

Verde Mente

La Guía Alternativa

Junio 2016

Nº 202

Entrevista a Carmelo Rios
-Por la senda del Aikido-

¿Cómo transformar
la abundancia?
Samira Osorio

Tai Chi
Jose Salvador

Fheng Shui y sus cinco elementos
Jinhee Kim

El despertar de Afrodita
Lalita Devi

Fast Good
Lucia Gómez

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Endontre mi web



www.verdemente.com

Facebook - Revista VerdeMente

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación ecológica y natural

- Real Food -

Fruta y verdura Eco
Productos a Granel
Especias - Café - Té

Escuela de Cocina

Productos de Obrador
Cursos - Talleres
Degustaciones

PROXIMA APERTURA

ZONA CENTRO MADRID

WWW.MASALABIOMARKET.COM



Para cada uno la vida se expresa y manifiesta de diferentes maneras y variadas formas, y esa apariencia parece ocultar algo básico y a la vez profundo como es la realidad que a todos nos anima y nos estimula; el mismo pulso, la misma raíz.

En esa pulsación compartida caminamos por nuestra singular y particular vida.

De la misma manera parece que caminamos solos por la secuencia de nuestros días, sin embargo, todos pertenecemos a una energía colectiva que nos anuda... todos los que son inocentes o culpables, los tiernos o los duros, los alegres y los tristes los audaces o los tibios... todos nos encontramos vinculados por la unión de nuestra raíz.

Así todo lo que hacemos individualmente es un hacer común pues estamos vinculados por un gigantesco entramado de vínculos y designios.

Incluso de aquellas personas que podamos repudiar o alejarnos de algún modo son referentes en nuestra conducta, y nos crean una aptitud u otra frente al mundo.

De esta manera siempre pienso que el trabajo de la revista tiene efectos sobre alguien, y aunque no sea así, la percepción sobre ello, esa voluntad expresada en las paginas de la revista cada mes, tiene alcance y resultado sobre el entramado humano al que estamos unidos y a la vez sujetos.

En este numero hemos publicado una vibrante entrevista sobre Carmelo Ríos, un apasionado divulgador de las Artes Marciales y las Tradiciones Iniciáticas, que a partir de este mes podrás leer sus interesantes artículos ya que será un nuevo colaborador de VerdeMente.

Os deseamos un ya comienzo de verano y que todo el sea fructífero y dichoso.

Antonio Gallego García

- 6 **ENTREVISTA A CARMELO RIOS** 
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 10 **LOMILOMI Y HO'PONOPONO**
BÁRBARA ANSOÁIN
- 12 **¿CÓMO TRANSFORMAR LA ABUNDANCIA?** 
SAMIRA OSORIO
- 14 **LOS TRES TIPOS DE PODER (I)**
SWAMI VISHNUDEVANANDA
- 16 **EL CUERPO QUE SOY**
PILAR CAMPAYO Y ROSA LEÓN
- 18 **TAI CHI**
JOSÉ SALVADOR ANTÚNEZ GARACENA
- 20 **EL FAST GOOD Y TRUCOS PARA COMER RÁPIDO Y SANO**
LUCIA GÓMEZ VIÑUELA
- 22 **VOZ DESDE "EL CUENCO"** 
MAKIKO KITAGO
- 24 **SECCIÓN ARTE DE CALIGRAFIA ORIENTAL
FENG SHUI Y SUS 5 ELEMENTOS COMO FENÓMENOS NATURALES**
JINHEE KIM
- 26 **SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN** 
EL DESPERTAR DE AFRODITA. PARTE 2
LALITA DEVI
- 28 **ZEN EN CUBA**
BÁRBARA KOSEN
- 30 **SECCIÓN ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA
NUESTRAS COMIDAS DEL DÍA Y SU EQUILIBRIO ENERGÉTICO**
MONTSE BRADFORD
- 32 **SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR
NINGÚN HOMBRE HONESTO SE HACE RICO EN UN MOMENTO** 
DANIEL GABARRÓ
- 34 **SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO** 
EL TRABAJO SOBRE LA CORPOREIDAD
RAMIRO CALLE
- 36 **FLORES DE BACH**
RAQUEL IBAÑEZ
- 38 **LOS TRES CENTROS**
MARÍA LUCAS
- 40 **CHI KUNG Y CEREBRO** 
JANÚ RUIZ
- 42 **SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN** 
EL MANTRA, LA VÍA DIRECTA HACIA EL SILENCIO INTERIOR
PABLO VELOSO
- 44 **DESARROLLAR LAS RAMAS DEL ÁRBOL DE PRÁCTICAS. (1ª PARTE)**
ICHING DAO
- 46 **SECCIÓN CUERPO, POSTURA Y SALUD
CUANDO EL ORIGEN DE TU DOLOR ESTÁ EN EL CRÁNEO.**
FERNANDO QUEIPO
- 48 **TÚ ERES MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA**
Mª PILAR GARCÍA OSUA

Carmelo Rios

Maestro de artes marciales
y escritor 合氣道



VIDEO

Contenido
Vivo



Por la senda del
AIKIDO

Poco se conoce sobre los aspectos espirituales de las artes marciales, siempre relacionadas a la lucha, la competición y a los héroes del cine que hacían de su cuerpo un arma justiciera. Por eso vale la pena caminar, de la mano de Carmelo Ríos, por el sendero del Aikido. Tal vez este camino lo invite a uno a adentrarse en la montaña, zambullirse en los rituales, fundirse con la naturaleza. Hasta encontrarse con el guerrero espiritual que espera silencioso dentro de cada uno de nosotros.

Mario Martínez Bidart: Al parecer tienes un idilio espiritual con la montaña: ¿Dirías que estás más cercano del Carmelo sherpa o del ermitaño?

Carmelo Ríos: Es un viejo amor, como el mar. Una relación espiritual. La inspira elevación, pureza, belleza. La montaña es espacio, expansión, extensión del cuerpo y de la mente. La mar profundidad, abismidad, silencio, ingravidez. Es la respiración interior. Muchas de las mejores cosas que nos ocurren lo hacen en esos lugares evocadores de una condición de inocencia y de belleza. Los sherpas son guías de montaña, una etnia muy especial de Nepal con quienes he convivido. Siempre ríen, todo les parece bien. Están cerca del cielo.

M.M.B.: Este mes de julio serán veinticuatro años entrando a la montaña: ¿cómo resumirías la experiencia de todos estos años?

C.R.: Reveladora. Han pasado por este retiro miles de personas, de buscadores espirituales que han entrado bajo la cascada, meditado bajo un torrente de agua venido de las nieves. Al principio era un curso de artes marciales, de Aikido y de sable, ahora es una reunión de druidas, una Corte de Amor en el sentido medieval donde se reúnen una vez al año sabios, artistas, guerreros espirituales con una misma búsqueda trascendental. Nos une a todos el amor a la naturaleza y la necesidad de encontrarnos en este cruce del camino.

M.M.B.: ¿Y qué esperáis para este año?

C.R.: Este año (dejando una buena parte de lo que puede llegar a la Providencia y a la Madre Naturaleza) la idea será la purificación del corazón, del cuerpo, de la mente y de la palabra. Para ello se practican muchos y excelentes ejercicios, cantos, música, danza y ceremonias, además de la entrada bajo la cascada, que suele acontecer cada día.

M.M.B.: Y además de tí, hay más personas que facilitan esta experiencia...

C.R.: Aparte de este servidor que imparte las sesiones de Aikido, Shintaido, sable y otras artes, contamos con la presencia de Sebastián Vázquez, conocido escritor y especialista en la cultura egipcia. Vienen sanadores espirituales, músicos, danzarines y otros muchos creadores, pero eso siempre es una sorpresa...

M.M.B.: ¿Los participantes deben tener un entrenamiento previo?

C.R.: Hay dos clases de práctica. Una para los estudiantes y profesores de artes marciales (con un diseño espiritual) y otra para los que solo asisten a las meditaciones, canto de los Sonidos del Alma (la ciencia esotérica de Kototama), danzas y otras muchas prácticas. Todo el día está ocupado, desde temprano por la mañana hasta la noche, y a veces

más aún. No hace falta ser practicante de un arte marcial, o bien pueden iniciarse allí. Cada año llegan más personas de buena voluntad que siguen diferentes vías, vienen de todas partes y de muchas disciplinas.

M.M.B.: ¿Cual es el origen de estas prácticas espirituales en la montaña?

C.R.: Las prácticas que realizamos en la montaña proceden en general de budismo y el sintoísmo esotérico, que fueron el alma del Aikido tal como fue descubierto por su fundador, Morihei Ueshiba y otros grandes genios y héroes espirituales del pasado.

SUS LIBROS Y EL AIKIDO

M.M.B.: ¿Qué disciplinas han forjado tu desarrollo personal y espiritual?

C.R.: Desde muy joven comencé la práctica de las artes marciales, y pronto me decanté por el Aikido y las antiguas vías de los guerreros del pasado, la esgrima japonesa kenjutsu y el laido, el arte de la espada. Llevo practicando incesantemente más de cuarenta años. La fortuna quiso que encontrara en mi camino a expertos y algunos (muy raros) grandes maestros. Cabe resaltar a mi buen amigo y excelente maestro Michel Coquet, un experto de talla mundial en diferentes vías, filósofo y escritor, con quien he convivido estrechamente muchos años. También he estudiado otras vías, en Europa, la India y Japón, principalmente.

M.M.B.: Pero a pesar de tantos caminos, en general se te relaciona con el Aikido...

C.R.: Sí, tal vez por mis libros, Budo Secreto, Ronin, la Vía del Guerrero Errante, El espíritu de las Artes Marciales, El Alma del Aikido o La Vía Oculta del Aikido... Pero he escrito otros libros como Adeptos, Yoga del Agua (Volver al Océano) y Los Maestros del Secreto. He impartido cursos y creado escuelas de Aikido en muchas ciudades de nuestro país, y habitualmente sigo impartiendo clases, cursos y conferencias en diferentes ciudades, también en Francia y en Italia.

M.M.B.: Llevas editados ya nueve libros, el último "La vía oculta del Aikido". ¿Qué mensaje trae este libro, para los discípulos del Aikido y para los que aún no se han acercado a él?

C.R.: Mi último libro es un estudio sobre los aspectos espirituales, esotéricos e iniciáticos de las artes marciales y del Aikido en particular. Ha sido un intento de evidenciar la profundidad, belleza y eficacia que estas artes tiene para el ser humano, despojadas del militarismo, la competición y la guerra. Artes que pueden ser de una inestimable ayuda en la forja del carácter, sobre todo de las nuevas

Es una reunión de druidas, una Corte de Amor en el sentido medieval donde se reúnen una vez al año sabios, artistas, guerreros espirituales con una misma búsqueda trascendental

generaciones enfrentadas a una sociedad enferma, que pierde sus valores y sus objetivos fundamentales, como son el valor, el espíritu del sacrificio, la compasión, la no violencia y el altruismo. Las artes marciales (en japonés Budo: “el sendero de la retención de la lanza”) tal como las concibo y trato de transmitir a mis alumnos, son una

vía caballeresca, un sendero recto, pleno de ideales santos y de belleza para formar a guerreros espirituales y a verdaderos líderes de los que el mundo está ahora tan necesitado.

ACERCA DE CARMELO RÍOS



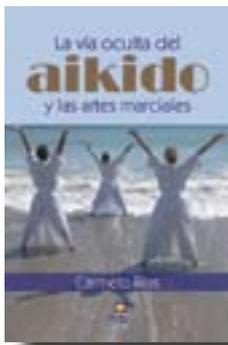
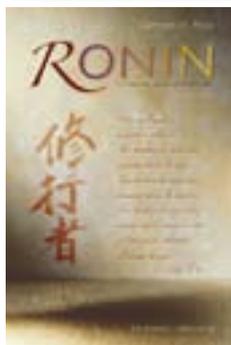
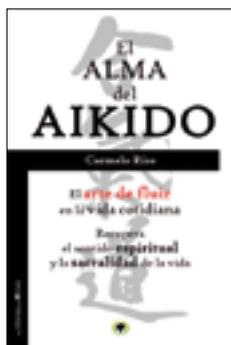
Carmelo H. Ríos (Zaragoza, 1956) discípulo del maestro Michel Coquet desde su regreso a Europa, ha consagrado una gran parte de su vida al estudio y a la práctica de las Artes Marciales, así como a la investigación de la filosofía y el misticismo de las religiones.

Orientalista y autor de varias obras y numerosos artículos sobre los temas mencionados, ha participado en varias expediciones a través de Asia, India y Tíbet en especial. Iniciado también en las vías ocultas de Oriente, colabora estrechamente con su maestro en la preservación y difusión del verdadero espíritu de las Artes Marciales.

Carmelo se ha centrado en el estudio de los sonidos sagrados y místicos- kototama y mantrayana- como vía de armonización. Además de impartir cursos y seminarios de sus especialidades es autor de nueve libros: el último, La vía oculta del Aikido, editado por Dilema.

Para más información sobre actividades y retiros con Carmelo Ríos puedes escribir a carmelohrios@gmail.com, y podrás experimentar la búsqueda consciente de Unidad consigo mismo, la Madre Naturaleza y el Universo.

BIBLIOGRAFÍA DE CARMELO RÍOS



LA VÍA DEL SABLE

(agotado) Alas, Barcelona.

BUDO SECRETO

Obelisco, Barcelona. Tercera edición.

RONIN, LA VÍA DEL GUERRERO ERRANTE

Obelisco. Tercera edición.

EL ESPÍRITU DE LAS ARTES MARCIALES

Obelisco.

EL ALMA DEL AIKIDO

Los libros del Olivo.

ADEPTOS, ESCUELAS DE MISTERIOS

Barcelona.

YOGA DEL AGUA (VOLVER AL OCÉANO)

Editorial Gaia-Alfaomega. Madrid

LOS MAESTROS DEL SECRETO

Los libros del Olivo.

LA VÍA OCULTA DEL AIKIDO

Editorial Dilema.



Entrevista para VerdeMente de:

Mario Martínez Bidart

Periodista/Terapeuta psicofísico Co-fundador de Tantra en España

www.tantraenespaña.com www.yogamasajes.com M. 690.000.193



vida yoga

IFERIA DE YOGA Y VIDA SANA



DEL 5 AL 11 DE SEPTIEMBRE
PUERTO BANÚS | MARBELLA

ACCESO LIBRE DEL PÚBLICO
CLASES ABIERTAS EXPOSITORES
PRODUCTOS ECOLÓGICOS

WELLNESS CONFERENCIAS
TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

ESCENARIO Y ARTISTAS
ÁREA DE BIO-GASTRONOMÍA

IFERIA DE YOGA Y VIDA SANA

5-11 DE SEPTIEMBRE DE 2016. PLAZA ANTONIO BANDERAS - PUERTO BANÚS, MARBELLA
INFORMES: +34 914 420 099 - target@targeteventos.com - www.vidayoga.es

ORGANIZA

AEPB
ASOCIACIÓN DE ENTRENADORES
Y PROFESIONALES DE
YOGA ESPAÑA



TARGET
Eventos Especiales

COLABORA



Ayuntamiento
Marbella

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Comunitaria - Alimentación de Vida

Lomilomi &



Ho'oponopono

La cultura de polinesia esta muy ligada al masaje tradicional que han practicado los nativos durante miles de años, masajes cómo el **taurumi de tahiti**, **mirimiri** y el **romiromi** de Nueva Zelanda y el más conocido **Lomilomi** de Hawái.

El masaje hawaiano destaca entre ellos por sus múltiples facetas: el uso terapéutico del calor, el uso de piedras volcánicas, conchas, sales, su fitoterapia, las saunas indígenas, su forma holística de tratar la salud, su intención de acompañar amorosamente al despertar de la madurez emocional para así mejorar la calidad de vida y la salud.

Movilizando el sistema musculo-esquelético se invita a la persona a abrirse, a hacerse consciente de sus tensiones y relajarlas entre la fluidez del masaje.

Los movimientos de **Lomilomi** son suaves y profundos, quieren mover las distintas capas musculares y de tejido conjuntivo para llegar al hueso y a sus memorias. Quieren conectar con cada tejido, activar y mejorar sus funciones. Movilizando el sistema musculo-esquelético se invita a la persona a abrirse, a hacerse consciente de sus tensiones y

relajarlas entre la fluidez del masaje. Movilizando el cuerpo surgen los temas que la persona quiere resolver en su universo de emociones y sentimientos.

El tratamiento con un masaje hawaiano es sencillo, profundo, no invasivo, minimiza el dolor y la inflamación de los tejidos con métodos naturales y permite a la persona sanar desde su

interior. Siempre hay una correspondencia entre un terapeuta y un cliente, algo que hace que juntos puedan reequilibrarse; quien solicita un **Lomilomi** está activando la capacidad y la experiencia de su terapeuta quien a su vez pondrá todos sus conocimientos y su intuición para encontrar las claves precisas de su salud.

Taller sobre TU CARTA NATAL
 Del 24 al 26 de Junio
 Ven a conocer tus instrucciones de uso
 Desde solo **125 €**
 Con Conchita Carrau en Iacasatoya
PLAZAS LIMITADAS

Vuestras Vacaciones Alternativas en Iacasatoya
 Con entrada al Monasterio de Piedra o al Lago Termal
 Hacer amistades en plena naturaleza, practicar yoga, meditación, astrología, nutrición, radiestesia y bioconstrucción... Con la mejor alimentación en BUFFET LIBRE y refrescándote en nuestra piscina de agua salada.
 Desde **395 €** 6 días (5 noches) del 8 al 13 de agosto de 2016
 Excelentes comunicaciones: Autovía A-2 - AVE - Bus ALSA
 Organiza: nilayasana@gmail.com - T. 607 716 117 Aluenda (Zaragoza)

HERBOLARIO EL DROTERO DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales:
 Cosmética natural
 Frutas y verduras bio
 Aromaterapia

Herbaloterapia
 Flores de Bach
 Moxibustión


 www.eldrotero.es
CALLE DE LA FE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833

ESPACIO ALMA MADRID


HORARIOS DE YOGA:
 Lunes y Miércoles
 16:30h
 18:30 h
 20:30 h
 Martes o Jueves
 10:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

VIAJE ESPIRITUAL A INDIA
NAVARATRI
 Puyas de Prosperidad en el RIO GANGES
23 Sept a 23 Oct 2016
 Experimentarás un antes y un después en tu vida a nivel físico, mental y espiritual
 Priya 658 24 57 67
 Radhika 630 16 08 11
parravaronsusana@yahoo.es

Los movimientos de **Lomilomi** son técnicos, algunos muy antiguos y están llenos de sabiduría ancestral; Cuando se aprende **Lomilomi** se aprenden también las anécdotas de los maestros y la combinación única de sabiduría del linaje que cada Kumu (Maestro) transmite. Además al practicar **Lomilomi** se practica **Ho'oponopono** para ayudar a mantener la actitud adecuada, la

presencia de ánimo para una buena curación . Hay ejercicios de Ho'oponopono y técnicas **Huna** preciosas que se pueden realizar en el masaje, tipos de respiración, canciones y palabras medicina que llenan el masaje de su carácter envolvente y transformador.

La filosofía Huna de los sabios **Kahuna** de Hawái da el enfoque teórico a la práctica de ambos , el **Lomilomi** y el **ho'oponopono** se basan en sus principios, en el entendimiento intuitivo de la conexión de todas las cosas, de todos los seres. En la observación de uno mismo, de la naturaleza, y en sus ritmos. Los **kahunas** nos recuerdan lo importante de estar afinados y conectados a la vida en un equilibrio armonioso. Para saber conocer y usar bien nuestras capacidades los **kahunas** nos recuerdan que todo está influenciado por todo, a través de nuestro movimiento, pensamiento, palabra, acción nos

redefinimos actualizando la bioquímica, estructura molecular y hasta el ADN. Cuando uno mejora mejoramos todos.

