

Verde Mente

La Guía Alternativa

Septiembre 2015

Nº 193

Entrevista a Lea Kaufman

El viaje del héroe

María Álvarez

La tierra y la energía
femenina

Mª Rosa Casal

Terapiafloral® evolutiva

Luis Fernández

Ayurveda y masaje Abhyangan

Encarnación Vázquez

Pedagogía de la expresión corporal

Helena Ferrari

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Nuestros Colaboradores

Dokusho Villalba
Zen y Naturaleza

Fernando Queipo
Cuerpo, Postura y Salud

Zen

Cuerpo
y
Movimiento

Lalita Devi
Danza y Expresión

VerdeMente

Psicología
y
Naturopatía

Pedro San José
Bodhisattva Actual

Daniel Gabarró
Psicología

Alimentación
y
Naturopatía

Montse Bradford
Alimentación Energética

Angela Tello
Coach Nutricional

Viajes
Sagrados

Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo

VerdeMente

Rafael Navarro
Viajes Sagrados

Juan Manzanera
Meditación

Yoga,
Meditación

Tradición,
Esoterismo

Sebastián Vázquez
Tradición Original

Montse Simón
Yoga y Vedanta

Pablo Veloso
Orientalismo y
Evolución

VerdeMente

VerdeMente

esta viva



Sigue estos pasos

1

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

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.

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.

EDITORIAL

Todo se mueve en ciclos; la naturaleza, la sociedad, e incluso nuestra misma mente tiene sus pulso y retracciones como una cuerda elástica que abarca el orbe de lo que en nuestra vida puede ser posible, en algún caso, y en otro caso la aparición de lo inevitable.

Este mes de septiembre es como una aguja de reloj que señala una puerta detrás de la cual se encuentra una nueva actividad o el inicio de tentadoras propuestas.

En el conjunto de nuestra vida hemos de tener siempre en cuenta una cuestión que aun sabiéndolo a veces queda desapercibida o tapada por otras ideas o actividades de todo tipo y es el hecho de no oponernos a lo inevitable pues esa oposición siempre tarde o temprano causa dolor y abatimiento.

Muchas veces pensamos equivocadamente que somos el centro de todo y de todos y aunque es en parte cierto que con nuestros pensamientos creamos nuestra vida y que con ello podemos reproducir el cielo o el infierno tanto dentro de nosotros mismos como en nuestra vida diaria esto no nos puede hacer creer que somos los gobernadores de ella;

somos mas bien sus cuidadores o mejor dicho sus servidores ya que esa vida tiene lugar "en nosotros" y corresponde el flujo continuo e inevitable del existir. Nuestra vida empezó y acabara sin determinación nuestra.

Somos cooperantes de la gran naturaleza donde siempre perdura el si, lo afirmativo, y no la negación y ese es en el fondo la expresión natural del conjunto de la Existencia.

Este mes hemos puesto un especial empeño en ofrecerte artículos y textos de buen contenido, lleno de novedades, y en algún caso, ahondando en temas que es habitual tratar.

Es momento de iniciar proyectos y aventarnos a nuevas metas, o mejor dicho caminos, y esta va a ser nuestra propuesta que llevaremos marcada durante todo este largo curso.

Te agradecemos tu atenta lectura y a todos los que apoyando este ya largo proyecto, desde hace mas de veinte años, mes a mes, nos siguen apoyando a que pueda ver la luz esa misma luz con la que te dejamos, e invocamos a que te acompañe, al menos, hasta el próximo mes....¡¡¡

Antonio Gallego García

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

Mª Mar Gallego García

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

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista Verdemente"

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

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

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS OPINIONES
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

S+umario

ENTREVISTA LEA KAUFMAN
MARIO MARTÍNEZ BIDART 7



EL VIAJE DEL HÉROE
EL MAPA PARA EMPODERARNOS
MARIA JOSÉ ALVAREZ 12

SECCIÓN COACH NUTRICIONAL

CINCO ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR CONSUMIR

ANGELA TELLO 14

PEDAGOGÍA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL
HELENA FERRARI 16

DIAPASONES, CUENCOS DE CUARZO Y OTRAS
HERRAMIENTAS DE SANACIÓN
M^A SOCASTRO GONZÁLEZ 18

TANTRA. LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE
TANTRA (PARTE 1)
MERCEDES ANDAMY Y
FERNANDO MANRIQUE 20

LA TIERRA Y LA ENERGÍA FEMENINA. M^A ROSA CASAL 22

**ANTIGIMNASIA: “ DESCUBRIENDO LA
GUARIDA DE TU TIGRE ”
PILAR CAMPAYO Y ROSA LEÓN 26**

TERAPIA FLORAL EVOLUTIVA
LUIS JIMÉNEZ 28



EL TESORO VIBRANTE
ESCONDIDO EN TU NOMBRE
MAGARENA MILETICH 30

SECCIÓN ALIMENTACIÓN
NATURAL Y ENERGÉTICA

RECUPERANDONOS DESPUÉS DEL VERANO
MONTSE BRADFORD 32

EL CAMINO DE LA EVOLUCIÓN PERSONAL
JUAN MANZANERA 34



TOMARNOS UN RESPIRO
RAMIRO CALLE 36



MOVILIZATE PARA SANARTE
MÓNICA MUÑOZ 38

SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR

PIENSA MAL Y ACERTARÁS

DANIEL GABARRÓ 40



OTOÑO: TIERRA DORADA.
MIGUEL PRIEGO 42

GESTALT Y MARIONETAS

CHARO ANTAS 44

SECCIÓN CUERPO POSTURA Y SALUD
 “ SI TE DUELE EL CUELLO O LA RODILLA
 LA SOLUCIÓN ES...CORREGIR LA PELVIS.
 FERNANDO QUEIPO 46

SER VALIENTE, ES CONOCER EL MIEDO
ESPERANZA DELEIN 48

SECCIÓN YOGA Y VEDANTA
LIBERARSE DEL SUFRIMIENTO
MONTSE SIMÓN 50



SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN
¿CÓMO ALCANZAR LA
ILUMINACIÓN? PARTE 2
PABLO VELOSO 52



MEJORA LA SALUD DE TU
BEBÉ CON SHIATSU
ARTURO VALENZUELA 54

AYURVEDA Y MASAJE
ABHYANGAN (PARTE III)
ENCARNACIÓN VÁZQUEZ 56

SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL
IBN ARABÍ
SEBASTIAN VÁZQUEZ 58

PRACTICAR E INTEGRAR
AGUSTIN PRIETA 60

CINCO AÑOS DE “DESARROLLO VOCAL”
MAKIKO KITAGO 62



SECCIÓN ECOCENTRO
LA BIBLIOTECA DE EMILIO GARRILLO 64



**Estatua de Buda
(Indonesia)
Autor: Pavel Bobrovskiy**

20 años

Verde Mente

La Guia Alternativa de Madrid

ii Cada mes nuevos recopilatorios de nuestros colaboradores !!

1. Entra en la web www.verdemente.com
2. Haz Click en "Lee y Descarga"
3. Busca la opción de **Ebook**
4. Descarga gratuitamente los recopilatorios para tu Ebook que quieras leer

Ya te puedes descargar los **nuevos ebook:**

- Yoga
- Meditación
- Alimentación



ENTREVISTA a

Lea KAUFMAN

Creadora del Movimiento Inteligente



La sonrisa
de un cuerpo
sin límites

A mediados del siglo pasado, el ingeniero ucraniano Moshé Feldenkrais creaba el sistema de educación somática que hoy lleva su nombre y que buscaba incidir, a través de movimientos corporales, en las conexiones neuronales que dirigen y condicionan el comportamiento humano. Partiendo de esa base y con los aportes de su propia experiencia, Lea Kaufman desarrolló el método que enseña en persona y por youtube a millones de personas: el Movimiento Inteligente, presentado recientemente en su libro *Apodérate de tu cuerpo*, por la editorial Sirio.

Con una interminable sonrisa y movimientos de quien se lleva muy bien con su cuerpo, llegaba pronta para la entrevista, después de haber hecho su meditación matinal. Quería estar ciento por ciento presente durante todo el tiempo que durara nuestra charla en el Centro Mandala, a pesar de que los compromisos en Madrid le trastocaran los horarios de descanso. Lea Kaufman (Montevideo, 1983) venía, después de varias entrevistas y de la presentación de su último libro, totalmente dispuesta a repetir a quien quisiera oír la las bondades de su método de trabajo, que tantas alegrías le está dando, y tantos beneficios está ofreciendo a sus clientes.

Mario Martínez: ¿Cómo te has preparado para trabajar en este campo?

Lea Kaufman: Mi formación es muy ecléctica; la de base es a través del método Feldenkrais, del que tengo una certificación internacional y soy Formadora Asistente. Pero también soy ingeniera en sistemas, actriz y he bailado siempre. En el libro yo digo que éste es un compendio de mi trabajo alrededor de todas estas cosas, con la columna central y mi interpretación de Feldenkrais, pero también muy influenciada por la ingeniería en dos áreas: por un lado, en la aplicación de la tecnología y su uso para que la gente pueda acceder a estas herramientas, y por el otro, con la teoría de sistemas, que es la base de mi pensamiento y que está de alguna forma implícita en el método.

M.M.: Feldenkrais también era ingeniero...

L.K.: ¡Sí! (ríe) Es curioso porque cuando tú lo lees a él identificas el pensamiento de un ingeniero, por cómo enlaza una cosa con otra, como en un sistema. Y también en la propia esencia del método, que no es de dar recetas. Es mucho más exploratorio, y justamente el trabajo del ingeniero es buscar soluciones para problemas concretos: es usar el ingenio, y el ingenio no trabaja con recetas ni con fórmulas.

M.M.: ¿En qué consiste el método que has creado?

L.K.: Yo digo que **Movimiento Inteligente** es una evolución del método Feldenkrais para la gente de hoy. Ha teni-

do y tiene muchas evoluciones en forma de diferentes métodos, yo siento que lo que realmente aporta es que está pensado para la gente que está con el smartphone, con los portátiles, los que estamos a tope con nuestros asuntos, que nos movemos de una ciudad a otra todo el tiempo, y que necesitamos herramientas prácticas y concretas de conexión con nosotros mismos. Algo que nos ayude rápidamente a estar presentes y a dirigirnos hacia el bienestar mientras hacemos todo lo que tenemos que hacer. El MI ofrece a las personas una manera de crear un mejor vínculo con su cuerpo, además de estar muy enfocado al desarrollo humano. Feldenkrais se ha vuelto muy popular, muy apegado a la rehabilitación. Pero no es el único aspecto que tiene ya que uno de sus mayores objetivos se orientaba al desarrollo de la persona. Nosotros retomamos más que nada esta parte, la de usar el cuerpo para el desarrollo personal.

M.M.: ¿Qué otras escuelas han nutrido tu Movimiento Inteligente, además de Feldenkrais?

L.K.: Para este aspecto del desarrollo personal yo pongo mis propias exploraciones en mi propio desarrollo, como el

trabajo de Gurdjieff, con la Cábala, de Un Curso de Milagros, la meditación... Todo esto, de una u otra manera, está presente en mi trabajo. He tenido la oportunidad de hacer prácticas con Bioenergética, un poco de Reich, y aunque no sienta que tenga una influencia directa en lo que hago hoy, sí fue mi primera aproximación a este tipo de trabajo. Y creo que una de las diferencias es que desde Feldenkrais no se busca la catarsis, es todo mucho más suave, pero sin embargo toda la filosofía, la caracterología, sí. Creo que Lowen es el puntapié de todos los trabajos corporales que vinieron después.

M.M.: ¿Cual dirías que es tu aporte entonces?

L.K.: Creo que uno de los más importantes es la socialización, la comunicación y el exponer esta herencia, ya que el trabajo de Feldenkrais en español era prácticamente desconocido, no había un discurso que lo hiciera accesible a la gente porque tampoco había un antecedente de un abordaje a lo corporal tan distinto. Tú lo mencionabas y nadie sabía lo que era. Por otro lado, y esto se ve bien en mi libro,

"Movimiento Inteligente ofrece una manera de crear un mejor vínculo con el cuerpo, además de estar muy enfocado al desarrollo humano"

yo le apporto todo lo que sé sobre teoría de sistemas aplicada al sistema nervioso y a nuestro organismo; también la posibilidad de cambio y la simplificación de poder hacer procesos mucho más cortos pero igualmente profundos.

M.M.: ¿Cómo podrías resumir el método Feldenkrais?

L.K.: Para mí es un método para armonizar tu cuerpo y tu mente, y poder estar realmente en el presente utilizando el cuerpo como herramienta y como vehículo para el desarrollo de tu persona.

M.M.: Pero esta definición podría servir para muchas disciplinas psico-corporales. ¿Qué lo hace distinto?

L.K.: El mayor diferencial está en la metodología, en donde tú no copias un modelo sino que escuchas los movimientos, creas la imagen del movimiento y después lo haces. Y este proceso es lo que Feldenkrais llama la “autoconciencia a través del movimiento”, que se da en este proceso de poder pasar tus palabras a la acción. Y eso que es un proceso muy simple es donde trabajas con la conciencia de ti mismo, con tu auto imagen. Al final de cuentas, el primer proceso de manifestación y de materialización que tenemos es través del cuerpo: yo tengo sed, quiero ir a beber y mi cerebro da la orden, es muy simple. Pero si nos hacemos muy buenos en esto podemos también empezar a utilizarlo con cualquier otro tipo de metas, de sueños o deseos que tengamos. Muchas veces la gente quiere hacer algo con el cuerpo pero hace otra cosa, y no se da cuenta. Hay una brecha entre lo que tienes en la mente y tu movimiento, que finalmente es tu comportamiento, y esto tampoco está alejado de lo que tú haces en la vida. Entonces, cuando empezamos a juntar estas dos cosas se convierte el algo muy poderoso, esta es la clave de lo que aportó Feldenkrais con su método.

M.M.: ¿Te refieres a que con nuevos patrones de movimiento se pueden crear nuevas conexiones neuronales?

L.K.: Así es. Nosotros nos movemos también por hábitos. Vamos creando hábitos de movimiento, y cuanto más nos movemos vamos creando, como lo llaman los neurocientíficos, un surco en el cerebro, que sería como imaginarse un tablero donde se encienden las mismas luces siempre. Cuando repito un movimiento muchas veces se produce una “poda” en el cerebro: éste se olvida de todas las otras posibilidades y sigue por el caminito o “surco” que de alguna forma encontró que era el más eficiente, el más cómodo, el más seguro. Entonces el cerebro siempre va a defender ese surco, porque lo asocia con la capacidad de sobrevivir. ¿Qué es lo que proporciona el método? Cuando nosotros exploramos, usamos nuestra atención para transformar, vamos como “rellenando ese surco” y abriendo otros mucho más sanos, es lo que hacemos en el proceso de crear nuevas conexiones neuronales, dicho de una manera muy simplificada.

M.M.: Y, como decías antes, los movimientos son comportamientos.

L.K.: ¡Exacto! Cuando yo transformo mis movimientos tengo la posibilidad de, espontáneamente, transformar mis comportamientos. Y esto es muy importante porque la transformación que buscamos es espontánea. De la misma

manera que no tenemos que copiar a nadie con un modelo, tampoco nadie va a decirnos qué es lo mejor para nosotros y para nuestro cuerpo. Sino que al estar muy presente, exploro desde esa presencia y luego observo cómo mi organismo espontáneamente reacciona, y empiezo a hacer cambios que me van a dar bienestar sin estar dirigidos a priori.

TOMAR LAS RIENDAS DEL CUERPO

M.M.: En tu libro hablas de dos factores que coartan la relación con el cuerpo: el intervencionismo y la cultura del confort.

L.K.: Claro. El libro se llama Apodérate de tu cuerpo porque yo veo que hemos perdido ese poder. Parece que ya no sabemos qué hacer con nuestro cuerpo y todo el tiempo estamos mirando afuera. ¿De dónde viene eso? Eso sucede en nuestra sociedad desde que nacemos, y la sociedad lo ha construido

y lo mantiene y sostiene. El bebé nace y hace su proceso de desarrollo natural, que en general los padres –sin darse cuenta- lo intervienen- O porque no lo dejan gatear, o porque lo tienen todo el día en brazos, o no lo dejan estar en el suelo, o lo ponen en un andador... Entonces en esta etapa tan crucial del desarrollo motor, donde se desarrolla movimiento, emoción y cognición a la vez, el niño de alguna forma aprende que es más importante complacer al afuera que lo que él siente. Esto es el intervencionismo: el niño tiene el deseo o el impulso de gatear y la mamá le dice “no, porque el suelo está sucio” o por lo que sea. Esto es lo primero que ocurre: mi cuerpo me dice una cosa pero las personas a cargo me dicen otra; y yo lo acepto, porque mi supervivencia está en juego y depende de estas personas.

Pero eso luego sigue en la escuela, porque desde el comienzo le ordenan que se siente y se quede quieto: para aprender ya no se tiene que mover, se debe quedar quieto porque lo que importa es solamente lo que entra a través del intelecto. Esta es la segunda separación de mi cuerpo: para aprender o crecer intelectualmente también me salgo de mi cuerpo. El tercero mucho más emocional y dura el resto de la vida; comienza en la adolescencia y se produce a través de la estética: así te tienes que ver, así tienes que vestirte, tanto tienes que pesar, así debes llevar el pelo, etc. Es decir que no hay un momento donde exista una apropiación real del cuerpo, porque todo el tiempo nos están dando mensajes de separación y donde el afuera empieza a ser más importante.

M.M.: ¿Pero de qué otra forma se podría mover la persona en su hábitat, que es la sociedad, sin responder a todas estas reglas y condiciones?

L.K.: Yo parto de que el cuerpo es nuestro vehículo de comunicación con mi ser mas esencial, a través de mis sensaciones, y con los otros, a través de mis acciones. Siempre estoy mediando entre estas dos cosas, pero cuando tengo esa comunicación, esa comunión conmigo, puedo estar en paz con el afuera, teniendo mucha más sensación de respeto y conexión con el otro sin renunciar a mi cuerpo.

• *“Cuando yo confío que algo es espontáneo, confío en que una parte de mi cerebro me está cuidando”*

M.M.: El otro factor del que hablabas es la cultura del confort.

L.K.: Sí, yo reconozco que amo la tecnología; pero si bien ésta nos ha liberado un montón de tiempo, también es cierto que no usamos ese tiempo para movernos, porque no es necesario. Y aunque está en nosotros la responsabilidad de buscar el movimiento, no la hemos tomado. La cultura del confort hace que vayamos dejando este poder y cayendo cada vez más en el sedentarismo en nuestro día a día. Por lo tanto, a movernos más, no usar tanto el coche, usar más la bici, ir y venir andando al mercado, etc. Esto tan simple nos lleva a usar el cuerpo con su poder y su expansión.

M.M.: Creaste un método al que has llamado Movimiento Inteligente, y para ello, un programa de cuatro semanas que explicas en tu último libro. ¿En qué consiste cada bloque semanal?

L.K.: Este programa está basado en las cuatro claves que más funcionan a mis clientes para recuperar el poder sobre su cuerpo, y que finalmente es recuperar el poder sobre su vida: la primera se llama “Aprender a estar en ti armonizando el cuerpo y la mente”, corresponde a la primera semana, y cada día vamos a practicar esa clave. Esa semana en particular trabajamos mucho con ejercicios físicos, mentales y de atención: para aprender a traer y dirigir nuestra atención a través del cuerpo. El cuerpo es la puerta de entrada a nuestro ser, a nuestra mente y emociones, y para abrir esta puerta tenemos que usar la atención y aprender a sentirnos en un nivel mucho más fino y diferenciado.

La segunda clave se llama “Conociendo cómo funciona tu cuerpo y cómo todo se vincula con todo”. Este capítulo tiene la tarea de explicar en el movimiento, cual es la función real de los músculos, el esqueleto y el sistema nervioso, (entendiendo que es ahí donde realmente tenemos que trabajar porque es el cerebro quien coordina todo), y cómo usar estos tres elementos de una manera sistémica.

La tercera clave se llama “Movimiento creativo”, donde descubrimos cómo creamos los hábitos y cómo los transformamos; practicamos el conocernos y descubrir qué es lo que queremos cambiar y cómo hacerlo, bajo la premisa de que nuevos movimientos van a crear nuevos comportamientos.

Y la última clave es “Reincorporándote a ti mismo, o estar entero en todo lo que haces”. Se trata de recuperar esta sensación de poder usar todo mi cuerpo (mis emociones y mi mente) en una misma dirección, con un mismo objetivo, y estar entero en cada pequeña acción que haga.

M.M.: Y según tu experiencia, ¿qué cambios se producen en la persona después de un mes entero de trabajo?

L.K.: Yo elijo trabajar cuatro semanas por dos motivos: el principal es que ese período está dentro del marco de tiempo en el que podemos crear estos cambios neuronales, que va de veintidós días a seis semanas. Pero sobre todo es así porque yo he visto que la gente que avanza más es con la que trabajo durante cuatro semanas, todos los días. Ha sido de alguna forma un descubrimiento casual, pero he tenido la oportunidad de trabajar en este período en dife-

rentes formatos: online, presencial, en sesiones individuales, y también en la formación que dura cuatro semanas, con cambios impresionantes.

M.M.: ¿Por ejemplo?

L.K.: Algunos de estos casos los cuento en el libro: gente que llegó con la columna totalmente destrozada, como Arita, que tomó un curso online después de que su fisioterapeuta intentara de todo con ella, y que al cabo de ocho meses se quedó impresionada al ver las radiografías, por como su columna se había alineado en tan poco tiempo. Es decir que vemos cambios físicos, a nivel de postura, y cambios emocionales que son los que traducen el poder del cambio físico. La persona se siente “a salvo

en sí misma” y esto no es poca cosa: porque entonces baja su vibración de miedo, se siente con mucha más confianza en su organismo, con mucha más seguridad personal, con mucha menos ansiedad, miedo, depresión. La base de este proceso es que tú recuperes esa confianza en tu organismo, por eso hablamos de “transformación espontánea”: cuando yo confío que algo es espontáneo, confío en que una parte de mi cerebro (por lo menos, si no quiero hablar de mi ser o de mi alma) me está cuidando, y yo no la tengo que controlar. Al sentirse a salvo uno puede empezar a tomar decisiones en su vida, drásticas o no, que lo llevan a darse más bienestar y más felicidad. Por eso decimos que apoderarte de tu cuerpo es apoderarte de tu vida, para que puedas empezar a tomar desde esta sensación de “que estoy a salvo” decisiones que sean mucho más sanas para lo que tú quieras para ti.

M.M.: ¿La gente que llega a ti, lo hace más por lo corporal o también por motivos anímicos o emocionales?

L.K.: Es cada vez más mezclado este motivo. Como cada vez somos más concientes de estos procesos, cada vez más la gente puede venir y referirte primero que tiene una molestia corporal, pero también referirte que lo que está buscando es un bienestar mucho más global que el de quitarse un dolor corporal. De hecho yo les digo “si quieres quitarte el dolor de espaldas y nada más y no estás dispuesto a hacer un proceso de exploración profunda y de transformación, no compres el libro, no vengas a mis cursos porque no es eso lo que yo tengo para ofrecerte”. Es lo que te decía al principio, Feldenkrais ha quedado a veces como emparentado a que fuese solamente eso, y no lo es, es mucho más. ¿Que este método le ofrece a las personas con un malestar físico, una posibilidad de recuperación maravillosa? Sí. Pero con esta condición: que de verdad pongas el cuerpo para tu proceso y tomando total responsabilidad por tí mismo. Es el único requisito para leerse el libro.

M.M.: La falta de tiempo es la excusa más habitual en las personas que están medianamente ocupadas... ¿Qué sugieres entonces?

L.K.: Bueno, cuando me dicen “no tengo tiempo”, yo les respondo que “bueno, pero sí tienes tiempo para sentirte como una porquería todos los días, ¿no?” (Risas).

M.M.: ¿Y cuántas horas por día, durante esas cuatro semanas?

L.K.: Depende, porque el método es variado. El libro no es solamente el que tú compras, porque el libro digital trae también una serie de bonos audiovisuales. Las clases de audio son mas largas, pueden ser de 50 minutos, pero esas son solamente algunos días y algunas actividades. Hay otros días que son de actividades muy cortas, pueden ser de 5 minutos pero que se repiten 4 o 5 veces en el día. Así que podemos decir que, en promedio, es una media hora que la persona tiene que invertir al día. Pero en realidad si lo piensas bien, cuatro semanas no es tanto tiempo, y es un compromiso que puedes sostener contigo mismo, de pedirte que te des media hora en promedio todos los días para ti. A lo mejor te tienes que levantar media hora más temprano, ¡y no pasa nada! Pero también me parece muy interesante entrenarnos en esto: yo quiero algo, entonces me tengo que pedir hacer algo, lo cumpla o no lo cumpla. Cuando hablo de compromiso con uno mismo tiene que ver mucho con eso: ¿cumpla con lo que me pido, o me pido algo y luego no lo hago? Y es difícil porque no estamos entrenados en pedirnos y cumplirnos cosas; estamos entrenados en cumplir la tarea externa que nos quita cualquier tipo de tiempo o posibilidad de estar con nosotros mismos. Entonces, el solo hecho de “intentar” cuatro semanas, no importa si lo logras o no, te irá dando un centro de tu voluntad hacia el bienestar muy importante, que también lo vas entrenando. Y luego de este periodo intensivo ya existe un hábito que se crea de estar contigo mismo, y que empieza a ser muy necesario en tu vida.

M.M.: *Resides y trabajas en Colombia pero sabemos que tienes proyectos de regresar a Madrid, a dar cursos y talleres...*

L.K.: Sí, en 2016 vamos a tener la primera formación que será de un año intensivo, con una parte online y otra presencial. Y uno de los países donde vamos a estar haciendo la parte presencial es España. Todo lo que se quiera conocer de estos cursos, fechas y demás se puede ver en mi página www.leakaufman.com/formación, donde también se pueden inscribir. De todas formas, invito a los lectores a que visiten esta página donde tenemos un servicio gratuito de video clases que enviamos cada viernes a las personas que se suscriben. Son video clases muy cortas, para empezar a introducir a las personas al Movimiento Inteligente; son prácticas, eficientes, cada una de ellas acerca de un tema muy preciso. Así no tendrán que esperar a inscribirse y pagar el curso o el programa online, sino que podrán empezar a trabajar y mejorar ya mismo ●



Mario Martínez Bidart
Periodista y terapeuta de Yoga tailandés en el Centro Mandala.
Redactor de la Revista VerdeMente
redaccion@verdemente.com
690 000 193

ACERCA DE LEA KAUFMAN



Es ingeniera en sistemas, actriz y bailarina, y una reconocida experta en movimiento inteligente y conciente. Es Entrenadora Asistente del Método Feldenkrais de Educación Somática. A través de su página Web, Leakaufman.com y su canal en YouTube, Movimiento Inteligente TV, ha popularizado Feldenkrais en el mundo de habla hispana. Es bloguera en Huffington Post Voces y colaboradora habitual de diversos medios internacionales. Ha dado talleres y conferencias en España, Holanda, México, Uruguay, Argentina, Chile, Colombia, Venezuela y Guatemala.

Acaba de presentar en España su libro
“ **Apodérate de tu cuerpo** ”, de Editorial Sirio.



Los mitos y leyendas de todas las culturas hablan de la epopeya humana. Un héroe sale de su tierra natal y se adentra en ultramar para vivir múltiples aventuras que le llevarán a encontrarse consigo mismo y saber quién es. Tendrá que sortear peligros, enfrentarse a monstruos y demonios que le empoderarán y le permitirán subir a la almena del castillo a rescatar a la dama de la que se enamorara perdidamente, la rescatara y se convertirá en su Guerrero. Ese matrimonio alquímico le devolverá a casa, compensará todas las batallas, porque en los brazos de su amada volverá a ser un niño y sentirá que por fin ha encontrado a Dios. Y se sentirá sabio y cambiara su mundo, volviendo a su tierra natal para entregar a su pueblo toda esa sabiduría que ha conquistado en su aventura.

EL VIAJE DEL HÉROE

El mapa para empoderarnos

Esta epopeya mítica es lo que el psiquiatra suizo C.G. Jung llamó *El Viaje del Héroe*. Y este viaje está contenido en todo el lenguaje de lo simbólico: en las manifestaciones literarias, artísticas, en los sueños, sincronicidades, en el Tarot, la quiromancia, los símbolos del Reiki, la numerología, los Chakras, la carta astrológica, la cábala, las vidas pasadas... Todas estas herramientas de autoconocimiento son los guijarros de luz que nos hemos dejado los humanos para regresar a casa y recordar que somos el Dios de nuestro mundo personal. Este Viaje del Héroe es interior y consiste en acercar quienes creemos que somos (el ego) a quien realmente somos (el Si Mismo). Para ello tenemos que dejar de ser víctimas de nuestras circunstancias y convertirnos en héroes con el fin de emprender una aventura para recorrer el iceberg de nuestro inconsciente.

