VerdeMente

Julio/Agosto 2017 | N 214

Entrevista a Fernando Rodrigo

Tus sueños pueden influir en tu salud
Arturo Valenzuela

Retiro de Yoga en Plena Naturaleza
Noemi Fernández

Posturas de Yoga y movilidad
Swami Vishnudevananda

Hipnosis para todos
Ricardo Bru

ESPECIAL VERANO

FORMACIONES

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?

masala Bio Market

Alimentación Ecológica

~ Real Food ~

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

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco

masala Escuela de Cocina Bio

PROXIMAMENTE

Taller de Verano:
Cocina Vegetariana y Vegana
4, 11, 18 y 25 de Julio
de 18 a 21 h.

Curso Básico de
Cocina Vegetaria y Vegana
12, 19, 26 de Septiembre
3, 10 y 17 Octubre
de 18 a 21 h.

Imparte
José Virtudes
Autor de *Cocina Natural y Fácil*

Reserva tu plaza!

PROXIMA APERTURA

CALLE RELATORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM

Nuestros Colaboradores

Yoga, Meditación

Ramiro Calle

Yoga y Orientalismo

Juan Manzanera

Meditación

Montse Simón

Yoga y Vedanta

Tradición, Esoterismo

Sebastian Vázquez

Tradición Original

Pablo Veloso

Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística

Manuel Castro

La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía

Ángela Tello

Coach Nutricional

Psicología y Terapia

Daniel Gabarró

Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento

Lalita Devi

Danza y Expresión

Francisco Alonso

Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación

Chema Pascual

Instrumentos para el alma

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.
Dirección
Antonio Gallego García
Diseño y Maquetación
Mar Gallego García
Comunicación
Manuel Castro Priego
Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105
646 926 038
www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
Síguenos en:
Facebook: "Revista Verdemente"
Google+: "Verdemente"
Twitter: "@RevisVerdeMente"

Redacción
C/Cabeza, 15, 2 D
(28012) Madrid
Administración
C/Mayor, 6, 3 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

22 años

Vista del mar en calma
Autor: Vibrant Image Studio

SUMARIO

Entrevista a Fernando Rodrigo 6

Sección Meditación 10
Miedo y Meditación
Juan Manzanera

El Verdadero del Feng Shui 12
Shu-Yuan Chen

Especial Verano

El Reposo Energético 16
Casa de Reposo "Tres Azules"

Retiro de Yoga en Plena Naturaleza 18
Noemi Fernández

Casa Alegre. Un espacio lleno de vida 20
"Casa Alegre"

Sección Danza y Expresión 22
Danzar la Belleza
Lalita Devi

Estivalia 24
Grégoire Lambadarios

Estiramientos de meridianos 26
Janú Ruiz

Postura de Yoga y Movilidad 28
Las enseñanzas de Swami Vishnudevananda

EDITORIAL

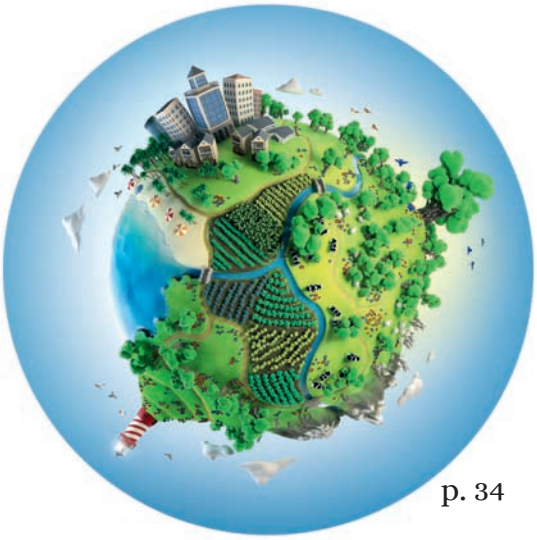
Formaciones

Las Polaridades (I) 32
Miguel Albiñana

Sección Espiritualidad para Ate@s 32
¿Viajar? Volver a Casa. Hogar dulce hogar
Daniel Gabarró

Tus sueños pueden influir en tu salud 36
Arturo Valenzuela

Hipnosis para todos 38
Ricardo Bru



p. 34

p. 40

Sección yoga y orientalismo 40
Mindfulness sin los tres entrenamientos no es nada
Ramiro Calle

Budismo, la práctica del despertar 42
Tesshin Sanderson

Sección Cuerpo, postura y salud 44
Rectificación cervical: Patología o compensación del cuerpo
Francisco Alonso

Sección Salud Preventiva 46
¡Qué calor!
Cathy Liegeois

Libros 49

Recomendaciones 49

Agenda 50

Guía Verdemente 50

Alquiler 51

Esoterismo 51

El solsticio es uno de los momentos de cambio del año. Cambios vitales, y naturales, que generan ilusiones y expectativas. Con ese espíritu en Julio iniciamos una amplia sección de entrevistas sobre la **"Nueva Alimentación"**. Con ello queremos hacer una reflexión amplia, y desde distintos puntos de vista, sobre la estrecha relación que ha surgido en los últimos años entre **Salud y Alimentación**. Es un vínculo que ha adoptado nuevas formas, unidas a diversos hábitos de consumo y también innegable componente mediático reflejo del paradigma individualista que vivimos.

Uno de los elementos centrales de esta **"nueva alimentación"** se apoya en la triada que se establece entre la eliminación de determinados alimentos, las dietas, y formas de consumo sostenibles, bajo el paraguas del concepto "eco". Estando convencidos que se trata de una nueva de forma de afrontar la alimentación "imparable", y con aspectos muy positivos (también algunos negativos), vamos a ofrecerte una visión amplia en un conjunto de entrevistas y artículos de fondo.

Este mes entrevistamos a **Fernando Rodrigo**, un conocido chef, y una de las figuras más destacadas de la "Paleodieta". Una de las nuevas formas de alimentación que más intensamente se ha establecido. La Paleodieta subraya una estrecha relación entre forma física alimentación, y eliminación de determinados productos ¿pero hay aspectos más allá? Fernando incide en ellos.
VerdeMente no olvida sus secciones tradicionales. **Ramiro Calle** reflexiona críticamente sobre el Mindfulness sin esfuerzo. Juan Manzanera, se acerca al miedo, y cómo puede ser un elemento de activación vital, pero también un gran mutilador de nuestros anhelos y esperanzas.

Daniel Gabarró subraya si el tiempo de vacaciones es en realidad un momentode encuentro con uno mismo. Te ofrecemos también una aproximación de la **Escuela Budista Jardín de Luz.**
Y nuestras secciones de Formaciones, Retiros y Eventos. En ellas encontrarás propuestas como las de **Estivalia, la Casa Alegre, Lalita Devi, Noemí Fernández, la Casa de Reposo de Tres Azules, Vacaciones en Gredos, el Huerto de San Isidro, Chi Kung con Janú Ruiz, Retiros en la Vera.** Y no te olvides de los cursos de la **Yoga Sivananda en La Casa Toya**. Está claro que tienes un amplio abanico de posibilidades… no las dejes escapar.

Disfruta el Verano, Disfruta VerdeMente. Nos vemos en Septiembre.

Antonio Gallego

Entr

La Nutrición se ha convertido en uno de los elementos centrales de las opciones de vida "alternativas". Contradictoriamente, el consumo global de alimentos procesados, impuestos por unas concretas formas de vida, y los intereses comerciales de la gran industria de alimentación aumentan exponencialmente.

La "nueva alimentación" es una realidad caleidoscópica y compleja en la que se unen nuevas dietas, ejercicios físicos, vuelta al consumo de productos locales... que suele corresponder con una concreta realidad social y económica, muy unida a la clase media y su visión de la sociedad y el individuo. Desde VerdeMente vamos a hacer en los próximos números un acercamiento trimestral a esas nuevas formas de alimentación, reforzando secciones clásicas de la revista como ha sido la de Alimentación y Naturopatía, en las que seguiremos trabajando con nuestros colaboradores habituales.

Al mismo tiempo, queremos acercarnos reflejando esa realidad amplia, heterogénea, con formas de entender la cocina, la nutrición, la actividad física con las que sentirás una mayor o menor proximidad, pero que te permitirán tener una visión de conjunto de lo que está ocurriendo.

Fernando, ¿Cómo definirías el concepto que tienes sobre nutrición?

Defiendo la "comida real" o "real food". Me parece fundamental eliminar al máximo posible los alimentos altamente procesados, llenos de grasas artificiales, azúcares, refinados, saborizantes... y basar nuestra alimentación en alimentos, que no productos. Me refiero con ello a Frutas, verduras, legumbres, tubérculos, pescados, carnes, huevos, frutos secos y un buen aceite de oliva virgen extra me parecen unos cimientos fantásticos.

¿Qué opinión tienes sobre otros alimentos como cereales o germinados? Podrían catalogarse como comida real?

Los germinados me parecen bastante interesantes, son un alimento vivo y denso nutricionalmente. En cuanto a los cereales tengo mis reticencias. Cuando hablamos de cereales inevitablemente debemos mirar al trigo, el que más consumimos en España, y tenemos que tener en cuenta que este trigo actual nada tiene que ver con los trigos de antaño. Por ejemplo, las variedades de ahora tienen una cantidad de gluten elevada. Además existen

evista a Fernando Rodrigo

La Nueva Alimentación (I)

dos factores negativos añadidos. Su pobre contenido en nutrientes comparado con otros alimentos como frutas y verduras. Y el formato en el que llega al consumidor, como panes de baja calidad, bollería industrial, cereales azucarados para el desayuno. En fin la lista es interminable y catastrófica para la salud.

Si consumimos pan recomendaría que fuera de masa madre, elaborado a partir de cereales lo menos manipulados posibles como centeno, trigo sarraceno-kamut o elaborarlo nosotros mismos controlando todos los procesos.

Consumo de cereales sí, pero esporádico y de calidad. Éstos no deberían formar parte de la base de nuestra alimentación, como propone la manida pirámide nutricional.

> “Defiendo la “comida real” o “real food”. Me parece fundamental eliminar al máximo posible los alimentos altamente procesados, llenos de grasas artificiales, azúcares, refinados, saborizantes... y basar nuestra alimentación en alimentos, que no productos.”

¿Cuál sería para ti la pirámide nutricional más adecuada para el Mantenimiento de la salud?

El elemento fundamental deberían ser las frutas y las verduras. En un segundo escalón los pescados, huevos, legumbres, tubérculos, frutos secos, alimentos fermentados (vegetales y lácteos) y carnes de pasto. También grasas de calidad como el aceite de oliva virgen extra o las del aguacate. Y en un tercer escalón, de consumo puntual, estarían los cereales. Lo siento por ellos pero están sobrevalorados.

Has nombrado antes la carne de pasto, ¿A qué te refieres con ello?

Carne criada de la manera más natural posible, nada de ganadería intensiva. Animales que han correteado libremente y comido la mayor cantidad de pasto posible. También evito pescado de piscifactoría y huevos de gallinas enjauladas. Por ética y por valor nutricional.

¿Qué opinas sobre los fermentados que tan de moda están ahora? ¿Los elaboras tu mismo?

Me interesa mucho todo lo relacionado con la salud intestinal. En mi dieta no faltan buena cantidad de alimentos prebióticos y probióticos. Es difícil encontrar fermentados de calidad, sobre todo que no hayan sufrido tratamiento térmico, lo que elimina sus propiedades beneficiosas para nuestro intestino. Así que los preparo yo mismo, sobre todo vegetales encurtidos, también chucrut, kimchi y tempeh. Los lácteos fermentados los compro ya preparados, si buscas un poco encuentras alguna opción interesante. Ahora estoy trasteando con la chicha andina, una bebida fermentada con la fruta como base.

¿Podrías recomendarnos algún prebiótico?

Si claro, los vegetales en general son una buena fuente de fibra no digerible que sirven de alimento para nuestras bacterias intestinales, como ocurre con los espárragos y alcachofas.

El almidón resistente también es una buena fuente. Una manera fácil de obtenerlo es consumiendo la patata cocinada de un día para otro habiéndola enfriado en la nevera y calentándola posteriormente. También lo encontramos en yuca y plátano macho por ejemplo.

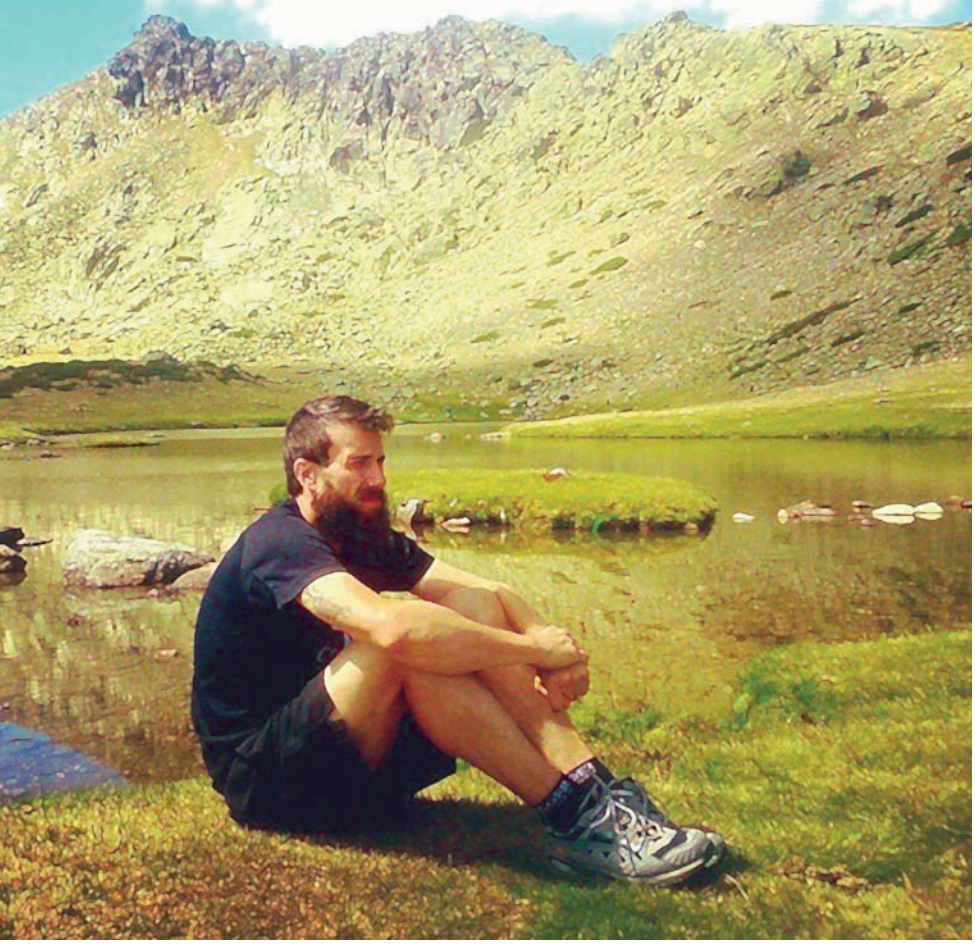
También podemos incorporar en nuestra dieta compotas de frutas como manzana y peras o zanahorias cocidas muy ricas en pectinas, otro interesante prebiótico.

¿Qué opinas de opciones como el veganismo?

Respeto profundamente las decisiones que cada uno tome en su vida. La mayoría de veganos lo son por cuestiones éticas, cosa que me parece perfecta. No hay dietas buenas ni malas, hay dietas bien o mal estructuradas. Además, llevar una dieta omnívora no significa que vaya a ser más completa, la mayoría de gente come omnívoro y una gran mayoría lo hace fatal.

Muy bien, ¿Qué aconsejarías a nuestros lectores para mejorar su cultura culinaria?