Según dice el maestro Abraham Kawai'i: **“Ser kahuna es estar en la fluidez de la vida, en sus ritmos, es estar continuamente enamorado, estar en la felicidad que convierte el entendimiento en acción y aplicación de todo lo entendido”.**

Bárbara Ansoáin

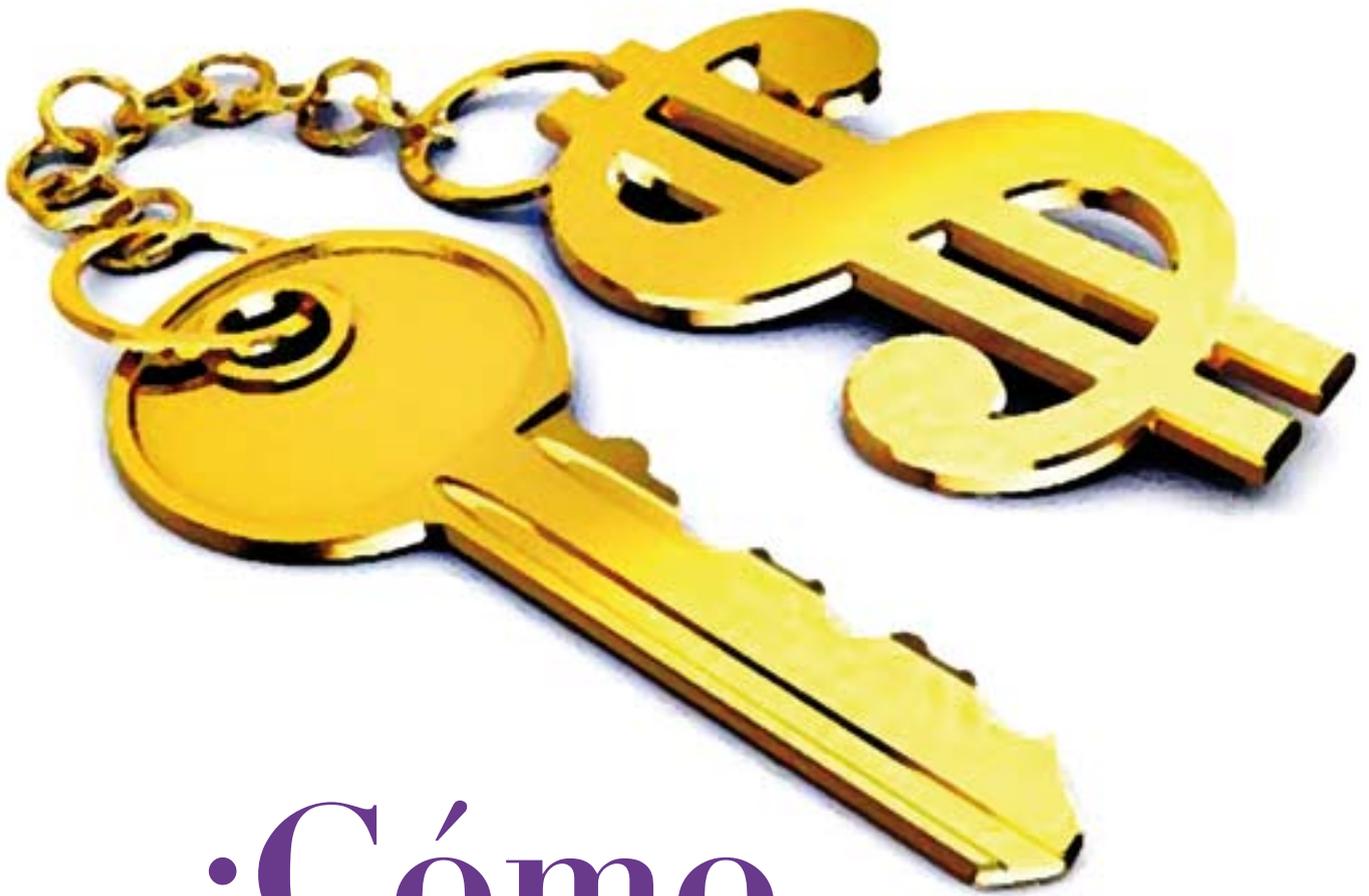


Bárbara Ansoáin

Experta en osteopatía y kinesiología. Su especialidad es el masaje Hawaiano al que lleva dedicada 16 años de estudio, consulta y desde hace 10 años a su enseñanza.


LOMILOMI MANA KIAI
 MASAJE ANTIGUO DE HAWAII

CURSO INTENSIVO DE VERANO 4 al 11 de Julio
Masaje Hawaiano - Ho'oponopono nativo
TRATAMIENTOS DE MASAJE - CURSOS REGULARES
 Telf: 651080346 - cursos@oceaniasalud.es - <http://manalomilomi.blogspot.com.es>



¿Cómo transformar la ABUNDANCIA?

En el artículo publicado en el mes de mayo, os hablé un poco sobre cómo funciona la terapia de liberación cuántica, cual son las causas de las enfermedades y porque en muchas ocasiones no conseguimos nuestros objetivos.

Pues bien, para aquellos que no lo leyeron, simplemente explicar que liberación cuántica es una técnica que permite al acompañante (es decir al terapeuta) conectar con el inconsciente del paciente y eliminar cualquier cosa que esté afectando su relación con la abundancia (creencias, miedos, bloqueos emocionales, memorias de otras vidas, tóxicos, etc...)

Esta técnica se practica principalmente a distancia, es una técnica totalmente inocua y ha sido creada a partir de las mejores herramientas de numerosas técnicas, tales como: Reiki, registros alkásicos, numerología, chamanismo, homeopatía, simbología, acupuntura y posiblemente la mayoría de las técnicas que conocéis... ¡Pues el objetivo fue obtener lo mejor de cada técnica!

Decir además que esta técnica se puede utilizar en cualquier situación, por ejemplo: Para problemas de Salud, problemas económicos, problemas en las relaciones, etc. Pues esta técnica realmente trataba sobre la abundancia...

¿Pero... sabes que es realmente la abundancia?

La abundancia es un sentimiento interno de ¡FE!, ya sea en nosotros mismos, en el universo, o en aquello en lo que cada uno de nosotros creamos

Muchas personas llegan a mí, creyendo que la abundancia es igual a dinero, entonces yo les explico que la abundancia no es dinero, porque el dinero no te hace feliz, porque este no te da salud, ni una familia o amigos, ni otras muchas cosas que

son tan importantes para cada uno de nosotros. Y es que realmente la abundancia ¡NO ES DINERO! ¿Pero y entonces que es la abundancia?

La abundancia es un sentimiento interno de ¡FE!, ya sea en nosotros mismos, en el universo, o en aquello en lo que cada uno de nosotros creamos, pero es un sentimiento que nos hace creer que tendremos aquello que necesitamos, este sentimiento nos hace sentirnos libres, profundamente



Escuela de Vida *M^a Rosa Casal*

Macrobiótica & Medicina Oriental

Toda la Sabiduría de la MACROBIÓTICA adaptada a nuestro Tiempo

IMATRÍCULA ABIERTA CURSO 2016-2017!

- FORMACIÓN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL
- COCINA MACROBIÓTICA - CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS
- FORMACIÓN PROFESIONAL REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA
- FORMACIÓN TÉCNICA NÉTAMÓRFICA
- TERAPIA REFLEJA SU-JOK
- CROMOTERAPIA APLICADA

MONOGRÁFICO COCINA DE VERANO
RECETAS JUGOSAS,
REFRESCANTES Y LLENAS DE VIDA
Con Ánita Poyatos Duque 21 ó 23 JUNIO 2016

GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO
¿Tienes algún problema o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados.

¿TIENES ALGÚN PROBLEMA O SÍNTOMA QUE DESEES MEJORAR? TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS.

Tao Curativo - I Ching Dao

TAO CURATIVO - MUJERES I
YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO
17 y 18 JUNIO 2016
Con María G. Casal & Virginia Escudero

RETIRO DE VERANO CON EL MAESTRO JUAN LI
TAO DEL PEREGRINAJE UNIÓN FUEGO & AGUA
Del 2 al 10 JULIO 2016
En la Cumbre Cantabria (Asturias)

RETIRO YINTAO PARA MUJERES ALQUIMIA INTERNA
DEL 13 AL 16 OCTUBRE 2016
Con RENU LI - En Gredos

CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

Ecocentro
Centro colaborador

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

CURSO INTENSIVO DE VERANO SALUD EMOCIONAL Y TERAPIA MUSICAL

En este curso aprenderás a estar sano y ser feliz para sanar y hacer feliz a los demás

Este curso consta de tres especialidades:
Salud Emocional - Terapia Musical - Danzas Sanadoras
Temario, fechas, horarios y precio, mirar www.iscte.es

Un curso programado para cambiar tu vida personal y profesional.

45 AÑOS AVALAN ESTA INSTITUCIÓN

Organiza: Instituto Superior de Ciencias Terapéuticas y Educativas.
Madrid: 2 y 3 de Julio. Barcelona: 30 y 31 de Julio.
Plazas limitadas, diploma acreditado por el ISCTE.
Para más inf. 678 451 361 www.iscte.es

completos y nos permite enamorarnos de la vida, además la abundancia nos permite crear cualquier cosa que deseemos, ya sean cosas materiales o no.

Es decir, que la abundancia no es dinero, pero sí que se puede transformarse en dinero, salud, amor, o cualquier cosa que se te ocurra.

¡Transformando la abundancia!

Lo más importa es creer, tener fe ¡Da igual en qué, pero creer es lo que te permite conseguirlo!

Una vez que crees o que eres abundante, solo debes de enfocarte en aquello que desees, en aquello que consideras que es tuyo por naturaleza, da igual si es salud, dinero, una pareja, muchos amigos, viajes, etc... Pues cada persona es diferente y tiene unas necesidades diferentes.

Lo importante es que entiendas qué si no estás enfocado o no eres abundante, no resultara. En este caso la técnica de liberación cuántica nos permite, eliminar cualquier bloqueo que exista en el inconsciente, ayudando además a que el paciente tome conciencia. Esta técnica, te ayudara a crear abundancia en tu vida y a transformarla en aquello que desees.

Creo sin ceramente que si has leído este artículo es porque tienes FE, asíque te invito a que descubras por ti mismo que es la abundancia y sobre todo a qué elimines todo aquello que no te permita transformarla.



Samira Osorio

Es terapeuta y creadora de la nueva técnica de liberación cuántica. Además, es empresaria y creadora de varios proyectos. Su último proyecto, Libertad Cuántica. Donde se trabajan todo tipo de bloqueos que impiden al paciente conseguir cualquier resultado.



Ya lo dijo Albert Einstein:
"Sí lo puedes imaginar,
lo puedes lograr"

Samira Osorio
685 47 65 72


Terapia de Liberación Cuántica

Los 3 TIPOS de PODER (I)

Por **Swami Vishnudevananda**, (1927-1993)

El 5 de agosto de 1986 Swami Vishnudevananda, uno de los principales discípulos de Swami Sivananda, impartió una conferencia sobre la importancia de la práctica del yoga, ante los estudiantes e invitados del curso avanzado de formación para profesores de yoga Sivananda. Hoy su palabra sigue vigente, su fuerza presente y la necesidad de la práctica se ha convertido en la esencia del yoga.

VerdeMente ofrece en exclusiva a sus lectores y lectoras, por primera vez en castellano, esta reflexión de Swami Vishnudevananda sobre la importancia de la práctica del yoga. Por la extensión de la misma la conferencia se presenta en dos partes. En este mes de junio te ofrecemos la primera.



Existen tres tipos de poder:

ICCHA SHAKTI, JÑANA SHAKTI
y **KRIYA SHAKTI**

ICCHA SHAKTI
es el poder del pensamiento

JÑANA SHAKTI
es la fuerza de voluntad

KRIYA SHAKTI
es el poder de la acción

PENSAMIENTO, VOLUNTAD Y ACCIÓN

Todo nace del poder del pensamiento. Cuando el poder del pensamiento se intensifica y se purifica, se convierte en fuerza de voluntad, y cuando esta última se fortalece y purifica aún más, el poder de acción penetra en nuestro cuerpo físico.

Todos vosotros habéis tenido el deseo de disfrutar de unas vacaciones de yoga o de un curso básico o avanzado de formación de profesores. Es el poder del pensamiento, pero ese poder por sí solo no es suficiente. Muchas personas quieren hacer lo que vosotros vais a hacer, pero carecen de fuerza de voluntad.

La fuerza de voluntad no es un mero producto del pensamiento y, por tanto, la siguiente cuestión que nos

plantearemos será cómo potenciarla. La fuerza de voluntad se desarrolla con la práctica, con la puesta en marcha de acciones. La única forma de adquirir fuerza de voluntad es la práctica. Hemos perdido nuestra fuerza porque hemos vivido de forma incorrecta, en condiciones inadecuadas y con pensamientos erróneos. Tenemos que volver a aprenderlo todo, como haría una persona parálisis que acude a fisioterapia para aprender de nuevo a utilizar sus miembros.

De igual forma, nuestra fuerza de voluntad sufre parálisis. Sólo cuando se tiene fuerza de voluntad, se puede hacer aquello que se desea, sin que nada se interponga. Lo único que se interpone en vuestro camino es la falta de voluntad, nada más.

SUBIR EL EVEREST

Los grandes acontecimientos de la humanidad que han tenido lugar en este planeta, tanto buenos como malos, se han debido a la fuerza de voluntad.

Las personas que han escalado el Everest,

¿Cuántas veces fracasaron?

¿Cuántas personas han perdido la vida intentándolo?

Sin embargo, quienes finalmente lo consiguieron no desistieron. Siguieron intentándolo hasta llegar a la cima. Eso es la fuerza de voluntad, que no se logra únicamente a través del deseo, sino a través de la acción, el sufrimiento y el dolor.

La finalidad de toda esta disciplina física basada en la acción (asanas y pranayama) es potenciar la fuerza de voluntad interna.

TRASFORMAR EL ESFUERZO EN FRAGANCIA

Es preciso comprender que nada se logra sin un intenso esfuerzo y sin dolor. Así es la ley: no se puede llegar al éxito sin pasar por el dolor. Algún día veréis cómo éste se convierte

en una dulce fragancia, pero ahora, mientras estáis sufriendo, no podéis verlo.

Cuando yo tenía 18 años fui al ashram de un maestro. Tuve que vivir solo en cuevas de los Himalayas, en un bosque

infestado de tigres. Durante muchos años, seguí una intensa sadhana cuatro veces al día: por la mañana, a mediodía, por la tarde y a medianoche. Casi no dormía, y mis horas de sueño no eran más de dos o tres. La fuerza de voluntad que desarrollé durante esa intensa sadhana dio lugar a los centros y ashrams de la Escuela Sivananda. En efecto, gracias a mi fuerza de voluntad y a la disciplina adquirí una fortaleza que permitió la materialización de este campamento de yoga. Por tanto, sea lo que sea aquello a lo que dediquéis vuestro esfuerzo (al pranayama, a asanas, a madrugar), con ello potenciaréis vuestra fuerza de voluntad, vuestro **shakti**. No penséis que lo que estáis haciendo ahora es pasajero: todo esto tiene un efecto acumulativo.

CONCENTRA LOS PENSAMIENTOS

La finalidad de toda esta disciplina física basada en la acción (asanas y pranayama) es potenciar la fuerza de voluntad interna, y purificarla, lo que imprimirá un enorme poder al pensamiento. Todo lo penséis se materializará: es la ley. Nada sucede en el universo sin la intervención de vuestros pensamientos. Sin embargo, en este momento vuestros pensamientos son difusos y, al igual que el agua que fluye en un amplio espacio, carecen de fuerza.

La mente contiene el poder y la energía, pero es como un pantano: carece de fuerza. Una parte del agua se desvía hacia

un lado, otra parte va hacia el lado opuesto, y la restante se estanca. Los mosquitos empiezan a multiplicarse, y proliferan las plantas y las malas hierbas.

ASANAS Y PRANAYAMA

Todo eso puede transformarse con ayuda de la acción positiva, en la que se basa el yoga. Los asanas no son simples ejercicios físicos, sino parte del sistema del Raja Yoga, que consta de yamas, niyamas y asanas. Son el tercer **anga**, es decir, el tercer soporte. Los asanas y el pranayama forman parte del Raja Yoga. En los Yoga Sutras, Patanjali, no abundó en lo asanas ni en el pranayama. Se limitó a recomendar una postura sencilla y cómoda (**sthira-sukham asanam**) y a incidir en la inhalación y la exhalación. ¿Por qué lo hizo? No insistió en ellos porque antiguamente, en el sistema gurukula se practicaban a diario los yamas, los niyamas, los asanas y el pranayama. Más adelante, el nivel de energía empezó a descender, la gente se hizo tamásica y su fuerza de voluntad desapareció. Se empeñaban en que eran raja yoguis, y no querían practicar ningún ejercicio físico. Perdieron la fuerza de voluntad. Los asanas y el pranayama se desvirtuaron, y se convirtieron en rituales vacíos, que se practicaban sin comprenderlos. En todas las religiones hay rituales vacíos, porque la acción ha dejado de entenderse.

Información facilitada por el **Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid**
Tel.: 913615150 www.sivananda.es
En Facebook: [centro.yoga.sivananda.madrid](https://www.facebook.com/centro.yoga.sivananda.madrid)
En Twitter: [@yoga_sivananda](https://twitter.com/yoga_sivananda)



Formación de profesores YOGA

15 agosto al 11 septiembre 2016



Un curso intensivo de cuatro semanas que cubre todos los aspectos del Yoga. **En Iacasatoya, Aluenda, Zaragoza**

Centro de Yoga Sivananda. Fundador: Swami Vishnudevananda
C/ Eraso 4. www.sivananda.org/madrid Tel: 91 361 51 50

Y además... Vacaciones de Yoga
Yoga y senderismo
Escuela de verano
para profesores de Yoga

EL CUERPO



Cuando escucho decir: **“Yo estoy bien..., pero mi cuerpo está mal y me duele... tal cosa y tal otra...”**, me pregunto: ¿De quién hablas cuando hablas de tu cuerpo...?

¿Puede ser nuestro cuerpo ajeno a nosotros mismos...? ¿Podemos hablar de él en tercera persona?

Entiendo que ha sido mucho el tiempo en que se ha considerado lógica y normal la división entre nuestra “cabeza” y nuestro cuerpo, entre nuestro aspecto físico, mental y emocional. Pero ya hemos recorrido un largo camino, ya infinidad de autores hablan de ello, ya muchos médicos lo refieren con naturalidad a sus pacientes y empieza, en gran medida, a formar parte de nuestro pensamiento social. Va siendo hora de sentirnos integrados con todo lo que somos.

¿Qué me ocurre? En ocasiones tengo dolores que me limitan y fastidian, que no me dejan sentirme bien. Soy joven, pero no me siento así... y me pregunto cómo estaré dentro de 15 o 20 años?

Nuestro cuerpo, como toda materia, está en continuo cambio. Somos tan sumamente plásticos, que nos transformamos continuamente. ¡Sí!, mientras que estemos “vivos” tenemos la posibilidad de cambiar.

Como profesionales de Antigimnasia, convivimos día a día con esta afirmación y la constatamos con nuestra propia experiencia. Observamos cómo progresivamente los cuerpos van adquiriendo una estructura más “ordenada”; que paralelamente para las personas todo se vuelve más fácil; que como consecuencia se da una mejor gestión de su energía y su movimiento, en el sentido más amplio. Como decía el matemático Norbert Wiener: **“...somos un modelo que se construye a sí mismo y se renueva continuamente”**

“Me miro al espejo y no encuentro lo que me gustaría ver. Mi imagen no se corresponde con mi belleza interior, esa maravillosa persona que soy... El espejo refleja un rostro

crispado, diferente a la imagen que tenía en mi adolescencia, cuando mi cuerpo estaba ya formado y mi estructura ósea y muscular definida... ¿Entonces, qué me ha ocurrido?

¿Cómo es posible que mi cuerpo haya cambiado tanto?, ¿Cómo es posible que me haya deformado tanto?

Buscamos la explicación en un problema físico, o bien en un tema de relación con nuestro entorno: situaciones laborales, familiares..., que nos han “desgastado”. O la cuestión es haberse sentido desdichado al haber vivido emociones de tristeza, depresión o frustración... ¿Puede todo esto ocasionar el dolor de espalda o de cuello, la tensión en los hombros, la pesadez en las piernas, la crispación en los pies...?

En nuestro trabajo de Antigimnasia encontramos una respuesta coherente: a medida que el cuerpo va tomando una forma más **“ordenada”**, que los músculos se van soltando y nos vamos despidiendo de crispaciones, todo se va calmando **“por fuera”** y **“por dentro”**.

Expresamos lo que somos a través de nuestro cuerpo, de nuestros músculos, de nuestros tendones, de la fluidez con la que circula el agua y la sangre por nuestro interior.

Puedes hacer deporte, running..., pero no te olvides que la expresión de tu experiencia vital es el movimiento y que este se gestiona a través de tus articulaciones, dejando constancia de lo que piensas y de las decisiones que vas tomando en tu vida.

Te proponemos iniciar un viaje a través de tu cuerpo, de tu ser. Un viaje para conocerte, escucharte, permitirte desanudar y encontrar tu ritmo. Un viaje para recuperar tu forma, tu belleza natural, tu equilibrio, la sonrisa y la calma en tu cuerpo y tu rostro. Sentir acorde el cuerpo que eres y el cuerpo que tienes.