Nuestro ser, que es la suma de nuestro espíritu (esencia) y nuestra alma (sabiduría que hemos adquirido vida tras vida o hemos heredado de nuestros ancestros) vive en el fondo del inconsciente, esperando a que seamos conscientes de él, pues desde nuestro Ser creamos todo lo que acontece en nuestra vida. Para llegar hasta él tenemos que viajar por nuestro inconsciente como los héroes de los mitos. Debemos pri-





Curso anual de crecimiento personal con herramientas de psicología transpersonal y junguiana.

6 módulos repartidos en un fin de semana al mes de octubre a junio.

Octubre: Mapas para hacer consciente el inconsciente. Noviembre: El Arte de Soñar
Diciembre/Enero: El lado oscuro del corazón. Febrero: La pareja interna
Marzo/Abril: El niño interior. Mayo/Junio: El Si Mismo

CONFERENCIA DE PRESENTACIÓN: Lunes 14 de septiembre a las 19:15 h
en la sala 53 (restaurante) de Ecocentro, Calle de Esquiloché, 2-12, 28003 Madrid

El viaje del héroe
La aventura de ser conscientes
10ª EDICIÓN. Octubre 2015 / Junio 2016



Impartido por **María José Álvarez**
Terapeuta transpersonal, creadora del método El Viaje del Héroe y formada y certificada en Estados Unidos por el Dr. Brian Weiss.

CONTACTO:
Tel. 696 46 29 83
ruth@elviajedelheroe.es
www.elviajedelheroe.es

mero trabajar con nuestra biografía para sanar nuestras heridas de la infancia. Pero lo más importante de este tramo es entender por qué hemos elegido nacer de nuestros padres y que partes de ellos tenemos en el consciente y cuáles residen en nuestro inconsciente. Porque nuestros padres son nuestros modelos masculino y femenino, es decir nuestra manera de actuar y nuestra autoridad (papá) y nuestro sistema emocional (mamá) y si no los hacemos conscientes corremos el peligro de reproducir el trauma que vivimos con ellos en cada relación que establezcamos en nuestra vida. El siguiente paso es encontrarnos con nuestros demonios, la sombra que decía Jung. La sombra es lo que tememos, lo que hemos rechazado en nosotros y lo que proyectamos en los demás y se manifiesta en las circunstancias vitales que nos ocurren (problemas, crisis, duelos, enfermedades, conflictos...). De la sombra normalmente huimos, pero también podemos obsesionarnos dándole muchísimo poder.

El camino correcto es verla quitándole poder. Para ello debemos preguntarnos: ¿Por qué me está pasando este conflicto? ¿Lo heredo de papá o de mamá? ¿Cómo me siento? ¿Con qué trauma infantil conecta? ¿Qué tengo que aprender de esta situación? De esta manera la sombra se convierte en oro, porque nos confiere el poder que necesitamos para ir en busca de nuestro corazón, que es la dama que está encerrada en la almena del castillo. Rescatarla es crear una coherencia entre lo que hacemos y como nos sentimos. Hacer y luchar por lo que sentimos y no lo que va en contra de nuestro ser, que son a menudo las aspiraciones de nuestro ego.

Esto nos permitirá ir más allá en el camino y rescatar nuestra esencia. Nuestro espíritu está encerrado en un sótano, porque es el Niño Divino que fuimos y que se hirió en nuestro transcurso vital. Es necesario recuperarlo y sanar todas sus heridas para convertirnos en nuestra propia madre y nuestro propio padre: amarnos y valorarnos incondicionalmente. De lo contrario será el sabotador de nuestra existencia y dañará

cualquier proyecto que emprendamos. Nuestro niño sabe lo que hemos venido a hacer y si lo conquistamos, podremos unirlo al Anciano que mora en lo más profundo de nuestro inconsciente y que recoge la sabiduría de todas nuestras encarnaciones anteriores y los aprendizajes de nuestros ancestros contenidos en el

ADN. Entonces podremos decir que hemos regresado a casa para vivir en plenitud. Porque seremos conscientes de como creamos nuestra realidad y sabremos sortear las crisis sacando de ellas lo mejor de nosotros mismos con el fin de entregárselo a nuestros semejantes.

La vía es el trabajo con uno mismo y con lo simbólico, a través de diferentes herramientas de psicología humanista, junguiana y transpersonal: meditaciones guiadas, astrología, trabajo con sueños y las sincronicidades, terapia regresiva, psicometría, arquetipos, trabajo con el niño interior, conexión con nuestros guías, psicogenealogía, escritura creativa, arteterapia, constelaciones familiares, chakras, psicomagia... El objetivo es

encontrar la maestría para crear nuestra vida de forma consciente y eso hará que vivamos empoderados y sabios.

María José Álvarez

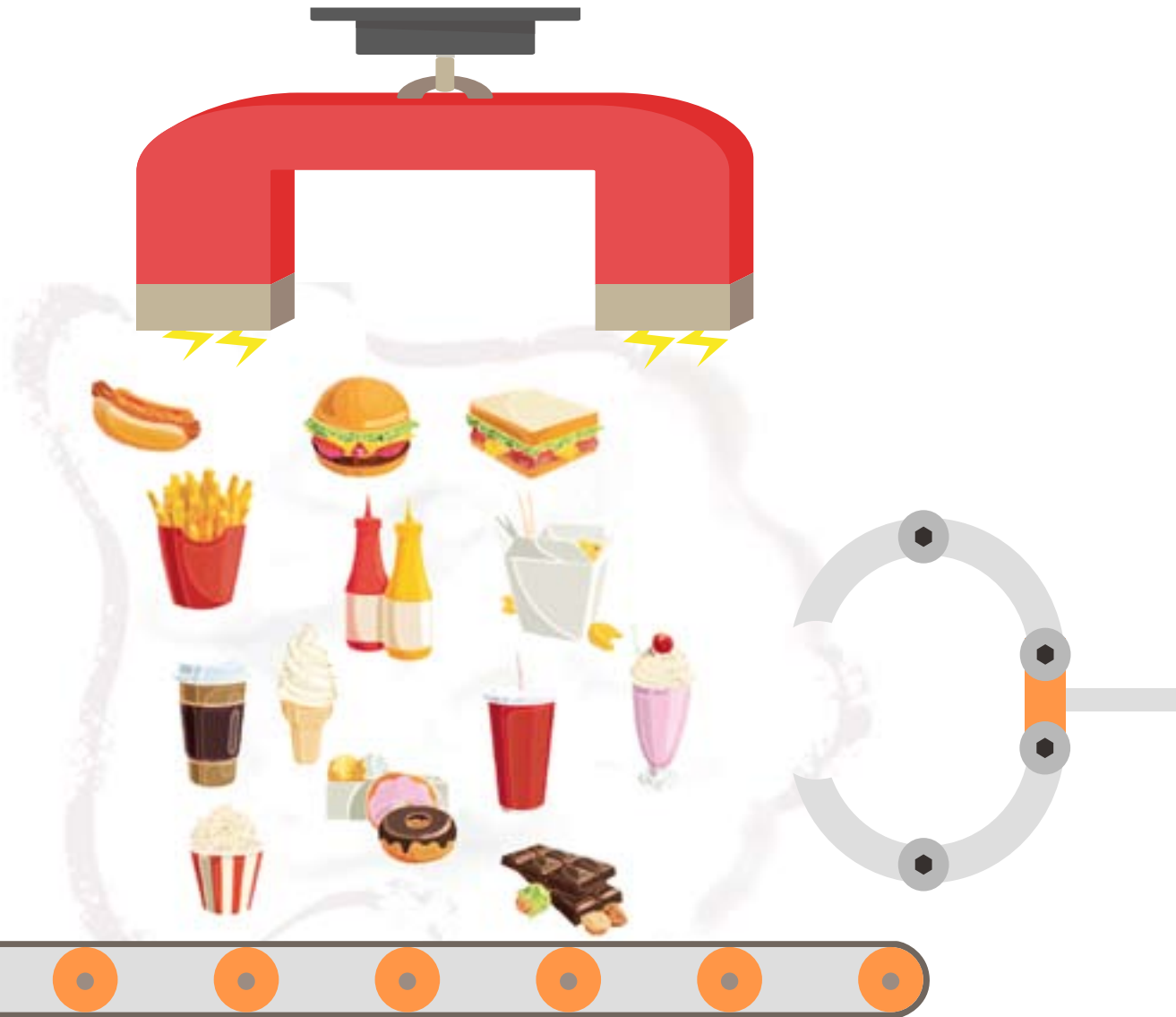
Psicoterapeuta Transpersonal y periodista. Creadora del Método psicoterapéutico y el curso "El Viaje del héroe". Formada profesionalmente en EEUU con el Dr. Brian Weiss y certificada en Terapia Regresiva por el Instituto Weiss de Miami, 2006.

Autora de: "Chakras, El regreso a casa" (Arkano Books, 2012), "Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010) y "Los rostros de Eva" (Edaf, 2004)

www.elviajedelheroe.es



ALIMENTOS



QUE DEBES EVITAR CONSUMIR

¿Cuál es el verdadero motivo por el cual las personas con sobrepeso u obesidad no pueden perder peso? Cuando un paciente que está afectado con esta enfermedad llega a mi consulta, como es obvio, lo primero que hago es preguntar qué es lo que come. Sorprendentemente un alto porcentaje de ellos suelen afirmar que comen sano; sin embargo, sus cuerpos muestran lo contrario. Cuando me encuentro con estos casos, no suelo reaccionar de forma incrédula porque cuando esto sucede, es porque el problema de esa persona es algo más que una cuestión de exceso de calorías.

El gluten actúa como una lija en nuestros intestinos, este efecto hace que dicho órgano termine volviéndose permeable a toxinas, bacterias, virus, hongos y parásitos

Aunque muchas personas tengan la percepción de que comen de forma saludable, lo cierto es que no lo hacen. La gente come alimentos procesados, toma café, beben refrescos y alcohol, no desayunan, consumen zumos y bebidas envasadas, alimentos con gluten, productos lácteos y alimentos

empaquetados. Parece imposible imaginar una alimentación sin comer ninguno de estos alimentos que he mencionado, pero lo que verdaderamente es imposible es tener un cuerpo sano con esta dieta.

Por otro lado, de nada nos sirve intentar cuidarnos controlando el consumo excesivo de los alimentos mencionados si al final estamos comiendo productos cargados de pesticidas, herbicidas, etc. Es una contradicción porque los venenos terminan entrando al cuerpo y en cualquier caso será para acumularse. Es aquí donde se hacen presentes los casos de las personas que no pueden perder peso a pesar de que ellos tienen la impresión de estar haciendo las cosas bien. Cuando atosigamos al cuerpo con alimentos indebidos, de una u otra manera nuestro organismo tiene que buscar la forma para deshacerse de los tóxicos, una de las formas es fabricar células adiposas (células grasas) para poder almace-

nar dichos venenos. En ese momento es cuando empezamos a tener la sensación de que algo no marcha bien en nosotros y que hemos comenzado a subir de peso sin motivo aparente y sin ninguna patología a la vista.

Quizás no podamos tener el control de todo lo que comemos pero si empezas a distanciar el consumo de estos cinco alimentos, te vas a sentir mucho mejor.

Edulcorantes artificiales: se trata de sustancias que químicas artificiales que son un auténtico veneno. Lejos de ayudarnos a “mantener la línea” producen dos efectos que son justo lo contrario de lo que imaginamos. En primer lugar los edulcorantes engañan a nuestro cuerpo porque imitan al sabor dulce. Es decir, que si nuestro cuerpo recibe una señal de dulce que proveniente de las papilas gustativas, él entiende que algún azúcar va a llegar en cualquier momento al torrente sanguíneo, con lo cual genera las hormonas necesarias para metabolizar los supuestos azúcares. Si dichos azúcares no llegan nunca al torrente sanguíneo, las hormonas que se han segregado en sangre envían otra señal para generar otras hormonas que produzcan más hambre y así provocar que ese azúcar finalmente entre al cuerpo. Lejos de guardar la línea, estaremos comiendo más de lo que tenemos calculado. En segundo lugar, los edulcorantes artificiales son sustancias químicas artificiales y nuestro organismo no es un robot que gestiona basura ¿Qué creéis que hace nuestro cuerpo con esto? ¿Acumular! ¿Y en dónde acumula? Todas las sustancias tóxicas que comemos a lo largo de nuestra vida se acumulan en nuestras células grasas. Estos adipositos son algo así como el cesto de la basura de nuestro cuerpo donde además de almacenar grasa, se acumulan muchas toxinas. Pero la cosa no termina ahí,

Los refrescos: Estos son un auténtico arsenal de azúcar, no proporcionan ningún nutriente ideal para el cuerpo, todo lo contrario, son fuente de aditivos, azúcares y edulcorantes artificiales. Además, el exceso de azúcares que suelen acompañar a estas bebidas, produce un acortamiento en los Telómeros de nuestros cromosomas provocando envejecimiento prematuro. ¿Merece la pena apagar la sed de nuestro cuerpo con estos cócteles artificiales?

Zumos envasados: Los zumos envasados en botellas de plástico, son un verdadero problema para esta sociedad tan consumista. Los disruptores endocrinos son sustancias químicas capaces de alterar al sistema hormonal de cualquier persona ya que son sustancias químicas que imitan a nuestras hormonas y actúan como tal. Cuando esto ocurre se potencia el efecto de nuestras propias hormonas o por el contrario se inhibe. Estos disruptores están por todas partes pero entran a nuestro cuerpo a través de los alimentos enlatados, envases de plástico, tetrabriks, tupperes de plástico, etc. Este es otro motivo que explica porque las personas ganan peso sin estar comiendo tan mal. Las investigaciones apuntan a que estas sustancias provocan una resistencia a la insulina y esto significa desarrollar síndrome metabólico: obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol y triglicéridos altos.

Gluten: Se trata de una proteína que es nociva para todas las personas; en algunos casos sus efectos se hacen evidentes y el cuerpo responde drásticamente. Por el contrario, en otras personas no se produce ninguna respuesta negativa pero sus cuerpos enferman y nadie imagina que es por el

Angela Tello

www.angelatello.com



ha cursado sus estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. Su estudio profundo sobre la nutrición natural se ve avalado por la publicación de diferentes artículos y revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, programas de radio y televisión entre los que destacamos su intervención en el programa las Joyas de la Corona de Telecinco.



consumo de esta proteína. El gluten actúa como una lija en nuestros intestinos, este efecto hace que dicho órgano termine volviéndose permeable a toxinas, bacterias, virus, hongos y parásitos. A la larga se producirá un debilitamiento en el sistema inmune y estos patógenos silenciosos empezarán a invadir y afectar a los órganos más débiles y a las personas con deficiencias nutricionales. Como consejo, si notamos que nuestro abdomen últimamente está muy hinchado, plantearse dejar de comer gluten por una temporada no es mala idea.

Alimentos Light: Muchas personas que intentan perder peso o cuidar la línea, creen que ayudan al cuidado de sus cuerpos cuando consumen estos productos. Pero no hay nada más lejos de la realidad, todo lo que los fabricantes de alimentos quitan por un lado, lo tienen que meter por otro, de lo contrario nadie se comerá el producto. Para compensar ¿qué se añade a estos alimentos? Más sodio, potenciadores del sabor, aromas artificiales, grasas falsas, edulcorantes, etc. Es decir que al final, aquellos alimentos que se venden como saludables y como que cuidan de ti, quizás no lo son tanto. No hay como preparar tu propio zumo, no hay como tomar agua pura para calmar la sed. En definitiva no hay nada mejor que una alimentación natural para poder sentirnos bien.

Finalmente, como he dicho innumerables veces, no debemos subestimar a nuestro cuerpo, su control sobre lo que él es, es superior a la inteligencia y al conocimiento que creemos que tenemos sobre nosotros mismos. Una cosa es el cuerpo y otra cosa somos nosotros. Somos cuerpo, mente, alma y conciencia ¿Cuál de todas estas partes de ti conoces más? ●



PEDAGOGÍA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

SEGÚN EL MÉTODO SCHINCA

Se transporta el cuerpo de un lugar a otro y se usa diariamente en actividades cotidianas, pero no se recibe una educación corporal que aprecie las experiencias vivenciales del lenguaje corporal. Por eso están surgiendo algunas disciplinas que persiguen la idea de recuperar los principios del movimiento natural del cuerpo: el movimiento libre, fluido y bien organizado. Es decir, son disciplinas que se basan en recuperar unos recursos que teníamos antes de que el cuerpo se hubiera desnaturalizado. Pueden tener un objetivo terapéutico, de crecimiento personal o incluso artístico.



Después de una clase de gimnasia, de danza o artes marciales me sentía fenomenal y renovada/do, pero seguía notando que mi cuerpo añoraba algo que había olvidado. Con este trabajo de Expresión Corporal que nos has enseñado, he podido saber qué era lo que me faltaba. ¿Por qué no nos enseñan “esto de la Expresión Corporal” antes de cualquier otra disciplina física? O mejor dicho, ¿por qué nos enseñan a ver el cuerpo como un anexo a nuestra persona? Si yo hubiera hecho esto antes me hubiera ahorrado muchos problemas.

Este tipo de comentarios de los alumnos son habituales en los más de 35 años que llevo dedicada a la docencia del movimiento a través de la disciplina llamada Expresión Corporal (Técnica y expresión del movimiento), **Método Schinca**. Estos testimonios de alumnos que valoran la vivencia del movimiento que toque aspectos íntimos, tanto afectivos como expresivo-artísticos me han llevado a indagar en las necesidades que tienen las mujeres y los hombres de hoy en día. He comprobado que es común a muchas personas tener la impresión de haber dejado algo atrás. Tienen un sentimiento de nostalgia de no haber aprovechado aquello de lo que se disponía. No saben exactamente qué es eso que han perdido, pero intuyen que se encuentra latente en ellos. Tienen razón, es cierto. Todo está dispuesto armónicamente en nuestro cuerpo y el paso por la vida, en ocasiones nos desorganiza nuestro orden natural.

La persona tensa y desconectada de su cuerpo se encuentra aislada y es necesario recuperar las formas naturales de moverse y expresarse para poder salir de uno mismo y comunicarse con el otro

En el Método Schinca de Expresión Corporal se reúnen esas direcciones. Enseña a tomar conciencia del propio cuerpo respetando los recursos físicos de cada persona para que pueda manifestarse a través del lenguaje más universal: el lenguaje del cuerpo.

En los niños se puede observar la libertad del movimiento unido al deseo de moverse, transformarse y experimentar. En ellos se pueden ver distintos tipos de movimiento, como por ejemplo: el movimiento pendular de trayecto curvo, con resorte, que repercute encadenadamente y con fluidez por todo el cuerpo, así como una facilidad para transformar una calidad de movimiento en otra llevados por una sensación o una imagen. En ellos todavía existe una conexión entre el pensamiento y el cuerpo, indisociables, hasta que empiezan a sufrir las restricciones corporales de la educación basada en el cultivo del intelecto, la vida sedentaria y ciertas actividades deportivas competitivas que fomentan

un empleo del cuerpo funcional, limitado por repetitivos movimientos mecanizados que conllevan un cuerpo tosco, carente de motricidad fina.

La persona tensa y desconectada de su cuerpo se encuentra aislada y es necesario recuperar las formas naturales de moverse y expresarse para poder salir de uno mismo y comunicarse con el otro. Para ello debe realizarse un proceso de exploración minucioso y serio guiado por un pedagogo formado específicamente en la enseñanza del Arte del Movi-

miento. No es cuestión de ir directamente al objetivo y pedir a un grupo de personas que se muevan al son de la música y liberen su cuerpo y expresen sus sentimientos. Esto puede llevar a comportamientos impostados y a la exacerbación sentimental. Tampoco es suficiente enseñar a ejecutar una buena postura, una bonita figura, un paso, una secuencia de formas, conseguir unas destrezas físicas, superar una marca o hacer actividades lúdico-corporales. Se necesita un plan indirecto que enseñe al alumno a buscar.

Para que le enseñanza de la Expresión Corporal sea eficaz y consiga devolver a la persona la fluidez del movimiento y de pensamiento, para que ello le sirva de medio de expresión y creación, depende de la capacidad del profesor y, en igual medida, de que éste haya estudiado los principios fisiológicos y pedagógicos para la enseñanza del movimiento. Debe disponer de un método de trabajo sistemático, comprobado científicamente.

En las clases de Expresión Corporal del Método Schinca se enseña, en la primera etapa, a explorar y descubrir el potencial físico y expresivo de cada persona para que encuentre su “propio lenguaje corporal, sin códigos preconcebidos”; posteriormente, la persona podrá generar sus personales procedimientos de trabajo consiguiendo autonomía y libertad.

EL MÉTODO SCHINCA EN LA ENSEÑANZA

A lo largo de casi cinco décadas Schinca ha elaborado un sistema de enseñanza de la Expresión Corporal accesible a toda persona interesada en el autoconocimiento y la comunicación a través del lenguaje del cuerpo puesto que es un trabajo sistemático, progresivo y didáctico donde el grupo es guiado a través del disfrute y el refuerzo positivo.

El método Schinca en la formación del profesor de Expresión Corporal

El Método Schinca ha desarrollado un corpus teórico-práctico basado en los principios universales del movimiento estructurando un sistema pedagógico-artístico, que ha aportado valiosas herramientas para el aprendizaje de las tareas principales del pedagogo del Arte del Movimiento.

En el curso de Experto Universitario de Didáctica de la Expresión Corporal “se enseña enseñar” estudiando pormenorizadamente las tareas del profesor en su relación directa con el alumno y en la labor de programación y preparación de clases.

El futuro profesor aprende a elaborar sus propias clases en las que se desarrollan las bases del movimiento orgánico en la Gimnasia consciente para llegar al proceso expresivo mediante la integración los factores del movimiento: *Espacio, Tiempo y Fuerza*. Una de las características que identifican esta metodología creativa, es el pasaje del movimiento orgánico a la acción expresiva, donde la tarea principal del pedagogo consiste en el “arte” de hacer transitar al alumno entre la conciencia corporal, la utilización de los elementos formales del lenguaje de movimiento y la conexión con sus resonancias imaginarias y afectivas ●

Helena Ferrari



Marta Schinca es Catedrática emérita de Expresión Corporal (Técnica y Expresión del Movimiento) en la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid (RESAD). Pionera en la enseñanza de la Expresión Corporal y creadora de un método propio cuyas fuentes nacen en Bode, Laban y Dalcroze.

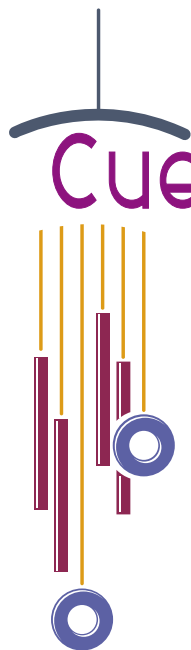


Helena Ferrari es profesora titular de la RESAD y Doctora en Artes Escénicas. Actriz de Teatro de Movimiento.

Marta Schinca y Helena Ferrari fundan el Estudio Schinca de Expresión Corporal en Madrid en el año 1978 y desarrollan su actividad pedagógica y artística hasta la actualidad. Los cursos ofrecen el Título Propio de Experto Universitario en Expresión Corporal por la URJC (Universidad Rey Juan Carlos).

www.estudioschinca.com
info@estudioschinca.com
91 815 21 25 / 91 364 14 15

Curso 2015 -16



Diapasones, Cuencos de Cuarzo y otras Herramientas de Sanación



“Todo tiene una vibración en estado de armonía, cuando esta se pierde la enfermedad aparece”... así comenzaba una conferencia sobre sanación natural, a la que pude asistir, del Abad del Templo del Cielo Púrpura (China).

Que llegase a mis oídos estas palabras, marcó un antes y un después en mi vida, tanto personal como profesional. Comenzaba un gran viaje lleno de vibraciones y sonidos sanadores...

Durante este viaje, que aun hoy continua, descubrí, aprendí y experimente una amplia cantidad de instrumentos sonoros que durante siglos han servido como fuente de sanación y de desarrollo personal y espiritual a todas aquellas personas que han entrado en contacto con ellos. Muchos de estos instrumentos han perdurado en el tiempo y se mantienen a la espera para aquella persona que quiera encontrar su camino hacia la armonía física, mental, emocional, energética y espiritual.

¿Queréis que hagamos un breve recorrido sobre estas herramientas sonoras y sobre sus principales cualidades sanadoras? Adentrémonos en el camino y preparémonos para descubrir un maravilloso mundo de vibración...

La primera parada de este viaje son los **tambores chamanicos**, instrumentos rítmicos de sonidos y vibraciones intensas y penetrantes que nos ayudan a incrementar la capacidad defensiva de las células capacitadas para combatir el cáncer y las enfermedades virales, además de promover la liberación de linfocina (sustancia que ayuda a liberar el estrés)...

Si continuamos con nuestro viaje descubriremos el poder sanador de las frecuencias que emiten los **cuencos tibetanos**. Cuando nuestro cuerpo entra en contacto con sus vibraciones podemos ver cómo pueden mejorar los estados de depresión y angustia, las contracturas musculares, los problemas de visión, los dolores de cabeza, como se produce un aumento de defensas en nuestro organismo, como mejora los estados de insomnio, como equilibra los procesos hormonales, etc...

Sigamos nuestro viaje y adentrémonos un poco más en el camino en el cual encontraremos a los **diapasones**, instrumentos de comprobada eficacia de sanación en tratamien-

tos contra enfermedades tales como el cáncer, el Parkinson, TDH, TOC... Observemos con atención algunos de los beneficios que nos pueden aportar:

“OM” (136,10Hz): Este diapasón está sintonizado a la frecuencia del mantra “Om” y nos ayuda a entrar en un estado de equilibrio integral, ayudando a centrar el cuerpo y la mente, a mejorar nuestra respiración, a aliviar el dolor, a liberar las tensiones corporales y a desarrollar un nivel superior de consciencia.

528Hz: Este diapasón contiene la frecuencia exacta con la cual muchos genetistas bioquímicos utilizan para reparar el ADN, además nos ayuda a conectar con la frecuencia del amor incondicional.

“OTTO” (32Hz/64Hz/128Hz): Diapasones que resultan muy eficaces en caso de padecer problemas óseos y musculares ya que alinean la estructura física del cuerpo, alivian la tensión del tejido conjuntivo, incrementa la circulación sanguínea, moviliza y activa las articulaciones...

KIT DE CHAKRAS: Grupo de 7 diapasones que se encuentran afinados a la frecuencia armónica y sana en la que tienen que estar vibrando cada uno de nuestros chakras, y a través de los cuales podemos recuperar la fluidez energética de nuestros sistemas (físico, mental, emocional, energético y espiritual).

KIT CEREBRAL: 5 diapasones que gracias a estar afinados a las frecuencias de nuestras ondas cerebrales (Beta/Alfa/The-

La Voz, instrumento portador de vibraciones únicas y que conecta de una manera muy especial y profunda con el interior de cada uno de nosotros

ta/Delta) nos ayudan a regular nuestra actividad cerebral para activar nuestros procesos autocuración, mejorando nuestro sistema inmune, normalizando nuestra tensión arterial, bajando de manera especial la concentración, los procesos de depresión, regulando el sueño, liberando el estrés...

KIT DE LOS MERIDIANOS: 14 diapasones que están sintonizados a la frecuencia armónica de cada uno de los meridianos energéticos que tenemos en nuestro cuerpo y que nos ayudan a equilibrar innumerables enfermedades y síntomas asociados a la desarmonía del flujo energético.

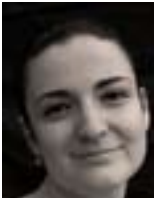
Estos y muchos otros como el Kit para equilibrar los órganos, el Kit de los Minerales, los diapasones Angélicos... están a nuestra disposición para que nos ayuden a encontrar esos aspectos que hemos perdido en nuestras vidas.

Pero... continuemos caminando y observemos que el siguiente alto en el camino es para conocer los **cuencos de cuarzo**, instrumentos que a través de sus vibraciones cristalinas asociadas al potencial sanador del cuarzo nos ayudan a generar estados cerebrales de profunda relajación, que armonizan y liberan las emociones negativas asentadas en nosotros, que nos ayudan a desbloquear de cada uno de nuestros órganos, que reparan cada una de nuestras células dañadas, que dinamiza la circulación sanguínea y corrige la falta de conexión entre los neurotrasmisores cerebrales, y que nos ayuda a aumentar la producción de Linfocitos T (sistema inmune), etc...

