

Octubre 2013 Nº172

VerdeMente

La Guía Alternativa

DESCARGA LA APP
VerdeMente Contenido Vivo
audios, imágenes, videos

Inercias mentales Agustín Prieta Entrevista a Willigis Jager Alexander Poraj
¿Podremos crear el elixir? Adriana Wortman El arte de la pintura en oriente
Luciana Rego Piensa global, cocina global Montse Bradford

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Endontre mi web



www.verdemente.com

 Entrevista a Willigis Jäger <i>Alexander Poraj</i>	10	
Tecnica metamórfica y nuestra existencia dentro del vientre de la madre <i>Mª Rosa Casal</i>	12	El arte de la pintura en Oriente <i>Luciana Rego</i>
Sección Ecocentro Super alimentos	14	
"text neck" Cuello del Lector <i>Arturo Valenzuela</i>	18	Cuando "Yo" no estoy se acabo el problema  <i>Ramiro Calle</i>
	20	
	22	Silencio Interior <i>JL Gómez</i>
	24	
	26	El darse cuenta <i>Miguel Albiñana</i>
Piensa Global, cocina local <i>Montse Bradfor</i>	28	Sección Inteligencia Emocional
	32	Comunicate <i>Susana Cabrero</i>
 Una revisión a la psicoterapia en 6 artículos <i>Roman Gonzálezvor</i>	34	
	38	Recuperar nuestro poder <i>Tulia Casado</i>
 Sección Relaciones Humanas ...¿Y lo que Yo quiero?! <i>Graciella Large</i>	40	
	42	Los excluidos <i>Charo Antas</i>
La antigimnasia <i>Zoe Vázquez</i>	46	Sección Mindfulness Inercias Mentales <i>Agustín Prieta</i>
	48	
Transitando hacia el conocimiento verdadero <i>Claudia Guggiana</i>	50	Sección Renovar tu vida 
	52	De la aceptación a la felicidad en pareja <i>Marta Pato</i>
Otoño 2013 o ¿Podremos crear el elixir? <i>Adriana Worman</i>	56	
	58	El tercer nacimiento de Ulises <i>Entrevista a José Docavo</i>
Círculo de mujeres <i>Esther Santiago e Inés Cadena</i>	60	La salud silenciosa  <i>Arjuna Peragón</i>
	64	
Conferencias y cursos	66	Tablon de anuncios
Zen, Naturaleza y vida interior <i>Dokuso Villalba</i>	67	

Nuestros

DOKUSO VILLALVA

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



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.



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.



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



!!! La 1ª apps del mundo alternativo!!!

Descarga la aplicación móvil **VerdeMente Contenido Vivo** para tu iPhone, tu teléfono Android o para la Tablet o Ipad con una sencilla conexión a internet.

La aplicación, ¡es GRATIS! y en unos segundos la tendrás disponible en el escritorio de tu Smartphone o Tablet.

¡¡¡ Disfruta de la primera aplicación para móvil única en todo sector editorial !!!



Pronto te avisaremos de **nuevas actualizaciones** que también podrás descargar gratuitamente

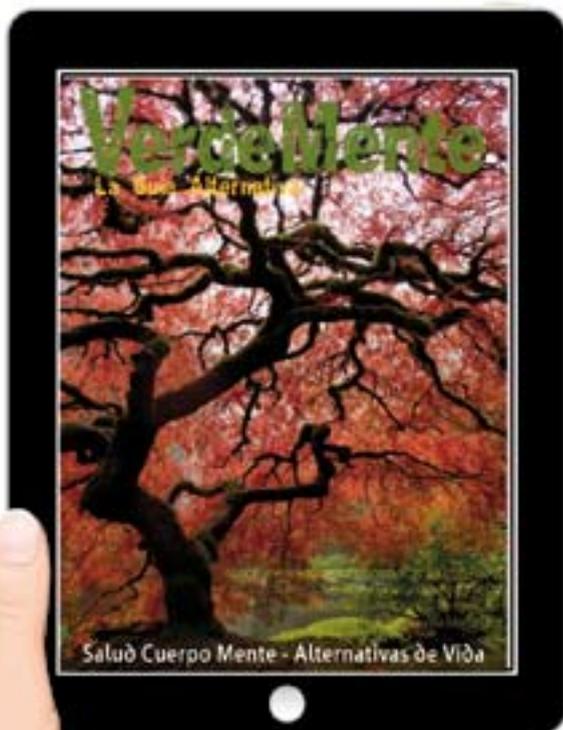
Con ella descubrirás muchas más novedades y así los temas que tratamos y las afinidades que compartimos toda la comunidad de anunciantes, colaboradores y lectores podemos conocernos más, mejor y compartir iniciativas y propuestas en una red alternativa de confianza mutua.

A partir del 15 de Octubre

Descárgate la app

VerdeMente Contenido Vivo

APPEL STORE y GOOGLE PLAY





Para ello sigue estos pasos...

2

Abre la pantalla de "Contenido Vivo" y ahí veras dos símbolos el de "Codigo VerdeMente" para anunciantes y "Contenido Vivo" para artículos textos o en algún caso anuncios de pagina.



1

Descarga gratis en Apple Store o en Google Play para dispositivos Android la aplicación "VerdeMente: Contenido vivo".



A partir del día 15



en APPEL STORE y GOOGLE PLAY



VerdeMente cobra vida...

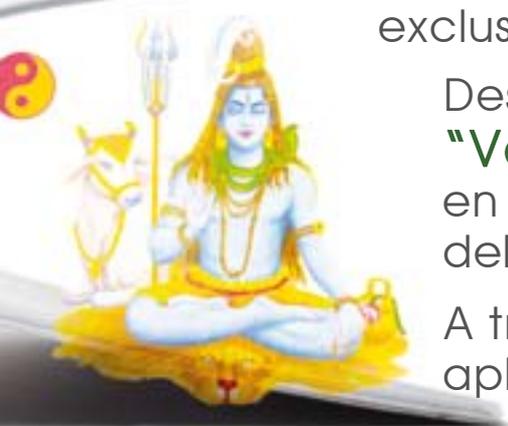
Ahora **VerdeMente** se amplia a tu teléfono y tablet; con la tecnología que hemos desarrollado llamada "**Contenido Vivo**" podrás disfrutar de exclusivos contenidos multimedia. .

Descárgate nuestra app gratuitamente

"VerdeMente Contenido Vivo" 

en tu smartphone o tablet y abre la pantalla del lector de contenidos.

A través de esta herramienta que contiene la aplicación vivirás una experiencia digital única.



3 En las paginas donde esta el símbolo de contenido vivo  y una vez escaneada la página aparecerá una imagen basada en la tecnología de "**Realidad Aumentada**" que has de pulsar según se indique en la pantalla de tu móvil para que aparezca el contenido multimedia del artículo.



4 Según la pagina o anuncio que desees descubrir el contenido multimedia pulsa el icono de escaneado que corresponda. Si es un anuncio, sitúa tu móvil sobre el código VerdeMente  tal como indica la figura.



5 Una vez abierta la herramienta de la app sitúa el móvil sobre la pagina a una distancia adecuada. Espera apenas unos segundos y dependiendo de la rapidez de tu conexión, aparecerá el contenido multimedia de esa pagina o anuncio.

!!!Continua con la experiencia VerdeMente en todas las paginas de la revista !!!

!!!Descubrirás audios material grafico videos promociones !!!

!!!Todo un mundo de posibilidades!!!

!!!Vivieras una experiencia única y pionera en la edición de revistas en todo el país!!!

EDITORIAL

Cuando estábamos eligiendo la foto de la portada de este mes teníamos disponibles algunas más; incluso más espectaculares o más emotivas; sin embargo sin saber porque una **motivación** más de orden inexplicable me dijo que esa era la portada.

Bien es verdad que representa el otoño y la exaltación del color; pero sabía que este gran Arce significaba algo más.

A la vez que esa sensación sucedió fueron apareciendo las razones.

Al igual que el árbol la revista ya tiene esa cierta madurez acaso **insólita en este mundo** contingente y efímero y esas ramas entrelazadas son los acontecimientos por los que una publicación ha pasado en casi veinte años de vida.

Las hojas extraordinarias en inmenso color son las aportaciones que tantas personas han colaborado a esa brillantez... es el fruto del trabajo del sol la lluvia el viento frío y el calor del verano.

Un árbol es la materia de una revista de ahí su símbolo.

El **Arce japonés** se presenta robusto pero su verdadera fortaleza es su raíz.

Cada año se desprende de sus hojas y emerge nuevo en primavera.

De alguna forma lo que tienes este mes en tus manos es **algo nuevo** aunque tenga relación con su pasado.

La era tecnológica ha llegado hace tiempo y un elemento tan clásico como una revista tenía que hacer otros caminos de la mano de ella

VerdeMente ya no es solo la revista antigua del sector con casi veinte años de vida sino la más moderna y la más innovadora.

Fuimos pioneros en ser una revista gratuita.

Pioneros en ser la primera revista de todo el sector no solo en Madrid sino en todo el país.

Fuimos también pioneros en utilizar el papel reciclado y que hemos mantenido escrupulosamente durante estos años por ética y sobre todo por coherencia.

Y ahora somos pioneros en introducir contenidos **multimedia**.

VerdeMente tiene esa singularidad que pensamos no debemos perder y de ahí el proyecto que te presentamos y que significa un punto y aparte en utilizar **tecnologías de vanguardia** en el sector editorial y que tarde o temprano marcará tendencia.

Cuando vayas a recoger tu revista no solo tendrás una revista de papel sino un sinfín de contenidos multimedia que te aportarán más conocimiento y una visión más amplia y profunda de los anunciantes y colaboradores.

Por eso al este proyecto lo hemos bautizado como **"VerdeMente Contenido Vivo"** porque ahora la revista esta viva con esa magia de la tecnología que hace que lo inerte cobre otra dimensión.

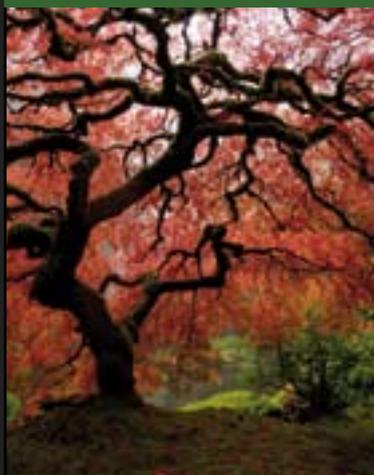
Todo esto lo hemos hecho **para ti, por ti y a ti** te brindamos este fascinante proyecto.

Antonio Gallego García

Descárgate la revista en formato pdf en:

www.verdemente.com

Arce japonés en otoño
autor: Jason Vandehey



La Guía Alternativa
de Madrid

VerdeMente

19 años

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid

Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneira S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS OPINIONES

VERTIDAS POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación

está protegido, sólo puede ser

reproducido con permiso del editor.

Ejemplar gratuito.

VERDEMENTE S.L.

Dirección: **Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación: **Iñigo Abrego y Mª Mar Gallego**

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



Macrobiótica Renovada

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

• ACADEMIA - Cursos de:

- Cocina Macrobiótica
- Feng Shui
- I-Ching
- Tantra-Yoga Espiritual



(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



escuela de naturopatía y técnicas manuales **desde 1984**

FORMACIÓN 2013/14

- Naturopatía (Programa de 2 y 3 años)
- Nutrición y Vida (Dos niveles de 3 meses)
- Herbdietética (3 módulos de 3 meses)
- Esencias Florales (Nivel Básico y Superior)
- Reflexología Podal (Nivel Básico y Superior). **Seminarios de fin de semana**
- Técnica Metamórfica (1 sábado)
- Técnica Sacrocranial (2 niveles) (2 sábados por nivel)
- Quiromasaje (Nivel Básico y Superior). **Seminarios de fin de semana**
- Auriculoterapia **Seminarios de fin de semana**
- SHIRODHARA Terapia ayurvedica de aplicación de aceites

C/ Doctor Castelo, 31 28009-Madrid
91 531 69 40 www.centrohipocrates.es info@centrohipocrates.es

HERBOLARIO EL DRUÍDA DE LAVAPIÉS



Plantas medicinales
Cosmética natural
Frutas y verduras bio
Aromaterapia

Herbalismo y dietas
Floras de Bach
Naturopatía

www.eldruida.es
CALLEDELA FE, 9-28012 MADRID-TEL. 91 5272833

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668



Cocina flor de Loto

Clases de Cocina energética para la salud
Macrobiótica

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

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

Quiteria García
especialista en dietética y nutrición

☎ 678 28 25 20 - 91 113 22 30
www.cocinaflordeloto.com



Ecofarm

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

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



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

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

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

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

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

INFORMACIÓN: 91-468-03-31
Horario Secretaría: 17 a 20h (de lun a vie)
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias
www.taichixinyi.org.es taichixinyi@terra.es

CENTRO NATURISTA AILIM

Cursos Inicio Octubre

FORMACIÓN TERAPIA HOLÍSTICA
FORMACIÓN VIVENCIAL EN FLORES DE BACH
ESENCIAS ORQUÍDEAS AMAZONAS Y GEMAS VIVENCIAL
GUIÓN NATAL Y PERSONALIDAD ADULTA
EL CAMINO DEL AMOR EN LAS RELACIONES (18-20 Octubre)

Más información en la página web

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

¿Es la Comida un Problema para ti?

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

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

Willigis Jäger & Alexander Poraj



Contenido Vivo

Descubre el video de la entrevista a Willigis Jäger. Acerca tu móvil sobre esta imagen con la herramienta de la apps contenido vivo

Durante su participación en las jornadas de “Espiritualidad en la vida cotidiana que hubo en Julio de 2013” organizadas por la fundación que lleva su nombre se le realizó la entrevista de la que ofrecemos aquí un amplio resumen.

¿Cómo han vivido, maestros, la experiencia de espiritualidad en su vida cotidiana?

WJ.- Mi primera experiencia fue siendo niño con seis años en una iglesia delante había algún tipo de ritual detrás las señoras rezando y yo no entendía entonces lo que me ocurrió pero y comparando con otras experiencias posteriores se que fue mi primera experiencia de visión de la realidad de forma distinta a la habitual.

AP.- Es una experiencia del gozo de ser. Espiritualidad es el gozo del momento presente.

Hoy mucha gente esta sufriendo por falta de medios, por falta de trabajo, por injusticia, por explotación. Para ellos quizás este tipo de jornadas o de expresiones culturales les parece un poco fuera de la realidad ¿Qué se le puede decir a las personas que no tienen experiencia de espiritualidad como mensaje de estas jornadas?

WJ.- Mucha gente viene hacia mi momentos de crisis personal o de otro tipo y en lo que les digo es lo siguiente:

No debo tratar la crisis como algo separado, buscando las causas como forma de resolverla. Por el contrario debo vivirla en el momento presente y vivir intensamente desde ahí el hecho y, como consecuencia, lo que llamamos crisis se vive con otra perspectiva. Yo soy más de lo que me estoy interpretando como persona. Es necesario salir del túnel del yo y desde ahí mirar. Por eso para entender la situación que vives debes salir de las estrechez de la mirada individual, no importa con qué mecanismos o con que camino sigas para poder mirar desde más allá de tu propio yo.

AP.- La forma de salir de esa estrechez no es simplemente desearlo, sino el ejercicio puro y limpio de la presencia en el momento presente. Si estamos atentos veremos que lo que llamamos crisis es una comparación entre lo que hubo y lo que debería haber, limitado por el filtro de las gafas que nos ponemos para ver la realidad. No se trata de que cuando me duela algo no ir al médico sino que yo voy con el dolor y no contra el dolor. Es decir, yo lo vivo y este momento con el dolor mismo es también el momento. Entonces es el trato con el momento en que te toca vivir el dolor el que cambia la vida en lugar de estancarnos en la expectativa de lo que debería o no debería suceder y encerrarnos en la angustia de porqué sucede o no sucede. Esta brecha entre el momento en la pura e inmediata vivencia o el momento como un objeto visto desde fuera es la gran diferencia.

Si escucho esto, y soy una persona sin practica espiritual, ¿qué me pueden decir, Maestros, para entrar en este mundo espiritual?

WJ.- Sabiendo que me repito, es siempre el salto a la directa realidad. Por ejemplo a través de la respiración. Pero no que yo respiro o que yo estoy haciendo la respiración. Sino que yo soy respiración, en directa intimidad con el momento como tal.

No entiendo. ¿Es eso meditar. Es eso la práctica?

WJ.- El principiante no hace otra cosa que ser uno con la respiración. La práctica no es observar la respiración, sino ser la respiración

¿Qué tiene que ver eso con mi vida ordinaria?

WJ.- El ejercicio es realmente la cotidianidad, en la que la realidad se presenta directamente, siendo solo este paso, este paso o esta respiración, y no que yo voy a andar o a hacer, en el que hay dos, el que va a hacerlo y el acto mismo. Por tanto, la practica es no distinguirse del hecho mismo. Hay solo este paso. El ejercicio es tan simple, y por eso tan difícil. Siempre es salir de la conceptualización del yo a hacerse uno con el momento. El yo no me sirve como interprete de la realidad.

Maestro. Ha fundado dos líneas de Espiritualidad. Una línea de Zen y una línea de Contemplación. ¿Para qué necesitamos dos líneas?

WJ.- Las dos líneas trascienden la conceptualización, llevándonos a la experiencia de la realidad directa, o como lo cita San Juan, “traspasando la ciencia”, es decir la conceptualización y estando en la presencia. Es como dice Teresa de Avila: Es el punto en que el rio termina en el mar. Allí el agua no es ni rio ni océano. Es un mismo agua

Pero ¿cuál es la diferencia entre el zen y la contemplación?

AP.- Es solo la diferencia en la expresión cultural de la que proceden. Se trata de recoger, en la contemplación, las tendencias contemplativas dentro de la tradición cristiana, para ofrecer una práctica a las personas que se sienten vinculadas a la iconografía o a la tradición de origen cristiano, o a los rituales y prácticas que pueden y deben ser reinterpretados también de otra manera a como clásicamente han sido interpretados. Por eso es posible mantener varias líneas. Hoy hemos escuchado a un representante de los sufíes, y hay otras líneas



Willigis Jäger representa una espiritualidad contemporánea aconfesional que proporciona a los buscadores del siglo XXI respuestas a sus preguntas perentorias.

Como Maestro Zen y de Contemplación está influenciado tanto por la mística cristiano-occidental como por el Zen oriental y, al mismo tiempo, y más allá de estas confesiones, se centra en lo que constituye la base de todos los caminos espirituales occidentales y orientales. Su entendimiento de la Sabiduría Occidental y Oriental está basado en la Philosophia Perennis que encuentra su expresión actual en una forma integrativa de pensar y actuar. Forman parte de esta visión la integración de ciencias naturales modernas y el actuar económico-político-social que se manifiesta en la práctica cotidiana.

Alexander Poraj es Maestro Zen nombrado por Willigis Jäger sucesor dharma de su linaje. Es actualmente director espiritual de "Benediktushof" casa creada por Willigis Jäger y dedicada a ejercicios espirituales transconfesionales, zen, contemplación y cursos inspirados en ellos. Junto con las tradiciones espirituales, su trabajo se inspira en los reconocimientos de Dr. Hunter Beaumont, Bert Hellinger y H.A. Almaas. Casado, tiene dos hijas.



vinculadas a diversas tradiciones, y esto da una tremenda riqueza, pero todas apuntan al mismo hecho. Si tenemos hambre podemos acudir a diversos restaurantes. Pero si queremos saciar el hambre, debemos entrar en uno, quedarnos allí, y comer hasta el final. Ninguna línea es buena o mala. Cada una tiene sus características, pero en cada una, si estamos en ella, podremos quitarnos este hambre y esta sed.

El nombre japonés del maestro Willigis tiene la palabra "Nube". El nombre de la línea de Zen tiene la palabra "Nube". El nombre de la línea de contemplación tiene la palabra "Nube" ¿por qué?

WJ.- El nombre que recibí en Japón era "Nube Vacía" que coincide con el nombre del maestro Xu Yung, anterior en la línea de Zen de Lin Chi a la que pertenecemos.

AP.- Posiblemente, y es nuestra interpretación, la palabra "Nube" tiene un fuerte simbolismo, expresado por el autor anónimo de la Nube del No Saber. Cuando entras en la nube dejas de ver, y este entrar en la oscuridad del no saber es el camino común de todo el que se adentra en la práctica espiritual. En honor del maestro Xu Yung y de Willigis Jäger, hemos llamado a la línea Zen "Nube Vacía". Dentro de la línea de Contemplación hacemos honor a una de las obras más famosas de la mística cristiana: "la Nube del No Saber".

Maestro, ha establecido tres Fundaciones, una en Alemania, otra en Polonia y otra en España para administrar su legado. ¿Cuál es su legado?

WJ.- He pasado la sucesión en el Zen a Alexander y a Doris y la sucesión de Contemplación a cuatro personas y me he retirado del trabajo operativo. Tengo 88 años y es suficiente. La enseñanza es la que se enseñó siempre. La que yo aprendí en Japón cuando durante cuatro años estude zen, pasando 500 y pico koans con mi maestro Yamada Roshi. En realidad no hay nada diferente de entonces. Lo esencial: salir de la conceptualización egoica es, siendo común a todas las tradiciones, lo esencial también en nuestra línea.

Esto forma parte de nuestra evolución real, desde que despertamos a la conciencia en un rincón de África, pasando por diversos estadios, y ahora estamos determinados a seguir adelante con esta experiencia de ver más que llamamos despertar, abriéndonos a una conciencia transmental.

AP.- Si nos remitimos a las fundaciones, estas tienen una función también muy práctica. Necesitamos como grupo interesado en la práctica espiritual una plataforma. Necesitamos un espacio si queremos encontrarnos, así como una forma de ser convocados, y así sucesivamente. Tienen una función práctica, instrumental, para permitir los encuentros y la práctica entre nosotros.

También las fundaciones suelen gestionar un patrimonio. Pero en el Zen, en la Contemplación no hay nada que se pueda gestionar. O tenemos la experiencia y la vivimos o no. Y si no la tenemos, tenemos un museo lleno de cosas antiguas que no nos dan sentido. Si la tenemos, podemos vivirla en plenitud y pasar la chispa con independencia de lo bella y grande que sea cualquier organización tipo fundación. Esto es solo un envase para beber el vino. El vino sin envase no puede beberse del suelo, pero el envase sin vino no tiene sentido. Por eso las Fundaciones han de servir a la experiencia, al contenido, y no al revés. Es un servicio a la práctica, especialmente cuando es comunitaria y cuando se expresa en la cotidianidad

Maestro, para terminar, recientemente ha dicho, al cumplir sus 88 años, que "el Amor es la quintaesencia de mi vida" ¿Qué mensaje le daría desde su momento actual a la mujer y al hombre de nuestro tiempo?

WJ.- Debo decir a todos que somos una realidad más profunda que lo que habitualmente creemos que somos, por lo que una parte de mi mensaje es que no nos atemos demasiado a lo que pensamos que somos. Tu más profunda esencia se expresará en tu vida, pero esta expresión no puede hacerse a través de la forma habitual de pensar sobre ti mismo.

Si nos mantenemos en la distinción entre yo y tu, en la dualidad que favorece la diferencia, seguiremos matándonos como lo hacemos desde los tiempos de Caín y Abel. En nuestra historia hemos producido más de 14.000 guerras y más de 3.500 millones de víctimas, como actualmente sigue ocurriendo en el conflicto de Siria. Ya está bien.

Muchas gracias, maestro. Como hijos espirituales suyos nos sentimos honrados de tenerle aquí, nos sentimos honrados de su vida y de su ejemplo.

Gracias

El arte de la pintura en Oriente

*“El propósito de las palabras es transmitir ideas.
Cuando las ideas se han comprendido
Las palabras se olvidan.
¿Dónde puedo encontrar un hombre
que haya olvidado las palabras?
Con ese me gustaría hablar”*

CHUANG-TZU

En este breve texto me referiré a ciertas características propias de la pintura japonesa, la cual se remonta a los orígenes de la fecunda tradición china. Si bien, ambas vertientes tienen sus especificidades, comparten el hecho de estar relacionadas al Budismo Zen, situando este arte pictórico en un lugar privilegiado dentro de las prácticas cotidianas de Oriente. En palabras del Prof. François Cheng “En China arte y arte de vivir son una misma cosa” (CHENG; 2010, p. 11) y la pintura ocupa un lugar supremo entre todas estas artes. Esta disciplina fue expandiéndose también por Occidente y en la actualidad resulta de especial importancia como práctica pictórica de inagotables posibilidades expresivas.

Sumi-e 墨絵 es la palabra japonesa que designa “tinta 墨”

(sumi) y “pintura 絵” (e) y alude a una técnica ancestral monocromática de carácter eminentemente naturalista, que persigue la síntesis de las formas pautadas de la naturaleza, a través de un único trazo del pincel. Pero esta no es la única técnica asociada a las prácticas pictóricas orientales, también puede reconocerse el **Suiboku-ga** 水墨画, pintura con tinta negra pero con la inclusión de un toque de color y el **Zenga** 禅画, arte más tardío, que comenzó a difundirse a partir del siglo XIII en los templos Zen como apoyo a la meditación de los monjes.

Para iniciarse en el estudio del sumi-e, el discípulo debe estudiar en orden los motivos fundamentales que han sido denominados “*Los cuatro honorables caballeros*”. Este grupo está conformado por el bambú 竹 (take), la orquídea silvestre 蘭 (ran), el crisantemo 菊 (kiku) y el ciruelo florido 梅 (ume), los que se estudian repitiendo una y otra vez las pinceladas únicas que los definen y caracterizan. En ellos están contenidas todas las pinceladas para representar el universo y se asocian con ciertas virtudes muy valoradas en Japón. El bambú, por ejemplo, que simboliza el verano, es uno de los temas preferidos de quienes estudiamos esta ancestral técnica y es un claro ejemplo de cómo los temas pictóricos van mucho más allá de su mera representación visual. En China pueden reconocerse alrededor de trescientas variedades de bambúes, dentro de los cuales recomiendo detenerse a mirar, sin apuros, los bambúes negros que son de singular belleza. El bambú posee un tipo de estructura que es a la vez fuerte y flexible, por lo cual es irrompible en la zona de los nudos, pero al mismo tiempo la totalidad del tallo cede complaciente frente a la llegada de los vientos: se dobla hasta llegar a tocar el suelo sin quebrarse jamás. Sus tallos huecos nos recuerdan que no



importa cuánto sepamos, el espacio vacío es siempre una condición imprescindible para seguir aprendiendo. Aconsejan los maestros pintar el bambú, para luego convertirse en él. Al respecto, Daisetz T. Suzuki explica: “Convertirse en bambú y olvidar, en el momento de dibujarlo, que se es uno con él, esto es el zen del bambú, esto es moverse «con el rítmico movimiento del espíritu» que reside tanto en el bambú como en el propio artista” (SUZUKI; 2010, p. 31)



CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

Educa tu visión a través de la relajación, el movimiento...
Mejora tu visión de forma natural, sin gafas ni operaciones.