Nuestro cuerpo, como toda materia, está en continuo cambio. Somos tan sumamente plásticos, que nos transformamos continuamente

que SOY



Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com

Inscríbete ya Jornada de Puertas Abiertas 29 de Junio.2016

Talleres en Verano

Antigimnasia®

Antigimnasia + Dieta Depurativa 22, 23 y 24 de Julio

Un viaje al centro de tu cuerpo:
Tu camino hacia el bienestar
!!!Libérate de toxinas y tensiones!!!!

El taller tiene como objetivo disfrutar de un entorno natural mientras que tu cuerpo de una forma fácil, se va liberando de tensiones, rigideces y toxinas, acompañados por profesionales certificadas en Antigimnasia y un experto en dieta higienista.



Centro de Reposo Tres Azules (Cadalso-Cáceres)
www.tresazules.es

Precio del Taller con pensión completa (habitación doble): 330€
Descuento de 30€ si reservas antes del 15 de Junio

Pilar Campayo (Plaza Castilla)
pcampayo@msn.com
677 03 84 61



www.antigimnasia.com



El taller tiene como objetivo liberar tensiones y recuerdos almacenados en la memoria del cuerpo.

Un viaje a nuestra esencia

Se requiere experiencia previa en Antigimnasia

Precio: 200€
En Madrid (Centro)



Rosa León (Sol)
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71

TAI-CHI



Según la Real Academia de la Lengua Española **“taichí”**. También **taichi**. Del chino tàijí, de tàì **‘extremo’** y jí **‘límite’**. Tipo de gimnasia china, de movimientos lentos y coordinados, que se hace para conseguir el equilibrio interior y la liberación de la energía.

Taichí o taiji, es la manera de simplificar **“taichí chuan”** o **“taijiquan”**, tai significa supremo, chi **“energía”** y chuan **“puño”** por lo que conjuntamente lo podríamos traducir por **“suprema energía del puño”**, también es conocido por **“estilo último supremo”**, **“boxeo de las sombras”** o **“meditación en movimiento”**.

“El taichí chuan conecta la mente con el cuerpo, la conciencia con el inconsciente, y a la persona con su entorno. Acaba con las batallas interiores, eliminando la tensión y la ansiedad” (Bob Klein).

El *taichí* con sus movimientos rítmicos, sutiles y delicados, sugieren poesía en movimiento, sin embargo, es un arte marcial extraordinariamente eficaz, de origen chino ampliamente influido por el Taoísmo y el Budismo. Muchas de las personas que actualmente practican el taichí desconocen su aspecto marcial, ya que suelen practicarlo para la salud. Para los grandes maestros que practicaban y desarrollaron dicho arte marcial, su primera finalidad fue conseguir un método de combate excepcional, basado en la medicina china, en la teoría del Yin y el Yang y de los cinco elementos; el aspecto de la salud era secundario o causal para ellos.

Esto no quiere decir que no influya muy positivamente en la salud, ya que por su naturaleza: pasos lentos, circulares, equilibrios, etc. mantienen el cuerpo ágil, flexible y poderoso. Estos beneficios serían mayores, sobre todo para la salud, si se practicasen teniendo en cuenta la práctica conjunta y correcta del Taichí y Chikung, al poder activar la energía y hacerla circular por los canales y meridianos.

ChiKung o Qigong, son dos términos que significan lo mismo, uno está escrito en cantonés y el otro en mandarín, ambas lenguas oficiales de China. Chi o Qi significa Energía; Kung o Gong Trabajo, por lo que una traducción válida sería **“Trabajo con la Energía”**.

Este trabajo con la energía es el que puede hacer que nuestro taichí sea mucho más potente, tanto marcial como terapéuticamente.

La gran importancia del Taichí es la prevención y cura de enfermedades, es posible su práctica por jóvenes, adultos y ancianos pues se movilizan todo tipo de articulaciones,

músculos, tendones, etc. sin dañarlos. Los movimientos se realizan relajadamente, con rotaciones de cintura y caderas, contribuyendo todo ello a hacer desaparecer todas las tensiones que provoca el estrés. La respiración se lleva lenta, suave y profundamente hacia

el abdomen produciendo un estado de bienestar en todo el cuerpo. El ritmo es lento y fluido regularizando el sistema sanguíneo. Enfermedades cardíacas, dolores lumbares, reumatismo, anemias, dolencias crónicas, afecciones pulmonares, etc. se ven mejoradas con su práctica.

Existen innumerables escritos donde se describen como se hacían ejercicios, hace miles de años, donde se controlaba la respiración y la circulación interna de la energía (Chi) en el cuerpo, principio del Chikung. Probablemente el taichí se desarrollara a partir de esos ejercicios combinados con las artes marciales de aquellos tiempos.

La gran importancia del Taichí es la prevención y cura de enfermedades, es posible su práctica por jóvenes, adultos y ancianos pues se movilizan todo tipo de articulaciones, músculos, tendones, etc. sin dañarlos



Visión Natural ...más allá del Método Bates

Curso continuo
Lunes de 18 a 20h.

RESERVA TU PLAZA!!!!

Un método para mejorar la vista basado en el buen funcionamiento de los ojos, sin lentes ni cirugía, a través de un cambio de hábitos que puedes iniciar a cualquier edad. Eficaz para corregir: miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia, estrabismo y ojo vago.

Inés García - 693 349 909 - 91 539 98 60
www.vision-natural.es - zarzaleja@gmail.com - info@centromandala.es

Actualmente se admite como más probable que la práctica del taichí, tal y como la conocemos, con sus diferentes evoluciones, se debe a los míticos Bodhidharma y Chang San Feng.

Bodhidharma, monje hindú, llegó a China sobre el año 527 d.c., se instaló en el monasterio de Shaolín para extender el Budismo Chan (más tarde conocido, en Japón, como Zen) así como las artes marciales.

Chang San Feng, ermitaño, vivió en las montañas de Wudang sobre el siglo XIV, según la leyenda, del taichí al observar serpiente y una grulla, marcial.

Son los libros de Wang XV, los que nos resumen Taichí, utilizando la Yang y fue el primero en este arte marcial.

Desde esos comienzos han existido grandes artes marciales que y desarrollado este nombre a los distintos que conocemos. Los tradicionalmente son: (1799-1872), W'u (1812-1902), Sun (1831-1932). como Xin Yi (Corazón-

Bodhidharma en el Templo de Shaolin de Henan, se desarrolló en el Monasterio de Shaolin de Fukien, en el sur de China. Cualquiera de estos estilos cumple con todos los principios hasta ahora expuestos.

El estilo Xin Yi se dio a conocer a partir de 1958, el Gran Maestro Tai Yi Zhen Rhen (1871-1975) decide darlo a conocer fuera de los templos y difundirlo por todo el mundo. Uno de sus discípulos, el maestro Xia Zi Cai (1949) fue encargado de difundirlo por Europa, llegando a España en 1982.

A partir del año 1999 recae toda la responsabilidad e impulso del estilo en la Maestra Shao Hui Fang (1958), actualmente máximo representante del estilo.

El taichí con sus movimientos rítmicos, sutiles y delicados, supieren poesía en movimiento, sin embarco, es un arte marcial extraordinariamente eficaz, de origen chino ampliamente influido por el Taoísmo y el Budismo

creo los principios una pelea entre una fue un gran artista

Zong Yue, en el siglo los principios del teoría del Yin y del llamar "taijiquan" a

hasta nuestros días, maestros de las han evolucionado arte, dando su estilos de taichí más conocidos Chen (?-1719), Yang 1880), Wu (1834- El estilo conocido

Mente), creado por

José Salvador Antúnez Caracena Vicepresidente de la Asociación Española de Taichí Xin Yi

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
Jornadas de convivencia
Seminarios de Verano
Conferencias
Formación de Instructores
Información: 91 468 03 31
Horario Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias
asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

ACUPUNTURA
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES

Más Información y Programa Detallado en nuestra web:

www.acupuntura-taemo.es

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

CURSO ACADÉMICO 2016-2017
mación profesional impartida por **Brigitte GROS**

COMIENZO NUEVA PROMOCIÓN CURSO BÁSICO: MEDIADOS de ABRIL 2016

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

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

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

FAST GOOD



y trucos para comer RÁPIDO y SANO

¿Qué significa *fastgood*?

Sencillamente rápido y bueno, en vez de fastfood que será rápido pero de bueno no tiene nada.

En la sociedad que vivimos prima la velocidad, vamos rápidos al trabajo, al gimnasio e incluso cuando hemos quedado con alguien. Cada vez tenemos menos tiempo y queremos hacer más cosas. ¿Y la comida? La vemos como mero trámite, y por eso, ha subido considerablemente la oferta y la demanda de productos precocinados y preparados, acompañados de una subida considerable de afecciones y enfermedades. ¡Hemos tirado por tierra la dieta mediterránea!

Hay una gran tendencia de comida *slowfood* que sería lo ideal; dedicar tiempo a la comida, a su preparación y sobre todo a la masticación; la mitad de vosotros abandonaría sin dudarlo. ¡Y no es lo que queremos!

En esta ocasión hablaremos del *fastgood* que nos permite cocinar rápido, sano y rico.





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

Teléfono: **91 430 82 96**

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es

DS *Desarrollo Sistémico Humano* Sesiones Individuales, Talleres, Cursos y Formaciones de "La Visión Sistémica-HS®" y NUEVAS ACTIVIDADES para este verano

Junio 7 y 23: Conferencias GRATUITAS (Madrid)
Ven a conocer la Visión Sistémica-HS® y las Constelaciones Familiares
Te mostramos para qué te pueden servir en tu vida diaria.
Ofrecemos un LUGAR donde APRENDER a superar tus dificultades, CRECER, MEJORAR tu BIENESTAR.

Julio 10 al 14: Curso INTENSIVO de "CONSCIENCIA EMOCIONAL" (Cáceres)
La ASIGNATURA del Siglo XXI

Septiembre 4 al 10 : VIAJE al DESIERTO

Abierta inscripción CURSOS-FORMACIONES 2016-17 en Constelaciones Familiares
¡INSCRIBETE AHORA! / y...beneficiate de los descuentos (Reconocidos por la AEBH)

www.dshumano.com - contacta@dshumano.com 91 574 46 98 - 625 386 393 - 647 451 494



Angel de Lope
Director DS-Humano
Diplomado por la AEBH
Coach-Sénior AECOP
Coach-PCP por EF

"PAR BIOMAGNETICO"
Para la prevención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades
Más Info- 666 92 94 68

TAI CHI CHUAN
ESTILO CHEN
www.taichichen.es
Junto a Plaza Castilla
Ricardo - 606 39 89 04

Os voy a enseñar unos trucos prácticos para comer saludable, un pequeño gran paso a una dieta sana.

- Prepara tus conservas y tus **tuppers**. El domingo por la tarde cuando estés tranquilamente en casa, cuece legumbres solas o en potaje y guárdalas en botes y al congelador. Serán ideales para los días que no te ha dado tiempo a cocinar, solo tendrás que acordarte de sacarlas la noche antes.
- Cuece cereales para tres días: arroz integral, quínoa, mijo y una vez cocidos sofríelo con un poco de ajo y te aguantará en la nevera hasta cuatro días.
- Hazte el fan numero uno de las ensaladas, es la comida rápida por excelencia. Añádele algo de legumbres congeladas y cocidas o algún cereal de la nevera y tendrás en 5 minutos un plato súper completo, variando las salsas para no aburrirte la primera semana.
- Si comes pescado, hazlo al horno, mientras se cocina tu rico plato puedes hacer otras cosas.
- Para cocinar las verduras puedes hacer lo mismo, cocínalas al horno, sin estar pendiente. Mézclalas con hierbas provenzales y tendrás un plato sano y rico en cuanto termine el horno. También las puedes juntar con la ensalada.
- En desayuno mis tops más rápidos son el pudding de chía (1 bol de leche vegetal y 3 cucharadas chía, batidos o en remojo toda la noche) y un batido verde (hoja verde y una fruta batidas) los podrás preparar la noche antes y así dormir eso 10 minutitos más.
- Por último, ten siempre plátanos congelados pelados, y así siempre tendrás un helado listo y saludable para eso momentos de capricho; solo tendrás que batirlos.



Lucía Gómez Viñuela
Autora del Blog Cocinando el Cambio
Coach nutricional, experta en nutrición natural y profesora de cocina saludable.
Profesora de cocina de Espacio Orgánico.

¿Después de esto, ves difícil comer sano? La excusa de no tengo tiempo no te vale. Coge las riendas y da importancia a tu comida, ella será la que después te permita más tiempo para disfrutar de los tuyos.

ECOBAR
EcoBar, Restaurante
100% ecológico

TU COPER ECOLÓGICO
Más de 6000 ref. de productos 100%BIO

TU BIENESTAR
Clases de Yoga y Pilates y consultas

TUS EVENTOS
Talleres, conferencias, alquiler de salas

Espacio Orgánico
ES TU ESPACIO

C.C. RÍO NORTE. CRTA. FUENCARRAL, 1 - 28108 ALCOBENDAS (MADRID)
WWW.ESPACIOORGANICO.COM - INFO@ESPACIOORGANICO.COM - 91 657 25 15

La VOZ desde



VIDEO

Contenido
Vivo

“EL CUENCO”

© JAVIER VALVERDE 2016

LA DEMANDA PROFUNDA

Me alegra mucho palpar en mi entorno la inquietud hacia la voz. No lo digo solo por el aumento de personas interesadas en tomar clases conmigo, sino también por la cualidad de los motivos por los que acuden a mí. La gente desea profundidad. Ya incluso desde el minuto cero me piden trabajar las emociones porque saben que la voz remueve las entrañas y posee una especial perspicacia para hacerte “ver”.

Como guía de desarrollo vocal, celebro este cambio cualitativo de la demanda que me obliga a profundizar en mi trabajo. Me hace sentir cómoda, porque siento que puedo ser más útil en el “suelo” que en las “nubes”. Llevo 25 años conviviendo con mi propia voz “a lo bestia” (ser cantante lírico así lo requiere) y desde que soy terapeuta morfoanalista, no oigo más que el profundo **psique** a través de la voz.

Siento que **nunca he enseñado para que el alumno tenga una voz bonita sino una voz auténtica y contundente**. Para expresar lo que quiere, como quiere, fiel a su pensamiento, leal a su sentimiento y, en definitiva, una materialización sonora de sí mismo. Esa búsqueda interna es algo extraordinario, cada

persona con su propia voz vive muchas cosas muy íntimas. Y cuando captas un cambio en la voz se genera una nueva identidad haciéndote sentir cómodo, libre y placentero.

CONTENER, REPRIMIR

Para facilitar este aprendizaje les doy a los alumnos una imagen: **“EL CUENCO”**. Es un recipiente imaginario que simboliza la capacidad de sentir y contener la emoción. Cuando se vive las emociones en él no se generan bloqueos en la voz, sino que se enriquece la sonoridad. Por el contrario, si cada emoción que surge se vive como una amenaza y se reprime, cada vez será más invivible sentir las emociones. Surgirá la necesidad de evitar sentir las.

Así pues, digamos que el Cuenco se va achicando hasta que la voz se queda sin matiz alguno o incluso aparece la ronquera. Al desarrollar la voz, estamos entrenándonos para saber vivir todas las emociones, sean buenas, malas o malísimas. Sé que hay personas que practican el positivismo, pero en el canto, existe todo tipo de emociones (igual que en la vida, digo yo) y para cantarlas, hay que sentir las.

Sé que hay personas que practican el positivismo, pero en el canto, existe todo tipo de emociones (igual que en la vida, digo yo) y para cantarlas, hay que sentir las

En mi caso, la ópera y las canciones me han enseñado a sentir emociones dramáticas como la desesperación, la locura, la muerte, el abandono, la impotencia, la rabia y el hambre. Cada canción me ha servido para agrandar el Cuenco. Me hundo en el dolor más profundo y lo expreso a viva voz con absoluta libertad, y no me pasa nada. **Descubrí que vivir plenamente las emociones, digamos que “negativas”, resulta relajante y extraordinariamente placentero.** Cuando uno conoce este truquillo, ya no tiene necesidad de excluir ningún tipo de emoción. Simplemente la vives y te quedas tan pancha.

CAMINO ARDUO

Nadie quiere sentir las emociones de “mal trago”. Si has estado mucho tiempo reprimido, puede que incluso te dé miedo sentirlas. O hay personas que entran en la negación: “soy feliz y no me sale sentirme mal”. Lo entiendo, no pasa nada. Tal vez, con que me digan eso ya han hecho su trabajo.

Hace ya algún tiempo, tuve una persona que venía diciendo que no quería cantar. Me pareció magnífico. En ese caso es hablado, pero igualmente ha expresado lo que sentía de verdad. ¡Perfecto! Yo oigo su voz e intuyo lo que puede estar pasando en su interior, o cuando no, al menos tengo respeto por su defensa. Porque si se defiende, no le debe de ser fácil. Siempre hay heridas escondidas detrás de cada defensa.

Casi todos los alumnos piensan que la emoción actúa como un enemigo de la voz que bloquea sus pasos. Esto no es del todo cierto e intento hacerles ver desde otra perspectiva. En realidad, **cuando la voz se bloquea, no es por lo que sienten, sino por lo que se resisten a sentir.** Una vez esto es aceptado mentalmente, deben experimentar corporalmente y enfrentarse con su mecanismo de defensa involuntaria. Este

proceso puede causar a veces mucha indignación y tal vez es el primer entrenamiento y la única manera de agrandar el Cuenco: sintiendo las emociones.

ERES SUFICIENTE

Por último, me gustaría compartir una reflexión acerca de realizar un trabajo profundo. Siento que hay gente que se somete a un trabajo duro con una ansiedad disfrazada de inquietud. El mensaje que oigo en su voz, entre líneas es “no soy suficiente”. Cuando una persona se siente así, hace sobreesfuerzos y eso es muy dañino para la voz (y lo que significa la voz para esa persona).

La ansiedad está condenada a necesitar saciarse y aunque trabajes “duramente”, si tu impulso viene de la ansiedad, lo único que consigues es machacarte como si de un castigo se tratase. Mientras que la inquietud solo quiere satisfacer su deseo de saber y de crecer. Se parecen, pero son muy diferentes.

He hablado del Cuenco como si fuera el núcleo de la profundidad. Pero también hay que considerar bien con qué energía te acercas al Cuenco. Eso es casi más importante para saber qué estás viviendo y no hacerte daño inconscientemente. El resto lo hará el propio proceso de la voz.

Yo de momento diría, desde mi Cuenco, una y mil veces... que eres suficiente. Eres realmente suficiente.

Makiko Kitago

Soprano, guía del desarrollo vocal y terapeuta morfoanalista



Makiko Kitago

Yo busco ser libre. No necesito identificarme con una sola nota, sino habitar en cualquier altura y color, todas las emociones. Mi voz sabe transformar en todo, hasta en la Nada. Así que, ejerzo el derecho de vibrar con todas las matices existentes del universo. Así vuelo yo.

Digo lo que siento en absoluta lealtad a mí misma sin sacrificar ni ceder el campo vital que me pertenece, vibro de la manera que yo elijo. Así canto yo.

Actividades Cercanas:

Junio:

Día 10 : Ciclo de historia de la música. “música en el Holocausto”
- Lugar: Espacio Ronda.
- Horario: 18:30 - 21:00

Día 16 : Concierto de Nanas a capella “ Escuchar con la piel ”
- Lugar: Espacio Ronda.
- Horario: 20:00 - 21:15

Julio:

Día 4 - 8: Curso de Estiramiento emocional en la voz “ Cuenco ”
- Lugar: Nigrán, Pontevedra

Agosto:

Día 3 - 9 : Campamento Gorgorito de Verano
- Lugar: Nigrán, Pontevedra

Información sobre los cursos y el concierto:

Correo: makikokitago@gmail.com
Tlf: 619 817 637
Blog: [Todos tenemos derecho a cantar](http://desarrollovocal.blogspot.com.es)
<http://desarrollovocal.blogspot.com.es>

Foto: Javier Valverde

FENG SHUI

風水

y sus 5 elementos como Fenómenos Naturales

El Feng Shui es un arte y una ciencia milenaria originaria de la antigua China acerca de la naturaleza, que estudia cómo fluyen las energías en nuestro entorno, cómo nos afectan y cómo podemos beneficiarnos de ellas. El fundamento del Feng Shui es vivir y conservar el entorno con la naturaleza sin alterar su equilibrio y lograr la armonía entre el medio ambiente y el ser humano. **Feng** se traduce como “viento” y **Shui** como “agua”. El origen de este termino proviene de un texto clásico de geomancia chino llamado “Zangshu” del filósofo chino Kuo Po. Según este la energía, llamada Qi: “se esparce con el viento y se recoge con el agua”. Los maestros de la antigua China aprendieron a canalizar y conservar esta energía en su beneficio.

