no tan desarrollados, no existe obesidad, ya que sus alimentos son mas primarios y naturales. No utilizan comida

basura, fast-food, empaquetada o congelada.

Su forma de vida rural y sencilla no les permite comer estos productos de la vida moderna, y con ello están mas sanos y carecen de obesidad!

Por descontado que tiene que ver el metabolismo y la forma en que vibramos y quemamos los alimentos. Si es un **metabolismo lento, producido por una falta de fuego digestivo**, los residuos de los alimentos y grasas no se quemaran debidamente y se acumularan, produciendo exceso de peso.

Si por el contrario, hay un metabolismo **activo y fuerte**, se podrá absorber debidamente todo lo que comamos, produciendo energía, vitalidad y un peso equilibrado.

Pero también hay que estudiar este tema a partir del efecto y reacción que producen los alimentos. Cada alimento y bebida produce una reacción diferente en nuestro cuerpo, según lo que escojamos nos ayudara a acumular más peso o a eliminarlo.

El conocimiento energético de los alimentos y de la cocina, nos da libertad.

Libertad para luego escoger lo que deseamos a cada momento, sin ataduras intelectuales ni formas rígidas de alimentarnos. Podemos jugar en nuestra cocina, ser flexibles, estar presentes en el día a día, y poder cambiar constantemente de acuerdo a lo que necesitemos.

¿PORQUE COMEMOS?

Como muy bien dice el refrán

“Comer para vivir o vivir para comer”.

Podríamos muy bien reflexionar unos momentos sobre ello. Ya que la mayoría de personas carecen del entendimiento energético para apreciar con profundidad su significado.

El proceso de alimentación está muy desvalorado a nivel popular, el cocinar es un agobio, es una pérdida de tiempo, una rutina, una obligación que hay que intentar olvidar, aunque vemos que los que piensan de esta forma, están normalmente todo el día picando! No ofrecen a su cuerpo lo que realmente necesita, y éste a cambio demuestra su insatisfacción constantemente.

Por esta razón, vemos como el proceso de cocinar esta desapareciendo delante de nuestros ojos de manera rápida. Incluso las cocinas, **antes centro de la casa**, se construyen más y más pequeñas, dejando el espacio necesario, por descontado, para un gran frigorífico/congelador y el horno microondas.

El cocinar, preparar alimentos para generar SALUD, ENERGIA, EQUILIBRIO y PAZ INTERIOR es un arte olvidado, que hay que volver a recuperar a toda costal

NATURAL

Según lo que comamos se va a construir la calidad de nuestra sangre, que es la que nutrirá a todo nuestro cuerpo. Os parece esto una razón poco importante para escoger alimentos de buena calidad y preparados adecuadamente con amor y cariño?

PERSONAS CON EXCESO DE PESO.

Estas personas pueden estar apegadas a:

Comer con desatino sin poder parar, comer por comer, comer lo que sea, ya que tienen hambre, sin cuestionarse en ningún momento el efecto que tendrán lo que comen.

También guiados tan solo por sus sentidos, esto me gusta y esto no, o por habito o por apego emocional o familiar.

Al cabo de mucho tiempo siendo infelices y no sabiendo como comer, empiezan su jornada hacia el **nivel intelectual- contando calorías**, y siendo muy estrictos con ellos mismos.

Desafortunadamente, este no es el camino para perder peso o encontrar una forma natural de alimentación. No podemos ser esclavos de las calorías, contando y sufriendo a cada momento lo que ingerimos! A corto o largo plazo, se producirá una reacción contraria: el querer obtener libertad comiendo libremente todo lo que nos apetezca o tengamos por delante.

O puede deseen seguir una dieta o libro al pie de la letra (durante algunas semanas o meses), una ideología que puede no les vaya bien a su determinada constitución.

Nuestro cuerpo cambia a cada momento. Puede que un día necesitemos alimentos que nos refresquen ya que hace mucho calor, o hemos tenido una conversación muy acalorada con un amigo, o hayamos trabajado mucho y necesitemos relajarnos. Puede que otro día, este lloviendo, nos encontremos débiles, sin energía y fuerza o con mucho frío y necesitemos reforzarnos o activarnos.

No podemos seguir las instrucciones de un régimen a "fe ciega", ya que el libro no nos puede decir a cada momento como nos encontramos. Todo cambia a cada momento. Lo importante es conocer el efecto-reacción de lo que deseamos ingerir, decidiendo con responsabilidad (habilidad-agilidad para responder) lo que necesitamos a cada momento.

REACCION DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO CUERPO

1) ALIMENTOS QUE NOS PRODUCIRAN PESO DENSO
Es de lógica que si deseamos perder grasa, tenemos que dejar de comerla!

Alimentos con grasa saturada, todas las carnes, aves, embutidos, jamón, todos los quesos y huevos.

También nos producirán peso denso, los alimentos con excesos de sal y condimentos salados, todos los horneados de harina, pan y bollería.

2) ALIMENTOS QUE NOS PRODUCIRAN PESO FOFO

EL GRUPO DE LOS ALIMENTOS ALTOS EN CALORIAS.

Alcohol, Bebidas Gaseosas azucaradas, néctares de frutas, azúcar, chocolate, pastelería, bollería, helados, miel, sirope de arce, azúcar de caña, fructosa, sacarina, mermeladas con azúcar...

EL GRUPO DE LOS ALIMENTOS QUE PRODUCEN ENFRIAMIENTO, APAGAN EL FUEGO DIGESTIVO (entorpecen la eliminación de las grasas saturadas), HINCHAN, EXPANDEN INTESTINOS Y PRODUCEN RETENCION DE LIQUIDOS POR DEBILITAR LOS RIÑONES.

Exceso de frutas tropicales y locales, zumos, verduras solanáceas (tomates, pimientos, patatas y berenjenas), helados, bebidas o comidas frías, leche de soja, tofu crudo, leche y yogures, kefir, alcohol y exceso de ensaladas crudas.

EL GRUPO DE LOS ALIMENTOS ALTOS EN GRASA SATURADA Y CON EFECTO ENFRIANTE

(congelación de las grasas en nuestro cuerpo)

Leche, mantequilla, nata, mato, yogures, kefir, quesos blandos y cremosos, helados, también se podría considerar un exceso de aceite crudo...

¿Que hay que comer? Se preguntaran los lectores. No hay que inquietarse podemos alimentarnos y nutrinos perfectamente, **con alimentos mas de origen Vegetal.** La persona que desee adelgazarse, tendría que utilizar más a diario alimentos de este reino, para complementar y equilibrar su exceso de peso.

Podemos cocinar con deleite alimentos vegetales, tanto cereales, legumbres y proteínas vegetales, verduras, algas, postres, etc... de forma suculenta, nutritiva, sensorial y que nos aporte la energía y vitalidad que necesitamos a diario. Tenemos que aprender a cocinar especialmente las proteínas vegetales, para poder integrar en nuestro repertorio semanal los platos **"de siempre"** pero con ingredientes sanos y naturales.

"Comer lo que se necesita, pero en forma que se desea."

Hay que aprender **LA ALQUIMIA EN LA COCINA.** No podemos vivir tan solo de ensaladas y arroz integral! Ya que si lo hacemos, tarde o temprano, volveremos a estos alimentos de origen animal (grasas saturadas) que hemos mencionado buscando sabor, texturas, solidez, calor, densidad o deseando compensar la carencia energética que nos falta con comida estricta, aburrida, sin variedad y monástica!

EN QUE ZONAS DEL CUERPO SE ACUMULA MAS Y PORQUE?

Tan solo tenemos que observar y entender el efecto energético de lo que hemos comido y sabremos en donde se acumulara de nuestro cuerpo:

Alimentos grasos de efecto mas expansivo como grasas



de mantequilla, nata, lácteos blandos, bollería, azúcares refinados, bebidas gaseosas azucaradas, chocolate..., **se acumularán más en la parte superior y exterior del cuerpo.**

Por el contrario, alimentos de origen animal de grasa saturada con efecto más contractivo (carne, embutidos, quesos curados, huevos, horneados de harinas, **se acumularán más hacia la parte inferior e interior del cuerpo.**

EL MEJOR MOMENTO DEL AÑO PARA ADELGAZARNOS

El mejor momento del año para perder peso, desprenderse, diluir las grasas existentes, es a principios de la primavera hasta finales del verano. En estas dos estaciones, el cuerpo está más abierto, flexible y predispuesto al cambio.

Durante los meses del otoño y el invierno, el cuerpo está energéticamente más cerrado, para guardar, acaparar y protegerse de los rigores de un clima frío. **Es ir en contra de la Naturaleza, desear perder peso en estas estaciones.** Aunque deseemos perder peso antes de las Navidades, no tiene sentido.

En cambio, en la primavera y el verano, hay vibración más rápida, todo es más ligero, con mucho movimiento y apertura. Hay que aprovechar estos momentos.

Comer cada día la cantidad que necesitamos con variedad, pero respetando estos parámetros de salud.