Curso de Octubre a Diciembre

Lunes de 18 a 20 h. (55€/mes)

Imparte: Amelia Jurado
amelavisionnatural@gmail.com
649.19.58.09

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha. Metro - Tirso de Molina
info@centromandala.es - 91.539.98.60

TALLER DE YOGA FACIAL

Es una sencilla técnica de ejercicios que alterna la tonificación y relajación de los músculos faciales, dotándolos de mayor tono y volumen.

Viernes 25 de Octubre de 18 a 22 h.

55€ (material didáctico incluido)

Información y Reservas
Centro Mandala

c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha - Tirso de Molina
info@centromandala.es - 91.539.98.60
Profesora: Rebeca (Vhidyá)
rebeca2869@hotmail.com - 658.77.90.61

El sumi-e se aprende practicando constantemente pero también descansando cuando se es necesario, se aprende con la observación de los bosques de bambúes y apreciando la obra de los grandes maestros. Para este último accionar, quiero recordar los dos grandes estilos que pueden reconocerse en este arte. El **Gongbi 工笔** que es la pintura del pincel fino, característico por el sometimiento de los colores al campo previamente definido por las líneas magistralmente realizadas. Y el estilo del **Xieyi 寫意畫** que entronca más bien con la vertiente pictórica, gestual y espontánea, en el que la mancha fluye de manera autónoma sobre el pliego del papel. Así podremos encontrar bambúes pintados con líneas y con manchas, pero en ambos casos, se caracterizarán por haber sido realizados por una pincelada única. Este último concepto desarrollado en el "Discurso acerca de la pintura por el monje calabaza amarga" por el maestro ShihT'ao (1642 – 1707) es un trazo que, en su propia génesis, no admite corrección y que, por lo tanto, requiere de unas condiciones basadas en una experiencia transitada de forma consciente. Una pincelada que, una vez ejecutada, es irrevocable, no puede ser corregida, ni mejorada, sino tan solo olvidada. Por esta razón la pincelada única, da cuenta del momento presente, uniendo en el instante de su ejecución lo real exterior con la verdad interior, procurando describir las formas del universo y mucho más.

Dicen los maestros que a través del estudio consciente de Los cuatro honorables caballeros, el pintor conoce los movimientos específicos del pincel y lo dota de la suficiente destreza técnica como para pintar cualquier elemento que la naturaleza ofrezca. Así también podremos encontrar un amplio repertorio de motivos dentro de los paisajes orientales: lejanas montañas, cascadas de agua que fluyen sobre las rocas, nubes que esconden pinos, pájaros que descansan sobre las ramas, entre otros temas clásicos.

El ejercicio continuo del sumi-e incide directamente en la conexión entre el estado del cuerpo y el del espíritu, que para el mundo oriental

son una misma cosa: somos una unidad. Su práctica consciente favorece el autoconocimiento y se trabajan principios muy valiosos como el desapego, la espontaneidad, la austeridad y sobre todo se desarrolla la intuición y la sensibilidad. Estos conceptos son los que constituyen los rasgos más notables no sólo del sumi-e, sino también del shodo 書道 (el camino de la escritura) técnicas que comparten no sólo los materiales de trabajo (pincel, tinta, tintero y papel), sino que ambas prácticas forman parte de una misma esencia. De hecho los buenos pintores, son al mismo tiempo talentosos calígrafos. Un claro ejemplo de ello, es la obra del pintor y calígrafo chino ShihT'ao, nombrado anteriormente, y de quien les dejo una de sus obras para contemplar la profunda belleza de este maravilloso arte.

Lic. Luciana Rago

www.lucianarago.com

pinturajaponesa@gmail.com

Curso de Pintura y Caligrafía Japonesa
Estudio del ciruelo en flor
23 y 24 noviembre

686533048 - 633916509
contacta@shodocreativo.com
www.shodocreativo.com

La técnica metamórfica y nuestra existencia dentro del vientre de la madre

El comienzo de nuestra existencia dentro del vientre de la madre y todas sus memorias siguen presentes en nuestra vida, dándole un color único a las gafas que utilizamos para mirar el mundo y el lugar que ocupamos en él. Esas memorias inconscientes, están grabadas en nuestras raíces y en cómo experimentamos la vida y su proceso de transformación en nosotros. Representan nuestros cimientos, luces y sombras entrelazadas, desde lo profundo para abrirnos la puerta a esta dimensión.

Los dones y habilidades de nuestros antepasados, siguen hacia el futuro con nosotros, igual que sus asuntos por concluir y sus limitaciones, también nos acompañan, para ser sanadas. La vida que se nos ha concedido, viene con los deberes bajo el brazo, no sólo con el pan.

Puede parecer que en el momento de nacer, venimos en blanco, pero nada tan lejos de la realidad, no sólo nuestros

antepasados más directos ya han escrito algunos datos, el grupo humano al que pertenecemos también a metido ahí su "ficha". Todo lo que el ser humano ha conquistado, todos sus logros, están no sólo presentes, si no disponibles, para nosotros.

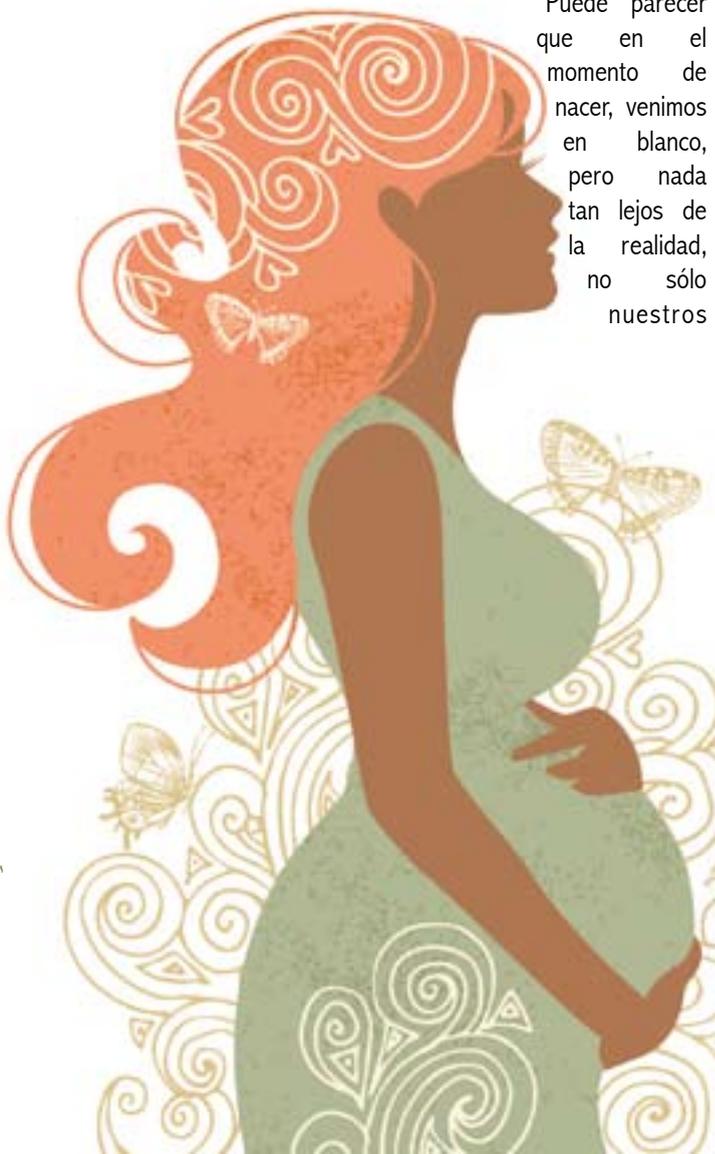
Pero... no olvidemos al hada mala del cuento de la *Bella Durmiente*, también está la limitación, la sombra que nos toca a nosotros transformar en luz. No la hemos escogido o atraído a nuestra experiencia para destruirnos, más bien para despertar todo lo que aún está dormido y así terminar de hacernos seres humanos.

Desde la Concepción a las 8^a-10^a semana aprox, es la época dónde se grabó nuestro compromiso con nosotros y con lo que nos rodea. A veces es un compromiso incondicional que nos hace fuertes ante la adversidad, agradecidos por todo y felices con lo que somos. Otras veces, lo que grabamos cuando apenas éramos un embrión, puede haber debilitado nuestra primera raíz, disponemos de menos autoestima y fuerza para superar la dificultad, menos capacidad de disfrutar de todos los dones que se nos ofrecen, ni siquiera de reconocerlos. La vida se nos presenta en blanco y negro y con menos posibilidades.

Entre las semanas 18^a-22^a, es el proceso de maduración, y cuando este fluye en armonía, el feto desarrolla una buena capacidad de respuesta ante los estímulos, aprovechando al máximo la riqueza de todas sus experiencias vitales y activando nuevos recursos ante nuevas dificultades. Otras veces, no es tan afortunado, y lo que ha registrado no le ayuda a madurar este aspecto de su ser, poniéndole difícil adaptarse y digerir las nuevas propuestas de la vida.

Entre las 22^a-35^a semana, gobierna el proceso del cambio, donde se gestiona cómo nos preparamos para morir a lo viejo y caduco, nos desapegamos de ello para hacer posible que la **vida nueva** brote en nosotros. Cuando esta etapa ha transcurrido sin bloqueos ni parones, nuestra esencia se ha concentrado en lo profundo, y de allí brotará una dinámica poderosa y milagrosa que culminará con el nacimiento y nos abrirá la entrada a esta dimensión por la "puerta grande". Otras veces, las memorias de esa vida en la sombra, que aún no ha salido a la luz, no aportarán tantas facilidades, y después de mucho esfuerzo, nos asomaremos a este mundo por la "*puerta pequeña*".

Al final, esa existencia culmina en el momento del Nacimiento, el Gran Cambio de dimensión. Depende de cómo vivimos ese gran momento de aterrizaje y de la memoria que guardamos de él, así nos moveremos en este otro viaje a través de la luz. La capacidad de transformación ha terminado en la sombra su diseño en nosotros y las memorias recibidas y hechas nuestras, forman los cimientos de esa construcción que nos llevará toda la vida concluir.



M^a Rosa Casal *Escuela de Vida*



Macrobiótica & Medicina Oriental

¿Quieres RE-Orientar Tu Vida y Tu Salud?
¿Quieres cambiar tu Alimentación pero no Sabes Cómo?

Toda la Sabiduría
de la **MACROBIÓTICA**
adaptada a nuestro Tiempo

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL

- ▶ Niveles I, II, III y IV. Con los Mejores Profesores Nacionales e Internacionales
- ▶ Más de 15 Años formando a Cocineros y Consejeros Macrobióticos
(Formación Respaldaada por Michio Kushi y la Asamblea Macrobiótica Internacional)

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS EN ESCUELA DE VIDA
13 Septiembre de 18h a 21h

CONFERENCIA GRATUITA (de 19 a 20 h.)
"La Verdadera Medicina Preventiva a tu alcance"

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA

- ▶ Clases totalmente Prácticas donde Tú cocinarás todos los platos
- ▶ Grupos reducidos y ambiente familiar - 3 niveles - Varios horarios



CONFERENCIAS GRATUITAS
DE PRESENTACIÓN:
14 de Septiembre a las 12 h.
en ESPACIO ORGÁNICO
26 de Septiembre a las 18 h.
en ECOCENTRO

Ecocentro
Centro colaborador

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL

Visión Psicoemocional Integrada

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Nivel Básico y Especialización

Con M^a Rosa Casal



LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Formación Única con los 3 Niveles Completos

Técnica Metamórfica - N I

Cromoterapia Aplicada - N II

(Método ÚNICO desarrollado por M^a Rosa Casal)

Principios Universales - N III

CONFERENCIAS GRATUITAS:
19 de Septiembre a las 18 h. en ECOCENTRO
27 de Septiembre a las 12 h. en ESPACIO ORGÁNICO



INTRODUCCIÓN A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

Con M^a Rosa Casal

Trabaja de una forma sencilla con los Meridianos
y sus puntos más importantes.

GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

CURSOS INTENSIVOS

Nivel Introdutorio, Respiración de Huesos,
Armonizar y Reciclar las Emociones

TALLERES SEMANALES

Práctica en Grupo Semanal - Varios Niveles

RETIRO
DE INVIERNO
CON EL MAESTRO
JUAN LI

Diciembre 2013
Régimen Interno en Gredos

RETIRO
DE MUJERES
CON RENU LI

"Alquimia para Mujeres
en el Camino"
Régimen Interno en Gredos

Más Información: 695 309 809 · info@escueladevida.es
www.escueladevida.es



El momento del Nacimiento, es tan importante como fue la Concepción

Para ser exactos, cuando hablamos de nacimiento, también hemos de hablar de muerte. El feto muere a la vida en el agua y la oscuridad y tiene que estar dispuesto a ello antes de nacer a la siguiente dimensión, la luz y el aire.

Todos sabemos ya de la muerte, aunque nadie quiera hablar de ella, está instalada en la misma raíz de la vida, y la precede, son las dos caras de la misma moneda. A veces tememos tanto a la muerte como a la vida, sentimos miedo al dolor y también a la felicidad, son memorias que hemos grabado al mismo tiempo. Cantidad de limitaciones son el resultado de esos registros, si han supuesto un parón en la Fuerza Vital y lo que en ese justo momento, estaba realizando para nosotros.

Todos tenemos en ese “archivo” cualidades extraordinarias cuando nada estorbó ese proceso, y limitaciones, que a veces reconocemos muy bien, aunque haya algo que nos impide sanarlas, y otras veces ni siquiera somos conscientes de ellas.

La Técnica Metamórfica, nos da la posibilidad de conectar con esa etapa anterior y liberar las memorias contrarias a la Vida, que en su momento bloquearon el flujo de nuestra Fuerza Vital y conforman la base de todas nuestras experiencias. Es una técnica más que sencilla, ni siquiera en una técnica, es un toque, una caricia en determinadas zonas y puntos de nuestros pies, manos y cabeza. Nos conectan con nuestro programa más primario, liberando lo que supone una limitación, haciéndonos cada vez más autoconscientes, y despertando aspectos de nuestro ser que quizás ignorábamos. Somos con un río, que antes o después, tiene por destino el mar, El Gran Océano de la Vida. Si en nuestro cauce hay importantes obstáculos, fluir será más difícil, costoso y tendremos que dar a menudo grandes rodeos, con el consabido retraso en alcanzar la meta.

Y cual es la Meta? A mi, personalmente me encanta la definición que hace el TAO de esta cuestión:

“Somos GOZO, PAZ, AMOR, ARMONÍA Y PLENITUD”

Todos, sin distinción, llevamos esta pregunta consciente o inconsciente prendida en el fondo de nuestro corazón.

Cuando vivimos en la superficie de lo que llamamos realidad, esto suena a utopía. Pero cuando nos abismamos en lo profundo de nuestro ser, es justo eso, lo que empezamos a descubrir. Nuestro tesoro mejor guardado, escondido y secreto. Es la Gran Noticia por descubrir!

La Técnica Metamórfica, nos ayuda a quitar las piedras que molestan para que el río fluya con facilidad, y en su paso hasta llegar al mar, vaya dando vida a su alrededor y sea un bien para todos.

Ya desde niña, mis padres antes de dormir me acariciaban los pies, por los lugares que yo le indicaba. Hace aproximadamente 30 años, cuando supe que había una técnica como está y ya que yo la había estado recibiendo de mis padre sin “saber nada” de ella. No dudé en conocer el fondo de este trabajo, y pensando en mis hijas y familia, me fui primero a Suiza y luego directamente a la fuente, su creador, el Maestro Robert St. John, a quien tuve el honor de conocer y posteriormente compartir experiencias y enseñanzas (Invitándolo en varias ocasiones a impartir seminarios en Madrid). Tras el primer contacto, nada más llegar de Suiza, ya me di cuenta de que ese regalo, que por segunda vez me hacía la vida, no era sólo para mi y mi familia. De repente me encontré con una agenda, totalmente organizada, que fue desplazando por completo mi anterior profesión, por otra más sustanciosa y al mismo tiempo más exigente.

Para comenzar, hablar de esto, en 1981 supuso todo un reto, no siempre bien acogida ni comprendida. ¿De qué hablaba? ¿De unas memorias que tenemos de antes de nacer? ¿De qué fuerza vital? ¿De liberar ese disco duro? ¿Qué disco duro? Y eso, suponiendo que sea verdad, ¿para que sirve? ¿Para cambiar? ¿Y quien dice que yo quiero cambiar? Bueno los que recuerdan España hace 30 años, saben de lo que estoy hablando ahora.

Tengo que reconocer, que desde un punto de vista racional, entendía perfectamente sus recelos. Yo misma, he tenido que vivir de cerca un montón de procesos en niños y adultos, que de no haberlos presenciado, tampoco le hubiera dado crédito. Niños autistas, con síndrome de Dwon, parálíticos cerebrales, con deficiencias en el lenguaje, en la psicomotricidad, y diferentes limitaciones, que comienzan a ganar “el terreno” de una vida más normal, despertando posibilidades que nadie esperaba.

Niños son tantos problemas, pero también con dificultades, adaptarse a un hermanito, cambio de colegio, o una fuerte predisposición a tener problemas de piel o problemas respiratorios, niños hiperactivos, o agresivos, o todo lo contrario, parados y con poca o nula iniciativa.

Y por supuesto para los adultos, personas con depresiones, con ansiedad, con falta de autoestima, con fobias y miedos, personas que atraviesan una experiencia de pérdida o separación con muchísimo dolor, falta de adaptación, o dificultad para comunicarse y tener buenas relaciones humanas.

Bueno, estoy segura de que no es necesario, ni siquiera ser consciente de que se tiene una dificultad. Yo diría que es una valiosísima herramienta para cualquier persona interesada en quitarse piedras del camino. Es un trabajo sencillo y amoroso, que trae mucha paz y felicidad también a quien lo realiza.

Siempre me cuestioné que pasaría si pudiéramos tocarle los pies con *“este enfoque”* a los amos del mundo, a los que toman las decisiones más importantes en el planeta tierra, a los que, de verdad, gobiernan, y a todo el equipo que se dedica a ejecutar sus ordenes, ¿Qué pasaría?

Estoy segura de que cambiaría todo, empezar a darse cuenta, por experiencia propia, de que somos UNO. Sería imposible seguir adelante con la separación, y la fragmentación que está en la base de todos nuestros conflictos, en la base de las guerras, las injusticias, la codicia, la corrupción, y el sufrimiento.

El Metamórfico nos conecta con la Unidad, y esta esencia es la que nos sana. “Tocarles y acariciarles los pies a los poderosos” Este sería mi sueño. De momento me conformo con hacerlo conmigo misma, con los que más amo, y con todos los que están interesados en llegar a ser, lo que son en el fondo, sabiendo que es aquí donde en proceso de transformación empieza, en uno mismo. Me conformo con enseñar y formar a los que quieren dedicarse a un trabajo bendecido y que en estos tiempos que corren es más necesitado que nunca.

Y como los sueños siempre acaban haciéndose realidad, especialmente si nacen en el corazón del ser humano, ¿Tú conoces a algún poderoso? Pues ya sabes, tienes que aprender a acariciarle los pies.

“Jesús a Pedro:

„ *Si no dejas que te lave los pies, no entrarás en el reino de los cielos* „

M^a Rosa Casal

Directora de Escuela de Vida

Terapeuta y Profesora de Técnica Metamórfica



¿Sientes que te falta vitalidad por el estrés?
 ¿Quieres alcanzar tus objetivos personales y laborales?
 ¿Mejorar el bienestar de tu familia?



Centro de Naturopatía en pleno barrio de Salamanca con los mejores profesionales expertos a tu servicio. Llámanos o visítanos, ¡nos encantará atenderte!

PROMOCIÓN: 25% DESCUENTO en tu 1ª consulta/técnica naturopática

TÉCNICAS NATURALES

Naturopatía - Kinesiología - Reiki - Osteopatía - Quiromasaje - Reflexología - T.Craneosacral
 Biodinámica - Shiatsu - Homeopatía - Ayurveda - Iridología Coaching - Aromaterapia
 Oligoterapia - Biomagnetismo - Naturopatía alimentaria - Método GESRET - Auriculoterapia

TALLERES

Gimnasia abdominal hipopresiva, Suelo pélvico, El arte de dirigir tu propia vida, Reiki, Técnicas de Relajación, Cómo influir positivamente en tus relaciones



Grupos reducidos y Plazas limitadas

C/Recoletos 19, 5º Izq. Tlf: 91.576.97.57 info@natureseq.com www.natureseq.com



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 en el Instituto Enseñanza Secundaria (IES) Beatriz Galindo. C/ Goya nº 10, esquina Claudio Coello

TALLER “EL MENSAJE CURATIVO DEL ALMA” 22-23-24 de noviembre.
 Información e inscripciones: 669.099.928 asuntafernanda@hotmail.com



GRUPO DE ARMONIZACIÓN PSHICO-CORPORAL

Trabajamos en: La conciencia sensorial. La respiración. Movilización y liberación articular. Investigación de las posturas sanas. Estiramientos de cdenas musculares. Juego y movimiento libre. Expresión verbal.

INICIO: OCTUBRE - INSCRIPCIÓN: SEPTIEMBRE
 JUEVES DE 19 A 20:30 H - COSTE: 50€/MES



COORDINA: NEREIDA CORVILLÓN
 CENTRO MANDALA

info@centromandala.es - 91.528.44.32
neracogui@telefonica.net - 654.807.787



CUANDO "YO" NO ESTOY SE ACABO EL PROBLEMA

El pequeño y esclerótico "yo" interfiere enojosamente a cada momento y nos hace demasiado egocéntricos, personalistas y posesivos. Por estar enamorado de sí mismo Narciso halla la muerte

Por estar fascinados y dominados por ese pequeño pero voraz "yo" es como si estuviéramos muertos, viviendo en una obsesión por alimentar la autoimagen. Y así de lo que neciamente no nos percatamos es de que la auto-importancia nos debilita, nos hace frágiles e incluso ñoños, nos ofusca y nos crea una disfunción. Ese pequeño "yo" o ego hace el juego a la pequeña mente, a esa mente neurótica y egocéntrica que frustra la manifestación de la mente grande y menos encapsulada en la imagen y las tendencias egoístas.

Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de Ramiro Calle
Acerca tu móvil sobre esta imagen con la herramienta de la apps contenido vivo

El término egocéntrico es muy significativo: centrarse en el ego, o sea en ese gran falsario que tantas dificultades causa. Es la fijación en el narcisismo que nos impide crecer interiormente, evolucionar conscientemente. Sin embargo, cuando "yo" no estoy, cuando no se presenta ese gran farsante, se acabó el problema, porque ya no hay dardos que puedan dar en una diana interna, como no hay flechas que puedan herir el cielo.

En mis clases de meditación hago referencia a dos historias muy elocuentes al respecto.

Una de ellas: Un amigo se encuentra con otro y le pregunta: "¿Qué tal estás?". El amigo responde: "Muy bien, querido amigo. Antes tenía un defecto y es que me creía el mejor. Ahora lo he superado y soy perfecto".

La otra: Un escritor se encuentra con un amigo y durante dos horas comienza, implacablemente, a hablar de sí mismo. De repente se detiene y dice: "Bueno, amigo mío, ya hemos hablado bastante de mí. Ahora hablemos de tí. ¿Qué te ha parecido mi última novela?".

El pequeño y ladino "yo" que a menudo a uno se le impone. El repertorio de papeles del ego es extraordinario, por lo que tiene de variado pero también de perverso. Hay que explorar su naturaleza y observar sus reacciones. Por cualquier rendija de nuestro comportamiento puede aparecer y siempre que toma las riendas, el problema está presente. Los feos rostros del ego no son pocos: alardear, envanecerse, dominar, competir a toda costa, adornarse con la altivez y la soberbia, manipular y tantos otros.

El pequeño "yo" es un gran tirano y se requiere un trabajo interior de gran envergadura para irlo debilitando y expulsando finalmente de su reino. Cuando se va consiguiendo, uno se siente aliviado y es como si recuperara después de mucho tiempo su hogar interior. Pero esta sociedad en descomposición se caracteriza por valorar y abonar ese pequeño "yo" que divide y crea constante sufrimiento social. Por eso el trabajo para desenmascarar el ego y desmantelarlo aún es mayor. Hemos construido una estructura falsa que hay que cuestionarse y empezar a desarmar. Es esa muerte iniciática a la que hacen referencia muchos maestros espirituales, para poder abandonar la vieja psicología y que pueda nacer la mente a una dimensión de consciencia más lúcida y generosa.

Sirva saber, aliente saber, motive saber que cuando "yo" no estoy se acabó el problema. Entonces, ¿por qué lo perpetuamos siendo fuente de desamor, desdicha, conflicto y amargura?

Ramiro Calle

CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
Telf: 91 435 23 28



curso 2013-14

Expresión Corporal

Formacion Basica
Especializacion Didactica
Teatro de Movimiento



91 815 21 25 / 91 364 14 15

www.estudioschinca.com



NATUROPATÍA PARA LA SALUD

Antonio Campos (SOCIO A.P.E.N.B Nº 1250)

- NUTRICIÓN
- TERAPIA CLARK
- PLASKETT INTERNATIONAL COLLEGE - BIOMAGNETISMO DUAL
- IRIDOLOGÍA
- PLASKETT INTERNATIONAL COLLEGE - ANÁLISIS MINERAL TISULAR DEL CABELLO
- ALIMENTACIÓN ORTOMOLECULAR
- HOMEOPATÍA
- TEST DE INTORELANCIAS ALIMENTARIAS

teléfono consulta 653 104 425

www.terapiasbio.com/ info@terapiasbio.com

Luz de Alaya

Alexandra Cuesta

Reiki, Registros Akáshicos,

Reflexología Podal y

Auriculoterapia

622 94 21 29

luzdealaya@gmail.com

<http://luzdealaya.blogspot.com>

Coro de Armónico y muchas cosas más



Vas a cantar, usar la voz, el cuerpo y te vas a divertir

Los viernes de 17:30 a 19:00 hrs - Consultar turnos de mañana.

En taio Doyo, calle Santa Ana 6 Madrid, Latina.



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por Maria José Alvarez

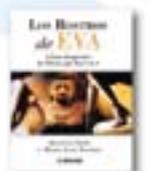
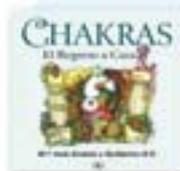
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe® www.elviajedelheroe.es y la autora de:

"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012) www.chakraselregresoacasa.es

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010) www.chakraselviajedelheroe.es

"Los rostros de eva" (Edaf, 2004) www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_infa.html



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



Alimentos

SUPERER

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

En los artículos anteriores hemos hablado de la miel, el própolis y el polen, algunos de los superalimentos que nos proporcionan las abejas. Todos ellos maravillosas fuentes de nutrientes y energía, reconocidos desde hace siglos.