El Feng Shui formaba parte de un cuerpo de conocimientos que aunaba filosofía y ciencia natural y que estudiaba e interpretaba los cambios que ocurren en la naturaleza, el clima, y los astros. Ha sido practicado en China durante los últimos 3.000 años como un método para enriquecer todos los aspectos de la vida. En la china imperial era un asunto de estado y sólo las construcciones imperiales y de algunos nobles tenían acceso a esta aplicación, llegándose a utilizar también para la ubicación y orientación de las tumbas. A partir de la revolución cultural el Feng Shui, como otras prácticas tradicionales, fue prácticamente prohibido.

Sus fundamentos proceden de diversos orígenes, muchos de los cuales se aplican y comparten con otras prácticas y artes chinas como el Qi Gong, el Tai Chi, las artes marciales y la medicina tradicional. El Feng Shui se sintetiza en promover la circulación de lo que se llama energía favorable “**Sheng Qi**” en contra de la negativa “**Sha Qi**”, mediante el equilibrio entre el Yin y el Yang, la correcta distribución de los 5 fases o elementos “**Wu Xing**” (fuego, tierra, metal, agua y madera), la influencia de las 8 direcciones y sus trigramas “**Pa Kua**”, las ramas terrestres y troncos celestes, etc.

Si la energía positiva puede recorrer con libertad un ambiente, entonces la gente que reside allí se beneficiará. Igual que en la acupuntura se modifica el flujo de la energía dentro del cuerpo de una persona y se estimulan los puntos de estancamiento o se reducen los canales sobre activados, el especialista en Feng Shui actúa sobre los espacios haciendo reajustes, estimulando o reduciendo el flujo de la energía.

Existen diferentes escuelas de Feng Shui destacando las siguientes:

En el Feng Shui los símbolos son muy importantes, hay objetos e imágenes que culturalmente tienen un significado muy concreto, y son usados como herramientas. Alguno de estos elementos simbólicos de la tradición china son:

La figura del Pa Kua: Forma octogonal con los 8 trigramas y con el símbolo del Yin-Yang en el centro. Suelen estar pintados de rojo, símbolo de la felicidad, o de amarillo, símbolo de nobleza, poder y estabilidad. Se considera como un excelente protector, y normalmente

se colocan en el exterior y sobre la entrada principal de los hogares.

Los espejos Pa Kua: También se utiliza la figura del Pa Kua con un espejo pequeño en el centro. Se considera el espejo octogonal como uno de los protectores más poderosos de que se dispone, cuando una vivienda se ve afectada por el **Qi** negativo.

Los cristales Pa Kua: Se trata de cristales facetados pero tallados con la forma del octógono. Se consideran una excelente protección para el interior y

el exterior del hogar.

Los dragones: Se emplean figuras de dragones de piedra rojos o verdes, como símbolos de poder. Algunos llevan una perla en su garra y son considerados los más potentes.

Los perros Fu: Son considerados, tradicionalmente, como protectores benéficos en China. Estas estatuillas de piedra se colocan cerca de la entrada de la casa o la oficina para protegerla de influencias negativas.

El Feng Shui popular apela al uso de estos objetos, sin embargo para algunos practicantes del Feng Shui clásico estos no afectan al **Qi** y no están dentro del ámbito del Feng Shui. El color es otro elemento fundamental en el arte del Feng Shui, ya que la combinación de los diferentes tonos contribuye a la conformación de un Feng Shui positivo o negativo en una casa o ambiente.

Cada color tiene una frecuencia cromática, que es el resultado de las propiedades energéticas que la naturaleza le ha proporcionado, así como unas cualidades y atributos con los que se lo asocia. Algunas propiedades y atributos que se atribuyen para algunos colores son:

El practicante de Feng Shui puede detectar si no hay armonía y equilibrio en un entorno determinado



- **Rojo:** Estimulante, pasión, poder, salud, movimiento, sexualidad, empuje, satisfacción, etc.
- **Anaranjado:** Vigorizante, abundancia, bondad, placer, generosidad, sociabilidad, atracción, comida y bebida, etc.
- **Amarillo:** Atrae la fortuna y la prosperidad, alegría, confort, acumulación de dinero y bienes materiales, excentricidad, etc.
- **Verde:** Armonía, esperanza, autenticidad, naturaleza, inmadurez, ingenuidad, salud, juventud, fertilidad, compasión, plenitud, etc.
- **Azul:** Tranquilizante, inteligencia, dignidad, madurez, formalidad, amor filial, calma, intuición, etc.
- **Violeta:** Espiritualidad, paz, humildad, ancianidad, vida superior, meditación, frescura, introversión, introspección, etc.
- **Negro:** Protección, depresión, mudez, autosuficiencia, sofisticación, distancia, oscuridad, insatisfacción, necesidad, rectitud, formalidad, indiferencia, etc.
- **Rosa:** Entendimiento, paz, inocencia, feminidad, infancia, ternura, pasividad, docilidad, tranquilidad, claridad, luminosidad, reserva, falta de agresividad, etc.
- **Blanco:** Verdad, fuerza, pureza, luz, calor, distancia, transparencia, salud, camino, día, despertar, individualidad, amplitud, creatividad, generosidad, etc.
- **Gris:** Equilibrio, calma, distracción, tiempo, rememoración, tradición, invisibilidad, ecuanimidad, justicia, intuición, sensibilidad, tirantez, sinceridad, etc.
- **Índigo:** Emotividad, sobriedad, superación, sinceridad, espiritualidad, frescura, letanía, despedida, reflexión, comodidad, etc.

Para el Feng Shui los colores son portadores de la energía que les concede la naturaleza por medio de la luz y cuando alguno aparece o falta en exceso en un ambiente determinado genera un desequilibrio energético, ya que la circulación del “Sha Qi” rompe el equilibrio y la armonía del “Sheng Qi”, que no puede fluir libremente.

El practicante de Feng Shui puede detectar si no hay armonía y equilibrio en un entorno determinado. Este entorno es un reflejo del inconsciente y del mundo interior que forma parte de la vida de quien lo habita. Detecta donde hay discordancia o desarmonía, e indica cual es el camino correcto para lograr el equilibrio del espacio que reflejará entonces el equilibrio interior de la persona en una interrelación mutua, logrando mediante la armonía del entorno, la armonía y equilibrio en su interior y en consecuencia en su vida. El Feng Shui ha de verse como una ayuda a otros factores, no como una panacea que subsana en forma mágica todos los problemas. Aunque en el Feng Shui pueden utilizarse algunos artículos y ciertos elementos naturales, su práctica no puede reducirse únicamente a comprar objetos para arreglar distintos problemas. Los principios más importantes tienen que ver con la distribución física, los recorridos de energía, la orientación magnética y el uso y actividad de las estancias.

La teoría de los Cinco Elementos (Chino: 五行; Pinyin: wǔxíng) es una forma de clasificar los fenómenos naturales, y sus interrelaciones, según la filosofía china tradicional. Una traducción más exacta sería cinco fases o cinco movimientos, para no perder el carácter dinámico y de transformación que tiene en chino. Esta teoría se aplica a campos tan dispares como la música, la medicina china tradicional, la estrategia militar, las artes marciales o el Feng Shui ^{1 2 3 4 5}. Los cinco elementos son: madera (木, mù), fuego (火, huǒ), tierra (土, tǔ), metal (金, jīn) y agua (水, shuǐ). La teoría describe los ciclos de generación (生, shēng) y de dominación (克, kè) entre ellos.

Según el ciclo de generación (también llamado ciclo de creación):

- La madera alimenta al fuego,
- El fuego, con sus cenizas, produce tierra,
- La tierra alberga los minerales,
- Los minerales alimentan al agua,
- El agua da vida a la madera. Según el ciclo de dominación (también llamado estrella de la destrucción):
- La madera se nutre de la tierra,
- La tierra retiene el agua,
- El agua apaga el fuego,
- El fuego funde el metal,
- El metal corta la madera.

MADERA (木, mù)

FUEGO (火, huǒ)

TIERRA (土, tǔ)

METAL (金, jīn)

AGUA (水, shuǐ)

JINHEE KIM



Licenciada en Bellas Artes, Universidad Complutense, Madrid y caligrafía japonesa y china en su país. Docencia al frente de su propia academia de pintura-dibujo, caligrafía para adultos/niños y en escuelas primarias-secundaria (España) tras trabajar en Embajadas extranjeras, en Seúl- Corea.

Imparte cursos de Caligrafía en centros oficiales (Embajada de Corea, Madrid y Centro Mandala, Madrid)

gemakim@gmail.com

608 939 719

CURSO PARA PRINCIPIANTES DE CALIGRAFÍA JAPONESA

TODOS LOS JUEVES DE 18:30 A 20:30 H

"Arte de bailar con pinceles y tinta sobre el papel de arroz..."

Información y Reservas
Jinhee Kim - 608 93 97 19
ermakim@gmail.com

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



El Despertar



VIDEO

Contenido
Vivo



E

“Soy una con la Pasión y atraigo desde mi centro

En el artículo anterior abarcamos la temática de Afrodita desde su simbolismo y características dentro de la mitología griega, así como su importancia y efecto psíquico en las mujeres desde el **Arquetipo Femenino**. Afrodita es la Diosa de la Belleza y el Amor. Una Diosa alquímica, ya que es capaz de transformar todo aquello que es contemplado por ella. Se sumerge en el acto sensorial, siendo éste un instante de plena atención y profunda conexión. Para ella, es más importante la experiencia que el objetivo o finalidad de la misma. Así pues, la capacidad de Afrodita para deleitarse es asombrosa.

Y aprovecho este inciso para mencionar una cita de Julia Cameron que hace alusión a esta capacidad de Afrodita:

“La calidad de la vida siempre está en proporción con la capacidad del deleite. Y esa gracia surge con el don de la atención”

El arquetipo de Afrodita rige el disfrute del Amor, la Belleza, la Sensualidad y la Sexualidad de las mujeres. Impulsa a las mujeres a desarrollarse desde las funciones creativas y procreativa.

Para muchas mujeres este arquetipo no está en sintonía con su forma de ser, o mejor dicho, ha sido cohibido o reprimido por la sociedad, los condicionamientos sociales y/o familiares.

Cuando las mujeres retornan al cuerpo, al momento presente, a escuchar sus emociones e instintos más primordiales, Afrodita despierta.

Para activar la Afrodita que estaba dormida, deberemos volver al cuerpo, al templo que nos contiene; a nuestro gran libro de vida, dónde toda la información de nuestras experiencias y vivencias está alojada en cada célula.

El cuerpo de mujer, se despierta con el latido de la Tierra, sintonizando su útero con el sonido primigenio, con el pulso dador de vida y creación. La escucha sincera nos permite

acceder a movimientos profundos, que no buscan técnica ni estética, simplemente expresión. Y es en ese instante que el cuerpo habla, grita, llora, ríe y baila.

Acceder al movimiento ondulante y pulsátil de

las caderas, abrazar la lentitud para permitirnos nuestros tiempos internos, nuestros ciclos, nuestros espacios. Las ondas nos recorrerán surcando nuestro cuerpo redondo y voluptuoso, o lineal y longilíneo según nuestra naturaleza.

Los movimientos circulares activarán nuestra energía primigenia, despertará la energía alojada en nuestro útero, ovarios, riñones y se liberarán miedos antiguos, y represiones controladas y el cuerpo de nuevo volverá a expresarse libre.

Cuando nuestra Afrodita despierta, una bocanada de aire fresco e inspiración nos recorre de pies a cabeza. Nos volvemos más ligeras, más radiantes, más expresivas y más creativas.

Cualquier expresión artística o creativa es sostenida e inspirada por Afrodita, así como un magnetismo vibrante en las mujeres que han despertado a este arquetipo.

de Afrodita

Lalita Devi



Creadora y facilitadora
de Danza Kundalini
Fundadora de Sarasvati
Espacio Holístico

(2ª Parte)

PRÓXIMO RETIRO DE VERANO PARA MUJERES
“EL DESPERTAR DE AFRODITA”

Mujer de Fuego: Alquimia Interna
Prácticas y Rituales de Danza para activar
los aspectos Solares Femeninos
La Danza como Rito de Iniciación,
Celebración y Trascendencia
Dirige y Facilita Lalita Devi

magnético el Amor del Cuerpo, Mente y Espíritu”

Los aspectos solares femeninos salen a la luz con la energía de Afrodita, generando Alquimia interna, y ofreciéndonos una herramienta de autoconocimiento poderosa.

Toda mujer acoge la energía de Afrodita durante una parte del ciclo menstrual, es durante la fase preovulatoria y premenstrual que este Arquetipo se manifiesta con intensidad. Nos sentimos más expansivas, más seguras de nosotras mismas, con fuerza y determinación para el cambio, con inspiración creativa y creadora. Y es cuando nuestro cuerpo está preparado para albergar nueva vida y transformar un óvulo en creación. A nivel artístico o creativo es el momento de más ideas lúcidas, nuevas propuestas y creación.

Abrazar este arquetipo sin lucha ni represión, nos conducirá a un estado de paz con nosotras mismas, a una mayor capacidad de creación consciente y activa, a la posibilidad de aumentar nuestras capacidades artísticas y expresivas en gran medida.

Es imprescindible que toda mujer reconozca su Afrodita, y se sirva de sus capacidades para crear belleza, disfrutar de la experiencia, y fundirse

en el amor para cultivar una feminidad más consciente, más completa y más armoniosa.

“El trabajo creativo surge de una implicación intensa y apasionada. Casi como un amante, la artista interactúa con lo otro para crear el ser de algo nuevo. Esto otro puede ser una pintura, una danza, una costura, un guiso, una caricia...”

(Jean Shinoda)

Lalita Devi

RETIRO DE VERANO PARA MUJERES
DANZA KUNDALINI CON LALITA DEVI

DEL 1 AL 3 DE JULIO EN CÁCERES
LALITA HOLISTIC RETREAT CENTER

APORTACIÓN TODO INCLUIDO 222€
SÓLO INSCRIPCIONES PREVIAS AL 15 DE MAYO

WWW.SARASVATIDANZA.COM
SARASVATIDANZA@GMAIL.COM

D K
Danza Kundalini



ZEN en CUBA



“No pasa un día sin que me maravillé por la suerte que he tenido de haber podido encontrar la enseñanza del Buda Shakyamuni tal y como la transmitió en La India hace más de 2.000 años. Que me haya llegado a mí, pobre cubano del siglo XXI, representa una oportunidad que no dejaré pasar durante el resto de mi vida”

Estas son las palabras de un joven monje zen cubano, pronunciadas un tiempo después de la **sesshin – práctica intensiva del zen**– organizada por el dojo zen de la Habana al inicio de esta primavera. Desde hace casi 20 años, monjes y monjas zen cubanos practican el zen transmitido por los discípulos del maestro Taisen Deshimaru. Por mi parte, les he visitado una decena de veces y compartimos una larga intimidad de zazen.

Zazen, solamente sentarse cuerpo y mente en unidad, es la esencia del zen. Se practica en grupo o sangha en un dojo – **lugar de la Vía** –. La primera dificultad para un cubano es encontrar un lugar para reunirse y hacer zazen. Las casas o los apartamentos son asignados a las familias bajo el criterio de la administración. Numerosos cubanos que no han creado una familia siguen viviendo con sus padres, incluso habiendo alcanzado una edad para independizarse. Si, por alguna razón no les gustase su barrio, están obligados a quedarse en él de por vida. Aunque hay excepciones que confirman esta regla. Todos estos años hemos practicado en apartamentos más o menos “**liberados**” por la emigración o el deceso de uno de los miembros de la familia. En general, la puerta de entrada permanecía siempre abierta durante zazen porque un grupo de más de tres personas se reunía.

La segunda dificultad es: ¿Cómo llegar al dojo? En los últimos diez años los transportes de La Habana se han desarrollado. Aun así, como la ciudad es muy extensa, las personas están obligadas a caminar durante una hora para ir al dojo o a correr para llegar a la hora de zazen porque el autobús estaba lleno cuando pasó y no hizo la parada. Lo mejor sería una bicicleta, pero es un artículo caro porque son importadas. En La Habana

hay más Chevrolet 1950 que bicicletas. La tercera dificultad proviene de la administración que no quiere aceptar los estatutos de una asociación zen. Así, los dojos son tolerados pero no legalizados, lo cual plantea problemas para encontrar un local independiente. Se ha producido un considerable aumento de las libertades religiosas desde el viaje de Juan Pablo II en 1998, año en el que tuvo lugar mi primer contacto con la **sangha** cubana. El ambiente era muy diferente del de hoy en día. A mi llegada, recuerdo mi asombro al ver los grandes carteles, a lo largo de la carretera que iba desde el aeropuerto a la ciudad, sobre los cuales los retratos del Che ilustraban los eslóganes revolucionarios.

El Che había sido asesinado ya hacía 30 años... Hoy todavía se ven, pero son mucho más discretos. También había muchos menos coches que ahora. Casi todos eran los viejos modelos americanos que no habían sido requisados para taxis turísticos, como es el caso ahora. Pero mi primera experiencia verdadera ha sido cuando me he encontrado sentada en el dojo en zazen con un grupo de una quincena de personas. Todos tenían un color de piel diferente, desde el blanco gris, pasando por el bronce y el cobre hasta llegar al negro intenso.

Era la primera vez que esto me ocurría, esta maravillosa mezcla de razas en un dojo. A continuación hemos hecho la **sesshin – período intensivo de zazen** – en una iglesia. Era una sensación extraña. Las iglesias habían sido reabiertas, autorizadas pero desde hace poco tiempo y aún no se celebraba culto en ellas. Dormía en una pequeña capilla y, al no poder encontrar el sueño debido al calor y los mosquitos, he salido afuera. El grupo que me había acompañado, una

veintena de personas, estaban apaciblemente dormidos en la tibieza de la noche, unos al lado de los otros en el suelo.

De este primer grupo quedan pocos que sigan practicando hoy en día. Muchos han emigrado a los estados Unidos, a Canadá o a América del sur y otros muchos han muerto jóvenes, principalmente de cáncer. Según un amigo, testigo viviente de aquella época, una de las causas provendría de la malnutrición de los niños desde el momento en que los rusos abandonaron Cuba al final de los años 70. El embargo internacional provocó mucha miseria en la población. La generación actual de los 30 – 40 años ha sufrido esta malnutrición durante su crecimiento. La isla fue también sumergida por productos poco adecuados para el consumo, de los cuales los cubanos prefieren ahora reírse. Al cubano le gusta comer, tal vez debido a esta carencia pasada. La menor comida se degusta con cuidado y siempre hay apetito. También es agradable ver a gente que come sin ser alérgico a esto o lo otro. Menos agradable ha sido ser espectador de la pequeña prostitución de los jóvenes con los turistas occidentales, quienes importan del antiguo occidente las enfermedades de transmisión sexuales y a los que contagian.

Cuando he vuelto 5 años más tarde, el gobierno controlaba a la mayoría de jóvenes ociosos que se acercaban a los turistas; a aquellos que no vivían en la ciudad se les reenviaba a su pueblo. Ahora es menos visible, pero lo que era antes un juego amoroso en el calor de la isla se ha convertido en una moda organizada. Desde este encuentro el dojo se había establecido en lo alto de un edificio de 20 pisos, enfrente de la embajada suiza donde se expedían los visados para los Estados Unidos. Una larga cola de emigrantes del futuro se dirigía cada día hacia una zona donde regularmente se montaban manifestaciones anti americanas dirigidas por el ejército. El dojo se encontraba en un espacioso apartamento “americano” provisto de una piscina “vacía”.

Fui recibida por nuevos practicantes que fumaban enormes puros y bebían ron a toda velocidad. Para los cubanos, se trataba de una época de apertura. Los cortes de electricidad eran menos frecuentes. Se había montado un mercado de arte y artesanía cerca de las murallas mezclando a turistas y nativos, algo que hubiera sido imposible algunos años antes. También se sentía el renacer de las antiguas religiones afro-cubanas. Esto existe y sea verdadero o falso no es mi problema, ya que la historia aquí de la transmisión del Dharma no tiene nada que ver con esta otra verdad. Zazen es la desnudez completa del cuerpo y del espíritu; no hay nada que añadir. Desnudez idéntica a la mente pura del recién nacido, naturaleza de buda de todas las existencias. En zazen aprendemos a despojarnos de todos los artificios y es a menudo esto lo que es difícil en la práctica de la Vía. A la vuelta de la sesshin debemos decirle adiós a nuestro espacioso apartamento “americano”. Un miembro influyente de la familia quería también aprovechar este piso, herencia familiar de un célebre revolucionario. Entonces alfombras, altares, incienso, cajas, bambús y estatuas han sido llevadas a la estrecha escalera de una casa de estilo español del Malecón, herencia familiar de otro revolucionario muy célebre donde instalamos un nuevo dojo. La impermanencia. Pero también la energía para continuar sin preocuparse de los obstáculos, la energía para continuar la práctica del zen pase lo que pase.