Se me ocurren muchos consejos alrededor de la comida. Por ejemplo, Ir al mercado y menos al supermercado, dejarse aconsejar por los tenderos, comprar productos de temporada, proximidad y variado. Atreverse y echar a la cesta cosas nuevas. Cocinar mucho, divertirse, aprender recetas nuevas, salir de la zona de confort gastronómica. Si pones todos estos consejos en práctica inevitablemente irás adquiriendo cultura culinaria, te desenvolverás mejor en la cocina, serás capaz de improvisar, de gestionar mejor tus menús, en definitiva, dejarás de depender de la industria alimentaria para comer y tu salud lo agradecerá.



Cocinar es un verdadero acto de amor hacia uno mismo y los demás.

Tu labor en el mundo de la nueva Nutrición es muy intensa: jefe de cocina, Coaching Nutricional, pero también en el ejercicio físico, ya que eres monitor de Animal Flow o Kettlebell. ¿Cómo haces para integrar todo ello?

> “Soy más de infinitivo que de imperativo. Creo que la cocina, como parte de una forma de entender la vida, debemos encontrarla individualmente.”

Para mí los 3 pilares fundamentales de la salud son la alimentación, el movimiento y el control del estrés. En ocasiones nos limitamos al “come sano y haz deporte” como si fuera tan sencillo... Gestionar las emociones, encontrar la motivación, conocernos y no recurrir a la comida como refugio a nuestros problemas es fundamental. Creo que es un problema multifactorial que requiere una intervención multidisciplinar.

¿Qué te impulsó a lanzarte a un proyecto como el que defiendes en tu libro Historias Deliciosas?

Se trata de un libro de cuentos infantiles (y no tan infantiles) junto a recetas de cocina. Lo escribí con el propósito de que padres e hijos compartiesen más tiempo juntos, esa es la misión de “Historias Deliciosas”. Además, creo fundamental que los más pequeños aprendan a cocinar y no le tengan miedo a un brécol o un chipirón. Puede sonar a ciencia ficción pero igual dentro de unos años los más pequeños creerán que una manzana es esa gelatina que se chupa de un divertido sobre de colores. Además, los cuentos me parecen una estupenda herramienta para mejorar la inteligencia emocional. El libro va ligado a una función social, que para mí era importante. Parte de los fondos van destinados para EDUCO, una ONG, que pelea todos los días, para conseguir becas comedor para los escolares con menos recursos. Creo que una de las relaciones más nocivas existentes en la actualidad es la establecida entre la gran industria alimentaria y la infancia, por su repercusión futura.

Una última pregunta Fer, ¿Qué les dirías a los lectores, “cocinar o cocinad”?

Soy más de infinitivo que de imperativo. Creo que la cocina, como parte de una forma de entender la vida, debemos encontrarla individualmente ●

Entrevista de Pedro Gracia Feito

Acerca de Fernando Rodrigo

Fernando Rodrigo es cocinero, desde hace más de 20 años. Es una de las caras más conocidas de la denominada “paleodieta”, una forma de consumo alimenticio que rechaza los productos procesados. La publicación de su libro “Historias Deliciosas”, supone un acercamiento amale a la relación de la cocina entre padres e hijos, con el objetivo de educar emocional y nutricionalmente.

Facebook @EspiChef

Instagram @espichef

www.entrenamientonatural.com

Si quieres conseguis su libro solidario:

www.edicioneshidroavion.com/ficha-tecnica-historias-deliciosas-2/

DR. LEFEBURE METHODS®

Mejor rendimiento escolar
Depresiones
Dominio de sí mismo
Atenuación de la emotividad
Estrés
Mejoría del sueño
Relajación
Activación cerebral
Expansión cerebral
Intuición
Creatividad
Ansiedad

Sabemos transformar la energía de la luz en equilibrio emocional, mejora cognitiva y expansión sutil

Conferencia Gratuita
14 de septiembre a las 19.30 h
Centro Mandala

Curso presencial: dia 23 de septiembre a las 10.00 h

Plazas limitadas, información y reservas:

Adriana S. Sorina

Tel: 609 119 646

www.luz-natural-mente.com

Centro Galatea

Alcalá 118

Madrid

Miedo y meditación

La vida está llena de inseguridades, imprevistos e incertidumbres. A menudo nos encontramos con situaciones que nos llevan a sentirnos indefensos y desamparados. En un mundo en que todo es efímero, cambiante e impredecible es inevitable experimentar miedo. Aunque tengamos recursos para desentendernos de su presencia, no es raro que nos asalte y nos domine. Por miedo permitimos abusos y maltratos, por miedo nos limitamos, por miedo hacemos daño y destruimos lo que amamos, por miedo cometemos errores imperdonables y desperdiciamos la vida. El miedo nos lleva a ir en contra de nosotros mismos y nos impide desplegar el potencial como ser humano.

Múltiples experiencias señalan la presencia del miedo. La ansiedad, la depresión, las adicciones, las obsesiones, etc., en general los trastornos mentales, indican sentir algún tipo de amenaza y temor. Una de nuestras necesidades más acentuadas es el anhelo de seguridad, sin embargo, la vida es insegura por naturaleza y por mucho que nos esforcemos, nunca llegamos a sentirnos completamente seguros. De modo que el miedo forma parte de la vida. Todos tenemos miedo, en esto somos iguales todas las personas. La diferencia entre unos y otros reside en nuestra habilidad afrontarlo, manejarlo y para convivir con él.

Ahora bien, es preciso reconocer que el miedo no es malo en sí mismo. Es una reacción emocional que nos ayuda a estar alerta ante lo que puede resultar dañino y nos permite anticipar respuestas para defendernos o escapar. Además, nos hace estar más despiertos y atender lo que nos rodea con más cuidado. Sirve para evitar accidentes y desgracias, y es útil para anticipar situaciones peligrosas. Todos los seres vivos estamos programados para sentir miedo cuando percibimos peligro, y llega a formar parte de nuestro temperamento.

Podemos decir que el miedo es una reacción normal cuando se dispara en el momento apropiado y ante una situación peligrosa, y cuando se reduce hasta desvanecerse al finalizar la situación. Es normal cuando su intensidad es proporcional a la situación con que nos enfrentamos. Sentimos miedo sólo cuando percibimos o imaginamos algún peligro; por lo tanto, si no somos conscientes de un peligro podríamos no tener miedo en situaciones verdaderamente peligrosas.

Ahora bien, podemos sentir miedo en situaciones inofensivas si las percibimos como peligrosas. En tal caso, hablamos de un miedo nocivo. El miedo es dañino cuando se activa con excesiva frecuencia y su intensidad no se corresponde con lo que está sucediendo. También lo es si es una reacción que se repite a menudo sin motivo aparente y perdura demasiado tiempo. El miedo nocivo surge ante la posibilidad o el recuerdo de un suceso que no está sucediendo.

MANEJAR EL MIEDO

Para manejar el miedo, lo primero importante es reconocerlo. Con frecuencia, nos sentimos mal, inquietos y desconcertados pero no somos capaces de percatarnos de que detrás de todo eso hay mucho miedo. Es preciso darse cuenta y saber aceptar que se tiene miedo. Percibir el miedo, vivirlo en el cuerpo y reconocerse con miedo es el primer paso para sanarlo. Esto no es nada fácil, pues a menudo escondemos el miedo detrás de reacciones emocionales intensas como la ira o la tristeza.

Lo siguiente es indagar e identificar a qué le tememos. Esto requiere una cierta capacidad de introspección. Sabemos que tenemos miedo pero es preciso saber a qué se debe. Hay muchas formas de miedo, desde el miedo a algún tipo de muerte hasta el miedo a la vida misma, pasando por el miedo a cometer errores, al rechazo, a no ser capaz, a la ira, al fracaso, al futuro, a la crítica, a los insectos, a la enfermedad, al abandono, a la locura, al descontrol, etc. Conocer cuáles son nuestros miedos es el segundo paso.

Cuando reconocemos nuestros miedos es de gran ayuda recordar que

RESTAURANTE Y SUPERMERCADO
100% ECOLÓGICOS
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS
YOGA - PILATES - BIODANZA - MASAJES
TERAPIAS - ALQUILER DE SALAS - TALLERES
CONFERENCIAS - CATERING ECOLÓGICO
Espacio Orgánico
ES TU ESPACIO BIO
UN NUEVO CONCEPTO
DE ESPACIO ECOLÓGICO
ECOLOGIA, CULTURA Y BIENESTAR
EN TU LUGAR DE ENCUENTRO

91 657 25 15
info@espacioorganico.com
www.espacioorganico.com
Crta. Fuencarral, 1 - CC.Rio Norte II - ALCOBENDAS - 28108

todo el mundo tiene miedo en situaciones poco familiares, y que es una respuesta normal. Para poder afrontarlo, necesitamos aceptar que cierta dosis de miedo es algo natural e incluso necesaria; debemos saber que temer y rechazar el miedo es un obstáculo para solucionarlo. Por consiguiente, el objetivo no es eliminar el miedo sino regularlo y reducir su exceso.

La única manera de superar el miedo es enfrentarlo. Un miedo puede desaparecer, pero hasta que no seamos plenamente conscientes de la experiencia no conseguiremos superarlo. Así, una de las estrategias más efectivas es familiarizarse con la experiencia de miedo y entrenarse en ciertas circunstancias controladas a sentirlo. Se trata de acercarse con perseverancia y continuidad a situaciones que producen un ligero miedo. No es necesario vivir en peligro, es suficiente enfrentarse a pequeños miedos y vivirlos conscientemente.

Un error que solemos cometer cuando tenemos miedo es juzgarnos y sentirnos culpables. A veces incluso sentimos vergüenza de tener miedo. Es más sano ver el miedo como algo que tolerar y aprender a convivir con él.

MEDITACIÓN

La manera más útil de manejar el miedo es mirarlo y vivirlo con la máxima conciencia; se trata de llegar a sentirlo como una experiencia más de la vida. Muchos miedos se empiezan a resolver haciendo meditación pero meditar es una preparación para dar el paso definitivo de vivir el miedo en una situación dada. Cuando tenemos miedo a algo muy concreto lo mejor es enfrentarse a ello; sin embargo, no siempre tenemos la fuerza mental para hacerlo.

Meditar en el miedo significa tratar de experimentarlo con plena atención. Para ello cuando nos sentamos a meditar, traemos la situación que nos da miedo y tratamos de vivirla con la máxima intensidad y claridad de que seamos capaces. Ante la experiencia de miedo observamos lo que nos sucede. Veremos ciertas sensaciones corporales, reacciones emocionales, pensamientos, imágenes, etc. Notaremos numerosas resistencias internas a sentir miedo, así como el deseo a que la meditación sirva para que desaparezca. Pero buscamos mantener una actitud impecable de curiosidad, ignorando cualquier interferencia en la experiencia de miedo. La meditación consiste en mirar con imparcialidad y aceptación la incomodad, el desagrado, la necesidad de sentirnos seguros, la culpa, la vergüenza, etc. Respiración a respiración buscamos la manera de abrir un espacio interno para acoger el miedo. Queremos dejar de oprimirlo y rechazarlo; queremos encontrar una relación nueva con el miedo. Aquí es preciso confiar plenamente en la práctica de meditación, confiar en el poder de la conciencia y en uno mismo.

El efecto de hacer esto es que empezamos a reconocer que el miedo no nos invade totalmente. Es decir, sólo ocupa una parte en nuestro interior. Al principio parece que estamos poseídos por la experiencia de miedo, pero conforme lo observamos y profundizamos en nuestro interior, descubrimos algo más allá del miedo. Es similar a una nube flotando en el cielo.

EL AMOR Y LA COMPASIÓN

En muchos casos, una estrategia más potente para trascender el miedo es meditar en amor y compasión. Aquí lo que hacemos es envolvernos y llenarnos de en un profundo sentimiento de amor, compasión, gratitud y perdón. La presencia del amor en nuestro interior desplaza y disuelve la experiencia de miedo.

En esta práctica, primero nos hacemos conscientes del miedo y nos permitimos sentirlo, evitando el rechazo y la huida. Dejamos que la experiencia se mantenga y empezamos a sentir amor. Podemos empezar recordando a una persona que nos sea muy querida y dejamos que el pensamiento de ella nos sirva para despertar amor. Luego, dejamos que el amor crezca hacia otros seres queridos y hacia nosotros mismos. Dejamos que el amor nos invada y nos envuelva. De modo que sentimos miedo pero estamos envueltos de amor. Podemos expandir el amor a todas las personas que tienen miedo como nosotros y dejar que ese amor penetre por todo nuestro cuerpo. Tenemos que darnos el tiempo suficiente para sentir el amor ocupando el cuerpo. Finalmente, se trata de sostener la experiencia y dejar que el amor ejerza su efecto sobre el miedo.

La misma práctica puede hacerse invocando la compasión, la gratitud o el perdón. El estado final es vislumbrar la claridad interna donde flota el miedo. Un espacio en donde hay paz y seguridad. Ver el miedo desde esta perspectiva nos libera de él y nos reconcilia con nuestro ser más profundo ●

Juan Manzanera
Escuela de Meditación

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

EL VERDADERO

FENG SHUI

Las malas traducciones del chino han generado multitud de malentendidos y equivocaciones a la hora de interpretar el *Feng Shui*. Estos errores se han ido generando por la asimilación de conceptos de *Feng Shui*, no traducidos directamente del chino, sino de otras versiones e idiomas, y también por el desconocimiento de la cultura china. Otras veces, estas malinterpretaciones han sido inventadas por los oportunistas, que se han aprovechado de la buena voluntad de la gente para ganar dinero a costa del Feng Shui.

ACLARACIONES SOBRE LOS CONCEPTOS DEL *FENG SHUI*

El *Feng Shui* es una ciencia ancestral que proviene del I Ching. Y no tiene que ver con ningún culto religioso. En la Antigüedad, sólo las casas imperiales y nobles poseían el conocimiento de esta portentosa aplicación, denominada por los chinos: *"Aplicaciones de emperadores"*.

Hay distintas escuelas de *Feng Shui*, pero todas tienen como origen el I Ching. Las diferencias entre éstas residen en sus diferentes métodos para armonizar el entorno y enfatizar más un elemento del *Feng Shui* que otro. Por ejemplo, una escuela armonizará el *Feng Shui* de un espacio de una determinada manera basándose en mayor o menor medida en datos como la fecha de nacimiento, la anchura o la medida de la puerta de entrada o de la cama, la orientación de la casa, la influencia del cambio cíclico sobre nosotros, etc. Y otra escuela armonizará el *Feng Shui* del mismo espacio basándose en estos mismos datos pero asignándoles unos valores algo diferentes. Sin embargo, la teoría básica siempre es la misma.

El *Feng Shui* no lo arregla todo. El *Feng Shui* no hace milagros, sólo puede arreglar ciertos desequilibrios generados por el hombre en el entorno. El éxito nunca cae del cielo, hay que trabajárselo, un proverbio chino dice: *"Primero es el destino y la suerte, después el esfuerzo y en tercer lugar viene el Feng Shui"*. No puedes cargar el éxito o tu salud en el *Feng Shui*. No es un talismán mágico que pone solución a todos tus problemas, aunque algunas personas que se venden como expertos, lo anuncien, con el único objetivo de vender *Feng Shui*.

El *Feng Shui* se usa para ayudar a las personas que lo necesitan, no para enriquecerse. No sería lógico aconsejar comprar cosas caras para conseguir el equilibrio a quienes buscan soluciones en el *Feng Shui* porque tienen problemas de salud, dinero o familia. Mucho menos lógico aún sería aconsejarles comprar objetos y adornos que nada tienen que ver con el *Feng Shui*, ni con Oriente, como es el caso de las ahora populares bolitas de cristal. En realidad, la mayoría de los potenciadores que se ven-

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

den se parecen potenciador de

Para la escuela tan sólo tres co- espejo.