Hoy os presentamos la Jalea Real, quizá la más desconocida y misteriosa creación de la abeja.

Jalea Real Para demostrar el altísimo poder nutritivo y la excepcional calidad de la jalea real, basta con destacar que es el alimento exclusivo de las reinas de las colmenas y de los tres primeros días de vida de las larvas, cuando están comenzando su desarrollo y necesitan un aporte extra de nutrientes.

El descubrimiento y estudio de la jalea real son relativamente recientes, si los comparamos con los del resto de productos de la abeja. En 1933 el premio Nobel alemán Dr. F Bergius realizó los primeros estudios, que quedaron incompletos dada su gran complejidad. Sin embargo, la consumió él mismo, experimentando una renovada vitalidad y energía que asombraron a familiares y compañeros.

Se realizaron entonces algunas investigaciones en animales y posteriormente en humanos, que confirmaron que la jalea real aportaba un mayor dinamismo en quienes la consumían, e incluso un aumento del vigor sexual.

Pero su éxito y popularización llegaron cuando un médico le recetó al papa Pío XII un extracto de jalea, que supuso un llamativo efecto restaurador y fortalecedor en el pontífice, y el aumento exponencial en la demanda del público en general.

Desde entonces, la Jalea Real se ha convertido en uno de los más poderosos aliados de todos aquellos que buscan

una aporte extra de energía, que necesitan vitalidad y dinamismo. Se suele emplear mucho para niños y ancianos, dadas las especiales necesidades de estos dos grupos de edad, pero es excelente también para deportistas y para cualquiera que se sienta decaído y fatigado.

Además de mejorar el estado general del cuerpo, tanto física como mentalmente —influye también aumentando el optimismo y el humor—, La jalea provoca un aumento del metabolismo basal, rebaja las tasas de azúcar en sangre y el colesterol. Se le asocia cierto poder inmunológico, fortaleciendo las defensas, como ayuda contra las alergias y favoreciendo la producción hormonal.

Se utiliza en casos de angina de pecho, arterioesclerosis, anemia, astenia, bronquitis, dolores de cabeza, ansiedad, distrofia muscular, estreñimiento, hemorroides, varices, náuseas y falta de apetito, ya que sus propiedades influyen favorablemente en estas dolencias.

Aunque su uso más frecuente es ingerida, también la podemos encontrar en productos cosméticos y dermatológicos, pues resulta adecuada para determinadas alteraciones como el acné, la dermatitis y la caída del cabello.

Como se puede ver, la jalea real no es la cura definitiva pero sus bondades y beneficios son muy interesantes.

Fuentes: PÉREZ AGUSTÍ, ADOLFO. Jalea Real, própolis, miel, polen y ceras. Ed Masters. www.botanical-online.com

ARTÍCULOS PUBLICADOS ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

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

PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- Noni - Yacón



BambúDanza

centro de arte y movimiento

Espacio creativo para la danza, la expresión y el desarrollo personal. 4 salas diáfanos y acondicionadas con suelo de tarima y una excelente iluminación natural.

Disponibles desde 20 hasta 90 metros cuadrados.

Incluye materiales como: mantas, cojines, colchonetas y sillas plegables. Situados en el centro de Madrid, en la Plaza de Tirso de Molina.

Un lugar ideal para desarrollar tus propuestas...

¡Ven a conocernos!



AFROCONTEMPORANEO
CONTEMPORANEO
CONTACT
INICIACIÓN AL MOVIMIENTO
DANZA Y EXPRESIÓN
DANZA Y ACROBACIA
INTENSIVOS
ALQUILER DE SALA

CALLE DOCTOR CORTEZO 17
3 IZQUIERDA
TIRSO DE MOLINA
91 389 6358/699 157 543
WWW.BAMBUDANZA.COM



CURSOS y TALLERES de ENEAGRAMA de la PERSONALIDAD

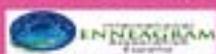
- ENEAGRAMA
- INTELIGENCIA EMOCIONAL
- HUMOR
- COMUNICACIÓN
- LIDERAZGO Y NATURALEZA
- AUTOCIMIENTO
- CONSCIENCIA

ISABEL SALAMA
PSICÓLOGA CLÍNICA

CURSOS ANUALES

Eneagrama I y II
Oct-Jun
Miércoles, 20 a 22 hrs
Eneagrama y Leyes
Oct-Jun
Martes de 20 a 22 hrs

isabelsalama@yahoo.es
<http://www.isabelsalama.com/eneagrama.htm>



Curso de Crecimiento Personal y Espiritual AULA INTERIOR

Un curso para **transformar la propia vida y vivir en plenitud.**

Al descubrir la propia verdad, la felicidad será la consecuencia.

Con **herramientas prácticas** para la vida cotidiana.

En la línea de Antonio Blay y Anthony de Mello.

Fechas y lugar: en Madrid, un domingo al mes intensivo, de octubre a junio.

Coste: 50 euros al mes. Pero si te interesa, no hay excusa: **no se excluye a nadie por motivos económicos.** Incluye clases, dossieres, material de ampliación y espacio para consultas.

Más información:

www.aulainterior.es daniel@danielgabarro.cat
Telf. 668 859 890



CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y OTROS INSTRUMENTOS



"Disfruta de relajación realizando un viaje interior"
18 de Octubre, de 20:30 a 22 h

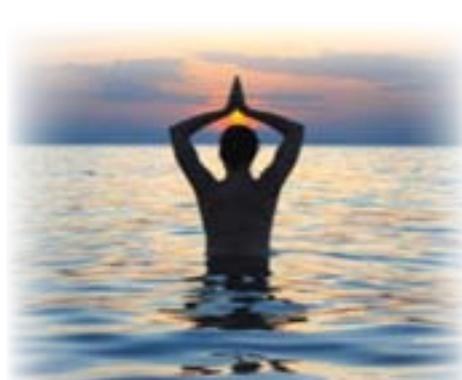
Aforo limitado. Confirmar Asistencia.
Interpreta: Noemi Fernández

namastecuencostibetanos@hotmail.com
635 648 829
www.namastecuencostibetanos.com

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ºDcha
info@centromandala.es
91.539.98.60

Sobre la meditación

Silencio Interior



Meditar es abrir un paréntesis en la actividad cotidiana para sentir el Corazón

La naturaleza de la mente es el movimiento, la acción, el saltar de forma constante de un objeto a otro, es decir: la distracción y la dispersión. Intentar detener la mente es un esfuerzo tan penoso como inútil, pero... permitir que la mente se aquiete es una posibilidad a tu alcance.

El secreto -si es que lo hay- consiste en aquietar el cuerpo. Si se detiene el cuerpo, la mente tiende a cesar su movimiento. Pero, ésta anhela cualquier cosa menos detener su incesante actividad. Sin embargo, ¿qué sucedería si se continúa manteniendo el cuerpo en quietud sujeto gracias a una suave perseverancia?

Sólo cuando las agitadas aguas del estanque de la mente se aquietan es posible ver el reflejo completo de la luna.

El presente Taller es en esencia práctico donde, paso a paso y lejos del rituales y tradiciones lejanas, se explicarán los motivos de la práctica, junto con todos los detalles técnicos necesarios para su realización cotidiana, con el fin de obtener los mayores beneficios posibles.

La técnica es la simplicidad misma, pues se trata de instalarse en una postura que permita mantener al cuerpo en una posición firme, estable y relativamente cómoda para, desde este punto de partida, desarrollar a través de la auto-observación, la atención y concentración necesarias que nos permitirá dirigirnos hacia dentro, allí donde habita nuestra esencia.

Dedicar unos minutos diarios a *simplemente sentarse* a escuchar y observar todo lo que nuestro cuerpo, emociones y pensamientos quieran decirnos es abrir la posibilidad a que se equilibren de una manera simple, sencilla y natural las distintas capas y estratos que componen la estructura personal.

Esta *no actividad* es un instrumento idóneo -que no el único- para recuperar nuestro olvidado espacio interno de Silencio Interior y permitir que éste se convierta en un eje desde el cual vivir con equilibrio y plenitud.

Emilio J. Gómez,
Profesor de Yoga

Silencio Interior
Introducción a la meditación

SEMINARIO
11, 12 y 13 de Octubre
La Casa Toya (Aluenda)

www.silenciointerior.net



YOGA FEMENINO

Encuentra la Conciencia de tu Esencia Femenina. Mejora aspectos físicos, psicológicos y espirituales propios de tu ser. Prueba y experimenta tu energía femenina.

Martes y Jueves de 11 a 12 h. - Clase de Prueba Gratuita

1 clase semanal - 30€/mes
2 clases semanales - 50€/mes

Información y Reservas
Centro Mandala - c/de la Cabeza, 15, 2ºDcha - Tirso de Molina
info@centromandala.es - 91.539.98.60
Profesora: Rebeca (Vidia) - rebeca2869@hotmail.com - 658.77.90.61



FORMACIÓN EN CONSTELACIONES FAMILIARES

Modelo terapéutico con el que hacer conscientes nuestros patrones de supervivencia y situaciones familiares no resueltas para sanar las relaciones en el núcleo familiar y externas. Es una profunda experiencia personal.

FORMACIÓN DE CONSTELACIONES FAMILIARES
4, 5 y 6 de Octubre

CONFERENCIA - TALLER GRATUITO
Viernes, 4 de octubre - 18 a 20 h.

CONSTELACIÓN FAMILIAR - Sabado 5, de 10 a 14 h.

Imparte **Cristina Liliana Silva Milanese** Perteneciente a la Hellinger Ciencia.

Para más información del taller o Consultas Individuales:
Tlfno. 679.47.93.39
centropsicologiasistemica@outlook.es

Centro Mandala
c/de la Cabeza, 15, 2ºDcha
Metro - Tirso de Molina



Terapias de Vanguardia CentroLúa

Cursos Profesionales en Octubre:

- Gemoterapia
- Flores de Bach
- Quiromasaje
- Ciencia energética, meditación y consciencia
- Numerología Kármica
- Tarot para Profesionales
- Psicología Integral Transpersonal

Y además:

- ThetaHealing I
- Pilates
- Yoga
- Reiki
- Qi Gong
- Ki Road
- Astrología
- Neopuntura



www.centrolua.es

C/ Goya, 83 - 1º Iz. Telf. 91 13 22 30

Estiramiento

En Estudio Luna

Clases regulares

Distintos niveles y horarios - consultar Blog
Clase de prueba 10€ (5€ mostrando este aviso)
Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización. Impartido por Claudia Bedecarratz



C/Luna 19, 1ª (Metro-Santo Domingo), 28004 Madrid
estiramiento@gmail.com, 652 489472
www.estiramiento.blogspot.com

Masajista Diplomada

Metamórfica - Drenaje Linfático
Pares Biomagnéticos - Quiromasaje
Reflexología Podal
Maestra de REIKI, cursos
Aromaterapia - Healing & Touch
Glaciys Olmeda - 915 238 618
Metro Sol-Móvil 665 160 169
Masa_eterapias@gmail.com



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

TAI-CHI YANG



INICIE EN EL
TAI-CHI CON
IGNACIO CÁLIZ
LUNES A LAS 19H.

Información y Reservas

Centro Mandala

info@centromandala.es

91.539.98.60

c/de la Cabeza, 15, 2ºDcha

Metro - Tirso de Molina

SHIATSU MAGAZINE

www.shiatsuescuela.es

TEXT NECK, CUELLO del LECTOR

Zonas de Rigidez y Dolor



Text

Shiatsu Básico
Mapa de Puntos y Líneas



Shiatsu Básico
Mapa de Puntos y Líneas



Neck

Cuello del Lector

Estamos en la era de la información, la comunicación rápida, las redes sociales, etc., y los teléfonos móviles, los portátiles, las tabletas, los lectores de libros electrónicos, etc., se han convertido en un instrumento cotidiano que ocupa gran parte de nuestro tiempo, para una ingente cantidad de actividades como enviar mensajes, jugar, chatear, leer libros, etc.

La posición en la que tenemos que mantener el cuello para el uso de estos dispositivos, provoca el denominado "text neck", un trastorno muscular que afecta a cuello, hombros y trapecios.

El "text neck" o cuello de lector de textos, fuerza a mantener la cabeza anteriorizada, con rotación e inclinación del cuello y se está mostrando, por desgracia, como el trastorno muscular "de moda" entre los aficionados a los dispositivos mencionados, muy especialmente en EEUU y Japón, otros países asiáticos y gran parte de Europa.

Una parte importante de nuestro procedimiento de enseñanza es considerar y evaluar las causas externas que pueden originar una patología, como pueden ser el clima, el entorno laboral, las relaciones afectivas y sociales, etc.

En este trastorno, una valoración de la postura y los hábitos de quien lo padece, es fundamental para recibir una atención adecuada. También se hace necesaria una evaluación de los tratamientos recibidos hasta el momento y un conocimiento de los síntomas asociados.

De ahí que consideramos esencial dotar a los alumnos de la capacidad de elaborar un análisis preciso de la situación de quienes acuden a sus centros, con un método que les permita valorar los informes previos aportados por el médico u otros terapeutas de la denominada medicina occidental y compararlos con sus conocimientos de medicina tradicional china.

Los síntomas más habituales del "text neck", son rigidez de hombros y cuello, dolor en cuello, trapecios y hombros, dolores de cabeza, etc. El trastorno viene desencadenado por el mantenimiento continuado de una posición estática del cuello en flexión (mirando hacia abajo -al dispositivo-) con componentes de rotación e inclinación y además, de forma secundaria, puede provocar, tendinitis, escoliosis, insomnio, trastornos en brazos y manos y otros problemas asociados. Según la

medicina china, este trastorno afectaría principalmente al meridiano de vejiga y de forma menos gravosa a los meridianos de estómago, intestino grueso, intestino delgado y triple calentador.

Para un tratamiento adecuado, recomendaríamos una aplicación periódica de shiatsu básico que alivia este trastorno, reconduce la musculatura, elimina los síntomas desagradables, previene y evita complicaciones secundarias y previene episodios posteriores.

Las zonas importantes a tratar serían (ver figuras) toracolumbar e interescapular, glúteo femoral, sural y plantas de los pies, en decúbito prono y en decúbito supino las regiones braquial, antebraquial, palmas de las manos, abdominal, femoral anterior y lateral. En la primera sesión, si existiera inflamación, evitaríamos el trabajo directo en el cuello para no aumentarla. Como puntos adicionales de presión, trabajaríamos el 60V, 3ID y 10P.

Arturo Valenzuela

Director de Shiatsu Yasuragi
www.shiatsuescuela.es




ESCUELA de SHIATSU
Matrícula Abierta
www.shiatsuescuela.es
yasuragi@rdifusion.es
 Plaza de San Amaro, 7 Madrid
91 570 58 50

El Darse Cuenta



La palabra *awareness* en Terapia Gestalt implica un estado de atención presente. De esta forma, el pensamiento, la emoción o la acción inadecuados no perturban o limitan la vivencia de lo que la persona precisa. “Inadecuado” es aquello que no se corresponde al momento o a la situación real. A veces se corresponde con una actitud intelectual o intelectualoide, pero también emocionalmente irreal (histórica) o compulsiva: es decir fuera de lo que la vivencia es o es sentida.

Cuando decimos que se “confunde” con la actitud no adecuada es para indicar que no siempre la atención es perturbada por un pensamiento fuera de lugar sino, así mismo, por una emoción aparente que deforma el presente (por ejemplo una risa o un llanto que no conecta directamente con lo que está pasando, sino que es distractivo) o igualmente por una acción fuera de contexto (un movimiento, un tic, un intento de salirse mediante la acción de lo que está ocurriendo).

Por ello, es importante comprender que el *darse cuenta* es un estado de atención plena con los sentidos, que no interrumpe lo advertido con nada que nos distraiga de lo que ocurre.

En una sociedad en la que se prima la palabra (más bien la palabrería), la interrupción suele suceder con más frecuencia con actitudes explicativas, pero, es importante entender que ésta no es sino una de las formas de interrupción del contacto.

El pleno contacto requiere, por una parte, centrar los sentidos en aquello a lo que se quiere y, por otra, que los sentidos estén liberados de una carga pasada o futura que ofusque o limite el contacto verdadero.

Por ejemplo: si pretendo vivir la pena de la separación de mi amiga, ello implica aceptar la tristeza y emoción que conlleva y permitir que se manifieste sin temor ni vergüenza. Es preciso que no confunda lo que me está pasando con lo que ya me sucedió (por ejemplo, el posible abandono de que fui objeto en

mi infancia o la pena que sentí hace cinco años al separarme de mi hermana). Necesito tener mi vivencia “limpia” de otras experiencias inconclusas para que no se superpongan sobre la actual y la deformen. También será importante que no “piense” acerca de mi pena, o que no me deje llevar por una congoja autocomplaciente o que no me ponga

a limpiar el coche “en lugar de” permitirme sentir esa vivencia.

Para ello, se requiere un darse cuenta de lo que me pasa, por un lado (vivencia interna) y de lo que pasa en el exterior, por otro.

Todo un ejercicio de atención.

Este podría llamarse el primer ejercicio en Terapia Gestalt. ¿Por qué? Porque la Gestalt implica llevarnos al presente, el *ahora*, y al *como* (el *here and now* de Perls). El *cómo* es la vivencia con todo lo que somos, tal como somos, sin pre-tender otra cosa. En definitiva, aceptando lo que está pasando y no lo que nos gustaría que sucediera o dándole otro sentido del que simplemente tiene para **esa** persona y en **ese** momento.

Ejercicio (que proviene de *exercere* en latín) como movimiento, que lleva a un desarrollo armonioso y que conlleva crear un hábito saludable para adaptarse a una situación nueva.

Un ejercicio de darse cuenta implicaría de esta manera habituarse (ejercitar) el contacto verdadero entre el mundo interno y el externo: no en vano la Terapia Gestalt se autoproclama una terapia de contacto.

De esta manera, nuestros hemisferios izquierdo y derecho se armonizan.

Este es un ejemplo de la vivencia negada (en una terapia en grupo):

P. Me siento tranquila, aunque inquieta pues he hablado con mi hermana.

T. ¿Cómo es esa inquietud? (y no “¿qué es lo que te inquieta?” pues ello sería sacarla de la vivencia).

P. Me inquietan las pruebas médicas que le puedan hacer, siento que le he “fallado” en algo, como si fuera responsable.

T. Veo que te haces responsable de su posible enfermedad.

P. Sí Me jode.

T. ¿Te molesta?

P. Sí. En realidad me asusta y también me da rabia... No quiero saber...

T. ¿Cómo es tu susto? Parece que hay algo que quieres que no suceda...

P. (se queda triste y meditativa) ¡No quiero que le pase nada! ... (Se echa a llorar desconsoladamente)... ¡tengo miedo de perderla!

(A partir de ahí la paciente puede darse cuenta de su necesidad hacia su hermana y de su miedo a que la enfermedad o la muerte se la pueda arrebatarse)

Miguel Albiñana

gestaltquatroformacion@yahoo.es



Quatro Formación en Terapia Gestalt

Formación en Gestalterapia

Es una formación teórico-práctica vivencial.

Formación reconocida y avalada por la A.E.T.G.

Imparten: **Miguel Albiñana, Paloma**

Hernández, Isabel Serrano,

Domingo de Mingo

gestaltquatroformacion@yahoo.es

Inscripciones: **91 308 03 48**
91 547 27 65 / 659 938 992



EL CONSUMIDOR

La sostenibilidad, es un tema que ya no podemos dejar atrás, mirar hacia otro lado y pensar que otro lo arreglara, que no es nuestro problema. Porque realmente si nos está ya ahora afectando a todos y para las futuras generaciones. Sin mirar muy lejos, nuestros hijos, como van a subsistir con el estado en que estamos dejando el Planeta? Podemos encontrar cifras, estadísticas e información escalofriante en libros, internet, videos, pero lo mas fácil es olvidarlo porque no nos concierne en primera línea.

Aquí cito, de forma muy mínima alguna pincelada de información para que empecemos a reflexionar sobre este tema tan vital en nuestras vidas, luego podéis documentaros con profundidad en el tema:

- 1 de cada 6 seres humanos vive en pobreza, sin agua, sanitarios, ni electricidad.
- Mientras mas de 1.000 millones de personas son víctimas del hambre, hay 1.500 millones que padecen el sobrepeso.
- Vemos que mientras un grupo de personas está en deficiencia de recursos, otro grupo esta en exceso, y generándose enfermedades de exceso (obesidad, colesterol, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.).

QUE EL 20% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL CONSUME Y GASTA EL 80% DE LOS RECURSOS TOTALES DEL PLANETA

- 178 MILLONES de niños menores de 5 años sufren de retraso en el crecimiento a causa de desnutrición. 60% de los niños de África subsahariana sufre de anemia por insuficiencia de la dieta.
- Los hombres empezaron a sembrar y a guardar semillas hace 12.000 años. La agricultura floreció, pero ahora estamos poniendo en peligro el equilibrio que permitió este desarrollo en tan solo unos pocos años.
- En el siglo XX, la agricultura ha experimentado un gran cambio, con las nuevas tecnologías podemos obtener mayores rendimientos. Se siembran enormes extensiones de terreno con una sola variedad -el monocultivo- el cual es mas vulnerable a las plagas y enfermedades, y para paliar este problema se han producido agresivos fertilizantes, pesticidas y herbicidas que están contaminando el agua y crean riesgos para la salud humana y los ecosistemas del Planeta.
- Los pesticidas, sustancias químicas que matan la vida pequeña. En hombres y animales generan interferencia en el sistema hormonal, reproductor, causando infertilidad, alteraciones del sistema inmunitario y nervioso.
- Otro denominado "avance" es modificar genéticamente las semillas, para que así no estén afectadas por ciertas plagas o enfermedades.
- Por lo que alimentamos al ganado que luego consumiremos, con productos de soja o maíz genéticamente manipulado. Sabemos las repercusiones en nuestra salud y en la Naturaleza?
- Estamos manipulando genes de alimentos según las características que nos interesan, ejemplo: tomates con genes de pez de agua fría para que resistan las heladas...
- Mas del 50% de los cereales que se cultivan se utilizan para los animales y combustible y el 80% de tierras agrícolas del mundo se destina a alimentar ganado.
- 13.000 millones de hectáreas de bosque desaparecen al año, para poder cultivar pasto para animales, para finalmente el consumo humano. Dentro de estas extensiones de terreno en vías de deforestación está el Amazonas, que es la mayor extensión de bosque tropical del planeta y pulmón de la tierra.
- El número de habitantes del Planeta aumenta a velocidades vertiginosas, podemos abastecer a todos ellos de la forma en que lo están haciendo ahora unos pocos?



RESPONSABLE



- ◉ Es la proteína animal, comida para TODOS o para POCOS?
- ◉ Sabemos la cantidad de agua que estamos desperdiciando, mientras millones de personas se mueren de sed?
- ◉ Para producir 1 kg. de carne se necesitan 13.000 litros de agua. Teniendo en cuenta que el grano necesario para alimentar una res sería suficiente para alimentar a 30 personas, y que las emisiones de CO2 proveniente de las flatulencias y estiércol es mayor que el producido por la flota automovilística mundial, nos da un balance altamente devastador.
- ◉ Antes del 2025, la escasez de agua puede afectar a mas de 2.000 millones de personas.

El agotamiento de recursos y el cambio climático fueron predichos hace décadas, aunque parece que todo el mundo lo percibe como un problema a muy largo plazo. Pero sabemos muy bien que el FUTURO es siempre el resultado de las acciones hechas en el PRESENTE, hay que empezar a reflexionar y a actuar con coherencia y responsabilidad. Preguntándonos que podemos hacer, cual será el granito de arena que podemos aportar para mejorar el Planeta, para que menos gente pase hambre y los países estén mas igualados en sus recursos naturales.

ESTAMOS DE ACUERDO, EN QUE CADA SER HUMANO QUE VIVE EN ESTE PLANETA, TIENE DERECHO A COMER Y A BEBER? ENTONCES PORQUE NO ACTUAMOS EN CONSECUENCIA?

A nosotros nos corresponde escribir la continuación de nuestra historia, ya que somos los creadores de nuestro destino, que vamos a hacer? Vamos a tener finalmente el valor de tomar las riendas de nuestra vida, de ser responsables de nuestras acciones y empezar a ser consumidores responsables?

LA ALIMENTACIÓN NATURAL, SOSTENIBLE, ENERGÉTICA Y CONSCIENTE

Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento

Hipócrates, 460-377 a.C.

La calidad de la alimentación está intrínsecamente ligada a la calidad de la salud y del modo de vida. Desde los últimos años, debido a la modernización de la agricultura y a los productos procesados, nuestra

alimentación se ha ido alejando más y más de una cocina tradicional y natural.

La alimentación tradicional que consumieron nuestros antepasados durante miles de años, estaba basada en: **cereales integrales, leguminosas, verduras, frutas locales y estacionales, semillas, frutos secos**, con una pequeña cantidad de productos de origen animal, algas y condimentos naturales.

Una alimentación totalmente sostenible, en que cada región, país, utilizaba lo que nuestra madre Tierra nos regalaba con tanta generosidad y principalmente alimentos del reino vegetal. Por eso la denominamos **ALIMENTACION NATURAL Y SOSTENIBLE**.

Al mismo tiempo, estudiamos la energía y efectos de cada alimento. Sus reacciones y el impacto en nuestra salud. Tal como nos enseñaba Hipócrates. Todo en la naturaleza tiene su propia energía y fuerza vital. Siendo conscientes de las cualidades y efectos de cada alimento podremos obtener nuestros propios modelos de salud y vitalidad.

No solamente profundizamos en la energía de cada alimento, pero también como cocinarlos y combinarlos para que nos generen los efectos deseados, de acuerdo a las necesidades de cada individuo. Parece algo muy sofisticado y difícil, pero aplicado a la realidad **LA ALIMENTACION ENERGÉTICA**, es tan solo sentido común, intuición y sensibilidad para sentir la alquimia en nuestra cocina y en nuestro cuerpo.

Así pues podemos describir a esta forma de alimentación, como **NATURAL, SOSTENIBLE, ENERGETICA Y CONSCIENTE**, ya que nos ayuda a estar presentes y conscientes en nuestra vida, ofreciéndonos herramientas muy útiles para poder equilibrarnos a cada instante de nuestra vida. Aportándonos la base para la armonía y el equilibrio en el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu.

SUS BENEFICIOS

PROVEER A NUESTRO **CUERPO FÍSICO** DE SUS NECESIDADES TANTO FÍSICAS COMO ENERGÉTICAS, GENERANDO SALUD, VITALIDAD Y ENERGIA ESTABLE. AYUDAR A OBSERVAR Y ARMONIZAR NUESTRAS **EMOCIONES**. FAVORECE A ACALLAR **LA MENTE**, CON UNA ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA DE EFECTOS MODERADOS.