El siguiente viaje fue en una época de cerrazón. Se leía en los rostros de la población en los lugares públicos. Un gran edificio de cemento lleno de cámaras había reemplazado el pequeño y colorido mercado de la muralla. Los puestos de

bebidas de la calle habían desaparecido. Ahora, para abrir un comercio, era necesario pedir un permiso como en el resto del mundo occidental. Muchos practicantes del dojo han emigrado. Tuve la ocasión de encontrarme varias veces con los padres de jóvenes discípulos que habían vivido la revolución de Fidel Castro. La curiosidad en estos encuentros era mutua. Interés intelectual hacia la persona que transmitía el zen a sus hijos y, para mí, un encuentro histórico vivo con aquellos que habían participado en la revolución. Para las mujeres no había sido fácil enfrentarse al machismo tradicional cuando eran enviadas como responsables de una comisaría política de una provincia alejada de La Habana, pero la revolución propugnaba la igualdad de los sexos en esa época. Algunos antiguos revolucionarios tienen dudas actualmente; otros, continúan con el mismo espíritu. Un padre me ha dicho:

“Es cierto que la revolución ha proporcionado muy buenos sistemas educativos y médicos pero, para mí, lo mejor que hemos hecho ha sido la oposición frente a los Estados Unidos”. Lamentablemente el sistema educativo, que gozaba de un alto nivel, está decreciendo porque muchos profesores emigran en busca de un salario decente para poder vivir. El precio de un desayuno en el Hotel Nacional equivalía, en los tiempos de mi primer viaje, al salario medio de un cubano. Sentí un poco de vergüenza.

De estos años de práctica del zen queda un núcleo de monjes y monjas zen que no quieren abandonar la isla. Están en su tierra y desean profundamente extender la práctica en su país para ayudar a aquellos que buscan la libertad interior. Posan una mirada curiosa sobre los cambios anunciados después de las visitas sucesivas de los “soberanos” del mundo occidental: el Papa Benedicto XVI, los Rolling Stones y el presidente Obama. He oído decir que Monsanto ya daba conferencias. Espacios multiculturales se han abierto, donde los cubanos y los turistas se encuentran, con música, arte, fotos y arquitectura, todo de un alto nivel. Se da un paseo para encontrar una pequeña librería que acaba de abrir, panaderías recientemente autorizadas ofrecen su pan, pastelerías – un poco extrañas – y pizza. En abril, el rodaje de “Fast and furious VIII” se desarrollaba en la ciudad de La Habana, estimulando la economía individual. Todo un símbolo.

La tierra se ha empequeñecido un poco más.

Bárbara Kosen
Shorin ji, mayo 2016



PRÁCTICA DEL ZEN
EN EL TEMPLO DE
SHORIN-JI
TRES SESIONES
DE NUEVE
DÍAS EN
AGOSTO
Tel.: 686 656 169 • www.zenkan.com



NUESTRAS COMIDAS DEL DÍA

Y SU EQUILIBRIO ENERGÉTICO



Parece una cuestión sin importancia, pero depende de nuestra comprensión global del tema, el que luego podemos tener la **energía y vitalidad** que deseamos.

Aquí tenemos dos factores que nos pueden crear una desconexión de nuestras necesidades físicas reales. Estos son:

- **Nuestras emociones**- nos guiarán a alimentos que deseamos y nos gustan y/o usamos como tapa o evasión.
- **Nuestra mente**- nos guiará a lo que cree que es lógico o tenemos que hacer, pero desde su “punto de vista mental” .

Pero realmente quien tiene que tener la última palabra es nuestro **CUERPO FÍSICO**, que es el único que necesita alimentos físicos para generar energía y vitalidad.

Estamos en un momento, en que nuestro cuerpo mental/mente impera sobre los demás cuerpos (físico y emocional), decidimos a través de los pensamientos, y no a través de las verdaderas necesidades lo que nuestro cuerpo físico necesita.

Con esta forma de vivir, creamos deficiencias y excesos en nuestro cuerpo físico, generando muchos síntomas, algunos de ellos como la ansiedad por la comida.

La ansiedad por comer, tiene muchísimas causas, niveles y profundidades, pero nos demuestra primeramente, una carencia /exceso en nuestra alimentación.

Por lo que es importante asentar hábitos saludables para todas las comidas del día, para no tener carencias, ni apegos, y podamos crear energía estable en nuestras vidas.

EL DES-AYUNO

Todo el mundo necesita des-ayunar! Nuestro cuerpo ha ayunado desde hace horas y necesita de nuevo nutrirse para poder rendir al máximo durante las largas horas de la mañana.

Esperamos que nuestro cuerpo y nuestra mente estén trabajando al 100%, pero como lo podrán lograr si no hay “gasolina”, pretendemos que nuestro coche rinda al máximo sino le suministramos la gasolina necesaria? Y porque, lo hacemos con nuestro propio cuerpo?

El secreto de un desayuno con éxito, es una cena temprana.

Tal como dice el refrán: Desayuna como un Rey, almuerza como un príncipe y cena como un Mendigo!

Nuestro cuerpo necesita energía constante y estable, y es mejor ir dándosela poco a poco, durante el día, en pequeñas cantidades. Tres comidas repartidas durante el día, nos darán la «calidad» de energía que necesitamos para funcionar óptimamente.

A NIVEL ENERGÉTICO

Cada uno de nosotros somos “únicos”, cada día es diferente al anterior, nuestras actividades cambian, como también lo hace el clima, las emociones, los pensamientos... por lo que nuestras necesidades energéticas y lo que deseamos comer también serán diferente.

Aunque parece imposible, puede que exista? Si deseamos que el desayuno nos dure horas, nos llene, nos alimente, nos aporte energía, concentración y vitalidad... Recomendamos empezar con una infusión caliente y desayunar cereal integral de grano entero (cocinado previamente) , calentado con un poco de leche de cereales, y acompañado de semillas y frutos secos.

A MEDIA MAÑANA

Muchas personas necesitan un snack a media mañana, especialmente las que van a comer tarde, o personas que necesitan nutrirse y reforzarse (niños, adolescentes, hombres, personas delgadas y con frío, embarazadas, lactantes, personas que hacen mucho deporte...)

Recomendamos hacer un buen bocadillo de pan integral con alguna proteína vegetal

(sea pates de legumbres, pates de pescado, pates de tofu, queso de tofu, tempeh, seitan.

COMIDA DE REY

Parece algo muy complejo pero no lo es. Es la forma más armoniosa de conseguir el equilibrio interior y no estar picando durante las siguientes horas (por un intento de completar la carencia que se tuvo al no comer adecuadamente).

Nuestro cuerpo necesita muchos alimentos diferentes que le aporten los nutrientes necesarios para su funcionamiento.

El tamaño del plato dependerá del hambre que tengamos, las proporciones que recomendamos a nivel standard serían:

- 25% del plato de CEREAL INTEGRAL,
- 35% del plato de PROTEINA
- 25% del plato de verduras de RAIZ Y REDONDAS COCCION LARGA Y DULCE
- 15% del plato de verduras de HOJA VERDE- cocción 3 minutos

Además de añadirle al plato:

- 2 cucharadas de algas ya cocinadas e hidratadas
- 1 cucharada de pickles o fermentados de verduras
- Un puñado de germinados de verduras (alfalfa...)

Haciendo un plato combinado completo al mediodía nos ayudara a tener este equilibrio que deseamos, terminando con una infusión.

MERIENDA- CENA

Si la comida ha sido completa, muchas veces no hay que merendar, aunque también viene dado a los horarios de cada persona, y a la hora en que se efectuará la cena.

Idealmente hacer una cena temprana sería lo mejor tanto para nuestro sistema digestivo como para el nervioso. Todos sabemos como nos encontramos al día siguiente, después de una cena tardía.

La cantidad y complejidad de la cena vendrá dada por la edad, y necesidades personales.

Mientras que niños, adolescentes, embarazadas, hombres, deportistas, lactantes, personas débiles y delgadas, necesitan hacer una cena parecida a la comida del mediodía, otras personas más mayores puede necesiten una cena muy sencilla.

Por la noche necesitamos relajarnos, nos hemos tensado por el trabajo, actividades del día.

Es ideal empezarla con una crema de verduras dulces, que nos aportara dulzor y energía de relajación.

Si tenemos mucha hambre, cenaremos temprano una crema de verduras dulces, seguido de un plato

combinado como el mediodía. Teniendo en cuenta de tener la cantidad adecuada de hoja verde (fibra).

Si estamos acostumbrados a cenar de forma ligera, una crema de verduras dulces, junto con una porción de hoja verde, podría ser lo único que necesitaríamos.

Si nuestros horarios no nos permiten cenar temprano, recomiendo en medio de la tarde, hacer una buena merienda (que consistirá en la cena- que no podemos hacer en casa)- Es muy fácil llevarnos en una fiambra un poco de cereal, pate de legumbres y verduras del medio día... Esto nos alimentará y ayudará a seguir nuestras actividades- en lugar de optar por la típica bollería o puede algún estimulante como café, te, chocolate, bebida gaseosa azucarada para continuar "haciendo" generando una energía falsa, en detrimento de nuestro sistema nervioso.

Así, al llegar a casa tarde, no estaremos hambrientos devorando todo lo que se nos pone por delante, y luego debilitando nuestro sistema nervioso, utilizando las horas de descanso y reparación de nuestro sistema nervioso para la gestión de una cena ovípara y desproporcionada.

Recomiendo tomar una pequeña cantidad de fruta cocinada antes de ir a dormir (si se ha tomado proteína hay que dejar un espacio de mínimo 1 hora), que nos ayude a relajarnos (la fruta cocida relaja).

Deseo que sirva de ayuda estas simples pautas, y os invito a "verificarlo" a implementarlo en vuestra vida, y "sentir" su efecto, solo entonces, desde "la experiencia" podremos opinar de sus resultados.

Montse Bradford

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



Descárgate la App gratuita **ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA** (App Store/ Google Play)



CURSOS PRIMAVERA 2016 con Montse Bradford

- ¿QUERES CONOCERTE EN PROFUNDIDAD?
- ¿MEJORAR TU SALUD A MUCHOS NIVELES?
- ¿SENTIRTE APOYADO EN TU TRANSFORMACIÓN PERSONAL?
- INVIERTES TIEMPO EN TI. ¿PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

CURSO DE AUTO- TRANSFORMACIÓN:

- INTENSIVO - Dos modalidades: PRESENCIAL o MIXTA (presencial + distancia). Inicio: **Julio o Septiembre.**

NUEVO CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2016

- FIN DE SEMANA - FECHA DE INICIO: **22 Octubre**

MONOGRÁFICOS:

Una oportunidad de profundizar en el tema que deseas:

- SEMINARIO MEDICINAL Y DE DIAGNÓSTICO- **11-12 JUNIO 2016**
- EL PESO NATURAL, COCINA PARA LA MUJER Y EL HOMBRE - **18-19 JUNIO 2016**
- LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES - **10 -11 SEPT 2016**
- LA ALQUIMIA EN LA COCINA Y EN LA VIDA - **15 -16 OCT 2016**

NUEVO - CURSO A DISTANCIA -

 ¡solicita el programa!

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: **618.287.484**
MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es
APP: ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA

En un cierto momento, a Guillermo le ofrecen un negocio que es interesante, innovador y seguro. Con él, además, va a poder multiplicar sus ingresos de una forma sustanciosa y ética. Pero algo en su interior se rebela, y lo deja pasar. Años después, al ver a un colega suyo que aceptó aquel negocio en su lugar, piensa: “Él habrá ganado muchísimo dinero, pero yo tengo la conciencia tranquila”. La vieja creencia de que riqueza, honradez y espiritualidad no son compatibles, se había puesto en marcha.



Ningún hombre honesto se hace rico en un momento



VIDEO
Contenido
Vivo

A un grupo de empresarios que asistían a uno de mis cursos de Empresa y Espiritualidad, les invité a presentarse definiendo cual era su trabajo, y respondiendo a la pregunta: “¿Es importante el dinero?”

Curiosamente, ninguno de ellos se definió como “empresario”, y todos afirmaron que el dinero no era importante. ¿Cuál era el perfil del grupo? Todos tenían problemas económicos. No querían reconocer que el dinero sí es útil, y no parecían sentirse orgullosos de ser quienes eran. ¿Por qué y cómo hemos demonizado al dinero y a nosotros si lo generamos?

Ningún hombre honesto se hace rico en un momento

La idea básica que se desprende de esta creencia es que la **riqueza no puede alcanzarse con la honestidad**. Esta es una creencia que se transmite habitualmente entre las personas que no tienen dinero, porque además se nos inculca que si tenemos dinero no podremos ser espirituales. De hecho, esto es especialmente habitual entre los terapeutas, en el mundo de la ayuda: la gente que ayuda pero no puede cobrar, gente a la que le da miedo decir lo que cobra, o dar un presupuesto porque les parece caro, o porque les parece que ser recompensados económicamente es “algo sucio”.

Estas personas quieren ayudar a los demás... ¡pero son incapaces de ayudarse a sí mismas! ¡Menuda contradicción!

Todo surge de no haber entendido el concepto de “pobreza”. Este concepto no tiene que ver con el dinero, sino con el “no tener la necesidad de tenerlo”, es decir, “no depender del dinero”.

Ser pobre espiritualmente está muy bien porque nos da libertad absoluta. Por lo tanto, debemos buscar la más absoluta de las pobrezaes espirituales. ¿Pero de qué estoy hablando cuando hablo de “pobres de espíritu, de pobreza

espiritual”? Hablo de las personas que no tiene ego. Solo las personas sin ego son pobres de espíritu. No tiene nada que ver con el dinero. ¡¡Sino con el espíritu!!

Una persona sin ego, una persona libre espiritualmente será mucho más útil al mundo si tiene una buena relación con el dinero, puesto que el dinero es un medio para hacer cosas... ¡y hay muchas cosas a hacer en el mundo! ¡No nos quedemos con las manos quietas!

Resulta curioso que mucha gente que considera que el dinero es malo, que no es adecuado, que no es espiritual... ¡se pase el día pensando en el dinero! Piensan, por ejemplo: “**Qué camisa más bonita, pero es cara**” o “**Me gustaría hacer esto, pero cuesta mucho dinero**” o “**Si tuviera dinero abriría un negocio para**”.

Al no haber hecho las paces con el dinero quedan atados a él, no pueden ayudar al mundo porque no tienen dinero. Porque si realmente lo tuvieran, harían una buena campaña de comunicación, alquilarían un local, harían que proyectos hermosos fructificasen, crearían puestos de trabajo, darían ese curso para todo el que lo quisiera recibir ¿Qué hacen en lugar de eso? Como no tengo ese dinero voy a trabajar en algo muy honesto que no me dé dinero, y voy a dedicarme a ayudar a los demás sin pedir nada a cambio... ¡mientras ni tan siquiera puedo ayudarme a mí mismo/a!

Y actuar de esta manera, amigos míos -**ayudar sin estar abiertos a recibir**- es una forma de decirle al universo: “**Hola Universo, he aquí una persona muy peligrosa, que está dispuesta a interferir en el destino de los demás a dando a los que no están dispuestos a dar, a los que no quieren ser ayudados y no ponen nada de su parte, a los que no piden ser ayudados y, por tanto, no deberían ser ayudados**”. Porque (aunque suene duro) es evidente que si alguien no desea compensar de alguna forma la ayuda que recibe, no está aún preparado para recibirla.

El verdadero pobre de espíritu, no es el que no tiene dinero, sino el que ya no tiene ego. ¡Libérate de él!

Y si yo doy la ayuda sin estar abierto a recibir, acabaré secando mi fuente y sin tener nada que ofrecer.

¿Y qué es lo que Sí es verdad detrás de esto?

La realidad, en cambio, es que las personas que se comprometen a dar su máximo y a estar abiertas a recibir (no como objetivo sino como consecuencia del servicio y de despertar la confianza dando algo útil), tienen lo suficiente y, cada vez son más prósperas, pues necesitan de más recursos para seguir siendo más útiles y el universo les responde a esa utilidad a través de la inevitable ley de la compensación.

Quiero hacer esta reflexión: es cierto que, en nuestra sociedad, se nos dice que **“ser pobres económicos es de persona espirituales”**. Menos mal que no se nos dice que además tenemos que estar enfermos, o vivir en la calle, o que nos apaleen, ¡porque sino estaríamos buscando bandas de agresores para que nos pegasen!

Las personas **“ricas y abundantes”** son las personas que son felices con lo que tienen, pero que no se niegan a recibir lo que se les da. Y aquí me gustaría dar un consejo muy simple: **no nos cerremos a recibir**. Hay personas que, cuando alguien les invita un café, insisten en pagar ellos; cuando alguien les dice **“tengo un regalo para ti”**, se sonrojan; o cuando alguien les dice un piropo, no saben recibirlo con un simple ¡Gracias! Estas personas le están diciendo al universo que no les dé nada. Absurdo, pero cierto: lo veo muy a menudo en mucha gente.

Una frase del evangelio dice que **“Es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja, que un rico entre en el Reino de los Cielos”**. Pero, atención: los ricos no son los que tienen dinero, sino los que todavía tienen ego. Hay muchos pobres que tienen mucho más que dinero: tienen orgullo, tienen soberbia, tienen envidia, tienen un ego que no pasan por la puerta. Y si no pasan por la puerta ¿cómo van a pasar por el ojo de una aguja? En cambio, hay personas que tienen riqueza económica y no la consideran como suya, sino que solo la consideran un medio para ser útiles al mundo. ¡Y lógicamente la usan gozosamente! De igual modo que nosotros debemos disfrutar de la riqueza, debemos disfrutar de nuestra salud, de los días soleados, de la lluvia, de la nieve o del mar. Y sería muy triste pensar que, cuando disfrutas -aunque haya religiones que así lo promulgan- no estás alabando a Dios, y estás siendo deshonesto.

Que más hay detrás de esta “actitud de honestidad”

Si rascamos un poco, detrás de esta frase podremos encontrarnos con sentimientos como la envidia, el resentimiento, la vergüenza, la soberbia escondida ¿Por qué cuesta verlas? Porque esas cosas son las que conforman el ego. **“Yo no soy rico, pero soy honesto”**. Honesto y sintiendo que no merezco el dinero, y sintiendo vergüenza si resulta que me ven, pero además resentimiento por los que no sienten vergüenza, ¡que lo muestran, son felices y llegan a final de mes! Y envidia contra ellos. Todo ello sin darme cuenta de que la VIDA es una celebración, que hemos nacido para pasar el verano, que lo bonito es entregar tu máximo y aceptar lo que te dan, recoger. Y que tenemos derecho a recibir de la vida ¿Qué pasaría si un bosque solo diese y nunca recibiese? Si se negara a recibir de la lluvia, del abono de las hojas muertas, del sol... y únicamente aceptase dar: sombra, oxígeno, humedad, nutrientes de la tierra ¡Ese bosque duraría un telediario! La naturaleza da y recibe todo el tiempo, y no se avergüenza de nada.

Aquel que está dispuesto sólo a dar, no es honesto; quien hace las cosas desde el sacrificio, al final creará resentimiento y te las hará pagar. Fíjate cómo tratas a la vida, no le cierras la puerta, ábrete y da tu máximo: pero da abierto a recibir.



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.

Textos: **Daniel Gabarró**
Redacción: **Mario Martínez Bidart**

Vamos a verificar esto

Si en tu vida hay abundancia verifica cómo muchas veces estás diciendo Sí a la vida; estás aceptando que te inviten, aceptando la comodidad y el confort como parte del amor y la belleza: comprueba que, cuando eso ocurre, más cosas positivas pasan.

Pero también verifica lo contrario: que cuando tú no estás dispuesto a recibir, cada vez eres más seco; comprueba cómo miras a las personas que tienen coches mejores que el tuyo; cómo miras a las personas que parecen tener más dinero que tú. Y observa si dentro de ti hay rencor. Si lo hay, tienes que limpiarlo porque eso solo te llevará a ir en contra, y **lo que la vida requiere de ti es que vayas a favor**. Comprueba, cuando pasas un presupuesto por tu trabajo, cómo te sientes; que cuando dices que **“el dinero no tiene importancia”** la de veces que te pasas pensando, a lo largo de un día, en torno al dinero; o cómo te sientes cuando dices: **“me gustaría pedir este plato pero pediré aquel, que es tres euros más barato”**. ¡O sea que el dinero Sí tiene importancia! Verifícalo, y deja de mentirte.

Si para ti, al igual que para los empresarios del curso, el dinero no es importante, no dejarás de pensar en él: porque no te va a llegar. Y si no eres capaz de estar orgulloso de quién eres, no vas a poder hacer tu trabajo enriqueciendo este hermoso planeta.