Los factores variados y com- Shui no es sola- Yang, y los 8 tri- mentos. *Feng Shui* complejo de lo malmente los occidentales. En un principio el *Feng Shui* estudia los factores principales que influyen en las personas o cosas, como el "Chi", el campo magnético, la luz, el campo electromagnético, el agua, etc. Luego hay que mirar a cada persona según el año, la fecha y la hora de su nacimiento para saber qué tipo de equilibrio es el que le conviene o qué cambio hay que hacer en su vivienda, o lugar de trabajo, etc. También es muy importante tener en cuenta el calendario Lunar para hacer cambios importantes en tu vida (hacer obras, firmar contratos, etc.) en días y horas favorables.

> "El *Feng Shui* es una ciencia ancestral que proviene del I Ching. Y no tiene que ver con ningún culto religioso. "

No se puede distinguir entre el *Feng Shui* de los cuatro animales y el Feng Shui de Pa Kua. Para los chinos, el Feng Shui sólo se divide en "Feng Shui para las viviendas de los vivos" y "Feng Shui para las tumbas". Los "cuatro animales" es una forma de definir o simbolizar las orientaciones o puntos cardinales. No se pueden utilizar sólo estas orientaciones (animales) sin mencionar el Pa Kua, y tampoco se puede hablar sólo de Pa Kua sin tener en cuenta las orientaciones ●

Shu-Yuan Chen
Profesora de I Ching y Feng Shui en "La Biotika"
www.labiotika.es

más a un artículo de decoración exótico que a un auténtico *Feng Shui*.

"San Yuen Jin Dan", el desequilibrio se puede arreglar con sas baratas y fáciles de conseguir: la piedra, la pecera y el

del *Feng Shui* son plejos. En el Feng mente el Yin y gramas o 5 ele- es mucho más que conocen nor-

LA BIOTIKA
Desde 1979
TAKEAWAY
RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales
ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO
Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es
AULA DE ESTUDIOS
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: cari.esfeng@gmail.com
I CHING DAO: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actidades@labiotika.es
YOGA: actividades@labiotika.es
1ª CONSULTA GRATUITA
Tlf 646 85 64 28
ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014
C/ Ayala, 71 - Madrid 28001
NUEVA ECOTIENDA LA BIOTIKA
¡SIGUENOS!

ESPECIAL VERANO

VIAJE ESPIRITUAL A INDIA

Peregrinaje Himalayas, navaratri, puyas y cantos curativos, del

19 de Septiembre al 14 de Octubre

Susana 658.245.767
Radhika 630.160.811

Retiros en La Vera

Cáceres

junio
julio
y agosto

Información y reserva
Tlf: 638 036 927
yogayconocimiento@gmail.com
yogayconocimiento.com

Vacaciones en Gredos

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)

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

EL REPOSO ENERGÉTICO

Hablar del estado de salud desde la conciencia que cada uno tiene de su propio nivel energético supone una variedad tal de criterios, que nos da la oportunidad de entender cómo estamos cada día y porqué. La enfermedad aparece cuando los hábitos y condiciones de vida van desgastando la energía vital y no nos damos tiempo para recomponerla; por el contrario, lo más frecuente es que ante la sensación de simple cansancio o fuerte agotamiento la respuesta sea utilizar estimulantes para continuar funcionando, como si nada pasara, cuando lo lógico sería reposar. El reposo es la decisión adecuada cuando es necesario reparar los tejidos y recuperar energía; no es casual que se hable de "Sueño Reparador", que justamente significa eso: durante el sueño nocturno restaurar y recomponer energía y materia. El Dr. Herbert Shelton enunció claramente la Ley del Reposo: "Cada vez que en un organismo la acción ha gastado la energía y la sustancia de reserva, el reposo es necesario para recobrar las fuerzas y reconstituir la sustancia."

¿Energizantes, o meros estimulantes? Los estimulantes (café, té, chocolate, bebidas cola, azúcar, medicamentos, ginseng, guaraná, trabajo, etc), provocan un enorme gasto energético. Bajo los efectos de los estimulantes el cerebro empuja al cuerpo a ir más allá de cualquier límite saludable.

¿Qué es un energizante entonces?

El energizante primero y fundamental es el reposo. Mediante el reposo y el sueño la energía se recompone y se experimenta la recuperación de las fuerzas. **Virginia Vetrano, que fuera en una época directora de la sociedad Americana de Higiene Natural, dice: "El animal cansado reposa, el hombre cansado toma estimulantes."** El reposo para ser efectivo debe considerarse en todos sus aspectos.

Virginia Vetrano, que fuera en una época directora de la sociedad Americana de Higiene Natural, dice: "El animal cansado reposa, el hombre cansado toma estimulantes."

• **Reposo físico y mental** implica detener el cuerpo y la cabeza. El trabajo puede ser una fuente de salud cuando es gratificante y se realiza en un estado energético suficiente, pero cuando existe un estado de agotamiento es imprescindible apartarse del medio laboral. Conviene recordar que el ama de casa desarrolla su intensa labor allí mismo, en el seno del hogar; tendrá, entonces, que contar con ayudas incondicionales y amorosas, o ausentarse de la casa todo el tiempo que haga falta hasta recuperar su energía. Las mujeres que trabajan en casa engrosan de manera alarmante las estadísticas del Síndrome de Fatiga Crónica y otros asociados.

• La propuesta de **reposo digestivo** se explica por varias razones, y quizá la más simple y sabia la ofrezca la observación de la naturaleza en estado puro: reposa en el invierno para florecer en la primavera. La energía que gasta el organismo cuando realiza el proceso de la digestión no es recuperada hasta horas o días después, cuando el alimento ingerido se convierte realmente en nueva energía. Sin embargo, si dejo de comer para ahorrar energía pero continúo con la actividad laboral es evidente hacia dónde va a ir a parar ese pretendido ahorro energético. Cuando el estado de agotamiento es importante y las condiciones físicas, mentales y emocionales lo permiten está indicado el ayuno hídrico y el reposo físico adecuado. Si la situación aun no fuese tan extrema y la sensación es de cansancio conviene razonar así: "Primero descansar y luego comer". Cuando el organismo está en disposición de recibir y trabajar los alimentos, entonces podremos comer eligiendo aquellos productos que con menos esfuerzo digestivo me aporten más

energía, y siempre teniendo en cuenta cuál va a ser el requerimiento energético en las horas siguientes. Lo más indicado es comenzar con un plato de verduras crudas, hermosas y variadas ensaladas que se pueden preparar en primavera y verano. Posteriormente, dependiendo de las circunstancias, se podrá tomar una proteína o hidratos de carbono intentando no mezclar estos dos productos en la misma comida para contribuir aún más a ese ahorro energético que tanto nos beneficia.

• El reposo físico osteomuscular y el digestivo llevan, inevitablemente, al **reposo cardiovascular y respiratorio,** pues estos dos sistemas ven disminuida su exigencia. Así, cuanto menor es el requerimiento de oxígeno y nutrientes por parte de los tejidos que están reposando, menor es su gasto energético. Una forma de ayudar a que estos sistemas tengan una posibilidad mayor de aprovechar ese tiempo de reposo consiste en poner atención en la respiración. Seguir, por ejemplo, una pauta mediante la cual detenerse tres minutos cada tres horas para realizar respiraciones abdominales lentas y profundas, a la vez que se dejan pasar los pensamientos para atender sólo a la respiración. Existe una teoría que dice que las cúpulas del cuerpo vibran en armonía. Así, cuando respiramos profunda y lentamente el diafragma, que es una cúpula, transmite su vibración al paladar que es otra cúpula, y desde allí al cráneo que es otra más y de allí, con la respiración, se transmite la vibración de paz y relajación a la corteza cerebral. La respiración consciente implica un importante ahorro energético, que además nos recuerda que no es saludable dilapidar energía por causa de la ansiedad.

• Otro nivel es el del **Reposo sensorial.** Hay que recordar que todo lo que entra por los órganos de los sentidos, seamos o no conscientes de ello, implica un trabajo del sistema nervioso que transmite esa información y luego decide si la archiva o la deshecha. En consecuencia, es importante bajar el nivel de estimulación. Antes de llegar a situaciones extremas de agotamiento que llevan a confusos diagnósticos es importante saber alternar la actividad y el reposo. Cuando la actividad se lleva al límite existe el riesgo de producir una gran pérdida de energía vital que interfiere en las funciones de depuración del organismo, aumentando la toxemia. Es entonces cuando empiezan a aparecer los síntomas de enfermedad. La importancia del reposo hace que pongamos atención en la relajación, **la siesta** y el sueño nocturno. La relajación puede efectuarse tanto en el plano físico como mental. La relajación física consciente en una postura cómoda, en silencio, o con una suave música de fondo, constituye un momento de reposo reparador importante, y es conveniente practicarla por lo menos una vez al día. La siesta es, según un dicho popular, "el yoga español". Después de comer no es saludable realizar un ejercicio o trabajo vigoroso ni físico ni mental, ya que dependiendo del tipo de comida que se haya ingerido, más de un 25% de las reservas energéticas se utilizan para la digestión… Como preconiza T.C.Fry: "Comed cuando estéis reposados y reposad después de haber comido"

El sueño nocturno merece nuestra atención tanto por la cantidad de horas que es indispensable dormir cuanto por su calidad. La duración del sueño varía con la edad, la actividad diaria, el estado emocional, etc. El sueño debe prepararse durante el día evitando, por ejemplo, el consumo de estimulantes y disminuyendo la actividad a partir del atardecer. Hay que recordar que el sueño es como un amante esquivo que cuanto más se le reclama menos caso hace. Por lo que hay que aprender a seducirlo, atraerlo, y esto se hace desde la mañana, preparando un ambiente y condiciones adecuadas ●

Centro de Reposo "Tres Azules"

Retiro De Yoga En Plena Naturaleza

Hace dos años que organizo retiros de Hatha yoga y meditación con cuencos tibetanos en plena naturaleza. Llevo años practicando yoga y meditación al aire libre. Quiero deciros a l@s que ahora mismo estáis leyendo este artículo que es una experiencia mágica, llena de increíbles sensaciones.

Ver el amanecer, mientras realizas cada una de las asanas (guerrero, saludo al sol, embrión...) escuchar el sonido de la naturaleza, los pájaros, sentir el aire, el sol... es una explosión de los sentidos, que hacen de esta práctica una experiencia inolvidable.

Como sabes, el yoga es una disciplina que te permite trabajar tu cuerpo y tu mente de forma conjunta, lo que genera múltiples beneficios para tu salud. Es una actividad que puedes practicar casi en cualquier lugar, lo que supone una ventaja más para iniciarte en esta disciplina. Pero ¿lo has practicado alguna vez al aire libre? ¡No sabes lo que te estás perdiendo! Cuenta con una serie de ventajas que no obtienes si lo haces en un espacio cerrado.

> “Estar al aire libre, sentir la brisa y el contacto del sol directamente sobre tu piel mientras mantienes cada una de las asanas con los ojos cerrados, es una sensación que conecta con lo más profundo de tu ser.”

Una vez que encuentres el lugar al aire libre apropiado para empezar a hacer los ejercicios, notarás que tus sentidos empiezan a estimularse.

Hacer yoga al aire libre te permite estar en permanente contacto con la naturaleza. Tus oídos percibirán el canto de los pájaros, la brisa del mar, el soplo del viento... Eso te ayuda a concentrarte mejor y a sentir cómo tu cuerpo y tu mente conectan durante las asanas.

En cuanto aparece un buen día solo pienso en una cosa: extender mi esterilla al sol. Si estoy en la ciudad, busco un parque. Si estoy en el campo, un prado junto un riachuelo y si tengo la inmensa suerte de estar junto al mar, dejo que me susurren las olas y siento la unión de mi alma, mi cuerpo y mi mente.

Estar al aire libre, sentir la brisa y el contacto del sol directamente sobre tu piel mientras mantienes cada una de las asanas con los ojos cerrados, es una sensación que conecta con lo más profundo de tu ser.

A día de hoy muchos de mis alumnos me siguen recordando esta inolvidable experiencia. Las maravillosas vistas, que tienes delante de ti cuando comienzas un día con los ojos cerra-

dos meditando y de pronto ves el amanecer del sol entre las montañas, es uno de los beneficios de esta práctica.

El yoga es la unión del alma, el cuerpo y la mente con el universo, y practicándolo al aire libre podemos sentirnos unidos con la naturaleza y reafirmar que todos somos uno en este universo.

No te lo pienses más y apúntate a nuestro maravilloso retiro de yoga en la Sierra de Gredos para sumergirte en un fin de semana lleno de sensaciones, olores, e inolvidables prácticas y conocimientos. Un encuentro en el que convivirás con varias personas teniendo la maravillosa experiencia de compartir conocimientos y aprendizajes, sintiendo la inmensa unión y fuerza del grupo ●

Noemi Fernández Baz
Profesora de Hatha Yoga y Terapeuta de Sonido con Cuencos Tibetanos. Fundadora de la Sala de ***Yoga Espacio Alma Madrid.***

CASA ALEGRE
UN ESPACIO LLENO DE VIDA

Hace tan solo un mes ha abierto sus puertas Casa Alegre, llena de encanto y con más de 200 años de historia, esta casa se está transformando en un espacio de vida donde encontrar bienestar, desarrollo personal, meditación y autoindagación, ofreciéndote una pausa para recordarte.

Casa Alegre está ubicada en Tibi (Alicante), cuenta con unas instalaciones de más de 700 m2 rodeadas de naturaleza. Un marco ideal para que, profesionales y particulares, realicéis retiros a vuestra comodidad, desde un día, un fin de semana, una semana, o el tiempo que estiméis oportuno.

El espacio a disposición de grupos ha sido recientemente reformado por su dueño, Ernesto Obrador Gil, y ha sacado a relucir el encanto original de esta casa que tiene una energía especial para albergar cómodamente a más de 20 personas.

Casa Alegre cuenta con cómodas instalaciones en medio de la montaña, con un clima privilegiado y a tan sólo 25 minutos de Alicante y de las playas más bonitas de la costa mediterránea.

Tiene habitaciones dobles para alojar a 16 personas, una de ellas con terraza privada; una habitación compartida para 5 personas, 7 baños completos, cocina, comedor, amplias salas de trabajo de 45 m2 y 50 m2 respectivamente, sala de lectura, precioso jardín y patio. Todo exquisitamente reformado manteniendo el toque rural, sin prescindir de la máxima comodidad incluyendo calefacción central y Wifi.

De la situación geográfica podemos decir que Casa Ale-

gre se encuentra en Tibi, un pueblo de Alicante ubicado entre el Maigmó y la peña Mitjorn. Famoso por tener el embalse en funcionamiento más antiguo de Europa, y ser un paraíso para los amantes del senderismo, con rutas que pasan junto al Río Verde o Monnegre.

Próximos eventos

Para el mes de julio hay dos importantes eventos en la agenda de Casa Alegre, siendo el primero de ellos un **"Retiro Espiritual y Meditaciones Guiadas"** con Juana López Murat, del 28 al 30 de julio, un intensivo de dos días con alojamiento completo. En este retiro espiritual realizaremos meditaciones guiadas para equilibrar cuerpo y mente, uniendo metafísica y naturaleza para un crecimiento personal pleno.

Juana López Murat desde muy joven quiso encontrar respuestas acerca del misterio de la vida. Tuvo la suerte de encontrarse con el Maestro Osho que la guió en el arte de la meditación y el silencio, y durante varios años aprendió y despertó a la realidad espiritual. Tras separarse de su maestro externo, se dedicó a despertar a su maestro interno. Con la práctica continua de "Un curso de milagros" y "El libro de oro de Saint Germain", se dedica a enseñar y compartir sus experiencias con los demás. Juana tiene formación en psicopatologías por la Conselleria de Bienestar Social de la Generalitat Valenciana, es profesora y terapeuta de flores de Bach y maestra de Reiki.