SU PRÁCTICA, NOS BENEFICIA

A VER NUESTRA VIDA CON MAS DESAPEGO Y CLARIDAD. A ESTAR MAS PRESENTES Y CONSCIENTES DE NUESTRAS NECESIDADES. CON MAS OPCIONES. CON MAS ENERGIA PARA EXTERIORIZAR NUESTRO POTENCIAL. A CONECTAR CON NUESTRO INTERIOR, GENERANDO ARMONIA, PAZ Y EQUILIBRIO.



Podríamos decir que es la alimentación del "ahora", integrando las tradiciones del "ayer", para un "mañana" lleno de SALUD, VITALIDAD Y PAZ PARA TODOS.

Para poder disfrutar de estas cualidades, tendríamos que tener en cuenta:

1) LA ALIMENTACION DEL AHORA

Entender el verdadero propósito de la alimentación.

Comemos para generar una buena calidad de sangre.

Valorar y disfrutar el acto de cocinar.

Al cocinar, nos ayuda a estar mas presentes en nuestras vidas, a poner atención a lo que hacemos en aquel momento.

Cocinar a diario.

2) TRADICIONES DEL AYER

Volver de nuevo a las tradiciones de nuestros antepasados.

A valorar el campo, a cuidarlo y alimentarnos de la generosidad de nuestra Madre Tierra.

Principalmente de alimentos del reino vegetal.

Utilizar de cada zona donde nos encontremos alimentos locales y de la estación: alimentación sostenible.

Disminuir y evitar toda la comida procesada, preparada, con aditivos y colorantes....

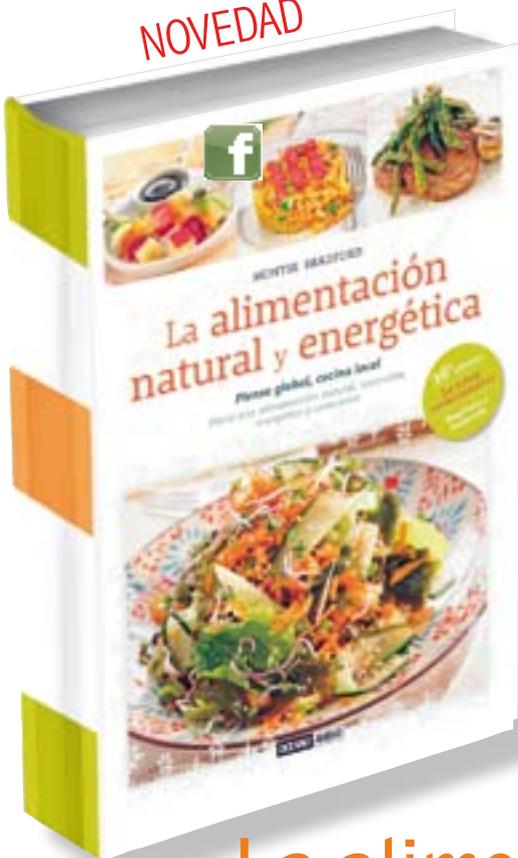
3) PARA UN MAÑANA CON SALUD, VITALIDAD Y PAZ PARA TODOS

Siguiendo estas pautas de alimentación y forma de vida natural, nos ayudara a preservar una optima calidad de vida para nosotros y nuestros sucesores. Cuidando y respetando nuestro Planeta, para poder generar mas PAZ Y ARMONIA en nosotros.

Come en armonía con la naturaleza y encontraras tu equilibrio interior.

- Uso de productos integrales, sin refinar o procesar, directos del campo.
- Alimentos locales y del mismo clima.
- Usar principalmente productos biológicos.
- Volver a la cocina casera.
- Adaptar nuestra alimentación a los cambios estacionales.
- Alimentarnos de acuerdo a las propias necesidades personales.
- Seguir la intuición y los mensajes de nuestro cuerpo.
- Pero, ante todo, sé feliz, agradece infinitamente todo lo que te rodea y vive la vida con optimismo.

NOVEDAD



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

buscame en:



/montsebradford

La alimentación natural y energética

NUEVA 16 EDICION - AMPLIADA Y MEJORADA-

COCINA NATURAL Y ENERGETICA MB



PRÓXIMO CURSO OTOÑO con MONTSE BRADFORD en Barcelona

"Un curso que cambiará y transformará tu vida"

CURSO FIN DE SEMANA - INICIO OCTUBRE 2013

FECHAS:

- SEMINARIO 1- 26 y 27 OCTUBRE 2013
- SEMINARIO 2- 16 y 17 NOVIEMBRE 2013
- SEMINARIO 3- 14 y 15 DICIEMBRE 2013
- SEMINARIO 4- 11 Y 12 ENERO 2014
- SEMINARIO 5- 8 y 9 FEBRERO 2014
- SEMINARIO 6- 22 y 23 MARZO 2014
- SEMINARIO 7- 12 y 13 ABRIL 2014
- SEMINARIO 8- 24 y 25 MAYO 2014

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - solicita el programa escribiendo a sol@montsebradford.es

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es

Montse Bradford

FORMACION DE PROFESORES DE YOGA INTEGRAL EN MADRID



- Completo programa de Formación en 3 años.
- Comienzo en Octubre de 2013.
- Con 540 horas presenciales.
- Asistencia de un domingo al mes (ver fechas)
- Atención personalizada al alumno.
- Grupos reducidos de 18 alumnos.
- Compactas estructuras pedagógicas en Hatha, Meditación, Filosofía y Psicología Yógica.
- Los profesores con otras formaciones terminadas pueden ampliar su proceso formativo (consultar).
- Formación avalada por APYI (Asociación de Profesores de Yoga Integral) que forma parte de FEDEFY (Federación Española de Escuelas Formadoras de Yoga)

MATRICULA ABIERTA CURSO 2013 - 2014

COMIENZO EL DOMINGO 20 DE OCTUBRE DE 2013

IMPARTIDO EN EL CENTRO MANDALA C/ CABEZA 15 2º D MADRID

Esta formación cumple con lo dispuesto en el Real Decreto 1034/2011 que regula la Cualificación Profesional como Profesor de Yoga. .



MAHASHAKTI
ESCUELA DE YOGA INTEGRAL
Sierra de Ujue Navarra



Tlno 948 05 07 05 - 650 060 065

www.escuelamahashakti.com

Inteligencia

El Blog de :



SUSANA CABRERO

Comunícate

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

www.cuspideformacion.com
info@cuspideformacion.com

Permíteme llamar tu atención sobre el más sofisticado recurso que sobrepasa en funciones al dispositivo más inteligente actualmente en el mercado.

No hay producto que le haga sombra, es el sumun de la inteligencia, con autocarga indefinida, infinita capacidad para almacenamiento de datos, un inagotable potencial innovativo, y adaptación intuitiva al entorno. Es único y unipersonal, es tu cerebro.

Un día, no muy lejano, podremos ver esta información en

la publicidad de los dispositivos móviles. La unión de las TIC y la biología, las nuevas tecnologías de tratamiento de imágenes y las nuevas técnicas en microscopía trabajan juntas desde hace tiempo revolucionando las potenciales aplicaciones de nuestro cerebro.

Ejemplo de ello es el "Human Brain Project, Proyecto de Investigación Cerebral mediante la Mejora de Neurotecnologías Innovadoras, que agrupa a más de 300 expertos en neurociencia, medicina e informática para investigar el cerebro, con un objetivo, crear prótesis nuevas y potentes, tratamientos para trastornos cerebrales devastadores, mejores estrategias de educación y tecnologías inteligentes que imiten las extraordinarias habilidades del cerebro.

Pero hay algo más, también se están creando nuevas tecnologías y nuevos ordenadores basados en las funciones cognitivas del cerebro. Estas computadoras, llamadas **computadoras neuromórficas**, combinarán el poder de la microelectrónica con la flexibilidad y plasticidad de la inteligencia humana. La ingeniería electrónica ha demostrado que las nanopartículas de oro recubiertas con pentaceno, (un compuesto orgánico perteneciente a la familia de los poliacenos que se encuentran en el petróleo, carbón, depósitos de alquitrán y combustibles fósiles o biomasa) poseen una propiedad especial que les permite simular la función de una sinapsis, es decir, el proceso de comunicación entre dos neuronas durante la transmisión de sus impulsos eléctricos

¿Realidad o ciencia ficción?

¿Hay alguna diferencia? La vida nos muestra una y otra vez que ambas caminan de la mano convergiendo sus destinos. Aquello en lo que el hombre centra su pensamiento lo acaba convirtiendo en realidad. Hace tiempo que las marcas de móviles estudian la manera de que personas con movilidad reducida puedan interactuar con los dispositivos móviles, introduciendo el control mental en estos dispositivos. En la Universidad de Texas ya se está probando usar el pensamiento para abrir una aplicación, seleccionar un contacto, escoger una canción de una lista, etc. Los investigadores descubrieron que la gente puede abrir una aplicación y hacer selecciones dentro de la misma al concentrarse en un icono que parpadea con una determinada frecuencia. Para que el sistema funcione, se requiere llevar puesto un gorro cubierto de electrodos de electroencefalografía (EEG).

Con el tiempo un aparato controlado por el cerebro podría tener el aspecto de "una gorra que la gente lleva puesta todo el día". Un gran logro cuando la tecnología ayuda a mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad.

Pero ya sabemos cómo acaba el cuento en esta historia el marketing nunca espera y aprovecha cualquier oportunidad. Ya se dispone en el mercado de interfaces cerebro-ordenador que observan las ondas cerebrales a través de la EEG, y la pregunta es: ¿para qué quiere alguien disponer de este artilugio?, no hay que ser un adivino para descubrirlo, ¡para jugar! El mercado del ocio informático es el cultivo experimental de toda innovación tecnológica y la manera más segura y lucrativa de financiación.

Hace varios años, un pequeño teclado era la única modalidad de input disponible para controlar el teléfono, pero en la actualidad los usuarios pueden usar la voz, el tacto, los gestos y el movimiento de los ojos para controlar e interactuar con dispositivos móviles. Y se aproximan formas más complejas y sutiles de interactuar con ellos.

Si al día de hoy las nuevas tecnologías de la información están interfiriendo seriamente en nuestra capacidad para interrelacionarnos con los demás, ¿realmente estaremos preparados para estas revolucionarias aplicaciones?

Mantener los límites personales

Nuestras vidas y nuestras responsabilidades laborales y personales están entrelazadas por la tecnología, nos hemos vuelto dependientes de ellas, en permanente conexión, estando siempre disponibles para dar respuesta inmediata a las llamadas, a los correos electrónicos y a las redes sociales.

Los datos son escalofriantes, el 83% de las personas confirman que consultan el correo electrónico después del trabajo. Dos terceras partes utiliza un teléfono inteligente o el ordenador portátil durante

Emocional

las vacaciones para solventar problemas de oficina, y más del 50% envía mensajes de correo electrónico durante una comida en familia o con amigos.

Cada vez se eleva el porcentaje de las personas que utilizan el teléfono móvil o el ordenador, justo antes de dormir. Diversas investigaciones han constatado, que el uso de estos dispositivos antes de dormir provoca alteraciones del sueño. De hecho, el diez por ciento de los jóvenes de entre 13 y 18 años afirma que se despiertan después de ir a la cama todas o casi todas las noches, porque les envían un mensaje, reciben una llamada o les llega un email. Por su parte, el 20 por ciento de personas en edades comprendidas entre los 19 y 29 años señalan que esto mismo les sucede dos o tres noches a la semana.

Cuántas veces observas en el transporte público, en la calle, en un parque, en tu propio entorno laboral o familiar, a dos personas “dialogando” y mientras una de ellas está hablando la otra consulta intermitentemente su móvil. ¿Dónde está la escucha y el respeto por el otro?, ¿la privacidad y la intimidad del momento?, ¿la compañía y la amistad?, e incluso la profesionalidad, si se trata de una reunión de trabajo. En realidad el problema no reside en la tecnología sino en el uso que se hace de ella. Es curioso que a estos dispositivos se les denomine “inteligentes”, porque dice muy poco de quienes se dejan seducir y atrapar por ellos hasta el punto de interferir de esta manera en sus vidas. Y no solo de aquellos que “interrumpen” las conversaciones consultando el móvil sino también de quienes lo permiten. La libertad de apagar y encender estos dispositivos nos ofrece control sobre nuestro tiempo, y nos permite prestar atención a las cosas de que verdad importan cuando son importantes. Si aquello que nos cuenta esa persona no nos interesa, hay muchas formas de hacérselo saber sin necesidad de faltarla al respeto interrumpiéndola continuamente con el móvil.

El impacto social de las nuevas tecnologías, muestra una sociedad con graves carencias en valores personales, y deja en evidencia un problema comunicativo que llevamos arrastrando generaciones. ¿Dónde reside entonces el enganche?

A un click de sentirme importante

Cuando en una sociedad el baremo de virtudes está bajo mínimos, se crea un efecto dominó, donde se potencian los miedos, la desconfianza y la inseguridad por un lado y por otro se incrementa la necesidad de reconocimiento, de valía personal, de ser importante, y en definitiva de ser querido. Es una sociedad herida en lo que más duele, la falta de cariño. Los individuos atrapados en vidas cada vez más complejas ven que estas necesidades pueden ser cubiertas, al menos en apariencia y de forma inmediata, a tan solo un click de distancia.

Para muchas personas, la importancia de sentirse querido, va pareja al hecho de sentirse una persona importante, y las TIC son una plataforma idónea para que esto ocurra. Sin embargo, parece ser que la base del éxito social reside en el uso inteligente de nuestra capacidad comunicativa al interrelacionarnos con los demás. Los seres humanos tenemos la capacidad de poder reconocer las claves sutiles de la comunicación que provienen del lenguaje corporal, los gestos

faciales y el lenguaje oral. Pero estas claves se llevan a cabo a través del contacto directo con otras personas. Aprendemos estas claves desde que nacemos y a través de las interacciones con los demás somos capaces de desarrollarlas y enriquecerlas. El problema de los dispositivos electrónicos, empleados fundamentalmente para enviar mensajes, es que las conversaciones son bidimensionales, lo que inhibe el desarrollo de estas habilidades comunicativas, sobre todo en los más jóvenes. Esto es importante porque la pérdida de habilidades sociales conlleva dificultades de adaptación a los diferentes entornos y circunstancias que nos presenta la vida.

En nuestra mano está poder hacer algo al respecto. Podemos ejercitar nuestra inteligencia para elegir cómo utilizar la tecnología sin dejarnos atrapar por ella, hacer que nos resulte útil y práctica, que sirva a nuestros intereses.

Porque tenemos libertad para elegir estar o no conectados, elegir qué y quién es importante y prioritario en cada momento, y sobre todo podemos tomar conciencia de la importancia que tiene la comunicación verdadera. Aquella que se basa en la escucha, que busca la intención de comprender al otro, sus razones, sus motivaciones, sus intereses y necesidades. Aquella que mira a los ojos y al corazón.

Susana Cabrero Luengo

Directora Asociación Cúspide: Desarrollo Personal y Profesional

info@cuspidformacion.com

www.cuspidformacion.com

ACTIVIDADES OCTUBRE
Asociación Cúspide

TALLERES

- * **Autoestima: Reinventate a ti mismo**
Sábado 5
- * **Jabón y ungüentos** - Sábado 19
- * **Pasta Fresca** - (16-20h) Sábado 26
- * **Queso Artesano casero** - (10-14h) Sábado 26

ESCAPADA ECOLOGICA : Sábado 12

Taller de Pan con Masa Madre

Conoce la Espelta, su cultivo su molienda y aprende a hacer pan natural con masa madre

Incluye: desayuno, comida, manual y recetario

Inscripción antes del 9 Octubre

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



¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?

Conductismo

Continuando con el artículo del número anterior donde hicimos una breve introducción a las cinco grandes escuelas psicoterapéuticas: conductista, psicoanálisis/psicodinámica, cognitiva, humanista/existencial y transpersonal/integral, en este artículo vamos a tratar

El conductismo surge como contrapartida al mentalismo, sentando las bases para una ciencia de la psicología. Cansados de la investigación del ser humano basado en objetos no observables como la mente, la psique, el alma, el inconsciente... el conductismo (y por ende la psicoterapia conductista) estudia la conducta manifiesta (observable) y su asociación con los estímulos ambientales, siguiendo un método objetivo y experimental. Debido al paradigma mecanicista-cientificista que impera hoy en nuestro sistema social, ésta es la psicología dominante (junto con la cognitiva) en las facultades de psicología de los países occidentalizados. Este tipo de psicología, basada en las teorías del aprendizaje, la psicología comparada y la psicología experimental, quiere alejarse de las disciplinas que anteriormente habían investigado el fenómeno humano como son la religión, la filosofía, la antropología o incluso la fisiología.

La terapia conductista o conductual entiende que lo que somos, se debe en gran parte a lo que hemos aprendido de fuera, es decir, que nuestra conducta es la consecuencia de una estimulación ambiental anterior. Por lo tanto los trastornos de conducta son consecuencia de aprendizajes perjudiciales que se han ido incorporando a la personalidad a lo largo de nuestra historia. Está fundamentada en dos tipos de procesos de aprendizaje que en sus múltiples variantes van a determinar en gran medida nuestro comportamiento;

Condicionamiento clásico

(Pavlov, Bechterev, Watson, Rainer, Jones, Wolpe, Jacobson):

Consistente en la asociación de un estímulo neutro con uno significativo. Ejemplo: Una pareja se separa. Uno de los miembros evitar pasar tiempo en su casa porque todo le recuerda a cuando vivía con su ex-pareja.

Condicionamiento operante

(Thorndike, Hull, Mowrer, Tolman, Hull, Guthrie, Skinner, Ayllon, Kanfer):

Consiste en la asociación de una conducta con su consecuencia positiva o negativa. Ejemplo: Un persona es alcohólica porque bebiendo recibe la recompensa de olvidar temporalmente la difícil e insostenible situación emocional por la que está pasando.

El objetivo de la terapia conductista es promover el cambio a través de técnicas de intervención psicológica sobre el comportamiento, de forma que desarrollen las potencialidades y oportunidades disponibles en su medio, optimicen los recursos de su entorno (ambiente) y adopten actitudes, valoraciones y conductas útiles para cambiar lo que pueden cambiar y adaptarse a lo que no pueden cambiar (*Cruzado y col., 1983*).

Un psicoterapeuta conductista no reparará mucho en los hechos del pasado del paciente, ni en los conflictos subyacentes, sino en la conducta cuantificable. Centrará sus técnicas en modificar la conducta no deseable, por una más adaptativa a través de un nuevo periodo de aprendizaje.

El protocolo que por lo general llevará a cabo el psicoterapeuta con su paciente, constará de las siguientes fases

(*Fernández-Ballesteros y Carrolles, 1981*):

- Formulación y evaluación del problema que trae el paciente
- Formulación de la hipótesis (análisis causal) del trastorno
- Selección de las conductas clave que se quieren modificar
- Elección y aplicación del tratamiento
- Valoración de los resultados
- Seguimiento posterior

Como vemos, el plan de actuación de un conductista es muy metódico (científico), donde todos los esfuerzos están dirigidos hacia la solución del problema, buscando resultados factibles en un periodo relativamente breve (1-6 meses). No se trata de una terapia donde se persiga encontrar el origen del problema, ni comprender el tipo de comportamiento desajustado, ni tampoco conocerse y crecer personalmente. El procedimiento es claro; el paciente viene a consulta porque tiene un problema que le produce insatisfacción, y quiere dejar de sentirla. El rol del profesional de la salud por tanto, será erradicar esa insatisfacción lo más rápidamente posible. Esto hace que la terapia se centre en la curación, despreciando aquellos elementos que no vayan en esa dirección. Lo cual es arriesgado, ya que puede ser que la erradicación de la conducta problema no solucione el verdadero problema subyacente. A veces podemos ir a terapia por un problema, pero en realidad nuestra infelicidad no se debe a aquello que creíamos.

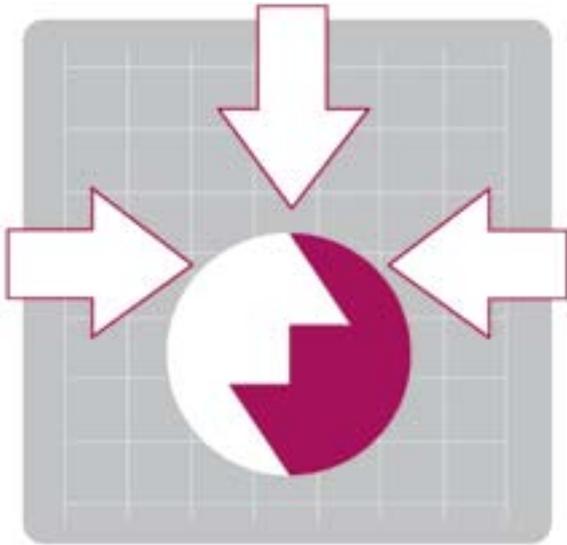
Este tipo de terapia cuenta con numerosas intervenciones de conducta en sus tratamientos, que no pueden ser explicadas aquí por falta de espacio. Algunas de las más utilizadas son: relajación, entrenamiento autógeno, desensibilización sistemática, técnicas de inundación e implosión, reforzamiento positivo y negativo, castigo positivo y negativo, extinción, moldeamiento, desvanecimiento, encadenamiento, economía de fichas, contratos conductuales, reforzamiento diferencial de tasas bajas, reforzamiento diferencial de otras conductas, reforzamiento diferencial de conductas incompatibles, modelado, saciación, sobrecorrección, autocontrol, visualización, biofeedback, entrenamiento en habilidades sociales, hipnoterapia, etc...

La terapia conductual muchas veces se combina con la cognitiva, resultando en la terapia cognitivo-conductual. Esto es así porque



Roman Gonzalvo, psicólogo y doctorando en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Es fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, con énfasis en psicoterapia transpersonal.

Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos



Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de este artículo.

Acerca tu móvil sobre esta imagen con la herramienta de la app contenido vivo

desde el neo-conductismo, los pensamientos, aunque no sean conductas observables, se entienden como respuesta a un estímulo ambiental, así como el pensamiento también se entiende como un estímulo capaz de generar una respuesta (conducta) en el ambiente.

Para entender mejor en qué consiste una terapia conductual, veremos algunos casos clínicos como ejemplo:

Caso 1

Un paciente que pedía asesoramiento ante su inminente divorcio comentó que esa era la única salida que él veía ante la actitud dominante de su mujer. Tras un análisis cuidadoso, se llegó a la conclusión de que no sólo ella era dominante, sino que él no llegaba a ser suficientemente asertivo en dichas situaciones. La solución del divorcio ahora dejaba paso a una más adaptativa, como es el entrenamiento en asertividad. El resultado es que cuando su mujer se ponga dominante, él sabrá expresar su malestar, sin violencia, para disolver el conflicto.

Caso 2

Un individuo acude a terapia porque presenta ataques de pánico al salir solo a la calle. El tratamiento será la exposición acompañada de relajación. Es decir, se le entrenará para que se relaje, y se le ayudará mediante prácticas en la calle, a conseguir su objetivo. El resultado es que primero acompañado, y después solo, consigue salir sin problema a la calle.

Caso 3

Una madre se queja de que sus hijos no estudian lo suficiente, con lo que suspenden bastantes exámenes. El trabajo irá dirigido a reforzar positivamente al estudiante por sus horas de estudio mediante la entrega de "1 punto" por cada hora de estudio. Con 10 puntos conseguirán un videojuego. El resultado es una motivación mayor por estudiar al esperar conseguir la recompensa.

Caso 4

Una mujer se encuentra deprimida al ver anuladas las muestras de cariño por parte de su marido. Cansada de pedirselas sin éxito y de dialogar sin llegar a ninguna conclusión, acude a consulta. Allí se le estimula para cambiar su actitud y ser ella quien genere las muestras

de cariño que demanda a su marido, en lugar de exigirlos. El resultado es que al sentirse su marido mejor, expresa más su cariño.

Caso 5

Un hombre tiene problemas de alcoholismo. Su mujer le ha amenazado con dejarle, y pensar en ello le lleva a beber todavía más. En consulta se le entrena para visualizar su futuro sin su mujer, y sentir ese dolor, cada vez que piensa en comprar una bebida. Se hace un contrato con él, en el que se estipula que cada día irá bebiendo una cantidad menor, hasta llegar a su límite en el periodo de un mes. El resultado es la habituación progresiva a la conducta no alcohólica, reforzada por sus logros y apoyada por la figura de confianza del terapeuta.

Caso 6

Una muchacha es bulímica, lo reconoce, pero no puede evitar para de comer cuando lo desea. En consulta se muestra de acuerdo en llevar un auto-registro de los días que se compromete a salir a correr para reducir peso. Además se le pide que "se obligue" a quitar una cucharada de su plato durante 21 días para generar un hábito estable, con lo que está conforme. Así como a colocar una foto de su cuerpo ideal en el baño, que inevitablemente verá cada vez que vaya a vomitar, recordándole su acercamiento a ese estado.

Todos estos casos son ejemplos simples y prototípicos para que se tenga una idea general del tipo de terapia que es la conductual. Obviamente la realidad es más compleja que esto, y hay más variables implicadas que dificultan el tratamiento y que habrá que tener en cuenta a la hora de pautarlo. Pero como se puede apreciar, este tipo de terapia está centrada fundamentalmente en la modificación de la conducta problema y en su solución directa, sin profundizar en el origen del problema, ni en la personalidad del individuo u otros factores que no estén relacionados.

Todas las "conductas problema" pueden ser tratadas eficazmente con diferentes técnicas procedentes de diferentes escuelas psicoterapéuticas. Dependerá de la necesidad y disposición del paciente, del conocimiento y habilidad del psicoterapeuta, y de la relación entre ambos, para que la psicoterapia sea exitosa (Frank y Frank, 1961; Alarcón y Frank, 2011).

Román Gonzalvo Psicólogo/Psicoterapeuta

www.romangonzalvo.com



Recuperar nuestro poder

Estamos vivos, tenemos todo un mundo que explorar y que experimentar y nuestro tiempo para hacerlo es "limitado". ¿Porqué nos cuesta entonces tanto lanzarnos de lleno a ello? Todos hemos podido experimentar en algunos momentos de nuestra vida un estado de conexión total con nosotros mismos y con el mundo. Un estado en el que sientes profundamente que nuestro único objetivo real es ser felices, experimentar todo lo que nuestro ser necesite y desee vivir. Esa sensación de libertad total, donde los límites no existen.

Pero, ¿por qué cuesta tanto hacerlo?, ¿por qué nos atamos con tanta facilidad a miedos y falsas seguridades cuando sabemos que toda esta experiencia es efímera?

Creo que estos planteamientos son intrínsecos al ser humano, ¿quién soy?, ¿qué hago en este mundo?, ¿cómo puedo estar en paz? ¿qué necesito para ser feliz? son las preguntas básicas que han empujado a muchísimas personas a lo largo de la historia de la humanidad hacia una búsqueda más allá del mundo material. Sin embargo, más allá de la necesidad del hombre de avanzar en esta búsqueda interna siento que hay un factor más: El control al que nos han sometido desde el principio de los tiempos.