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

www.campusdanielgabarro.com

¡También encontrarás video-cursos para adolescentes, niños y niñas!

Daniel Gabarró
SHERPA ESPIRITUAL

Cursos online gratuitos
www.CampusDanielGabarro.com

Cursos presenciales
www.DanielGabarro.com

EL TRABAJO

La CORPORIDAD



AUDIO



Contenido Vivo

E

n Occidente el cuerpo se ha considerado tan solo como una fuente de placer o de sufrimiento.

Pero en el yoga y en la antigua psicología budista, el cuerpo es una herramienta para acelerar la evolución de la consciencia y hacer posible la autorrealización. El cuerpo se convierte así en objeto de especial atención en la larga marcha hacia la libertad interior. No solo es el causante del placer o del dolor, sino que nos ayuda a desarrollar potenciales somáticos y mentales.

El yoga revalorizó el cuerpo, que es la energía densa o la base de la pirámide humana. De tal modo lo revalorizó que lo designó como el templo de la divinidad y el vehículo del ser interno. Además el cuerpo está insuflado por la energía del cuerpo sutil, que lo interpreta. Se trata de una energía que en el yoga se denomina prana. Es la fuerza vital, el aliento, el poder dinámico.

El trabajo consciente sobre el cuerpo se realiza a través de dos modalidades de yoga: el hatha-yoga y el radja-yoga. Al primero le podemos denominar yoga-psicofísico y al segundo, yoga psicomental. El primero es como una escalera que nos conduce al segundo, pero son independientes,

aunque complementarios. El hatha-yoga se trabaja sobre el cuerpo con métodos psicosomáticos que implican a la mente, y en el radja yoga se utilizan técnicas de dominio mental. Pero muchas de las técnicas del yoga psicomental utilizan las funciones corporales para el metódico entrenamiento de la atención, tales como la concentración en la postura corporal, la respiración, en las sensaciones o en las percepciones. Por el cuerpo se llega a la mente

y por la mente se llega al cuerpo.

Por algo el yoga fue el precursor de la ciencia psicosomática, toda vez que se percató desde el primer momento en la estrecha interrelación entre lo

somático y lo psíquico. Todo lo que afecta al cuerpo repercute en la mente y viceversa.

En el verdadero hatha-yoga, las diversas técnicas muy elaboradas y verificadas que lo configuran, se utilizan para convertir en cuerpo en un laboratorio viviente y a través de él conseguir la supresión de los pensamientos incontrolados e ir más allá de la mente ordinaria. Las técnicas son herramientas psicosomáticas de gran valor, mediante las cuales no solo se incide sobre el cuerpo físico sino también

La atención consciente juega un papel esencial, pues mediante la misma el asana permite "cavar" en el cuerpo e ir más allá del mismo

SOBRE

sobre el energético. Estas técnicas son las posturas o esquemas corporales, los ejercicios de respiración

consciente y regulada, los procedimientos de limpieza y acción neuromuscular y energética. En las posturas se realiza la detención consciente del cuerpo para lograr vivir éste hasta lo más profundo, concienciando los estiramientos, masajes y presiones en puntos vitales, y pudiendo asimismo interiorizarse y pronunciar la experiencia de ser. La

del cuerpo, favorece en cierto modo la actividad sensorial se pliega sobre sí su fuente. La atención papel esencial, pues asana permite "cavar" allá del mismo. No fenómenos del cuerpo solo su corporeidad descubriendo su mapa

El hatha-yoga se trabaja sobre el cuerpo con métodos psicosomáticos que implican a la mente, y en el radja yoga se utilizan técnicas de dominio mental

detención consciente la interiorización y suspensión de la extravertida y la mente misma y se absorbe en consciente juega un mediante la misma el en el cuerpo e ir más atestigua todos los y experimenta no sino que también va energético.

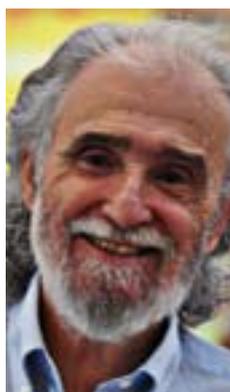
El pranayama o control respiratorio, no solo es un método para energizarse y favorecer la salud física; también regula las energías, seda el sistema nervioso, ayuda a inhibir el pensamiento y a realzar la interiorización y la experiencia de ser. El pranayama desemboca en el pratyahara o inmersión profunda en uno.

El cuerpo es un precioso reservorio de energías densas y finas o sutiles. En la meditación se utiliza el cuerpo sus funciones para desarrollar la denominada consciencia-testigo, capaz de contemplar los procesos psicosomáticos desde la inaceptación y la ecuanimidad, pudiendo así el practicante lograr una independencia con respecto a los mismos.

Era Ramakrishna el que nos indicaba que en el cuerpo hay perlas ocultas que uno puede ir encontrando como lo hacen en el océano las buscadoras de perlas. Estas perlas ocultas en el cuerpo son centros de energía que pueden activarse. Buda declaraba que en este cuerpo de menos de dos metros de alto esta el mundo, o esa, que somos una réplica del universo o microcosmos. En el cuerpo se manifiestan los elementos básicos: tierra, agua, fuego, aire y éter, y hay ejercicios para trabajar meditativamente sobre los mismos.

Mediante las prácticas yóguicas y el desarrollo interior, el practicante logra no solamente manejar sus energías burdas, sino que empieza a experimentar energías sutiles o finas que ayudan a transformarse y mutar la consciencia. Como la nata se oculta en la leche, estas energías sutiles están en el ser humano, pero permanecen aletargadas a la espera de ser actualizadas mediante la disciplina interior, y en este sentido el trabajo consciente sobre el cuerpo es de una ayuda extraordinaria. El cuerpo deja entonces de enfocarse solo como causa de placer o dolor, y se convierte en vía de autorrealización.

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

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

CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO



ESTIRAMIENTOS® DE CADENAS MUSCULARES



TRABAJO EN EL POTENCIAL CORPORAL

Impartido por: Jorge Ramón
Autor del libro
ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

El curso da comienzo en el mes de octubre y el plazo de inscripción se abre a principio de año.

INFORMACIÓN

SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.º - TEL. 964 256 263
12002 CASTELLÓN
www.estiramientosdecadenasmusculares.com

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estiMa.

Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668



FLORES de BACH

Una Terapia fiable y ecológica

Las Flores de Bach constituyen un sistema terapéutico completo que emplea 38 esencias provenientes de 36 flores, un brote y agua solarizada. El sistema fue creado y desarrollado por el médico inglés Edward Bach, entre los años 1928 y 1935.

Las esencias, al no tener principios moleculares activos, son compatibles con cualquier tratamiento o medicamento. Carecen de efectos secundarios y/o contraindicaciones, no existiendo posibilidad de sobredosificación ni iatrogenia. Por todo ello, pueden ser tomadas por bebés, mujeres embarazadas, adultos y ancianos.

La terapia Floral se incluiría dentro de las terapias holísticas y vibracionales, ya que las esencias trabajan en todos los planos del ser: espiritual, mental, emocional y físico. Lo que nosotros tomamos de la flor es su campo vibracional (patrón de información), por decirlo de algún modo, el alma vegetal de la flor. En realidad, las flores catalizan una información que ya existe en nosotros. Armonizan la conexión entre el Alma (Yo superior) y la personalidad. Para Edward Bach, cuando la personalidad se desvía de los dictados del Alma surge el conflicto, que cristalizará en una enfermedad.

Hay mucha diferencia entre tomar flores de Bach (ya sea por autotratamiento o por sugerencia de otra persona) que realizar una Terapia asistida por las Flores de Bach, donde existe un proceso de comunicación entre el Terapeuta Floral y la persona que acude a la consulta.

Las esencias florales son la herramienta de trabajo del terapeuta y la conversación terapéutica es la metodología de tratamiento.

Tratan desde ansiedad, estrés, miedos, fobias, depresión, tristeza, cualquier tipo de angustia mental, desequilibrios en el ánimo, insomnio, celos, sospechas... son utilísimas en momentos de cambio, rupturas, adolescencia, pubertad, menopausia, dentición, etc. Tratando con total eficacia a niños, adultos, ancianos y embarazadas.

El/la terapeuta o experto en Flores de Bach acompaña a la persona tratada en el proceso, siendo las flores las que hacen su el trabajo de armonización y vuelta al estado natural.



Las esencias florales son la herramienta de trabajo del terapeuta y la conversación terapéutica es la metodología de tratamiento adecuada para cada persona

Cuando éramos bebés no teníamos miedos, angustias, dudas, etc., estados estos que no hacen sino dificultar nuestras vidas y las decisiones que hemos de tomar en ellas. Por ello las flores son una gran ayuda para encontrar el equilibrio en nuestras vidas y

así poder decidir en cada momento lo mejor para nosotros.

No hay curación verdadera sin la participación activa de la persona en su cura.

No hay curación verdadera sin el respeto a las leyes de la naturaleza. Por otra parte, en el uso de remedios preparados a partir del rocío de ciertas flores que actúan sobre la estructura de la persona y sus afectos, provocando el proceso sanador, en sus diferentes niveles de integración.

De esta manera la Terapia Floral contribuye a cambiar las condiciones dolorosas de la vida de las personas, sus sistemas de creencias, sus emociones y sus patrones relacionales, en suma, todo ese conjunto de trampas y cárceles que las atorran e impiden la dicha en su existencia. Del mismo modo contribuye a la sanación de síntomas físicos y el despertar de los talentos y potencialidades no desarrolladas.



Raquel Ibáñez Arias

Terapeuta holística. Coach floral. Formada en Flores de Bach con el Bach Centre. Cuenta con 15 años de experiencia en terapia floral y trabajo sistémico, Reiki, reprogramación consciente, y diferentes técnicas de relajación y meditación

CURSO INTRODUCTORIO DE FLORES DE BACH

VIERNES 17 DE JUNIO - 16 a 21:30 h
SÁBADO 18 DE JUNIO - 9:30 a 15 h.

Aprende a practicar la Alquimia del Alma.
Curso completo con dossier y DVD.

Información y Reservas
Raquel Ibáñez
606 89 72 65

Centro Mandala - c/ Cabeza, 15, 2ª dcha. - Tirso de Molina

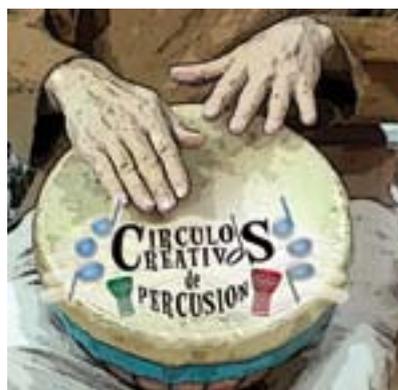
ORGANIZA TUS SEMINARIOS, CURSOS, TALLERES...

Casa de Las Cruceas

A una hora de Madrid,
dentro de la Reserva Natural del Valle de Iruelas
y en la orilla del Embalse de El Burgullo

información:
670 463 876 - 670 757 980 • info@lascruceas.com • www.lascruceas.com

Salón 125 m² - Alojamiento 60 pers. - Servicio de cocina



FORMACIÓN
Abierta Matricula 2016-2017
TALLERES REGULARES

**DISFRUTA DESCUBRIENDO
LA FUERZA Y EL PODER
QUE GENERA LA MAGIA
DEL RITMO.**

91 459 92 80 / 686 320 489
felixarcadarkbuka@gmail.com



TRES AZULES
CENTRO DE REPOSO - ESCUELA DE SALUD



VACACIONES 2016
Semana Depuración y Rejuvenecimiento
desde 390 €



**Alimentación Depurativa, Mindfulness,
Senderismo, Estiramientos, Tai-Chi,
Chi-Kung, Masajes, Detox.**

centrodereposo@tresazules.com
927.441.414 / 638.745.120
www.tresazules.com

Vacaciones en Gredos



19 años
de experiencia

Vacaciones Alternativas de Verano

¡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 ríos donde
bañarte.

• Desarrollo personal y salud:



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

• Ocio y amistad:



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

El ambiente grupal que se crea aquí
es único y está lleno de magia.
Te resultará **muy fácil relacionarte**,
integrarte y hacer amigos. También
puedes estar a tu aire.

• Elige tus semanas:

- Junio, Julio, Agosto y Septiembre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

vacacionesengredos.com

☎ 677 04 40 39 - 927 57 07 25

Sierra Sur de Gredos - La Vera
(a 1h 45 min. de Madrid)



“El hombre puede funcionar desde tres centros: uno es la cabeza; otro es el corazón y el tercero es el ombligo.”

Osho

Los 3



Masaje Californiano Esalen

Todos nosotros podemos movernos desde tres lugares diferentes: desde el pensamiento, desde el sentimiento o desde el ser; todo ello es energía. La energía del pensamiento se mueve en la cabeza, la energía del sentimiento se mueve en el corazón; el Ser, la fuente de energía, se mueve en el centro: en el ombligo.

Entonces la primera pregunta que deberíamos hacernos sería: ¿dónde ocupo yo mi energía? O dicho de otro modo **¿en qué porcentaje de estos tres centros me muevo?**

En el día a día cada uno de estos centros tiene su función y por tanto su valor, el problema es que el ser humano hace mucho que no sale de la cabeza. Así, intentamos sentir

desde la cabeza (lo que conlleva un gran esfuerzo mental) y experimentar la existencia desde el pensamiento. *El resultado es que nos desconectamos de todo aquello que no se puede racionalizar:* 4 “nueva” psicología y las “nuevas” técnicas corporales, basan su trabajo en conectar de nuevo con cómo estoy / cómo me siento.

Si seguimos la línea de un pensamiento claro, un sentimiento claro, nos llevará a una acción clara y acorde. Estaremos actuando en total concordancia; **la falta de coherencia entre lo que pienso-siento-hago produce un conflicto energético interno que nos va retorciendo como un nudo a medida que se repite.**

CENTROS

Cualquier tipo de conflicto repercute en el cuerpo en mayor o menor medida (un dolor de cabeza, una mala digestión, insomnio, bajo nivel de energía y más: endureciendo los tejidos, restringiendo la movilidad, modificando la estructura, la disposición...). Es por eso que desde el cuerpo podemos reconectar también con cómo me siento, aportando claridad y liberando aquellos nudos emocionales que quedan estancados.

Trabajar en incrementar la consciencia corporal permite movernos del centro de la cabeza al primer paso para abriéndose el camino vital.

En el artículo de esta revista titulado **esfuerzo** hablamos de este centro: **“... con la existencia. Una este centro, se siente y con coraje, porque se por la vida, enraizada y en contacto con su Ser.”**

La energía del pensamiento se mueve en la cabeza, la energía del sentimiento se mueve en el corazón

centro del corazón, la integración, hasta llegar al centro

Enero publicado en **“El Secreto del no constituye el vínculo persona presente en segura, en confianza encuentra sostenida**

El Masaje Californiano es una forma de trabajo corporal basado en los principios de la psicología gestáltica. Sigue los principios del Instituto Esalen de California donde se desarrolló en la década de los 60 e **integra diversas técnicas corporales con el contacto consciente, la respiración y la presencia.**

Este tipo de masaje se aplica mediante movimientos largos, fluidos e integradores a los que se incorporan elementos de otras técnicas como estiramientos suaves, movimientos pasivos de articulaciones, trabajo sobre el tejido muscular profundo, un delicado balanceo craneal y movimientos rítmicos, herramientas con las que el terapeuta trata de guiarnos a reconectar con el cuerpo, ayudándonos a liberar aquellas energías bloqueadas.

Esta es la propuesta: **viajar del Pensar al Sentir y del Sentir al Ser**



María Lucas

Terapeuta en **Masaje Californiano Esalen** y colaboradora de la Escuela **Spazio Masajes**

Contacto
Espacio CALITHAI MASAJES
Teléfono: 667.40.65.41
www.masaterapia.net
ESCUELA SPAZIO MASAJES
www.masajecaliforniano.com

ESPACIO CALITHAI MASAJES

MASAJE CALIFORNIANO ESALÉN

Aflaja la rigidez corporal
Suelta el control mental
Promueve una postura funcionalmente correcta
Masajista Esalen Certificada

¿NECESITAS UNA SALA DE TERAPIAS PARA TRABAJAR?
camilla/futón - infusiones
mantas eléctricas - ducha recepción

www.masajeterapia.net

CITA PREVIA
c/ Duque de Alba, 2, 1º 5ª
Tirso de Molina

María Lucas
667 40 65 41 (whatsapp)
calithai.maria@gmail.com

SPA Y CASA RURAL RIO DULCE

En Aragona 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 Río Dulce - Aragona (Guadalajara)

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

Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño en un espacio natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

Ruralinside.com - info@ruralinside.com
918689214 - 617401805

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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



CHI K

Y



JANÚ RUIZ

Instructor de Chi Kung
Janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com
656 676 231 – 914 131 421



VIDEO

Contenido
Vivo

La forma de vida del ser humano ha evolucionado mucho en los últimos 2.000 años, y más aún en los últimos 100 años, hoy todos somos conscientes de que el trepidante ritmo de vida actual apenas nos permite tomarnos el tiempo necesario para observar cómo suceden las cosas, todo va muy rápido, las comunicaciones, las noticias, los trabajos, que la velocidad es el mayor de los bienes de esta sociedad, viva rápido y consígalo todo aún más rápido. Nuestro córtex cerebral ha evolucionado mucho para adaptarse a las nuevas situaciones, con ello la anticipación y la memoria, pero nuestro cerebro emocional no lo ha hecho al mismo ritmo, seguimos teniendo las mismas necesidades de tranquilidad, de realización y de contemplación que hace miles de años, necesitamos tomarnos nuestro tiempo para apreciar lo que la vida nos aporta y poder disfrutar intensamente de cada momento, este es el mayor tesoro de que disponemos y lo único que cada vez tenemos menos: ¡¡TIEMPO!!, por eso es muy importante aprovecharlo y nuestra mejor inversión es en salud y tranquilidad.

Nuestro córtex cerebral ha evolucionado mucho para adaptarse a las nuevas situaciones, con ello la anticipación y la memoria, pero nuestro cerebro emocional no lo ha hecho al mismo ritmo

LOS HEMISFERIOS Y EL SISTEMA NERVIOSO

- **El Hemisferio Derecho:** se encarga de la creatividad, lo lúdico, lo artístico, y a nivel del sistema nervioso se corresponde con el **parasimpático**, que es la parte del sistema nervioso encargada de la relajación y de que nuestros órganos y el metabolismo funcionen correctamente (el hemisferio derecho inhibe el sistema simpático y desarrolla el parasimpático).
- **El Hemisferio Izquierdo:** tiene que ver más con la lógica, el método, lo racional y en relación con el sistema nervioso, se corresponde con el **simpático**, que es el que nos pone en la acción, cuando está muy activado como ante las situaciones de estrés, el metabolismo se altera y los órganos funcionan mal (el hemisferio izquierdo inhibe el sistema parasimpático y desarrolla el simpático).

El pensamiento cambia el cerebro

Nuestro cerebro y nuestro cuerpo trabajan juntos, antes de realizar un movimiento se ponen en marcha las **áreas pre-motoras**, es decir que antes de realizar un movimiento imaginamos cómo lo vamos a hacer, esto explica en parte el por qué nuestros gestos afectan a nuestro cerebro.

Por otra parte, el hipotálamo traduce los estímulos externos en pensamientos y cambios hormonales, es decir es nuestro cerebro emocional, haciendo de intermediario

UNING

Cerebro

entre el mundo de afuera y nuestro mundo interior. Actúa sobre el sistema hormonal mediante la glándula hipófisis y sobre el sistema inmunitario y el aparato activador-desactivador (sistema simpático-parasimpático).

El sistema activador (simpático) se potencia, mediante las situaciones de **estrés, ansiedad o enfado**.

Se ha comprobado científicamente que cuando tenemos pensamientos negativos, se modifican ciertas áreas del cerebro.

¡¡PERO TENEMOS UNA BUENA NOTICIA!!

“Podemos controlar el sistema activador-desactivador a partir del sistema motor y respiratorio”

Si desde el cerebro le mandamos al cuerpo una información positiva, como pensamientos de relajación, confort o realización, nuestro cuerpo lo recibe y se modifica la estructura del cuerpo, los músculos y los órganos se relajan y funcionan mejor, lo mismo ocurre a la inversa, cuando el cuerpo siente sensaciones agradables se las devuelve al cerebro, con lo que el cerebro se reeduca, así el cerebro se modifica.

Por ejemplo, se sabe que el cerebelo se encarga del equilibrio, y se ha comprobado que cuando hay problemas del equilibrio, como en el caso de las personas con vértigo, existen muchas probabilidades de que desemboque en depresión.