El segundo evento, del 21 al 23 de julio, será un intensivo con el reconocido Rodrigo Joaquín del Pino "Rama", también con alojamiento en Casa Alegre.

"Shuddhanam con Rama" es un curso de prácticas meditativas que se ha ido desarrollando a través del tiempo. Utiliza movimientos corporales suaves, pranayamas y dinámicas internas. Se practica la observación del prana y la quietud, para atestiguar las matrices del pensamiento condicionado. Combina el sonido, los mantras y el silencio. Una experiencia de Unidad y Amor: como todo estaba armónicamente planeado y conectado por un Orden Divino. Finalmente despertarás a la Naturaleza Original. Rama asistirá sirviendo como timonel en el viaje ●

"Casa Alegre se encuentra en Tibi, un pueblo de Alicante ubicado entre el Maigmó y la peña Mitjorn. Famoso por tener el embalse en funcionamiento más antiguo de Europa, y ser un paraíso para los amantes del senderismo, con rutas que pasan junto al Río Verde o Monnegre. "

Más información e inscripciones para éstos y otros eventos en la web **www.casaalegre.es** y en la página de Facebook **www.facebook.com/CasaAlegreTibi.**

DANZAR LA BELLEZA

UN SENDERO DE ENTREGA, HUMILDAD Y PRESENCIA

La Belleza es un estado. Es una sensación. Una vibración. Reconocemos la Belleza en diferentes lugares y medios externos, receptivos a lo que nos rodea y nos mueve. De fuera hacia dentro.

Muy alejado del concepto actual de Belleza, impuesto por patrones externos de moda y carácter social de consumo, la Belleza de la que hablo es una percepción íntima personal.

Cuando nuestro Pulso Vital es la respiración, y nuestra Danza comienza en nuestra piel, el concepto de Belleza traspasa la forma. Y nos atraviesa. De dentro hacia fuera. De muy adentro.

Abrirnos a la Belleza como un medio, una herramienta, un puente; entre mi cuerpo y el espíritu, entre mi movimiento y la expresión auténtica, entre mi aliento y el Alma.

Vivir en un cuerpo despierto, para acceder a una Vida Divina o Extraordinaria, es posible a través de prácticas de activación corporal, sensitiva, mental y espiritual.

La Danza es una de estas prácticas. Danzar desde la escucha profunda, desde el pulso esencial. Que nuestro motor de movimiento sea expresar nuestra Verdad personal, y en ella sin duda, a través de esa entrega, honestidad y

humildad siempre aparecerá la Belleza.

"No hay otro camino que el Amor para mí;
No hay final ni principio ni origen para mí;
Desde la intimidad el Alma me susurra:
En el camino del Amor, ¡Oh ignorante! Debes perderte a mí"
RUMI (Robaiyat núm 19)

La sutileza de los movimientos, sin prisa en su ejecución, para disfrutar su recorrido, deleitándonos en su delicadeza y organicidad nos llevará a un estado de relajación profunda, casi hipnótico, en el que la mente cesa su actividad, y el corazón se expande libre.

Tomar conciencia de que el cuerpo es nuestro vehículo, medio y fin por el cual tenemos la experiencia vital de evolución y transformación personal. Cuanto más conectados al cuerpo, en su comprensión profunda de movimiento, más conectados a nuestra emoción y por ello, a nuestra necesidad vital personal.

> "Bailar la Belleza, es Bailar la Existencia. Es Danzar de dentro hacia fuera, ser canal en movimiento, y ofrecer esa Danza desde la Presencia, la Entrega y la Humildad."

Me considero una Bailarina de la Belleza. ¿Qué quiere decir esto? Alejado del concepto de belleza externa, y de un criterio o juicio que valore mi técnica, expresión o movimiento.

Bailar la Belleza, es Bailar la Existencia. Es Danzar de dentro hacia fuera, ser canal en movimiento, y ofrecer esa Danza desde la Presencia, la Entrega y la Humildad.

Las Mujeres que me acompañan y que danzan en los Círculos que propongo, son sin duda, Bailarinas de la Belleza. Y es increíble percibir sus cambios y evoluciones, cuando comienzan a tomar confianza en sus cuerpos y libertad en sus corazones.

Aquí no hay pasos memorizados, ni poses obligadas, ni secuencias estudiadas. Aquí hay Alma.

Belleza en Movimiento, Belleza Danzada, porque expresa y muestra la Verdad, el Amor y la Pureza de cada una de vosotras. Única y exclusiva. Y pertenece a ese efímero instante, apenas segundos de infinitud y gozo. Pero la Belleza que colmará vuestro Corazón será para siempre.

Bailar la Belleza es estar en sintonía con la Vida, y la Naturaleza; con sus ciclos esenciales. Es reconocerse parte de esa realidad cíclica y danzar cada etapa de la vida. Sin reprimir nada, sin ocultar nada. Sabiendo que a través de esa práctica transformaremos cualquier emoción en Amor.

Aunar en el propio movimiento la Belleza, La Gracia y La Fortaleza del Ser Mujer.

Ser Poesía en Movimiento. Danzar desde el Corazón. Ser fieles a nuestra Esencia.

Recordar nuestro Pulso Vital Esencial... y Danzar desde él●

"Que la Danza nos Recuerde la Libertad del Alma"

Lalita Devi
Bailarina
Holística
Creadora de
Danza Kundalini,
Danza Mística
y Feminidad
Radiante

EL CAMINO DE SANTIAGO

Si aún no te has sentido motivado a hacer el camino a Santiago, quizás en esta ocasión te animes a hacerlo, estamos convencidos de que recorriéndolo junto a otros recuperamos la voluntad, aprovechamos para un encuentro con uno mismo, ejercitamos la solidaridad, generamos amistades, nos enriquecemos culturalmente y como ejercicio físico ya ni te contamos…

Desde hace muchos siglos, hombres y mujeres de todas partes del mundo han dejado sus hogares para ponerse las botas hacia Compostela y la tumba del apóstol Santiago. Para muchos, se convierte el camino en una profunda experiencia espiritual. No tener motivaciones religiosas al emprender el camino ha dejado de ser un problema. Se trata de una ocasión privilegiada y única de encontrarse consigo mismo, un reto personal, o simplemente una experiencia compartida con otras personas.

EL CAMINO, UNA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA

El camino de Santiago es una experiencia personal, porque cada uno sale a recorrerlo con lo que es, con lo que tiene; con sus interrogantes y sus deseos, con sus energías y capacidades, con su fe y sus problemas. En el camino se vive una experiencia que deja huella y que transforma desde dentro, si uno está abierto, con los sentidos y el corazón.

El Camino, Experiencia De Lo Sagrado

En el camino, el tiempo y el espacio son distintos, porque son sagrados. Lo "sagrado" es lo contrario a lo profano, a lo cotidiano, porque nos recuerda la presencia de otra dimensión, más profunda, más esencial, de nuestra vida. Esa presencia callada, velada pero constante de lo sagrado nos pone en las condiciones más adecuadas para encontrarnos con nosotros mismos y con los demás. En el camino nos acercamos a los demás como compañeros y hermanos peregrinos, nos brota desde dentro el deseo de escucharles, servir, ayudar y colaborar… Ponerse en camino exige una actitud fundamental de fe, abandono y confianza para dejarse guiar por el Espíritu.

> "El camino de Santiago es una experiencia personal, porque cada uno sale a recorrerlo con lo que es, con lo que tiene; con sus interrogantes y sus deseos, con sus energías y capacidades, con su fe y sus problemas"

LOS PASOS DEL PEREGRINO

Sea cual sea tu motivación principal para emprender el camino, lo aprovecharás realmente con una cierta actitud. El primer paso del peregrino: el despojamiento, y el desarraigo de sí mismo. Echarse al camino es entrar en la soledad, romper con el mundo cotidiano. Segundo paso: el deseo, la esperanza y la alegría del encuentro.

Meta Y Peregrinación

El peregrino es el que sale en busca de una meta determinada, la llamada a la peregrinación le ayuda a salir hacia metas nuevas. Podríamos decir que un peregrino es un soñador realista. Soñador porque desea algo distinto de lo que es y de lo que tiene; realista porque sin perderse en sus propias fantasías hace lo posible para conseguir realmente lo que desea. Además, es alguien que se arriesga, dejando lo que tiene antes de conseguir lo que busca. Entre el dejar la comodidad de la propia casa, salir de Roncesvalles y llegar a la meta, hay un tiempo intermedio donde se cumple la condición histórica del hombre, peregrinar.

De Camino Hacia Compostela

Caminos hay muchos, siendo el más concurrido el denominado Camino Francés, que fue la principal vía de aportación de peregrinos en épocas medievales. Dada su longitud, lo más común es realizar solo unos cuantos tramos, siendo el trayecto entre Sarria y Santiago de Compostela el más popular, ya que con él se superan los 100 Kms que dan derecho a completar con éxito la Credencial del peregrino.

Una variante poco conocida y muy bella es la del Camino Aragonés, que se inicia en España a partir del Puerto de Somport (Huesca) y

recorre las provincias de Huesca, Zaragoza y Navarra, hasta su unión en esta última con el Camino Navarro – que se inicia en Roncesvalles-, conformando a partir de entonces el Camino Francés. Esta es una ruta de unos 170 kms, de extraordinaria belleza por sus paisajes y la sensación de aislamiento y libertad, con etapas largas que permiten disfrutar plenamente de la peregrinación. Sembrada de valor histórico y alto contenido en arte románico, pocos aminos mantienen como éste su aroma primitivo.

Un Día En El Camino

El primer día llegamos y nos ubicamos en el albergue de peregrinos para una noche reparadora. Comenzamos nuestra ruta a la mañana siguiente, caminando desde las 6h30, un poco antes del amanecer, caminando en silencio. Posteriormente no deleitamos con un desayuno y un encuentro matutino. El resto de la mañana la pasamos caminando, antes de que el calor se haga demasiado intenso. Al mediodía llegamos a nuestro albergue-destino, donde descansamos toda la tarde y compartimos meditación, masaje o danza. Después de cenar, el albergue cierra sus puertas para una noche corta y tranquila.

Algunos Consejos

1.-No estrenes botas o zapatillas nuevas para el Camino, eso te dañaría los pies. Camina más bien con zapatos usados y probados.

2.-Escucha a tu cuerpo. No hay mejor termómetro que tu cuerpo para saber cuándo estás cansado o cuando estás bien. Escucha tus sensaciones y si son buenas, intenta aprovecharlas.

3.-Un buen alimento para cargar en la mochila son los frutos secos. Ocupan poco espacio, aportan energía y nutrientes y pueden conservarse en buen estado durante todo el camino.

4.-Tomate algún día libre durante el viaje. Los peregrinos más expertos dedican siempre un par de jornadas al descanso.

5.-No te olvides de conseguir tu credencial de peregrino. Te permite acceso a los albergues, entre otras cosas.

6-Salvo fuerza mayor, no abandones. Si has iniciado la aventura has de terminarla. ¡El límite está en la cabeza! ●

¡BUEN CAMINO!

Camino de Santiago en Aragón y Navarra (del 6 al 14 de julio)

El Camino de Santiago con ESTIVALIA: Una manera original de hacer el camino combinando el aspecto individual y el apoyo del grupo. Duración: 8 días. 160 km (8 etapas de 20 km). Comidas libres. Público: Jóvenes (+13 años) y Adultos. Alojamiento: albergue de peregrinos. Plazas 10-15 personas. Inscripción: 30 € inscripción. Alojamiento y comida a cuenta de cada uno (unos 15-20 € diarios).
MÁS INFO EN: www.estivalia.es/our-events/camino-de-santiago-2017

Grégoire Lambadarios
"Festival y Escuela de verano"
629 482 804
www.estivalia.es
www.facebook.com/estivalia2017

ESTIRAMIENTOS DE MERIDIANOS

"Los meridianos son corrientes de energía, QI circulando en nuestro cuerpo, igual que el fluir de un rio que transporta la vida y los nutrientes, regando con su fuerza vital hasta el último rincón de nuestro cuerpo"

El *Chi Kung* o *Qi Gong*, es un método ancestral de tratamiento para la salud basado en la Medicina Tradicional China (M.T.CH.). Los ejercicios de *Chi Kung* sirven para mejorar la salud en todos sus aspectos.

La Medicina China expresa de esta manera el fundamento básico de la salud: *"El Qi empuja a la sangre y la sangre transporta el Qi, cuando la sangre y el Qi circulan correctamente, hay salud. Pero cuando el Qi se bloquea y la sangre se estanca aparece la enfermedad"*.

Ahora imaginemos los Meridianos como ríos, o como una corriente de aire en la naturaleza. Un meridiano es un flujo constante e ininterrumpido de fuerza vital. A veces puede llevar más caudal o menos. A esto se le llama estados de vacío o plenitud. Estos flujos de energía circulan en determinados recorridos específicos, en relación con los diferentes órganos, así el Pulmón, el Intestino Grueso, el Estómago, el Bazo-Páncreas, el Corazón, el Intestino Delgado, la Vejiga y los Riñones, el Maestro de Corazón y el Triple Calentador, la Vesícula Biliar y el Hígado forman el conjunto de los Doce Meridianos Principales, lo que significa que todas las energías que elaboran estos órganos circulan por estos Meridianos.

Pero también hay que tener en cuenta que estos flujos de energía circulan por caminos materiales, que son estructuras físicas, como los músculos y tendones, articulaciones, la piel y sobre todo a través del sistema de fascias y tejido conectivo.

Al igual que la corriente eléctrica necesita un cable para poder circular, la energía vital necesita estas estructuras materiales para hacerlo.

Es evidente que no podemos estirar un flujo del tipo que sea, no podemos estirar el agua del río, o una corriente de aire, o la corriente eléctrica, sólo podemos aumentar o disminuir la intensidad del flujo, haciendo que circule más o menos cantidad. Pero imaginemos por un momento que en el curso del río ha habido un desprendimiento de piedras y el cauce se encuentra bloqueado, de manera que el flujo de agua se estanca en esa parte y no sigue circulando, o que tenemos un cable con nudos por donde circula la electricidad y esto hace que se recaliente.

Siempre que la energía encuentra bloqueos en su camino, va a producir estancamientos de sangre y efectos de sobrecalentamiento con acumulación de toxinas en esas zonas, lo que a la larga provocará alguna forma de deterioro en los tejidos de alrededor, irritación o dolores.

Los **Estiramientos de Meridianos** actúan sobre el recorrido específico de cada meridiano, estirando el camino y limpiando de obstáculos aquellas estructuras por donde circula el Qi.

Estos caminos que sirven de soporte para la circulación de la energía reciben el nombre de **Meridianos Tendino – Musculares**. Mantiene una relación muy estrecha con

el tejido conectivo, llamado también tejido de la forma, ya que envuelve, conecta y delimita todas las estructuras del cuerpo y se halla presente desde la célula hasta la superficie, desde el órgano hasta la envoltura del músculo y el hueso. También sabemos que es entre las capas de este tejido, por donde circulan los meridianos como corrientes subterráneas de energía buscando el camino de menos resistencia bio-eléctrica. Es también en el tejido conectivo donde se almacena en gran parte la memoria celular que nuestra vida emocional y nuestro psiquismo van registrando momento a momento, formando la manifestación física de nuestro mundo emocional.

Los meridianos Tendino-Musculares mantienen a muchos linfocitos y células macrófagas, y forman la red de distribución del líquido intersticial. Por ellos circula la Energía Defensiva Externa (WEI QI) que protege nuestra salud de las circunstancias climáticas adversas, (calor, frío, humedad, sequedad, viento).