Quizá este control fuese más evidente en tiempos pasados, cuando la presencia de las religiones y el peso del poder era más evidente, por lo menos para nosotros desde nuestra visión actual pero, sin embargo, resulta más complicado ser consciente de ello en nuestra sociedad en nuestros días.

Nos están manipulando. Somos esclavos de un sistema diseñado para el enriquecimiento de unos pocos. Nuestras vidas giran en torno a una cadena productiva que tan sólo beneficia a los poderosos del mundo y, ¿por qué lo permitimos?, ¿por qué dejamos que nuestra vida esté enfocada casi principalmente al trabajo?, ¿por qué permitimos que nuestro ritmo nos deje tan poco tiempo para nosotros y que en ese tiempo estemos tan exhaustos que prácticamente sólo podamos descansar para poder continuar alimentando al sistema?

¿Te has preguntado alguna vez qué pasaría si tus necesidades materiales de subsistencia estuviesen cubiertas?, ¿seguirías teniendo la vida que tienes?, ¿seguirías haciendo lo mismo que haces?. El mundo en el que vivimos es un paraíso en el que todos podríamos vivir de forma armoniosa si el reparto de los recursos fuese diferente. ¿Por qué no es así?: Porque no interesa.

En mi opinión, salirse de este bucle requiere de un conocimiento más profundo del funcionamiento del sistema del que formamos parte. La aparente libertad de elección que tenemos no es tal, la política, los medios de comunicación, los bancos, la alimentación todo forma parte del mismo tablero de juego y ese tablero lo dirigen unos pocos a sus anchas, haciéndonos pensar que tenemos capacidad de elección.

Los mecanismos de control que se utilizan son muy sencillos y están enfocados a un punto esencial: Mantenernos desconectados de nosotros mismos. Esa sensación de plenitud de la que os hablaba, ese estado en el que los miedos no existen y en el que te crees capaz de cualquier cosa, esa es la conexión real con nuestro ser, ese es el estado necesario

a mantener. En la dificultad que sentimos para mantenernos ahí es donde están operando todas estas estrategias de control: Sistemas de creencias vía medios de comunicación, educación... y el tema que a mi principalmente más me toca: La alimentación.

Toda la cadena alimenticia está controlada por tan sólo 10 compañías, los cientos de marcas que encontramos en el mercado, la amplísima gama sobre la que supuestamente podemos elegir como consumidores está beneficiando a las 10 mismas corporaciones, y cómo ocurre con esto, pasa con todo, ¿no da qué pensar?

Si nos paramos a investigar cuáles son estos 10 gigantes, nos encontramos con nombres como Coca-Cola, Pepsico, Nestlé ¿Os imagináis las repercusiones que esto puede estar teniendo en nuestro cuerpo y en nuestra salud?.

¿Creéis que a este tipo de organizaciones, las cuales viven gracias a nuestro ciego consumo, les interesa nutrir a la población con alimentos que les ayuden a estar sanos y despiertos?. Son ellos los que están detrás de las decisiones que se toman respecto a los aditivos, pesticidas, semillas, transgénicos

Están detrás de los sellos y leyes que determinan si un alimento es apto ó no para el consumo humano, incluso de los alimentos clasificados como orgánicos. Si además escarbamos un poco más podemos ver que están en relación con muchas otras corporaciones como son los medios de comunicación, las farmacéuticas, etc. lo cual nos puede ayudar a encajar aún más las piezas del engranaje del que, sin ser conscientes, formamos parte.

Ya que los alimentos son la energía con la que construimos nuestro cuerpo físico y energético creo que, en el camino hacia la libertad, el primer paso a cuidar es el alimenticio:

Lo principal es reconectarse con el propio cuerpo, por encima de las modas dietéticas impuestas, y más sabiendo que son estas corporaciones las que mueven los hilos que nos hacen "decidir" lo que es más adecuado para estar equilibrados (véase el mercado que han creado entorno a la soja). Cultivar nuestros propios alimentos o comprarlos a pequeños productores locales, conocer lo que nuestro cuerpo necesita, lo que le va bien y lo que no le beneficia (por encima de "nuestro" sistema de creencias).

Después, cuidar las demás fuentes que nos abastecen como son la información que nos llega (televisión, cine, prensa, internet...), las emociones en las que nos movemos y de las que nos nutrimos... Mantener el contacto con la naturaleza, rodearnos de aquello que nos hace sentirnos bien, dedicar un rato todos los días a conectar con nuestro interior...

A veces la mejor forma de perdernos es buscando grandes cambios cuando es en la sencillez donde reside la clave para recuperar nuestro centro. Cuidemos nuestros pequeños hábitos del día a día, conectémonos con nuestra sabiduría interna y no sigamos a ciegas el camino establecido. Seamos críticos con lo que se nos da para poder decidir en libertad.

Tulia Casado Amo

Asesora de salud, nutrición & vida sana
www.nutricionysaludnatural.es



Comunicación

El Blog de :



GRACIELA LARGE

¿Y lo que YO Quiero?!

Para aprender a amar estando sólo o en compañía vale la pena que hagamos memoria.

¿Alguna vez te ha pasado, que empiezas una relación, y los amigos se mosquean contigo o simplemente dejan de ser tus amigos?

No sabemos de qué manera el mundo a nuestro alrededor desaparece. Y no sólo eso. Además, hacemos, sentimos, y casi que pensamos como nuestra pareja lo hace. Creemos de verdad, que eso es lo mejor para nosotros. Nos repetimos el mantra: *"estoy consolidando la relación"*.

Y mientras creemos que se consolida, lo que se experimenta es una pérdida de estructura de la propia persona. Evidenciamos un cambio en nuestra personalidad, que asusta a todos nuestros amigos, menos a nosotros.

Nos obstante, pasada la novedad y la euforia de los primeros meses, nuestra pareja se muestra con nosotros cada vez más apática o posesiva, para vivirse centrado en sus hábitos, los cuales, por cierto, entendemos cada vez menos. Hasta que uno se acostumbra.

Se suele llamar una pareja cómodamente instalada en la rutina. Van pasando los años, cada uno está a lo suyo; Si. Nos vemos todos los días, tenemos hijos, de vez en cuando peleamos, y seguimos con cierto de

nivel de tolerancia en la convivencia. Bien. Todo va.

He conocido el caso de una pareja cuya relación fue motivo de reportaje en una revista, y sin embargo, pese a lo hermoso de las fotos, de la casa, y de los rostros afables, el matrimonio estaba roto. Lo que desencadena la ruptura en ocasiones tarda todavía unos años, hasta que el cuento de hadas se esfuma, o la película, cuyo argumento es muy personal, se torna francamente insoportable.

Para cerrar la historia decimos cosas como: no es como le conocí; en realidad no era lo que quería cuando lo decidí; es que mis intereses no eran los que luego vivimos. A posteriori pareciera que invalidar nuestras decisiones nos da cierto alivio, sin embargo, nos mantiene en ese círculo vicioso. Muchas veces se toma la decisión de dejar a nuestra pareja empujados por la presencia de una tercera persona con la que, pese a nosotros, volvemos a jugar al tiovivo con similar argumento.

Hay personas que repiten sólo una vez. Para otras se convierte en una peregrinación. Y los que pasan de irse y siguen en la convivencia se justifican. Y a veces, ocurre el milagro, e inexplicablemente va surgiendo el Amor.

Aprende a Amar estando Solo o en Compañía



TALLER VIVENCIAL

Descubre que la **pieza** que falta en tus relaciones, la tienes TÚ:

1. Reconocernos como iguales.
2. Aceptar las diferencias
3. Claridad del propio camino.

Un matrimonio trascendente ¿Con quién?
CONTIGO MISMO

Después de 13 años trabajando con parejas, y a nivel individual, Graciela nos propone descubrir una nueva idea sobre la PAREJA, que se apoya en UNO MISMO.

Ya no hace falta esperar que alguien nos complete, ni doblegarnos por el miedo a perderlo, y tampoco olvidar nuestros intereses, en aras de vivir ENAMORADOS.

Hay otra forma de AMOR en pareja...

"Una promesa distinta de felicidad es posible.
Asiste y abre la puerta a esa posibilidad"

Graciela Large
Autoconocimiento y
Comunicación en Pareja.
Experta en Comunicación e Inteligencia

INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.gracielalarge.com

info@centromandala.es

gracielalarge@gmail.com

Tlfo. 91.362 20.59 / 91.539 98.80

Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de este artículo audio.

Acerca tu móvil sobre esta imagen con la herramienta de la apps contenido vivo

& Relaciones

PERSONAJES

Salvo este aprendizaje, la situación de separados en la misma casa empieza a hacernos mella. Sin saber a ciencia cierta por qué, hay ciertos intereses abandonados. A un lado del camino quedaron amistades, intenciones y proyectos. Los hábitos que nos parecían sanos les hemos dejando en el olvido. Ciertamente esto es más común en el mundo femenino.

Al final, una especie de nebulosa lo recubre todo. Y aunque el mejor consejero nos describa, exponga o argumente un cambio, reconvertimos las palabras para mantenernos en una relación, que se vuelve cada vez más disfuncional. A partir de ese momento el apego es dueño y señor del amor.

En este punto, o las circunstancias favorecen el cambio, o nos quedamos parados en esa estación de desamor durante largo tiempo. Y para los que se quedaron en soledad, se convierte en una estación, o espacio de bienestar donde argumentamos el placer de convivir solos. Pocos reconocemos que enredamos nuestra relación con nosotros mismos con trabajo, actividades, personas de paso, y fuertes sensaciones.

Retomando nuestro ejemplo de inicio. Cuando Susana conoció a Rubén pesaba 55 kilos, cuidaba su alimentación y estaba feliz con su desarrollo personal. Solía quedar con sus amistades con cierta frecuencia, o les invitaba a casa, y también, había perspectivas de futuro en su trabajo. En seis

meses había abandonado sus buenos hábitos, no sólo de comida, sueño y relación. Pese al apego un día consiguió dejar a Rubén, aunque la confianza en que podría tener una pareja quedó reducida a la imposibilidad.

En la película del mes nuestra protagonista vive una experiencia similar, sin embargo, el resultado es otro. ¿Qué lo hace posible? ¿Hay otros caminos? Es lo que exploraremos la tarde de viernes 25 de octubre que nos prepara para que seamos nosotros los protagonistas de nuestra propia experiencia de transformación durante le fin de semana. Os espero en el cine y en el curso: Aprender a amar estando solo o en compañía.

El viernes de Cine

este mes nos abre la puerta al taller que tendremos al día siguiente durante el fin de semana. Un tema que nos sitúa en el gran reto: trascender la propia idea de la pareja a la hora de convivir, y descubrir, que el éxito de esa convivencia empieza con **UNO MISMO**

Centro Mandala Y COMUNICACIÓN EN PAREJA

UNA PROMESA DE FELICIDAD ES POSIBLE

Si de verdad quieres...

Hay Claves de la Comunicación en Pareja que transforman una relación y resuelven dos preguntas de base: ¿tu poder o el mío?; ¿qué hacer con las diferencias? Sí. Todos tenemos una idea al respecto... Mi prepuستا es aprender y hacer realmente pareja.

Viernes, 25 de Octubre

APÚNTATE ESCRIBIENDO A info@centromandala.es o en el teléfono 91.362.20.59 / 91.539.98.60
 MAS INFORMACIÓN en el 91.362.20.59, o gracielaalarge@gmail.com
 LUGAR: Centro Mandala, c/ de la Cabeza, 15, 2ºDcha. Metro - Tirso de Molina

Graciela Large. Autoconocimiento y Comunicación en Pareja.

*Gracias Mamá Raquel
y Papá Domingo,
me apoyo en Vosotros...*

LOS

S

ólo volviéndolos a mirar y aceptar como parte del núcleo, el descendiente que coge un destino anterior queda libre de esa dinámica y puede tomar su vida y desarrollarla a su estilo y a su manera, respetando y abriendo el corazón a ese hecho o suceso censurado o a esa persona mal mirada... Todos los miembros de un clan familiar tiene derecho a la pertenencia así como todos los sucesos, aún los mas terribles forman parte de esa historia y alma que mantiene interconectada la red de los vinculos.

Si miro en profundidad y me inclino ante algo Más Grande que mis valores, si me rindo a una Fuerza Superior, me doy cuenta que hay Algo Más que nos sostiene y que nos guía, más allá de Nosotros Mismos, lo podemos nombrar como queramos y también podremos ir en su búsqueda por las vías que consideremos que se ajustan a cada uno de nosotros, pero lo que Si es Indiscutible, es que mas allá de nuestra posibilidad de movimiento hay un otro Mayor que nos sostiene y nos mueve mas allá de nuestra voluntad...

Buena manera de mirarlo y rendirse a Él es reconocer **NUESTRA LIMITADA HUMANIDAD**, en actos simples, ejemplos cotidianos nos damos cuenta de su existencia; Lluve para todos, sale el Sol para todos, el viento nos acaricia a todos por igual, no importa el color, la ideología, los actos de cada uno de nosotros para que esa fuerza nos excluya... Es Imposible e Impensable ¿verdad? es ahí dónde me pregunto ¿cómo es posible que la ceguera y la ignorancia nos lleve a negar hechos tan concretos? El prepotente que llevamos dentro, cada uno con su particularidad, y que seguro tiene que ver con algún modelo aprendido de Autoridad y pacto de fidelidad para preservar la pertenencia, nos ha llevado a elecciones y juicios, por un amor ciego infantil cuyo deseo mayor era preservar el vínculo con nuestros padres y sentirnos aceptados siendo y pensando como la familia Antas o González...

Si nos remitimos a la Prehistoria y nos imaginamos lo importante que era vivir en un Clan determinado para subsistir, tiene sentido esa adaptación y defensa de valores. Si regresamos a nuestro sentir de cachorros humanos, es verdad que somos de todos los animales, los mas indefensos,

Excluidos

Uno de los principios en “Los Ordenes del Amor”, según Bert Hellinger, es: *“NINGUNA PERSONA NI SUCESO PUEDE SER EXCLUIDO DEL ALMA FAMILIAR”*, si eso ocurre, cosa que en muchas familias por valores encontrados se ha llegado a no incluir sucesos o personas que no se ajustaban a los mismos, esto provoca un desequilibrio profundo que lleva por compensación muchas veces a que los descendientes asuman los destinos de las personas a quienes se les ha negado la pertenencia.

con mayor necesidad de tiempo de maduración de todas las especies, es probable que por eso necesitemos tanto del vínculo materno y paterno, porque nuestra supervivencia está en juego, es ahí dónde me pregunto, ¿cómo podemos acompañarnos y desarrollarnos mejor como seres humanos? ¿dónde está nuestra capacidad de transformación y crecimiento?

Supongo que en primer lugar reconociendo nuestra propia indefensión e inclinándonos profundamente ante esa Fuerza Mayor que nos dirige y maneja mas allá de nuestra voluntad, puede ser un gran punto de partida, reconociéndonos, como dice Jorge Drexler en su canción “Calma”, que en realidad somos “Una broma de Dios”. Tal vez no teniéndonos tanta importancia personal, no tomándonos tan seriamente “en serio” y confiando que si Nos Inclinamos ante ella, hay una parte amorosa que nos sostiene si la reconocemos Mas Allá de Nuestros Valores Familiares, que son los nuestros y que para nosotros están bien, *pero que no son los únicos ni los mejores*

Los excluidos en una familia, sospecho, que lo que nos vienen a mostrar son otras formas y dinámicas diferentes, estilos ni mejores ni peores, pero que ponen en cuestión las Leyes Rígidas y tomadas como la Verdad, de nuestras culturas...

Me sale un impulso de abrir mi Corazón a esas ovejas negras que han pagado un alto precio por mostrar la *diversidad de la vida*, me sale *inclinarme ante ellos y abrazarlos por los destinos difíciles que muchas veces les ha tocado transitar*, y me sale también abrir la mirada a *esta santa y maravillosa naturaleza* que me muestra desiertos, selvas, mares, montañas, lluvias, sol, relámpagos, terremotos, volcanes, lagos, ríos, vendavales, suaves vientos, calores y fríos, y *todo eso forma parte de un misterio llamado vida y muerte, noche y día, construcción y destrucción*, y que es un todo o una nada en una danza incomprensible para nuestra parte racional del cerebro... Pero la ciencia neurológica ha descubierto que somos más que una razón...

Los excluidos, pequeñas piezas de un puzle interminable y siempre inacabadamente creativo, movimiento maravilloso de infinidad de posibilidades, mas allá de nuestros deseos pequeños e inseguros de posesión! No poseemos ni tenemos nada y también podemos relacionarnos con todo y ensayar ser todo... no nos pertenece nada, pero sí podemos pertenecer humildemente a un *todo* con una dinámica que va mas allá de nuestro cerebro posesivo...

No sé si es posible que nos atrevamos a danzar, vivir, experimentar, honrar y gozar de *todo este milagro*.

Bert Hellinger habla de *aceptar y abrirse a cada una de las situaciones tal como han sido y tal como son, hacer crecer nuestro corazón con un sí a la vida, con un todo esta bien como es...* Gran desafío para la prepotencia humana enjuiciadora... Para mí es una hermosa posibilidad de reconocermme como una alumna de la Vida, y curiosamente, al ser una alumna que por supuesto no sabe y que tiene que agudizar la atención y la Conciencia todo el tiempo, me llena de mucha vitalidad y entusiasmo, a la vez que me libera de una supuesta imagen para cumplir las expectativas de... no se, toca a cada uno adentrarse en su propia familia e historia para crecer y enriquecer su naturaleza más profunda...

Charo Antas



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



Antigimnasia®



Thérèse Bertherat nacida en 1931. Pionera en el desarrollo de técnicas psico-corporales. Autora de varios libros, entre otros *"El cuerpo tiene sus razones"* publicado en 1976 y del que se han vendido más de un millón de ejemplares.

Una mujer con espíritu inconformista; ya desde su época como estudiante de fisioterapia, cuestiona un programa de estudios, que según ella dice: *"Sólo hablaba de enfermedades y deformaciones, nunca de la belleza, ni de la elegancia de las formas"*

Alumna de Françoise Mézières que propugnaba que *"Todos somos bellos y estamos bien hechos potencialmente"*; se sirvió de sus descubrimientos sobre biomecánica. Estudia multitud de técnicas y terapias corporales. Y fruto de su experiencia crea la ANTIGIMNASIA.



Acudimos a un Centro de AG donde cuatro profesionales certificadas responden a nuestras preguntas

Pilar, ¿Cómo podrías definir la Antigimnasia?

Como una pedagogía corporal. La Antigimnasia es un instrumento que nos permite acercarnos a nuestro cuerpo desde la comprensión y re-descubrirlo. Para quien lo practica es una formidable herramienta de conocimiento.

¿A quién va dirigido?

A cualquier persona interesada en conocerse y re-conocer su cuerpo. Hombres y mujeres, sin límite de edad, que desean sentirse bien consigo mismos, estar más equilibrados, más bellos y más sanos. Y digo más *"bellos"*, entendiendo que recuperamos nuestra belleza a medida que vamos recobrando nuestra propia y auténtica naturaleza, liberándonos de nudos que se han ido formando a lo largo de nuestra vida.

También a las mujeres embarazadas puedes serles de gran ayuda, tanto para aliviar tensiones producidas durante los 9 meses, como para preparar el momento del nacimiento.

Isabel, ¿Podrías decirnos cómo se practica la AG?

La AG se practica en grupo. Aunque en principio, la persona interesada tiene un primer encuentro con un profesional y unas sesiones individuales. A partir de entonces participa en sesiones grupales. Dependiendo de su disponibilidad, puede hacerlo en sesiones semanales (de una hora y media), mensuales o bien en encuentros intensivos de varios días.

Es preciso estar descalzos y utilizar ropa cómoda, que permita el movimiento. Es conveniente evitar los tejidos sintéticos, así como los complementos innecesarios para realizar la actividad (reloj, anillo, pulsera). La sala está provista de moqueta de tejido natural, resultando un espacio cálido y agradable

¿Durante cuánto tiempo se ha de practicar AG?

Una persona que comienza, obtendrá resultados desde la primera sesión, aunque necesitará semanas o varios meses para que el cuerpo permita que los nuevos cambios se vayan instalando. Cada cambio en el cuerpo supone abandonar retracciones, contracciones, rigideces, que forman parte del sistema defensivo y de protección propio de cada persona. No obstante, después de cada ciclo de trabajo corporal, podrá decidir si desea renovar su compromiso

Yolanda, ¿Podrías contarnos qué se hace a lo largo de una sesión de Antigimnasia?

Hay varias fases. Al principio se trabaja con una situación precisa y rigurosa que puede resultar difícil de mantener, pero útil porque nos permite ver lo que molesta, sentir lo que frena, lo que nos impide mantener una determinada posición. Nos ayuda a tomar conciencia de nuestros límites, es sin duda una etapa necesaria e imprescindible para poder continuar el camino.



HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

CLASES DE HATHA YOGA Y MEDITACIÓN
 "PORQUE EN EL CAMINO ESTÁ LA META"

MAÑANAS

MARTES Y JUEVES - 9:30 A 11 H.

ABIERTOS NUEVOS GRUPOS

1 CLASE SEMANAL - 35€/MES - 2 CLASES SEMANALES - 50€/MES

PROFESORA: REBECA ALBERTO (VIDIA)- 658.77.90.60

Centro Mandala



TARDES

LUNES, MARTES Y JUEVES - 20 A 21:30 H.

VIERNES - 19 A 20:30 H.

ABIERTOS NUEVOS GRUPOS

1 CLASE SEMANAL - 37€/MES - 2 CLASES SEMANALES - 60 €/MES

BONO HATHA - 5 CLASES - 50€

PROFESORAS: TERESA MOLINERO (MITILA) - 696.30.79.10

AGATHA ARUZO (SATI) - 617.05.80.72

MATILDE BADILLO (RHADA) - 619.62.44.87

RAFAEL MACIAS (GOVINDA) - 616.53.05.38

INFORMACION Y RESERVAS

CENTRO MANDALA

C/ DE LA CABEZA, 15, 2DCHA. - METRO - TIRSO DE MOLINA

info@centromandala.es - 91.539.98.60

COACHING HOLÍSTICO

Sesiones desde la toma de conciencia

Con yogaterapia, meditación,
trabajo corporal y emocional

daltit@gmail.com

daltitcoaching.wordpress.com

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.

Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es

IV.- CURSO DE MEDITACIÓN

MADRID.

GRATUITO

Los días 19 y 26 de Octubre

y los días 19 y 16 de Noviembre

El horario de 16.30 a 20.30 horas

Información e Inscripciones:

650 023 016

WWW.PROGGA.NET

E-Mail: info@progga.net

ZEN

Retiro de Introducción a la Meditación Zen



Fin de Año
con

Dokushô Villalba

Monasterio Zen Luz Serena
del 27 al 31 Diciembre 2013





Después, comenzamos con pequeñas movimientos sencillos, respetuosos con la naturaleza del cuerpo; sin obligar a los músculos a hacer cosas violentas. Y finalmente se recogen las sensaciones, unas veces relajantes y gratificantes, otras nuevas, extrañas e incluso desconcertantes, pero siempre sorprendentes.

Entonces, ¿La Antigimnasia® se parece al yoga, o a Pilates, o a Feldenkrais?

Hay sin duda puntos en común, pero nuestro trabajo considera muy precisamente las reglas y las leyes del cuerpo. Se basa en los descubrimientos revolucionarios de la fisioterapeuta Françoise Mézières, según la cual, nuestro cuerpo no necesita ser fortalecido porque ya lo está naturalmente. En la parte trasera de nuestro cuerpo, desde la cima del cráneo hasta los dedos de los pies, pasando por la nuca, la espalda, la parte posterior de los muslos, de las piernas, tenemos una cadena muscular muy potente, tan potente, que impide a los músculos situados en la parte delantera de funcionar: los inhiben.

¿Qué tipo de movimientos?

Son movimientos suaves y precisos, que responden exactamente a la fisiología de cada uno de los músculos que componen nuestro cuerpo; que ayudan a despertar las "zonas muertas" y así eliminar los dolores y las rigideces que aplastan y bloquean. Siempre respetuosos, nunca fuerzan la naturaleza del cuerpo.

Rosa, dínos entonces, ¿Cuál es el papel del profesional?

El profesional es un guía que acompaña en el "viaje". Va describiendo los movimientos a realizar, en ocasiones, sirviéndose de imágenes o incluso pequeñas historias. Nunca mostrando un movimiento para ser imitado. El profesional no es un maestro. Se trata de que cada persona pueda comprender el movimiento desde el interior y crear "su propio camino" entre el cerebro y el cuerpo.

El profesional de Antigimnasia trata de devolver a las personas su "poder"; que sientan el control sobre su cuerpo, que lo vean bello, perfecto, tal y como es de forma natural, y que sean autónomos.

¿Cómo encontrar un profesional?

Es importante que se asegure de que la persona a la que se dirige es una profesional certificada. Esto le garantiza tanto su formación, como su continua actualización.

Un modo sencillo de hacerlo es a través de nuestra página web www.antigimnasia.com.

¿A qué me puede ayudar si la práctico?

Es un trabajo con potentes efectos terapéuticos.

La Antigimnasia nos ayuda a prevenir, permite ir desanudando la musculatura, y la mayor parte de nuestros dolores son debidos a un exceso de tensión muscular.

Nos ayuda a encontrar la belleza, ya que nos permite acercarnos a la forma natural, aquella que respeta nuestras estructuras.

A relajarnos, es un trabajo que apacigua y calma. Cuando una parte del cuerpo, por ejemplo el hombro y la nuca se desanudan, el bienestar se instala, y se extiende a menudo también a la cadera, la pierna o el pie del mismo lado.

Nos permite sentir que el cuerpo es un todo y que todas sus partes son interdependientes.

Nos ayuda a respirar mejor y más profundamente. A tener más confianza.

Nos permite la saludable tarea de habitar nuestro cuerpo.

Asistir a una sesión de AG es darse un tiempo para aprender por uno y para uno mismo. Es darse un tiempo para la propia escucha.

La Antigimnasia abre la puerta al bienestar duradero y a una mejor calidad de vida."

Zoe Vázquez



Antigimnasia®

Viernes 18 de Octubre
A las 20h.

Te invitamos a descubrir la Antigimnasia® gratuitamente.

Conferencia y experiencia vivencial.

Intervienen profesionales certificadas:

- Rosa León
- Isabel Castellanos
- Yolanda Martín
- Pilar Campayo

CENTRO MANDALA
C/ Cabeza, 15, 2º





OTOÑO - INVIERNO

AUTOCOMOCIMIENTO Y DESARROLLO HOLÍSTICO

MENTE - CUERPO - ESPÍRITU

CURSO SEMANAL

DE AUTO CONOCIMIENTO Y DESARROLLO HOLÍSTICO
CUERPO- MENTE- ESPÍRITU (CITA PREVIA)
MIÉRCOLES - 20:30 A 22:30 H.