También se ha demostrado, que cuando hacemos ejercicio, cuando movemos nuestra energía y respiramos bien, como cuando practicamos Chi Kung, empezamos a sentirnos más relajados, con más vitalidad, y todo esto modifica también nuestro estado de ánimo y nuestro cerebro, así que el cerebro es como una plastilina que está constantemente moldeándose a sí misma, desde los propios pensamientos y desde la información que recibe del cuerpo.

Así se crea un circuito de interacción entre el cerebro y el cuerpo, desde el sistema motor y respiratorio generamos estímulos que equilibran y armonizan el cerebro, y esta información revierte a su vez en todos los sistemas corporales en forma de bienestar.

“Finalmente somos los artistas de nuestra propia existencia”.

Algo muy importante que debemos de tomar en cuenta, es la **“plasticidad neuronal”**, las neuronas no sólo reciben información y la transmiten, si no que la neurona es inteligente y procesa la información, es decir la modifica, las neuronas están en contacto unas con otras, cada una llega a establecer del orden de 80.000 conexiones con otras neuronas, cuando

dejamos de utilizar estas conexiones, la neurona es como si se quedara sola y se muere, esto empieza a suceder a partir de los 9 o 10 años.

La **plasticidad neuronal** son las nuevas terminaciones nerviosas que se forman, llamadas **espinas**, cuando incluimos nuevos movimientos y aprendizajes en nuestra vida diaria, estas espinas mantienen literalmente en crecimiento nuestro sistema neuronal, lo que equivale a rejuvenecer de manera constante.

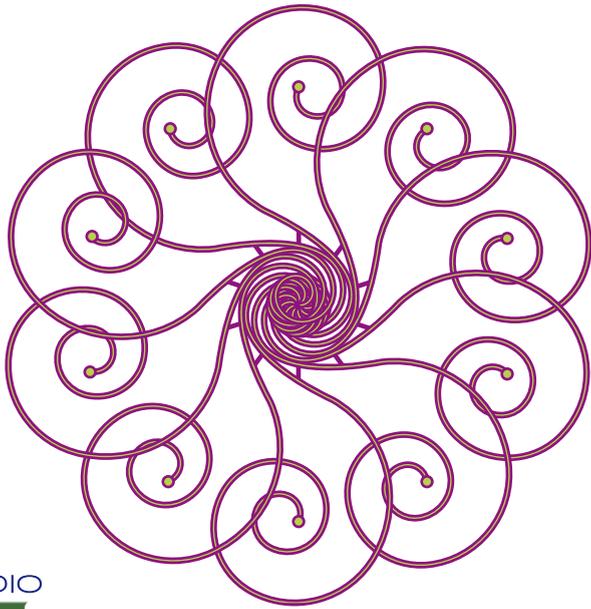
El estrés, los movimientos repetitivos o una forma de vida automatizada, hacen que las neuronas se denuden, es decir que se pierdan estas espinas y las conexiones neuronales, con lo cual se pierde la capacidad de renovación.

Por el contrario, las personas que realizan ejercicio físico con una buena respiración como en Chi Kung, conservan mejor su memoria y desarrollan una actitud más positiva ante la vida, porque son las mismas áreas del cerebro, la dimensión corporal es la más poderosa de las funciones mentales del cerebro.

las personas que realizan ejercicio físico con una buena respiración como en Chi Kung, conservan mejor su memoria y desarrollan una actitud más positiva ante la vida

CHI KUNG
CURSO DE VERANO
23 al 30 de Julio
JANÚ RUIZ
www.chikungtaojanu.com
janu.tao@wanadoo.es
656676231 - 914131421

EL MANTRA



AUDIO



Contenido Vivo

Muchas veces intentamos acallar a nuestra intranquila mente, mediante técnicas de meditación que, en lugar de aportar calma por su sencillez, lo único que logran es crisparnos más, debido a la complejidad de elementos en los que debemos concentrarnos (colores, figuras, **chakras**, respiración controlada, etc.).

Pero si nos ponemos a pensar cómo funciona nuestra mente, notaremos algo muy evidente, y esto es, que se compone de pensamientos, de palabras que se concatenan unas con otras, en sucesiones infinitamente intrincadas.

El problema que enfrentamos a la hora de apaciguar el pensamiento, es que se resiste a unificarse, parece ramificarse más, cuanto más intentamos concentrarlo. Pero aquí llega el **mantra**, una efectiva herramienta, tan antigua como el hombre mismo. Pero...¿qué cosa es un **mantra**?, y, ¿por qué funciona?.

mantra significa “lo que libera a la mente” (manas=mente, tra=trayate=liberar). Por lo anterior entendemos que un **mantra** es algo que ayuda a liberar a la mente de algo... mmm...¿pero de qué?. La respuesta es: de ella misma.

A ver, dijimos que la mente **es** pensamientos, y que un **mantra** es algo que libera a la mente de ella misma, que es lo mismo que decir que la libera de los pensamientos que la constituyen. Vale, pero todavía nos queda el saber **cómo** lo hace.

Vamos a ello. Un **mantra** es una sílaba, palabra, o frase, que, repetida verbalmente, en voz baja, o, mentalmente, de forma consistente y continua, produce una suerte de “inundación” de la mente.

Imaginemos un cubo, lleno de agua sucia, y con su base pegada al suelo. Queremos que esa agua sea transparente

La Vía directa hacia el Silencio Interior

y limpia, pero no podemos, ya que su condición particular, nos impide volcar el contenido. ¿Qué hacemos entonces?, pues ponemos una manguera, con agua limpia, consistente y continuamente volcada en ese cubo, hasta que, el agua del cubo se vuelve completamente transparente. Eso es justamente lo que hace un **mantra**, hace que la mente (el pensamiento), no salte de aquí hacia allá, sino que lo unifica todo en un solo punto, en el **mantra**.

Lo anterior suena bien, pero... ¿tendríamos que repetir ese **mantra** sin parar durante el resto de nuestra vida? ¿No seríamos como autómatas repitiendo algo como loros? ¿Cómo haríamos para conversar, leer, pensar otra cosa, si el pensamiento está ocupado con el **mantra**?

Veamos, ¿te ha pasado alguna vez, que, aún en contra de tu voluntad, te encuentras tarareando mental o verbalmente una odiosa canción, la cual, sería la última que quisieras recordar, pero ahí está, y no parece querer irse? Tu puedes hablar, reír, pensar, estudiar, pero, la canción está siempre allí, acechando en la penumbra.

¿no? Bueno, de la misma forma funciona un **mantra**. Una vez que comienzas a practicar con él, se vuelve el rey de tu mente, cobra fuerza e inercia por sí mismo, no necesita de tu energía, ni de tu resolución para repetirlo.

Bien, supongamos que tienes un **mantra**, y que lo has repetido durante unas semanas, y, ya se reproduce solo. ¿en qué te ayudará eso?

Los místicos de todas las religiones, han hablado desde siempre, del Silencio, el Vacío, lo Insondable, Dios, la Paz, y otros muchos epítetos para denominar a aquello que también existe. Fíjate en la última frase: “**que también existe**”. ¿a qué quiero apuntar con ello?

El mantra es como el avión a motor, que nos remolca por los aires turbios de la mente, hasta llegar a un silencio muy profundo, y, allí nos deja, disfrutando de ese momento insondable

Bueno, normalmente vivimos una sola vida, la del ruido continuo, la de las palabras que se atiborran en nuestra mente, las de las ocupaciones que sólo acaban cuando caemos exhaustos.

Pero, ¿y si hay más, y nos lo habíamos estado perdiendo? ¿y si esa insatisfacción que sentíamos tenía que ver con no conocer un aspecto de nuestra vida que, por eso mismo, echábamos en falta sin saberlo?

Pues sí. Imaginemos uno de esos ligeros aviones planeadores que no poseen motor, y que, para remontar vuelo, necesitan que otro avión, esta vez con motor, los remolque por los aires durante un tramo, hasta que, alcanzando la debida altura y velocidad, el planeador ya pueda volar por ese momento, el al planeador, el cual silenciosamente por forma funciona un es como el avión a por los aires turbios llegar a un silencio nos deja, disfrutando insondable, en el que eterna de nosotros resultado, nos aporta requeríamos, y la paz que buscábamos por todas partes sin éxito.

El problema que enfrentamos a la hora de apaciguar el pensamiento, es que se resiste a unificarse, parece ramificarse más, cuanto más intentamos concentrarlo

sí mismo, y, justo en avión a motor soltará hará lo suyo, volando los aires. De la misma **mantra**. El **mantra** motor, que nos remolca de la mente, hasta muy profundo, y, allí de ese momento tocamos esa dimensión mismos, la cual, como la satisfacción que

Ahora, supongamos que decimos: **“todo muy bien, pero, ¿cómo lo hago?”**. Bueno, lo primero es escoger un **mantra**, para lo cual debemos elegir una palabra corta y simple, pero que resuene con nosotros.

Algunos ejemplos son:

El método para trabajar con él no puede ser más simple:

Es importante no estar cambiando de **mantra** a cada rato, ya que no se establecería en la mente. Asimismo, es crucial recordar que por más que muchas veces se proclame que el **mantra** mismo tiene poder, el poder esta en ser consistente o constante con él.

Cuando comienzas a practicar con tu **mantra**, no puedes imaginar tu vida sin él. Ahora es tu compañero más querido, el que te rescata de estados de ánimo adversos, el que te remonta a las alturas, donde todo es Silencio.

Vamos, ¡ánimate a probar!.

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

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

- Blanqueamiento dental. Inocuo. En una sola sesión
- Excelentes resultados en manchas de tetraciclinas
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocraneal

- Fitoterapia
- Materiales nobles y Biocompatibles sin Bisfenol A
- Periodoncia (encías)
- Ortodoncia invisible
- Terapias para eliminación de Metales pesados

Piza. 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

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

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor. Ciencia Espiritual

“Que el objeto de la vida es la propia experimentación de la vida y, con respecto a ello, todos los hombres y el resto de los seres vivos tienen el mismo valor.”

www.cosmologiademartinus.es

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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



Desarrollar las Ramas del Árbol de Prácticas I CHING DAO (1ª parte)

Las prácticas de las ramas del árbol, dependen de lo que hacemos con las prácticas del tronco, transformando las emociones y estableciendo una perspectiva más allá del egoísmo de la primera caldera. Si no se supera un grado de mente de separación, las prácticas de las ramas pueden generar más problemas que beneficios. Lo peor que un practicante puede hacer es generar consecuencias negativas con las prácticas destinadas a liberarlas.

REFINAR LA ENERGÍA SEXUAL 1

La energía sexual es la energía más concentrada que el cuerpo es capaz de producir. La energía sexual tiene dos direcciones: Descendente para crear otro ser humano, o ascendente para desarrollar el potencial de los “Tres Tesoros”.

La energía sexual es la Esencia (Jing) que cuando se aprende a darle una dirección ascendente se transforma en Pura Vitalidad (Qi) y seguidamente en Potencial Espiritual (Shen).

A nivel ordinario, el refinar la energía sexual genera buena salud, alta vitalidad y una personalidad dinámica. A nivel extraordinario suministra el combustible para realizar nuestra verdadera esencia.

El reciclaje de energía sexual exige una práctica regular y mantenida que transforme las emociones negativas (prácticas del tronco), de lo contrario se convierte en un arma de doble filo en manos de un practicante inexperto.

Si el Nivel Introdutorio ha generado un buen flujo en el sistema de meridianos y en los órganos, las prácticas sexuales reforzarán ese flujo con energías concentradas de más calidad y el organismo se reestructurará alcanzando un mayor nivel de vitalidad y salud. Sin embargo, todo este fortalecimiento está supeditado a la motivación altruista de la segunda caldera, de lo contrario, si el ego ocupa el centro de la personalidad, se abre la posibilidad de manipular sexualmente a los demás y las consecuencias kármicas que conlleva.

Uno de los resultados del correcto reciclaje de la energía sexual es una personalidad más centrada, segura de sí mismo y capaz de relaciones armoniosas basadas en la confianza y el respeto.

REFINAR LA ENERGÍA SEXUAL 2: EL TAO DE LAS RELACIONES ARMONIOSAS

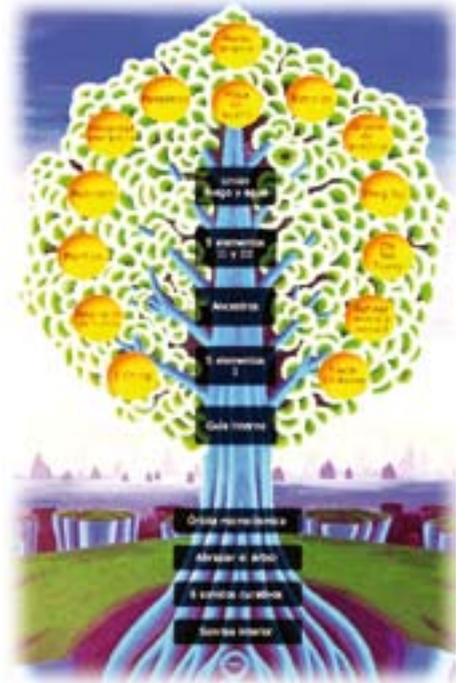
En el presente, en los países desarrollados, tres de cada cuatro matrimonios termina en divorcio en menos de seis años. La probabilidad de divorcio es más alta en los matrimonios de veinte o más años. Es difícil estimar el porcentaje de niños que, debido a la separación, están siendo criados por un solo progenitor.

En nuestro sistema educativo, a los jóvenes se les enseña todo tipo de asignaturas que se consideran importantes para su crecimiento y bienestar. Curiosamente, el cómo desarrollar relaciones amorosas sanas y duraderas no es uno de ellos. Se asume que todos nacemos con el conocimiento, la habilidad y la capacidad de relacionarnos, amar y crear una familia. La triste verdad es que en la pubertad, cuando los cambios hormonales toman lugar y la sexualidad impetuosamente se despierta, adolescentes y padres no tienen ni idea de cómo canalizar adecuadamente las poderosas energías de la sexualidad.

Nuestro esqueleto es la parte más sólida de nuestro cuerpo físico. Como todo sólido, nuestros huesos tienen una estructura cristalina que absorbe y transmite las energías del cielo y la tierra

Luego cuando se buscan relaciones más profundas, la mayoría de personas no tienen ni idea de cómo crear las condiciones propicias para que tomen lugar. Lo peor de todo es cuando las relaciones terminan y nos ciegan un torrente de emociones negativas, no tenemos ni idea de que hay que disolver los vínculos energéticos que se forjaron en los buenos momentos. A menudo intentamos desarrollar nuevas relaciones sin saber que los vínculos de la relación anterior están intactos e interfieren.

En esta nivel se exploran los procesos energéticos que se ponen en marcha, desde el instante en que nos atrae alguien hasta el momento en que nos separamos. Se exploran los cambios de conciencia que tienen que tomar lugar para que una relación logre operar desde la segunda caldera



del corazón. También se aprende la compleja secuencia de pasos a seguir para liberar y disolver completamente los vínculos energéticos una vez que se ha terminado una relación, y cómo se limpia y reorienta energéticamente la vivienda cuando ha concluido dicha relación.

Otro importante aspecto que se explora en la relación, son las interferencias que se pueden dar en una relación sana cuando se han producido abusos sexuales en la infancia, y cómo sanar dichos traumas a nivel personal y familiar.

ALINEAMIENTO DE LA ESTRUCTURA 2: LAS SEIS POSTURAS DE QI GONG

El alineamiento creativo de la estructura ósea iniciado en el Nivel Introdutorio con la postura de Abrazar el Árbol se amplía y se profundiza ahora con otras cinco posturas. Estas posturas ayudan a estirar el tejido conjuntivo, una capa de micro-meridianos que envuelve cada uno de los órganos y de los músculos en un opulento océano de energía. También se ven estirados diferentes conjuntos de meridianos y de tendones que van de los dedos de los pies hasta las manos.

Los tendones no sólo dan elasticidad al movimiento sino que también funcionan como un sistema de meridianos independiente. Si se los ejercita con regularidad, los tendones permanecen flexibles y dotados de

un buen flujo circulatorio hasta el final de nuestros días. Si se los descuida, las personas se tensan, pierden capacidad de movimiento y se ven más limitadas físicamente. La rigidez que tiene lugar a nivel físico se ve automáticamente reflejada en la actitud mental y emocional. Nos volvemos emocionalmente inflexibles y nos vemos limitados en nuestra capacidad para expresar nuestros sentimientos más profundos o llevar a cabo cambios profundos.

Los organismos vivos saludables son extremadamente flexibles en comparación con los cuerpos muertos, que están rígidos y fríos. Las Seis Posturas son agentes que dan vida y calidez mental y emocional. La versatilidad que se desarrolla a través de estas posturas aporta un poderoso sustento al trabajo con las emociones negativas que toman lugar en las prácticas de Armonizar los Cinco Elementos 1 y con los Seis Sonidos Curativos.

RESPIRACIÓN DE LA MÉDULA ÓSEA 1: REGENERAR LA MÉDULA ÓSEA Y SANAR LA FAMILIA

Nuestro esqueleto es la parte más sólida de nuestro cuerpo físico. Como todo sólido, nuestros huesos tienen una estructura cristalina que absorbe y transmite las energías del cielo y la tierra. En su funcionamiento los huesos son el equivalente físico del canal central de la conciencia individual y por lo tanto son una parte indispensable para el desarrollo del potencial mental y espiritual.

La médula ósea como todo sólido, es parte de la energía terrestre. Nuestra decisión consciente de estar aquí en el plano de los cambios es esencial para la salud de los huesos. Cualquier rechazo a estar en la tierra que ha tomado lugar, aunque sea por un instante, afecta la salud de los huesos y nuestro nivel de vitalidad.

En este nivel se investigan a fondo las causas raíces que deterioran los huesos y la historia familiar que forma parte de esas causas. El deterioro de los huesos no es una causa aislada, sino el síntoma de decisiones que han tomado lugar a lo largo de la historia de la familia. Decisiones de suicidio, abortos, abandono de niños y adicciones destructivas. Cada individuo que nace en una familia tiene el poder de sanar las causas raíces que afectan la salud de la familia entera.

Nuestro nivel de vitalidad y la chispa de nuestras vidas dependen en gran medida de la salud de nuestra médula ósea y la manera en que nos

relacionamos con la energía terrestre que es la familia.

Gracias a estas prácticas es posible regenerar la médula ósea y recuperar un alto grado de vitalidad y deseos de vivir.

RESPIRACION DE LA MÉDULA ÓSEA 2: NEI KUNG PARA LA MEMORIA

A medida que envejecemos hay una tendencia a que las funciones del cuerpo disminuyan en eficacia. Uno de los sitios en que el declive es más notable es en nuestra memoria a corto plazo.

La pérdida de memoria no es solamente un fenómeno del cerebro, a veces hay una decisión inconsciente de olvidar eventos traumáticos de nuestra infancia, o situaciones que en general no son aceptadas en nuestra mente consciente.

A veces se asume que el problema de pérdida de memoria es un problema de las personas mayores, pero estudios recientes indican que los síntomas de pérdida de memoria pueden comenzar hasta treinta años antes de que se haga evidente que hay un problema.

En el sistema médico chino, todas las funciones asociadas con la memoria están bajo la administración de los riñones, la médula espinal y cerebral. Pero la causa raíz de la pérdida de memoria no radica en los riñones sino cuando olvidamos el propósito por el que vinimos al mundo y empezamos a vivir una vida improvisada sin objetivos claros ni dirección a seguir. De ahí surgen todo tipo de perspectivas distorsionadas y malas decisiones que conducen a la enfermedad y el sufrimiento.

Es imprescindible para los practicantes distinguir entre causa y síntomas de las enfermedades. En nuestra era de gran confusión se asume que eliminar los síntomas es sanar la causa. En este nivel vamos gradualmente superando la creencia que las enfermedades son problemas físicos y que la mente y la manera en que vivimos no tiene nada que ver.



Maestro Juan Li
Instructor del programa
I Ching Dao
Colaborador del Aula de Estudios de La Biotika
www.labiotika.es

Shu Yuan-Chen desde el AULA DE ESTUDIOS DE LA BIOTIKA ha iniciado una estrecha colaboración con Juan Li, creador del sistema taoísta conocido como I CHING DAO.

Hace ya más de 6 años que en el Aula de Estudios de la Biotika se imparten cursos de I Ching de la línea Jing Fang I, donde se ayuda a los alumnos a profundizar en el conocimiento de uno mismo a través de su Hexagrama Natal y de consultas puntuales al I Ching en momentos de dudas.