Los Ejercicios de Estiramientos de los 12 Meridianos, trabajan con precisión sobre el trayecto específico de cada meridiano en todo su recorrido, de manera que al final de la serie habremos estirado todo el sistema de cadenas musculares del cuerpo. En la forma de realizarlos buscaremos una ligera sensación de torsión de los tendones alrededor de los huesos. Esto provoca un saludable efecto de compresión - descompresión y masaje del tendón sobre la envoltura de los huesos, conocida como el periostio, que es la parte orgánica del hueso, encargada de fabricar nuevas células óseas. Así mismo va a favorecer el mantenimiento de una buena calidad de la médula roja del hueso, en donde se fabrica la sangre.

El estiramiento y la torsión, realizado junto con la respiración, va a incidir sobre los ligamentos de las articulaciones, dándoles elasticidad y resistencia, así como aumentando la lubricación del líquido sinovial. Además por el trabajo de movilización entre las fascias, ayudamos a la producción del líquido intersticial y mejoramos la circulación del sistema linfático, sanguíneo y nervioso, y con ello una mejora en general de todos los sistemas, órganos incluidos a los que el tejido conectivo envuelve.

La práctica continuada de los estiramientos nos ayuda a deshacer la "coraza del carácter", liberando la información psico-corporal que se almacena en nuestro interior. Esto nos lleva a reconocer nuestra verdadera identidad y los factores que la bloquean, lo que permite que el chi circule con total libertad en nuestro cuerpo. ●

Janú Ruíz
Instructor de Qi Gong
Tfno. 914131421 - 656676231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com
http://januchikung.blogspot.com

POSTURAS DE YOGA Y MOVILIDAD

Por Swami Vishnudevananda (1927-1993)

VerdeMente ofrece en exclusiva a sus lectores y lectoras, por primera vez en castellano, una reflexión de Swami Vishnudevananda sobre las posturas de yoga y la movilidad. Hoy su palabra sigue vigente, su fuerza presente y la necesidad de la práctica se ha convertido en la esencia del yoga.

POSTURAS DE YOGA Y MOVILIDAD

Por Swami Vishnudevananda,
(1927-1993)

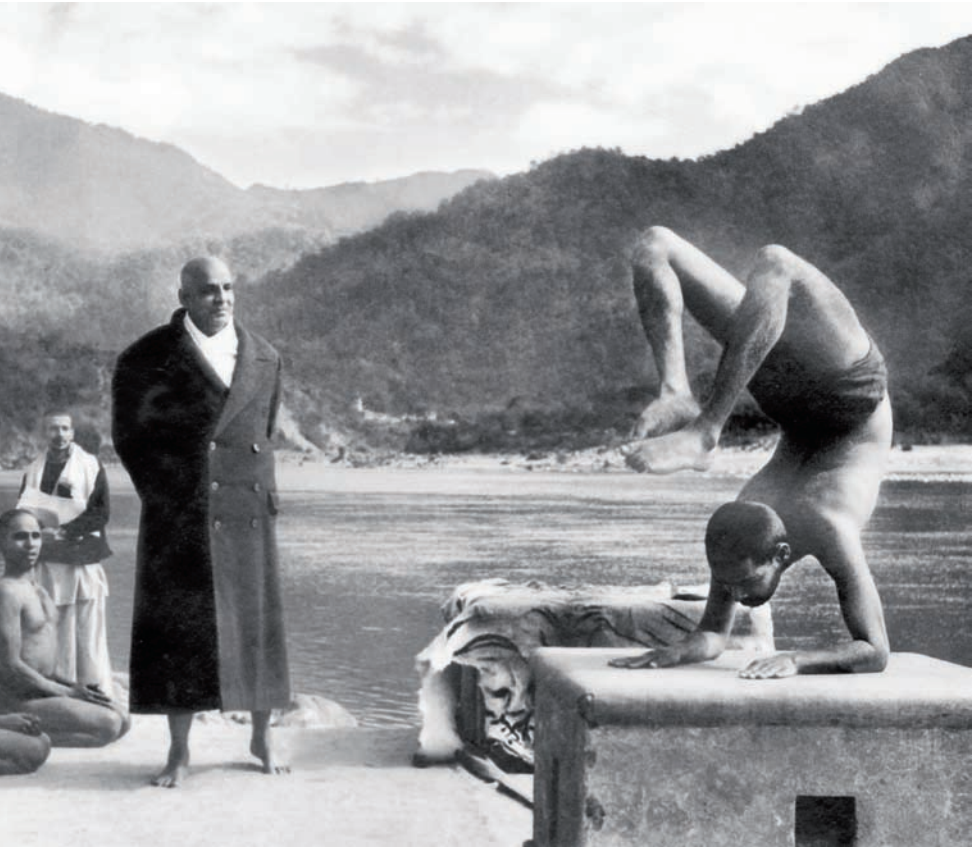
MANTENERSE DE PIE

En la vida diaria, una de nuestras mayores proezas es mantener una buena postura cuando estamos de pie. Aunque parece sencillo, no lo es. Primero está el arco de los pies, después la tibia, y más arriba un hueso más pesado, el fémur, que se une con un hueso aún más pesado, la pelvis. Por encima de la pelvis se suceden las vértebras, que soportan una estructura todavía más pesada, el cráneo. Esta magnífica estructura, el cuerpo humano, no solo se mantiene en pie, también se flexiona, se extiende, se balancea, camina y corre.

EQUILIBRIO Y MOVIMIENTO

Estar de pie conlleva un acto de equilibrio de todas las partes anteriormente mencionadas. Para conseguir este equilibrio, los huesos se valen de los ligamentos. El cuerpo se mueve y se impulsa por los músculos que, a su vez están unidos a los huesos por los tendones. Hay varias articulaciones que permiten ciertos tipos de movimiento. Para entender la movilidad, deberíamos examinar la naturaleza y función de varios componentes del cuerpo y cómo se ven afectados por los asanas.

Con ejercicios de yoga adecuados, se puede mantener la elasticidad del cuerpo incluso en una edad avanzada. Para empezar a evaluar la relativa flexibilidad del cuerpo, hay pruebas muy sencillas que localizan las zonas que sufren un exceso de rigidez.



LIGAMENTOS

En nuestro análisis corporal, empezaremos por los ligamentos. Para que la postura y el equilibrio sean buenos, los ligamentos deben ser largos y elásticos. Normalmente la edad acorta y endurece los ligamentos. Las posturas incorrectas y la falta de ejercicios adecuados aceleran este proceso, provocando la inmovilidad del cuerpo, a menudo acompañada de dolor, molestias y enfermedades.

Los ligamentos son estructuras muy duras. Consisten en múltiples capas de tejido conectivo, grupos paralelos de fibras entrelazados de forma tan ingeniosa, que están dotados de una enorme fuerza. Esta es necesaria, dada la importante tensión a la que están sometidos los ligamentos mientras caminamos y realizamos cualquier movimiento.

FASCIAS

Uno de los principales objetivos de

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.
Aluenda - Zaragoza- Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

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 Secretaria: 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

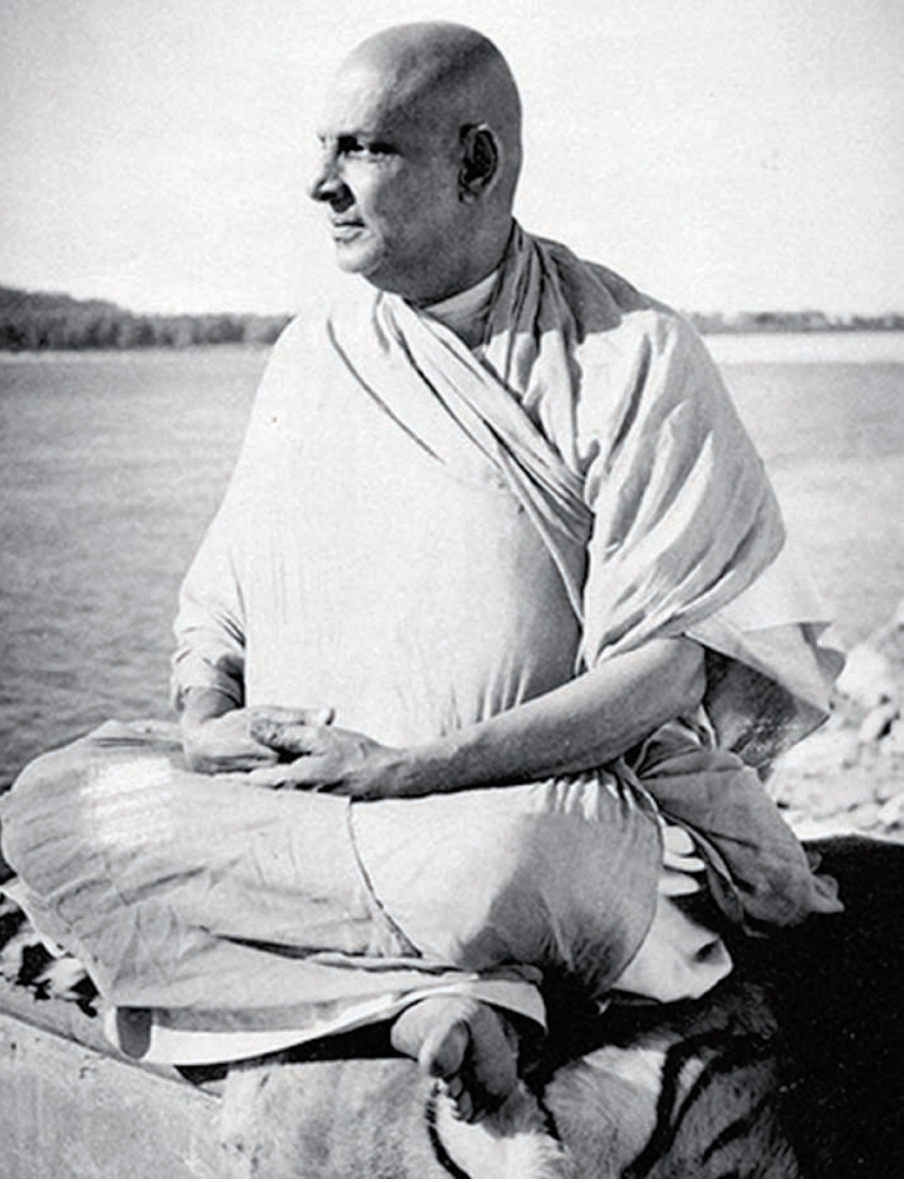
los asanas es conseguir la máxima flexibilidad del cuerpo. Los ligamentos son bandas de tejido conjuntivo, o fascia, el tipo de tejido más común del organismo. La fascia es la sustancia que determina el alcance de nuestros movimientos. Todas las fibras musculares están revestidas de ésta. Cada grupo de músculos, que forman una gran unidad muscular, están recubiertos por fascias, que se extienden y se unen al hueso. Cuando la fascia se convierte en una prolongación, pasa a ser un ligamento.

> "Con ejercicios de yoga adecuados, se puede mantener la elasticidad del cuerpo incluso en una edad avanzada"

MUSCULOS, LIGAMENTOS Y ESTILO DE VIDA

Los músculos son formaciones anatómicas capaces de contraerse y relajarse recuperando su forma y tamaño originales, a diferencia de los ligamentos que son inextensibles. Los ligamentos tienen la cualidad de tensarse y de plegarse, como una cinta de goma. Su capacidad de tensarse se prolonga durante toda la vida, mientras que la elasticidad suele disminuir con la edad. A medida que envejecemos, los ligamentos suelen volverse más rígidos. Este proceso de envejecimiento a menudo se acelera por nuestro estilo de vida. Por ejemplo, muchos estudiantes, empleados de oficina y, en general, las personas que pasan muchas horas sentadas tienen la tendencia de agachar la cabeza y el cuello. Por consiguiente, los ligamentos situados en la base del cráneo se acortan y

VIVE EL YOGA ESTE VERANO 2017
En lacasatoya, Aluenda (Zaragoza)
FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
del 5 de agosto al 3 de septiembre
• Curso intensivo que cubre todos los aspectos del yoga
• Adaptado a la cualificación profesional en España
• Desde 1969, más de 40.000 graduados en todo el mundo
• Con invitados internacionales
VACACIONES DE YOGA Unas vacaciones diferentes para desarrollar una salud radiante
del 8 al 21 de agosto
Programas especiales:
Introducción al Ayurveda con los Dres Sanjay y Anjani Kulkarni, 18-23 agosto
Yoga y ciencia con Teófilo Calvo, 16-17 agosto
Ceremonias de los templos de la India con un sacerdote tradicional, 15-20 agosto
Música meditativa, con Carlos Guerra (bansurí) , 12 agosto
ESCUELA DE VERANO PARA PROFESORES DE YOGA
del 21 al 30 de agosto
Cursos certificados de formación para profesores de yoga
Ayurveda y salud con los Dres Sanjay and Anjani Kulkarni, 21-23 agosto
Principales secuencias de asanas con Prema, 23-26 agosto
Mejora tu enseñanza con Swami Sivadasananda y Swami Dayananda, 26-28 agosto
Cómo gestionar el estrés laboral con Gopala, 28-30 agosto
Tel. 91 361 51 50 · sivananda.es



el cuello se redondea. Estas personas suelen sentir dolor cuando enderezan la columna. Instintivamente, animales como los perros y los gatos desentumecen los músculos estirándose en todas direcciones. A medida que envejecemos, la elasticidad de los ligamentos disminuye, y las flexiones se hacen más limitadas y dolorosas.

CONEXIÓN DE LAS PARTES DEL CUERPO

El cuerpo se hace más rígido cuando los ligamentos se ablandan en la base del cráneo, en la espina dorsal, la pelvis, las rodillas y los talones. Estas partes del cuerpo ya no permiten rangos de movimiento que antes eran normales.

Debería recordarse que las estructuras de los ligamentos están conectadas. Si una parte está limitada el cuerpo se resiente. Como resultado, toda la movilidad del cuerpo queda limitada. Se puede establecer una sencilla analogía con una cuerda cuando se empaqueta un regalo. Si la cuerda es demasiado corta, o el nudo demasiado tirante, la carga está repartida por igual en todos los puntos de la cuerda, incluidos los nudos.

> "Un programa de entrenamiento regular de ejercicios sencillos de yoga favorece una postura adecuada y equilibrio al estirar y fortalecer los ligamentos y músculos."

PRUEBA TU ELASTICIDAD

Un estudiante de yoga es capaz de sostener una extensión de 90 grados en las rodillas con el tronco flexionado hacia adelante. Una persona sedentaria siente un terrible dolor simplemente con una extensión de cinco a diez grados, debido a la presión de los nervios. Esto se debe a que los ligamentos acortados presionan los nervios.

Para empezar a evaluar la relativa elasticidad del cuerpo, basta hacer una sencilla prueba. Sentarse al borde de una mesa con las rodillas flexionadas y las piernas colgando. Dejar que los brazos, la cabeza y el tronco cuelguen libremente en una flexión de las caderas hacia delante. Lentamente extender las rodillas. El tronco permanecerá flexionado sólo hasta el punto en el que se empiece a sentir dolor en las articulaciones de las rodillas. Instintivamente enderezaremos la columna en cuanto sintamos tensión o dolor. Este dolor viene provocado por la tensión de los nervios acumulada en los ligamentos posteriores del cuerpo. Estos forman una estructura que se prolonga desde la base del cráneo hasta los talones.

Un programa de entrenamiento regular de ejercicios sencillos de yoga favorece una postura adecuada y equilibrio al estirar y fortalecer los ligamentos y músculos. Los músculos también representan un papel importante como soporte de nuestro sistema esquelético. Este soporte no debe en ningún momento sacrificar la movilidad. Por tanto, un músculo debe ser lo suficientemente largo para permitir la movilidad normal de las articulaciones y lo suficientemente corto para facilitarla.