SESIONES INDIVIDUALES

PARA ENFOCAR CON LA LUZ DE LA CONSCIENCIA
2 HORAS DE TRABAJO INDIVIDUAL
(CITA PREVIA)

DOMINGOS DE MEDITACIÓN

TODOS LOS MESES EN EL ÚLTIMO DOMINGO DEL MES - PRÓXIMO: 27 DE OCTUBRE (11A 14:30 - 17 A 20:30)
ENTRENAMIENTO MENSUALES EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN, LA OBSERVACIÓN Y DISOLUCIÓN
DEL EGO, ESTADOS DE INMOVILIZACIÓN SENSORIAL Y VACIO - (CITA PREVIA)



PRÓXIMAS ACTIVIDADES DE INVIERNO
CONCIERTO-TERAPIA - 21 DE DICIEMBRE
RETIRO DE CHAMANISMO - DEL 29 DE DIC AL 1 DE ENE.

Todas las actividades impartidas por Om Mahi,
Guía Orientadora Transpersonal Espiritual
Holistica con más de 20 años de experiencia
en el campo del Desarrollo Humano.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:
663.455.227
www.ommahi.es.tl
info@centromandala.es

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2Dcha
Metro - Tirso de Molina
91.539.98.60

Salterapia BIOTERAPIA BENEFICIA (AQUA)
WELLNESS
Centro de terapias naturales
Pionero en España en haloterapia

elige ser feliz

Plaza Isabel II, -1 2ª Izda. MADRID
91 541 83 80 CPERA
www.salterapia.com info@salterapia.com

"EL ALIENTO DE VIDA"
CRANEO SACRAL BIODINÁMICO

sesiones impartidas por
Hafiz Fantini - 634 575 280 / 918 686 130
hafizfantini@gmail.com
www.amigosdelatazar.blogspot.com

Centro Mandala

Yoga - Terapias Corporales y Energéticas

Desarrollo Personal

Yoga - Pilates - Meditación - Respiración
Estiramientos de Cadenas Musculares
Danza Oriental - Chi Kung - Reiki
Terapia Morfoanalítica - Canto Armónico
Desarrollo Interno Espiritual
Curso de Milagros - Taller de Movimiento

c/ de la Cabeza, 15,
2Dcha.
Metro - Tirso de Molina
91.528.44.32
info@centromandala.es

Consulta nuestros horarios
y eventos en Facebook

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- ICHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfológicas y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasales y PULSOLOGÍA APLICADA

CURSO ACADÉMICO 2013-2014

Comienzo nueva promoción Febrero 2013

Formación profesional impartida por **Brigitte GROS**

ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES

Más información y Programa Detallado en nuestra web:

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS
www.acupuntura-taemo.es
620 906 728

Sección INERCIAS MENTALES

SE S E Z L U F D M i N

No podemos negar que la mente es una herramienta magnífica para resolver problemas y conseguir objetivos, pero también puede ser un lastre cuando no sabemos dirigir los pensamientos o regular las emociones. Nuestra mente parece tener vida propia y repite ciertas tendencias, que se hacen más evidentes al poner presencia, al meditar. Frecuentemente surgen obstáculos que se interponen en el camino. Cuando empezamos a interiorizar lo primero que suele aparecer es el *incesante parloteo mental*. A eso se refieren los budistas cuando comparan a la mente con un mono loco que salta de una rama a otra.

Los contenidos mentales son diversos (podemos elaborar juicios y poner etiquetas, revivir hechos pasados, imaginar el futuro, dar vueltas a un problema, etc.) y van coloreados de un tono emocional (ansiedad, alegría, aburrimiento, tristeza, etc.) Esas emociones, ya sean agradables o no, se reflejan en sensaciones corporales.

A un nivel todavía más sutil podemos experimentar una *tendencia a aferrarnos a las experiencias agradables y a rechazar las molestas*. La mente entra en un *juego de apegos y de aversiones*.

Necesitamos tomar consciencia de los contenidos mentales y aprender a canalizarlos y desidentificarnos de ellos. Vamos a repasar ahora una serie de *tipos habituales de inercia mental que nos producen sufrimiento*, y cómo la meditación tiende a neutralizarlos.

Escaparse del presente, distraerse

Sólo el momento presente contiene la vida
(T.N. Hahn)

En un momento dado quizá nos preocupemos por un futuro incierto, inmersos en fantasías de miedo y esperanza. En otro momento quizá nos obsesionamos con el pasado doloroso y nos abrumba la culpa, la rabia, o la confusión. O bien aburridos por la rutina nos perdemos en ensoñaciones.

Parece que tenemos poco control sobre esta fábrica de pensamientos que es la mente, y que a menudo nos arrastran lejos del presente.

Cuando meditamos practicamos el *traer la mente una y otra vez al momento presente*. Observamos los pensamientos aprendiendo a que no sean ellos los que nos dirijan y los soltamos para poner la atención en el objeto de la práctica. Esto es un ejercicio de autocontrol que va mejorando la **concentración en el aquí y ahora**.

Impaciencia

Adopte el ritmo de la naturaleza; su secreto es la paciencia. (R.W. Emerson)

Nuestra sociedad actual de cambios acelerados y búsqueda de resultados rápidos no fomenta una

actitud paciente y tranquila. Nos aburre la rutina y el tiempo neutro sin intensidad emocional. Caemos en el desasosiego y la frustración al no aceptar el ritmo natural de la vida.

Meditar implica cultivar la **paciencia amorosa**, una actitud para generar confianza y tranquilidad. Volvemos a retomar una y otra vez la atención observando y soltando la posible inquietud que aparezca.

Apego y aversión

Tenemos tendencia a aferrarnos a las experiencias agradables y a rechazar las molestas. La mente entra en una dinámica de gusto y disgusto, de apegos y aversiones, y dado que la vida es cambio continuo esto nos produce sufrimiento.

La meditación va cultivando una **mente más ecuánime**, que no hace distinciones; se va consiguiendo no reaccionar de forma automática, poner distancia de lo que nos sucede. No es indiferencia sino observación tranquila de nuestra realidad cambiante para llegar a aceptarla.

Resistencia a lo que hay

"A lo que te resistes, persiste" (C. Jung)

Es común observar la *tendencia humana a oponerse a los cambios*, sobre todo a los que traen dolor o incomodidad. Pero los cambios son inevitables. Las pérdidas, la enfermedad y la muerte son partes de la vida. Resistirnos a la realidad dolorosa añade una capa adicional de sufrimiento. A veces la dificultad para aceptar la realidad está en nuestros rígidos esquemas de cómo deberían ser las cosas.

Por medio de la meditación se puede **aprender a fluir con la vida**, a soltar antiguos esquemas, a desarrollar una *mente más abierta, flexible y receptiva*. Al meditar se practica la *aceptación de lo que es*, dejamos de luchar contra lo que nos molesta o no encaja para ser capaces verdaderamente de transformar todo eso. Se aprende a observar y relajarse en el dolor, lo cual lo va a hacer más soportable.

Juicios, comparaciones y autocríticas

Observar sin evaluar constituye la forma suprema de inteligencia humana. (J. Krishnamurti)

La tendencia a juzgar lo que hacemos nosotros y otras personas, nos causa frustración y malestar. Esta tendencia se origina en un conjunto de creencias negativas arraigadas profundamente. Al juzgar simplificamos la realidad y ello conduce a que nuestra percepción sea limitada. Cuando ponemos etiquetas cerramos puertas a la posibilidad de cambio y se suelen generar emociones negativas que nos dañan.

Al practicar la meditación se aprende a observar

Meditar es interrumpir la actividad cotidiana para dejar que la inercia mental se reduzca (J. Manzanera)

esta inercia de juzgar, **aprendemos a soltar juicios y aceptar** la realidad como es. Incorporamos una actitud compasiva, empezando por nosotros mismos.

Cavilación constante y desbordamiento emocional

Mi vida ha estado llena de desgracias terribles, la mayoría de las cuales nunca ocurrieron (M. Twain)

La tendencia mental a obsesionarse con ciertos pensamientos y emociones crea tensión y ansiedad. Es una inercia que lleva a reproducir el mismo tipo de pensamientos y quedarse atascado en ello. Es la denominada *rumiación mental* que está relacionada con la depresión y otros trastornos emocionales. A veces las emociones nos nublan la mente y nos atormentan el corazón y nos pueden arrastrar a actuar de forma que más tarde lamentamos.

Al practicar la meditación *se cultiva una mente más alerta, abierta*, que permite *fluir más en el presente*, aprendiendo a dejar marchar los pensamientos recurrentes. La meditación no nos libra de las emociones difíciles, pero enseña a **poder observarlas y aceptarlas dejando que fluyan**.

Patrones mentales negativos

Darse cuenta es la llave de la transformación (F. Perls)

Muchas personas se dan cuenta de los patrones negativos que dominan su mente, (por ejemplo sentimientos y pensamientos repetitivos de perfeccionismo, pesimismo, victimismo, etc.) que provienen del pasado. Estos patrones tienen una energía que nos arrastra, seamos o no conscientes de ellos. El resultado es que uno puede estar reaccionando al drama interior y perderse la inmediatez de la vida y su belleza.

La meditación nos enseña a **ser más conscientes y poder observar con distancia estas historias**, evitando que nos dominen. Por otro lado, meditando también se pueden **cultivar estados y sentimientos positivos**, como la autocompasión, la bondad, la gratitud... cultivo que va creando una base amorosa para afrontar la vida que contrarresta la negatividad mental.

Ilusión de separación

Como enseña la tradición, la creencia que somos seres aislados del mundo y de los demás es la gran fuente de sufrimiento, que lleva al miedo y la inseguridad.

Esta y otras inercias mentales serían como velos que cubren la verdadera esencia, pues la agitación y la confusión oscurecen la visión de la misma.

La meditación ofrece la oportunidad de **abrir la consciencia** a esa realidad auténtica, de empezar a vislumbrar una dimensión más profunda.

Mindfulness alivia la carga de la inercia mental

No somos los pensamientos, sino la Conciencia que está detrás y que es consciente de ellos (E. Martínez Lozano)

A pesar de las inercias y patrones mentales arraigados, **la práctica habitual de la meditación de la atención plena o mindfulness serena la mente y disipa la confusión**.

El desarrollo de la concentración produce *experiencias de calma y armonía*, se aprende a volver al momento presente, fortaleciendo la conexión directa con la vida, más allá de los dramas e historias personales.

El cultivo de estados positivos como la compasión y la alegría, es otra práctica que contrarresta estados negativos como la depresión, el miedo, la rabia, etc.

La práctica de la consciencia abierta, facilita la liberación espontánea de pensamientos y emociones, que necesitan fluir y sanarse.

La *consciencia de la experiencia interior* provoca un cambio de actitud. En lugar de ser arrastrado por la corriente mental, uno se convierte gradualmente en un observador que está en la orilla mirando el fluir del río de la experiencia.

Cuando se medita regularmente se comprueban los temas recurrentes y patrones particulares de la mente. Y uno va percatándose de que la propia mente es la que crea su historia y la recrea, produciendo sufrimiento. *El ser consciente de la propia historia empieza a transformarla de forma sutil, y al poner distancia uno se hace menos reactivo ante la vida.*

No queremos transmitir que la meditación es una panacea, ni idealizar su uso: realmente puede aportar notables **beneficios terapéuticos** a medio plazo pero es también un largo *proceso de apertura y desidentificación, con sus momentos plenos y sus momentos difíciles como la vida misma.*

Hacia una dimensión más real

La ilusión llega a su fin cuando la reconocemos.

Cuando vemos lo que no somos, la realidad de lo que somos emerge espontáneamente. (E. Tolle)

Podemos acabar positivamente señalando que el meditador constante suele mencionar **vivencias de apertura en la práctica**: quizá haya momentos inesperados de quietud mental; quizá una ola de amor que abre el corazón; o una intuición de interconexión con todos los seres; o bien una sensación de presencia de algo ilimitado. Se podrían considerar **destellos** de esa dimensión profunda, **intuiciones** de que somos algo más que la personalidad limitada que ha forjado nuestra mente (el ego).

La confianza en una realidad esencial nos ayuda a continuar la práctica, hacia una consciencia más sabia y lúcida.



Agustín Prieta.

Psicólogo, instructor de Mindfulness
agustinprieta.wordpress.com

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

www.meditacionsinfronteras.org *Síguenos en facebook*

Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA a partir del 1 de octubre

Martes de 14,30 a 15,30 Viernes de 19,30 a 20,30

Talleres de INICIACION A MINDFULNESS en MANDALA. Se inicia el 2 de octubre. Seis sesiones, los miércoles a las 19 hs.





Transitando hacia el conocimiento verdadero

El conocimiento propio es el eje fundamental sobre el que se apoya la existencia de la humanidad. Las claves están dentro de cada uno, no en el colectivo. La gran diversidad de formas, razones, gestos, palabras hace que a menudo, nos confundamos con los

demás, con los significados que los otros dan a las cosas. Nuestros vacíos hacen que nos involucremos excesivamente en lo que hacen, dicen o piensan otros, y esta maraña de sensaciones que envuelve al ser humano actual, le hace perderse de su cometido fundamental que es la búsqueda de las claves propias que le lleven a encontrarse a sí mismo.

En esta nube actual de poca claridad que lo envuelve todo, es difícil encontrar una puerta que, de una vez, nos haga permanecer en un ciclo de despertar auténtico. No todos comulgamos con los mismos principios y valores, pero más allá existe un hilo común al que es preciso regresar. Si intentamos romper nuestro silencio con las palabras pasajeras para convencer, para guiar a otros, nunca alcanzaremos nuestra más preciada virtud, que es la autenticidad. Siempre estaremos vagando sin rumbo fijo y decidido, siempre estaremos rondando a las circunstancias sin precedirlas, sin antepoñernos a ellas. Estaremos viendo desde el otro lado, desde el lado que no renueva, que no nos testimonia sino al contrario nos envuelve cada vez más en una mayor confusión y desarraigo de lo que en realidad somos.

El tumulto imperante no nos trae el reencuentro. Al contrario, provoca enfrentamientos, malos pensamientos, deseos de control. La necesidad de supervivencia hace que unos se enfrenten a otros buscando satisfacer las mismas necesidades.

El cambio global está cercano, pero es primero dentro de cada cual donde se han de producir los grades cataclismos que nos hagan salirnos de esta carrera inhóspita e infernal por ocupar poder y estabilidad en el mundo externo. No se puede construir partiendo de lo construido. Primero han de buscarse cimientos sólidos. Esos cimientos están dentro de cada cual y no es fuera, compitiendo, renegando, oponiéndonos a todo, a los demás como llegaremos a ellos. Nos falta decisión, coraje y por sobre todo, una gran dosis de paciencia para saber encontrar una puerta más abierta y más poderosa hacia nosotros, que nos permita no distraernos excesivamente con las tendencias mundanas más ciegas, que nos permita no salir corriendo a la primera de cambio, cuando ocurren circunstancias que no nos gustan, que no nos llenan.

Es preciso regresar a un punto desde donde ya no se vuelve atrás, un punto de convencimiento. Este punto solo lo hallaremos en soledad, cuando cada cual, en silencio, reconozcamos que somos parte de toda nuestra creación, y que esa creación es nuestro reflejo en multitud de aspectos que hoy no podemos ver, pero que están también dentro de nosotros, operando para que eso externo se produzca.

El ejemplo claro de que esto es así, es que establecemos lazos de pertenencia con el exterior. El nos habla, y nosotros no permanecemos indiferentes, sino al revés, en todo lo que nos rodea está de algún modo algo de nuestra identidad comprometido y aunque no nos parezca, los lazos de unión que formamos, nos informan, pero no del otro, si no de nosotros.

Estamos muy acostumbrados a juzgar, sin percatarnos de que somos nosotros nuestros propios juzgadores, cuando caemos en esa especie de confusión que nos embarga, cada vez que realizamos este gesto hacia el exterior.

Nada nos pertenece, pero si estamos lo suficientemente alertas para percibir, nos daremos cuenta de que esos lazos que establecemos, nos conducen a un centro propio desde donde todo es traducido e incorporado lentamente. Ese centro nos da la mano, nos conforma y desde él nos pronunciamos. Ese modo de operar hacia el exterior y esa forma de relacionarnos nos ha de servir para darnos cuenta de que esa creación espontánea y efímera que nos rodea, forma parte de nosotros y de que ineludiblemente hemos de ver muchas cosas que nos pertenecen en ella.

Esas cosas que nos pertenecen forman parte de nuestro camino de reencuentro, de nuestro camino de reconocimiento. Ese camino está inundado de oposición muchas veces, pues no queremos reconocernos o no podemos. Llevamos a costas muchas barreras que nos separan y nos aíslan de nuestra creación para así permanecer a salvo, ¿de qué? Solo de nosotros nuevamente.

No existe la huida, solo existe la imaginación de que huimos. No podemos huir de nada porque estamos unidos a todo. En la medida en que nos demos cuenta de que esa unión existe, estaremos transitando hacia un nivel superior donde todo es posible, donde no existen los contrarios. Habremos transitado y no nos habremos perdido en el camino, sino que todo en ese nivel adquiere el sentido de percepción adecuado: no genera controversia ni conflicto; habremos alcanzado nuestro estatus más perfecto de percepción.

Claudia Guggiana

666 222 934



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.

CLAUDIA GUGGIANA + PERLA GUGGIANA
Ejercicios para el Reencuentro
Curso de Formación Interior

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



Renovar Tu Vida

Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de
Desarrollo Personal y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com

renovartuvida@gmail.com

692 831 629

De la aceptación a la felicidad en pareja

Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de este artículo.

Acerca tu móvil sobre esta imagen con la herramienta de la apps contenido vivo



La vida nace con una inyección de energía y nosotros con ella.
Al tomar nuestras decisiones somos los guionistas de nuestra historia.
La pareja es un gran capítulo del guión

En el útero somos uno a merced de otro ser vivo que nos alienta o desalienta a seguir creciendo. Las impresiones perinatales y las emociones familiares no resueltas condicionan antes del nacimiento.

Más adelante, añadimos las propias circunstancias, el efecto de nuestros actos y de nuestros pensamientos. Construimos el guión de nuestras vidas a medida que vamos tomando decisiones, como la pareja.

¿Desde dónde decidimos la pareja que queremos tener?

¿Desde los condicionantes o la libertad?

¿Somos libres y felices con independencia del aliento o desaliento del otro?

La pareja es una placenta extrauterina donde poner de manifiesto la resolución de herencias emocionales. El crecimiento compartido facilita el camino de completarnos individualmente y de acercarnos a la anhelada libertad donde la pareja se vive como una relación de iguales.

No aceptar a los padres, es no aceptar a la pareja

Raquel nunca había recibido suficiente de su madre. Desde muy pequeña sintió carencias en lo afectivo. Estas quejas eran extensivas a sus parejas. A lo largo de su vida, ya cerca de los

50, tenía la impresión de que sus amores no la habían dado lo suficiente. Al menos no lo que ella necesitaba. Esa sensación de desamparo la perseguía relación tras relación. Al principio sus parejas eran héroes rescatadores, más tarde se convertían en verdugos. Raquel no era capaz de ver a sus parejas por lo que eran, sino por lo que no podían darle. Tal y como veía a su madre, veía a sus parejas.

En constelaciones familiares a menudo se observa cómo los hijos desatinan en el amor de pareja por resentimientos o lealtades con los progenitores. Incluso, por querer resolver los desaciertos de la relación entre los padres. Cuántos hijos vienen al mundo como último recurso para la salvación de una pareja que ya está rota. En muchos casos los hijos han de liberarse, normalmente de adultos y a través de un proceso psicoterapéutico, de esta responsabilidad.

Marcos se sentía bien haciendo feliz a su madre mientras su padre estaba ausente. Tanto es así que se sentía responsable de su felicidad. Para alimentar este patrón de salvador escogía en sus relaciones mujeres infelices para ser capaz de salvarlas. Tal y como había aprendido la pauta con su madre, la repetía con sus parejas.

Restablecer el orden en el amor permite recolocar a cada uno en su lugar desde la sanación y transformación internas. Este orden en el amor es un lenguaje que tiene que ver más con nuestra parte inconsciente que consciente. Es una reajuste sistémico desde el alma.

Cada pequeña pieza encaja en el puzzle de la vida y desde ahí, las relaciones funcionan natural y perfectamente.

Atender aquello que molesta

Normalmente no atendemos lo que molesta; lo escondemos, lo evitamos o escapamos de ello. Parar para descifrar los comportamientos inconscientes que están presentes en la actualidad, impidiendo la libertad, es el sentido de la psicoterapia. El autodescubrimiento sirve para abrir espacios que despejan interferencias y permiten aflorar con más claridad las cualidades que nos conectan con la paz y el bienestar auténticos.

Tomando tiempo para sí mismo, Marcos aprendió a sentir sus sensaciones físicas y emocionales. Empezó a conocerse mejor, a despejar rutas de patrones inconscientes y automatismos. Comenzó a querer más a su madre desde la distancia. Aprendió a amarla sin tener que darle nada a cambio por ello. Se dio también el permiso para amar desde ahí a su padre. De este modo recuperó una fuente de fortaleza y atributos masculinos desconocidos hasta el momento.

Raquel abrió espacio a su niña pequeña herida y carente. Se dio cuenta que hasta ahora la salvación la buscaba en las figuras masculinas, que como su padre, la salvaban supuestamente de una madre ausente emocionalmente. Comprendió que la salvación no estaba ni en papá ni en mamá. Había que llegar a volver a gestarse a sí misma y renacer libre de narcisismos primarios y secundarios que la impedían ser mujer al lado de un hombre cuando estaba en pareja.

Abrirnos a la felicidad en pareja

Los conflictos que no queremos mirar con medias naranjas perpetúan las carencias y las incapacidades. No resuelven ni liberan. La pareja es un ave de alta velocidad para exponernos a nuestras luces y sombras a la máxima potencia. El reflejo en el espejo del otro disuelve bloqueos y revela cualidades. Es una oportunidad para ser uno en libertad y seguir siendo más y más uno mismo.

Es una gran liberación presentarnos ante los padres como seres adultos y maduros que están en paz emocionalmente. Siendo libres de repetir en las parejas las pautas del padre, de la madre o de sus antioyes. Libres para abrirnos a la pareja donde todo fluye fácil y la felicidad de ser y estar brota a cada instante. *Resolver definitivamente las heridas emocionales con la madre y el padre, estén vivos o muertos, abre la puerta a la felicidad en pareja.*

DS HUMANO  **EL OLIVO ZEN**
Escuela de Integración de la Consciencia

¿Quieres MEJORAR tus RELACIONES?
¡¡ Las 6 CLAVES para conseguirlo !!

Talleres, Cursos y Formaciones en CONSTELACIONES SISTÉMICAS
(familiares, organizacionales, educativas,...)

¡¡Inscríbete AHORA y consulta nuestros DESCUENTOS!!

Próximas Actividades en Madrid:
04-06- Octubre: C. Familiares "Relaciones en Sistemas"
05- Octubre: Taller "Mejorando Relaciones"
18-20 Octubre: C. Familiares "La Actitud del Terapeuta"

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



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

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

646 201 237
www.concienciaesencial.com

MEDITACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA

Todos los Lunes de 20:00 a 21:30

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación
Un acompañante gratis cada lunes.

¿A quien va dirigido?
A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

¿Qué aporta?
Alivia el estrés - Aumenta la serenidad - Enfoca la atención

Una Nueva Mirada
Inicio el 3 de Octubre de 19 a 21 h.
Taller trimestral de Crecimiento Personal
informate: www.renovartuvida.blogspot.com

Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación
Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha. - Metro: Tirso de Molina.



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

 Tell: **91 430 82 96**
email: info@mangalam.es
web: www.mangalan.es

New Human-Consulting

Smart-Marketing® para Terapeutas, Talleres, Centros y Herbolarios.
¿Buscas lo que te impulse a ganar y tener Éxito en tu Consulta, Negocio o Proyecto?

Conferencia: 17 Octubre - 19.10 en Escorial
Taller (paraíso interior): 26 Octubre de 9.30 a 21.15

¡¡¡¡¡¡¡¡ VÁLIDA TU CONSULTA O NEGOCIO !!!!!!
New Human - Consulting
www.newhuman.es
Tel: 91288599 / 62894253

OTOÑO

¿Podremos crear el elixir?



Dentro del clima generalizado de cansancio y desconfianza, este otoño inaugura una etapa que se prolongará hasta el próximo verano, en que la disposición al diálogo, la concordancia y el esfuerzo mancomunado pueden, de una vez y por todas, transformar el panorama global.

Lo laboral y financiero

Mercurio - Venus - Saturno - Nodo Norte en Casa VI, reflejan apertura, interés por escuchar las necesidades de todos, ponerse en el lugar del otro y negociar satisfactoriamente con generosidad. Pero el apego a privilegios y comodidades (Luna - Nodo Sur en Tauro) provocaría demagogia, fanfarronería, ostentación y negligencias con severas consecuencias (Júpiter en Cáncer cuadrado Mercurio). El Medio Cielo en Acuario, Urano cuadrado a Plutón y los planetas en Escorpio, señalan el desafío de estos tiempos que consiste en soltar lo que ya no sirve. Frente al inevitable desmoronamiento del sistema, cualquier intento de preservar lo antiguo sólo excitará resistencias, amargura, luchas, el sentimiento colectivo de injusticia y una irritación creciente (Marte en Leo en Casa IV). En lo financiero, Plutón en Casa VIII sigue representando las presiones exteriores y de las deudas, pero la Casa II en Cáncer garantiza la capacidad para satisfacer los requerimientos esenciales con recursos propios, autóctonos y tradicionales de generación de bienes y riquezas. Beneficios con productos de la tierra, artesanía, manufactura, trueque, agro, hostelería, empresas familiares y el sector inmobiliario. Puede haber un repunte bursátil en informática, medicina, tecnología y servicios, pero no hay que esperar milagros. Del 21 de Octubre al 10 de Noviembre Mercurio retrógrado en Casa VI invita a cerrar el último cuatrimestre. En estos días es mejor no tomar decisiones a largo plazo y cuidar lo que se habla en el ámbito laboral.