En el Hexagrama Natal de una persona aparecen las áreas de vida en que se presentarán las dificultades y las cualidades personales que ayudarán a solventarlas; se refleja el **“contrato de vida”** y conocerlo es de gran ayuda para avanzar pues es imprescindible aceptarlo, asumirlo y responsabilizarse de él para lograr el propósito de vida.

Por otro lado, el sistema taoísta I Ching Dao presenta un sistema de prácticas que incluye técnicas para transformar las emociones negativas y potenciar las positivas.

El individuo puede utilizarlas para aprender a sanar la mente y las relaciones y así prevenir las enfermedades.

Ambos sistemas aportan valiosas herramientas para saber cómo encaminarse en la vida y juntos multiplican su potencial.

Shu Yuan Chen

LA BIOTIKA
Desde 1979

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tel: 91 429 07 60
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS
Cursos de:
I Ching: iching-info@labiotika.es
Feng Shui: carl.esfeng@gmail.com
I Ching Dao: actividades@labiotika.es
Macrobiótica: macrobiotica@labiotika.es
Yoga: actividades@labiotika.es

ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid
SIGUENOS
twitter.com/La_Biotika
facebook.com/labiotika

Cuando el ORIGEN de tu DOLOR está en el CRÁNEO

La alteración de la movilidad Craneal puede ser Causa de muchas patologías: migrañas, mareos, escoliosis, problemas cervicales, digestivos, respiratorios, psicomotrices, endocrinos, de oclusión...

Desde que el Dr. Sutherland D.O. descubrió, a comienzos del siglo XX, que existe movilidad entre los huesos del cráneo la osteopatía acrecentó enormemente sus posibilidades de entender, diagnosticar y tratar muchos males y patologías que vamos a explicar en este artículo.

La movilidad de las estructuras craneales

A partir del descubrimiento de que existe un palpito que podemos percibir apoyando relajadamente las manos en la cabeza de un individuo observamos que las distintas suturas (articulaciones sin movilidad para la medicina clásica) permiten una determinada micromovilidad entre los distintos huesos que conforman el cráneo. Pero este impulso rítmico primario parte del interior del cerebro (hay investigaciones que le atribuyen otros orígenes) y se transmite a todas las estructuras intracraneales, viscerales y articulares a través de las fascias. Esto nos permite palpar no sólo la movilidad ósea sino también el contenido del cráneo: el contenido cerebral, las membranas intracraneales (duramadre) y los líquidos.

La duramadre es una membrana de tejido conectivo que envuelve todo el sistema nervioso y se inserta en los huesos de cráneo, primeras cervicales y se prolonga hasta sacro y coxis, de modo que va a haber influencias a distancia muy importantes a través de la duramadre, pero también las tensiones de esta fascia van a alterar la movilidad normal de los huesos craneales tanto por causas locales como a distancia.

Este funcionamiento fue comprobado experimentalmente y corroborado por innumerables estudios e investigaciones científicas.

Los problemas se producen cuando se altera la movilidad...

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.

Sabemos que la enfermedad comienza cuando una estructura pierde su normal movilidad, y esto ocurre también en el cráneo. Las Cadenas Miofasciales se acortan debido a las tensiones, problemas emocionales, golpes directos o alguna compresión inadvertida durante el parto pueden ser causa de una alteración de movilidad entre los huesos del cráneo, y estas disfunciones por pequeñas que sean pueden generar problemas importantes.

Entre los huesos craneales hay muchos canales, agujeros y conductos que son atravesados o recorridos por nervios, arteriolas, venas, etc., si se genera un pequeñísimo desplazamiento o bloqueo entre ellos se obstruirá el espacio por donde trascurren estas estructuras alterándose su función. Estas estructuras tienen distintas funciones: drenaje de la sangre y líquidos craneales, llevar la sensibilidad o motricidad a músculos o articulaciones, transmitir la información neurovegetativa a órganos del cráneo o de los sistemas

respiratorio y digestivo, etc. De manera que según cual sea la articulación bloqueada y el nervio o vaso comprimido o irritado se afectarán distintas funciones de otros tantos órganos o estructuras. Por otro lado las alteraciones craneales producirán tensiones en la duramadre que se transmitirán a distintas partes del cuerpo.

Estamos aquí en la fase funcional de la patología, es decir que existen los síntomas pero no hay ninguna lesión orgánica objetivada en los estudios médicos: la afección orgánica, casi siempre, es el resultado final de una alteración mecánica-funcional mantenida durante un tiempo. También es importante decir que la aparición del síntoma puede ocurrir mucho tiempo después del desarrollo de la disfunción mecánica...

Algunas patologías que se pueden originar en una disfunción craneal

- Migrañas y dolores de cabeza: la pérdida de movilidad entre el hueso temporal y el occipital achica la luz del agujero rasgado posterior cerrándose el paso a importantes vasos que generarán congestión sanguínea, lo que puede agravarse cuando el bloqueo afecta otros huesos de la bóveda craneal que afectarán el drenaje de los senos venosos. La irritación del trigémino y del simpático vascular pueden ser también su causa.
- Mareos y vértigos: en este caso la obstrucción del agujero rasgado depende de determinadas posiciones o movimientos que ocasionan la interrupción parcial del aporte sanguíneo al cerebro a través de la arteria carótida. Las alteraciones en la irrigación de zonas cerebrales son causa de mareos y, cuando esta afecta a estructuras relacionadas con el oído medio, se producirán vértigos.
- Dolor cervical: en este caso el dolor es generado, fundamentalmente, por tensiones de las Cadenas Miofasciales que bloquean en distintas Puntos de Anclaje craneales (occipital, Esfenoides, etmoides, temporal) generando compensaciones y reacciones dolorosas de las cadenas (músculos) antagonistas
- Sinusitis, rinitis: alteraciones de movilidad entre los esfenoides, frontal y etmoides, por tensiones causales o reactivas de las cadenas anteriores que se insertan en huesos de la cara, afectan el drenaje de los senos nasales favoreciendo la acumulación de moco que sumado a la irritación de nervios neurovegetativos favorecen la instalación de focos infecciosos.
- Problemas digestivos y respiratorios: la alteración de la occipito-mastoidea comprime al nervio neumogástrico que envía información parasimpática a bronquios, pulmones, estómago, hígado, parte de intestino delgado produciendo, según las fibras que afecte, bronquitis, ardores, digestiones lentas, etc.
- Escoliosis: muchas escoliosis y problemas posturales nacen de una alteración en torsión de la articulación esfeno-basilar producida en el parto o por algún golpe o caída en la primera infancia, de ahí la importancia de chequear osteopáticamente



a los niños aunque no presenten síntomas ya que se pueden prevenir esta y otras patologías que se desarrollan en la adolescencia.

- Problemas de oclusión: cualquier alteración del cráneo anterior va a influir sobre el maxilar superior y el cráneo posterior hará lo propio sobre el maxilar inferior, de manera que las afecciones de la ATM, posición dentaria y oclusión tienen su origen en algún desequilibrio craneal por la tensión de cualquiera de las Cadenas, por ello el tratamiento osteopático es prioritario si no complementario de cualquier tratamiento de ortodoncia.
- Afecciones endocrinas: las compresiones óseas y las tensiones de la dura pueden alterar el funcionamiento de la hipófisis, glándula madre del sistema hormonal.

Estos son algunos ejemplos breves como para dar idea de causas craneales de muchos malestares. Debemos tener en cuenta que puede haber causas mecánicas a otros niveles corporales, y en otros casos, ya existir patología orgánica asociada.

“...el chequeo osteopático en los niños puede evitar problemas importantes en el futuro que son fácilmente solucionables a edades tempranas...”

Diagnóstico y tratamiento

Cuando hablamos de movilidad de los huesos del cráneo y de su influencia en tantos males puede resultar difícil de comprender y aceptar, pero más aún cuando decimos que con apoyar las manos sobre el cráneo y realizar ligeros estímulos vamos a detectar y corregir estas disfunciones. Por suerte los resultados obtenidos confirman todos los días que estamos en el camino correcto.

La base es la capacidad palpatoria que necesita un entrenamiento y conocimiento de muchos años pero que no acaba nunca de mejorarse, ya que siempre puede llegarse a percibir el funcionamiento del cuerpo a niveles cada vez más profundos y así normalizarlo. El diagnóstico y tratamiento del cráneo siempre es suave, a veces parece que no se hace nada, y así se puede actuar sobre los huesos, las membranas y los líquidos intracraneales.

El procedimiento consiste en detectar cuales son las articulaciones bloqueadas y en qué nivel de profundidad (óseo, membranoso, fluídico) se halla el “nudo” principal de su obstrucción y luego normalizarlo, lo que puede hacerse de varias formas de acuerdo a la necesidad:

- Poniendo en tensión las estructuras alteradas para posibilitar la liberación
- Utilizando estímulos fisiológicos: respiraciones, movimiento de ojos, lengua, etc.

- Acompañando a las estructuras a su punto de relajación
- Dándole al cráneo un punto de apoyo para que sólo realice su normalización

Sabemos que el tratamiento osteopático siempre debe ser global ya que las causas pueden estar alejadas del síntoma. Por lo tanto, evaluaremos todo el organismo para hallar donde se encuentran las disfunciones y así corregirlas.

Nuestra metodología de tratamiento se centra en el **sistema fascial** y las Cadenas Miofasciales ya que este es el esqueleto membranoso del cuerpo que envuelve y comunica a todas las estructuras corporales. Dentro del mismo, nos ocuparemos especialmente del **eje cráneo-sacro** que constituye la cadena fascial central del cuerpo.

El tratamiento se realiza por medio de técnicas manuales que intentarán normalizar los tejidos y estructuras en disfunción. Nuestro abordaje es funcional porque no forzamos la corrección sino que nos servimos de la fisiología corporal para normalizar las disfunciones de la estructura corporal.

El terapeuta acompañará a los tejidos en la dirección de preferencia para reducir sus resistencias y luego facilitar su normalización utilizando estímulos basados en parámetros fisiológicos, los flúidos y la motilidad de los

tejidos para liberar las densidades y restricciones de movilidad que afectan el funcionamiento del cuerpo.

De este modo, trataremos el hígado, la pelvis o un tobillo si fuera necesario. Aunque es muy probable que nuestro tratamiento, en este caso, se dirija a normalizar la **movilidad del cráneo**, es decir, reequilibrar las disfunciones que provocaron los atrapamientos nerviosos o las obstrucciones circulatorias.

Dejamos en claro que en este artículo hablamos de técnicas craneales solamente pero que siempre se debe chequear y tratar el cuerpo en conjunto porque muchas disfunciones craneales pueden originarse en otras partes del cuerpo. Evaluando las cadenas miofasciales retraídas vemos que la disfunción craneal puede originarse en la pelvis o en el pie, especialmente en la pelvis donde hay una correspondencia funcional directa. En cualquier caso, siempre tendremos en cuenta la Reprogramación Postural Global para modificar los patrones que originaron el problema...

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



Fernando Queipo

Fisioterapeuta - Osteópata D.O.

www.osteofisiogds.com

osteofisiogds@gmail.com

911 154 208

Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH	Método RCP
	Cadenas MioFasciales Osteopatía Tratamiento Individual – Grupal ¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!
OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogds.com hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid	

Mindfulness

Tú eres

¡Permitamos que la Vida nos viva plenamente!

Atención Plena



Recién llegada de Rishikesh (norte de India), tras casi dos meses en Satsang (investigación de la Verdad, de lo Divino, de la Plena Atención, de la Realidad que somos) con Mooji, un gran Maestro espiritual.

Francamente vengo sin palabras, integrando todo lo vivido. No obstante, voy a hacer uso de ellas, aunque las palabras solo apuntan a

lo que realmente Somos, pero eso que Somos no puede ser expresado con palabras, ya que éstas lo limitan. Recordemos la frase: **“el dedo que apunta a la Luna no es la Luna”** y apliquémoslo a ellas. Las palabras ya tienen un matiz, un

sabor, un significado en nuestra mente y para comprenderlo que realmente Somos, tenemos que ir más allá de esta mente condicionada y pensante. Podemos hacerlo ya que somos más que nuestros condicionamientos

mentales. No obstante, cuando “pasa” sabiduría por este instrumento, este cuerpo que se nos ha dado temporalmente, ya no nos aferramos a las palabras en

sí, sino a lo que hay “detrás” o a lo que hay más profundo en ellas. Y es, a su vez, a través de ellas, una forma de acercarnos a la Verdad, a la Atención que Somos, que Es. Así, cuando estas palabras proceden de un lugar profundo, si estamos

Si no hay armonía en uno mismo, no puede haberla con los demás

abiertos, receptivos, también nos llevan a tocar, a degustar esa profundidad en nosotros, a sentir esa Quietud, ese Silencio, esa Calma interna.

Realmente, esa Paz, es lo que todos, de una manera u otra buscamos y anhelamos. Bien es cierto, que de formas muy diversas. Unos en las cosas materiales, otros en relaciones, personas, cambios de trabajo, de residencia... Otros, cuando

ya existe un considerable número de des-engaños tras buscar en lo externo, comienzan a dar un giro interno, buscando en sí mismos. Y en esa búsqueda y en ese encuentro, vamos percibiendo que somos más que un cuerpo físico, que una mente, pensamientos, sensaciones, sentimientos... Hay algo "innombrable" (aunque le pongamos nombre) que sostiene todo lo citado (pensamientos, cambios, emociones...), que es Vacuidad y Plenitud, que es nuestro Centro, la Atención Plena que somos. Y cuando se empieza a degustar vivir desde Ahí, es cuando empezamos a permitir que la Vida fluya, que nos viva instante a instante, a su manera, como la Inteligencia Superior decida, con su "perfecta perfección".

Cierto es, que, seguramente, para muchos, condicionados y limitados como estamos por creer, por identificarnos con esta mente pensante y todo su contenido, no nos gustará leer esto. Tampoco pretendo que así sea, tampoco pretendo que se crean estas palabras sin más y se conviertan en otra teoría o dogma. Es preferible irlo vivenciando, experimentando y que se vaya incorporando en nuestra vida y es entonces, con esa comprensión, con ese discernimiento es cuándo llegará a ser verdadero para cada uno de nosotros. Lo que acontezca en cada instante será vivido desde una apertura diferente, una aceptación con comprensión, calma y amor. También nuestros actos nacerán desde este lugar creativo, espontáneo, nuevo y serán adecuados a la situación que vivamos.

Hay una frase que dice algo así, **"Si no hay armonía en uno mismo, no puede haberla con los demás"**. Ya que todos somos lo mismo, somos Uno, estamos unidos en lo profundo. Desarmonía que podemos ver, constatar en nuestras vidas, familias, relaciones y sociedad. Si yo no estoy bien conmigo misma, no podré estarlo tampoco con los demás. Quizás, podré aparentar un rato, pero si se alarga ese rato, tarde o temprano, aparecerán aspectos que oculto, disimulo y la desarmonía surgirá y tendrá su consiguiente repercusión. Esa desarmonía también forma parte de este despliegue que llamamos Vida y quiere salir a la luz. Tantas veces por tapanlo, ocultarlo, no aceptarlo, por no acogerlo con unos brazos abiertos y amorosos, va cayendo en el inconsciente y desde esa inconsciencia actúa y generamos conflictos, peleas e incluso guerras. Son también nuestras "peleas internas" proyectadas en el exterior. Lo que vemos en la sociedad es lo que hay en cada uno de nosotros también. Es fácil verlo: Observemos cuantas contradicciones en nuestra vida, conflictos con la pareja, la familia, vecindad, compañeros de trabajo, etc. Podemos ir agrandando el círculo hasta abarcar la Tierra y nos daremos cuenta de las similitudes que hay. ¿Por qué? Porque nuestras mentes son similares, en cada uno de nosotros esta, por decirlo de alguna manera, el ángel y del demonio y, por tanto, es lo que vivimos en esta sociedad que hemos creado cada uno de nosotros. No digo esto para generar más culpa, nada más lejos de mi intención, sino para

Las palabras ya tienen un matiz, un sabor, un significado en nuestra mente y para comprender lo que realmente Somos, tenemos que ir más allá de esta mente condicionada y pensante

ser más conscientes, responsables, para darnos cuenta, y poder actuar desde esa Atención Plena que somos y desde ahí "mirarnos" a nosotros mismos, y generar un profundo y real cambio en nuestras mentes y consecuentemente en este mundo que habitamos. Dejemos de "echar balones" a los demás.

Hay un cuento que expresa de una forma muy clara y

tierna esta paradoja:

"El cuento de los dos lobos"

Una noche un anciano indio Cherokee le contó a su nieto la historia de una batalla que tiene lugar en el interior de



cada persona. Le dijo: **"Dentro de cada uno de nosotros hay una dura batalla entre dos lobos. Uno de ellos es un lobo malvado, violento, lleno de ira y agresividad. El otro es todo bondad, amor, alegría y compasión"**. El nieto se quedó unos minutos pensando sobre lo que le había contado su abuelo y finalmente le preguntó: **"Dime abuelo, ¿cuál de los dos lobos ganará?"** Y el anciano indio respondió: **"Aquél al que tu alimentes. Aquel a quien des más atención"**.

A través de la práctica del Mindfulness vamos siendo más conscientes del contenido de nuestra mente, de nuestros pensamientos y de nuestra identificación con todo ello. Y en el momento que nos damos cuenta, es cuando empieza a existir una mayor libertad para actuar. **Como bien he escuchado decir a Sri Mooji: "la mente psicológica no puede existir sin lo que Realmente Somos, pero lo que Realmente Somos si puede existir sin ella"**.

¡Empecemos a Vivir desde esa Plena Atención que Somos. Es totalmente posible!

M^a Pilar García Osúa

Fundadora de la Escuela Silencio, Salud, Sonrisa (ESSS).



Instructora Meditación y Yoga (India),
Terapeuta Certificada Ayurveda
(India), Risoterapeuta

www.facebook.com/escuelasilencio
ralipiz2@yahoo.es

Seminarios en La Hospedería del Silencio
www.hospederiadelsilencio.com



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:

d 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.

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



VerdeMente

La Guía Alternativa
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M^a 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”



Mujeres transportando lirios de agua
Long An, (Vietnam)
Autor: Quang Nguyen Vinh

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.

21 años

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

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

Centro bien situado en el barrio
 de Salamanca alquila salas para
 talleres y clases y despachos para
 consultas. Zona "metro GOYA".
 91 309 23 82.

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

**TE GUSTARIA VIVIR
 EN LA NATURALEZA**
 Se alquila CASA DE MADERA para
 naturistas, con parcela de 2.000 m²,
 en un entorno de pinares, a 3 km de
 Casaveja (AVILA) con microclima y a
 90 km de Madrid.
 91 867 84 15 - 629 96 20 62

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

SALAS EN ALQUILER
 BARRIO DE SALAMANCA
 Salas multifuncionales / Muy bien comunicadas
 Reformadas y luminosas / Estilo actual y vanguardista
 Instalaciones multimedia profesional
Infórmate
 Tels: 915776576 / 910247097



VIDA AUTO-SOSTENIBLE E INDEPENDIENTE



Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te esperan: Casa de 350m² en dos plantas y cortijo de piedra de 80 m², 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año, piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro eléctrico a través de placas solares. **Más información y muchas fotos:**
www.marisisofia.wordpress.com // Teléf: 653 919 246 // marisisofia2.0@gmail.com




FRANCIS
 TAROT EVOLUTIVO
 806 40 42 92
 931 221 304
 Si buscas la verdad
 yo te la diré.



SANACIÓN ENERGÉTICA
 PREVIA CITA
 622 64 33 67

RENEE PIÑEIRO
 VIDENTE MEDIUM TAROT
 * Estoy para ayudarte *
 Consulta de 20 años en Madrid Centro
 CITA PREVIA
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

La alegría de la vida saludable

Día feliz

-5% en tiendas

Todos los martes y jueves

*Para titulares de Tarjeta Descuento, que puedes obtener en el acto.



Ofertas

-15% en marcas seleccionadas

Puedes consultar el calendario en nuestra web

Novedad

Restaurantes certificados por Intereco

Acreditación oficial de restaurantes ecológicos, en trámite



Vacaciones Alternativas

en la Hospedería del Silencio



Diversión y crecimiento personal en plena naturaleza.

Biodanza, yoga, risoterapia, excursiones, amistad...

Con Beatriz Blázquez, con 18 años de experiencia.



Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

La alegría de la vida saludable

- Alimentación Ecológica
- Multi-Tienda Natural
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Hoteles Rurales
- Ecosofía: Arte, Cultura y Solidaridad

ecocentro
Madrid

C/ Esquilache 2 a 12
eco@ecocentro.es
915 535 502
690 334 737
<M> Cuatro Caminos,
Ríos Rosas o Canal.

La Hospedería
del Silencio

Robledillo de la
Vera, Sierra de
Gredos. Cáceres
hpd@ecocentro.es



www.ecocentro.es