Y para terminar nuestro viaje observemos el último instrumento sonoro de sanación, el cual es uno de los más antiguos y que siempre está a nuestra disposición, la **Voz**, instrumento portador de vibraciones únicas y que conecta de una manera

muy especial y profunda con el interior de cada uno de nosotros. A través de sus sonidos he podido experimentar como se ha producido la sanación de varios de mis clientes. De hecho una de las frases más repetidas por ellos cuando entran en contacto con estas frecuencias sanadoras es: *“Ha sido como encontrar de nuevo mi esencia, como reconocer y recordar que el poder está en mí”*. Me gustaría acabar este viaje con la exposición de un caso práctico de sanación que se produjo a través del sonido. Hace más o menos un año un cliente vino a mi consulta aquejando problemas de Parkinson, quería saber si podría, por lo menos, conseguir que la enfermedad no fuese a más. Comenzamos a trabajar con cuencos tibetanos para relajar el sistema muscular y nervioso, posteriormente introducimos varias sesiones con el kit de diapasones cerebrales que le ayudaron a relajar y conectar sus hemisferios, continuamos con los cuencos de cuarzo que le activaron y desarrollaron las conexiones neuronales dañadas y para terminar realizamos unas cuantas sesiones de integración vibracional con la voz que le ayudo a terminar de incorporar todas las frecuencias sanadoras de los demás instrumentos. Actualmente, este cliente no tiene temblores y vive feliz ●

¡¡¡Anímate a descubrir los sonidos de sanación y evolución que encontrarás en estos maravillosos instrumentos!!



Mª Socastro González Lozano.
Profesora de terapia de sonido
en el Instituto de Terapias Energéticas
www.institutoterapiasenergeticas.com

91 549 61 26

f t in

EXPERTOS EN FORMAR TERAPEUTAS

Fórmate a fondo en aquello que te gusta y ... ¡TRIUNFA TRABAJANDO EN ELLO!

1. En un ambiente acogedor y seguro

2. Conoce gente con tus mismas inquietudes

3. Aprende y experiencia cosas nuevas

También ONLINE

CONVIÉRTETE EN

Especialista en TERAPIAS ENERGÉTICAS

Especialista en REFLEXOLOGÍA PODAL, facial y manos

TERAPEUTA DE SONIDO

TERAPEUTA FLORAL DE BACH

TERAPEUTA DE EFT

MATRÍCULA GRATIS

Válida hasta el 10/10/2018

Presenta este cupón al realizar el pago de tu curso y obtén la matrícula gratis

Y fórmate en las TÉCNICAS DE PSICOLOGÍA PARA TERAPEUTAS para entender mejor a tus clientes.

Impartido por VICTORIA CADARSO y su equipo de psicólogos

CONFERENCIAS INTRODUCTORIAS GRATUITAS - Para asistir REGÍSTRATE

17 Sept 19:00h

17 Sept 20:15h

18 Sept 19:00h

24 Sept 20:15h

01 Oct 19:00h

Especialista en TERAPIAS ENERGÉTICAS - Mercedes Cadarso

Técnicas de PSICOLOGÍA PARA TERAPEUTAS - Marina Morán

TERAPEUTA DE SONIDO - Mª Socastro González

REFLEXOLOGÍA PODAL, facial y manos - Rosa González

Especialista en TERAPIAS ENERGÉTICAS - Mercedes Cadarso

01 Oct 20:15h

02 Oct 20:15h

08 Oct 19:00h

08 Oct 19:00h

16 Oct 20:15h

Técnicas de PSICOLOGÍA PARA TERAPEUTAS - Marina Morán

REFLEXOLOGÍA PODAL, facial y manos - Rosa González

Terapeuta de EFT - Marina Morán

TERAPEUTA DE SONIDO - Mª Socastro González

Terapeuta FLORAL DE BACH- Rosa González

Isaac Peral 2, 1ª

28015 Madrid

www.institutoterapiasenergeticas.com

19

TANTRA

Lo que debemos saber sobre Tantra



A partir de este mes iniciamos una serie de tres artículos sobre Tantra.

En ellos intentaremos explicar los orígenes, las enseñanzas y las prácticas que son la base de nuestros talleres, y que representan la esencia verdadera del Tantra

Desde sus inicios, el ser humano trata de entender el sentido de la vida y al mismo tiempo busca el vivirla plenamente. Hasta el comienzo del periodo neolítico aproximadamente hace 11,000 años, la vida del ser humano estuvo limitada por la necesidad de sobrevivir. Fue en ese período cuando las primeras sociedades sedentarias empezaron a desarrollarse y junto con ello aparecieron las primeras culturas con un entendimiento arcaico del sentido de la vida y con una percepción espiritual de tipo animística de la existencia del ser así como de algo más grande y superior al ser humano.

Durante los siguientes milenios el desarrollo socio-cultural y espiritual de la humanidad continuó. La aparición de prácticas chamánicas y de diferentes religiones con cultos y rituales más elaborados y complejos refleja el desarrollo espiritual. Todas las tradiciones espirituales buscaban alcanzar una conexión con las entidades espirituales percibidas interiormente para de esa manera entender mejor el sentido de la vida y ganar apoyo y mayores conocimientos para sobrevivir y seguir desarrollándose.

Ejemplos variados de estos diferentes estados de la evolución espiritual alrededor del mundo pueden encontrarse, entre otros, en los aborígenes en Australia y Tasmania y otras culturas del océano Pacífico; en las diferentes expresiones tribales en el Sub-Sahara africano, en la Amazonía sudamericana y en Norteamérica; así como en los elaborados cultos religiosos alrededor del Mediterráneo, en la costa oeste de

América del Sur, en Asia y en el subcontinente de la India. En esta última, una de dichas expresiones es el Tantra.

ORÍGENES DEL TANTRA

Antiguamente en India se entendía bajo el nombre de Tantra a una colección de enseñanzas esotéricas-chamánicas, cuya práctica se expandió por todo el subcontinente Indio desde hace miles de años. Su verdadero origen no se conoce con certeza. Su aparición se postula relacionada con la sec-

ta chamánica del Shivaismo (culto de Shiva) en el valle Indus al norte de India con otras tradiciones chamánicas en la región de Kerala al sur, así como también su aparición y desarrollo paralelo en diferentes partes de la India.

La primera referencia del Tan-

tra se encuentra en los escritos Védicos con una antigüedad de 5.000 años. Las prácticas Tántricas alcanzaron su apogeo entre los siglos 7 y 13 de nuestra era especialmente al Noreste de la India, en la región de la cordillera del Himalaya en Cachemir, en el Reino de Oddiyana y en Assam (actual Tíbet, Nepal y Bután).

Ya durante el tiempo de su expansión a través de la India y el continente asiático se puede describir el fenómeno de sincretismo o mezcla del Tantrismo con las religiones y tradiciones chamánicas, animísticas y esotéricas locales, lo cual llevó posteriormente al desarrollo variado de diferentes tradiciones, cultos y escuelas Tántricas. A pesar de este desarrollo, el Tantrismo mantuvo la mayor parte de las características chamá-

El poder experimentar esto a través del cuerpo y de momento a momento, estando uno siempre en el presente, facilitará un mejor entendimiento como seres universales y divinos

nicas del Shivaismo, aunque ello no se resalte explícitamente. Cabe también destacar que la mayoría de las tradiciones Tántricas enfatizan los aspectos de origen y de linaje, de manera similar a las tradiciones religiosas y otros cultos espirituales. Esto garantiza una continuidad en la transmisión de los conocimientos, sabiduría, prácticas y tradiciones siendo esto muy importante para el desarrollo de una identidad colectiva así como para preservar las enseñanzas.

Así por ejemplo, las tradiciones Tántricas influyeron profundamente en el Hinduismo y el Budismo. Aquí es importante mencionar que la tradición místico-chamánica del Tantra surgió muchos siglos antes que estas religiones. En el Hinduismo, el culto de Shiva y su consorte Shakti (o Devi) fue incorporado en la cosmogonía Hindú representando parcialmente los aspectos de unión y de transformación (creación y destrucción) continuo; en el Budismo Tibetano también se encuentran paralelos en la unión sagrada de Padmasambava (considerado la segunda reencarnación de Budda) con Yeshe Tsogyel (su Dakini consorte) como representación de la disolución de la dualidad.

¿ QUÉ SIGNIFICA TANTRA ?

La palabra Tantra ha ganado desde hace 5.000 años diferentes significados. Etimológicamente su origen es Sánscrito, el lenguaje más antiguo de la India. Para algunos, la palabra "Tantra" se origina de la raíz "tan" que significa totalidad, amplitud o espacioso. También significa red, relacionado con el tejido de la tela. Otros refieren su origen a la conjunción de dos raíces: "tanoti" o elaboración, expansión y "trayoti" o liberación.

Posteriormente ganó otros significados como: enseñanzas (en general); conjunto de enseñanzas reveladas divinamente; culto no-religioso en busca de expansión espiritual; ciencia espiritual; ciencia esotérica antigua de transformación hacia la realización del ser y la iluminación; camino del amor, sexualidad y del control y transformación de la energía sexual sin esfuerzo (Tantra yoga); prácticas sexuales para una mejor vida sexual; etc.

¿ A QUÉ TANTRA NOS REFERIMOS ?

Todas las tradiciones Tántricas del norte de India, Tíbet, Bután y China comparten de manera común el mismo entendimiento del significado del Tantra. Siendo estas tradiciones la base de nuestros talleres y propias prácticas, nos limitaremos al significado de Tantra presentado a continuación.

El principio básico del Tantra expresado en el *Vijnanabhairava Tantra*, el texto de yoga más antiguo encontrado y relacionado a la tradición yoga Cashmiriana, expresa el concepto de que todos los seres humanos somos perfectos y llevamos la esencia del universo, de lo absoluto. Así, no hay nada que quitar o añadir. El poder experimentar esto a través del cuer-

po y de momento a momento, estando uno siempre en el presente, facilitará un mejor entendimiento como seres universales y divinos.

La experiencia de este reconocimiento se realiza a través del cuerpo. Tradicionalmente se describían como vibraciones internas no duales (Kundalinis), que emergen cuando la persona se une e identifica con el universo. En relación al no-dualismo, nos referimos a que todos los aspectos y conceptos duales de nuestro ser como lo percibimos en la realidad donde vivimos, sea de la mente, del cuerpo o de nuestra psique son esencialmente lo mismo, meramente aspectos de nuestro ser que cambian constantemente, en cada momento. El poder experimentar esto a través del cuerpo y situativamente en el presente facilitará un mejor entendimiento.

Dicha experiencia se considera también como la experiencia del amor universal. Con ello no nos referimos exclusivamente al amor en una relación (que es parte de la universalidad del amor), sino considerando el amor como la expresión máxima del reconocimiento e identificación de todo como la perfección, como una unidad sin divisiones ●

En la próxima edición presentaremos el desarrollo del Tantra en el mundo hasta el presente.

Contacto en Madrid:

Mario Bidart 690.000.193
centro.satya@yahoo.es



Mercedes Andany es terapeuta en Ginebra y reúne en su práctica las dimensiones espirituales, corporales, energéticas y psicológicas gracias a 30 años de experiencia a nivel internacional. Es enseñante certificada de meditación, naturópata, certificada en terapia psico-corporal (MLC) y en la psicología de C. G. Jung. Es instructora certificada de Tantra en el Instituto Skydancing, Francia.

www.mercedesandany.com



Fernando Manrique es médico psiquiatra y psicoterapeuta con estudios en el Perú, Alemania, Reino Unido, Australia y Suiza así como estudios de maestría en Ética aplicada y en Salud Pública. Practica diferentes tradiciones y meditaciones (Romiromi, Chamanismo y Budismo Tibetano) y es terapeuta de Lomi-lomi (Asoc. Lomilomi, Hawaii), instructor de meditación (Instituto UTA, Alemania) e instructor certificado de Tantra Instituto Skydancing, Francia).

www.heartoftantra.no

TANTRA

en España

Martes 22 de Septiembre - 19:30 h.

Charla y clase abierta

Centro Mandala

c/Cabeza, 15, 2º Dcha. Tirso de Molina

En esta charla tendrás la oportunidad de vivenciar de una manera divertida e interactiva, la profundidad del verdadero Tantra. Conocerás el Tantra desde sus orígenes hasta los ejercicios que ayudan a descubrir y desarrollar nuestros potenciales.

Facilitadores: Mercedes Andany y Fernando Manrique

centro.satya@yahoo.es - 690 000 193 (Mario Bidart)

www.tantraenespana.com

Calendario de Talleres 2015/16

facebook: tantraenespana



La Tierra y la Energía Femenina

¿Como Influye La Energía Del Final
Del Verano En La Mujer?



Teniendo en cuenta desde qué perspectiva se habla de “Energía”, puede tener y tiene diferentes significados:

Si es desde un punto de vista más científico, más propio de la nutrición y conocido por la mayoría de las personas, se está refiriendo al calor producido por el alimento cuando se quema o destruye y, de este proceso hablamos en términos de **calorías**.

Si nos centramos en el carácter energético de los alimentos, estamos hablando de otra cosa. Cada forma de vida po-

see una **Energía Vital** marcada por unas características únicas que diseñan su comportamiento y su efecto. Por supuesto esto incluye los alimentos y, si tenemos en cuenta cómo nos afectan, también necesitamos saber su comportamiento energético y no sólo sus nutrientes.

Una forma simple para comprender sus diferencias, es tomar como ejemplo los alimentos animales y los alimentos vegetales. Los animales están “hechos” de energía muy concentrada, muy **Yang** donde encontramos un porcentaje altí-



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

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 Respaldada por Michio Kushi y la Asamblea Macrobiótica Internacional)



CURSO ANUAL COCINA MACROBIÓTICA

...❖ CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

- ▶ Clases totalmente Prácticas donde Tú cocinarás todos los platos
- ▶ Grupos reducidos para profundizar en la práctica personal
- ▶ 3 niveles · Horario Semanal



COCINA MACROBIÓTICA ...❖ CURSOS BREVES

8 Módulos independientes y monográficos.
Grupos reducidos y ambiente familiar
Horario Semanal & Intensivo

Ecocentro
Centro colaborador



Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

Visión Psicoemocional Integrada
Con M^a Rosa Casal

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Niveles "Practitioner" y "Especialización"

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



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

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

YINTAO PARA MUJERES

TRANSFORMAR EL ESTRÉS EN VITALIDAD

26 y 27 Septiembre 2015 en Madrid

RETIRO DE MUJERES CON RENU LI

ALQUIMIA INTERNA PARA MUJERES
EN EL CAMINO

Del 1 al 4 Octubre 2015

Régimen Interno en Gredos



TALLERES SEMANALES/ MENSUALES

Práctica en Grupo Semanal · Nivel de Base
Práctica en Grupo Semanal · Nivel Emociones
Círculo para Mujeres en el Camino

CURSOS INTENSIVOS

Curso Maestro · Órbita Microcósmica
Nei Kung · Respiración de Huesos
Armonizar, Reciclar y Sanar Emociones

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

www.escueladevida.es

simo de proteínas y acumulan sus excesos en forma de grasa con un movimiento muy contraído hacia el interior de órganos y tejidos. Captan oxígeno y eliminan dióxido de carbono.

Los vegetales, por el contrario, alimentados muy especialmente por la energía ascendente de la Tierra, desarrollan las hojas o frutos, expandiéndose hacia arriba y hacia fuera. Están “hechos” de energía **Yin**. Captan dióxido de carbono y desprenden oxígeno. Formados principalmente por carbohidratos que almacenan, en forma de almidones y aceites, los excesos a través de un movimiento expansivo y ascendente.

El final del **Verano** está en la frontera entre el Yin y el Yang, potenciando los órganos del Elemento Tierra, que son el Bazo, el Estómago y el Páncreas. Dentro de este trío, vamos a prestarle toda nuestra atención al *bazo*, por su gran influencia en la mujer y en su condición femenina.

El *bazo* representa en nuestro cuerpo la sede de la Energía de la Tierra, es el órgano que directamente nos conecta con la Madre Naturaleza, la Energía Femenina por excelencia, tanto en el hombre como en la mujer. No nos referimos a esta Energía como propiedad exclusiva de la mujer, sino más bien, estamos hablando del Principio Femenino en el Universo, lo que nos ayuda a desarrollar esas cualidades femeninas Yin que, en conjunción con las masculinas, Yang, producen el equilibrio básico para que la vida se manifieste y se recree incesantemente.

Cuando contemplamos cómo actúa la Madre Naturaleza, entendemos sus dones y sus bondades: la Tierra da sus frutos en abundancia para todos, nos nutre, nos regenera, nos sana, su Energía unifica y vivifica todas las formas de existencia y su generosidad no se agota.

A través del *bazo* y de sus características femeninas, se nos suministra la Confianza y Generosidad imprescindibles para nutrir y cuidar desde el AMOR, la cualidad más importante del Principio Femenino, seguida de la Ternura, la capacidad de darse a uno mismo, muy diferente de simplemente dar, la posibilidad de sentir la Unidad subyacente a la Creación y poder disfrutar compartiendo ese Tesoro que se lleva dentro: “La Vida”.

Todas estas cualidades nos pertenecen por derecho propio a todos los seres humanos, pero tiene un peso y un calado muy especial para la mujer. Ella se mueve dentro de esta Energía, su Canal Central, desde donde se alimentan no sólo sus *chakras*, sino todas las glándulas de su Eje Endocrino, está siendo alimentado por la Energía Ascendente de la Madre Tierra y, la mujer solo podrá vivir y disfrutar de su condición si está bien enraizada a **ella**.

Por supuesto, algo fundamental es que sea consciente del privilegio que la Tierra le ha brindado, la ha “fabricado” a su imagen y semejanza, le ha regalado un “Ventre” como el suyo para concebir la Vida y generarla incesantemente. Cuando esa Vida ya está completada en la sombra de sus entrañas, la Madre Naturaleza le pone a disposición los recursos necesarios para traerla a la Luz y, luego la convierte en la mayor fábrica de alimentos para criar y nutrir al nuevo ser.

Este tipo de Energía está muy presente en lo Femenino, son

sus principales “Virtudes” y la mujer que, su papel más destacado es canalizarla, no necesita enfocarse solamente en la procreación para disfrutarla, le corresponde por naturaleza y si está bien conectada, aún sin darse cuenta de ello, eso es lo que proyectará hacia el mundo: Energía Amorosa.

En esta época del año, la Energía de Tierra está muy potenciada, brindando un extra al *bazo* que, es el órgano más influyente para la mujer. Al ser el Rey de la sangre interviene en sus ciclos menstruales, en su aparato genital, en sus embarazos, en sus partos, en la lactancia en la menopausia y en su sexualidad.

En lo referente a la **alimentación**, a este órgano, igual que al Aparato Genital Femenino, no le vienen demasiado bien los alimentos extremos Yang como: la carne, el queso, los

huevos que tienden a bajar y sobrecargar el bajo vientre, fijando acumulaciones y dando posibilidades a miomas, fibromas, quistes y, en el mejor de los casos, produciendo todo tipo de síntomas pre-menstruales o reglas difíciles y dolorosas.

También conviene evitar azúcares rápidos, bebidas industriales, leche y lácteos blandos. Así evitaremos también acúmulos y problemas en las mamas, problemas infecciosos, parásitos o candidas.

Lo ideal es una dieta basada en cereales sin refinar, verduras de temporada, legumbres (a diario y en pequeñas cantidades), semillas, frutos secos y algas. Si además queremos potenciar esa Energía 2 o 3 veces por semana: cocinar Azukis con calabaza para fortalecer los riñones que, son también importantes para el aparato genital al administrar la Esencia Ancestral.

Y hablando de algas, recordemos el alga Arame, un verdadero regalo del mar para depurar y limpiar el útero y los ovarios, igual que la sopa de Miso, por su efecto alcalinizante para la sangre.

Y algo que hemos de recordar siempre: los ovarios necesitan calor y abrigo, por esa razón la Naturaleza con su energía ascendente los ha situado dentro del vientre

y todo lo que enfríe los riñones, el bazo y el aparato genital trabajará en contra de la Naturaleza Femenina y nos enfriará también a nivel emocional, privándonos de sentir con plenitud uno de los “condimentos” más poderosos en el Universo, ligado al Principio Femenino: **El Amor** ●

¿A qué tenemos grandes motivos para sentirnos privilegiadas y agradecidas por nuestra condición?

La Madre Naturaleza le pone a disposición los recursos necesarios para traerla a la Luz y, luego la convierte en la mayor fábrica de alimentos para criar y nutrir al nuevo ser

El bazo representa en nuestro cuerpo la sede de la Energía de la Tierra, es el órgano que directamente nos conecta con la Madre Naturaleza



Mª Rosa Casal

Directora de Escuela de Vida
Consultora y Profesora Macrobiótica
www.escueladevida.es

Biotiful Natura



"Bueno para tu salud, bueno para el medio ambiente"

Abierto de lunes a sábado de 10h a 21 h
domingos y festivos de 10h a 14h

Tel : 91.504.62.94



Alimentación ecológica,

Cosmética,

Herbolario.

Tarjeta de cliente con descuentos,

Promociones,

venta online,

Servicio a domicilio

Consulta macrobiótica,

Cursos de cocina macrobiótica.



C/ Menorca, 16,
28009 Madrid
Tel : 91.504.62.94
Email : info@biotifulnatura.com
Webs :
www.biotifulnatura.com
www.biotifulnatura.es (tienda online)



Tenemos :
Pescado ecológico,
Termera ecológica,
Pollo ecológico



SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE

En Aragosa se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid



Apartamentos independientes

Spa Privado

Senderismo

Sala para Cursos y Talleres

Yoga

Paseo Zen nocturno



OFERTAS para ESCAPADAS de
ANIVERSARIO Y CUMPLEAÑOS
Compra - Tarjeta Regalo - Validez 1 Año



Parque Natural del Rio Dulce - Aragosa (Guadalajara)

www.casariodulce.com
info@casariodulce.com
629 22 89 19 - 949 305 306



FORMACIÓN

Talleres regulares

(Abierta matrícula 2014-2015)

Plazas limitadas



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

91 459 92 80 / 686 320 489 felixarcadarbuka@gmail.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...

**HERBOLARIO
EL DROTERO DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales
Cosmética natural
Energía y bienestar bio
Aromaterapia



Herbolario y tienda de
Hierbas de la Tierra
Medicina natural

www.eldrotero.es

CALLE DE LA FE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 28 33

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



Tu primera revista Multimedia
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!



ANTIGIMNASIA

“ DESCUBRIENDO LA GUARIDA DE TU TIGRE ”

“La Antigimnasia es un original método de bienestar, creado en 1970 por Thérèse Bertherat. Se inspira esencialmente en el descubrimiento de la fisioterapeuta F. Mézières en torno a la cadena muscular posterior y las investigaciones del psicoanalista Wilhelm Reich”.

A

tigre lo delata su fuerza; situado en la parte posterior de tu cuerpo, hecho de una clase muy particular de músculos, aferrados de manera precisa a los huesos de tu esqueleto. Si!, a esa particular región de nuestra anatomía le llamaremos “TIGRE”.

¿Quieres conocer su naturaleza profunda...? Al igual que los dibujos de la piel del tigre, se dispone de arriba abajo, a ambos lados de la columna vertebral y también más abajo, se aferra a los huesos de la pelvis, de los muslos, de las piernas y de todos los dedos de los pies. Funciona como un sólo músculo! Y además es astuto; si se le obliga a estirarse, el acortamiento viaja a otra zona del cuerpo dónde no sea molestado. Y como un auténtico tigre tiene garras potentes (tendones y ligamentos), poco dispuestos a soltar a su presa.

Nuestra organización muscular está gobernada por el Sistema Neurovegetativo. A lo largo de la vida observamos la pérdida de su belleza natural, a causa de las tensiones que acumulamos, las situaciones de estrés..., en las que nuestra musculatura reacciona acortándose y deformándose. Podemos constatarlo si observamos cómo va una perso-

na que ha recibido una mala noticia; posiblemente decaída, abatida, inclinada hacia delante. Y ¿cómo iría una persona a la que le acaba de tocar la lotería? Abierta, con la cabeza erguida, suelta, con andar ligero...

¿Podemos domesticar a nuestro tigre ?

Quizás te preguntes: ¿Qué significa “domesticar”? Al igual que lo hizo El Principito (en el bello cuento de Antoine de Saint Exupéry): Supone estar atento a sus movimientos, observarlo, sentirlo, conocer el color de su pelaje, el sonido

de su rugido, sus gustos, su forma, su organización y de este modo ir comprendiéndolo y “creando lazos”, y poder así **habitar saludablemente nuestro cuerpo.**

Los movimientos de Antigimnasia te permitirán ir cambiando, transformando y sintiéndote cada vez mejor en todos los aspectos de tu persona. Sabemos que cuesta entenderlo cuando esto supone renunciar a tus ideas

Con la Antigimnasia te invitamos a que vayas paso a paso explorándolo de pies a cabeza, con la sutileza y el respeto que requiere tratar a un animal salvaje, seduciéndolo con pequeños y poderosos movimientos para que de manera amistosa, vaya liberando su presa.

Conocer nuestro tigre nos obliga a reflexionar. Los movimientos de Antigimnasia te permitirán ir cambiando, transformando y sintiéndote cada vez mejor en todos los aspectos de tu persona. Sabemos que cuesta entenderlo cuando esto supone renunciar a tus ideas, las que has oído durante toda la vida: “tu espalda es débil”, “tienes que fortalecer la espalda...”

Te proponemos embarcarte en la aventura de sentir, observar y descubrir la guarida de tu tigre: Acaricia los músculos de tu nuca, coloca tus manos en la zona lumbar, o detrás de tus rodillas, explora la panta de tus pies. ¿Cómo están esos músculos? Puedes adivinar a través de ellos la potencia de tu tigre.

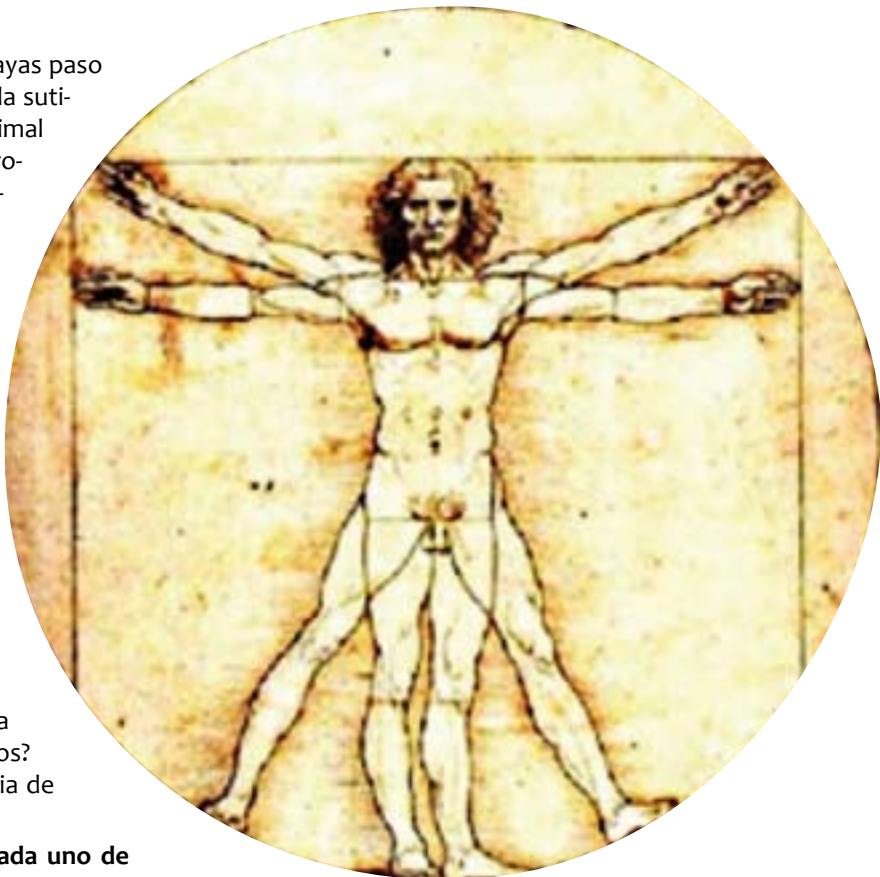
La Antigimnasia te permite despertar cada uno de los músculos de tu cuerpo, desde el más pequeño al más grande, darle a cada uno su tarea y alcanzar mayor equilibrio y bienestar.

La Antigimnasia te invita a sentir las relaciones entre las diferentes partes de tu cuerpo y descubrir que si un hombro está más alto que el otro, posiblemente tus pies también tendrán un apoyo distinto.

En una sesión podrás tomar conciencia de cómo estás, comenzar a desanudar tu musculatura y permitir que vaya recordando longitud y elasticidad. Expresar lo que sientes, poner palabras a tus sensaciones te ayudará a relacionarte con tu cuerpo desde **una nueva perspectiva**. Nuestro cuerpo ha vibrado con todo lo que hemos dicho, incluso pensado de él con la sensibilidad de una caja de resonancia.