Las relaciones

El Ascendente en Géminis y Mercurio y Sol en Libra, el signo de las relaciones, pautan este período en el que se privilegia el encuentro, el romance y la seducción. Sagitario en Casa VII impulsa a la aventura, viajes de fin de semana, conversaciones chispeantes, estímulos variados y reuniones, cuyo



ESPACIO DESARROLLO EN MOVIMIENTO

ACTIVIDADES

Martes

Cuerpo y Movimiento (PCI)
 Centro Bambúdanza
 promoción septiembre 25€

Miércoles

Energetizando el cuerpo
 Espacio Inoutmovement
 promoción septiembre 25€

Previa cita

Shiatsu - constelaciones familiares-
 terapia gestalt - liberación emocional

Información

Clara Gómez Esteban

696 817 526



MASAJE RELAJANTE

Relajate con un masaje;
 elimina el stress y disfruta del tacto
 (no sexual) Paloma 665 32 74 74
 (Avda de America)

Masajista-Osteopatía,
 Maestra Reiki y Naturopata
 se ofrece para equilibrar
 tu estado físico y anímico
 622 631 106 Lucia

PSICÓLOGA COLEGIADA

ORIENTACIÓN Y
 TERAPIAS BREVES
 617 728 038

Taller de Danzaterapia a través del Flamenco

Sábado 19 Octubre 2013, de 11:30 a 13:30
 Biocentro La Canela C/Espoz y Mina,3 <Sol>
 Info.: danzaterapiayflamenco@gmail.com

Terapeuta de Reiki



Basilio López
 673 391 393

basireiki@gmail.com

http://basireiki.blogspot.com.es/



Fluir no es dejarse llevar, tampoco es igual viajar y vagabundear. Se puede parecer, pero hay diferencia sutilmente enorme como entre la libertad y el libertinaje. Pues en el fluir, viajar y la libertad hay una dirección marcado por el deseo, una creación anterior llamado idea-sueño, into empieza a nadar en las aguas sabiendo a dónde quiere ir. Confluir sin depender el uno del otro, extrañamente, toma una forma: EL PROCESO.

Improvización Libre
 una música para arriesgarse

Dúo Heian

Guitarra eléctrica **Javier Pedreira** 
 Voz y cuerpo **Makiko Kitago** 

Artículo en VerdeMente
 próximo número (noviembre)



el Círculo Ágora

El Círculo Ágora es una entidad sin ánimo de lucro, autogestionada e independiente. Organiza actividades que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal. Es un proyecto común con dimensión cooperativa y de libre participación.

CURSOS
 Desarrollo Humano
 Tai Chi
 Danzas
 Cursos-Workshops

ENCUENTROS
 Arteterapia
 Cuerpo en Movimiento
 Espectáculos

TALLERES
 Teatro
 Masaje
 Cine-forum

FESTIVALES
 Base Harmonía
 Meditaciones
 Creatividad

VIASES





www.circuloagora.com
 info@circuloagora.com
 TIF: 606 325 426

2013



mantener la paz. Mercurio retrógrado posibilita ordenar el panorama.

La salud

Posibles contracturas, dolor de espalda lumbar y cervical. Riesgo de cistitis, inflamaciones intestinales, renales, digestivas; problemas con el frío, cardíacos, taquicardias, hipertensión, stress y agotamiento crónico. Se sugiere deportes fuertes, masajes, actividades artísticas, depuración, limpiezas en todos los niveles, caminatas, contacto con la naturaleza, escuchar lo que el cuerpo pide a cada momento. Y cambiar hábitos de higiene, dietas y actividades cotidianas cuando Mercurio retrograda.

El camino de la Conciencia

Nos encontramos en una época donde lo viejo, por muy bonito, adecuado o útil que fuera, ya no sirve. Al hablar de desapego, tendemos a pensar en lo económico. Pero más que nada, lo que hoy debemos soltar son los clásicos modelos de pensamiento y acción basados en el egoísmo, la polarización mío – tuyo y la mezquindad. Por una vez en bastante tiempo, la distribución de energías en el árbol de la Kábalah presenta un pilar central robusto, como signo de un eje interno suficientemente sólido para unir, sostener y perdurar. Pero la ausencia de energía en Hod,

Chesed y Chokmah (esferas de la mente, la entrega y la creatividad respectivamente), simbolizan una falta de inteligencia que impide ver más allá de uno mismo, confiar y menos aún crear y crecer; como alguien primitivo, o como si quisiéramos funcionar con el primer ordenador de la historia o una carreta, y por rechazo a lo nuevo permanecemos atrapados e inoperantes. Ahora se impone la tarea de trascender personalismos, de abrirse, de ayudar y dejarse ayudar. Con coraje y humildad para reconocer nuestras carencias, lo bueno del otro, lo válido de lo diferente. Como las piezas sueltas de una máquina que aisladamente no sirven para nada y cuando se conjugan surge la función perfecta y eficaz, más allá de nombres, colores, teorías u opiniones, si capitalizamos inteligencias, fuerzas, pasión, sensibilidad, genio, audacia, fe, más la experiencia y sabiduría de los mayores, crearemos una amalgama poderosa. La única sustancia o elixir capaz de destilar un futuro digno como humanidad. Por eso las palabras clave para este otoño son visión, auto-trascendencia y laboriosidad.

Hasta la próxima

Adriana Wortman

www.adrianawortman.com

espíritu principal es la diversión y la alegría (Júpiter en Casa III). Pero la Luna en Casa XII opuesta a Venus – Saturno, esconde hartazgo, negatividad y desesperación probablemente inconscientes, de lo se quiere escapar. La rutina, los problemas laborales o algún enfermo en la familia restringen la intimidad. Los hijos y momentos de silenciosa empatía pueden crear el espacio para reconocer el sentir más profundo y proteger la seguridad que nutre en el hogar (Marte en Casa IV). Se recomienda dedicar el período de Mercurio retrógrado para sincerarse y hablar con el corazón.

Lo personal

División entre las exigencias profesionales y el deseo de quietud y serenidad (Luna en Casa XII); entre la fluidez e independencia que se pretende mantener de cara al mundo (Medio cielo en Acuario) y la voluntad auto-centrada que quiere controlar (Marte en Leo en Casa IV); entre la extroversión y atención distendida que se aspira (Ascendente Géminis y Sol - Mercurio en Libra) y el dramatismo colectivo frente a lo inexorable. El resultado es una alta tensión eléctrica interna que desgasta. Y sus manifestaciones, diversas y contradictorias, abarcan estadios agradables y comunicativos, rigidez y crispación, aislamiento, ostracismo, amargura o superficialidad; todo lo cual se quiere disimular: Mercurio en Libra busca la armonía diplomáticamente, y la Luna en Casa XII limita la percepción de las emociones, en aras de cuidar la imagen y

KUNDALINI YOGA

TODOS LOS JUEVES
GRUPOS REDUCIDOS DE 19 A 20:30 H.
Y DE 20:30 A 22 H.

Imparte: María Herrero
kundaliniyoga.maria@gmail.com
610.67.01.61

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ºDcha
info@centromandala.es
91.539.98.60

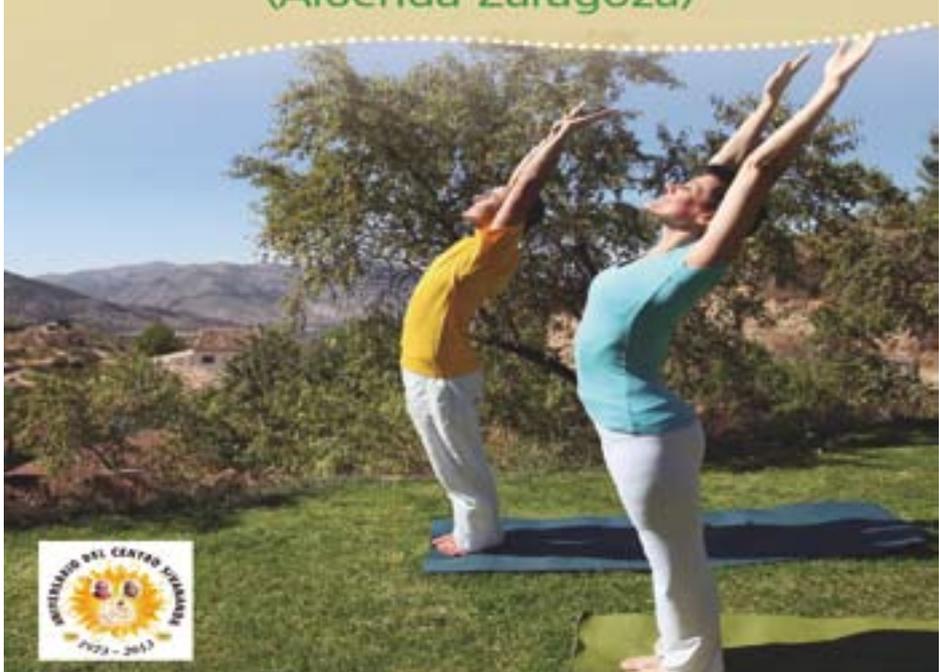
ODONTOLOGÍA BIONATURAL
Dra. Monica Rodriguez
Colegiada. 28003149
Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED
Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

- 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
- EXCELENTE 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)



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

¡Nueva escuela de DANZA ORIENTAL en Madrid!



OrienteOccidente
Arte y Cultura
www.orienteooccidente.es

C/ General Oraá, 76 28006 Madrid
Tfno.: (+34) 91 024 70 96 Móvil: 629 03 40 79

Ayurveda
Tatiana Milous
Masaje y Terapia

información y citas:
+34 618 35 99 55
+34 914 11 22 57
(Imprescindible la reserva)
www.terapiaymasajes.es

ATM
TERAPIAS MANUSCRIPTO
C/ Tirso de Molina, 28 - 28009 Madrid

AYURVEDA: masajes, colares de esmalte y musculares
tratamientos faciales - técnicas de detoxificación
nutricional y acupuntura - terapias artísticas y energéticas

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios



Tel.: 630. 448. 693
www.escolademeditacion.com

EMPIEZA A MEDITAR



con El Mindfulness App
Y debajo puedes poner la foto del teléfono con la meditación guiada.

Descarga ya la app desde el **Apple Store** o **Google Play**

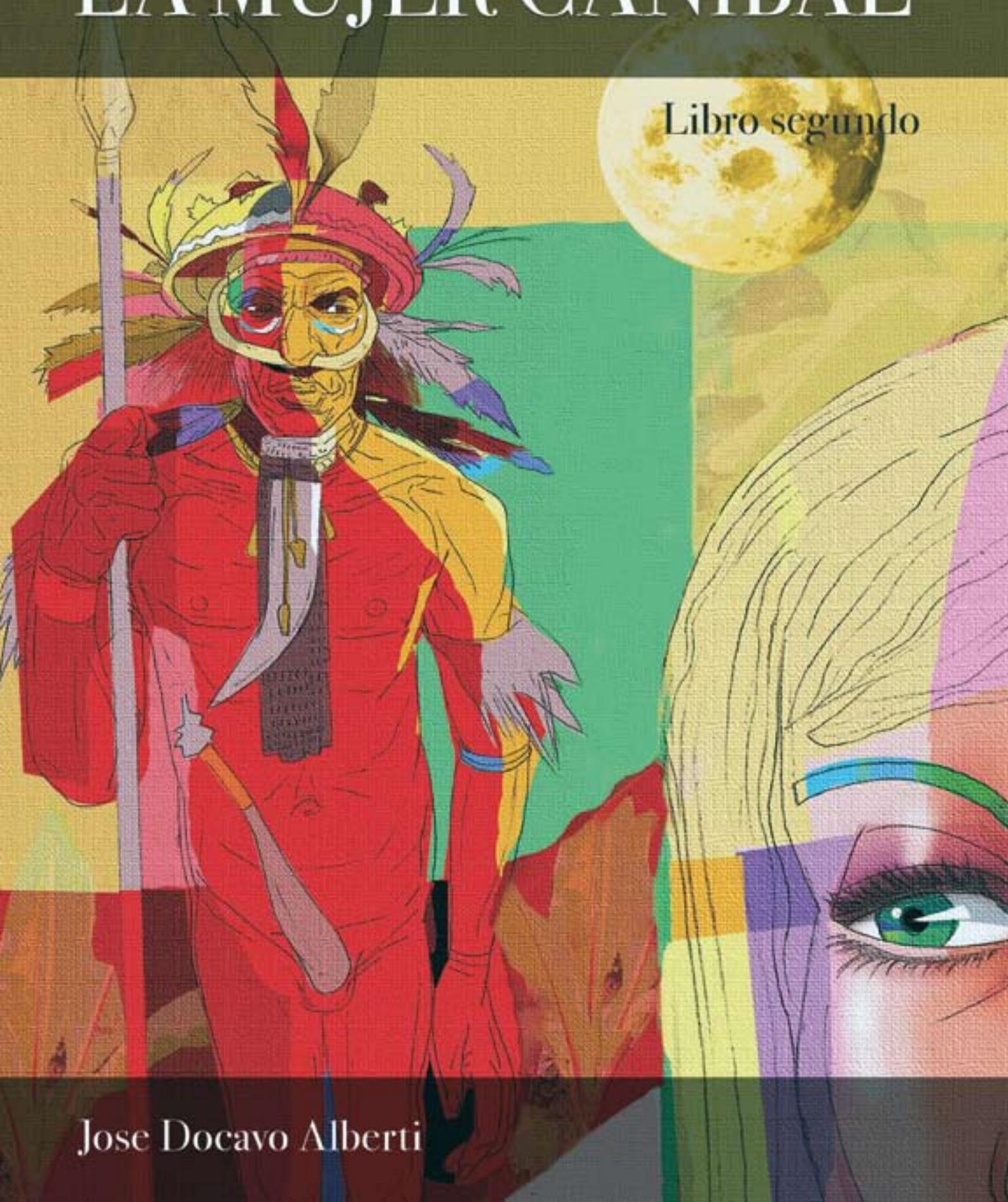


A la Venta

El tercer nacimiento de Ulises

LA MUJER CANÍBAL

Libro segundo



Jose Docavo Alberti

Dos apasionantes thrillers sobre la situación Actual del planeta y la espiritualidad del siglo XXI

Dos novelas que, aunque traten de temas de gran calado humano e inviten a la reflexión, tienen sobre todo el propósito de entretener.

A través de una trama llena de aventuras y peripecias, el autor nos habla de la crisis ecológica actual, de las relaciones humanas y los dilemas interiores que nos acucian, de la falsedad de la mente y las ideas, del amor, la fidelidad y el concepto de Dios. Todo tratado desde una perspectiva amena, sin ganas de adoctrinar ni sentar cátedra, en un sincero esfuerzo dirigido a que los lectores disfruten de verdad de su lectura.

Entrevista con el autor Jose Docavo Alberti



V: *¿Quién es Jose Docavo?*

JD: Jose Docavo es un Ingeniero Geólogo de profesión al que desde hace muchos años le interesan los temas espirituales y quien, desde hace tres, se dedica únicamente a escribir.

V: *¿Cómo se pasa de Ingeniero a Escritor?*

JD: Digamos que fue algo casual. Un amigo me pidió que le escribiera una historia para una revista local. La inspiración me llegó esa misma noche y en pocas horas había escrito dos relatos. Parecía como si la escritura me hubiera poseído sin pedirme permiso. Por medio de mi blog "El Ingeniero Andante", comencé entonces a publicar historias cortas, que acabaron convirtiéndose en un libro. Este fue el comienzo de la creación de la saga El Tercer Nacimiento de Ulises.

V: *¿Qué representan estas novelas?*

JD: Estas dos novelas, sin ser autobiográficas, sí que reflejan aspectos espirituales que he aprendido de maestros como Antonio Blay, Sri Nisargadata, Osho y algunos otros, y con los que muchos de vuestros lectores y lectoras creo que se sentirán identificados.

V: *¿Dirías entonces que tus novelas son en el fondo libros de autoconocimiento?*

JD: No. Se trata sólo de novelas de ficción, aunque bien es cierto que creo pueden aportar cosas interesantes para las personas que se hallen, como yo, en proceso de búsqueda.

V: *¿Cuál es el mensaje de tus novelas?*

JD: El ser humano es capaz de lo mejor y también de lo peor. Yo invito a la reflexión positiva hecha desde el humor, pero también desde la crudeza que representa vivir en una sociedad injusta y anticuada. Mi pretensión es sobre todo que el lector se sumerja en la aventura y que disfrute.

Una trama trepidante llena de aventuras, junto con el análisis de la situación ecológica actual y los aspectos reflexivos y espirituales,

hacen que la saga se muy atractiva para lectores con inquietudes profundas y que además quieran pasar un rato muy entretenido.

Edición Digital: Amazon, Apple iTunes (iBookstore), Casa del Libro y otras plataformas de libros digitales. Precio: 2,99 €. Edición Impresa: Amazon y www.eltercernacimientodeulises.com

Sinopsis El Gran Ojo

Ulises San Juan, geólogo planetario y trabajador de la NASA en sus instalaciones de Robledo de Chavela en Madrid. Amenaza, sin que nadie esté al corriente de la misión que él mismo se ha impuesto, con destruir al ser humano y conseguir así proteger a la Tierra de nuestros abusos. Sólo Elena, posee la capacidad de evitar lo inevitable, pero para ello tendrá antes que comprender nuevas concepciones y superar infinidad de pruebas.

Sinopsis La Mujer Caníbal

En esta segunda entrega se narran las peripecias de Elena y Héctor mientras huyen hacia tierras lejanas e intentan evitar que Ulises cumpla sus amenazas. Nuevos personajes entran en juego para darle a la trama un ritmo frenético. El mundo está al corriente de lo que se avecina, poniendo a la sociedad al borde de un precipicio. Todo puede suceder en este universo donde las reglas han cambiado y ya nada es lo que parece.

Para ponerse en contacto con el autor:

josedocavo@gmail.com

www.eltercernacimientodeulises.com

Puedes encontrar tu ejemplar disponible en

Centro Mandala

C/ De la Cabeza 15, 2º Dcha <M> Tirso de Molina





Entre Mujeres

Círculos de Mujeres: retomando la conexión con nuestro femenino

Un Círculo de Mujeres es un espacio íntimo, con carácter sagrado, en el que las mujeres podemos reunirnos y acompañarnos con amor y respeto. En este encuentro nos sentimos unidas y sostenidas en nuestra búsqueda de conexión y sanación de nuestro femenino, porque existe la comprensión y escucha y todo lo compartido es respetado y siempre bien acogido. En la hermandad que ofrece el círculo, en el que todas somos iguales y a la vez todas somos una, cada mujer se siente en total seguridad y confianza de ser quien es, vivir el momento que vive y expresar lo que necesita en el círculo.



Jean Shinoda Bolen en su libro “*El Millonésimo Círculo*”, define los círculos de mujeres como “centros espirituales, destinados a acelerar el proceso en crecimiento del cambio que se está realizando en la cultura”. Y afirma que “cuando un número importante de personas cambia su modo de pensar y de comportarse, la cultura lo hace también, y una nueva era comienza”.

Cada vez somos más las mujeres conscientes de la necesidad de reconectar con nuestra feminidad para favorecer ese cambio tan esperado, primeramente en nuestro interior. Los Círculos de Mujeres son un espacio perfecto para ese objetivo ya que ofrecen un marco seguro que propicia la sanación de patrones que las mujeres arrastramos, provenientes de la familia, las experiencias personales o la cultura, entre otros. La energía del Círculo nos brinda la posibilidad de reconectar con esos patrones, hacernos conscientes, compartirlos... Hacerlo visible es la mejor forma de restar poder a ese dolor para poder desprenderse de él y sanarnos.

En nuestros Círculos CELEBRAMOS EL UNIVERSO FEMENINO DESDE COORDENADAS ÚNICAS: la conexión con nuestros cuerpos a través del Movimiento y la Voz, dejando fluir nuestra creatividad, nuestra capacidad de escucha, recuperando la confianza en nosotras mismas, empoderándonos y creciendo juntas... Nos acompañarán diferentes medios de expresión como la música, el yoga, la meditación, el masaje, artes plásticas...

Nuestro objetivo es experimentar a través del cuerpo, DESDE LO VIVENCIAL Y GRUPAL, creando un espacio sagrado de encuentro y confianza en el que cada Mujer pueda sentirse sostenida por el grupo para realizar y compartir su búsqueda respetando su propio ritmo, proporcionándonos a la vez contención y comprensión amorosa desde el NO JUICIO.

Nuestros Círculos semanales son todos los miércoles a las 18 h en Centro Génesis, c/ León 3. Así como en Centro Mandala c/de la Cabeza, 15, 2ºDcha. donde realizamos Círculos de mamás e hijos/as y una Meditación, el último viernes de cada mes.

EntreMujeres www.entremujeres.es
Esther Santiago e Inés Cadena



CÍRCULO MENSUAL
Entre Mujeres-Madres
Un viernes al mes 17:30-19:00 horas
Aportación: 20 euros

MEDITACIÓN MENSUAL
PARA MUJERES
Un viernes al mes 19:30 a 2:00 horas.
Aportación: 20 euros
Próximas fechas:
21 octubre, 22 noviembre, 20 diciembre.
Centro Mandala
(C/ Cabeza 15, 2º derecha)
Inscripciones:
infoentremujeres@gmail.com
www.entremujeres.es

LA SALUD SILENCIOSA



Cuando aceleramos el paso y la respiración se amplía ante la mayor demanda de oxígeno, cuando nos flexionamos para coger algo del suelo y la musculatura cede silenciosamente, cuando, por poner otro ejemplo, nos tumbamos en la cama y conciliamos el sueño reparador fácilmente sentimos que hay una cierta armonía en nuestra vida. Sentimos que el cuerpo responde adecuadamente. Esto es salud. Mientras que la enfermedad es aparatosa y quejumbrosa, la salud es bien discreta, es ligera, fresca, silenciosa. Es una pena que a menudo no nos acordemos de nuestro cuerpo hasta que no empieza a somatizar sus tensiones, y así sabemos de nuestra lumbares o cervicales porque empiezan a doler. Nos damos cuenta del valor de la salud cuando la perdemos. La salud está en la base de toda la vida, podemos tener grandes posesiones y poderes pero si nos falta la salud, en realidad, no tenemos nada. De este tesoro es necesario hablar. Una manzana gorda y brillante no necesariamente es una manzana sana. Habrá que ver en su interior, habrá que morderla y comprobar que es jugosa y fresca. La salud no está necesariamente en la forma como nos intenta hacer creer la publicidad, la salud es algo más interno y, a veces, difícil de definir.



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.

Si evolutivamente como especie hemos llegado hasta aquí es porque hemos superado las diversas adversidades que hemos encontrado por el camino. Nos hemos adaptado al frío y al calor, a la sequía y a la hambruna, a los gérmenes y a todo tipo de enfermedades. Podemos decir que en nuestra caja de recursos tenemos todas las herramientas necesarias para adaptarnos a cada momento. Y esa adaptabilidad es, de alguna manera, una fuerza interior que hay que cuidar y potenciar.

Antes de llegar a la enfermedad crónica, el cuerpo, el cuerpo-mente, para ser más exactos, ha pasado por diferentes etapas, probablemente ha habido una alteración energética, una arritmia respiratoria, un cambio fisiológico y, tal vez, un episodio agudo que llamamos enfermedad. La enfermedad, en esa fase, es una gran aliada porque pone al servicio de la restauración de un nuevo equilibrio todos sus recursos. Perdemos el apetito y la libido, perdemos parte de nuestra vitalidad, perdemos nuestro habitual buen humor y nos sumimos en un proceso interno de reparación extremo. No podría ser de otro modo, lo secundario se pliega a lo realmente importante que es recuperar la salud.

La enfermedad, la enfermedad grave de la que hablamos, no es una cuestión de mala suerte como a veces la conciencia ordinaria quiere creer. La mayoría de las enfermedades son el resultado de un complejo de factores que van desde la genética al medio ambiente, desde los hábitos de higiene o alimentación a las creencias limitadoras que nos influyen en la sociedad. Y está claro que estos factores son, a todas luces, ajenos a nuestra voluntad. Ahora bien, hay elementos claves en nuestra actitud que pueden alimentar, o no, los otros factores desencadenando la somatización que todos conocemos. Y de esa actitud sí tenemos algo que ver. A menudo, la enfermedad es la representación de un conflicto interno, sea territorial, de afectos, de seguridades o, simplemente, una congelación del miedo a vivir.

Mirar de frente la enfermedad, escuchar lo que nos quiere decir, significa muchas veces desmontar la parada y empezar desde cero, significa tristemente que la vida que estamos viviendo no es nuestra vida, es una vida prestada, inventada, falseada y, ya que el cuerpo no miente, ejecuta el drama. El cuerpo es el campo de batalla donde se baten nuestro orgullo contra nuestra vulnerabilidad, nuestras razones poderosas contra nuestra sensibilidad, nuestra vida social llena de prestigio contra nuestra naturaleza y su equilibrio. Hay un grito de guerra y nos jugamos, no cabe ninguna duda, la vida.

Además el estigma que rodea a la enfermedad en nuestra cultura viene de la mano de su significado social. La enfermedad nos retira forzosamente, aunque sólo sea una temporada, de nuestra integración tanto en el trabajo como en nuestras relaciones. No somos aptos para trabajar ni para celebrar ocurrencias. No tenemos la suficiente vitalidad ni somos totalmente autónomos. La enfermedad se convierte en una lacra que hay que extirpar lo más rápidamente posible aunque tengamos que aniquilar químicamente cualquier síntoma desagradable. Y en esta violencia sobre el propio cuerpo nos perdemos algo inestimable, un proceso de escucha necesario para reajustar hábitos y actitudes.

Debemos entender la salud como este esfuerzo que hace nuestro cuerpo para restablecer un estado funcional, y entonces vuelves a comer y te sienta bien, vuelves a caminar y notas la coordinación de tus miembros, vuelves a concentrarte en tu trabajo y hay la profundidad adecuada. Estás sano, no hay duda.

Pero esta salud requiere de unos cuidados, no somos máquinas y nuestro cuerpo-mente es fuerte aunque, sin duda, delicado y frágil. En primer lugar necesitamos mantener un ritmo

Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de este artículo.

Acerca tu móvil sobre la imagen de la izquierda y abre la herramienta de la app contenido vivo





propio, natural. Necesitamos tiempo para comer, para hacer el amor, para dormir. Si ese ritmo se rompe, y se rompe tan a menudo, nos encontramos con un exceso de presión que se traduce en toda la sintomatología que ya conocemos como estrés. El estrés es la gran enfermedad de nuestro tiempo, queremos meter en una caja de zapatos que llamamos tiempo una infinidad de proyectos, queremos estar aquí y allí simultáneamente y trabajamos no por el gusto de la acción precisa y necesaria sino como medio útil para conseguir algo que sólo está en nuestra mente. El sistema se desequilibra y nos pasa factura. Los síntomas son eso, mensajes cifrados que nos da nuestro cuerpo para que aflojemos el ritmo, para que reposemos, dejemos de comer o guardemos cama. No nos cansaremos de decir que nuestro cuerpo es el mejor aliado que tenemos y, cuando se revuelve es porque nos hemos saltado todas las alarmas. El cuerpo tiene sus razones, y bien poderosas.

Somos seres de acción, y cada acción deja un efecto a un lado pero también una consecuencia a este otro lado que es nuestro cuerpo. Cada gesto conlleva un desgaste o una pequeña tensión que, con la repetición, se convierte en una carga, en una tensión excesiva que habrá que resolver de alguna manera. Haces y paras, trabajas y descansas, día a día vas construyendo pero de tanto en tanto te das unos días de asueto. Es la lógica del sentido común, la visión tradicional que luego los sistemas opresivos y explotadores han roto vendiéndonos una vida atractiva envuelta en celofán. La salud también tiene que ver con la regulación, dormir bien y suficiente para estar despierto a la mañana siguiente, descansar bien para que nuestra acción siguiente sea efectiva.