POSTURAS DE YOGA Y MOVILIDAD pertenece al libro ***Las enseñanzas de Swami Vishnudevananda*** en la revista *Yoga Life*

Información facilitada por el **Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid**

www.sivananda.es - 913615150
www.sivanandagranada.es - 660288571
En Facebook **centro.yoga.sivananda.madrid**
En Twitter **@yoga_sivananda**
En Instagram **sivanandamadrid**

FORMACIONES

CHARO ANTAS
Terapéuta Gestáltica y Consteladora
Terapia individual, grupal, de pareja
20 años de experiencia
Primera Consulta gratuita

"Taller de Arteterapia"
Plazas limitadas

655 80 90 89

CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO

ESTIRAMIENTOS® DE CADENAS MUSCULARES

® TRABAJO CON 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.ª - TEL. 964 256 263
12002 CASTELLÓN

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

Jorge Ramón Gomariz

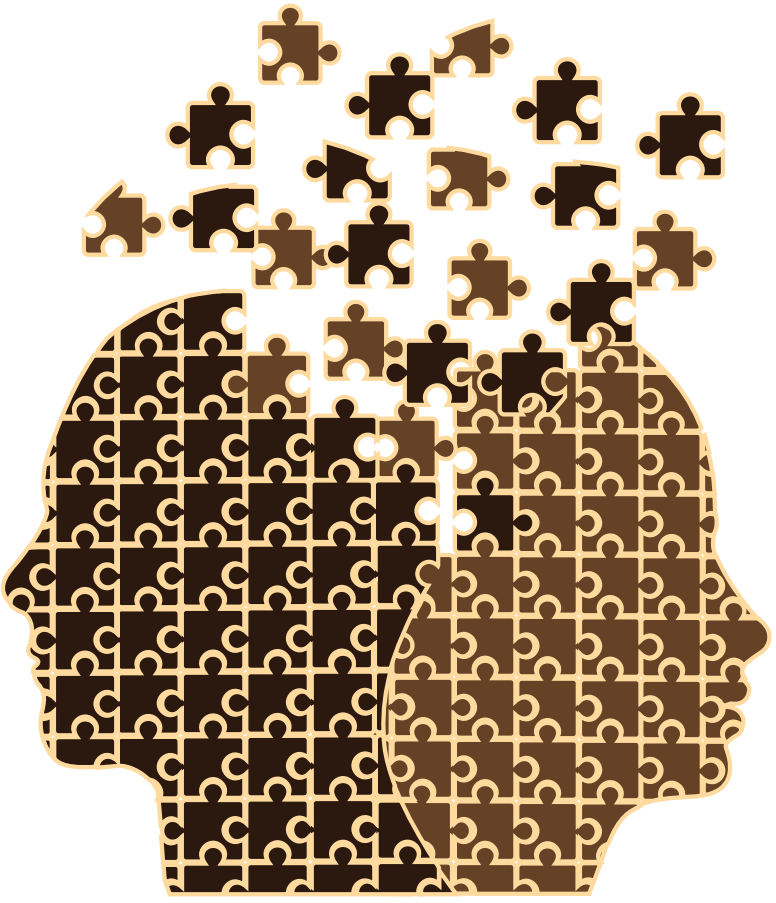
Libera tu cuerpo de tensiones para mejorar tu salud.

Podras adquirir el libro en las mejores librerías y a traves de internet. Libro muy valorado por los lectores

www.estiramientosdecadenasmusculares.com

LAS POLARIDADES (II)

(Continuación del artículo publicado en VM Nº213)



4 El Dialogo Entre Polaridades

Uno de los temas que Perls expuso como trabajo en polaridades fue lo que vino a llamarse el diálogo entre el top dog ("perro de arriba") y el *under dog* ("perro de abajo"). Estos términos en inglés vienen a significar la persona que se somete y el sometido.

El top dog se identifica habitualmente con la voz exigente y crítica: el que nos avisa que siempre podemos hacer mejor las cosas y nunca se conforma. Nos pone metas a veces inalcanzables y con frecuencia es racional y moralista.

Por el contrario, el under dog suele aparecer como el doblegado, el que no puede o no quiere, el pobrecito sometido al tirano. Sin embargo, usa sus armas con habilidad y es el permanente frustrador/frustrado del tirano de arriba.

En una sociedad de tipo patriarcal, y siempre encaminada a lograr metas, a ganar (el "*winner*" frente al "*loser*" de los estadounidenses) es comprensible que la persona se sienta a menudo dividida entre estos dos personajes y frustrada por ambos. En la Terapia Gestalt se trabaja esta dicotomía, casi siempre y al inicio, bajo la forma de un enfrentamiento expresado entre ambos, cada uno con sus diferentes modos y términos. Este enfrentamiento puede abocar a un diálogo, en que ambas partes puedan reconocer sus exigencias y desbloqueen la emoción y, previsiblemente, la acción consciente. El trabajo de la polaridad entre el "perro de arriba" y el de "abajo" tiene sus limitaciones pero suele ser uno de los más usados para poner de manifiesto la tiranía a la que nos somete el mandato.

Dentro de un proceso, es muy importante reconocer el tiempo y los límites en que la persona puede permitirse la exploración de experiencias dentro de una polaridad contraria. Es función del terapeuta respetar esos topes y adecuarlos a la personalidad del individuo, quien es el que va a marcar la pauta y el ritmo de la experiencia.

En realidad, cuando vivimos la experiencia, la solución a una polaridad rara vez es la otra. Está, desde luego, el punto medio personal (ni frío ni calor, sino mi sensación de bienestar). Pero además está la perspectiva diferente. En ocasiones, alguna persona plantea si debe o no separarse de una relación conflictiva. Vemos ahí claramente una polaridad: vivir solo o en compañía y el conflicto como polaridad de paz. Sin embargo, muchas veces es una manera equivocada de percepción. Posiblemente, se trata de cómo la persona sabe o puede poner límites a su relación y ocuparse de sí mismo, sin vivir en función del otro. El problema que habremos de abordar no es la polaridad relación/no-relación o bien conflicto/ armonía, sino contacto con uno mismo y aceptación de este binomio como parte de la existencia.

Dicho de manera simbólica: aunque la polaridad del negro parece ser el blanco, la vivencia de ambos no lleva necesariamente al gris. Existe un inmenso abanico de colores que trasciende esa polaridad, sin importunar al blanco y al negro. Las salidas a las polaridades incluyen una enorme riqueza de visión y de posibilidades.

La frontera entre polaridades es siempre personal y temporal. Por tanto, se trata también de una exploración individual ligada al campo de queda sujeto.

5 Trascendencia de las Polaridades

El camino es básicamente perfecto.
No se requiere perfeccionamiento.
-Bodhidharma. Primer Patriarca Zen.

La Gestalt recoge del *zen* y del Tao que existe la posibilidad de trascender las polaridades. El propio Perls estuvo en Japón practicando el zen y absorbiendo el valor del aquí y ahora visto desde la experiencia meditativa. De esa experiencia extrajo conclusiones, que aplicó a su método gestáltico.

Hemos visto cómo, en el ejemplo anterior de conflicto/armonía, se puede tratar de un problema de límites y no de polaridad o contradicción vital entre el hecho de estar solo o acompañado. Pero, además, en la experiencia trascendente, se puede experimentar una disolución de la frontera de contacto entre sujeto y objeto. Y también entre la dualidad de las polaridades. Así lo cuentan quienes tienen esa vivencia a través de la claridad de la experiencia meditativa. Místicos occidentales, como Juan de la Cruz, y orientales han narrado, en general de forma poética, estas vivencias.

> *Uno de los temas que Perls expuso como trabajo en polaridades fue lo que vino a llamarse el diálogo entre el top dog ("perro de arriba") y el under dog ("perro de abajo"). Estos términos en inglés vienen a significar la persona que se somete y el sometido.*

Pero también hay experiencias terapéuticas que permiten alcanzar una trascendencia de los opuestos (un *darse cuenta* que lleva a la acción adecuada y que se vive como llegar a vislumbrar una forma nueva). La integración entre el pensamiento, la emoción y la acción lleva a un contexto de claridad y de trascendencia.

Esta armonización de los opuestos, tan cara a Carl Jung, es también analizada y descrita por Perls cuando afirma que traspasar la barrera de la indiferencia (capa "implosiva" o de muerte) puede llevar a alcanzar el "*satori*" (claridad luminosa de la mente) o cuando menos al "*minisatori*" (un darse cuenta de algo en concreto que exalta a la mente). Es decir: al momento en que la claridad, la paz, la vivencia amorosa, la luminosidad, trasciende los opuestos y nos sitúa en otro lugar. Bien diferente de la confluencia, ya que no vivimos en la experiencia del otro sino en la propia.

El objetivo de la terapia gestáltica, que puede ser tan cercano al trabajo espiritual, consiste en *"resolver los opuestos en una nueva figura creada a partir de su propia dinámica y de la tensión entre ambos"* (Woldt/Toman 2007). Cuando esta experiencia se produce, la persona sale de su contradicción y crea una figura diferente que supone una transformación de la gestalt anterior, que se reorganiza en el presente. La dialéctica tesis/antítesis se convierte en una síntesis personal y una reorganización del campo.

Si entendemos la dolencia como una de las polaridades dentro del amplio campo de la salud/enfermedad, y no solamente como algo perverso que se ha de combatir, podremos entender mejor lo que dice Jung:

"La enfermedad es el esfuerzo que la naturaleza hace para curar al hombre. Por lo tanto, podemos aprender mucho de la enfermedad para encontrar el camino de regreso a la salud, y lo que al enfermo le parece indispensable rechazar contiene el verdadero oro que no ha sabido encontrar en ninguna otra parte".

Algo similar sucede con las polaridades bien/mal, vida/muerte etc. Una reflexión profunda nos puede proporcionar una ruta para no entender esto como contradicciones negativas, sino como aspectos de una misma y muy amplia realidad.

El organismo crea su ajuste. A veces se centra en una polaridad, como consecuencia de situaciones anteriores. La práctica terapéutica puede conducir a acomodarse distintamente al presente, resueltos los asuntos que lo mantenían fuera del aquí y ahora (ajuste neurótico).

Frente a situarse en la vida de un lado de las polaridades, está la posibilidad de aceptarla como un todo, en que es preciso ir evolucionando a medida que la realidad interna y externa evoluciona

Miguel Albiñana
Psicoterapeuta Gestalt. Axiólogo y didacta de la AEARSH. Formado en diversas técnicas de meditación. Presidente y miembro supervisor y didacta de la Asoc. Española de Terapia Gestalt (AETG). Miembro fundador de la Escuela Quatro para formación de Terapeutas Gestalt de Madrid.

QUATRO
Escuela de Terapia Gestalt
Reconocida por la A. E. T. G. (Asociación Española de Terapia Gestalt)
MIGUEL ALBIÑANA
PALOMA HERNÁNDEZ
DOMINGO DE MINGO
FORMACIÓN EN TERAPIA GESTALT
ES UNA FORMACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA VIVENCIAL
INSCRIPCIONES
91 308 03 48 - 659 938 992
gestaltquatroformacion@yahoo.es
quatro@gestaltquatro.es

¿Viajar? ¡Volver A Casa!

Hogar dulce hogar

Hace unas semanas tuve la oportunidad de disfrutar de un crucero por el Mediterráneo, visitando los lugares más turísticos, fotografiando lo que quisiese y comiendo como si no hubiera un mañana.

Observando una pareja en pleno frenesí vacacional, los vi obligándose a visitar una interminable lista de los "imprescindibles" de cada ciudad. Él, abatido por las palabras de su pareja que quería ver "una exposición más" exclamaba exhausto, "yo solo quiero volver a casa, ¡hogar dulce hogar!".

Y ahí reflexioné sobre cuál es el viaje más valioso… ¡y no es el que siempre nos han dicho!

LOS KILÓMETROS, NO INDICAN LA PROFUNDIDAD DEL VIAJE

Desde hace muchos años, la llegada del verano anuncia, también, la necesidad imperiosa de viajar. De repente, la pasión por llenar la maleta y perderse por algún lugar del mundo invade todos los hogares. Pero, no nos engañemos, cualquier sitio no vale. De nada sirve viajar al pueblo de al lado y, ni mucho menos, quedarse en casa.

Una vez terminado el período vacacional, los que se hayan ido volverán con sus cámaras y nos preguntarán: "Ha sido una experiencia inolvidable. Y tú, ¿dónde has ido?". Pues, en su mente, "turistear" es una obligación.

Este tipo de situaciones me empujan a afirmar que el turismo está sobrevalorado. Trabajar sin descanso todo un mes para pagar una semana o dos con la pulserita "todo incluido" me parece excesivo. Más que nada porque en esa semana el turista hará alarde de unos intereses culturales y gastronómicos que, al volver a su ciudad, desaparecerán por completo.

En realidad, el turista no ha vivido un viaje, ha estado consumiendo lo que la sociedad le ha hecho creer que es gozoso: monumentos, museos, exposiciones... Al margen del cansancio que tenga, seguirá visitando museos hasta terminar los de la lista. Pero, al regresar a casa, no volverá a visitar ni una exposición ni un museo en lo que queda de año.

Así pues, acabamos convirtiendo los viajes y las vacaciones en actos inconscientes de consumo. Estos actos, simplemente, intentan llenar un vacío interior supliéndolo con estímulos externos.

> "La verdad nos hará libres", se suele decir. La verdad de la que habla nace de descubrir quién soy yo gracias al aprendizaje que obtengo en vida. "

EL VERDADERO VIAJE

La vida en sí misma es un viaje. Este viaje empieza cuando nacemos y se termina en el momento de nuestra muerte. Pero, mientras tanto, nos van sucediendo innumerables experiencias que tienen como propósito que descubramos quiénes somos.

Gracias a lo que nos ocurre en nuestra vida, podemos aprender lo fundamental: a ser felices en cualquier circunstancia, a amar (incluso a las personas o circunstancias difíciles), y a mantener una paz interior invulnerable incluso cuando las cosas parecen torcerse.

"La verdad nos hará libres", se suele decir. La verdad de la que habla nace de descubrir quién soy yo gracias al aprendizaje que obtengo en vida. Y, en ese sentido, mi vida es un viaje que me permite volver a casa: volver a la paz profunda que soy. Se trata de un camino hacia mí conciencia que me permite habitar el cuerpo de forma plena desde la libertad que da la comprensión. El verdadero viaje, pues, es un camino hacia tu esencia.

APROVECHA EL VERANO

Si hay algo que sé, es que hemos nacido para vivir el verano, que hemos nacido para gozar. Desde la paz que da esa constatación, me animo a seguir disfrutando del verano, de los días

que me queden hasta el otoño de mi vida, hasta el momento de mi muerte.

Por ello, renuncio a sufrir, pues sé que todo es en realidad un aprendizaje. Y, por esta razón, me recuerdo cada día que siempre tengo lo que necesito para ser feliz si sé valorarlo.

Así pues, os animo a gozar de este verano metafórico, ¡que es vuestra vida! Nada hay más importante que descubrirse y llegar a ser lo que ya somos, pero de forma consciente. Ese sí es un viaje que merece la pena vivir a todo color y con todo lujo de detalles. El verano es darse cuenta que, esté donde esté, que ya estoy en mi hogar. ¡Hogar, dulce hogar!

PERO LOS MOSQUITOS TAMBIÉN PICAN

La vida puede ser un edén a ratos, pero lo cierto es que también tiene sus dificultades: hay mosquitos que pican; en agosto hace calor y sudamos; en invierno arrecia el frío; no siempre salen las cosas cómo deseamos, etc.

A menudo hay problemas, ¡negarlo es auto-engañarnos!

Sin embargo, lo importante es descubrir e incorporar herramientas para que las dificultades no sean un impedimento para seguir creciendo y disfrutar, en lugar de sufrir. Ahí está el souvenir más preciado, y está en tus manos decidir cogerlo, o no.

Y, TRAS EL 31 DE AGOSTO, ¿QUÉ HACER?