El cenar tarde tiene muchos inconvenientes:

es tan nocivo como comer carne

crea una acumulación que afecta a nuestro hígado y vesícula biliar

hay que utilizar las horas de descanso para reparar el sistema nervioso, no para digerir la cena.

Puede generar insomnio.

Si cenamos tarde, nos levantaremos cansados y malhumorados.

Pensar, que para llegar del comedor a la cama, no hace falta una cena copiosa!!

Podemos adaptarnos perfectamente a nuestros horarios y actividades, tan solo hay que crear un poco de organización al inicio. Podemos hacer un tentempié nutritivo por la tarde, y así al llegar tarde a casa, tan solo necesitamos por ejemplo, una crema de verduras o un poco de compota.

TU PROPOSITO

Empezaremos por adoptar formas de vida más saludables:

COCINA SIMPLE CASERA A DIARIO

Usa a diario alimentos integrales (pasta, pan, cereales...)

Cenar temprano (como mínimo dos horas antes de acostarse). El cenar tarde es tan nocivo como comer carne, produciendo acumulación energética en el hígado y vesícula biliar. Adoptar una pauta de comidas diarias equilibrada (como mínimo 3 veces al día)

Buen desayuno en casa, almuerzo (en la escuela, trabajo o en casa), cena en casa

DESAYUNAR COMO UN REY, COMER COMO UN PRINCIPE, CENAR COMO UN MENDIGO

Mastica bien

Tener conciencia de lo que se come y disfrutarlo,

No comer snacks durante el día, especialmente antes de ir a dormir,

Cenar alimentos del reino vegetal.

ALIMENTOS DE USO DIARIO:

SUGERENCIAS SIMPLES PARA DEPURAR Y AYUDAR A PERDER PESO:

Utiliza rabanitos y nabos, tanto crudos como en cocina. Empieza a utilizarlos en lugar de patatas. También utilizados un 40% de ellos en cremas y purés de verduras.

Champiñones y toda clase de setas.

Si la obesidad es más fofa, con frío y retención de líquidos, utiliza principalmente champiñones secos llamados **shiitake.**

Verduras de hojas verdes frondosas e intensas, tales como la col verde, brócoli, puerros, apio, borrajas, berros, hojas de los nabos, rabanitos... y cocinadas muy ligeramente "al dente". Aprende a hacer ensaladas tibias, ya que aportarán una cantidad muy importante de fibra, clorofila, calcio y hierro.

Utilizar a menudo: Jengibre fresco, ajo y especias.

Utiliza en cada comida variedad de hierbas aromáticas frescas (perejil, cebollino, albahaca, menta, cilantro...)

Verduras depurativas: alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio.

Utilizar más a menudo el aceite de sésamo que el de oliva. Porque? Si colocamos aceite de oliva y aceite de sésamo en la nevera, veremos que el de oliva se solidificara más deprisa.

Para perder peso, es más recomendable utilizar durante unas semanas o meses (el tiempo que deseemos depurar) aceite de sésamo para cocciones de verduras o añadir unas gotas de aceite de sésamo tostado en aliños, etc...

BEBIDAS DEPURATIVAS.

Empieza cada día a tomar por la mañana un licuado de:

- zanahoria,
- zanahoria y manzana,
- zanahoria, manzana y apio,
- zanahoria, apio y unas gotas de limón,
- zanahoria, manzana y remolacha,
- apio y manzana,
- zanahoria y jengibre,
- zanahoria, nabo y manzana,

LAS ALGAS o verduras del mar

Su uso es imprescindible e insustituible en cualquier alimentación natural y sana. Recomiendo utilizar variedad de ellas, especialmente las más ligeras como:

Desde la antigüedad y en todo el mundo, los pueblos costeros han incorporado vegetales marinos (ALGAS) en sus dietas. Incluso las gentes que habitan lejos del mar han usado como alimento las verduras del de lagos y ríos.

En su uso a lo largo de la historia, los vegetales marinos han sido siempre apreciados por sus propiedades salutaras.

El origen de la vida esta en el mar. Millones de años de erosión lo han enriquecido con gran abundancia de todos lo minerales necesarios para la vida. Las algas contienen entre 10 y 20 veces mas minerales que las terrestres .

El yodo es difícil de obtener de cualquier otra fuente que no sea el mar y las algas lo contienen en suficiente cantidad.

Las algas contienen ácido alginico, sustancia pegajosa que sujeta sus células de forma compacta, capacitándolas para vivir en un ambiente de constante circulación de agua; este ácido ayuda a combatir toxinas en nuestro cuerpo, y permite su eliminación natural.

Gracias a su alto contenido en minerales, Las verduras del mar son un alimento totalmente necesario en estos momentos para:

Reforzar y remineralizar nuestra estructura ósea.

Contrarrestar toda la polución que tenemos, debido al excesivo uso de aparatos eléctricos (ordenadores, teléfonos, móviles, microondas, cocinas eléctricas, etc...)

Producir en la sangre un efecto alcalinizante.

Depurar nuestro sistema circulatorio de los efectos ácidos de la dieta moderna.

Disolver grasas, colesterol y depósitos de mucosidades que aparecen en el cuerpo, por un exceso de grasas saturadas y productos lácteos.

Nutrir nuestro sistema nervioso y reforzarlo.

Reforzar nuestro sistem inmunitario.

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

COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB

PRÓXIMOS CURSOS con MONTSE BRADFORD

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
TELÉFONO: 618.287.484
MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es

MASJABÓN



¿Qué hace embadurnando su piel con grasa?



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

La grasa no aporta agua y sus células se mueren.

Masjabón sana su piel por dañada que la tenga, aporta toda la salud, suavidad y elasticidad que siempre necesitó.

Neutraliza la cal y el cloro del agua. Desinfecta profundamente.

Desintoxica, elimina las dermatitis, psoriasis, eccemas, grietas, picores, alergias, etc.

Úselo en su ducha y no necesitará ni cremas. Adiós las cremas, adiós a los gastos.

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

Los únicos jaboneros que no vendemos jabón

C/ Montera, 24 - 5 ofic. Bº - www.masjabon.com

Tel. 911 152 343

Envíos a toda España La mayor innovación en terapias dérmicas

Hay dos maneras de ser un hombre entre los hombres. La primera consiste en cultivar la propia diferencia, la segunda, en profundizar la comunión. (A. Malraux).

En la cultura occidental se ha extendido la idea de que una autoestima alta es necesaria para una buena salud mental. La psicología hasta ahora ha considerado que una baja autoestima es causa de problemas importantes, y de ahí los programas aplicados para potenciar la autoestima en las escuelas y centros de desarrollo personal. No obstante, recientes investigaciones han cuestionado el concepto, ya que no se han obtenido los resultados esperados.

En la reciente psicología positiva se están incorporando los conceptos complementarios de auto-compasión y auto-aprecio, y diferenciando la autoestima sana de la insana.

¿Hay una AUTOESTIMA SANA y otra INSANA?

Se podría definir la autoestima como una *valoración del propio mérito*, la creencia de que somos personas buenas y valiosas. *Esta valoración se puede hacer en base a aceptarnos como seres únicos, con nuestras cualidades y limitaciones, o bien según nuestra eficiencia y logros.*

Este segundo criterio es el que se ha usado más, relacionando el valor personal con lo bien que uno hace las cosas —valoración de la eficacia— y con la importancia que uno da esas cosas —valoración de los logros. De modo que la autoestima se podría aumentar de dos maneras: una es valorando más las cosas que se nos dan bien y restando valor a aquellas que se nos dan mal; otra es mejorando nuestra competencia en los asuntos que son importantes para nosotros.

Pero resulta que la autoestima se ha comprobado que depende también de la percepción que tenemos de cómo nos ven los demás, es decir que nos valoramos según lo que creemos que piensan los demás de nosotros. Se ha creado por tanto un *concepto muy relacionado con juicios y valoraciones*, propios y percibidos por los otros. Y esto puede llevar fácilmente al autoengaño.

En muchas escuelas sea utilizado el *elogio indiscriminado* como modo de reforzar la autoestima de los niños. Esta práctica, si bien se aleja de la educación represora basada en el castigo, puede entorpecer la capacidad de los niños para verse con claridad, limitando su desarrollo.

Muchos educadores opinan que los elogios deben estar supeditados al trabajo y esfuerzo que se realiza y que su uso indiscriminado en la educación ha provocado un preocupante **aumento del narcisismo** en los niños y jóvenes. Los narcisistas tienen una autoestima alta y tienden a sentirse bien, pero también tienen un concepto inflado y poco realista de su atractivo y cualidades. El problema se manifiesta cuando se enfrentan a juicios negativos y críticas o no reciben la atención y admiración que creen merecer, entonces reaccionan con rabia y malestar. Podríamos decir que *el narcisismo es un ejemplo de autoestima insana.*

Otro ejemplo de autoestima cuestionable es la **autoestima fortuita**, que se refiere a la que *depende del éxito o el fracaso, de la aprobación o la desaprobación de aquellos a los que damos autoridad.* Las personas evalúan sus resultados en los temas que consideran importantes (atractivo personal, éxito en las actividades escolares o laborales, la aprobación de los compañeros, el apoyo familiar, etc.) siendo esas las fuentes de su potencial autoestima. Dependerán para sentirse bien o mal de cómo se valoran a sí mismas o se sienten valoradas por otros en su desempeño en esos campos. **El peligro de juzgarse por el rendimiento, es que se dejan de apreciar las experiencias vitales por sí mismas;** se buscarían resultados en lugar del gozo de la propia vivencia, lo cual menoscaba el bienestar.