A medida que nuestro cuerpo va cambiando nos vamos sintiendo más livianos y tranquilos, permitiéndonos cambiar sin apenas darnos cuenta, soltar maletas con lo que cargamos, ser más nosotros mismos, más auténticos y conectar con nuestras emociones, las que nos permiten **ser** ●

Del 14 al 20 de Septiembre se celebra en toda España la **SEMANA DE LA ANTIGIMNASIA**, te permitirá conocer de primera mano y de forma gratuita esta técnica, a través de conferencias, charlas, sesiones de descubrimiento... Puedes encontrarnos en Madrid, en Plaza Castilla (Pilar Campayo) y en Sol (Rosa León).



Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com



Un método para recuperar la salud y la belleza natural de tu cuerpo. Un método que te permitirá habitar tu primera casa, tu cuerpo.



SEMANA DE LA ANTIGIMNASIA
del 14 al 20 de SEPTIEMBRE 2015

Actividades gratuitas: Charlas, Conferencias, Sesiones...

Rosa León (Sol) - 660 33 76 71 - rosaleonag@gmail.com
Pilar Campayo (Plaza Castilla) - 677 03 84 61 - pcampayo@msm.com



Terapiafloral® Evolutiva

Camino de exploración para el Alma

 VIDEO
Contenido
Vivo

En la era de las prisas, la comida rápida, las propuestas desechables, en un momento en el que pareciera que el mundo ha perdido el Alma, podría parecer fuera de lugar y descabellado retomar ideas de los “antiguos”. La necesidad de explicar todo a partir de un lenguaje inventado, a veces nos hace perder el sentido profundo de las cosas que está encriptado en el nombre que les dio el origen. La sensación de que todo pasa de moda, y la necesidad de innovar porque lo ancestral ha perdido protagonismo y veracidad, ha hecho que nos encontremos en un momento histórico falto de ética y de valores de orden trascendente que nos permitan vivir, en lo cotidiano, desde una mirada fraternal.

Una escuela de pensamiento, es la que se ofrece como receptáculo para que lo arquetípico como un tipo de información atemporal se materialice, y pueda transmitirse a través de su corpus, por lo que es imprescindible que se encuentre vacía de las interpretaciones mundanas de cualquier época.

En cualquier momento histórico de la humanidad, se han buscado la paz, la armonía y el amor, como expresiones fundamentales que llevaban al ser humano a fundirse con el Universo. En cada época, se planteaban propuestas efectivas para que aquellos que sentían la necesidad de vivir en armonía con el planeta Tierra pudieran hacerlo. De una manera u otra, los presupuestos fundamentales que han facilitado en todos los tiempos alcanzar el estado de plenitud, reposan en un núcleo común que todos los buscadores, de todas las cul-

turas y todos los credos reconocen como Uno, más allá de la diversidad en su presentación.

La fusión de diversas áreas pertenecientes a distintos momentos evolutivos de la humanidad que han sido sostenidos por el mismo principio y con el mismo propósito, convergen ahora en una propuesta renovada que mantiene la esencia del saber ancestral en comunión con los principios trascendentes que permiten al ser humano ser uno con la naturaleza y el cosmos.

En el año 2007, presento un modelo de pensamiento a través de la Escuela Andalusí que integra lo terapéutico, lo iniciático, y lo místico para el desarrollo evolutivo de cualquier ámbito de la vida social, familiar o empresarial.

La escuela tiene cuatro áreas de estudio: Terapéutica, Desarrollo Interior, Social y Empresarial. Particularmente desde la primera, se despliega todo un conocimiento teórico ligado a un proceso experiencial, que dota a sus alumnos de capacidad para conocerse a sí mismos y adentrarse en el arte terapéutico con conciencia; este arte, ha sido denominado *Terapiafloral Evolutiva*, modelo creado por Luis Jiménez que integra el saber ancestral desde el argot simbólico-floral.

La *Terapiafloral Evolutiva*, es una vía terapéutica para la gente de hoy que quiere desarrollar su consciencia y vivir en el mundo con respeto a lo espiritual; es la aplicación de la “Mística Urbana”; en definitiva, es una actualización de la sabiduría perenne a través de los arquetipos florales.

**Es una vía terapéutica para la gente de hoy
que quiere desarrollar su consciencia y vivir
en el mundo con respeto a lo espiritual**

Como su nombre lo indica, es un modelo evolutivo que fomenta el desarrollo y la integración hacia la plenitud del Sí mismo. Utiliza las esencias florales como catalizadores y símbolos para explorar los arquetipos que constituyen el inconsciente de todo Ser y el inconsciente colectivo de la humanidad.

Esta propuesta encuentra su expresión iconográfica en el Mándala Arquetípico que condensa toda su filosofía. La presentación gráfica de un modelo permite, de manera sintética, la percepción integral de la idea que lo sustenta. En este caso, el Mándala Arquetípico de *Terapiafloral Evolutiva* propone, a través de su configuración fractal y sistémica, la comprensión de la psique como entidad macro y microcósmica. Las áreas delimitadas y fraccionadas para el estudio y comprensión de esta entidad global, denominada psique por Jung, se hacen perceptibles e inteligibles al fusionar el sistema Bach con las ideas alquímico-psicológicas de las doctrinas herméticas y jungianas, y así abordarlas desde la vía terapéutica e iniciática.

Desde la máxima “Conócete a ti mismo”, el modelo propone una carta de navegación que permite, tanto en el ámbito clínico, como en lo personal, determinar la expresión natural de nacimiento (a través de la teoría de los 4 elementos, 4 temperamentos o 4 funciones psíquicas) y la comprensión en la persona de su propia tendencia, así como de los obstáculos y habilidades que encontrará en la vida, y la enseñanza y transformaciones que deberá realizar para mantenerse en

su centro (sí mismo) al margen de las situaciones vitales que encuentre en cada una de las jornadas de su vida.

Reflexiones como “lo que vivo y lo que soy son la misma cosa”, “lo psicológico y lo geográfico son lo mismo” o como diría el sabio andalusí Ibn Arabi, “todo lo que no es Amor es herejía”, encierran una mirada paradigmática que facilita la comprensión de la realidad trascendente que libera al sujeto tanto de la enfermedad

como del sufrimiento, que en definitiva, como diría Edward Bach, no es más que ignorancia.

Mediante la búsqueda de la tipología de personalidad, la comprensión profunda de que sólo a través del Amor, o lo que es lo mismo, disolviendo el deseo de tener razón en cada una de las propuestas que las doce tipologías nos muestran, se podrá alcanzar ese estado que anhelamos y que desde muchos lugares se ha sintetizado como Amor ●

Desde hace tres años, la Escuela Andalusí presenta su línea de trabajo en Madrid a través de la formación en *Terapiafloral Evolutiva*, Alquimia y Astrología.

; Amando disuelto el tiempo !



Luis Jiménez

Titulado Superior en Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial María Cristina, director e ideólogo de la Escuela Andalusí. Creador del modelo de *Terapiafloral Evolutiva*. Autor de más de 12 obras sobre el tema.



Escuela Andalusí
ESCUOLA DE PENSAMIENTO

ESCUELA ANDALUSÍ

REANUDAMOS ACTIVIDADES EN MADRID

AÑO ACADÉMICO 2015-2016



Conferencia Gratuita:
Evolución de la Terapia Floral. Visión místico iniciática del Alma.
Luis Jiménez
 25 de septiembre, 19:00 horas, Círculo Armonía.

Curso de Terapiafloral Evolutiva
 Imparte Luis Jiménez
 Duración de un año,
 un fin de semana al mes
 Comienza 17 de octubre
 12 horas lectivas por fin de semana

Curso de Alquimia y Astrología
 Imparte Álvaro Remiro
 Duración de un año
 Comienza 10 de octubre
 8 horas lectivas por sesión

info@escuelandalusi.es
 www.escuelandalusi.es

Síguenos en
 facebook / google+ / twitter
 Youtube / instagram / Pinterest

Círculo Armonía
 Centro a la Red G.F.U.
 Cl. de la Cabeza 15, 2ª Izda.
 28012 Madrid (España)
 Teléfono: (+34) 915 284 954
 Móvil y Whatsapp: 619 216 741



Dav	V	íctoria
	I	d
At	D	iana
	A	anasio
Manue	P	atrícia
	L	lvira
Damiá	E	
	N	
	A	na



El TESORO VIBRANTE escondido en tu nombre

¿Sabes que tu nombre tiene un tesoro escondido? Tu carta vibracional te da la riqueza y las cualidades de tu alma a través de tu nombre personal.

Nombre: “Cáscara o envoltorio, cubierta o manifestación externa del tesoro vibracional del alma para cada encarnación terrestre”.

Según se aprecia en la antigua sabiduría: “el Nombre es el que lleva la Luz en la vida propia”.

La identidad profunda del ser humano se presenta en el Nombre personal que nos identifica en la encarnación actual. Está en conexión con principios universales poderosísimos, que establecen canales de interconexión entre esas fuerzas o poderes y las grafías que representan las vibraciones específicas dentro del alfabeto.

Las letras que constituyen el nombre contienen tanto el sonido como el significado. Son descripciones de ciertos aspectos anímicos de la persona.

Las letras que constituyen el nombre contienen tanto el sonido como el significado. Son descripciones de ciertos aspectos anímicos de la persona

rasgos positivos, los “fluidos energéticos” que van a nutrir la voluntad de la persona para expresar su identidad, mostrar su idiosincrasia y transitar por las etapas que tiene previstas en su Programa.

En culturas antiguas, como por ejemplo en la Kabbalah, encontramos que todos los nombres parecen dar una noción real (material) de un objeto espiritual. Según su perspectiva, podemos recoger un cierto conocimiento sobre ese objeto y su influencia, pero la esencia misma del objeto permanece oculta.

En los textos Bíblicos sobre la creación, encontramos la capacidad de “nombrar” o “dar vida/identidad” a lo nombrado. Este privilegio es concedido a Adán (Gen 2:19). El hecho es que, de forma natural, se suele producir una identificación con nuestro nombre propio. Por lo general “no podría llamarme de otra manera”, decimos. Se crea una especie de equidistancia entre esa esencia que configura nuestro nombre y la sonoridad exterior que se plasma en su pronunciación. (Algunas persona, en cambio, “sufren” el trauma de un nombre que no sienten que les sea propio... Esta situación puede tener una sanación adecuada, según cada circunstancia).

Algunas veces, ante la llegada de un nuevo ser humano, hemos escuchado que, o bien el futuro padre o la madre

Mapa natal / mapa vibracional

Del mismo modo que la carta natal nos presenta la influencia planetaria y del sol para el punto de partida y las etapas de la vida, las vibraciones del nombre personal nos aportan los



Paraíso natural

Habitaciones con encanto

Baños de Arcilla, Masajes, Jacuzzi, Sauna

Comida 100% casera y ecológica

Río bañable, paseos en barca



Consulta nuestras actividades y ofertas www.casauralahora.com ☎ 952153046 📍

gestante, se ha despertado una buena mañana exclamando: “He soñado con el nombre del bebé: se llama Tomas”. “He sentido que la niña me decía al oído: ‘me llamo Lucía, mamá’”. Este aspecto intuitivo es una experiencia muy intensa para los padres.

Análisis vibracional: el tesoro de “tu alma en tu nombre”

Consiste en tomar en consideración los aspectos vibratorios que podemos detectar en el nombre personal, gracias a la composición que se genera desde las vocales y consonantes que lo configuran. Adentrarnos en este análisis nos va a permitir utilizar nuestro propio nombre como un segmento sonoro que resuena en nuestras células y en nuestro Ser para

Recuperar un buen nivel energético
Afianzar la auto-estima sobre la base de nuestras cualidades

Superar alteraciones en la identidad

Reforzar la conexión interior desde el sonido y la vibración exterior hasta la propia esencia

Entender, por resonancia, los aspectos sutiles de nuestro nombre actual

“El tesoro vibrante de nuestro nombre”, nos ofrece la ocasión de sonar y reverberar hasta en las distintas franjas dimensionales, Es como una luz ondulante, a través de las ondas sonoras con las que hacemos oscilar nuestro nombre en todo el Universo ●



TRES AZULES

CENTRO DE REPOSO
ESCUELA DE SALUD

CENTRO DE REPOSO TRES AZULES

Sierra de Gata Cáceres

VACACIONES

DIETA DEPURATIVA Y YOGA

Alimentación Depurativa Hatha Yoga,
Meditaciones, Senderismo, Masajes,
Estiramientos, Dinámicas de integración.



SEMANAS DEPURACIÓN Y REJUVENECIMIENTO

Desde 360€

Teléfonos: **92 744 14 14 • 629 848 627**

centrodereposo@tresazules.com

La fragancia del ser en los pétalos del nombre, o el perfume que ofrece la flor a nuestros sentidos

www.macarenamiletich.wix.com/macarenamiletich
YouTube: Video de presentación

“ TU ALMA EN TU NOMBRE ” (y mas)



Macarena Miletich
Especialista en
Sanación Sonora del Ser®
Instructora de Sanación Espiritual
por Arquetipos
macmiletich@hotmail.com



**TU ALMA EN TU NOMBRE,
MAPA SONORO DE TU NOMBRE**

Estudio personalizado de las vibraciones internas del nombre.
Análisis completo por escrito. Pautas y ejercicios creativos para desarrollar las facetas positivas que el nombre presenta.

**ES UN GRAN REGALO PARA TI MISMO
REGALA A TUS AMIGOS, FAMILIARES**
(descuentos a partir del 2º estudio)

TU ALMA EN TU NOMBRE - TALLER

Taller creativo a través de la sonoridad del nombre y su expresión a través de la voz.
Descifrar los “tesoros ocultos” que existen en el nombre personal.

Respiración, voz, identidad, expresión personal y conciencia en acción para la vida.
El **análisis personalizado** del nombre está **incluido en el taller - 1 día**
Adaptado también para jóvenes y adolescentes Indigo.

MACARENA MILETICH - 619 25 55 20 - macmiletich@hotmail.com - macarenamiletich.wix.com

Recuperándonos después del Verano



Hemos terminado las vacaciones y tendríamos que estar recuperados, con vitalidad y llenos de energía para reempezar nuestras actividades diarias. Generalmente, durante los meses de calor disfrutamos con más asiduidad de la naturaleza, deporte, vida social y estas actividades nos tendrían que ayudar a llenar nuestras baterías, para estar de nuevo a pleno rendimiento. Pero algunas veces este no es el caso. Al terminar nuestras esperadas vacaciones y días de relax, algunos se encuentran cansados, sin energía y apáticos.

Puede que se hayan hecho muchos excesos, y nuestro cuerpo nos lo comunica claramente. Incluso algunos pueden sufrir “depresión post vacacional”, que es simplemente un bajón energético a muchos niveles de nuestro ser:

- Riñones débiles.
- Deficiencia y debilidad en el sistema nervioso.
- pH ácido de la sangre, y con ello, la llegada de cansancio y apatía general...

Un factor que juega un rol crucial en el estado general de salud y ánimo, es nuestra alimentación.

Una alimentación “veraniega”, unos momentos de placer sensorial (helados, alcohol, sangrías, exceso de crudos, exceso de grasas saturadas...) que nos llevan directamente a la desmineralización y debilidad general.

Vamos pues a crear un plan de acción para fortalecernos y reforzar el sistema inmunitario. Para poder construir una buena base, para recuperarnos y para que el impacto en los meses de invierno sea lo más fácil y tolerable posible.

Para ello, hay que remineralizarse, cambiar nuestro pH de la sangre de ácido a ligeramente alcalino, evitando todos los alimentos con efecto acidificante:

- **Proteína animal de grasa saturada** (carnes, embutidos, jamón, quesos.)
 1. No los necesitamos, puede que los deseemos a nivel de placer, hábito, creencia que no podemos vivir sin carne... Pero este concepto es totalmente erróneo
 2. En lugar de estas proteínas acidificantes usar más proteína vegetal, y también pequeñas porciones de pescado.

- Toda clase de alcohol, todos los vinagres (a excepción del de umeboshi)
- Estimulantes (café, té, bebidas gaseosas azucaradas...)
- Azúcares refinados y de efecto rápido (azúcar, miel, azúcar moreno, azúcar de caña, panela, stevia en gotas y en pastillas, edulcorantes artificiales, sacarina, agave, sirope de arce, chocolate, helados...)
- Bollería, pastelería, toda clase de productos con levaduras.
- Los productos del coco (grasa saturada)
- Lácteos blandos (leche, mantequillas, yogures...)
- La soja cruda en forma de leche, yogourt, tofu crudo...
- Exceso de especias.
- Fruta tropical.
- Solanáceas (patatas, pimientos, berenjenas, tomates...)

Intenta reducir el consumo de alimentos crudos (energía y efecto de enfriar)- ya que el verano ya ha terminado y nuestro cuerpo necesita empezar a almacenar calor y nutrición. Simultáneamente, vamos a empezar a incluir más alimentos ecológicos de origen vegetal, que nos aporten **ENERGÍA y VITALIDAD**.

- Incluye a diario en cada comida los **cereales integrales** (arroz, mijo, trigo sarraceno, avena, quínoa, cebada...)
- Aprende a cocinar platos succulentos y deliciosos de **proteínas vegetales** (legumbres, seitán, tempeh, tofu...)
- Incluye más **verduras de raíz y redondas** cocinadas en cocciones largas, con tapa, para que nos aporten calor, dulzor y energía.
- También es importante verduras de **hoja verde**, en cocción sin tapa- 3 minutos, para que nos depuren, y nos aporten: minerales, fibra, clorofila, hierro y calcio.
- Descubre e incluye a diario una porción de **verduras del mar (algas)**, con su gran poder de remineralizar y alcalinizar el pH de la sangre.

Terapias de Vanguardia CentroLúa

SEPTIEMBRE	CURSOS ANUALES (Octubre 2015)
• Numerología Kármica: 4, 5 y 6	• Flores de Bach: lunes 5
• Numerología Cuántica: 26	• Numerología Kármica: miércoles 7
• Jornada Puertas Abiertas: Domingo 27. Pide tu cita	• Astrología: martes 13
ESCUELA DE REIKI	• Tarot Profesional: jueves 15
• Reiki I • Reiki III	• Monitor de Meditación: viernes 19
• Reiki II • Talleres de Reiki	• Coaching: lunes 26
www.centrolua.es	• Reflexología Podal
C/ Goya, 83 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30	• Mindfulness
	• Método Yuen
	• Yoga
	• Pilates
	• Qi Gong

Estiramiento
Por Biomecánica

Clases regulares e Intensivos de Septiembre
Distintos niveles y horarios—consultar Blog

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización, también para niños. Impartido por Claudia Bedacarratz

Estudio Luna, C/Luna 19, 1ªA. Noviciado
estiramiento@gmail.com, tlf.652489472
www.estiramiento.blogspot.com

- Incluye caldos de verduras, en el que les puedes añadir un poco de algas y miso.
- Toma infusiones tonificantes, como el tomillo, el romero, el café de cereales, regaliz...

Nuestro cuerpo necesita ir reforzándose para ir preparándose para los meses de frío. Ya no tiene sentido tomar tantas ensaladas y frutas crudas. Ves con cuidado con la fruta del final del verano- tal como uva, granadas, palosantos, caquis... Son frutas con un alto contenido de azúcares, y si abusamos de ellas, también nos desmineralizan. Si deseas fruta, usa fruta más neutra, local y de la estación, cocinada en forma de compotas, horno, siempre con una pizca de sal, para equilibrarla.

Si deseas endulzantes, opta por los endulzantes de cereales, tales como la miel de arroz, la melaza de cebada y maíz, la miel o sirope de mijo, quínoa...

Su reacción no es mucho más equilibrada que los azúcares rápidos, los cuales producen un pH ácido y desmineralización.

Empieza a tomar consciencia del efecto de los alimentos en tu cuerpo. Todos producen reacciones que nos pueden crear salud y equilibrio o sacarnos de nuestro centro. Aprende los beneficios de la Alimentación Natural y Energética, te ayudara a entender tu cuerpo y a crear más calidad en tu vida.

Somos libres de escoger a cada momento de nuestra vida nuestra calidad de energía, como nos queremos sentir, según la calidad de energía ingerida (alimentación, hábitos, pensamientos, emociones...).

Vale la pena que empecemos a preocuparnos de cambiar nuestra consciencia; a trabajar nuestros apegos (lo que me gusta- pero **no** lo necesito), a crear nuestro presente con calidad energética para que nuestro futuro sea el que deseamos

Para ello, hay que empezar hoy- en el presente- a construir con claridad y propósito, **nuestro destino** ●

Experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional.
Imparte seminarios por toda Europa.
Galonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible. www.montsebradford.es



ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA MBB



PRÓXIMOS CURSOS 2015
con Montse Bradford

- ¿QUIERES CONOCERTE EN PROFUNDIDAD?
- ¿MEJORAR TU SALUD A MUCHOS NIVELES?
- ¿SENTIRTE APOYADO EN TU TRANSFORMACIÓN PERSONAL?
- INVIERTE TIEMPO EN TI, ¡PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2015

- FIN DE SEMANA - FECHA DE INICIO: 24 Octubre

MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2015:

- LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES - Septiembre 2015
- ALQUIMIA EN LA COCINA Y EN LA VIDA - Octubre 2015
- AUTO-TRANSFORMACIÓN, CAMBIO Y SALUD INTEGRAL - Octubre y Noviembre 2015 (dos seminarios)
- SEMINARIO MEDICINAL Y DE DIAGNÓSTICO - Noviembre 2015

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programa!

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484
MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es



Uno de los hitos más significativos en la evolución de cualquier ser humano es trascender la mente. Vivimos en un mundo de conceptos, opiniones, creencias, significados y demás; vivimos condicionados por los prejuicios, expectativas, interpretaciones y definiciones que hemos adquiriendo a lo largo de la vida sin ninguna elección. Todo esto tiene su sentido y utilidad pero llegar a tener consecuencias nocivas. Con un poco de introspección encontramos una fuerte relación entre nuestros patrones de pensamiento y la infelicidad que experimentamos en la vida.

Esta comprensión nos produce un fuerte deseo de cambiar la mente. El cambio suele ser positivo. Nos enriquece y nos abre a una vida más satisfactoria y libre. Sin embargo, al poco tiempo empezamos a experimentar las limitaciones de las nuevas creencias

y conceptos aprendidos. Esto lleva a un nuevo deseo de cambiar y la consecuente adopción de nuevas perspectivas. Este proceso puede repetirse una y otra vez a lo largo de la vida, y de hecho, puede repetirse indefinidamente sin llegar a una situación claramente satisfactoria.

El punto crucial, es comprender que finalmente la cuestión es ir más allá de conceptos, ideas, juicios y opiniones. Reconocer con claridad que todas las perspectivas mentales son relativas, incompletas y condicionadas. Esto, no puede hacerse desde la mente sino desde una lucidez más allá de cualquier elaboración, pensamiento y conceptualización. Aquí hallamos uno de los principales objetivos de la práctica de la meditación, situarse en la atención pura y desde ahí caer en la cuenta de que nada que provenga de la mente es verdaderamente cierto.

Una de las aplicaciones más importantes de este proceso es en el campo de las relaciones con los demás. Avanzamos de estar inmersos en nuestra mente egocéntrica a la conciencia que ve al otro sin el sesgo de cualquier interpretación. Es lo que acaba llevándonos a despertar la compasión.

Mientras más evolucionamos las personas y las sociedades, hay más respeto, solidaridad y compasión. Conforme somos capaces de abandonar prejuicios y valoraciones infantiles, va emergiendo de forma natural mayor amor, empatía y conexión con todos los seres. Es decir,

una buena referencia de nuestro nivel de desarrollo es el grado de amor y compasión con el que vivimos cada día.

La evolución parte de estar centrado en uno mismo a ser capaz de ponerse en la mirada del otro, para finalmente, reconocer que todos estamos interrelacionados y apreciar la interdependencia de todo lo que existe. Esto es fácil de ver con un experimento de los psicólogos evolutivos. Le enseñas a un niño pequeño una pequeña caja con dos caras, una azul y otra roja. Haces que él mire la parte roja mientras que tú miras la cara azul. El niño ha visto que tiene dos colores, ahora bien, cuando le preguntas que color estás viendo tú, te contesta que rojo. Te contesta lo que él ve, el niño no puede ponerse en tu

lugar. Esto ocurrirá cuando sea unos meses más mayor y será algo natural. Todos los adultos somos capaces de hacer eso.

Este conocido experimento nos muestra una forma de desarrollo de las personas. La cuestión es que este ponerse en lugar del otro puede evolucionar más y más, puede expandirse sin límites. La capacidad, cuando fuimos niños, de ponernos en la perspectiva de los demás es la semilla de la compasión universal. Dicho de otro modo, cuando seguimos evolucionando llegamos a situarnos en una perspectiva global y vemos cómo los demás ven el mundo. Esta es la base para cualquier cambio. Mientras no lleguemos a este nivel de conciencia, no podemos hacer mucho por los demás, y nuestra ayuda suele ser una forma de egocentrismo, un modo de cubrir nuestras necesidades de ser útil, reconocimiento y aprobación.

Es preciso que hagamos una constante reflexión y nos cuestionemos cómo vemos a los demás. Si queremos avanzar, no es suficiente el desarrollo de la atención plena (es decir, *mindfulness*). También es necesario cuestionarnos nuestra visión del mundo y de los demás.

Igual que la mente construye una imagen de nosotros mismos, lo que llamamos el ego, también construye una imagen de cada una de las personas con las que nos relacionamos. De modo que el trabajo de indagación y deconstrucción del ego incluye a los demás. Debemos desarrollar la lucidez necesaria para apreciar que lo que vemos en nuestros amigos, enemigos y extraños sólo son proyecciones, construcciones mentales

EL CAMINO DE EVOLUCIÓN



AUDIO

Contenido Vivo



MINO LA UCIÓN ONAL

e imágenes. Necesitamos detener la mente y cultivar más conciencia.

Por ejemplo, ¿somos conscientes de qué miramos en los demás? Esta es una investigación básica. En qué nos fijamos cuando nos relacionamos con el otro. Muchas personas se fijan en sí mismas: si le caeré bien, si voy bien vestido, si le gusto, si me valora, si le resulta interesante, etc. Otras se fijan en lo que sienten: me siento tranquilo, me pone nervioso, me produce alegría, me cansa, etc. Hay quien se fija en el otro en función de sus propias expectativas, hay quien directamente piensa que todo el mundo es egoísta, ignorante, inepto, etc. percibiendo su propio pensamiento en el otro. Hay muchas más posibilidades, y la cuestión es si somos capaces de reconocer cómo funcionamos.

Muchas veces nos obligamos a ser más amorosos, ecuanímenes o compasivos. Pero el trabajo más importante es darnos cuenta. Ser humildes y reconocer cuál es nuestro nivel de conciencia. Solo así podremos evolucionar. Sólo desde la conciencia tendremos la posibilidad de ser más sabios.

Un punto crucial en las relaciones con los demás es cuando nos hacen daño. Hay muchas personas dañinas y muchas posibilidades de que nos hagan daño, de modo que ¿cuál sería la forma más inteligente de gestionar esta situación? Algunas personas viven en la fantasía *pseudoespiritual* de que si son muy buenas personas y crean “buen karma” nadie les hará daño. Sería genial que funcionara así, sería estupendo que tuviéramos esa capacidad de controlar la vida. Pero no funciona así. Un buen ejemplo lo encontramos en la vida de Buda cuando un personaje llamado *Devadatta* acudió a toda clase de argucias y estrategias para dañarle; o algo más cercano, en nuestra tradición cristiana, Jesús no se libró de la maldad de los demás y acabó en la cruz.

Así pues la investigación aquí nos lleva a descubrir cómo afrontar el daño de los demás. Y la cuestión aquí es diferenciar entre la acción y la intención dañina del otro y la propia experiencia de dolor. Un principio básico es que no podemos cambiar a los demás, al menos a corto plazo, de modo que nuestra tarea esencial es cómo abordar la experiencia de dolor para liberarnos de ella.

Nuestro propósito final como per-

sonas en un proceso de evolución personal es descubrir que podemos estar en paz y apertura más allá de cómo los demás actúen con nosotros. El camino para llegar a esto es conocernos a nosotros mismos. La experiencia de dolor está íntimamente relacionada con nuestro estado emocional y con nuestras inseguridades. También tiene relación con los roles que desempeñamos, las aspiraciones y los deseos que tenemos. Cuando nos conocemos se descubre el papel que jugamos nosotros mismos en las experiencias de dolor.

Aquí necesitamos una gran capacidad de introspección y auto conciencia. La meditación es uno de los mejores métodos para ello. No tenemos control sobre los demás pero sí podemos manejar

y cambiar nuestra mente. Es decir, podemos modificar los patrones internos que están relacionados con la experiencia de dolor que el otro nos ha causado.