Para terminar, te animo a pensar más allá del verano. Si has leído el artículo, quizás también compartas conmigo que el verdadero viaje es descubrirse, ser uno mismo/a, aprender a amar, ser feliz y mantener la paz interior al margen de lo que ocurra: ¡volver a casa! Por eso, te propongo un pequeño reto: ¡descúbrete! ¡haz un viaje interior!

Para ello, pues plantearte hacer un curso de crecimiento personal, bien sea el que yo imparto en Madrid (www.aulainterior.es), bien sea el de otras personas con experiencia suficiente.

Decidas lo que decidas, recuerda que conocerte es el mejor regalo que puedes hacerte a ti mismo/as. Cuando tú te descubres, todo el mundo encaja, todo tiene significado. Nada exterior cambia, pero todo te parece distinto. Por fin, has vuelto a casa. ¿Te atreves? ¿Inicias, conscientemente, este viaje? ●

Daniel Gabarró

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. También cursos para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Académicamente es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. Pero siempre remarca que su oficio real es caminar al lado de las personas y organizaciones que apoya en su proceso de transformación interior. **www.danielgabarro.com**

Tus Sueños

Pueden Influir en tu Salud

Es posible que nunca te hayas planteado que tu estado de salud puede influir en el contenido de tus sueños. Pues bien, lo hace y de manera muy clara. Desde la MTC se toma el camino a la inversa, y se valora el contenido de los sueños como información relevante para conocer el estado de salud de las personas.

Según la MTC, el contenido de los sueños nos permite conocer qué órgano está en vacío o plenitud y ayudarnos en el reconocimiento del trastorno que sufre la persona.

Los sueños "bonitos" por así denominarlos, son los que nos aportan sensación de tranquilidad y serenidad. Aquéllos en los que nos sentimos relajados y en paz, evidencian una clara estabilidad orgánica y emocional.

La **plenitud en el Hígado** provoca pesadillas y soñaremos con episodios de celos, enfados, discusiones, peleas y gran actividad planificadora. El vacío de este órgano nos hará soñar con paisajes bucólicos, montañas, bosques, incapacidad para negarnos a hacer lo que otros nos piden y sentimientos de frustración.

La **plenitud en el Corazón** promueve sueños en los que das conferencias o discursos, gente riendo mucho, gente que habla mucho, te ríes o hablas mientras duermes. El vacío te hace soñar con humo, fuego, con decisiones entre dos opciones y quejas sin sentido.

La **plenitud en el Bazo** favorece sueños en los que cantas, eres pesado, testarudo y arrogante. El vacío de Bazo provocará sueños en los que verás abismos, tendrás hambre y estudiarás mucho, pero sin capacidad de aprender casi nada.

La **plenitud en el Pulmón** favorece sueños en los que eres egoísta, vuelas, el llanto. Mientras que el vacío te hace soñar con oro, cosas blancas, suicidio.

La **plenitud en el Riñón** favorece sueños en los que eres un dictador, tirano y obstinado. El vacío te hace soñar con adicciones que no puedes dejar, aprensión y falta de autoestima.

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

Queremos que quienes aprenden con nosotros, sean capaces de elaborar un análisis preciso de la situación de aquellas personas que acuden a sus centros. Por eso, en su formación incluimos enseñanzas que les ayudan a valorar todos los factores que concurren en cada caso.

En Shiatsu Yasuragi enseñamos a nuestros alumnos a realizar una secuencia de shiatsu básico sencilla, basada en la definición que da el Ministerio de Salud y Bienestar de Japón y teniendo en cuenta las directrices de nuestros

maestros y colaboradores en Japón Matsuko Namikoshi y Takashi Namikoshi. También a conocer el equilibrio de los órganos y su relación con las emociones según la MTC.

El Hígado (Madera) (el generador de proyectos) es una energía activa que origina los impulsos necesarios para acometer una acción. Digamos que es un generador de proyectos, que los transmite al inconsciente, de ahí los deseos y los sueños. Controla la imaginación por lo que su papel es imprescindible en todos los actos de creación y ayuda a la elaboración de estrategias. Está vinculado al atavismo, las pasiones.

En equilibrio seremos entusiastas, una imaginación fértil y elaboraremos proyectos coherentes, tendremos sueños tranquilos y control sobre nuestras pasiones.

El Corazón (Fuego) (el coordinador general de la mente, corazón y espíritu) conforma al ser humano y regula su psiquis. Es el Shen propiamente dicho. Se encarga de la coherencia de la personalidad y su expresión la tiene en los aspectos mas elevados de la inteligencia. En especial en la capacidad para adaptarse al entorno en las mejores condiciones y conducir las situaciones utilizando de forma optima las energías interiores y exteriores del organismo.

Cuando está en equilibrio tenemos serenidad en el corazón, claridad en la mente y nuestro discurso es inteligible.

El Bazo (Tierra) (la memoria) forma parte de la mente y su trabajo consiste en recoger las experiencias, ordenarlas, reunirlas, archivarlas, y tener preparada la información para utilizarla cuando sea necesario. Como se puede ver es muy importante durante las fases de aprendizaje.

En equilibrio el aprendizaje es fácil, se comprende con claridad, se memoriza sin dificultad, se forman ideas con comodidad y se habla con claridad.

El Pulmón (Metal) (instinto primario de supervivencia y conservación) permite a la persona que pueda sobrevivir sin hacer uso de la mente. Se encarga de que el ser humano escoja lo que es bueno y rechace lo que es perjudicial para su subsistencia. Su equilibrio nos mantiene en guardia ante posibles ataques a nuestra salud, hace que nos alimentemos bien y cuidemos de nuestro organismo.

El Riñón, (Agua) (la voluntad) es la parte de nuestro ser que contribuye a afirmar el yo de la persona, le confiere autoridad y es imprescindible para que podamos realizar acciones y que lleguen a buen puerto sin que se vean obstaculizadas. En equilibrio, la persona es cabal, prudente, decidida y capaz de terminar con éxito las tareas que emprende ●

> *"En Shiatsu Yasuragi enseñamos a nuestros alumnos a realizar una secuencia de shiatsu básico sencilla, basada en la definición que da el Ministerio de Salud y Bienestar de Japón y teniendo en cuenta las directrices de nuestros maestros y colaboradores en Japón Matsuko Namikoshi y Takashi Namikoshi."*

Arturo Valenzuela
Director de Shiatsu Yasuragi
www.shiatsuescuela.es

HIPNOSIS PARA TODOS

Puede que muchos lectores sientan el tema de la hipnosis como algo especulativo o muy peligroso. Muchas veces me preguntan sobre mi trabajo, voy a reproducir estas preguntas para aclarar conceptos:

¿Qué es la hipnosis?

La hipnosis es un procedimiento por el que un experto sugestiona a un sujeto, lo que hace que éste experimente cambios en las sensaciones, pensamientos o comportamientos.

¿Qué es la hipnosis clínica?

Podemos decir que la hipnosis clínica es una terapia o técnica de sugestión donde el hipnotizador busca controlar o modificar la conducta del sujeto. Normalmente los terapeutas la utilizan para tratar diferentes clases de trastornos. Debe utilizarse como ayuda de un tratamiento, y no como una única solución.

¿Cómo se muestran sus resultados?

Depende del sujeto y lo sugestionable que éste pueda llegar a ser. Si el hipnotizador logra indagar en el subconsciente del paciente y éste no rechaza las sugestiones del hipnotizador, los resultados deberían mostrarse sin duda positivamente. Pero, si la persona hipnotizada no tiene intención de ayudar al hipnoterapeuta a desarrollar la terapia, el intento habrá sido en vano.

¿La persona hipnotizada puede hacer algo contra su voluntad?

Parcialmente sí. El sujeto sigue las órdenes del hipnotizador hasta un cierto punto. Todo lo que esté predispuesto a hacer o pensar, podrá hacerlo con mi ayuda o con la ayuda de algún profesional. Pero si os referís a poder obligar a alguien a hacer algo que no está dispuesto a hacer, esto no será posible. El hipnotizado podrá volver en cualquier momento a su estado normal sin tener que realizar cualquier acto en contra de su voluntad.

¿Quién es más fácil de hipnotizar?

En este aspecto intervienen diferentes factores. Puede que una persona en un momento dado sea sugestionable y podamos conseguir un estado de hipnosis, pero que en otras circunstancias, no sea capaz de alcanzarse. Existen factores previos como los nervios, la predisposición, la atención, etc. Este último es el más importante. Cualquier persona que no muestre la suficiente atención a la hipnosis que está actuando sobre él, no mostrará efectos de sugestión. Es decir, una persona que empiece a reflexionar sobre todas las órdenes que le pueda estar dando el hipnotizador perderá la atención y será difícil poder hipnotizarlo. Por tanto, no hay personas más fáciles de hipnotizar que otras, ni es posible hipnotizar a alguien sin que se dé cuenta, básicamente porque no mostraría nada de atención en el proceso.

Hace poco realizamos unos talleres múltiples en los que hipnoticé a casi cincuenta personas en una hora. Tuvimos que hipnotizar rápida y eficazmente a cada persona. El proceso consistió en hacer regresar a cada individuo a momentos del pasado. Siempre esperamos que sean recuerdos bonitos para él. En este último taller un chico en silla de ruedas mostró signos de angustia mientras se producía la regresión. Como he mencionado en ocasiones anteriores, en estos casos, y viendo la preocupación que genera, no se mantiene el estado hipnótico. Muchas personas nos cuentan sus experiencias que son de lo más interesantes, a cual más rara y entrañable. Por ejemplo, alguna persona se recuerda a sí misma montando a caballo.

> "La hipnosis es un procedimiento por el que un experto sugestiona a un sujeto, lo que hace que éste experimente cambios en las sensaciones, pensamientos o comportamientos."

¿Cómo es tu método?

Mi método consiste en dos conceptos que hay que tener en cuenta: la relajación y la sugestión. Al tipo de hipnosis que practico se le llama hipnosis de tipo fórmico. Primeramente intentas calmar al sujeto para poder hacer más eficaz esta técnica. Con una manipulación táctil se puede llegar a provocar una distensión muscular, que provocará una liberación, y hará que el paciente se encuentre mucho más relajado. Cuando continuamos con la manipulación, se puede generar un campo fractal hipnótico o campo mórfico. Esto nos ayudará a buscar en su pasado y a que pueda recordar momentos de su infancia. En muchos casos, el paciente ha recordado experiencias de su vida negativas que expresa con gestos faciales de dolor y molestia. Aquí se corta y se resolverá posteriormente sin sufrimiento. También hay que decir que, aunque mi método lleva a recordar momentos del pasado, es bastante más difícil poder discernir e ir al grano en algún aspecto concreto.

Muchas personas, gracias a la hipnosis y a otros métodos de sugestión e inducción, han podido dejar hábitos negativos y adictivos que no les dejaban seguir su vida con normalidad. Claros ejemplos son la obesidad, el hábito de beber alcohol, la adicción a las drogas, al tabaco, etc. Pero, todo hay que decirlo, la persona que realiza el rol de paciente, es el que tiene que querer acceder a este método y querer detener aquello que le perjudica ●

Ricardo Bru
Técnico en el método FLASH BACK aplicado contra la ansiedad y el estrés. PERITO en hipnosis y técnicas de sugestión inscrito en A.N.T.P.M. con el número P58-3006.

MIDNFULNESS
SIN LOS TRES ENTRENAMIENTOS ES NADA

Que Occidente tiene un dudoso privilegio para aguar, desdibujar, desnaturalizar y prostituir muchas de las enseñanzas de autodesarrollo de Oriente es un hecho tan deplorable como innegable; que su capacidad de falsear dichas enseñanzas es desmesurada, es un hecho tan lamentable como cierto. Así no es de extrañar que los que podríamos denominar neoyoga, neotantra, neovedanta, neozen y demás hayan sido tan distorsionados y siempre con el mismo fin: rentabilizar y mercantizilizar, sin importar a muchos de sus difusores que sea una traición a la esencia misma de tales tradiciones.

Y ningún método de autorrealización de Oriente suele salvarse de tal deformación. Se hace necesario desenmascarar tales intentos por falsear las genuinas enseñanzas, omitiendo algunos de sus principios más medulares, haciendo falsas promesas de que se pueden encontrar atajos para llegar al cielo y de que no es necesario desplegar el esfuerzo. De todo ello no se ha salvado el tan traído y llevado ahora *mindfulness*. Término que, para empezar, no debería suplir al castellano de "Atención". Pero las modas son las modas y si vienen de USA aún son más irresistibles y mecánica y ciegamente imitadas.

Pero bien se puede aseverar que *mindfulness* sin la triple disciplina o triple entrenamiento es simplemente nada. Para empezar porque no hay nadie que logre estar atento si no se entrena metódica y asiduamente para ello, pues es como si me piden a mí que corra los diez mil metros sin un previo y concienzudo entrenamiento. Nadie logra estar atento porque se le diga que lo esté, como no basta pronunciar la palabra "luz" para que la lámpara se encienda. Estamos demasiado dormidos y automatizados como para lograr estar atentos ni siquiera un minuto sin un previo y sistemático entrenamiento para cultivar y desarrollar esa preciosa función de la mente que es la atención, y de la que Buda dijo: *"Declaro que es poderosa en todo momento y circunstancia"*, igual que en el *Dhammapada* podemos leer: *"Los que están atentos están vivos, pero los que no es como si ya hubieran muerto"*. Se desarrolla la flexibilidad llevando a cabo con constancia estiramientos y se gana en atención ejercitándose a tal fin mediante las oportunas técnicas meditativas. De

otro modo, por mucho que a una persona se le diga que esté alerta, no lo conseguirá nunca en la vida diaria: pues incluso ya es difícil estarlo aún con el entrenamiento metódico oportuno.

Igual que se entrena un músculo para desarrollarlo y fortalecerlo, hay que entrenar ese "músculo" sutil que es la atención. Todos tenemos en principio la atención muy debilitada y de nada sirve, si no nos ejercitamos a tal fin, que se nos diga *"estate atento al caminar o al hablar o al amar"*. La negligencia mental, el descuido de la mente es tal, que se requiere una práctica asidua, que es la meditación, y complementarla, sí, estando luego más atentos al preparar una taza de té, dar un paseo, oler una flor o estar en la profundidad de una caricia. Por tanto, insistiendo en ello, si una persona quiere estar más atenta, tiene que entrenarse en serio y de otro modo pensará que está atenta sin estarlo o fallará una y otra vez en el intento.

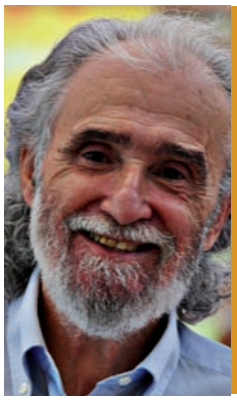
Pero incluso la atención por la atención, el denominado mindfulness por el *mindfulness*, es de corto alcance si no va apoyado por otras dos disciplinas. Además de la del cultivo de la atención: la ética o virtud impide la atención correcta o sabiduría. La fines y la sabiduría nos enseña a poner la atención al servicio de buenos pensamientos y sentimientos. Hay una atención debida y otra indebida. ¿Acaso no está muy atento un torturador, un kamikaze, un verdugo o simplemente un ladrón? Pero es atención indebida, que nace de la ausencia de virtud y sabiduría.

> "En las enseñanzas de Buda se pone el énfasis en el cultivo de la atención para adquirir una lucidez que hace posible el desasimiento, el desapego, la visión de lo transitorio, el control del ego y el mejoramiento humano."

En las enseñanzas de Buda se pone el énfasis en el cultivo de la atención para adquirir una lucidez que hace posible el desasimiento, el desapego, la visión de lo transitorio, el control del ego y el mejoramiento humano. No el apego, la competencia, el culto a la personalidad, el egoísmo, el poder sobre los demás, el aferramiento y el cultivo de la máscara de la personalidad. No el ser más fuerte en los negocios, ni saber mejorar la capacidad de dominar y manipular, ni ser más brillante que los otros para intensificar el propio narcisismo. Todo eso es muy americano, claro, pero está en las antípodas del verdadero *vipàssana* y *satipathana* mostrados por el Buda y los grandes maestros de la Humanidad.