Las personas podemos fácilmente confundir nuestros pensamientos y autovaloraciones con lo que realmente somos. *Nuestro concepto de nosotros mismos no es nuestro yo real,* sin embargo nos identificamos con nuestra autoimagen. Si me he creado una imagen que es perfecta y deseable, soy bueno y los demás me aceptarán. Si la imagen que me he creado es deficiente o indeseable, me sentiré sin valor y proclive a ser rechazado. Al aferrarnos a nuestras etiquetas y autovaloraciones simplistas de nosotros mismos nos alejamos de la riqueza y complejidad de la vivencia humana, con su alegría y dolor, ganancias y pérdidas,

Compasión Y Mindfulness

luces y sombras. **LA AUTOCOMPASION es aceptación y consciencia en la adversidad**

¿Y si en lugar de valorarnos por nuestros logros con juicios hechos desde la mente, **nos aceptamos y nos queremos desde el corazón simplemente por ser humanos?** ¿Y si en lugar de perdernos en pensar que somos buenos o malos, **tomamos conciencia del momento presente, y nos damos cuenta que todo cambia**, que los éxitos y fracasos vienen y van, que no determinan nuestro valor, que son sólo una parte del proceso de vivir?

La compasión hacia uno mismo se refiere a los buenos sentimientos hacia la propia persona, no por ser mejores que otros ni por obtener más logros, sino por ser humanos y como tales, frágiles e imperfectos pero también magníficos. *La autocompasión no es un juicio, es una aceptación de lo que somos, que además nos hace sentir conectados con los demás.* Puedo aceptarme y valorarme a pesar de fracasar, a pesar de que mis resultados no sean tan brillantes como me gustaría, a pesar de ser rechazado en un momento dado... y no necesito engañarme, simplemente tomo conciencia de todo ello.

Se podría decir que al creernos individuos aislados caemos en la trampa de la separación, aparece el juego de la autovaloración por comparación con los demás. Me pienso valioso por contraste, en función de lo que me distingue del otro en lugar de apreciar lo que me une, la colaboración y la conexión.

Cuando nos vemos como parte de un gran todo interdependiente, nos aceptamos tal como somos. *La felicidad real es la que surge de participar del flujo de la vida y sentirnos conectados.*

Los componentes de la auto-compasión.

Podemos considerar que abarca tres elementos fundamentales. En primer lugar requiere atención plena o **mindfulness**, vivir nuestra experiencia conscientemente sin ignorar el dolor. En segundo lugar, es necesario que reconozcamos nuestra **humanidad común**, sentirnos conectados con los demás en lugar de aislados y alienados por el sufrimiento. En tercer lugar, requiere **bondad hacia uno mismo**, ser amable y comprensivo con uno mismo, en lugar de autocrítico.

Mindfulness significa afrontar la realidad como es, la aceptación natural de lo que ocurre en el presente para responder a nuestra situación de la manera más compasiva y eficaz.

Otra clave para entender el *mindfulness* consiste en *diferenciar la conciencia en sí misma, de su contenido*. Los contenidos de la conciencia son sensaciones, imágenes, sonidos, emociones, pensamientos. Son elementos que vienen y van, en constante cambio. **Sin embargo la conciencia es lo que no cambia, la luz que ilumina los contenidos.**

Cuando practicamos mindfulness encontramos la libertad de dejar de ser arrastrados por los contenidos de la conciencia -no identificarnos con lo que haya (p.e.

un pensamiento de enfado, un temor, etc)- y en su lugar permanecer centrados en la conciencia misma. Eso nos da la oportunidad de poder responder de forma consciente en lugar de reaccionar automáticamente.

Dado que mucho sufrimiento emocional viene de la resistencia a aceptar lo que es, deseando que las cosas sean distintas, mindfulness alivia porque acepta y se abre a toda la experiencia desde la conciencia.

Cuando entrenamos la atención plena se incrementa nuestra capacidad de autocompasión. Igualmente al desarrollar los otros dos componentes (la bondad hacia uno mismo y la humanidad común) también se amplía nuestra capacidad de ser conscientes y se crea un círculo positivo. Es más fácil ser consciente cuando te sientes querido y conectado.

EL AUTOAPRECIO es aceptación y consciencia en la luz

No hay que apagar la luz de otro para lograr que brille la nuestra. (M. Gandhi)

Si bien la auto-compasión implica aceptarnos y querernos en el dolor y la dificultad, el autoaprecio es su reverso, implica reconocer lo positivo, nuestras virtudes y logros. La autoestima sana y el autoaprecio se pueden considerar equivalentes.

Podemos celebrar nuestras fortalezas sin caer en la comparación, en la soberbia o la envidia. Puedo alegrarme de tus talentos y a la vez celebrar los míos. Puedo apreciar mis logros al tiempo que reconozco los tuyos.

El autoaprecio requiere de los mismos elementos que la autocompasión: *mindfulness* o consciencia y aceptación de lo positivo que hay en nosotros; *la humanidad común*: todos tenemos puntos fuertes y éxitos; *bondad para con nosotros mismos*, que significa dejar de centrarnos en los puntos débiles y dar más valor a nuestras cualidades.

La autocompasión y el autoaprecio son la base hacia la compasión y el amor genuino hacia otras personas. Por ello en la *práctica tradicional budista de metta o meditación amorosa*, se empieza por cultivar los buenos sentimientos hacia uno mismo para ir ampliando el círculo gradualmente hacia todos los seres.

El hombre tiene dos caras: no puede amar sin amarse. (A. Camus)

Agustín Prieta. Psicólogo, instructor de Mindfulness
e-mail: agusprieta@gmail.com

MEDITACION SIN FRONTERAS –MEDSF– es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la meditación en la sociedad española.

Necesitamos voluntarios con experiencia en la práctica de la meditación.

www.meditacionsinfronteras.org Síguenos en *facebook*
Grupo abierto de prácticas MEDSF en MANDALA (c/ Cabeza, 15, 2ºdcha): Seguiremos en verano los viernes de 19,30 a 20,30 hasta el último viernes de Julio. Volveremos a mediados de Septiembre. Más información en nuestra web.

La Observación Consciente



C

uando deseamos atrapar aquello que sentimos, aquello que pensamos y hacerlo nuestro, hacemos mucho hincapié en ello. Insistimos y defendemos nuestro parecer y nuestro sentir como si en ello se nos fuera la vida. Llevar la razón, se convierte en una necesidad vital que puede incluso provocar enfrentamientos.

La clave radica siempre en observar nuestras tendencias. No podemos cambiar las circunstancias ni siquiera podemos cambiarnos a nosotros. Solo podemos aprender de lo que hacemos, de lo que sentimos, de las tendencias que escondemos para no sufrir, para no perder, para no ponernos en peligro

Nuestro tránsito por el camino de la vida radica siempre en aprender, radica siempre en observar y aunque creamos que estamos haciendo y construyendo, solo estamos en realidad, subiendo la escalinata de la sabiduría que se presenta ante nuestros ojos con formas, con razones, con gestos, con palabras para que siempre a través de ellas, nos identifiquemos a nosotros. En la medida en que sabemos identificarnos, estamos haciendo claridad en nuestro interior que permanece a los ojos mundanos oculto, desconocido.

Nuestra labor se centra únicamente en desvelar ese paisaje inhóspito interior que se pone de manifiesto a través de nuestra interacción con la vida.

Nuestro cuerpo, nuestro mensaje, lo que decimos, lo que creamos pone de manifiesto una realidad: que estamos siendo conducidos por una energía sutil que nos guía a fin de que nos liberemos, que nos conozcamos, que comprendamos el mecanismo que nos anima. Nuestra función ha de ser centrarnos en esa observación a fin de detectarnos.

Lo que ocurre muy a menudo, es que nos quedamos enganchados a ese paisaje exterior que vemos, nos quedamos enganchados a las formas, a las razones a los gestos y en vez de identificar con claridad su sentido, nos atamos, nos cegamos y caemos en un abismo sin fin de desdicha, de poca claridad, de poco entendimiento, de escasa superación.

Ha llegado el momento de un gran tránsito de valores. Los actuales no sirven para continuar. Existe en el ser humano de hoy, una búsqueda incesante de nuevos reflejos. Esos reflejos a menudo hacen que se tambaleen los cimientos sobre los que asienta su vida, sobre los que está asentada la gran sociedad que conforma. Sin embargo, no ha de ser el miedo el que ha de triunfar ni el conservadurismo, en pos de controlar las situaciones, en pos de mantener un status que tal cual opera la vida, es simplemente un espejismo.