Cuando aprende-

mos a soltar nuestros juicios, interpretaciones, valoraciones y demás, descubrimos que también nos liberamos del dolor. Aprendemos a convivir con personas en estados de conciencia más primitivos y despertamos el deseo de ayudarles a evolucionar. Recordamos que en su momento también nosotros estuvimos en un estado inferior y sentimos que ayudar a los demás es una gran oportunidad.

En el fondo, el único asunto es la evolución, no la nuestra personal sino la de todos los seres. No es una elección, no es algo de lo que podemos escapar. La cuestión es si lo hacemos fácil o difícil, si nos sintonizamos con la fuerza evolutiva del universo o si nos resistimos. La resistencia sólo es crear sufrimiento, la entrega es llegar a la plenitud ●



Juan Manzanera

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



No nos percatamos realmente de la importancia y trascendencia de la respiración. Enmarca toda nuestra vida. Al nacer lo primero que hacemos es inhalar y al morir, exhalar. Respiramos millones de veces a lo largo de la vida, pues lo hacemos de quince a veinte veces por minuto. Sin embargo, no sabemos sacar-

le todo el provecho y beneficio a la respiración. A veces respiramos superficialmente, incluso de modo entrecortado y no uniforme, y además no pocas veces por la boca, desaprovechando la capacidad que tiene la nariz de entibiar, regular y filtrar el aire

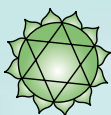
La respiración es la primera fuente de vida. Salvo personas muy entrenadas, no somos capaces de estar sin respirar más de un minuto. En cambio, podemos estar algunos días sin dormir y varias semanas sin comer. Con razón los antiguos sabios de Oriente siempre han insistido en la necesidad de aprender a respirar desde muy niños.

Tomarnos un RESPIRO



AUDIO

Contenido
Vivo



La respiración es energía, fuerza vital, vigor no solo físico, sino también mental. Es el vínculo entre el cuerpo y la mente, entre el consciente y el inconsciente, entre el *aliento individual* y el Gran Aliento o aliento cósmico. En el yoga siempre se ha revalorizado al máximo el papel de la respiración. En el hatha-yoga se hacen ejercicios respiratorios muy importantes y en el radja-yoga se aprovecha el curso normal de la respiración para cultivar la atención y tranquilizar la mente. La respiración es una aliada extraordinaria, una herramienta formidable que no debemos dejar de servirnos de la misma.

Existe una muy estrecha relación entre la respiración y la mente, tanto es así que los yoguis siempre han dicho que la respiración es el caballo y la mente es el jinete. Por la conquista de la respiración se llega a la de la mente; por el control de la mente, surge el control de la respiración. Si estamos más atentos a nosotros, nos daremos cuenta de la íntima conexión entre la mente y la respiración. Los estados de ánimo se reflejan en un tipo específico de respiración, del mismo modo que cada tipo de respiración recrea un especial estado de ánimo. Una respiración mejor regulada, más profunda y ralentizada tiene un gran poder para calmar la mente y pacificar las emociones. En todo momento se puede recurrir a la respiración, tomar consciencia de ella y pausarla, para recuperar el propio centro o presencia de sí, distenderse, estar más presente y sosegado. Como la respiración siempre está con nosotros, la podemos convertir en una medicina de excepción para el cuerpo, la mente y las energías. También al tomar consciencia de la respiración y hacerla más lenta y más larga, estaremos mejor preparados para combatir estados de irritabilidad, desquiciamiento, agitación o preocupación. No

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estim.a.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!



**ODONTOLOGÍA
BIONATURAL**

Dra. Monica Rodríguez
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 FRÍA. INOCUO. EN UNA
SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN
MANCHAS DE TETRACICLINAS

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

Atrévete a desprogramarte
Masaje Cráneo-Sacral
Desprogramación Biológica
Liberación Somato-Emocional
**¡La alegría es salud y
también está en ti!**
Mar Torrado
Goyanes
www.desprogramarte.com
facebook.com/desprogramarte

**CENTRO NATURISTA
AILIM**

CURSOS FORMACIÓN PROFESIONAL
(inicio octubre)

**TERAPIA FLORAL DE BACH (vivencial)
TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL**

Dietoterapia, Fitoterapia, Terapia Floral,
Regresión, Musicoterapia, Rebirthing,
Cromoterapia, Reiki, Terapia Sonido,
PNL, Constelaciones y más integradas
de manera holística para la terapia.

Más información en la web

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)
Tf. 91 777 66 72
centroailim@ailim.es / www.ailim.es

debemos infravalorar la gran importancia de la respiración bien regulada para equilibrarnos, estabilizar la mente y pacificar las emociones. El solo hecho de captar la respiración, nos permite situarnos en el instante o realidad momentánea. Es un medio excelente para no dejar que la mente esté tanto vagabundeando en el pasado y en el futuro y poder centrarnos en el esto -aquí-ahora. Incluso todos los días al despertar deberíamos conectar unos minutos con la respiración y lo mismo al irnos a dormir.

Incluso las personas que no realicen hatha-yoga o las posturas de yoga, es muy aconsejable que practiquen los ejercicios básicos de respiración y se beneficien de los mismos. Son tanto para niños como ancianos, sanos o enfermos. Los ejercicios básicos son: la respiración diafragmática, la respiración intercostal y la respiración clavicular. Lenta y pausadamente por la nariz, se conduce el aire al vientre y el estómago o a la zona media del tórax o a la zona más alta del pecho. Se toma y exhala tanto aire como sea posible, sin forzar. Pueden ejecutarse estas respiraciones tanto sentado, como extendido, de pie o incluso caminando. Una vez perfeccionadas, se ejecuta la respiración completa o integral, consistente en conducir el aire por la nariz hacia el vientre y el estómago; a continuación y sin interrupción a la zona media del pecho y por ultimo a la zona más alta del tórax. Estos cuatro tipos de respiración consciente son de gran beneficio para tonificar los tejidos pulmonares, favorecer la acción cardíaca, amplificar el volumen respiratorio, revitalizarse y entonar el sistema nervioso. También ayudan a controlar el pensamiento e interiorizarse.

Aunque hay yoguis muy avanzados en la práctica que pueden incidir voluntariamente sobre el pulso, la frecuencia cardíaca o los movimientos intestinales, la mayoría de las personas no están entrenadas para ello y dichas funciones operan inconscientemente; sin embargo, la respiración es

una función que es inconsciente (como si algo respirase por nosotros), pero que con facilidad puede hacerse consciente y voluntaria, pudiendo así profundizarla y regularla. Hasta un niño, si se le explica, puede tomar consciencia de la respiración y hacerla más larga y profunda, como nuestro en mi libro *Yoga para niños* (editorial Kairós).

Los ejercicios de atención a la respiración juegan un papel destacado en la meditación. Hay un buen número de ellos y todos toman la respiración como soporte para el entrenamiento metódico y gradual de la atención. Se trata de respirar con toda naturalidad y concentrarse en la respiración, sea en la sensación táctil que provoca, o en su curso o en si está el aire dentro o fuera.

Esta preciosa función que es, pues, la respiración, puede ayudarnos en muchos sentidos. Deberíamos incorporar a nuestras vidas la práctica un poco asidua de los ejercicios respiratorios y de los de atención meditativa a la respiración. También, haciendo un juego de palabras, nos vendrá muy bien tomarnos un RESPIRO en la ajetreada vida que llevamos ●



**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



MOVILIZATE **PARA** SANARTE

Crea buenos hábitos con ejercicios sencillos y orgánicos que te ayudarán a corregir la postura aliviando dolencias, fortaleciendo y elongando la musculatura de sostén, y por lo tanto logrando tener una estructura ósea equilibrada y una columna más sana, sintiendo el cuerpo vital.

9 Claves para Iniciarse en una Rutina de Ejercicios y Crear Hábitos Saludables

Después de un periodo de inactividad o de romper nuestra rutina de actividad física por las vacaciones, el cuerpo se resiente, así que no debemos pretender retomar en el mismo punto en que lo dejamos, ya que nuestro cuerpo, durante el descanso prolongado o la falta de ejercicio, sufre cambios como variaciones en nuestro peso, pérdida de tono muscular o tensiones, descansar mal por los cambios de temperatura o dormir en colchón diferente al nuestro.

Todo esto hace que volver el ejercicio con demasiada intensidad, nos ponga en riesgo de causarnos lesión, por lo tanto tendremos que adaptarnos a las nuevas condiciones de nuestro cuerpo siendo conscientes del nuevo estado del que partimos y escuchando las señales que el cuerpo nos da para encaminarnos de forma acertada hacia una forma de ejercicio saludable.

1- Escoge una actividad adecuada para ti, que se ajuste a tus necesidades, que puedas mantener en el tiempo para llegar a experimentar sus beneficios y te resulte atractiva de practicar. Encuentra un espacio apropiado para la práctica de la actividad que has decidido realizar, con instalaciones adecuadas y personal profesional capacitado para atender tus necesidades.

2- Comienza de forma progresiva, sobre todo si sufres de algún dolor crónico o dejaste tu rutina de ejercicios por lesión o enfermedad. Entonces sería conveniente consultar al médico antes de comenzar el ciclo de entrenamiento para saber si debes tener algún cuidado especial para tu salud.

3- Crea el tiempo y el espacio para tu sesión. Volvemos de las vacaciones con muy buenos propósitos, pero poco a poco vamos llenando nuestro horario de actividades y compromisos, y al final es difícil mantener la iniciativa de hacer ejercicio por falta de tiempo y nos negamos el espacio que necesitamos para cuidarnos. Planifícate tu actividad a largo plazo, programa tu horario respetando ese lugar para la sesión que te hará recuperarte y mantenerte activo y saludable.

4- Descubre la motivación que te ayudará a mantenerte constante. Proponte objetivos reales a cumplir a corto, medio y largo plazo, y aprende a valorar de forma positiva tu evolución mes a mes. Hazte consciente de tus progresos.

5- Respeta tus limitaciones y tus posibilidades de movimiento. No te sientas obligado a realizar todos los ejercicios que se proponen al grupo. Avisa siempre al profesional que guía la sesión de tu estado físico y tus dolencias antes de su inicio, él te indicará qué ejercicios son adecuados para ti y cuales debes evitar.

6- Higiene postural. Sigue las pautas en la clase de forma consciente (la hora de clase no es momento para pensar en lo que te quedó por hacer en el día, sino, para estar atento de lo que realizas en el momento presente) mantente despierto, concentrado en tu respiración, las sensaciones que te producen los movimientos, e intenta llevar los buenos hábitos posturales a tu vida cotidiana para integrarlos y notar más los beneficios. Muchas lesiones se producen por no estar atentos a lo que estamos haciendo.

7- Mantén una buena hidratación, no solo durante la sesión, sino a lo largo del día, algunos dolores lumbares y de cabeza se deben a no beber suficiente agua. Procura llevar una dieta sana y equilibrada para tener cubiertas todas tus necesidades de nutrientes.

8- Usa ropa y calzado adecuado. Que te permita libertad de movimientos y no te oprima. Presta atención especialmente al calzado, una mala forma de pisar, repercute de forma negativa en toda nuestra estructura ósea. Algunas sandalias no sujetan de forma eficiente el pie y el uso de tacones altos obliga a la pelvis a modificar su posición natural e incrementa el grado en las curvaturas de la columna, pudiendo originar dolencias.

9- Duerme las horas suficientes. Un buen descanso es fundamental para la salud. Realiza suaves estiramientos después de tu sesión de trabajo o antes de acostarte, para relajar las zonas del cuerpo que acumulan tensión durante el día, así el sueño será más reparador.



Máster en Técnicas de Psicología Transpersonal

16 OCTUBRE

- Programa de 35 años de experiencia clínica
- Enfoque práctico, 300 horas, 2 años
- Participan Buhigas, Dr. Segovia, Dr. Bild...



Imparte Marly Kuenerz y su equipo psico-terapéutico

Jaime Buhigas

- Mitología Comparada de las 3 religiones
- Geometría Sagrada y Fractales
- Proceso Creativo

Eduardo Laguillo

- Encuentros "Cantando la luz"

Dr. Segovia

- Formación de Instructores Mindfulness
- Grupos de práctica anual Mindfulness
- Retiros de meditación Mindfulness

- Grupos de Crecimiento Personal: Relaciones Sanas
- Escuela profesional de Espagíria
- Formación de Medicina Tibetana
- Física Cuántica
- Experto en intervención del Conflicto

info@hermesan.es • 670 431 064



EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS QUE AMPLIAN LA CONCIENCIA

ESPALDA SANA CON "PILATES CONTEMPORÁNEO"

Es el método que elonga y tonifica la musculatura profunda que mantiene sana nuestra columna. Unificando los 5 principios básicos del pilates tradicional; "respiración, concentración, control, centro y precisión", integrados con fluidez en secuencias de movimientos orgánicos de sencilla ejecución. Una o dos horas semanales de éste método, practicado con regularidad, nos ayuda a ganar fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio, reforzando nuestra estructura corporal para conseguir mejor postura evitando lesiones y aliviando tensiones, manteniendo una buena aptitud física y bienestar.

Siendo constante, es fácil comenzar a notar los beneficios del ejercicio bien enfocado en pocas sesiones, siempre y cuando nuestro estado físico nos permita seguir las rutinas marcadas en las clases. Si partimos de unas condiciones físicas mermadas, puede que nos lleve algo más de tiempo recuperarnos, y tengamos que tener paciencia para notar los resultados. En algunos casos, romper con el círculo de do-

lor que nos impide hacer ejercicios para aliviarlo, no siempre será posible asistiendo a clases grupales desde el principio, entonces necesitaremos de terapias o clases personalizadas que nos permitan recuperarnos al ritmo que nuestra situación requiera.

Mónica Muñoz (artísticamente, Mónica Sade)



Titulada técnico deportivo A.A.F.A.D. Instructora de método Pilates Matt y máquinas por las escuelas "Body Inteligent" y "Power Pilates". Diplomada en masaje ayurvédico por ISMEC. Bailarina de danzas Oriental y Afrocontemporáneo.

Sus más de 15 años de experiencia en la docencia, le han permitido desarrollar un trabajo de investigación del movimiento, en diferentes campos, desde el entrenamiento deportivo, hasta el rehabilitador, en clases colectivas y particulares.

PILATES CONTEMPORÁNEO - DANZA ORIENTAL DANZA AFRICANA - GIRO SUFI

CURSO SEPTIEMBRE 2015 - JULIO 2016
Clases grupales y particulares - Intensivos - Eventos

Pilates contemporáneo - Lunes 19h y Miércoles 18h y 20h
Danza Oriental iniciación - Miércoles 19h

Danza Oriental con elementos y Danza Afrocontemporáneo, cursos y talleres de fin de semana
Zona Centro de Madrid (Centro Mandala) y Alcalá de Henares - Más información en el blog

www.monica-sade.blogspot.com - Facebook: monica.sade
monica_sade@yahoo.es - 667 39 10 40 - Confirmar asistencia



Herramientas para aprender a amar

Piensa Mal y Acertarás



VIDEO

Contenido
Vivo

Desmontando creencias



Desde pequeños oímos de labios de nuestros padres, madres, hermanos o inclusive maestros frases que nos marcan y nos condicionan para el resto de nuestra vida. Con estas sentencias que nos han llegado en forma de consejos o advertencias vamos por la vida y nos relacionamos con nuestro ambiente, muchas veces movidos más por el miedo y los prejuicios que por el amor. Por ello decidimos proponeros esta nueva sección: a partir de este mes analizaremos algunas viejas creencias populares, desde un punto de vista espiritual.

¡Y OJALÁ QUE LOGREMOS DESMONTARLAS!

Cuando tragamos algún alimento sin masticar es casi seguro que nos sentará mal. Pasaremos un tiempo con aquello en el cuerpo sintiéndonos molestos, nos costará digerirlo y, a la larga, tendremos que expulsarlo tras haber pasado un mal momento. Esta es una explicación simple de lo que la psicología Gestalt ha denominado introyectos: conceptos que hemos incorporado a nuestra personalidad sin haberlos analizado, cuestionado o “digerido”. Podríamos decir que es algo que me han metido y yo no he elegido, el mundo exterior entra en mí y yo me lo trago sin cuestionármelo. Lo que suele ocurrir a partir de allí es que yo cargo por la vida con una serie de conceptos aceptados sin analizar y actúo repitiendo viejos esquemas –posiblemente viejos patrones familiares– “proyectando” sobre los otros algo que en realidad es mío. Veamos un ejemplo en esta breve historia:

Luis desea montar un negocio y acaba de encontrar una persona muy preparada que puede ser una socia ideal. La conoce desde hace tiempo. Pero él “ya sabe” que las personas son traicioneras y que no se puede confiar en ellas. Su madre le había dicho desde pequeño: “piensa mal y acertarás”. Por eso empieza esta nueva relación con mucha desconfianza y poniendo a prueba la buena voluntad de la otra persona: tiene que asegurarse, no debe fiarse de las apariencias. Aunque la otra persona va dando muestras de ser confiable tras cada reto, eso solo hace aumentar la precaución de Luis: “seguro que esconde algo”. Así que, tras cada nueva muestra de confianza por parte de su socia, él le pone un reto mayor. Finalmente, su socia le dice abiertamente que prefiere no involucrarse con él, que no quiere iniciar un negocio con tantos obstáculos. Entonces Luis lo confirma: ¡su madre tenía razón! ¡No puede fiarse de nadie! Lamentablemente, Luis no se da cuenta de que ha sido él mismo quien ha provocado la falta de confianza. Lamentablemente Luis no se da cuenta de que es él quien no es digno de confianza. ¡Él se daña a sí mismo!

Acertar significa vivir la vida de forma en que yo sea feliz

PIENSA MAL Y ACERTARÁS

Cuando pensamos mal de las demás personas no acertamos, sino que nos dañamos. ¿Y qué quiere decir acertar? Acertar en la propia vida es la capacidad de vivirla con felicidad. Si yo vivo mi vida con dolor, no estoy acertando. Es cierto que algunas relaciones fallan; es cierto que algunos socios son poco fiables; es cierto que a veces hay personas que pueden decirnos una cosa y hacer la contraria. Pero cuando dentro de mí vivo en la desconfianza, en el odio, en la mentira, en poner en duda a las personas con las que me relaciono, lo que hago es romper en mi propio interior la confianza, la ternura, el amor hacia mí mismo y hacia mi propia vida. De alguna forma, cuando yo desconfío de los demás, el mío se vuelve un mundo desconfiado. Y cuando esto ocurre quien está viviendo en la desconfianza soy yo.

No es verdad que si pienso mal acertaré; cuando pienso mal yo no estoy acertando, porque lleno mi vida de dolor y sufrimiento, ¡y eso no es acertar! Acertar significa vivir la vida de forma en que yo sea feliz.

¿Y CÓMO PODEMOS ACERTAR?

Acertaremos siempre que pensemos que los demás hacen lo que pueden. Siempre que pensemos que los demás tienen sus razones para actuar. Acertaremos cuando comprendamos que, mientras los otros hacen lo que pueden, yo deseo que sean felices. Pero ¿y si tú me decepcionas? ¿Si haces una promesa y no la cumples? ¿Y si eres una socia y, finalmente, no nos entendemos? Obviamente me protegeré y actuaré con una cierta prudencia para que eso no me perjudique, pero no te odiaré por ser como eres. Seré sabiamente prudente y abierto a la vez. No pensaré mal de ti creyendo que así acertaré. Al contrario, pensaré bien de ti y, entonces, sí que acertaré.

Porque si yo pienso mal de ti y desconfío de todo, mi mundo interno se llenará de desconfianza. Estaré construyendo un mundo de desconfianza.

Por eso debo pensar siempre dos cosas: primero, que todas las personas actúan creyendo que su forma de actuar es adecuada; y segundo, desearles que sean felices. Porque lo que yo hago con los demás me lo hago a mí mismo y por lo tanto estaré pensando siempre de mí y de mi vida que hago lo posible y que me deseo ser feliz. Y ahí sí que acertaré.

CONSTRUIR CON BASES SÓLIDAS

Pero ¿y si me estafan? Una cosa es ser espirituales y bondadosos y tener el corazón abierto, saber que los demás actúan tan bien como pueden, y otra distinta es no ver las señales. A pesar de que tengamos que tener una actitud abierta, debemos tener sabiduría. Y saber que, sin desconfiar, debemos relacionarnos con los demás sin poner en riesgo las cosas en los puntos donde puede haber peligro. Es decir, igual que cuando yo construyo una casa me fío de los materiales que uso y aun así llevo casco y procuro poner los andamios y cumplir con las normas de seguridad... del mismo modo cuando me relaciono con los demás pienso que ellos hacen lo que pueden y que les deseo que sean felices. Si me asocio con alguien, debo firmar un contrato generoso, pero legalmente sólido que nos proteja a ambas partes en caso de dificultades.

Cuando me relaciono con el mundo con sabiduría y, a la vez, soy capaz de leer los signos o las señales que me dan para ver si el edificio que estamos construyendo es sólido, si el cemento armado ya ha fraguado y podemos construir otro segundo piso, o si resulta que el cemento era defectuoso y no fragua. Pero si no fragua no debo pensar mal de la persona, sino simplemente que: “esta persona no fragua, no es sólida, con esta persona yo no me entiendo”. Y poner sabiduría, separándonos y deseándole lo mejor.

Piensa mal y fallarás, porque tu vida se llenará de dolor. Piensa bien de los demás y acertarás, porque tu vida se llenará de bienestar ●

Textos: **Daniel Gabarró**

Redacción: **Mario Martínez Bidart**



Daniel Gabarró realiza cursos de crecimiento personal y despertar espiritual.

También imparte formaciones para empresas uniendo espiritualidad y empresa.

Él mismo es empresario, diplomado en dirección y organización de empresas, licenciado en humanidades, experto en PNL, psicopedagogo y ha cursado magisterio teniendo cinco especialidades distintas reconocidas.

EJERCICIO DE VERIFICACIÓN

¿Cómo lo comprobamos?

Comprueba que cuando desconfías de los demás la persona que vive en desconfianza eres tú. Comprueba que cuando no te fías de los demás, actúas de forma que despiertas en los otros ausencia de confianza. Comprueba que cuando no deseas al otro lo mejor, dentro de ti hay odio y eso significa que tu vida se llena de dolor y se llena de odio.

¡Verifica que eso no es bueno para ti!

EJERCICIO PRÁCTICO: El baúl de los recuerdos

Vamos a pedirte que mires para atrás y recuerdes aquellos momentos, personas o situaciones que te hayan causado dolor. Te animamos a preguntarte lo siguiente:

1- En realidad, la persona que actuaba, ¿pensaba que lo estaba haciendo bien aunque estuviera equivocándose? ¿Buscaba un bien aunque fuese su único placer o seguridad? ¿Lo hacía aunque eso supusiese mi dolor? ¿Puedo darme cuenta de que el otro estaba maltratándome para defenderse, para defender sus necesidades, su mezquindad o lo que sea, es decir, actuaba buscando su propio bien?

2- ¿Puedo darme cuenta de que me faltó sabiduría para ver los signos?

3- ¿Puedo darme cuenta de que gracias a esta persona he aprendido algo que no volverá a repetirse? ¿Me atrevo a aprenderlo?

4- ¿Puedo bendecir a esta persona y a esta circunstancia porque sin ella no lo hubiera aprendido?

5- ¿Puedo ya pensar bien de esa persona y llenarme por lo tanto de paz?

Muchos de estos contenidos se amplían y enfocan de manera diferente en vídeo-cursos gratuitos que puedes seguir en:

www.campusdanielgabarro.com



Daniel Gabarró
SHERPA ESPIRITUAL

CURSO DE CRECIMIENTO PERSONAL Y DESPERTAR 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, Anthony de Mello y Gerardo Schmedling.

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

Coste: 50 euros al mes.

Si te interesa, no hay excusa: no se excluye a nadie por motivos económicos.

Incluye clases, dossiers, material de ampliación y espacio para consultas.

Más información:

www.aulainterior.es

info@danielgabarro.com

Tel. 609 106 986



OTOÑO

Las hojas del jardín caen
y yacen como caen.

Ryokan

1758-1831

Los colores de la naturaleza nunca serán más cálidos y más llenos de amor que durante este periodo otoñal; las hojas de los árboles se vuelven de tonos rojos, amarillos, naranjas, ocre y marrones; caen creando una alfombra con infinitud de tonalidades; algunos árboles, ya señalan al cielo con los dedos nudosos de las ramas peladas; el viento se hace ver, llevando de un lado a otro las hojas secas, al mismo tiempo que aparecen las primeras gotas de una tormenta que explota a última hora de la siesta, disipando la caída del sol y el débil calor del veranillo de San Miguel. Ya los días son más cortos; que añoranza recordar la luz y el calor del mes de junio, cuando despertaba de día con los sueños de un verano aún intactos!

En el ciclo cosmológico del Universo, las estrellas y los planetas apoyaron ese derroche de energía durante la época del Fuego que llegó a su máximo esplendor; ahora ya ha comenzado su vuelta atrás y con la **contracción** de las fuerzas celestiales llega el **Otoño**. Es el momento de replugar la energía que, en su trasmutación, ha pasado de la expansión al recogimiento, acumulándose en los frutos y granos de los cereales que nos sustentarán durante los meses del duro invierno, cuando el campo se haya vuelto frío e inhóspito.

Un viejo amigo italiano, cuando se refería a la Tierra, decía *“la mamma sempre va a acogerme”*, nunca olvidaré mejor definición llena de amor, protección y generosidad; así es nuestro planeta, rebosante de amor incondicional para sus hijos, sólido como las rocas de las frías montañas y tan hospitalario y acogedor como la sombra de un oasis en el caluroso desierto.

En el calendario chino –que sigue los ritmos del Universo– el comienzo del Otoño es el 15 de Agosto. Si se vive con arreglo a esos ritmos, a partir de entonces no hay que abusar del frío y hay que ir ya tomando alimentos que nos ayuden a preparar el cuerpo para el nuevo ciclo. En ese caso tendríamos una adaptación energética y fisiológica equilibrada, pero si nos regimos por el calendario gregoriano que surgió del mundo cristiano-occidental, influiremos por los ritmos comerciales, sufriremos las inclemencias del nuevo período, con los enfriamientos y gripes, típicos de esta

época, sin habernos adaptado a la nueva vibración energética, pues lo normal es continuar hasta finales de septiembre con unas costumbres propias del verano que nos harán pasar por la farmacia.

La Tierra, como rasgo de su carácter, se muestra como elemento conciliador que acompaña en cada cambio de estación a los demás elementos, moderando, dando espacio, tiempo y paz a la transición de las dos fuerzas.

En la antigüedad, se pensaba que la Tierra era el centro del Universo; hoy se sabe que no es así “como referencia espacial”, pero sigue siendo para nosotros ese centro mágico, que nos da el punto alrededor del cual gira nuestra existencia en otros planos más sutiles.

El carácter psicológico y personalidad del **arquetipo Tierra**, se asimila al del planeta: es muy acogedor, familiar, le gusta estar rodeado de sus seres queridos y amigos; se siente el protector, pacificador, sustentador; es sociable, compasivo, agradable, sereno, atento; quien hace de puente de unión entre unos y otros suavizando las relaciones y se convierte en el “meeting point”, donde todos van a descargar y desahogar sus problemas. Es comodón, pero se puede sacrificar para el bien de los demás; vivir con amigos del elemento Tierra es como estar en casa.

En su aspecto más exagerado hay que estar con ojo, porque termina organizando la vida de los que están a su lado. Buen negociador, sabe ceder posiciones para luego más tarde hacerse con las riendas. Produce necesidad de él, cuida de la familia, construye un ambiente de confianza y bienestar a su alrededor que empleará para sacar provecho de él. Le gusta manejar la vida de los demás, dominante, lúgubre, preocupado, sobreprotector, implicado. De estar al otro lado de la ley le dibujaría su retrato la figura de Don Corleone el Padrino.

Si es deficitario, muchas de sus virtudes se tornarán negativas, y podrá tener rasgos de carácter, consentido, disperso, apegado, inestable, servil, vacilante, zalamero y puede que tenga dificultades con la concentración, la identidad e independencia.

Cronológicamente, el Otoño semeja la edad madura; a esas alturas de la exis-



Llega el otoño
Pasan las nubes
Y se ve el viento

Haiku de Miura Chora

1729-80

Tierra dorada

tencia, el sentimiento de vida se empieza hacer algo más negativo, lo contrario que en Primavera, que se corresponde con la fase inicial de la vida y el Verano con la edad de la pubertad. En esta madurez otoñal, el pesimismo se apodera de la alegría de vivir. La preocupación constante hace que se entre en caída energética, surgiendo incluso problemas fisiológicos que debilitan el Bazo y el Estómago. Su enemigo es dar vueltas y más vueltas a los problemas; de esa manera nos hacemos susceptibles y ponemos en peligro nuestra seguridad y estabilidad, repercutiendo en el aparato digestivo y generando ansiedad por conseguir una energía que se necesita, pero que se sustituye con adicciones a los azúcares, grasas y féculas, produciendo en poco tiempo una imagen física redondeada y llena de peso, que caracteriza esta fase desequilibrada del elemento Tierra.