Urgentemente necesitamos volver a recuperar nuestro ritmo natural donde se alternan la acción y el descanso, la construcción de la realidad y el ocio, la expansión hacia la realidad social y la interiorización hacia el mundo interior. Sin este equilibrio la salud cae por la pendiente como una bola de nieve que cada vez es más difícil de parar.

Por otro lado hay otro elemento clave además de recuperar ese otro ritmo más de acorde con el ritmo interior, y es la purificación. Si no purgamos el sistema, si no facilitamos su drenaje no habrá una buena asimilación de los nutrientes necesarios para sostener la vida. No basta con seguir los llamados de la naturaleza, nuestro sistema necesita diariamente un apoyo extra incorporado en nuestros hábitos de higiene. Limpiar los órganos de los sentidos, desde la cera de los oídos a la seborrea de la lengua, limpiar la mucosa pituitaria del exceso de mucosidades y poder hacer una frotación intensa de la piel para eliminar las pieles gastadas es una buena disciplina para captar las sensaciones de forma intensa. El Yoga y el mismo naturismo nos ayuda a todo ello así como a limpiar nuestro estómago e intestinos, nuestro pulmones y nuestros órganos digestivos.

No sólo nos interesa la cantidad de toxinas que limpiemos, algo tal vez más esencial es la actitud de respeto por la vida secreta que atraviesa nuestro cuerpo. Con estos ejercicios de higiene sacralizamos nuestro cuerpo como espacio que acoge lo más esencial en nosotros, nuestra misma alma de la misma manera que el pintor limpia sus pinceles para que su trazo, único, no se vea alterado por restos de otras pinturas.

Una vez hemos depurado los diferentes alimentos se absorberán mejor. No obstante, no pensemos sólo en los alimentos que entran por la boca, nos alimentamos también de luz y de aire, de agua además de alimentos sólidos. Podemos decir que nos alimentamos de aquello de lo que estamos compuestos, somos materia sólida como la tierra y en una gran proporción somos agua, absorbemos el oxígeno del aire y hacemos la combustión en el interior de cada célula. Somos tierra y agua, fuego y aire.

La salud, como decíamos, tiene que ver con el ritmo y con la depuración pero también con la absorción y de la calidad de nuestro alimento, de nuestra agua, del aire que respiramos y de la luz que nos envuelve cada mañana y cada tarde, de todo ello depende nuestra vida. El contacto con la naturaleza se volverá esencial y necesario, será la fuente de esa energía y la gran revitalizadora. Tomaremos el sol y captaremos los iones beneficiosos que hay cerca del mar, respiraremos aire cargado de energía vital y pisaremos la tierra que descarga nuestro exceso de tensión, nos bañaremos en un agua viva y nos alimentaremos de la abundancia que provee la tierra.

En eso está basado el naturismo, en los baños de aire y de sol, en el poder depurativo de los baños de arcilla y el poder de la hidroterapia para movilizar nuestra sangre. Necesitamos energía vital para activar nuestro potencial y necesitamos ejercicios que muevan nuestra energía para ganar vitalidad.

Este es otro de los elementos de nuestra salud, los ejercicios que estiran y tonifican nuestra musculatura, los movimientos que abren en todas direcciones nuestras articulaciones, las posturas que favorecen el retorno sanguíneo y que abren nuestra caja torácica para que la respiración fluya de forma serena y profunda. Conseguir momentos de actividad aeróbica para que después, de forma indirecta, el cuerpo encuentre un descanso profundo. Y todo ello sin forzar el cuerpo, sin posturas complicadas, sin batir récords, sin demostrar nada, sólo siguiendo el mismo impulso del cuerpo.

La salud está hecha de todo esto, es el mismo impulso al equilibrio, a la regeneración pero no siempre basta. Es entonces donde hemos de colaborar con ese mismo impulso, mejorando la purificación y favoreciendo la regulación, respetando el ritmo y activando sus potencialidades. Entonces el cuerpo se vuelve silencioso, abierto a la experiencia, siendo canal de las energías y templo de satisfacciones, un guante que encaja perfectamente en la mano de nuestras dimensiones más sutiles.

Arjun Peragon

arjunaperagon@gmail.com
www.concinciasinformteras.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**

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

Ricardo Hervas López
 Quiromasajista Reflexología Podal
 Aromaterapia
 Masaje Índio de cabeza.
 Deep tissue massage - Maestro de Reiki
 C/ Mayor 21 - Móvil: 674 844 760

MASAJES ORIENTALES S.M
 Masajistas Titulados Nativos-as
 Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje
 a Cuatro Manos, Masaje Tuina
TRATAMIENTOS FACIALES
 Oxígeno, Indiba
 Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad
FACIAL Y CORPORAL
 Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés

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

ARATAROT
 Reconocida
 Vidente
 Astrologa,
 Tarotista
 Consultas personales en Madrid
 Cita previa
 626 301 834 / 806 466 949 902 021058
 Coste de llamada r.f. 1,16 €/minuto r.m. 1,51 minuto iva incluido.
 Solo mayores de 18 años
 Tu Carta Astral Gratis en
www.aratarot.com

HEISABEL
 TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
 TAROT Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico.
 Oráculo de los Ángeles.
 ENERGIA Sesiones de Energía. Con Cristales
 y Piedras. Armonización de Chakras y
 Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y
 Protección Energética.
 CONSULTAS • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO
 EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR
696 02 53 08

Tarot de Analía
 Vidente y astróloga
 "Mi don te ayudará"
 Salud
 Amor
 Dinero
 Trabajo
 VISA Consulta 15€
 902 884 526
806 50 68 90
 ABSOLUTA CONFIDENCIALIDAD
 Precio máximo: Red Fija: 1,21 euro/min. Red Móvil: 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Agdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Fátima Molina Tarotista y vidente
 Amor - Dinero - Trabajo - Salud
806.535.742 Respuestas claras
918.340.602 Toda la verdad
 www.tarotdefatima.com
 OFERTA VISA: 30 min por 20€
 Línea 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €, Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

**TAROT EVOLUTIVO
 NUMEROLOGIA**
Belén Rodríguez
 Cita previa 660 287 737
belenrb73@yahoo.es

TAROT de los ALQUIMISTAS
 Consultas Particulares
 Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo
 Iniciación al Reiki (todos los niveles)
 Masaje Metamórfico
 Rosemary Tl. 91 553 67 90 -651 328 193

Gabriel
 "Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas"
806 50 61 82
 Precio Máximo: Red Fija: 1,21 euro/min. Red Móvil: 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Agdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Conferencias Gratuitas

día	hora	curso	centro
Martes/1	18:00	Sueños, una puerta abierta al conocimiento. Beatriz del Castillo.	Ecocentro
	18:15	Coaching: De la visión a la acción. Nuria Sáez y Julián Trullén.	Ecocentro
Miércoles/2	18:00	Respiración holotrópica de Stanislav Grof. M ^a Isabel Marquina	Ecocentro
	19:00	Descubre tu verdadero poder personal. Peter González.	Ecocentro
	19:15	Iniciación al eneagrama. Descubre quién eres. Lola Bermejo.	Ecocentro
Jueves/3	18:00	La cosecha del silencio. "El silencio no es para hacer algo". Juan Ramón Galán.	Ecocentro
	19:15	El camino de la evolución. Lydia Cebrián.	Ecocentro
	19:30	Técnicas de liberación emocional	Centro Lua
	19:30	Presentación del libro "El secreto de los años difíciles" de Dr. Salomon Sellar.	Centro Mandala
Viernes/4	16:00	Libera karma y programa tu vida hacia un futuro real. Rosa Briones.	Ecocentro
	18:00	La Ansiedad, tratada con la medicina Integral. Ángel Perez Gómez.	Ecocentro
	18:00	Conferencia - Taller. Constelaciones familiares.	Centro Mandala
Sábado/5	19:00	Liberación del estrés emocional y dolores musculares a través de la kinesiología. Francisca Nieto.	Ecocentro
Domingo/6	11:30	Enseñanza de Alice Bailey. José M ^a Blasco.	Ecocentro
	19:00	Terapia regresiva. José Luis López Valencia.	Ecocentro
Lunes/7	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos. Conocimiento personal y desarrollo espiritual. M ^a José Trillo.	Ecocentro
	19:00	Neuroptimal R. Última generación de Neurofeedback. Ana García Trelles.	Ecocentro
	19:15	Viaje del héroe. La aventura de ser conscientes. M ^a José Álvarez.	Ecocentro
Martes/8	18:15	Presentación del libro "La soledad del sol, el camino de la sanación". Marta Povo.	Ecocentro
Miércoles/9	17:45	Macrobiótica. La energía sexual. M ^a Rosa Casal.	Ecocentro
	18:00	Ho'oponopono. Curación por el perdón. Adolfo Pérez Agustí.	Ecocentro
	19:15	Los códigos de la geometría y el color aplicados a la salud. Marta Povo.	Ecocentro
	20:30	La voz del corazón: salto cuántico de la conciencia. Juan José Hervás	Centro Ailim
Jueves/10	18:00	Somos lo que comemos. Cada conferencia que se imparte es diferente. Joaquín Suárez.	Ecocentro
	19:15	Registros akáshicos: Accediendo al archivo del alma. Devayana.	Ecocentro
	19:30	Encuentro de participantes de Reiki. Virginia Alburquerque T.	Bambú Ecotienda
Viernes/11	17:00	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz.	Ecocentro
	18:00	Ayurveda en la menopausia. Violeta Arribas.	Ecocentro
	18:15	Creatividad, dibujo y color. Nuria Ruiz-Vernacci.	Ecocentro
	19:00	Tae Mo. Brigitte Gros.	Centro Mandala
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García.	Ecocentro
	19:30	Fheng shui para tiempos extraordinarios. Manuel Chica Casasola.	Ecocentro
	20:00	Autoconocimiento y plenitud de vida. Jordi Arguelló.	Centro Mandala
Sábado/12	20:45	La recapitulación: Recuperar la energía perdida. Antonio Cantalejo.	Ecocentro
	11:15	Taller gratuito. Astrología. Descubre tu propósito de vida. Leoniel.	Ecocentro
Domingo/13	19:00	Terapia regresiva. José Luis López Valencia.	Ecocentro
	11:30	Taller gratuito. Psicoterapia Transpersonal. Claudio Galindo,	Ecocentro
Lunes/14	18:30	Eco-cinefórum. Ciclo "Compromiso con la vida". Se proyecta la película "Despertares".	Ecocentro
	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
	18:00	Revertir el envejecimiento. Plenitud para siempre. Adolfo Pérez Agustí.	Ecocentro
Martes/15	19:15	Registros akáshicos. Conocimiento personal y desarrollo espiritual. M ^a José Trillo.	Ecocentro
	11:00	Clase abierta de yoga.	Centro Lua
	18:00	Autoconocimiento. "La exigencia-el enfado". Paloma Crisóstomo.	Ecocentro
	18:15	Aprendizaje relacional. Aprendiendo a reconocer tus miedos. Rafael Condarcuri.	Ecocentro
Miércoles/16	19:00	Tus chakras, la llave de tu bienestar	Centro Lua
	18:00	Presentación del libro "Palabras caballo. Fuerza vital para día a día" de Juan Miguel Fernández Balboa.	Ecocentro
Jueves/17	19:15	Iniciación al eneagrama. Descubre quién eres. Lola Bermejo.	Ecocentro
	18:00	Terapias reflejas. La técnica metamórfica. M ^a Rosa Casal.	Ecocentro
	19:15	Impulsa tu consulta y empresa. Marketing para terapéutas. Virginia Alburquerque.	Ecocentro
	19:15	Marketing para terapeutas: ¿Qué impide tener éxito en tu consulta, negocio o proyecto?	Ecocentro
Viernes/18	19:30	Conferencia sobre Psych-k. Vanessa Navarro.	Centro Mandala
	17:00	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz.	Ecocentro
	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. José M ^a Blasco.	Ecocentro
	19:00	Banda Gástrica Virtual	Centro Lua
	19:15	Presentación de Terapia de armonización Tai. Matilde Cáceres.	Ecocentro
	19:30	Chamanismo práctico contemporáneo. Martín Ribes.	Ecocentro
	19:30	Ritual de la luna llena y tu arcano	Centro Lua
Sábado/19	20:00	Antigimnasia: El cuerpo tiene sus razones. Experiencia vivencial práctica. P. Campayo, R. León.	Centro Mandala
	20:30	Concierto de Cuencos Tibetanos y otros instrumentos. Naomi Fernández. 8€.	Centro Mandala
	20:45	Terapia vibracional. Sanar por sonar. Félix Serrano.	Ecocentro
	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera.	Ecocentro
Domingo/20	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
	19:00	Terapia regresiva. José Luis López Valencia.	Ecocentro



día	hora	curso	centro
Lunes/21	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos. Conocimiento personal y desarrollo espiritual. M ^a José Trillo.	Ecocentro
Martes/22	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. José Antonio Romero.	Ecocentro
	19:30	Conferencia masaje metamórfico	Centro Lua
Miércoles/23	18:00	Iniciación a la meditación. Imparte Asociación cultural Sahaja Yoga.	Ecocentro
	18:00	Sanación y bilocación cuántica. Utsang Jaén.	Ecocentro
	20:30	Herramientas para la comprensión de la etapa prenatal y el nacimiento. Juan José Hervás	Centro Ailim
Jueves/24	18:00	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Retorno del Cristo. Esperanza Martín .	Ecocentro
	19:15	Presentación de Arteterapia humanista. Javier Melguizo.	Ecocentro
	19:15	Registros akáshicos y canalización grupal. Virginia Albuquerque T.	Bambú Ecotienda
Viernes/25	17:00	Meditación creativa de bienestar y abundancia. María de Olaiz.	Ecocentro
	18:00	Somos lo que comemos. Cada conferencia que se imparte es diferente. Joaquín Suárez.	Ecocentro
	18:15	Antigimnasia: El cuerpo tiene sus razones. Experiencia vivencial práctica. P. Campayo, R. León.	Ecocentro
	19:00	Cine-Taller. Aprende a vivir completo. Graciela Large.	Centro Mandala
	19:15	La depresión tratada con la medicina Integral. Ángel Perez Gómez.	Ecocentro
Sábado/26	20:00	Descubre como Armonizarte. Nereida Covillón.	Centro Mandala
	11:15	Aprendizaje relacional. Aprendiendo a reconocer tus miedos. Rafael Condarcuri.	Ecocentro
Domingo/27	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
	18:30	Eco-cinefórum. Dentro del ciclo "Compromiso con la vida". Se proyecta la película "Hable con ella".	Ecocentro
Lunes/28	19:00	Constelaciones familiares. Se realiza una constelación familiar. Paloma Crisóstomo.	Ecocentro
	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
Martes/29	18:00	Autoconocimiento. Los miedos, lo que nos perturba ¿Cómo encontrar el equilibrio?. Claudia Guggiana.	Ecocentro
	18:00	Taller gratuito. Astrología. Descubre tu proposito de vida. Leoniel.	Ecocentro
Miércoles/30	19:30	Jornada de puertas abiertas y conferencia de reiki	Centro Lua
	18:00	El camino del conocimiento y del despertar de la conciencia. Mariano Gutiérrez.	Ecocentro
Jueves/31	19:00	Conferencia de presentación de los productos naturales Monavie. Fernando Rodrigues.	Ecocentro
	19:15	El camino de la Plenitud. Proceso para convertirse en el maestro de uno mismo. Alejandro Ferrin.	Ecocentro

Cursos y Talleres

día	curso	centro
5	Formación Terapia Holística y Transpersonal .	Centro Ailim
5	Curso de Reiki I.	Centro Lua
5 - 6	Nivel I y II de Reiki.	Bambú Ecotienda
6	Curso de EFT: Técnicas de liberación emocional .	Centro Lua
7	Curso de reflexología podal.	Centro Lua
9	Activación del ADN con el sonido de los cuencos de cristal.	Centro de Salud Corporal
12	Taller de constelaciones familiares.	Bambú Ecotienda
18 - 20	El Camino del Amor en las relaciones.	Centro Ailim
19	Curso de Chakras I.	Centro Lua
14	Esencias de Orquídeas del Amazonas y gemas.	Centro Ailim
26 -27	Aprende a Vivir completo. Solo o en pareja.	Centro Mandala
31	Taller de masaje metamórfico.	Centro Lua

Centros

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

CENTRO LUA
C/ Goya nº 83
675 132 885

CENTRO AILIM
Avd/ Pablo Neruda
nº 120, local 1
91 777 66 72

CENTRO DE SALUD CORPORAL
C/ Lagasca, nº 63,1ºC
<M> Serrano
639 134 253

ECOCENTRO
C/ Esquilache nº 2-12
91 553 55 02

BAMBÚ ECOTIENDA
C/ San Roque 45
San Sebastian de los Reyes
91 125 85 599 / 639 134 253

TABLÓN DE ANUNCIOS

Alquiler/Traspaso/Venta

Vendo preciosa finca autosostenible a pie de río a 1h y 25 de Madrid, con casa-chalet totalmente reformada, luz, agua corriente, 3.000 m2 de parcela, huerta ecológica, árboles frutales, pesca, enclave único, senderismo, golf. Oportunidad 112.000 Euros Tel 658 24 57 67.

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

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.

**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.**

Demanda

Española de 39 años, licenciada, seria y respetuosa, se ofrece para plancha y otras labores domesticas. 8€/hora. Ideal para atender a personas mayores (no dependientes) y/o niños. Llamen al 687 674 143

Española, educada, responsable, trabajadora. Se ofrece para trabajar por horas a las mañanas. Preferiblemente en servicio domestico o asistencia geriátrica. Experiencia. Begoña
627 90 97 63. Llamadas hasta las 10 de la noche.

Trabajo

Profesora de danza oriental se ofrece para impartir clases en centros, academias, gimnasios, etc. Neila 620 11 57 98.

Persona seria y con experiencia enseña tarot, flores de Bach y magia con velas. Contacto: laemperatriz4@gmail.com.

Persona seria y responsable, con buen trato y conocimientos en el sector terapias, masaje y nutrición, se ofrece para trabajar en centros,

herbolarios, etc. 622 74 18 16
email: gdelaprida@webpositiva.es (Gonzalo).

Ismael, 34 masajista reikista sanador limpiezas espirituales. Busca amistad con chica afín a la astrología, tarot, yoga, meditación, etc.
619 68 52 10. azulluz@live.com.

Sr. Ecuatoriano 64 Años Simpático, atractivo, buena gente, amable. Busca amistad con Sra. Amante de la naturaleza, caminar, pasear, sincera, simpática. Cristóbal 675 46 53 88.

Wily, 35 vegetariano muy simpático, deportista, quiromasajista, shiatsu, reiki, meditación, terapias alternativas. Me encanta el yoga senderismo, pilates, aromaterapia, etc. Busca amistad con chica amante de la naturaleza.
691 174 209 naturalezaverde1@live.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 636 279 123
duendecillo.20@hotmail.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 18 45 51.

Chico 47 años, 1.78, 81, piscis, cariñoso, sensible, soltero, busca chica para relación de amistad y/o relación, compartir conocimientos, experiencias, y aficiones: senderismo, natación,

footing, ajedrez, cocina, conversar, lectura, escritura, guitarra, pasear, animales, plantas, etc. José: tfo. 660 84 14 23.
jlmelsol@hotmail.com. Madrid.

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 73 39 24.

Grupo de encuentro para mayores de 50 años necesita hombres (somos muchas mujeres). Nos referimos a amantes de la música, del teatro, del arte en general... con buen humor y muchas ganas de compartir el tiempo libre y hasta la vida. No fumadores.
Amistadsinhumos@yahoo.es

Hola; quiero hacer amistad con personas no fumadoras, crecidas espiritualmente, de 38 a 48 años, para hacer actividades juntos en Madrid. Escribeme: e-mail:
actividadesconamigos@gmail.com

Separado, 68 años, busco una mujer entre 58 y 63 años, con ganas de vivir la vida y disfrutar de todos los momentos y ocasiones que nos da, simpática, sincera, con ganas de amar y ser amada, pues el amor no tiene edad, para conocernos y si surge la química entre ambos, caminar juntos el resto del camino que nos quede por recorrer, compartiendo todo lo bueno y lo menos bueno que la vida nos depare.

No busco ligués, ni malos rollos. Busco una relación estable y duradera. Interesadas llamar a José 616 731 943.

Si quieres conocer a gente maja, entre 50 y 70 años, somos un grupo mixto que nos reunimos todos los viernes del año en los bajos de la cafetería Santander a las 8 de la tarde, metro de Alonso Martínez, donde debatimos un tema y luego nos tomamos unas cañitas y hacemos actividades. Todo sin ánimo de lucro. José: 619 279 103/ Enrique: 649 412 621.

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.

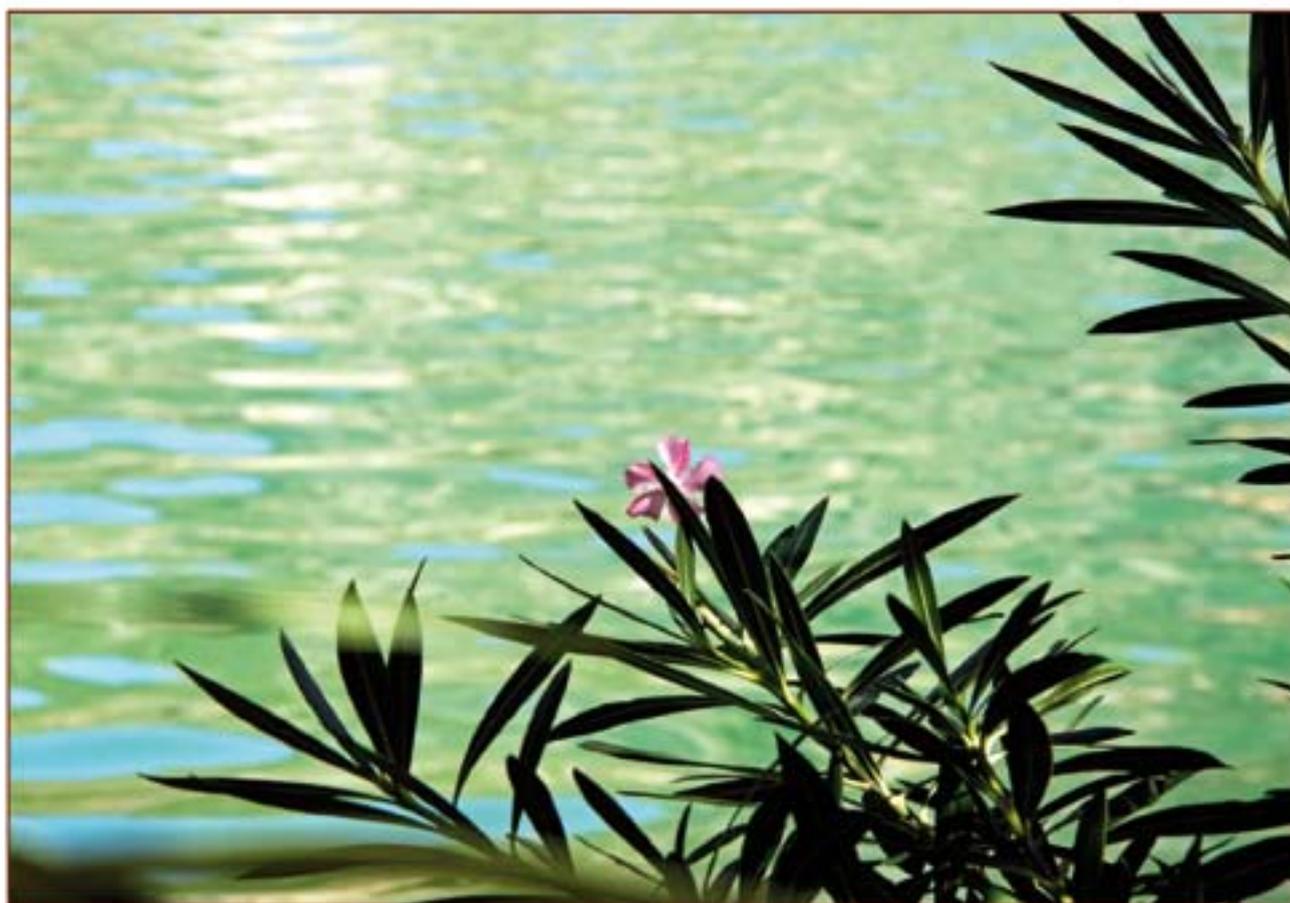
¡Hola! Soy una chica de 39, interesada en muchos de los temas la revista, especialmente en los fenómenos energéticos y artes marciales. Me gustaría conocer gente afín, en Madrid y alrededores raquelstein@hotmail.es.

José 36, simpático, educado y muy cariñoso desearía conocer una chica un poco como yo, guapetona, de buen carácter, con aficiones sanas, que sea limpia, la guste cuidarse y vestir bien para compartir muchas cosas juntos.
Tel. con whatsapp 650 516 335
cemuj@hotmail.com.

Varios

Estudiante de Economicas da clases particulares de primaria y secundaria de cualquier asignatura.
691 798 348

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



¿Es frágil la vida?

Mil flores se marchitan pero de sus semillas
mil flores nacen de nuevo.

El agua pasa, pero el río permanece.

Tú y yo desapareceremos de la faz del mundo,
pero la corriente que nos precedió nos sobrevivirá
y continuará fluyendo,
sin principio ni fin.



Fotografía y texto de Dokushō Villalba

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



Ecocentro

Alimentación Ecológica

Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía: Formación y Cultura

NOVEDADES TIENDAS



Ampliación Frutería

En los últimos meses se han duplicado nuestras ventas de fruta y verdura.

¿Los motivos? Calidad, variedad, presentación, conservación en frío, higiene y al precio más bajo en todo momento.

Por ello, y para tu comodidad, hemos ampliado y reformado la tienda.

Regalo sin sorteos

Por cada 300e de compra en un mismo día, una estancia gratis en varios hoteles rurales.

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.

Promoción para octubre

Cabaña para 2 personas: 35e./día
Descuento del 50% ya incluido en el precio.
*Consulta condiciones en www.ecocentro.es

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

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



Luis Quispe Samata - Por primera vez en España

Pampa Misayoc, sacerdote andino de la Gran Nación Queros. Sanaciones, limpiezas energéticas, iniciaciones y ceremonias en Ecocentro: 14, 15, 16, 18, 22, 23 y 25 de octubre.

-10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en la Librería Nueva Conciencia, en el plazo de un mes.

Té-rtulias con pastas - Club de amigos Awake

Encuentros para charlar y compartir, alrededor de un té con pastas. El primer de viernes de cada mes, de 18:00 a 19:30. Aportación: 5e.

+Info en
www.ecocentro.es
actualizada a diario



@EcocentroMadrid

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