Los pormenores que vamos descubriendo de nosotros han de centrar por completo nuestra atención y la indagación profunda hacia la que ellos nos conducen, ha de ser lo único importante. Sin embargo, en una sociedad donde impera el consumismo y la huida hacia el exterior, es muy difícil que sepamos parar, que sepamos detener nuestra marcha para saber detectarnos, para poder observarnos.

Existe una prisa que es descontrol; existe un impulso que nos lleva desesperadamente a suplir todo lo que notamos que nos falta con el mundo exterior. Esto conlleva correr en una carrera infernal por ocupar puestos de poder, situaciones de mando que nos

hagan salir a flote de una necesidad vital encubierta, que es la que en realidad está operando y haciendo que nos disparemos.

No podemos elaborar ninguna síntesis de vida si previamente no somos conscientes de los mecanismos que están involucrados dentro de nosotros, si previamente no sabemos desentrañarnos. Es imposible continuar en una especie de guerra con nosotros mismos y con el de enfrente por mantener, por continuar, por retener. Así, en esa situación nada puede ser creativo, nada puede ser orientativo en verdad. Así todo se construye y se destruye tan rápido como un abrir y cerrar de ojos. Así no podemos subsistir, así nos estamos aniquilando a nosotros mismos, nos estamos abriendo puertas falsas, no estamos operando de buen grado y al revés, estamos dilapidando nuestro tiempo.

En la medida en que no sepamos regresar a nuestra fuente, a nuestra verdadera posición no podremos iniciar un camino de visión nueva, un camino de cambio real.

¿Cómo podemos iniciar un sendero de cambio interior? Simplemente comenzado a ser, a dar sin explicaciones, sin incentivos. Solo aparcando los intereses y la voluntad, y poniéndonos en disposición de ser vehículos o medios, para que a través de nosotros se ponga de manifiesto lo que en verdad nos anima y nos crea, podremos regresar a la fuente, a nuestro hogar.

www.cursos-autoconocimiento.com



Claudia Guggiana

Perla Guggiana

El libro que cambiará tu visión y te hará comprender la vida

En Ejercicios para el Reencuentro. Curso de Formación Interior se tratan los aspectos más relevantes de la vida: los miedos, la soledad, la felicidad, las relaciones personales, el sentido del "otro" en nuestras vidas. Se nos señala también el carácter trascendente de la existencia para, paso a paso, conducirnos a una comprensión profunda de nosotros mismos, al reencuentro, a una **nueva visión** que nos traerá paz, plenitud, felicidad, amor.

Las Autoras

Claudia Guggiana es autora de 18 libros de Autoconocimiento y creadora del Curso de Formación Interior *on-line* que dio nacimiento a este libro, durante el cual visitaron la web más de 20.000 personas. www.cursos-autoconocimiento.com

Perla Guggiana es empresaria y editora -coautora en este libro- con una larga trayectoria en la vía del autoconocimiento.



Curso de Formación Interior

www.cursos-autoconocimiento.com / eternity@eternityediciones.com
 Puede solicitar su ejemplar en el Tel. 666 222 934

Comunicación

Verano con propósito



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

¿Qué temperatura propicia sentirnos muy felices en pareja durante el verano?

Es una percepción condicionada por los significados que demos a la estación. Dependerá de la persona, de su cultura, y especialmente, del clima de relación que hemos creado durante la primavera.

Nací en Barranquilla, en una ciudad de verano, donde el calor es lo habitual. Sin embargo, en países con estaciones, como ocurre en España donde vivo, su intensidad depende de elegir pasarlo en la montaña, o en la playa; más al norte o más al sur.

La temperatura de la relación, no obstante, se ve afectada por el calor con independencia del sitio a donde vayamos. Un clima agradable, que nos hará muy felices compartiendo y que propicie la comunicación, es posible si en Primavera hemos renovado el propósito de estar juntos.

Cuando llegamos al verano un poco tocados por la

estación anterior, creemos que a la relación le falta algo. Esto da lugar a un proceso de incomunicación. Y es así como el calor, en vez de generar consciencia, nos sumerge en la obsesión del desierto. Un proceso en donde damos la espalda a la unión.

Yo te puedo entender si tengo presente qué nos une y cuál es el propósito de estar juntos. Esto pide una renovación diaria. Sin embargo, nos relacionamos por inercia en vez de aprender cada día a preguntarnos: ¿cuál es el propósito de este encuentro?. La consecuencia es vivir sin visión. Es cierto. No tenemos el hábito de hacerlo.

Sin embargo, hay una estación que nos empuja a conocer el propósito de nuestra existencia, y cuando llega el final de la primavera es mucho más fuerte esa llamada. Lo sabemos al querer tener respuestas de cosas que nos inquietan.

Relaciones

& Personales

Puede que entonces reflexionemos, revisemos, o en su defecto, empecemos a darle vueltas a los pensamientos con cierta angustia.

Para descubrir los propósitos vitales es mejor hacerlo con otra persona. Las creencias suelen enmarañar la consciencia y nos alejan de ver la dimensión del propósito por uno mismo. Lo que creemos viene a la mente para llenar de trampas el camino de introspección.

Cuando se olvida el propósito o no se conoce, la relación pasa continuamente por la montaña rusa de las expectativas que van haciendo más fuerte aquellos pensamientos que nos limitan. Concluimos que la otra persona está en nuestra vida para no darnos lo que necesitamos.

La percepción que nos embarga en esos momentos es que nuestra pareja nos frena en el camino, o que tendría que cambiar; tendría que ser de una manera diferente que nos facilite el poder seguir adelante. Una premisa que no depende de nosotros.

Esta percepción es diferente cuando hay un propósito compartido en pareja que es el resultado del autoconocimiento y de un proceso orientado a conocerse. Entonces la comunicación tan propia del verano, es lo natural.

Un paso más en un camino previo: **sé lo que quiero, sé quién soy, y conozco cuál es mi propósito. Sumamos el tuyo y el mío.**

Lo que nos digamos en pareja a partir de ese momento sumará de verdad, aportará valor, y nos estimulará a mirar la vida de otra manera. El resultado se aprecia en las cosas sencillas, en las pequeñas decisiones, en las conversaciones más inesperadas.

Cuando estos pasos se desconocen, lo que hacemos es hablar por hablar. Restamos contenido a lo que decimos y nos vamos aburriendo día a día de estar juntos.

Reconozco que estando a gusto en muchas ocasiones no caemos en que

nuestras palabras son las responsables de crear el clima para comunicarnos y que además son poderosas al generar valores en las personas.

Sé que no es fácil. Yo misma soy una aprendiz de vivir y hablar con propósito. Y sintiéndome muy feliz o a gusto, en ocasiones se me olvida que mis palabras tocan el alma de las personas, y que nuestro encuentro es importante. Una oportunidad para experimentar algo sagrado aunque parezca fortuito.

Afortunadamente muchas otras veces también he comprobado que se puede estar a gusto y consciente de lo que se vive. El resultado en pareja es mágico.

Muchas situaciones de incomunicación son una consecuencia de hábitos de despropósito. Es por ello que cuando lo que haga, diga, o creamos que siente nuestra pareja nos quita la paz, conviene considerar la situación como un aviso para encontrar rápidamente el propósito. Resolviéndolo primero en uno y después con el compañero/a.

Mi deseo es que tengamos un verano que haga crecer el propósito de estar juntos. Hasta pronto

Inteligencia Emocional

Comunicación

Comunicación en Pareja

GRACIELA LARGE DE LA HOZ
Formadora. Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional

Mi objetivo es propiciar relaciones interpersonales y de pareja, entre personas completas, que abandonen libremente la tendencia a completarse con otro.

- En tres sesiones decides si quieres arreglar la mejor relación que puedes tener: contigo mismo.
- Consulta personalizada con tu pareja.

Se trata de aprender juntos a fluir, expresarse, comunicarnos y llegar a acuerdos, sin perder la amistad y el amor.

Tels.: 91 369 20 59 y 607 18 89 58. Blog: www.gracielalarge.com
Correo: gracielalarge@gmail.com

"Si conoces tu yo lo suficiente como para arrastrar, incluido aquello que rechazas, entonces funcionará cualquier relación"

Joaquina Fernández



ESTUDIO DE El Estreñimiento

Se continúa este estudio de enfermedades desde la óptica de la Medicina Integral expuestas de forma clara y esquemática con la información más relevante sobre ellas, su origen, como se produce, los síntomas y signos que la acompañan, la manera de diagnosticarla y los tratamientos que puede ser útiles para resolverla.

En los diferentes apartados se muestra la aportación especial de la Medicina Alopática Occidental, de la Medicina Naturista Occidental y de la Medicina Tradicional China. Los tratamientos son orientativos por lo que siempre es necesario que sean indicados y controlados por el médico integral. No es recomendable hacer tratamientos sin la supervisión de un profesional.