La cultura china, concibe al ser humano como un microcosmos del Universo dentro del macrocosmos, integrado en el Todo; alimentado por las mismas fuerzas creadoras del “Principio Unificador”, que nada deja afuera de la gran organización. Esta idea de unidad, perdura en la memoria primitiva de todo lo existente. El mundo no excluye ninguno de sus hijos en la creación. Este sentir lo trasmite el **elemento Tierra** con más fuerza que cualquier otro y hace de su misión “**la sujeción del Sistema**”. El Bazo lleva el germen de esta unidad hasta los confines de nuestro universo personal.

Es por eso que la Tierra –planeta/elemento- se convierte en el “centro del Sistema”, desde donde maneja todos los aspectos en torno a nuestra organización de vida.

“**El transporte y transformación**” son las otras dos importantes misiones que se le atribuyen al Bazo; con esta responsabilidad, se convierte en el punto central de nuestro perfecto funcionamiento: mantener la unidad, la nutrición y que llegue a todos los rincones del Organismo.

Por tan importante cometido, el fallo de sus funciones se manifiesta en la salud de forma directa.

Los conflictos de la Tierra tienen que ver casi siempre con su relación con el Agua, la violación de los límites fronterizos será su litigio. La Tierra controla el Agua que gusta de ser libre e invasora; cuando el control es férreo, los riñones (elemento Agua) se resienten por una Tierra demasiado dura, que se suele manifestar al final del Verano y en Invierno.

El Otoño semeja la edad madura; a esas alturas de la existencia, el sentimiento de vida se empieza hacer algo más negativo, lo contrario que en Primavera, que se corresponde con la fase inicial de la vida y el Verano con la edad de la pubertad

Puede hacer que disminuya la función del riñón y no se eliminen los suficientes líquidos; originando humedad en las partes bajas, donde notaremos la carne más fría, blanda y esponjosa. Puede producir hinchazón de abdomen y quistes en los ovarios por estancamiento de líquidos, problemas de caderas y edema en piernas y tobillos.

Cuando la Tierra es débil porque tiene demasiados líquidos, las raíces no pueden agarrarse en ella, las plantas están inestables, no hay firmeza para mantenerse en el sitio y el agotamiento del Bazo se manifiesta más en Otoño y Primavera.

La función del Bazo se estanca cuando no puede distribuir la sangre; también puede encontrar impedimentos para transformar los alimentos o sujetar los órganos y músculos.

El estancamiento de la energía del Bazo hace que la sangre del Hígado y su energía también se congestionen; entonces puede manifestarse produciendo una sangre menstrual densa, coagulada y viscosa, con aparición de fibromas en el útero.

Estos son los dos patrones más comunes de desequilibrio de la Tierra, aunque pueden surgir tensiones y conflictos con el resto de los otros Elementos, como consecuencia de su posición central que se comunica con todos.

Una prevención consiste en guardar el calor interno, consumiendo platos cocinados de larga duración de cereales integrales, verduras de raíz y

legumbres; no beber demasiada agua ni alimentos fríos o crudos; reducir el consumo de todo aquello que produce humedad: alcohol, café, leche, pan, harinas, pastas refinadas y azúcar. No en vano los chinos siempre beben el agua caliente y continúan con los ritmos de su calendario; no comen alimentos de naturaleza demasiado fría, cuidan el preparar platos o plantas medicinales especiales, para mantener el calor vital de la hoguera que traemos desde nuestro nacimiento, y que la tenemos que cuidar, porque en ella reside el Fuego misterioso que mantiene el Qi (energía vital) que nos da calidad de vida ●

*Esta mañana es otoño
al decir estas palabras
siento cómo envejezco.*

Kobayashi Issa

763-1827

Miguel Priego

Consultor
de Macrobiótica en
La Biotika.
MCT. Diagnóstico
por los 5 elementos
www.labiotika.es



LA BIOTIKA
Desde 1979

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales
TEL 91 429 07 80
www.labiotika.es

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO
labiotikaecotienda.com

AULA DE ESTUDIOS
Cursos de:
I Ching 625 473 541
Feng Shui 620 079 042
Cocina Macrobiótica 619 82 22 81
Tantra Yoga 914 20 12 36

ABIERTO TODOS LOS DÍAS
C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid

SÍGUENOS
twitter.com/La_Biotika
facebook.com/labiotika

1ª CONSULTA GRATUITA



GESTALT

Moviendo los hilos de la conciencia

(Un viaje vivencial de autoconocimiento)

Cuando inicié este trabajo, hace aproximadamente quince años, fue un ensayo con relación a lo creativo que tiene en sí la Terapia Gestalt y su comunión con el Arte. No dejo de repetir y comprobar en cada nueva experiencia de este viaje artístico terapéutico, que el arte sana, y cuando comprendemos que somos “artesanos” de nuestra vida cobra más sentido esta idea. Es en este momento, en el que el Aquí y Ahora se transforma en un lienzo blanco dónde vamos pintando, danzando, actuando, escribiendo, cantando y experimentando cómo es esto de crear en el puro presente.

¿Que necesitamos para atrevernos a transitarlo? Reconocernos valiente y humildemente ignorantes, que no sabemos, que todo es ensayo, error o acierto y que la realidad como espejo nos muestra el resultado de cada movimiento hecho, si nos fortalece y nos llena de gozo, ¡qué bien! Si en lugar de ello nos duele, no nos gusta o nos hace daño, atrevernos a ver que podemos aprender cosas que aún no sabíamos de nosotros y de la realidad del momento y desde dónde y cómo nos hemos situado en ella.

Esto ocurre en el ahora mientras el Río de la Vida nos sostiene y nos enseña la inmensidad paradójica de la existencia.

Aprender a conocernos cada vez más a nosotros mismos nos da fuerza y seguridad. Encontrar nuestras herramientas y descubrir nuestras actitudes, nuestras capacidades dormidas, nuestros dones, atrevernos a experimentarlos y porque no, a equivocarnos y revisar cuales nos valen y cuales ya están desactualizados y hay que soltar. Poner conciencia sobre los patrones y creencias de nuestra cultura familiar, los mensajes que hemos heredado, los pactos, las imágenes que habitan en el inconsciente son informaciones muy valiosas; tesoros que forman parte de nuestra historia personal y que además de hacernos particulares pueden ser transformados creativamente

para nuestro desarrollo y fortalecimiento.

Darnos cuenta de cómo actuamos en cada momento, que pensamiento, emoción o acción se dispara en determinada situación, reconocer nuestros automatismos contruidos desde la infancia y que siendo una jaula para nuestra verdadera esencia, impiden que despleguemos nuestras alas en este vuelo inquietante y maravilloso que se llama Presente.

Si los reconocemos y los aceptamos como parte de nuestras raíces, es muy factible que podamos enriquecernos poco a poco y abrir nuestra mirada y nuestro corazón a una transformación y crecimiento verdaderamente interesante. Coger la actitud del buscador, el aprendiz, el curioso, además de sostener todo el tiempo el “no sé” humilde del proceso existencial, nos lleva a recuperar la mirada limpia y asombrada del niño que se sorprende todo el tiempo ante la Magia de la Vida.

La propuesta en este caso es ir limpiando las gafas de prejuicios, supuestas verdades, conceptos que nos impiden sentir el Presente que es en definitiva, dónde se juega todo el tiempo el instante que estamos viviendo. Convertirnos en el científico que estudia el experimento sin colgarle ninguna etiqueta, pero sí en un estado de atención optima para aprender lo que está ocurriendo. Esto requiere un entrenamiento muy satisfactorio y sorprenderte al descubrir que cada instante es el único que tengo para jugar ahora.

El Tao dice: El camino es el Tao, en Gestalt se dice, “la vida es un proceso, una experiencia constante dónde la fuerza creativa se desarrolla hacia un crecimiento mayor (autorregulación orgánica)”. Convivir con el miedo y el deseo a lo desconocido, respirar y darnos cuenta que en cada inspiración y expiración danzan la vida y la muerte, coger y soltar, abrir y cerrar, danzar y



VIDEO

Contenido
Vivo

y MARIONETAS

parar al ritmo de un Universo apenas conocido y que siempre está presente y estará aún cuando no estemos nosotros. Entregarnos a la incertidumbre y observar cómo se manifiesta el misterio de la realidad...

¿Qué necesitamos nuevamente para ello? Tal vez soltar al Juez que nos condiciona, construir un Observador sin juicios, buscar en nuestro interior al Maestro que sin duda tenemos, e inclinarnos ante tanta inmensidad.

Cogernos a nosotros mismos y retomar el camino de averiguar quiénes somos y al servicio de qué tipo de Amor estamos; el infantil y ciego Amor que nos hace perpetuar las venganzas y emociones que nos dañan más que al otro a nosotros mismos, o el Amor esclarecido que desde la aceptación de los hechos nos hace desarrollar mayor fortaleza humana.

En Constelaciones Familiares, se demuestra que en la medida que logremos sanar nuestra heridas ciegas de niños, desde la aceptación profunda de que

todo estuvo bien como fue, todo lo sucedido me dio conocimiento y experiencia y que aún en el

Destino más difícil se transforma y abre un camino al desarrollo de la Vida si nos inclinamos hacia Él.

En la Gran Danza de la existencia nada es injusto o justo, tal vez nuestro nivel de ignorancia nos impide comprender el acto creativo del Universo, va más allá de nuestro pequeño ego.

Curiosamente al aceptar lo que hay en cada momento, cuando confiamos en esa Fuerza Creativa y nos rendimos a nuestra pequeñez de seres humanos, aumenta nuestra Consciencia y Sabiduría y crecemos cómo personas.

Dentro de nosotros esa Fuerza Creadora tan presente (a pesar de nuestra ceguera), nos permite respirar, permite que nuestro organismo funcione y que nuestras células estén en constante transformación, esa Vida, ese Amor que se manifiesta muchas veces y que nos conmueve y nos lleva a un espacio desconocido de paz, descanso y nuevo movimiento es el combustible que nos mueve hacia nuestro mayor desarrollo como personas.

Claro que da miedo y deseo también, claro que muchas veces estamos perdidos, claro que hay destinos muy dolorosos muy difíciles de sostener, dónde solo el inclinarnos desde la Compasión y la Aceptación de nuestra pequeñez harán que puedan sanarse alguna vez, en algún momento... Pero hay una verdad

indiscutible, estamos vivos y mientras eso suceda es posible que aprendamos cada vez más que significa eso.

A pesar de todo lo que conlleva la Vida y la Muerte, la creación y la destrucción a mis 61 años, tengo aún el Deseo de sentir como es esto de envejecer, no desde un modelo cultural impuesto, sino a mi manera, y confieso, ¡no me lo quiero perder!

Cada uno de nosotros tiene un particular aprendiz de vida que necesita ser escuchado y experimentado para convertirla en una hermosa y sencilla obra de arte para nosotros y para los que nos rodean.

Volviendo a mi trabajo, con relación al viaje de descubrimiento que llamo **“Gestalt y Marionetas. Moviendo los hilos de la Conciencia”** les propongo una aventura de autoconocimiento, responsabilidad, experimentación y desarrollo en busca de nuestro Ser Creador, ese que cada uno de nosotros tiene encerrado en el corazón.

LAS HERRAMIENTAS:

A) Los principios y dinámicas de la Terapia Gestalt como hilo conductor, es decir, trabajar desde el Darse Cuenta Aquí y Ahora con lo que emerge en este Puro Presente.

B) Experimentar la pintura, el teatro, la escritura, la danza y las marionetas como mensajeras de nuestras imágenes internas.

C) El desarrollo de nuestro Testigo Interno y Maestro, con diferentes técnicas de meditación, siendo la herramienta integradora de todo el proceso.

¿Qué se puede conseguir en esta aventura? Un mayor conocimiento de nosotros mismos, las herramientas potenciales que están deseosas de ser descubiertas y tal vez comprender un poquito más que es esto de Vivir en el Presente Continuo, creando y recreando nuestra propia existencia ●

Charo Antas

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

Terapia individual,
grupal, de pareja
20 años de experiencia
Primera Consulta gratuita
“ Taller de
Arteterapia ”
Plazas
limitadas



655 80 90 89





CONSTELACIONES SISTÉMICAS-HS®
Comienzo CURSOS Y FORMACIONES
con un Nuevo Enfoque PERSONAL
OCTUBRE 2015 - ¡¡ INSCRIBETE YA !!

CONFERENCIAS GRATUITAS
(presenciales y on-line):
Coaching Sistémico
10 de Septiembre y 13 Octubre
Constelaciones Sistémicas
8 y 24 de Septiembre
Un lugar para mejorar y crecer
9-10-11 Octubre - MONOGRÁFICO
9 Octubre - TALLER práctico

¡VEN a CONOCERNOS!
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





**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE TAI CHI YIN YI**

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

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

**Sanación por comprensión
REGRESIÓN CONSCIENTE**
CANALIZACIÓN Ansiedad, Miedos, Fobias,
Depresión, Obsesiones, Timidez, Anorexia,
Bulimia etc.
Separaciones, Familia, Hijos etc.
Tf. 651 19 69 22



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

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia
**¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!**

¡ Sabes que la Mayoría de los Dolores se Originan en otra parte del Cuerpo !



SI TE DUELE
EL CUELLO O
LA RODILLA LA
SOLUCION ES
CORREGIR LA PELVIS

Es probable que te Duela el Cuello, que creas que “tienes problemas en las cervicales” y piensas o te han dicho que la Causa es una Hernia de Disco, o tal vez tengas Dolor en la Rodilla y creas que tienes Artrosis o Tendinitis...

El Cuerpo es una Unidad, un conjunto de estructuras (huesos, músculos, vísceras) unidas y conectadas entre por un tejido “único”, la Fascia. Esta conecta las distintas partes del cuerpo constituyendo **Cadenas Miofasciales o Musculares**. Funcionamos como un Sistema de Cuerdas y Poleas donde ninguna acción, movimiento o tensión es aislada sino que va a repercutir en otras partes del Cuerpo.

Cuando realizamos un esfuerzo, una mala postura, o tenemos un estrés emocional o un alimento no es bien asimilado, alguna de nuestras Cadenas Musculares se tensará en exceso, se anudará y, si esta tensión no se relaja, el “Nudo” quedará fijado en esa parte del cuerpo, por ejemplo en la Cadera derecha. Esto no implica que duela automáticamente la Cadera, lo más probable es que, en algún momento, el dolor se manifieste en otra parte del cuerpo, o sea, **tú te preocupas por tu cuello que duele pero el Problema generalmente está en otro lado**: El Dolor aparecerá en otra parte, en la que tiene que hacer el esfuerzo para equilibrar el cuerpo por ese nudo o bloqueo, o sea, “te duele la Rodilla o el Cuello pero la Causa está en la Cadera, en la Pelvis”.

Sin embargo, tu preocupación -y la de la Medicina Clásica- cuando te duele el cuello o la Rodilla o cualquier otra zona de tu cuerpo es hacer Radiografías o Resonancias de la zona del Dolor, lo que puede valer para saber cómo están esas articulaciones pero que sirven de poco a la hora de buscar la Solución, porque **para Corregir el Problema siempre hay que Evaluar la Globalidad** para encontrar el Nudo que genera la tensión y la compensación que produce Dolor de Cuello o Rodilla.

Pero ¿Cómo hacemos para encontrar el Origen de mi Dolor y Solucionarlo?

Nos vamos a basar en las Cadenas Musculares que me otorgan una organización del Cuerpo para Analizar su funcionamiento Biomecánico de manera Global. A partir de allí, sabemos que hay Zonas Clave donde normalmente estará el origen del Nudo o la Disfunción, una de ellas es la Pelvis, de ahí el título del artículo, pero también podemos agregar el Cráneo y el Tórax, cuya observación, evaluación y Palpación utilizando determinados Tests, nos indicará el o los puntos clave que debemos Corregir.

Por lo tanto, más allá de las Radiografías o pruebas médicas, es fundamental hacer un **Diagnóstico Funcional, Osteopático y Postural basado en las Cadenas Musculares**, porque es así que encontraremos la Causa de tu Dolor y podremos solucionarlo. Habiendo definido este Diagnóstico hay varias Técnicas, metodologías y caminos para la Corrección:

- Técnicas Manuales para liberar el bloqueo
- Ejercicios para autotratar estos nudos
- Cambios Nutricionales y Suplementación
- Reeducación Postural y de las Cadenas Musculares
- Reprogramación de los Patrones Posturales alterados

Nosotros hemos comprobado que cuando se integra toda esta metodología correctiva a partir de un Diagnóstico correcto los Resultados son más efectivos y más duraderos porque permiten Corregir la raíz del Problema. Por eso recomendamos y aplicamos un Método que incluye el Tratamiento Manual individual con Tratamiento Grupal y Autotratamiento siempre a partir de un Diagnóstico Osteopático y Postural porque creemos que el paciente debe Comprender que alteraciones de su Postura le causan sus Dolores para que participe activamente de su recuperación ●

En esta foto vemos a un chico con Dolor en el cuello y trapecios debido a un bloqueo o disfunción en su pelvis y cadera derecha a partir de una cicatriz tras debida a una cirugía de apéndice realizada hace 5 años”

Para Corregir el Problema siempre hay que Evaluar la Globalidad para encontrar el Nudo que genera la tensión y la compensación que produce Dolor de Cuello o Rodilla



“ En esta foto vemos a un chico con Dolor en el cuello y trapecios debido a un bloqueo o disfunción en su pelvis y cadera derecha a partir de una cicatriz tras debida a una cirugía de apéndice realizada hace 5 años”



Fernando Queipo D.O.
Osteópata-Fisioterapeuta
91 115 42 08
osteofisiogds@gmail.com

Conferencia GRATIS “Cómo Corregir la Causa de tu Dolor de Espalda” 18 setiembre . 18hs ¡INSCRIBETE!	Método RCP Osteopatía - Cadenas Musculares Tratamiento Individual - Grupal ¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis! OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 /Fuencarral 129 1º B Madrid
--	---



SER VALIENTE

Es conocer el miedo

El miedo ante todo es una **emoción primaria** y primitiva de nuestro cerebro, cuya característica es sentir peligro (real o imaginado).

Hay diferentes estados de miedo que van elevándose hasta el máximo que es el terror.

¿Por qué sentimos miedo?

En principio, es una emoción saludable que nos permite ponernos alerta y **sobrevivir**. Por ejemplo, si olemos humo y sentimos miedo, en ese mismo momento buscaremos una salida al peligro, lo cual nos hará salvar la vida.

Ahora bien, también existe el **Miedo Irracional**, ese que **no sabemos de dónde viene**, pero nos perturba hasta el punto de generar insomnio u otros problemas psicosomáticos.

¿Cómo afecta el miedo a la mente y al cuerpo?

La manifestación fisiológica del miedo se origina en la parte más antigua de nuestro cerebro, en el **cerebro reptiliano** y en el sistema límbico, donde rigen la memoria, la atención, los instintos sexuales y el placer.

El cerebro escanea todo el tiempo a través de los sentidos lo que sucede alrededor de la persona inclusive durmiendo. Si detecta algún peligro, se activa la **amígdala cerebral** “situada en el lóbulo temporal” y se producen cambios físicos inmediatos que pueden **favorecer el enfrentamiento, la parálisis o la huida**.

El corazón se acelera y envía sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células, especialmente adrenalina -por lo que aumenta la presión sanguínea-. La sangre es enviada a los músculos, especialmente a las extremidades inferiores.

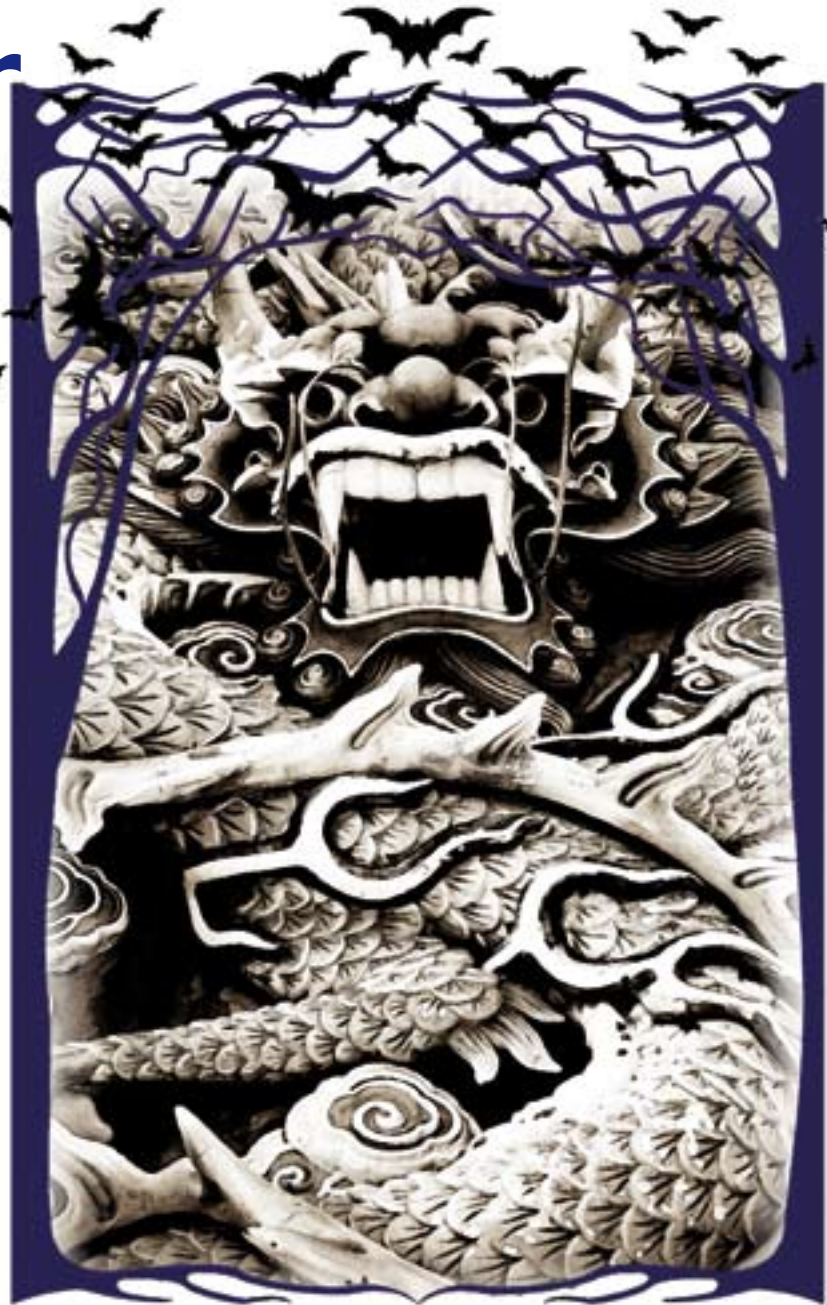
El sistema inmunitario se detiene, al igual que toda función no esencial y el sistema límbico fija su atención en el objeto amenazante. Puede haber consecuencias negativas como: **taquicardia, exceso de sudoración y temblores**.

Todo favorece respondiendo el individuo ante el peligro.
Esto sucede por igual ante cualquier tipo de miedo.

¿Cómo se enfrenta el miedo?

Principalmente, hay que asumirlo -no negarlo- aceptarlo ante el peligro y nada más. Es mejor **gestionar que controlar**.

Y todo lo que esté en la cabeza, regularlo. El temor en una entrevista laboral o en una primera cita es normal... en general, los cambios en la vida nos producen algún tipo de miedo ya que nos enfrentamos a “lo desconocido”.



Querer controlar el miedo, es tener que pagar un precio que termina resultando caro, por tanto es mejor la gestión de él que tratar de controlarlo

Pero en lo referente al ‘otro miedo’, el **irreal**, hay que tratar de expulsarlo ya que se trata de un impulso interior que busca defendernos de un **peligro irreal que la mente se esfuerza en creer**.

En consulta, suelo tener personas con “**ataques de ansiedad**” que **son capaces de superarlos sin necesidad de fármacos**. A través de **hipnoterapia** y de un autoanálisis del porqué de esos ataques de miedo y del qué hay de realidad en ellos. Porque muchas veces “**los engramas**” (programas del subconsciente o circuitos neuronales que buscan retroalimentarse, repitiendo pautas y conductas, por ejemplo, una vivencia del miedo siendo niño) se siguen repitiendo, aunque en el momento presente no tengan ni causa ni motivo, como algo real.

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



Práctica de Yoga y Meditación

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

C/ Camino de Vinateros. 47 (local) 28030 Madrid (Moratalaz)
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20

Tel: 91 430 82 96

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de
**AUTOSANACIÓN Y
MEDITACIÓN**
a través de la voz

www.jesusyanes.com info@jesusyanes.com Tl: 916 571082- 659 906 936

- Aprende a utilizar la vibración de la voz
para sanarte. Una herramienta infalible para
comunicarnos con nuestro interior
- Una nueva forma de meditación más rápida,
más eficaz. Una vía de desarrollo interior basada
en el autoconocimiento profundo de nuestra naturaleza.



La casa
del Sol Naciente

El miedo forma parte de nosotros desde el origen de los tiempos y puede ser nuestro gran aliado o el peor enemigo. Cuando no lo superamos nos bloquea, pero no olvidemos que **todos tenemos la capacidad de superar el miedo**.

Querer controlar el miedo, es tener que pagar un precio que termina resultando caro, por tanto es mejor la gestión de él que tratar de controlarlo.

Y si nosotros no estamos al mando, EL EGO, se pone al control. *La persona que dirige su vida es la persona que sabe GESTIONAR su miedo.*

Para buscar el miedo, en vez de mirar hacia afuera, es mejor mirar hacia adentro, porque allí es donde realmente se encuentra la mayoría de las veces. Tenemos herramientas para conseguir esta meta, **adquiriendo seguridad interna, coordinando emociones y pensamientos, sintiendo que tienes y puedes usar estos recursos.**

El miedo nos hace más sabios. Los pensamientos negativos siempre van en automático. Los pensamientos positivos hay que practicarlos. Creemos que lo que hay fuera es siempre mejor que lo que tenemos nosotros dentro, los demás siempre están mejor que nosotros, y eso no suele ser así. Pensando así, te infravaloras.

El miedo nos pone a prueba, tenemos ante nosotros una oportunidad para crecer, para tomar las riendas, siendo tú el que decide y no la situación la que te domina.

¿Por qué es tan útil la hipnoterapia en estos conflictos?

Porque la memoria cognitiva (consciente) no tiene los datos; los datos están archivados en el subconsciente.

Cuando en **Hipnoterapia** llegamos al primer momento donde se creó el conflicto (en el cual se constituye el engrama) la persona reconoce de donde viene el temor sabe que es como si estuviera viendo una película, al darse cuenta de que en verdad no existe en su realidad cotidiana se da la sanación.

¿A qué le tienes miedo? ¿Sueles temer a algo irreal?

Estas son preguntas que debemos hacernos si tenemos “miedos” porque ellas nos llevarán a la respuesta. Si esta respuesta está en la infancia, en un acontecimiento pasado, la reflexión sobre esto, puede ser muy importante.

Si aun así continuamos, podemos recurrir a la hipnoterapia, porque nos llevará a poder solucionar el conflicto allí donde se originó ●

El miedo termina cuando tu propia mente se da cuenta de que ¡es ella la que lo está generando!



Esperanza Delfín

Titulada en Hipnosis -

Miembro de APTN-Cofenat

Consultas en

Espacio Calithai Masajes 667 40 65 41

ESPACIO CALITHAI
CURSO 2015/16
"El Jinete y el Dragón"
Un viaje por el Consciente y el Subconsciente
Este curso es una HERRAMIENTA para solucionar tus conflictos inconscientes, enfocado a la comprensión y sanación personal.
Consciente - Subconsciente
Árbol Genealógico: La pareja
Creencias, programas, pactos
La ansiedad emocional
Autoconocimiento Autosabotaje

Esperanza Delfín - 600 03 98 24
Formadora / Terapeuta
Programación completa e inscripciones
www.masajeterapia.net/agenda/





VIDEO

Contenido
Vivo

D

ecían los sabios indios, que no necesariamente hindúes, que la vida es sufrimiento. La enfermedad, la vejez, la muerte, parecían inevitables y llevaban consigo dolor al corazón de las personas. Y después de más de dos mil años parecen seguir siendo inevitables. ¿Será el sufrimiento inherente a la condición humana? ¿Es posible una vida humana sin sufrimiento?

La enfermedad, la vejez, la muerte... Esto por no hablar de las preocupaciones más cotidianas, fruto de deseos frustrados, de la rabia y la ira o el sufrimiento nacido de momentos que parecían alegres y felices y se esfuman por la tensión que nos genera el quererlos retener, o por el dolor de la pérdida de aquello a lo que, por error, atribuimos la capacidad de hacernos felices.