ENFERMEDADES

Según la medicina integral

1. *INFORMACIÓN GENERAL*

- Podemos definir el estreñimiento como la pérdida del ritmo intestinal natural que retiene las heces, las endurece, las seca y complica su eliminación, siendo ésta con esfuerzo o incompleta.
- Se considera ritmo natural a la eliminación de heces de 1 a 3 veces al día y se puede aceptar que existe estreñimiento cuando hay menos de una deposición durante tres o más días seguidos.
- La rama de la Medicina que estudia el estreñimiento es la del Aparato Digestivo.

2. *ETIOLOGÍA*

2.1. *Según la MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL:*

- Alteración voluntaria del ritmo intestinal, dieta astringente habitual (exceso de alimentos secos, picantes, salados o con exceso de proteínas).
- También puede ser el síntoma de otras enfermedades como las lesiones del sistema nervioso encargado de la evacuación, la fisura anal, alteraciones endocrinas, enfermedades del colágeno o la ingesta de fármacos astringentes.

2.2. *Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA:*

- *Sd. por calor interno.*
- *Sd. por estancamiento de la energía vital.*
- *Sd. por insuficiencia por energía vital.*
- *Sd. por insuficiencia de la sangre.*
- *Sd. por insuficiencia de yang.*

3. *FISIOPATOLOGÍA*

3.1. *Según la MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL:*

- La alteración del sistema nervioso y muscular del intestino grueso dificulta su movilidad y facilita la retención.
- A veces se produce una inhibición voluntaria si la persona no se encuentra en el lugar adecuado y luego pierde el hábito del ritmo natural.
- La ingesta de alimentos muy salados, secos o con muchas proteínas pueden alterar el contenido líquido del intestino.

3.2. *Según la MEDICINA TRADICIONAL CHINA:*

- Si se acumula calor en el estómago y en los intestinos se produce una pérdida de líquidos en el intestino grueso que seca su contenido y dificulta su eliminación.
- Cuando se estanca la energía vital (EV) en el intestino grueso, por ejemplo en estados emocionales negativos, se paraliza la movilidad del mismo y las heces no pueden avanzar.
- Si no hay suficiente energía vital (EV) el intestino grueso no tiene fuerza para trasladar adecuadamente las heces.
- La insuficiencia de la sangre provoca que no se aporten los nutrientes adecuados al intestino para hacer sus movimientos y como faltan líquidos en el organismo, estos son absorbidos del intestino y se desecan las heces.
- La insuficiencia de yang del riñón hace que no haya suficiente energía para mover bien el intestino.

4. *CLÍNICA*

4.1. *En general:*

- Eliminación dificultosa y diferida en el tiempo de heces secas, duras y oscuras.
- Pérdida del ritmo natural de eliminación.

4.2. *Según la MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL:*

- El esfuerzo frecuente puede ayudar a que aparezcan hemorroides y hernias abdominales o inguinales.
- Valorar los síntomas de otras enfermedades como la diabetes, el cáncer de recto y colon o lesiones de la médula espinal

4.3. Según la **MEDICINA TRADICIONAL CHINA:**

- *Sd. por calor interno:* heces secas, orina escasa y oscura, distensión y dolor abdominal, boca seca, mal aliento, le molesta el calor.
- *Sd. por estancamiento de la energía vital:* eructos frecuentes, sensación de opresión en tórax, dolor abdominal y pérdida del apetito.
- *Sd. por insuficiencia de energía vital:* esfuerzo importante para defecar, sudoración, respiración corta y superficial, cansancio y heces no muy duras.
- *Sd. por insuficiencia de la sangre:* heces secas, mareos, taquicardia y hemorroides.
- *Sd. por insuficiencia de yang:* frialdad de extremidades, busca el calor, dolor abdominal con sensación de frío, debilidad lumbar, orina clara y abundante.

5. **DIAGNÓSTICO**

5.1. Preguntas:

- Sobre sus hábitos intestinales y la dieta habitual.
- Sobre las situaciones de estrés, nerviosismo o alteraciones emocionales.

5.2. Observación y exploración:

- *Los síntomas y signos antes descritos.*
- *Palpación abdominal del recorrido del intestino grueso.*
- *Observación de las heces, si es posible.*
- *Sd. por calor interno:* cara enrojecida, lengua roja, capa de la lengua amarilla y seca. Pulso rápido y resbaladizo.
- *Sd. por estancamiento de la energía vital:* capa de la lengua fina y viscosa. Pulso tenso.
- *Sd. por insuficiencia de energía vital:* cara pálida, lengua pálida, capa de la lengua fina. Pulso débil.
- *Sd. por insuficiencia de la sangre:* lengua pálida, capa de la lengua escasa. Pulso fino y rugoso.
- *Sd. por insuficiencia de yang:* capa de la lengua blanca. Pulso lento y débil.

5.3. Pruebas y exámenes complementarios:

- Estudio de movilidad intestinal y de la presión del esfínter anal.
- Radiografía simple y de contraste.
- Resonancia magnética nuclear (RMN) de abdomen.
- Análisis de las heces.
- Colonoscopia.
- Pruebas específicas de las enfermedades acompañantes.

6. **TRATAMIENTO**

6.1. SEGÚN LA **MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL**

a) **FARMACOTERAPIA:**

- *Laxantes:* sen, cáscara sagrada, ricino, bisacodilo, metilcelulosa, magnesio.
- *Laxantes osmóticos:* lactulosa.

b) **CIRUGÍA**

- *En caso de atonía del colon o impactación fecal*

c) **OTROS TRATAMIENTOS DE LA MEDICINA ALOPÁTICA OCCIDENTAL**

- *Corrección de la dieta.*
- *Supositorios de glicerina, introducción de enemas.*

6.2. SEGÚN LA **MEDICINA NATURISTA OCCIDENTAL**

a) **FITOTERAPIA OCCIDENTAL:**

- *Sen, guar, frángula, fumaria, boldo, artemisa, romero, malvasisco, lino, cáscara sagrada, ruibarbo.*

b) **DIETOTERAPIA OCCIDENTAL:**

- *Tomar:* frutas, verduras, cereales integrales, espirulina, algas, ciruelas, kiwi, lino, sésamo.
- *Evitar:* salados, conservas, picantes, carnes, cereales y harinas refinadas, membrillo, plátano, lácteos.

c) **OTROS TRATAMIENTOS DE LA MEDICINA NATURISTA OCCIDENTAL:**

- Tomar magnesio.
- Realizar ejercicio regularmente.

6.3. SEGÚN LA **MEDICINA TRADICIONAL CHINA**

a) **FITOTERAPIA CHINA:**

- Ma Zi Ren, Liu Mo, Huang Qi, Zun Zheng Run Chang, Ji Chuan Jian.

b) ACUPUNTURA Y MOXIBUSTIÓN:

- TC6, R6, E40, E44, V57, VC12, E25, VC6.

c) DIETOTERAPIA CHINA:

- *Tomar:* frutas, verduras, cereales integrales, espirulina, algas, ciruelas, kiwi, lino, sésamo.
 - *Evitar:* salados, conservas, picantes, carnes, cereales y harinas refinadas, membrillo, plátano, lácteos.

6.4. OTROS TRATAMIENTOS

a) HOMEOPATÍA:

- *Sustancias homeopáticas recomendadas:* Alumina, árnica, anacardum, brionia, graphites, ignatia, lycopodium, magnesia, nux vómica, sulphur.

- *Utilización:* tomar 10-20 glóbulos o 20 gotas de los preparados seleccionados antes de cada comida.

b) FISIOTERAPIA Y MASAJE:

- Ejercicios de activación intestinal, compresión abdominal con las rodillas.
 - Masaje abdominal en círculos y de compresión local.

c) REFLEJOTERAPIA:

• **EN EL PIÉ:**

- *Puntos:* en las zonas del intestino grueso y delgado.
 - *Técnica:* compresión con el dedo o con un objeto con punta roma en los puntos seleccionados de ambos pies. Comprimir cada punto durante 5-60 segundos.
 - *Frecuencia:* 1-2 sesiones/día.