Las filosofías de la India tienen en común la búsqueda de la liberación, la posibilidad de liberarse del sufrimiento, y se distinguen, más bien, por los caminos que indican para llegar a ese estado de liberación más allá de todo sufrimiento.

Si nos fijamos en lo que implica

Liberarse del

trascender el sufrimiento tendremos que plantearnos si verdaderamente, honestamente, queremos liberarnos de él o no. Me explico. Personalmente me doy cuenta de que no quiero sufrir, sin embargo, sigo en muchos casos reproduciendo comportamientos y patrones del pensamiento que me infligen sufrimiento. Por otro lado, atribuyo a objetos, personas y

situaciones externas la posibilidad de hacerme feliz, lo cual lleva implícito la capacidad de que también me produzcan dolor, porque todos estos elementos externos son pasajeros, cambian y al igual que parecieran proporcionarme dicha también en otros momentos parecieran causarme dolor. Quiero entonces la alegría y la felicidad, pasajeras, pero no quiero el sufrimiento. Algo así como quiero un limón, pero no quiero su acidez. ¿es posible entonces trascender el dolor? Y si la respuesta es sí, ¿podemos hacerlo sin renunciar a la vida? ¿existe otra forma de vivir distinta a la que conozco y que no implique sufrir?, tal como planteaba al inicio del escrito ¿se puede vivir una vida humana de plena dicha?

Es importante que nos hagamos estas preguntas y que nos las respondamos con la mayor sinceridad posible, antes de adentrarnos en lo que los demás han dicho acerca de esto. Así que a estas alturas del artículo te invito a parar un momento y preguntarte “¿hay dolor en mi vida?, ¿qué me produce ese dolor? ¿quién lo vive cómo dolor? ¿puedo modificar o controlar aquello fuera de mí que creo que me causa dolor? ¿puedo cambiar mi manera de pensar acerca de ello?, ¿implica necesariamente la felicidad evitar todo dolor?, ¿son el dolor y la dicha objetivos?, ¿son un sentimiento?, ¿una manera de ser?...”

La buena noticia que nos traen filosofías como el yoga, el budismo o el *advaita vedanta* es que sí que podemos terminar con el sufrimiento y en los tres casos habrá que recurrir a un camino de autoindagación y autoconocimiento, cada uno a su manera.

En el caso del yoga se nos propone disolver los procesos mentales, los pensamientos y aquietar así la mente para poder reconocernos como Espíritu que trasciende toda materia (*prakrti*) y por tanto no se ve afectado por ninguno de los males de los que sufre la materia, que es cambiante y pasajera, lo cual conlleva sufrimiento. Por tanto, la liberación pasa en este caso

por el control de los sentidos y alcanzar un estado de Conciencia que nos permita identificarnos con el Espíritu (*purusa*).

El budismo hace una propuesta bastante parecida, o más bien la del yoga se parece a la del budismo. Gautama el Buda recomendaba seguir el óctuple camino, que podemos dividir a su vez en tres grandes bloques: el de la sabiduría, basado en la correcta percepción y pensamiento, el de la conducta correcta y el del control de la mente. Esto nos conducirá a la liberación. En este caso se considera que no hay una Espíritu o esencia última, sino que todo es impermanente y cuando uno se entrega a la comprensión de que no hay nada a lo que agarrarse, abandona todo deseo y con él el sufrimiento y se abre a la aceptación y la silente observación de cómo todo se transforma constantemente.

La propuesta del *advaita vedanta* pasa por meditar y reflexionar acerca del mensaje de las Upanisads y las palabras de un maestro que nos puedan guiar hasta la comprensión de que lo que yo soy en esencia (*Atman*) es lo mismo que la esencia del universo entero (*brahman*), que la Conciencia es una sola y lo único verdaderamente real, ya que todo lo demás es impermanente, como un sueño que se disuelve al despertar. Comprender que en realidad tu Ser es inmortal, que lo que tú eres no está tocado por el tiempo y el cambio, que eres en esencia esa felicidad que buscas fuera, que ya eres plenitud y conciencia eterna, esto mismo nos lleva a liberarnos del sufrimiento.

En todos los casos el componente de la comprensión resulta importante y esto nos hace pensar que liberarse del sufrimiento no tienen que ver con luchar contra lo externo para modificarlo, sino modificar nuestra forma de mirar, indagar honestamente en nosotros a través de la observación, desde un lugar de silencio y escucha atenta. Ninguna tradición nos dice que para liberarnos debemos aprender a hacer a la perfección tal o cual *Asana*, ni saber acerca del mayor número de ciencias posibles, ni tener tal o cual objeto... Todas apuestan por un sólo conocimiento, que es el conocimiento de uno mismo y/o de la impermanencia del cuerpo, la mente, el mundo...

Sufrimiento

Las distintas tradiciones y filosofías nos sirven de mapas para guiarnos hacia dentro, pero dentro está el camino y sólo uno mismo puede recorrerlo, sólo uno mismo puede descubrir desde sí mismo cómo liberarse del sufrimiento.

Montse Simón



Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University y sobre todo, tuve la suerte de poder estudiar con buenos maestros de distintas tradiciones de sabiduría.

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
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VIRSOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfologías y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATOCOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasales y PULSOLOGÍA APLICADA

CURSO ACADÉMICO 2015-2016
Formación profesional impartida por
Brigitte GROS
Comienzo nueva promoción Febrero 2014

ACUPUNTURA
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATOCOTERAPIA
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

¿SABES QUE TE DICEN TUS NÚMEROS?
CONSULTAS NUMEROLÓGICAS
MARÍA DE OLAIZ
NUMERÓLOGA
662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

Escuela de Sánscrito, Filosofía y Yoga
Bija yoga
Clases de YOGA
(Martes y Jueves de 19.00 a 20.30h) A partir de 6 de Octubre
SÁNSCRITO y FILOSOFÍA INDIA
Reserva tu plaza
Información y reservas: biijayoga@gmail.com 605 800 697
<Metro Lavapiés-Sol> Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/biijayoga

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual



Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es





AUDIO

Contenido
Vivo

¿Cómo alcanzar la Iluminación? Parte II

Probablemente, con el artículo anterior, hayamos quedado nadando en una especie de temible mar sin puertos, una sensación de: -¿entonces, lo único que me queda es resignarme e intentar llevar mi vida lo mejor posible, sufriendo y gozando alternativamente? Bueno, sí y no.

Existen dos abordajes al problema de la mente, de los pensamientos y emociones que nos hacen sufrir.

El primero es el clásico, el que dice: -debes concentrarte, focalizarte, mantenerte autoconsciente, dominar los pensamientos, controlarte, domar al caballo loco de la mente- y otras cosas por el estilo. Esto lo conocemos bien. Nos suele llevar a una serie de altibajos emocionales, en los cuales, alternativamente nos sentimos felices por haber logrado el buscado control de nuestro estado anímico, y, desengañados y confundidos por darnos cuenta de que, otra vez reincidimos en aquellas conductas y estados emocionales que creíamos haber desterrado de nosotros. Este es un proceso de alternancia malsana, repetitiva y desgastante, ya que implica nuevos esfuerzos por controlar de una vez por todas, lo que una y otra vez parece burlarse de nosotros...

El segundo es más ecológico, es decir, es el que afirma que la mente, las emociones, las circunstancias, no pueden realmente controlarse, por lo

que, resulta más sabio *fluir* con ellas, tal como el navegante a vela, sabe que, oponerse al viento es inútil, que vale más aprovecharlo para avanzar. Así, comienza a perfilarse la idea de la *no intervención*, de que, si no intervengo, o, por lo me-

nos lo hago en el menor grado posible, resultará en mayor armonía.

Pero, ¿cómo se hace esto? Bueno, justamente *no se hace*, ya sucede. -¿Cómo?-. Así como se oye, la vida ya se está viviendo a sí misma, es decir, los pensamientos están fluyendo, las emociones emergen, a veces sentimos tristeza, a veces alegría...

Pero eso ya lo sabemos, y también sabemos que padecemos de la exasperante situación de sentir y pensar cosas que nos hacen sufrir cuando deseáramos sólo disfrutar. Ciertamente, pero, ¿no se ha detenido alguna vez a pensar que, quizá, la idea de que se puede *sólo* disfrutar, es una idea utópica?, y que el perseguir esa idea, es la causa de un dolor o sufrimiento adicional, uno que podría evitarse si tan sólo uno dejase de intentar controlar el curso de la vida?

Y aquí volvemos al eterno problema: si todo se trata de dejar de intervenir, de dejar de intentar controlar lo que pienso y/o lo que siento, ¿no es el mismo intento de dejar de controlar, un nuevo *controlar*?...pues sí.

Si me siento triste por algo, e intento no intervenir, intento *dejarlo ser*, acabo entrometiéndome en el proceso tanto como si tratase de cambiarlo, por lo que sigo *metiendo la pata hasta el fondo*.

¿Cuál entonces es la solución a este embrollo, si es que la hay?. ¿Puedo dejar de intervenir por completo? Probablemente no, el yo del ser humano es parte del proceso del pensar, y, así, cada vez que pensamos algo, o sentimos algo, allí está

Padecemos de la exasperante situación de sentir y pensar cosas que nos hacen sufrir cuando deseáramos sólo disfrutar



Visión Natural ...más allá del Método Bates

Talleres de Seis Sesiones
Desde el 7 de Septiembre de 2015

RESERVA TU PLAZA YA!!!!

*Para mejorar tu vista y tus ojos
sin lentes, sin farmacos, sin cirugía*

Inés García - 693 349 909 - 91 539 98 60

www.vision-natural.es - contacto@vision-natural.es - info@centromandala.es

esa sensación llamada yo que opina, emite juicios, prefiere, toma partido, etc...

Imaginemos esta situación: hay dos personas, las llamaremos Juan y Pedro.

Juan es cultor del intentar soltar, no intervenir, así que, apenas siente algo, digamos alegría, intenta no alentarla ni rechazarla, con lo que descubre que sigue intentando manipularla, por lo que intenta dejar de hacerlo, con lo cual le agrega otro rizo al rizo, y entra así en un bucle sin fin, que se retroalimenta, tal como cuando un músico comienza a sentir eco, creado por su propia voz reentrando en el micrófono desde sus propios altavoces, y que, si no apaga rápidamente el micrófono, ese fenómeno de reentrada se potencia tanto que todo se vuelve una cacofonía insoportable.

Pedro, por el contrario, es alguien que está cansado de intentar hacer lo que Juan hace, así que, se ha rendido, se ha dado cuenta de que ese estado ideal, de no intervención, probablemente no exista, por lo que, cuando piensa un pensamiento o siente una emoción, tal como le sucedía a Juan, él también interviene, pero con una sutil diferencia...

Veamos. Pedro recibe una mala noticia, y, como consecuencia, comienza a preocuparse, a barajar alternativas, a evaluar, a preferir, a desear, a imaginar posibles escenarios, etc..., esto lo sume en nuevas emociones. Esto permanece así, generándole alegrías o tristezas según el caso, hasta que, tal como una nube de tormenta que descarga su lluvia y luego se apacigua, su estado emocional, vuelve a normalizarse.

¿Qué cuál es la diferencia entre ambos?, es simple, Pedro carece de algo que Juan posee, esto es, de la convicción de que se puede *no intervenir* en el proceso mental, por lo que Pedro, a diferencia de Juan, siente algo, interviene, ese algo permanece un tiempo (Pedro no espera otra cosa), y, luego todo vuelve a aquietarse. Mientras que en el caso de Juan, él está convencido de que puede cortar el proceso emocional instantáneamente si tan solo pudiese no intervenir, por lo que se afana por no hacerlo, y, ése mismo afán es el que sigue agregando combustible al incendio, y perpetuando el cuadro, por lo que, una emoción que para Pedro durara un par de horas, para Juan duraría varios días, además del agotamiento y frustración adicionales que el pobre Juan padecería.

Vemos así que, cuando se hablaba de que una ya estaba iluminado, no se refería a que uno ya mismo se encontrase en un estado de no sufrimiento, de no vaivén, de imperturbabilidad emocional, sino, más bien, de que, el estado natural, era el actual, el de la persona que *siente/interviene*, a diferencia del de la persona que *siente/desea no intervenir/interviene/desea no intervenir/interviene*... en un bucle sin fin.

Así podemos redefinir el concepto de iluminación, diciendo que es el darse cuenta de que el anhelo por el estado de imperturbabilidad es lo que causaba la perpetuación del sufrimiento, y de que, por consiguiente, el darse cuenta de ello, es la iluminación ●

Como decía Lao Tsé:

El sabio, es el que se cansó de sufrir...

Pablo Veloso



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio "La Espada de Damocles", de corte irónico-cultural. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte cursos, seminarios y talleres acerca de temáticas afines al desarrollo humano y al autodescubrimiento.

La espada de Damocles



Programa de radio:

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

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

A photograph showing a baby being held and massaged by an adult's hands. The baby is lying down, and the adult's hands are gently touching and massaging the baby's back and legs. The baby is looking up at the camera with a calm expression.

Mejora de tu SH

El empleo de Técnicas como *Shiatsu* y *Sotai*, aplicado por ***Shiatsu Yasuragi*** en hospitales, con niños y bebés para procurarles relajación antes de determinados tratamientos, que pueden originarles ansiedad o estrés, ha demostrado en los estudios realizados, que producen una relajación efectiva, disminución del llanto y un largo etcétera de beneficios.

Nuestra escuela cuenta con un programa de voluntariado en hospitales pediátricos del que participan nuestros alumnos, para ayudar en la humanización hospitalaria con bebés que se encuentran ingresados en los hospitales por diferentes causas.

El shiatsu para bebés puede constituir una gran ayuda para aliviar algunas molestias gástricas, estimula el organismo de forma que sufra menos problemas de salud, coma y duerma mucho mejor.

Los bebés que reciben *shiatsu* experimentan menos problemas emocionales y psicológicos. Estos bebés pueden llegar a convertirse en personas más confiadas y seguras de sí mismas.

Ya en el útero materno, comienza el desarrollo del tacto mediante la creación de un sistema de nervios corpusculares, que hacen que seamos capaces de sentir el tacto de nuestra madre. Muchos médicos ya recomiendan a las madres que acaricien su abdomen a fin de establecer un mayor y mejor vínculo con su bebé. La intención no es otra que comunicarse a través del tacto con el bebé para que pueda sentir las emociones y los estímulos que su mamá le aporta.

Estos estímulos y emociones proporcionados a través del tacto serán un factor determinante en el desarrollo físico, mental y, por supuesto, emocional del bebé. Una vez nacido, el bebé usará el tacto como primer vehículo de transmisión de emociones y sentimientos.

Más adelante en el crecimiento, desarrollo y maduración será un instrumento extremadamente útil, porque las caricias son un estimulador nato de endorfinas que ayudan a controlar el dolor y aportan bienestar.

Estudios antropológicos demuestran que las culturas donde los bebés son masajeados y tratados con cariño, los hijos son

La Salud Bebé con IA TSU

menos agresivos y violentos. También se ha demostrado que la presión sobre el cuerpo del bebé ayuda a activar la mielinización del sistema nervioso, con lo que se mejora su protección y se acelera la transmisión de los impulsos del cerebro al resto del organismo que es, en definitiva, clave para el desarrollo de la inteligencia y además, previene y alivia los cólicos que en algunos casos son debidos a la falta de madurez del sistema nervioso.

El shiatsu colabora en el alivio de los dolores producidos por los cólicos, al estimular el peristaltismo, mover los gases

y facilitar la expulsión de la materia fecal. Estudios realizados con bebés prematuros han demostrado que la aplicación de shiatsu estimula los sistemas circulatorio, respiratorio y gastrointestinal y además, activa el desarrollo del sistema neurológico.

La aplicación de shiatsu contribuye a la creación de vínculos, en física es conocido que

si colocamos juntas dos partículas de energía y después las separamos y las enviamos en diferentes direcciones a la velocidad de la luz, un cambio en la polaridad de una de ellas se verá inmediatamente refle-

jado en un cambio en la otra. Esto indica que una vez creado el vínculo, éste se mantiene más allá de los límites establecidos por la localización de los componentes de la relación.

En los seres humanos el vínculo es un proceso que requiere su tiempo y no aparece de manera espontánea, por lo que debe ser desarrollado mediante fases paulatinas de interacción, realizadas por parte de todos los componentes de la relación.

La aplicación periódica de shiatsu a los bebés crea y mantiene unos vínculos permanentes entre padres e hijos, que da paso a una relación plena de confianza, amor y felicidad. Estos valores son transmitidos así, de forma natural, al bebé y le acompañarán toda su vida. La aplicación de shiatsu será una gran aportación a la formación de valores y comportamiento positivos en todas las fases de su desarrollo hasta la etapa adulta.

Nuestra experiencia de más de 18 años trabajando en hospitales con bebés, nos ha demostrado que la aplicación regular de shiatsu es muy beneficiosa en el desarrollo de los niños ●

Estudios antropológicos demuestran que las culturas donde los bebés son masajeados y tratados con cariño, los hijos son menos agresivos y violentos



**SHIATSU
YASURAGI**



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

Arturo Valenzuela Serrano
Director de Shiatsu Yasuragi
www.shiatsuescuela.es



AYURVEDA y MASAJE ABHYANGAM

(Parte III)



AYURVEDA

es equivalente a decir “**La Ciencia del conocimiento de la vida**”. Es la Ciencia que permite mantenernos en equilibrio, entendiendo éste como un estado de salud de la mente y el cuerpo, ya que hay que considerar el constante cambio al que estamos expuestos en este camino, sin olvidarnos del espíritu ya que el Ayurveda es holístico y tiene en cuenta la armonía natural del cuerpo, mente y espíritu.

Contempla cinco elementos primarios. **Éter, Aire, Fuego, Agua y Tierra**

El Éter es considerado como la vibración más sutil, manifestándose dentro de los demás elementos. Cuando el Éter se mueve crea el Aire.

Al moverse el Éter se produce fricción produciendo calor que al combinarse estas partículas forman una luz y es cuando se manifiesta el Fuego.

Cuando el Éter se disuelve y licúa, entonces aparece el Agua. Al solidificarse el Éter forma moléculas del elemento Tierra. Y así vemos como el Éter se manifiesta dentro de los cuatro elementos restantes.

El concepto de los cinco elementos es la base de la ciencia Ayurveda ya que a partir de su combinación se crean las tres clasificaciones primarias o tipos físicos denominados **Tridosha**: *Vata*, *Pitta* y *Kapha* (ya mencionados y explicados en el 1er. Artículo de Enero en esta revista).

A la combinación de estos elementos se les denomina **Doshas** y son los tres principios que gobiernan todas las funciones biológicas, psicológicas y psico-patológicas del cuerpo, mente y conciencia. Aunque predomine uno, siempre estamos formados por los tres.

El propósito del Ayurveda es lograr una buena salud y mantenerla para conseguir una vida longeva. Según la filosofía Sankhya, nuestra salud y equilibrio depende de lo que comemos, decimos, pensamos, hacemos, vemos y lo que sentimos.

Es importante saber dónde se asientan o dónde están localizados estos Doshas:

- **Kapha** (Agua y Tierra), situado desde el diafragma para arriba.
- **Vata** (Aire y Éter), desde los intestinos para abajo.
- **Pitta** (Fuego y Agua), entre Vata y Kapha, siendo su principal punto el ombligo.

Los cinco elementos tienen algo de materia y algo de energía y son un código de formas de inteligencia que componen la mente de las personas, y el mundo se percibe con esa mente.

Estos cinco elementos también están relacionados con los órganos de los sentidos:

- Fuego, los ojos.
- Tierra, la nariz.
- Agua, la boca.
- Aire, la garganta
- Éter, la oreja.

Hay otro concepto muy importante a tener en cuenta sobre el equilibrio de los Doshas, el que habla de que ese equilibrio no consiste en tener la misma cantidad de cada uno sino equilibrar cada Dosha de acuerdo con nuestra naturaleza.

Los alimentos, el lugar, el clima, la hora y las situaciones que tienen características similares a los Doshas, hacen que éstos incrementen y si tienen características opuestas disminuirán.

Un desequilibrio Vata trae el doble de trastornos que uno Pitta y éste trae el doble que uno Kapha.

Vamos a introducirnos en las acciones para equilibrar los tres Doshas:

VATA: Necesita silencio, atención a los líquidos, disminución de la sensibilidad ante el estrés, mucho descanso, calor, **masaje con aceite de sésamo (Abhyangam)**, meditación, debe abrigarse ya que es un Dosha frío, necesita humedad. No debe tener corrientes de aire, tiene que comer con regularidad y beber líquidos calientes todo el día (infusiones), necesita del baño caliente por la mañana, calor húmedo y colores alegres.

Debe comer alimentos dulces, agrios y salados. Lo que sea picante, amargo y astringente, seco y frío, desequilibrará a Vata.

PITTA: Necesita moderación, frescura, atención al ocio, exposición a la belleza natural, equilibrio entre el descanso y la actividad, poco consumo de estimulantes. La moderación es la clave. La meditación previene el enojo y **el masaje Abhyangam lo equilibra con el aceite de girasol.**

Por las mañanas debe tomar líquidos calientes (infusiones) y jugos de frutas.

Debe comer alimentos dulces, amargos y astringentes.

Lo que sea caliente, agrio y salado o aceitoso desequilibrará a Pitta.

KAPHA: Necesita estimulación, ejercicio regular, reducción de dulces, control de peso, calor seco, variedad de experiencias y por ser el Dosha más lento y estable, la clave es la estimulación que es lo opuesto al descanso.

Son confiables y fuertes. Al tener la digestión lenta, los tóxicos se estancan.

Debe meditar para prevenir la depresión y no debe de comer demasiado.

EL MASAJE ABHYANGAM CON ACEITE DE OLIVA ES MUY IMPORTANTE PARA EQUILIBRARLO.

Psicológicamente son acumuladores de amor, dinero, posición social, energías, etc.

Es muy aconsejable la infusión de jengibre caliente, las semillas de hinojo y la infusión de cúrcuma.

Debe tomar comidas secas y evitar los helados, la leche, los postres, dulces, pan de trigo y la manteca.

Es bueno comer alimentos picantes, amargos y astringentes, que sean livianos y calientes.

Lo dulce, agrio, salado o pesado, aceitoso y frío desequilibra a Kapha.

Todo este conocimiento si lo aplicamos correctamente nos da la llave de la salud y nos lleva al fuego digestivo o **Agni** que gobierna el metabolismo. Es necesario para la nutrición de los tejidos y el mecanismo inmunológico, la longevidad, la inteligencia, el entendimiento, el color de la piel, el sistema enzimático y la falta o disminución del Agni crea toxinas o **Ama** que es la raíz de toda enfermedad.

Resumiendo, no solo debemos preocuparnos por el tratamiento de la enfermedad sino por su prevención y mantenimiento de la salud, **siendo el Ayurveda y el masaje Abhyangam** la alternativa con una de las respuestas más contundentes para conseguirlo ●



Encarnación María Vázquez (EMVA)

Especializada en medicina integral, Naturopatía, Ayurveda, masaje Abhyangam, Homeopatía, nutrición y Reiki. Hace 20 años que comenzó las prácticas en la medicina alternativa y desde entonces continúa estudiando e investigando. Su compromiso es dar sentido a los diferentes modelos de sanación integrándolos en su práctica terapéutica.

606 64 32 35 o 687 977 450 www.emvasalud.com



Encarnación María Vázquez
Barrio Pacífico Retiro
Metro Menéndez Pelayo
c/ Cavanilles, n.º 28, 4.º C
28007 Madrid
Telf.: 606 643 235
tukansi@yahoo.es
www.emvasalud.com
<https://www.facebook.com/emvasalud/>

Masaje hindú abhyangam

Es uno de los masajes sanadores más completos que existen

Salud natural
Talleres gratuitos sobre
"conocimiento de la piel"
Diagnóstico y tratamiento
de la piel (cosmetología)
Dietética y Fitoterapia
Homeopatía
Reiki, Shiatsu, Meditación



Dietas curativas, depurativas
y preventivas
Cursos de formación
Solución y prevención de la obesidad
Problemas de estrés
Procesos bronquiales y asmáticos
Medicina hindú ayurveda
Masaje abhyangam



“Cierra tu puerta, rompe tus lazos y toma al Generoso como compañero”.
(Primera enseñanza que Ibn Arabí recibió de su primer maestro Al Uryani de Sevilla)



“El mismo Ser de Dios se basa en el amor”
Ibn Arabí

Sin duda Ibn Arabí ha sido uno de los más grandes maestros espirituales que la humanidad ha conocido. Nacido en Murcia en año 1165 (560 de la hégira), falleció en Damasco, donde está enterrado, en 1240. Su nombre completo era el de Abú Bakú Muhammad Ibn Arabí y en vida ya fue llamado *muhyiddin* o “vivificador de la religión” y *al shayj al akbar* o “el más grande maestro” y desde su muerte es reconocido como “el océano del islam”. Nacido en un medio piadoso y culto, entró en la Vía en Sevilla en 1184. Dejó escritas casi 200 obras y su influencia en el islam ha sido gigantesca si bien muchas de sus obras son rechazadas por parte de la ortodoxia más radical y salafista. El sufismo, tal y como hoy lo conocemos, sería inconcebible sin él, y cualquier rama sufí lo considera un gran maestro. Su enseñanza espiritual trasciende el marco del islam y del sufismo y se hace universal llevando luz al lector según su nivel de comprensión.

IBN ARABÍ

VEAMOS UNA BREVÍSIMA SINOPSIS BIOGRÁFICA

- 1165. Nace en Murcia. Su padre es murciano y su madre bereber.
- 1173. Se instala con su familia en Sevilla tras la ocupación almohade de Murcia.
- 1179. Tiene una entrevista en Córdoba con Averroes, amigo de su padre, que se maravilla del joven.
- 1184. Es iniciado en Sevilla en la Vía del sufismo.
- 1185-1192. Se casa. Ha alcanzado una gran cultura, una posición de reconocimiento y una vida estable. Sin embargo una enfermedad lo pone ante las puertas de la muerte, tiene una visión y decide cambiar de vida. Abandona su posición y bienes e inicia su peregrinación por Al-Ándalus y el Magreb para conocer maestros sufís cuyas vidas y enseñanzas luego escribe. Es notoria la influencia que tuvieron en él dos maestras: Shams, “la implorante” de Marchena y Fátima de Sevilla.
- 1193. Primer viaje a Túnez para visitar a un afamado maestro. En este viaje encuentra a Al Khider- el Maestro de maestros- por primera vez.
- 1195. Regresa a Al-Ándalus y conecta con diferentes maestros a la par que es reconocido como tal.
- 1196. En Fez tiene el famoso episodio del Ascenso Nocturno a la Estación de la Luz. Lo narra en su obra “**Libro del viaje nocturno**”.
- 1196. Recibe la Revelación de que él es el Sello de la Santidad.
- 1197. Otra vez en Al-Ándalus escribe por inspiración divina su obra *El lugar del ocaso de las estrellas*. En Córdoba muere Averroes y asiste a su entierro.
- 1200. En Marrakech alcanza la Estación de la Proximidad y tiene la visión del Trono de Dios.
- 1201. En Túnez escribe *El trabajo de las esferas* y viaja a Jerusalén y El Cairo después de una visión que le invita a visitar Oriente.
- 1201. Llega a La Meca y conoce a una hermosa joven de la que se enamora y que le inspira sus poemas “**El intérprete de los deseos ardientes**”.
- 1203. Año de gran fecundidad en La Meca donde termina cuatro obras: “**El nicho de las luce**”; “**El adorno de Abdal**”; “**La corona de espinas**” y “**El espíritu de santidad**”. Empieza su gran obra de “**Las conquistas espirituales de La Meca**” que tardará treinta años en acabarla.
- 1204. Viaja a Bagdad y Mosul. Encuentra de nuevo a Al Khider y recibe de él la Investidura. Escribe “**Las revelaciones de Mosul**”.
- 1206-1209. Viaja mucho por Anatolia, Egipto, La Meca y Siria. Permite la difusión de “**Las Manifestaciones Divinas**” y redacta “**La epístola de las luces**”. Por donde va es reconocida su *baraka* y discípulos se reúnen en torno suyo.
- 1210. Llega a Konya. Allí adopta a quién será su yerno y principal discípulo, Sadr Al Dín, que ejerció una enorme influencia entre los sufís de Konya.

Recordemos que Rumi nació en 1207 y se instaló en Konya en 1230.

- 1211-1219. No para de viajar: Alepo, Bagdad, otra vez La Meca, Anatolia... Escribe para sus discípulos **Los tesoros de los amantes** y autoriza la difusión de **La Estación de la Proximidad** y **Morada de las moradas**.
- 1223-1240. Se instala definitivamente en Damasco. Escribe **Aperturas espirituales** y, sobre todo, **Los engarces de las sabidurías** considerado su testamento espiritual.

Esta singular obra nace después de una visión en la que el Profeta le decía el título y le conminaba a su escritura.

- Muere rodeado de discípulos y amigos. Reposa en esta ciudad en la mezquita-mausoleo que en 1517 edificó para su tumba el sultán Selim.

ENSEÑANZAS

Independientemente de su enorme cultura, su obra muestra una profunda experiencia mística personal que inunda su enseñanza, a veces compleja, filosófica, a veces esotérica, pero otras, cargada de arrebatos espiritual y místico. Lo cierto es que siempre muestra un conocimiento poco común que se percibe originado por las sucesivas **makam**, estaciones espirituales, que recorre. Por eso el abordaje de sus obras desde un mero acceso doctrinal o intelectual es estéril.

Dice: **“El amor es la energía que atrae a la criatura hacia su origen divino”**. Él define esta **makam**, o estación del amor, de un modo tan preciso como poético cuando describe los 44 estados por los que pasa el amante con su bienamado. Solo alguien que vive esa experiencia puede reflejarlo así. Extraídos de **“EL TRATADO DEL AMOR”**, algunos son:

- Uno de los estados del amante es no sufrir en su amor aumento por el favor que le procura el amado, ni disminución por el desdén que le manifiesta.
- El estado del amante de aprobar todo lo que el bienamado espera de él.
- El estado del amante de ser constante en la adversidad, a la cual quiere sustraerse debido a la tutela que el bienamado le impone.
- Uno de dos estados del amante es el de temer abandonar las prescripciones sagradas en el servicio.
- El estado del amante es sentir hastío ante el velo indisoluble que se interpone entre él y el encuentro con su bienamado.
- El estado del amante es estar compenetrado por las cualidades del amado.

Resumir la enseñanza de Ibn Arabí sería una labor difícil. Baste decir que la Enseñanza del maestro murciano se centra en la Unicidad de Dios. El Creador y lo Creado es Uno. Pero la mirada de la criatura solo ve la multiplicidad de la que forma parte pues si la Esencia es Una, la existencia es

múltiple. Por tanto solo hay una Realidad. También afirma que el ser humano es “una posibilidad divina”. El desarrollo de esa posibilidad, la Vía, le lleva a ser receptor de la luz divina. Y para conocer a Dios, antes debe conocerse a sí mismo pero en su esencia espiritual. Uno solo puede conocerse en Dios y por Dios.

Termino con un texto que, en mi opinión, da verdadera muestra de su enseñanza. Es un extracto de **El libro de la extinción en la contemplación**:

“...Si Él te dice: “Coge”, contéstale: “Tú eres el que coge”.

Si te dice: “vuelve”, respóndele: “De Ti hacia Ti”.

Si te dice: “¿Cómo es que cuando te digo que cojas me respondes que Yo soy el que coge? No hay nada que Yo pueda coger.

Dile tú: “Yo no sabría cómo coger, porque coger es un acto y yo no obro ningún acto. Tú eres el que coge, pues Tú eres el Agente. Toma Tú mismo por mí lo que Tú me das, y no me digas: Coge tú, criatura, que no puedes coger, porque al decirme que coja extiendes un velo sobre mí.

Yo no puedo tomar nada por mí mismo...”

Y para volver al amor leamos unos fragmentos de un par de poemas:

**Porque el Amor es saboreado,
Pero su esencia permanece incomprendida
¡Dios mío! ¡Oh, Dios mío! ¿Acaso no es asombroso?**

¡Pues solo Dios ve a Dios!

**¡Discierne bien mis palabras
para reconocer a quien se dirigen y de quien emanan!**

SEBASTIÁN VÁZQUEZ

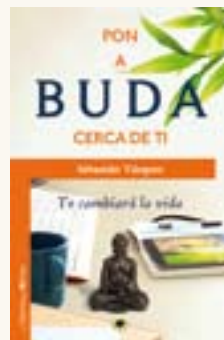


lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

Ha sido editor de la Editorial EDAF y director de Arca de Sabiduría, colección especializada en textos clásicos de las filosofías y religiones de Oriente, y que ha gozado de las mejores críticas por su condición de pionera y por su contribución a la difusión del pensamiento clásico oriental.

Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Es autor de libros como “La Presencia de Dios”(EDAF, 1996) y coautor junto a Ramiro Calle de “Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente” (EDAF, 1999) y “Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente”(EDAF, 2003). Asimismo ha publicado la novela “Por qué en tu nombre” (Dilema, 2010)



Yoga Mindfulness es práctica de movimiento/quietud consciente, es un Yoga físico con atención plena, cultivando una actitud de aceptación, apertura y curiosidad.

Algunos de los frutos de la meditación de la atención plena (o mindfulness) son la estabilidad y claridad mental, que van igualmente asociados al Yoga físico. Sin embargo cuando duele la espalda, se tiene la digestión pesada o los nervios están excitados, es difícil estabilizar la mente. De la misma manera, cuando la mente está agitada, somnolienta o llena de rabia, se refleja en una mandíbula tensa, hombros caídos, o en un opresivo nudo en el estómago. El cuerpo y la mente necesitan trabajar juntos, armonizar su energía vital para facilitar una mente serena.

Dado que tanto la práctica del yoga como la de mindfulness tratan de integrar cuerpo y mente, ambas disciplinas se complementan felizmente. La combinación movimiento-quietud y el énfasis en una atención amable hacen del yoga físico una práctica importante en un programa de mindfulness.

INTEGRANDO CUERPO-MENTE

Mucha gente se resiste al yoga porque siente rigidez corporal, suelen culpar a su estado físico (estoy muy gordo, muy viejo, muy débil, etc.) de las resistencias que ponen de antemano. Todos esos obstáculos necesitan ser observados, reconocidos, comenzando por aceptar el propio cuerpo y su situación, y a partir de ahí ir experimentando, asentándonos en las posturas con actitud abierta.

A menudo evitamos observarnos: quizá tememos que no nos guste lo que encontremos. **Mindfulness (atención plena)** aporta una manera de mirarse amable y amistosa. **La práctica nos enseña a reconocer cuando la mente y el cuerpo están desconectados, y a conectarlos de nuevo para desarrollar una relación más armoniosa con nosotros mismos y con el mundo.** Como este proceso implica descubrir capas de pen-

PRACTICAR

samientos, emociones y patrones repetitivos, es importante tomar una actitud abierta y libre de juicios hacia lo que encontremos.

Esa misma actitud se puede extender en una sesión de yoga, al poner presencia sin añadir estrés. Asistir a una sesión de yoga sería un **acto de amabilidad hacia uno mismo**. Pero quizá cometemos el error de buscar un estado idealizado de la mente, o queremos lograr un cuerpo flexible con una actitud de exigencia. Proponemos empezar con lo que hay: trabajar con los pensamientos y emociones según aparecen, aceptando la situación como es; por eso se habla de **hacer amistad con uno mismo**. Gradualmente llevamos la atención a la respiración, nos anclamos en ella una y otra vez. Esta práctica va creando de forma natural más centramiento y claridad.

Cualquiera que sea nuestro estado corporal, cualquiera sea el estado mental, lo podemos observar con el corazón abierto -aceptación y compasión- y con curiosidad.

INTEGRANDO LA PRÁCTICA EN LA COTIDIANIDAD

El Yoga físico es una práctica puente ideal entre la meditación formal y la vida cotidiana. Practicar yoga poniendo atención e intención nos ayuda a familiarizar-

nos con nuestros hábitos, a crear espacio entre el estímulo y la respuesta, y a cultivar actitudes como la paciencia o la aceptación. Y esto en un ambiente cordial como suele ser la sesión en grupo.

Asana es la palabra sánscrita que se refiere a cada postura, se puede traducir como **asentarse** o “sentarse con lo que aparece”. Cuando al practicante se le invita a **soltar ideas preconcebidas y**



abrirse a la experiencia viva presente (por ejemplo, sensaciones en los músculos, la respiración suavizando tensiones, o las impresiones cambiantes en la mente) **finalmente práctica Yoga.**

Explorando con curiosidad lo que experimentamos nos damos cuenta de más detalles del proceso. **Esta exploración nos ofrece un modo de comunicación en nuestra relación más primaria, la de nuestro cuerpo y nuestra mente.** Así como ponemos atención en la sesión meditativa, hacemos lo mismo en la sesión de yoga.

Desde luego, cuando torsionamos la columna o nos colocamos cabeza abajo nuestra respiración cambia, pero en la vida también cambia; cada vez que estamos tristes, excitados o aburridos la respiración se modifica. Así **vamos cultivando una actitud abierta y amable en cada postura, y esta nueva actitud acaba formando parte de nosotros.**

apertura y una vivencia de resistencia o aburrimiento puede llevarnos a perder el interés o a observarnos con curiosidad.

Avanzando en el camino, a veces vivimos *resistencia a la misma práctica*. Podemos encontrar fuertes patrones resistentes: ansiedad, pereza, frivolidad, resentimiento, depresión, solo por citar algunos- que podrían llegar a hacernos sentir que no tiene sentido continuar cultivando la Consciencia.

El enfoque revolucionario que podemos tomar es **considerar los obstáculos como hitos del camino.** Nuestra irritación, aburrimiento, movimientos emocionales, mente errante, o cualquier dificultad sería la base de la práctica. Al examinar estos aspectos difíciles de la experiencia y por tanto permitir que existan sin juicio o manipulación, estamos entrando en un espacio más amplio, nuevo y creativo.

Proponemos empezar con lo que hay: trabajar con los pensamientos y emociones según aparecen, aceptando la situación como es; por eso se habla de hacer amistad con uno mismo

E INTEGRAR...

INTEGRANDO LOS CAMBIOS: HACIA UN EQUILIBRIO DINÁMICO

Podemos pasarnos o quedarnos cortos en nuestra práctica. Observando nuestro esfuerzo, necesitamos reconocer que el equilibrio no es algo estático sino fluido y dinámico. Para empezar podemos dejar marchar lo que suponemos que deberíamos experimentar. Cada sesión es diferente. La clave es cultivar la constancia y a la vez soltar pretensiones.

En muchos casos la tendencia es creer que podemos lograr un estado particular de la mente -o cuerpo- y mantenerlo. *Creo que esta es la confusión más común que muchos meditadores viven, la de que hay un modo perfecto de hacerlo, un estado ideal de la mente que podemos lograr y mantener.* Realmente, nuestra situación cambia a cada momento, verdaderamente no hay nada a que aferrarse. *La impermanencia es un hecho fundamental de la existencia.* **La práctica es un modo de sintonizar con la experiencia siempre cambiante del momento presente. Es un laboratorio de entrenamiento en el arte de vivir en el momento.**

Este enfoque se resume en este lema, *ni demasiado tenso ni demasiado flojo, (no fuerza, pero no dejo de poner interés).* Cuando prestamos atención a la respiración, sumamos presencia. Desarrollar el equilibrio es como surfear las olas, nos adaptamos en el proceso dinámico del movimiento de la energía.

INTEGRANDO LOS OBSTÁCULOS Y DIFICULTADES

Tal como escribió Machado “se hace camino al andar”, nuestro viaje se desarrolla según avanzamos. **Aprender a poner atención en el viaje es lo que llamamos camino.** Muchos maestros han señalado que **el camino es la meta.** *Un gran obstáculo sería mantener unas expectativas muy definidas.* Sin embargo, el mismo obstáculo se puede ver de modo diferente, como la base para reajustar nuestra atención y trabajar con lo que surja. Una vivencia de satisfacción y congruencia puede llevarnos a la autocomplacencia o hacia una mayor

El lema *Observar y dejar ir* significa que cuando prestamos atención a la respiración y *nos damos cuenta* de que estamos perdidos en una fantasía o reviviendo un drama, simplemente lo **etiquetamos** como **pensando**, y regresamos a la respiración. No hay necesidad de juzgar o evaluar más. **Simplemente dejamos ir.** NO necesitamos reprimir o ignorar el pensamiento.

Tomamos contacto con nuestros pensamientos y emociones, nos familiarizamos con los movimientos y patrones de la mente sin engancharnos a ellos.

Esta exploración incluirá desde luego las ondas de pensamientos negativos y emociones que a veces forman una ola de resistencia a la práctica misma.. Cuando la resistencia crece, puede ser útil **recordar nuestra motivación inicial para practicar, y seguir adelante simplemente.**

INTEGRANDO CAMINOS

El Yoga físico y Mindfulness serían por tanto caminos complementarios de consciencia, que podemos integrar con naturalidad. No son fines en sí, sino medios para **integrar cuerpo y mente, para integrar una actitud atenta y compasiva en la vida cotidiana, para integrar los cambios y dificultades como parte natural de la práctica y del proceso de vivir** ●



Agustín Prieta. Psicólogo, instructor de Mindfulness y Yoga, grupos de apoyo emocional.
agustinprieta.wordpress.com



5



VIDEO

Contenido
Vivo



años *Y* de “Desarrollo

Ya han pasado cinco años desde que comencé, como guía de Desarrollo Vocal, a difundir mi personal manera de concebir (visual y acústicamente) el trabajo con la voz, y lo que para mí significan cantar, expresar y comunicarme con los demás. Muchos de los valientes “pioneros” que se sumaron inicialmente a mi propuesta (sin duda muy idealista) han cambia-

do mucho, aunque ese cambio no haya dejado nunca de ser sutil. La mayoría ha descubierto que cantar no es sólo saber entonar, llevar el ritmo o “hacerlo bien” de cara a los demás. Todos han descubierto que el trabajo vocal es algo más y que cantar puede ser algo mucho más profundo.

No tengo palabras para agradecer a todas esas personas,

Clase grupal de canto

“Todos tenemos derecho a cantar”

¡Ven a cantar mal con nosotros!

Lunes de 18:30 a 20:00 - Espacio Ronda Madrid

INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL

PRIMER TRIMESTRE: 7 DE SEPTIEMBRE - 30 NOVIEMBRE

IMPARTE: MAKIKO KITAGO

www.desarrollovocal.blogspot.com.es

makikokitago@gmail.com - 619 817 637



mis queridos “pioneros”, la fe y el entusiasmo que depositaron en mí y en mi proyecto. Gracias a ellos, hoy puedo mostrar, con total convencimiento, la solidez de mi trabajo. Ellos abrieron camino para los que llegaron después e incluso para los que aún están por llegar. Sé muy bien el peso que ello comporta y les estoy muy agradecida.

A los que estáis leyendo esto, disculpad que me entretenga tanto en reconocer su esfuerzo en este espacio público, pero espero que entendáis que lo merecen.

En estos cinco años ha habido mucho movimiento en la conciencia vocal colectiva. Así lo siento y la realidad me lo confirma día a día. Cada vez hay más personas interesadas en desarrollar su voz. Mi lista de espera para clases individuales aumenta sin parar y me entristece no poder atender a todas las personas que llevan años esperando. Acostumbro a bromear diciéndoles: “Aún no he conseguido clonarme”.

Diez años atrás, si no recuerdo mal, sólo había dos aspectos relacionados con la voz que llamaban la atención: salir en OT o padecer una patología vocal (que, se quiera admitir o no, siempre enmascara otro tipo de inquietud). Si en ese momento yo hubiera dicho “ la voz es el reflejo de tu mundo interior ” o algo por el estilo, mucha gente habría creído que era una “ingenua” sin más.

Ahora, me alegra comprobar que ya no pasa eso. La gente se acerca a mí con ganas de evolucionar, crecer, conocerse y desarrollar su interior a través de la voz. Y eso es algo estupendo. Esta apertura de conciencia tiende cada día más hacia lo terapéutico. Incluso ya hay personas que me plantean abiertamente hacer terapia a través de la voz. Debo admitir que me encantaría hacerlo pero sé que aún no estoy preparada para dar un paso tan grande. Tengo claro que tendría que meditar mucho cómo estructurar mi trabajo para no convertir la sutileza de la voz en un arma para crear más víctimas. Ése es mi reto para los próximos cinco años.

Por otra parte, creo que cantar debe ser un espacio para vivir. Eso ya es bastante terapéutico. Por eso siempre digo “jugamos en serio”. **Hacer terapia te ayuda a conocerte y “repararte”, labor muy necesaria, pero no podemos olvidar que tenemos que afrontar la vida. No me parece válido hacer terapia y después vivir “terapizando” la vida real como he visto hacer a muchas personas y a algunos terapeutas.** Yo quiero que mis alumnos tengan un lugar real, donde encontrarse con sus virtudes y problemas, sin renunciar a su derecho a vivir cantando.

Hace unos años, hice de traductora para un auténtico maestro zen que vino a España para guiar un retiro de meditación. ¡Me encantó su autenticidad! El me comentó que llegar al “despertar” sentado es mil veces más fácil que hacerlo en la vida cotidiana.

Vocal”

Recuerdo que entonces le pregunté: “Si es así, ¿por qué pasa tanto tiempo sentado?” Él me contestó que sentarse era un entrenamiento, un ensayo general. Y después me preguntó el nombre de algunos quesos españoles. Me reí mucho pero entendí lo que había querido decirme. Durante esa semana, aprendí mucho de él y me reí hasta llorar con muchas de sus paradojas. Aunque pensábamos de un modo muy diferente, creo que coincidimos en que hay que aplicar lo que decimos a la vida y disfrutar de ella.

A mí no me gusta vivir anestesiada, por eso creo que debemos “vivir” directamente prescindiendo del entrenamiento y saltándonos el ensayo general ●

Ha llegado la hora de cantar... Cantemos, pues.



Makiko Kitago
Soprano, guía de Desarrollo vocal,
Terapeuta Morfoanalista.
Desde 2010 realiza conciertos
de ideas muy singulares.

Vacaciones en Gredos

18 años de experiencia



Vacaciones en Septiembre

¡Disfrútalas en Gredos!

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

- * Naturaleza**
Cerca del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo. Rodeados de bosques y gargantas donde bañarte.
- * Ocio y Amistad**
Excursiones, tertulias, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.
- * Desarrollo Personal y Salud**
Relajación, meditación, control del estrés, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas...



- **Elige tus semanas:**
Todo el mes de septiembre
- **Plazas limitadas**
- **Descuentos en septiembre**

El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Aquí te resultará muy fácil relacionarte, integrarte y hacer amigos.

vacacionesengredos.com
677 04 40 39 - 927 57 07 25
Sierra Sur de Gredos - La Vera
(a 1h 45 min. de Madrid)

Los grandes autores de todos los tiempos han dejado tras de sí numerosas obras que son un regalo para el lector actual, pues contienen algunos de los secretos y verdades que hoy en día nos conciernen.

Unas perlas de sabiduría que aquí te presentamos, con el fin de poner al alcance de todos, un completo universo de conocimiento.

EN LA BIBLIOTECA DE... Emilio CARRILLO



El autor que hoy os presentamos es español, vive en Sevilla (aunque también podríamos decir que vive por toda España, a juzgar por lo que se mueve...), tiene 57 años y una larga carrera profesional a sus espaldas; economista, experto internacional en desarrollo local por las naciones unidas, técnico de la administración general del estado, amplia labor académica, política y de gestión en desarrollo económico y territorial y hacienda pública. Sobre estas materias ha publicado 22 libros.

También ha sido profesor en diversas universidades españolas y extranjeras, vicealcalde de Sevilla, vicepresidente de la diputación hispalense y presidente de la Red de la unión iberoamericana de municipalistas. Compaginó siempre estas actividades con el interés por otros ámbitos temáticos, pero fue a partir de una serie de experiencias vitales y concienciales cuando su atención se centró prioritariamente en la filosofía, la historia y la espiritualidad. Una experiencia cercana a la muerte en el año 2010 fue la clave para un renacimiento, como dice él “Toda una bendición, y una extraor-

dinaria oportunidad para experimentar de primera mano y constatar asombrosos aspectos de la realidad y del actual proceso de transformación que vive la Humanidad” dicha experiencia diluyó por completo su percepción individual y descubrió tal y como dice que “Yo soy Tú, como Tú eres Yo. Y que como Tú y Yo, como Todos y Todo, somos Dios, somos uno y somos todo”

Os detallamos algunos títulos de sus libros sobre espiritualidad y conciencia; *Buscadores* (2009 Rd Editores, Ebook), *Amor: Vida y conciencia* (2010 Disponible en internet) *Dios* (2013 Nous Editorial) y *Sin mente sin lenguaje, sin tiempo* (2015 Editoriales Ende)

Antes de terminar, compartir una generosa y amorosa iniciativa de Emilio Carrillo y la editorial Sirio: El autor dona íntegramente los beneficios que obtiene por su libro *Dios* a la Fundación Andaluza Nuevo Mundo (FANUM) para la financiación de proyectos de cooperación al desarrollo e iniciativas de ayuda social y los ingresos que de todo ello se puedan derivar para la editorial, serán donados íntegramente al Proyecto O Couso.

En la actualidad esté amoroso ser humano rebotante de Dios realiza multitud de charlas, talleres, encuentros por toda España.

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÉIS UN BREVE RESUMEN DE SUS DOS ÚLTIMOS LIBROS:

DIOS Editorial Sirio

Este libro recoge una serie de entrevistas realizadas a Emilio Carrillo por Nagual, Chamán de los Anu-kui-ghanos, una pequeña comunidad ubicada en Wiñaymarca, la “Ciudad Eterna” del Lago Titicaca, de la que ese pueblo es “guardián” desde épocas ancestrales.

Los diálogos se centran en un tema del que así, sin más, se habla poco: “Dios” (o como cada cual quiera denominarlo). Las respuestas que surgen nacen desde una visión ajena a “credos” y religiones; y desde una espiritualidad nueva y radicalmente libre. Se consigue de este modo indagar y profundizar tanto en Dios y su Naturaleza, con todo lo que conlleva, como en sus implicaciones para el ser humano y su vida cotidiana, enlazando además lo divino con las aportaciones científicas más vanguardistas a través de la “Física de la Deidad”.

Por todo esto, lo que el lector encontrará en estas páginas es imposible de resumir y, desde luego, no se corresponde con la visión de Dios “ortodoxa” o “religiosa”. Quizás sólo cabe adelantar que en ningún escrito u obra contemporánea se aborda la Divinidad, así como sus impactos concretos y prácticos en nuestra vida diaria, con la sapiencia, precisión, armonía, ternura y Amor que aquí se despliegan.

¿Exageraciones? Como Nagual afirma: “Les animo a comprobarlo”. Hallarán los contenidos y repercusiones de la “tragedia del creyente”, la “tragedia del incrédulo”, la “tragedia de las religiones” y “la insoportable levedad del ego”; una potente aproximación a la “nueva” espiritualidad que brota en la Humanidad; un hondo discernimiento sobre las causas del sufrimiento humano y cómo evitarlo; las claves sobre la “innecesariedad de hacer”; y cómo fluir en la veloz Evolución en la que todo se halla. Y, desde luego, una atinadísima descripción del “Retorno al Hogar” anunciado por los místicos de todas las épocas y corrientes espirituales y vivido por Emilio y una espectacular inmersión en el Amor que todo lo impulsa y en todo bulle.

Por lo mismo, tendrán una ocasión única para conocerse mejor, aceptarse y saber, a su vez, lo que realmente son, recordando o descubriendo su “verdadero ser” y “naturaleza esencial”. Si abren el Corazón, “escuchan” las palabras que se desparman por los capítulos de la presente obra y éstas resuenan en su interior, la vida, su vida, será otra, pues la Paz, el Amor y la comprensión de las pautas de la Creación habrán anclado en ella para siempre.



SIN MENTE, SIN LENGUAJE, SIN TIEMPO

Editoriales Ende



¿Aún no te has cansado de sufrir?; ¿no te parece que en tu vida ha habido ya suficiente dolor, angustia y frustración?; ¿no te encuentras hastiado de tantos esfuerzos, deberes, inquietudes y preocupaciones?; ¿no estás agotado de hacerte preguntas y de buscar inútilmente fuera de ti respuestas, metas, técnicas, terapias, gurús, maestros...?; ¿no te hayas hartado de una vida que sientes a menudo vacía y sin sentido?; ¿no hay algo en tu interior que te dice que es hora de dejar atrás tantas cargas, lastres, culpas, depresiones, obligaciones y autolimitaciones mentales y encaminarte por otros derroteros que aporten la paz y la felicidad que tu corazón reclama?...

Si es así, ¡enhorabuena! Porque el hecho de que percibas todo lo anterior es señal inequívoca de que estás listo y preparado para empezar una nueva vida, para experimentar un renacimiento, para “nacer de nuevo”. Y este es el momento: no mañana, sino hoy; no en el futuro, sino aquí y ahora, en este mismo instante. ¿Cómo? Este libro te lo muestra de forma tan sencilla como contundente, tan amena como fundamentada.

ECOCENTRO Librería Nueva Conciencia

915-535-502 / 690-334-737 eco@ecocentro.es www.ecocentro.es

CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App “VerdeMente Contenido Vivo” en:



Entra en App “VerdeMente Contenido Vivo” y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:



Pulsa “Agenda” y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.



Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



Suscribete a



VerdeMente

por 20€ al año*

Entra en www.verdemente.com,
regístrate y podrás suscribirte a nuestra revista
para recibirla en tu domicilio y recibirás un obsequio.
Regala una suscripción y la enviamos donde quieras*

*En la suscripción anual se recibirán 11 números. Envíos a Península, Baleares y Canarias.

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

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida
 Tu primera revista Multimedia
 ¡Descubre vídeos, fotos,
 imágenes, audios...!

EN VENTA-FINCA MARISISOFIA



Realiza tu proyecto de Turismo rural, eco-granja,
 huerta ecológica, olivar, vida autosostenible. Aquí te
 esperan 10 hectáreas de terreno, totalmente vallado,
 bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras,
 árboles frutales, zona ajardinada, un precioso arroyo
 que lleva agua todo el año y todo esto cerca del Parque Natural de
 Aracena y Picos de Aroche.. Casa de 350 m2 en 2 plantas y cortijo
 antiguo de 80 m2, piscina. Agua propia. Para el suministro eléctrico y agua caliente contamos
 con la sana energía solar. **Más información:**

www.marisisofia54.blog.de // Telef: 653 919 246 // 959 099732 // marisisofia2.0@gmail.com



Se alquilan sala y despachos para
 consulta y terapias alternativas.

BARRIO DE SALAMANCA.

Metro Manuel Becerra

Telefonos de contacto:

655 809 089 y 667 296 297

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.

BUSCAMOS REPRESENTANTE

Distribuimos productos de calidad pensados
 para embellecer la vida (www.tierrazen.com).
 Empresa con más de 25 años de implantación
 en el mercado de herbodietética y regalo.
 Imprescindible afinidad con nuestros productos
eduardo@tierrazen.com

SE ALQUILA SALA 80 m².

Suelo de madera, diáfana,
 insonorizada, luminosa y
 climatizada. Dispone de un buen
 equipo de sonido y wifi.

Metro Delicias. Tlf: 660 666 328



*Consultas
 Expertas*
 TAROT TERAPIA
 ADIVINACION
932.44.03.06
806.401.300
Servicio para Mayores de 18 años. costo del servicio por la red es solamente 1€ + 21 €
 red via móvil 6.50 € los incluidos. Proveedor: 30. Taró de las Cunas 103 RCM 08024

SANACIÓN ENERGÉTICA
PREVIA CITA
622 64 33 67

∞ 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 ∞

MÉDIUM VIDENCIA TAROT

Consulta una hora 35€
 y media hora y 20€

Zona centro

Pilar 691 015 567

RENEE PIÑEIRO VIDENTE MEDIUM TAROT

* **Estoy para ayudarte** *

Consulta de 20 años en Madrid Centro
 CITA PREVIA

Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883





Desde 1993

La alegría de la vida saludable

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Cultura



Novedad

Ecocentro en Ibiza

Finca tradicional payesa

971 197 274; 609 589 921; ibz@ecocentro.es; Sta. Gertrudis



Nuevos
canales

ecocentrotv

Ecocentro TV

-Ecos del cambio. -Hilo de Ariadna. -Magazine. -Otras miradas



La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra de Gredos, Cáceres.

A sólo 2 horas de Madrid
Estamos en la Comarca de la Vera.

- Cabañas muy confortables, maravillosas vistas, reformadas y con energías renovables.
- Amplia difusión gratuita de tus seminarios

15%

Descuento
seminarios
temporada
alta

10%

Descuento
seminarios
temporada
baja



Retiros de Panchakarma

+Info:

daniela@ayurvedaterapeutico.org

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda

Próximas fechas:

- Del 11 al 25 de septiembre.
- Del 9 al 23 de octubre.
- Del 13 al 27 de noviembre.

Incluye traslado, alojamiento y
tratamiento en cabaña individual.

Supervisión especializada por doctoras
españolas e hindúes y tutoría personal.

Promoción Escapada Rural:
Cabaña para 2 personas

En septiembre

54e.

www.ecocentro.es

C/ Esquillache 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

@EcocentroMadrid

EcocentroTv