• **EN LA OREJA:**

- *Puntos:* intestino grueso, recto, simpático, plexo solar, abdomen, pelvis.
 - *Técnica:* compresión con la uña o con un objeto con punta roma en los puntos seleccionados de ambas orejas. Comprimir cada punto durante 5-60 segundos. También se pueden colocar semillas o bolitas con un adhesivo sobre los puntos.
 - *Frecuencia:* en compresión, 1-2 sesiones/día. Con semillas o bolitas, dejarlas puestas durante 1-3 días

d) HIDROTERAPIA:

- *Chorros de agua sobre el abdomen, baños calientes.*
 - *Tomar aguas con magnesio.*
 - *Aplicación de lavativas en el colon, hidroterapia del colon.*

e) GEOTERAPIA:

- *Cataplasma de arcilla templada sobre el abdomen durante 2 horas/día.*

f) CROMOTERAPIA:

- *Colores recomendados:* amarillo, blanco.
 - *Utilizar esos colores en la ropa, en la decoración y en las luces de la casa.*
 - *Exponer el cuerpo a lámparas con esos colores en sesiones de 10 min., 1-3 veces/día.*

g) MUSICOTERAPIA:

- *Escuchar música relajante varias horas al día, de fondo mientras se están haciendo otras actividades.*

h) IMPOSICIÓN DE MANOS:

- *Colocar las manos sobre el intestino grueso y el delgado durante unos 5 minutos, varias veces al día.*

i) PSICOTERAPIA:

- *Estudio de los conflictos familiares, laborales o sociales que generen estrés y que lleven a la persona a contenerse.*
 - *Análisis emocional:* investigar el enfado y la tristeza.



Dr. Ángel Pérez Gómez,

médico integral.

Tfn. 91 403 41 04

Correo electrónico:

angelperez@entenderloscaminos.com

Página web:

www.entenderloscaminos.com

Formado en: Medicina Alopática Occidental,

Medicina Naturista Occidental,

Medicina Tradicional China, Fitoterapia, Aromaterapia, Masaje Terapéutico Integral y Constelaciones Familiares.

Experiencia clínica: más de 20 años de atención directa a pacientes

en el Centro Médico Integral de Madrid.. **Autor de varios libros**

Libro - 1: "Entender los caminos de la enfermedad", Ed. Neo Person. ISBN 978-84-95973-54-2, a la venta en librerías.





Marta Pato

Renovar Tu Vida

CREA TU REALIDAD

Nos hemos cubierto con tales prejuicios, ideas infiltradas y pseudo-filosofías, que nos hemos impedido ver la verdad desnuda. Osho.



Somos seres humanos creadores y creativos por Naturaleza. Es una verdad sencilla y olvidada. Nuestra capacidad de innovación es ilimitada. Sin embargo, nos hemos ido creyendo otras cosas, desde que somos todo lo contrario a que somos eso a medias. La amnesia individual y social promueve la creación de una *identidad yoica*, que se va constituyendo desde una falsa realidad o una realidad a medias, separándose de nuestra auténtica esencia. Este *poco yo* se alimenta de obstáculos, miedos y cualidades distorsionadas.

Vivimos en una línea de tensión, entre dónde estamos y dónde queremos estar, condicionados por la experiencia y la esperanza. La disolución ante tal estrés y frustración no está en ningún otro lugar que no sea donde ya estamos. Ese espacio está aquí, dentro y ahora. Es donde habitamos, vayamos donde vayamos. A medida que se despeja este espacio vamos re-conectando con nuestra *identidad esencial* y se la vamos presentando a esa *identidad yoica* para que se ajuste a la verdad y crezca.

Si queremos que suceda algo distinto en nuestras vidas, hemos de dar un primer paso diferente y romper el engaño que nos atrapa en la inercia habitual. Salir de esta falsa zona de confort en la que estamos atrapados, por comodidad o miedo, es un empuje inevitable. Lo nuevo no surge del más de lo mismo.

¿Qué quiero distinto? ¿Desde dónde lo estoy pidiendo?

La verdadera libertad es la transformación interior que ya es posible aquí, hoy, ahora. Ese potencial está latente en cada instante. No supimos cómo permanecer en nuestra auténtica esencia y mientras tanto hacemos el camino de darnos cuenta qué nos aleja. El dónde queremos estar, la felicidad anhelada y la verdadera libertad son cuestiones del ahora. La transformación es un proceso para ponernos en línea y sintonía con la esencia y nuestro propósito vital.

¿Qué soy? ¿Para qué estoy aquí?

Tenemos 60 mil pensamientos al día y suelen ser los mismos del día anterior. Así se crea *la personalidad y el hábito*. Revisar estos pensamientos con sinceridad abre camino a lo nuevo. En general, solemos estar desajustados entre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos. Esta es la pequeña realidad que vivimos y creamos cada día. Enfrentarnos a nuestra *identidad yoica* y aproximar nuestro pensar, sentir, decir y hacer permite que la esencia se revele.

¿Qué pensamientos estoy teniendo últimamente? ¿Quiero seguir pensando de la misma forma? ¿Hago lo que pienso y siento?

En primer lugar observamos todo este enredo, en segundo lugar nos vamos dando cuenta y en tercer lugar vamos ensayando una nueva forma de ser más en consonancia con la esencia natural que ya somos.

Hacernos estas preguntas diariamente y actuar en consecuencia hace que las partes; pensar, sentir, actuar y esencia, se

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, Martes y Jueves - 20:00-21:30

CLASE DE PRUEBA GRATIS

1 clase semanal / 37€/mes

2 clases semanales / 60€/mes

Bono Hatha - 5 clases - 50€ (Válido para los meses de Julio)

Profesoras: Teresa Mollinedo (Miltla) 696.30.79.10 - Agatha Arauzo (Sati) 617.05.80.72

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



ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodriguez
Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
 - FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES SIN BISFENOL A.
 - 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

monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981

Formación de profesores y vacaciones de Yoga

En lacasatoya
(Aluenda-Zaragoza)

15 de agosto a 11 de septiembre



www.sivananda.org/madrid www.sivananda.eu tlf 91 361 51 50

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



CENTRO NATURISTA AILIM

CURSO DE VERANO EL VIAJE DE LA VIDA
29 de julio al 4 de agosto. Etxalar (Navarra)

Rebirthing en agua, Holotrópica, Constelaciones, Temazcal, Musicoterapia, Juego Consciente, Meditación dinámica, Recapitulación Tolteca y otras.

CURSO FORMACIÓN TERAPIA HOLÍSTICA

Comienzo mes de octubre
Visita la página web para ver el programa completo

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

vayan encontrando en armonía. No basta con sentir la paz, hay que demostrarlo. Así madura la *identidad yoica* y se ajusta a la *identidad esencial*. Este desarrollo es fuente de bienestar y plenitud en si mismo.

Junto con los pensamientos, las dependencias emocionales nos alejan del sentir verdadero. Aferrarnos a que una relación funcione cuando el espejo se ha roto es alejarnos de nuestra esencia y alimentar las carencias de ese *poco yo*. Ese espejo no se va a recomponer. Desapegarnos de los vínculos caducos es un acto consciente que requiere de un gran compromiso. Soltar lo que ya no funciona, lo que ya está acabado, abre en canal. Confundir placer, como evitación del dolor, con amor nos deja en la eterna inmadurez y dependencia. El verdadero amor se da cuando se transmuta la comodidad por compromiso, el miedo por confianza y la ira por libertad. El mayor placer es el que emana de un corazón maduro y libre.

¿Para qué insisto en algo que no fluye? ¿Qué carencias no estoy queriendo atender?

Nadamos contracorriente cada vez que no escuchamos la verdad interior. Tantos procesos, largos procesos! Tantos aprendizajes! El puente entre la razón y el corazón es a veces movedizo. Se asienta al pedir señales que confirman en el entorno lo que se intuye dentro. Hay un momento en que uno tiene que decir:

Basta! Ya es suficiente!

La propia vida nos muestra cada día que lo único que permanece es el cambio. Un movimiento que fluye inagotablemente como pulso creador. Cada día se están dando las oportunidades para recordar y permanecer en la olvidada esencia. Nuestros talentos naturales y anhelos profundos, que conectan con el sentido de estar vivo, son el motor de disolución de los límites que nos hemos puesto en el camino. La fuerza vital y la consciencia están presentes ilimitadamente.

Comprometernos con nuestra esencia conlleva decisiones y a través de las mismas ejercemos la libertad de elegir acordes a nuestra coherencia. Es la vía para expandir una auténtica armonía en nuestro mundo. Para cambiar una cultura, cada individuo ha de experimentar este viaje interno. Paso a paso, llevando a la acción esta verdad para que se materialice y resuene. Así vamos creando una nueva realidad personal y un nuevo rumbo hacia una nueva realidad colectiva.

Busca tiempo este verano para soltar a ese *poco yo* y recibir a tu *identidad esencial*.

Crea la realidad que ya está pulsando en tu interior.

- 1.- Obsérvate en solitario y en relación con los demás. Date cuenta.
- 2.- Siéntate en quietud y silencio. Sintoniza. Atraviesa tu *identidad yoica*.
- 3.- Inspírate. Construye un puente para atravesar.
- 4.- Libérate de los patrones repetitivos.
- 5.- Diferencia la intuición de la especulación. Presta atención a las señales de la vida.
- 6.- Transmuta la experiencia pasada y la esperanza del futuro en sabiduría interna.
- 7.- Actúa en sintonía con tu *identidad esencial*. Haz y di lo que sientes y piensas.
- 8.- Crea una *identidad yoica renovada*. Sé el cambio que quieres ver en el mundo.

MEDITACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

**Todos los Jueves - 20:00 a 21:30
a partir de Septiembre**

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación.

Un acompañante gratis cada jueves.

¿A quién va dirigido?

A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

¿Qué aporta?

Alivia el estrés, Aumenta la serenidad, Enfoca la atención.

A partir de Octubre

Una Nueva Mirada

Taller Trimestral de Crecimiento Personal

Infórmate en: www.renovartuvida.blogspot.com

Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación

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

Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de
Desarrollo Personal y Organizacional.
renovartuvida.blogspot.com
renovartuvida@gmail.com

692 831 629

VERANO

DESARROLLO ESPIRITUAL Y EVOLUCIÓN HOLÍSTICA CURSO TODOS LOS MIÉRCOLES (hasta el 17 de Julio)

De 20.30hs a 22.30hs // TRABAJOS HOLÍSTICOS: CUERPO-MENTE-EMOCION-CONSCIENCIA

CURSOS - RETIRO DE VERANO

- **Julio** Retiro de Montaña (**Sierra de Madrid**) Chamanismo del Ser del **11 al 14**.
- **Agosto** Residencial de Meditación (**Mohernando-Guadalajara**) Del **5 al 9**. Silencio, Recogimiento, Meditación, Descanso y Sanación del Alma.
- **Septiembre** (**Cabo de Gata-Almería**) Del **4 al 8**. Naturaleza y Chamanismo del Ser.

SESIONES INDIVIDUALES (2 horas previa cita)

Un espacio y un tiempo personalizado de Orientación Espiritual y Evolución Holística por percepción sensitiva en cualquier tema personal.



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

Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha.

Información y Reservas: **663.455.227** - www.ommahi.es.tl

Tarot de Analía

Vidente y Astrólogo.
Respuestas 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. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Colaborador especial: **JOSUE PRADOS**
Videntes Gallegos - Don de Nacimiento

VISA **982 777 049**
www.videntesgallegos.com
806 477 158

OSCAR DE LA GRUZ Coste máx. 6€/mín. Red Fija 1,21 Red Móvil 1,57 IVA incluido. Mayores 18 años D.A.E.C. Apdo. de Correos 57354/28223 Madrid ESTRELLA ABASCAL

LALI PRADOS

Patina Molina
Amor - Dinero - Trabajo - Salud

806.535.742
918.940.602

Reservar cita previa. Toda la verdad. **f t e**
www.lalipatina.com

Oferta Visa: 30 min por 20€

Datel Línea 806 ofrecida por Datel Enterprise, S.L. - 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

24 HORAS EN DIRECTO **806 506 182**

"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. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

∞ **HEISABEL** ∞

TAROTISTA - VIDENTE
ENERGETISTA - MAESTRA DE REIKI

CONSULTAS DE TAROT: Adivinatorio. Evolutivo. Terapéutico. Oráculo de los Ángeles. **AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO. EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR.**

ENERGÍA: Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza de Aura y Protección Energética.

∞ **696 02 53 08** ∞

TAROT de los ALQUIMISTAS

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

Rosemary Tf. 91 553 67 90 - 651 328 193

ARA

Reconocida Vidente, Astróloga, Tarotista.

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

VISA **902 021 058**
Coste de llamada ef. 1,16 € mín. cm. 1,51 € mín iva incluido. Solo mayores de 18 años.

Tu Carta Astral Gratis en
www.aratarot.com

Conferencias Gratuitas

JULIO

Lunes/1	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Somos lo que comemos. Cada conferencia que se imparte es diferente. Joaquín Suárez	Ecocentro
Miércoles/3	18:00	Coaching para adelgazar. Paloma Albert	Ecocentro
	18:00	Ley de la atracción. Causa y efecto	Ecocentro
	19:15	Cómo lograr el equilibrio interior	Ecocentro
Jueves/4	18:00	El camino del conocimiento y del despertar de la conciencia. Mariano Gutiérrez	Ecocentro
	19:00	Neuroptimal R. Última generación de Neurofeedback	Ecocentro
	19:15	Presentación del libro "Diario de un coach". Benigno Horna	Ecocentro
Viernes/5	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Presentación de la revista para profesionales "Vivir con salud". Almudena Muñoz Pardo	Ecocentro
	18:00	Meditaciones activas internacionales para el mundo de hoy	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
	20:00	Autodefensa Energética	IAC
Sábado/6	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Domingo/7	11:30	Cristo vuelve. Habla su verdad. Presentación-coloquio. El contenido de sus cartas abrirá tu mente. Carlos Oliver	Ecocentro
	19:00	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo	Ecocentro
	20:00	Retiros de Verano "El viaje hacia tu interior". Petra Klein	Jardín Mariposa
Lunes/8	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Revertir el envejecimiento. Plenitud para siempre. Adolfo Pérez	Ecocentro
Martes/9	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación del plenilunio de Cáncer. José M ^a Blasco	Ecocentro
Miércoles/10	18:00	Inauguración de la exposición de pintura "Huella de lo imposible". De Armando Molina	Ecocentro
	18:00	Más allá del método Yuen. Salud, prosperidad y el hexágono de la vida	Ecocentro
	19:15	Introducción al Kobido. Antiguo camino de la belleza. Tesa Lordén	Ecocentro
	20:30	Concierto de Meditación con Cuencos Tibetanos. (10€)	Centro Mandala
Jueves/11	18:00	Somos lo que comemos. Cada conferencia que se imparte es diferente. Joaquín Suárez	Ecocentro
	18:00	Más allá del método Yuen. Salud, prosperidad y el hexágono de la vida.	Ecocentro
	20:00	Retiros de Verano "El viaje hacia tu interior". Petra Klein	Jardín Mariposa
	20:00	Retiros de Verano "El viaje hacia tu interior". Petra Klein.	Jardín Mariposa
	20:00	Retiros de Verano "El viaje hacia tu interior". Petra Klein.	Jardín Mariposa
Viernes/12	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Astrología. Cómo atraer a tu pareja ideal. Leoniel	Ecocentro
	20:00	Danzaterapia y Constelaciones Familiares. Petra Klein	Jardín Mariposa
Sábado/13	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Lunes/15	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Iniciación a la meditación. Asociación cultural Sahaja Yoga	Ecocentro
Martes/16	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. La enfermedad de azúcar. José Antonio Romero	Ecocentro
Miércoles/17	18:00	Ho'oponopono. Curación por el perdón. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
	19:15	Cómo lograr el equilibrio interior	Ecocentro
Jueves/18	18:00	Respiración holotrópica de Stanislav Grof. M ^a Isabel Marquina	Ecocentro
Viernes/19	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
	19:30	El arte de sanar tu vida. David Serrato	Ecocentro
	20:00	Beneficios de la Experiencia fuera del cuerpo	IAC
Sábado/20	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Domingo/21	11:00	Película documental "El fenómeno Bruno Gröning. Tras las huellas del sanador milagroso". Alemania 1949	Ecocentro
Lunes/22	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación del plenilunio de Leo. José M ^a Blasco	Ecocentro
Martes/23	18:00	Astrología. Cómo lograr tus objetivos. Leoniel	Ecocentro
Jueves/25	19:15	Cómo lograr el equilibrio interior	Ecocentro
	20:00	Danzaterapia y Constelaciones Familiares. Petra Klein	Jardín Mariposa
Viernes/26	16:30	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Astrología. Descubre y utiliza todo tu potencial. María Rosa Martínez	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
Sábado/27	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Lunes/29	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Autoconocimiento. Las relaciones humanas, los enfrentamientos, las incompatibilidades. Claudia Guggiana	Ecocentro
Martes/30	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. José Antonio Romero	Ecocentro

Conferencias Gratuitas

AGOSTO

Jueves/1	20:00	Retiros de Verano "El viaje hacia tu interior". Petra Klein	Jardín Mariposa
Viernes/2	18:00	Ho'oponopono. Curación por el perdón. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
	18:15	Construyendo tu salud. Carlos Morales	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
Sábado/3	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Domingo/4	19:00	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo	Ecocentro
Lunes/5	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	19:00	Neuroptimal R. Última generación de Neurofeedback	Ecocentro
Miércoles/7	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación del plenilunio de Leo. José M ^a Blasco	Ecocentro
Jueves/8	18:00	Revertir el envejecimiento. Plenitud para siempre. Adolfo Pérez	Ecocentro
Viernes/9	19:00	Taller de técnicas mentales I	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
	20:00	Festival de Verano "Unión en Diversidad"	Jardín Mariposa
Sábado/10	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
	19:00	Taller de técnicas mentales II	Ecocentro
Lunes/12	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Iniciación a la meditación. Imparte Asociación cultural Sahaja Yoga	Ecocentro
	20:00	Danzaterapia y Constelaciones Familiares. Petra Klein	Jardín Mariposa
Martes/13	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. José Antonio Romero	Ecocentro
Jueves/15	18:00	Ho'oponopono. Curación por el perdón. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
	20:00	Danzaterapia y Danza de la Vida©. Petra Klein	Jardín Mariposa
	19:00	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo	Ecocentro
Sábado/17	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Lunes/19	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
Martes/20	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación del plenilunio de Leo. José M ^a Blasco	Ecocentro
Jueves/22	19:15	Cómo lograr el equilibrio interior	Ecocentro
Viernes/23	16:00	Pensamiento positivo para avanzar en mi vida (Método TRCD)	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
Sábado/24	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro
Lunes/26	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
Miércoles/27	19:15	Cómo lograr el equilibrio interior	Ecocentro
Viernes/28	19:00	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo	Ecocentro
Sábado/31	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior	Ecocentro

Cursos y Talleres

JULIO Y AGOSTO

1 al 31	Retiros de Verano "El Viaje hacia tu Interior"	Jardin Mariposa
5 al 25	Danzaterapia y Danza de la Vida© Formación Profesional	Jardin Mariposa
6	Curso de Desarrollo de la Conciencia.	IAC
13	Taller de Entrenamiento Energético.	IAC
13 al 25	Danzaterapia y Constelaciones Familiares	Jardin Mariposa
20	Curso de Desarrollo de la Conciencia.	IAC
27 al 1	Rejuvenecimiento a través de la Danza	Jardin Mariposa
1 al 31	Retiros de Verano "El Viaje hacia tu Interior"	Jardin Mariposa
10 y 11	Festival de Verano "Unión en Diversidad"	Jardin Mariposa.

Centros

ECOCENTRO

C/ Esquilache nº 2-12
91 553 55 02

CENTRO MANDALA

C/ de la Cabeza nº 15,
2º Dcha
91 539 98 60

JARDIN DE MARIPOSA

C/ Carranza, nº 5 ,1º
652 211 282

IAC

C/ Jacometrezo nº 15, 5º C
91 591 25 87



TABLÓN DE ANUNCIOS

Alquiler/Traspaso/Venta

Vendo preciosa finca a pie de río a una hora y quince de Madrid, 3.000 m2 parcela, casa-chalet aprox. 80 m2 construidos, totalmente reformado, 2 habitaciones (antes 3), 2 cuartos de baño, gran cocina-comedor. Finca autosuficiente, huerta ecológica, árboles frutales, pesca, bonistas vistas, situada en un enclave único, senderismo, golf, ideal persona quiera irse a vivir al campo. Oportunidad 112.000 €. 627 328 017.

Alquilo 2 habitaciones (de 7 y 9 mts, interior y exterior) en Madrid, a 1 minuto del metro de Urgel (línea 5), de buses 34, 35, 118,

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.

119, muy cerca de bus nocturno N17. Para personas respetuosas, no ruidosas, solventes. 170 y 200€ más gastos (agua, luz, gas; 40/50 € aprox.) English spoken. On parle français. José. 619 884 068.

Ofrezco sala para alquilar por horas para masaje, terapias alternativas etc. Totalmente equipada con camilla, futón, vestidor, baño. Sala cuidada y bonita zona Sol/Sevilla. Lourdes 622 217 737
lourdesnietopr@gmail.com

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

Despacho en centro de psicoterapia, 15 metros cuadrados, zona Goya, teléfono de contacto
620 621 803 / 649 115 784

YOGA ANANDAMAYA
Alquiler de sala diáfana de 50 m² techos altos y suelos de madera noble. Ideal para talleres de todo tipo incluso danza y teatro. Alquiler de salas más pequeñas para consultas, masajes que se alquila por horas y días.
www.tstiroanandamaya.com
Telf: 647912279/915044429

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.

Trabajo

Enfermera, mujer de 43 años se ofrece para trabajar en centros, hospitales o domicilios. También ayuda en labores domesticas. Disponibilidad absoluta, vehículo propio, experiencia. 636 166 505.

Peruana (nacionalizada española) se ofrece para trabajar al cuidado de personas mayores y enfermos en domicilios u hospitales, labores domesticas tb. Disponibilidad Tardes y noches. 633 947 766. Rosa

Amistad

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.

Chico 33 masajista terapeuta de reiki sanación reflexología. Soy sincero cariñoso simpático me gusta el mundo de la meditación yoga, tantra, reiki, deporte. Busca amistad con chica afín. Carlos 636 27 91 23.
duendecillo.20@hotmail.com.

Sr. Ecuatoriano 64 años simpático busca amistad con señora amante de la naturaleza caminar pasear sincera simpática. Cristóbal 675 46 53 88.

Flor 39 universitaria amante de la naturaleza en todas sus formas, interesada en varios de los temas de la revista, conocerá gente similar

en Madrid, alrededores y el resto del Universo. espirulina177@gmail.com.

Chico 35 años, tranquilo, buena gente, imaginativo, simpático, sensible, amante del yoga, meditación, reiki, senderismo, animales. Busco chica afín a la revista. Rodrigo 681 184 551.

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 messengers o mails please) 647 733 924.

Soltero 42 años, desearía conocer chica para salir fines de semana 680 875 461.

Busco gente para quedar por la zona sur, con mentalidad sana y afines al yoga, escribid a: estelazalbidea@hotmail.com

Autosanación y Reiki para enfermos, todos los martes, en Riva, da y recibe. Se bienvenido 656 935 074 tu presencia es nuestra alegría. Sin coste.

Quieres Meditar, nos juntamos todos los miércoles por la mañana y por la tarde sin coste. Se bienvenido 656 935 074.

Intercambio de habitaciones. De manera temporal ó permanente. La mía esta en Madrid. Estoy interesada en Campello. Alicante. Valencia. Castellón. Cerca de la playa. 680 650 616. Milagros.

Varios

PROFESOR DE MATEMÁTICAS CON MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA
CLASES DE MATEMÁTICAS
GRUPOS REDUCIDOS
PRIMARIA, ESO Y BACHILLERATO
ALBERTO
605 023 026 / 653 656 565
albertogalan74@hotmail.com

VIAJE A INDIA
quince días de peregrinación espiritual en Septiembre, con Sacerdote y Astrólogo Hindú, Puyas de purificación Priya Tel 627.328.017

Cursos "HARVARD" de técnicas de estudio Cursos grupales e individuales durante el verano.
www.comoestudiar.com
91 445 74 68

¿Quieres una clase gratis para el cuidado de tu piel? Llamame de 11h a 21h al 692 695 300

Estudiante de Macrobiótica y alimentación energética ofrece: Clases particulares de cocina, Asesoramiento dietético y cocinado en el propio domicilio lacuinaercasa@gmail.com

Sacerdote se ofrece para realizar bodas a personas LGTB (Lesbianas, gay, transexuales y bisexuales) así como a separados, de forma totalmente gratuita. 666 662 853.

Viajamos 15 días de peregrinación espiritual a India. Septiembre. Dirigido por Sacerdote Astrólogo Hindú. Puyas de purificación, Arati en el Ganges, Yamuna, en un marco de tradiciones ancestrales Védicas. Priya 627 328 017.

Quien quiera entender mi enseñanza
de desprendimiento debe estar el
mismo perfectamente desprendido

Maestro Eckhart



Eckhart de Hochheim (Turingia, c. 1260 – c. 1328), más conocido como Maestro Eckhart fue un dominico alemán, conocido por su obra como teólogo y filósofo y por sus escritos que dieron forma a una especie de misticismo especulativo, que más tarde sería conocido como mística renana. Fue maestro de teología en París en diversos períodos y ocupó varios cargos de gobierno en su Orden, mostrándose especialmente eficiente en su asistencia espiritual a la rama femenina dominica.

Fue el primer teólogo de la Universidad de París en ser sometido a un proceso por sospecha de herejía.¹ Condenadas algunas proposiciones de su obra por Juan XXII, fue rehabilitado por la Congregación para la Doctrina de la Fe en 1992.



Ecocentro

Alimentación Ecológica

Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía

PROMOCIONES



Compra-venta de libros usados

Son tiempos para desprenderse de lo innecesario, por ejemplo de los libros que ya no utilizas. Otras personas los están esperando. Te los compramos miércoles y domingos.

Regalo sin sorteos

Por cada 300€ de compra en un mismo día Estancia gratis en Hotel Balneario el Bosque

-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.

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

NOVEDADES



Aula de Música con Corazón

Curso 13-14: Música para bebés de 0 a 36 meses

Ofrece a tu hijo el mejor camino hacia el corazón de la MÚSICA
Info: www.musicaconcorazon.com

IV Cena gratis para desempleados

El 11 de agosto, de 19:00 a 23:00, hasta 100 desempleados podrán disfrutar de un menú gratuito en el Bio-Bufé. Imprescindible reservar y presentar tarjeta de desempleo y DNI.

ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal
915-535-502 690-334-737 eco@ecocentro.es

ECOCENTRO SALUD

C/Esquilache 2, 1º C
915-531-299 - Info@ecocentrosalud.es
www.ecocentrosalud.es

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.
987-530-000 - 617-898-100
www.laecoposada.com - ecoposada@gmail.com

+Info en

www.ecocentro.es

actualizada a diario



@EcocentroMadrid