Hay muchos libros sobre la atención que palidecen al lado de los que toda persona seria debería leer sobre el tema, y que son "El Corazón de la Meditación Budista" y "El poder de la Atención", de mi admirado amigo Nyanapoika Thera y al que tantas veces acudí a entrevistar a su ermita en Kandy (Lanka). Han sido fiel y magistralmente traducidos por Almudena Hauríe Mena,para evitar aquello de "el traductor es el traidor". La atención es el faro, filtro y custodio de la mente, una gema de gema, una luz en la senda hacia afuera y el viaje a los adentros, pero la atención hay que ponerla al servicio de la evolución consciente y de humanizarnos y no de la involución y la deshumanización●

Ramiro Calle



¿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

Terapeuta Gestaltica
Psicoterapeuta Clinica Integrativa
Bioenergética y Corporal
NORMA DIPAOLA
estima.
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid
1° Consulta Gratuita
Tel: 610 256 668

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS
Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia
Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural
www.eldruida.es
CALLE DE LA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 915272833

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

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

Budismo
la práctica del despertar

Mi nombre es Tesshin Sanderson, Tesshin es el nombre budista que recibí de mi maestro Maezumi Roshi cuando fui ordenado monje budista hace unos 44 años. Después de practicar con mi maestro unos 14 años, me pidió ir a México donde un grupo de sus estudiantes quería tener un monje residente. Unos 5 años más tarde él me nombró como uno de sus sucesores y me animó a enseñar el Budismo Zen en su linaje. Cuatro años más tarde Maezumi Roshi murió. Decidí permanecer en México y tratar de establecer un Centro Zen como el que él había creado en Los Ángeles, California. Así es como me convertí en el director del Centro Zen de México. Alrededor de 1998 una de nuestros miembros en México se casó con un español y se trasladó a Madrid. Ella comenzó a practicar Zen aquí con un grupo, y finalmente éste me invitó a dirigir un retiro en Madrid. Desde entonces he estado viniendo tres veces al año para retiros y algunos miembros de Jardín de Luz han ido a México, a veces durante un mes o más tiempo.

Antes de ir a México, mi maestro, que era japonés, acordó que pudiera practicar durante un año en un monasterio Zen japonés. Debido a esta experiencia he mantenido una conexión con la Escuela Soto Zen en Japón. Respeto mucho la tradición y no siento la necesidad de "occidentalizar" el Budismo Zen. Pero tampoco tenemos que adoptar la cultura japonesa con el fin de estudiar y practicar el Budismo aquí. El Budismo no es ni oriental ni occidental. Es sólo una enseñanza para ayudar a los seres humanos a comprender y apreciar la vida.

El Budismo comenzó hace unos 25 siglos y se ha extendido en todo el mundo tomando muchas formas diferentes, porque se adapta natural y pacíficamente a diferentes culturas. Fundamentalmente no es una religión teísta y no afirma tener una conexión especial con un poder espiritual superior o ser mejor o más válida que cualquier otra religión. Así que no hay necesidad para el Budismo de entrar en conflicto con otras religiones o de tratar de convertir otras religiones al Budismo.

La palabra Buda proviene de las lenguas antiguas de la India y significa literalmente "persona despierta". En particular comenzó a ser aplicado como título de respeto a Siddhartha Gautama, quien dedicó su vida a investigar la causa del sufrimiento humano y a través de una experiencia de despertar logró ver claramente y entender la causa y la curación del sufrimiento. Sin ser demasiado sorprendente, la causa tiene que ver con la mente humana que desarrolla, y después se aferra, a una visión egocéntrica y egoísta del mundo. Tan fuerte es esta tendencia de "apego" que la persona ni siquiera es consciente de la distorsión que causa, convirtiendo todo en un objeto de deseo o de rechazo y aversión. Antes de ser aún lo suficientemente maduros como para cuestionar esta visión egoísta del mundo, ésta se convierte en un hábito y luego en una adicción. El sufrimiento sigue naturalmente.

> *"para mí, Buda-ismo, al menos en la enseñanza original del Buda histórico, Siddhartha Gautama, es simplemente la práctica del despertar"*

Pero la buena noticia es que los hábitos mentales no están tallados en piedra, sino en tejidos vivos que están cambiando continuamente según las influencias en el ambiente mental. Si tales influencias son más en el lado del NO aferramiento que en el lado del apego, entonces la mente y la visión del mundo se dirigen naturalmente hacia el desapego. Deje que tal influencia continúe el tiempo suficiente y con la constancia adecuada, la mente misma "despierta" y se "suelta" de la visión egoísta del mundo. El sufrimiento del egocentrismo desaparece naturalmente, como la niebla en una soleada mañana. Cada cosa (*dharma*) es vista tal como es y apreciada tal como es, sin distorsión. Esto es lo que Maezumi Roshi llamó "apreciar tu vida".

Por lo tanto, para mí, Buda-ismo, al menos en la enseñanza original del Buda histórico, Siddhartha Gautama, es simplemente la práctica del despertar. En concreto es la enseñanza del Sendero Óctuple que proporciona el entorno mental óptimo para realizar el desapego. Establece el medio ambiente de práctica y luego simplemente deja que la mente haga su propio trabajo ●

Lectura: *El valor de la vida. Las enseñanzas del Zen al alcance de todos.* Taizan Maezumi Roshi. Ediciones Oniro, S. A.

Maestro Zen Tesshin Sanderson
Se ordenó monje de la escuela Soto Zen en 1973. Recibió la Transmisión del Dharma de Taizan Maezumi Roshi en 1991. Es el maestro zen del Centro Zen de México y del Centro Zen Jardín de Luz en Madrid. Es miembro de Sotoshu de Japón y de la Soto Zen Buddhist Association in EEUU, de la Comunidad Budista de México y del Congreso Interreligioso de México.
Comunidad Budista Zen Jardín de Luz.
www.zenluz.org - zenluz@zenluz.org

RECTIFICACIÓN CERVICAL
PATOLOGÍA O COMPENSACIÓN DEL CUERPO

Como siempre en esta sección intento aclarar el funcionamiento biomecánico del cuerpo y cómo se desequilibra, con el objetivo de fomentar la salud y mejorar muchas patologías que no se terminan de afrontar correctamente desde la medicina convencional. El artículo de este mes trata de aclarar el desconcierto que hay sobre la "RECTIFICACIÓN CERVICAL", una patología muy común en nuestra consulta de osteopatía.

> "LA RECTIFICACIÓN CERVICAL, QUE ES LA PÉRDIDA DE LA CURVA FISIOLÓGICA DE LA ZONA CERVICAL. ES DECIR, LA LORDOSIS O CURVA CONVEXA HACIA DELANTE QUE DEBERÍA EXISTIR EN EL CUELLO SE VUELVE RECTA Y PIERDE SU CAPACIDAD DE AMORTIGUACIÓN"

En primer lugar hay que definir en qué consiste la rectificación cervical, que es la pérdida de la curva fisiológica de la zona cervical. Es decir, la lordosis o curva convexa hacia delante que debería existir en el cuello se vuelve recta y pierde su capacidad de amortiguación.

Los síntomas más comunes que acompañan a esta rectificación suelen ser el dolor de cuello y trapecios, cefaleas, bruxismo e incluso adormecimiento de manos. Ante estos síntomas la medicina sólo puede dar analgésicos que nunca van a solucionar el problema si no que sólo van a enmascararlo.

Radiografía columna cervical normal

En el cuerpo, tanto la lordosis cervical como la lumbar y las rodillas son los principales amortiguadores. Son zonas que que protegen el tórax, la pelvis y el cráneo. Son áreas de adaptación y mayor movilidad, pero que a la vez son las zonas que suelen dolernos, ya que sobre todo sufrimos de la zona lumbar, cervical y las rodillas. En esta primera radiografía se muestra una zona cervical fisiológica, que tiene una pequeña curva convexa hacia delante.

Existen muchos motivos por los que la zona cervical se puede volver recta e ir acompañada o no de síntomas que pueden ser más o menos molestos. Éstos pueden aparecer cerca del cuello o más distanciados como pueda ser dolores de cabeza, brazos e incluso zona lumbar.

Uno de los motivos más frecuentes para que esta zona se vuelva rígida, es un traumatismo en el cuello o esguince cervical cuando hay un accidente de tráfico. Pero junto a los traumatismos existen otras causas. Un caso común suele ser el de algunas personas, delgadas y estilizadas, que por sus hábitos o genética tienden a borrar las curvas de su columna. Es lo que denominamos un exceso de tensión en la Cadena de Inspiración. En realidad, es como si cogiéramos mucho aire y nunca lo soltáramos, y por lo tanto se produce una contracción de todos los músculos inspiratorios del cuerpo, entre ellos el largo del cuello y el diafragma. Son personas que tienden a sufrir dolores de cuello y lumbares, e incluso patología de rodillas como puede ser condromalacia rotuliana, y en la que el tratamiento sería devolver la curva a la zona cervical porque se ha desestructurado. En la radiografía 1 podemos ver un ejemplo de este primer caso en el que las cervicales están rectas y hay mucho espacio entre las vértebras.F2

Sin embargo, en muchos otros casos en los que aparece esta rectificación de cuello es debido a la suma de otras muchas tensiones en nuestras Cadenas Miofasciales, que vienen de otra zona del cuerpo y que repercuten en el cuello.

En esta segunda radiografía también hay una rectificación cervical. Pero la diferencia es que la columna está inclinada hacia delante, incluso llegando a invertir la curva y volviéndola una cifosis. Foto 3.

En esta imagen la columna está rectificada, pero claramente desplazada hacia delante.

Existen otras muchas causas por las que las cervicales

Rectificación cervical por Cadena de Inspiración

Radiografía rectificación cervical

se pueden rectificar, realizando un tratamiento personalizado.

Por otro lado es un mecanismo de defensa del cuerpo. Cuando alguna cadena muscular quiere aplastar las cervicales, bien sean los paravertebrales que tiran del cráneo hacia atrás, o los músculos de la garganta que se llaman Hioideos, el cuerpo intenta buscar el equilibrio en un "tira y afloja" para que el cuello esté lo menos aplastado posible.

A partir de esas compensaciones que intenta buscar el cuerpo puede que aparezca patologías, como pueden ser desgaste de las articulaciones entre las vértebras (artrosis), o problemas a nivel discal como puedan ser hernias y protusiones. Por lo tanto, hay que remarcar que existen muchas razones por las que las cervicales se pueden rectificar y que el hecho de que estén rectificadas no es en sí una patología, a no ser que vaya acompañada de síntomas. Debemos encontrar las causas de esa rectificación con un diagnóstico osteopático.

Como conclusión podemos decir que cada rectificación tiene un origen y con causas que pueden ser múltiples. El dolor es la consecuencia de todo el proceso de desajuste que se produce en el cuerpo. Por lo tanto, no sirve de nada hacer tablas de ejercicio generalizadas, ya que puede responder a problemas múltiples ●

Si tienes algún problema parecido ¡¡NO DUDES EN CONSULTARLO¡¡

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

Francisco Alonso
Osteopata D.O.-Fisioterapeuta
col. 1213
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

¡QUE CALOR!

Estos días, hace particularmente calor. Las temperaturas han subido de golpe, sin previo aviso. Y deja a muchos de nosotros aplatanados. Pero, ¿cómo notamos el calor? ¿Qué mecanismos nos permiten regular nuestra temperatura, en función del ambiente? y, sobre todo, ¿podemos hacer algo al respecto?

Nuestro cuerpo dispone de un termómetro interno que se llama hipotálamo. Éste nota la temperatura de la sangre, y mediante actos conscientes e inconscientes regula nuestra temperatura, que, bien lo sabéis, debe ser internamente de más o menos 37º. Ésta debe ser estable porque es gracias a ella que se operan los intercambios bioquímicos.

El acto consciente: ponerse un abrigo o quitárselo, encender la calefacción o el ventilador.

El acto inconsciente: depende del sistema nervioso central. Y se activa con una hormona que algunos conocéis: la tiroxina. La tiroxina es una prohormona que se fabrica en la hipófisis, y se transforma en triyodotironina (T3).

El cuerpo provoca gracias a esta hormona reacciones de evacuación del calor, mediante sudoración y generación de calor mediante tiriteo, en un caso extremo.Somos pues seres adaptados y adaptables al medio ambiento por endotermia, es decir que no necesitamos fuente de calor o de frío externo, como los reptiles.

Con todo eso, la tecnología ha hecho de nosotros seres muy mentales que utilizan medios externos para la modulación de la temperatura. Aires acondicionados por todas partes. ¿Son esas las soluciones a la ola de calor que sufrimos?: No.

Tenemos formas de controlar la temperatura mucho más sencillas, ecológicas y económicas. Pero actualmente, vemos sobre todo como perdemos el control de nuestra temperatura por una alimentación inadecuada.

El abuso de proteínas provoca un trabajo calorífico tremendo. Quien habla de producción calorífica habla de calor, claro.

El azúcar, en un proceso aún más rápido, genera calorías. La sal retiene el agua, es bien conocido. Detiene el proceso de sudoración, impidiendo así la evacuación del calor. Y para colmo, provoca la sed, como un intento del cuerpo de bajar absolutamente esta temperatura.

Los helados y refrescos "frappés" provocan reacciones adversas en nuestro cuerpo. Hay que entenderlo: la temperatura interna debe ser constante. Ingerir agua muy fría o helados consiste en bajar esta temperatura interna. El cuerpo reacciona liberando tiroxina para conseguir calor.

"Tenemos formas de controlar la temperatura mucho más sencillas, ecológicas y económicas. Pero actualmente, vemos sobre todo como perdemos el control de nuestra temperatura por una alimentación inadecuada."

Cuando comemos la sangre se dirige al sistema digestivo, dejando los sistemas periféricos medio vacíos. Para evitar una gran pérdida de calor, otra vez generamos calor, de forma brusca. ¿Quién no ha sentido esa sensación de calor al comer demasiado? De hecho, es una señal que nos indica que debemos dejar de comer.

Entonces, ¿Qué son los alimentos y

bebidas que nos permiten controlar estas temperaturas? El primer actor: el agua, diluyendo la sangre rebaja la temperatura, pero también la concentración hormonal.

Fíjense como la gente que tiene mucho calor ingiere agua de manera exagerada. La medicina china nos indica además como las personas con «fuego» interno necesitan agua muy fría y como las personas con «frío interno» apenas soportan el agua fresca.

Noten como la naturaleza está magníficamente organizada: con tanto calor, nos proporciona frutas, una amplia variedad, y verduras. Ambas tienen un contenido en agua altísimo, ofreciéndonos el placer de conseguir líquidos con sabores. Nuestros mejores aliados contra el calor son estas frutas de verano: melón, sandía, melocotones y ciruelas. Sin abusos. La persona que controla su temperatura no necesitará comer exageradamente frutas.

La fruta contiene azúcar, me diréis. Sí y no. La fruta contiene también fibras con sus azucares. Y minerales. La fibra de una fruta regula el aporte en azúcar.

El azúcar del helado, en cambio, no se regula. Aparte de asociarse a grasa, es generadora de calorías. Se trata de una bomba de calor.

¿Y la sal? Por su mecanismo de atracción de líquido, ya hemos visto su papel en la producción de calor. Y es que la sal se encuentra a una amplia gama de productos como las carnes, las patatas, los embutidos y los diversos preparados como conservante, y también como intensificador de sabor. Reducir el consumo de sal nos vendrá bien por el control del calor y por muchos otros motivos de salud. Un día os lo explico.

No nos olvidemos que necesitamos comer para producir energía, es decir calorías. Esto significa que en verano tenemos menos trabajo (corporal, por lo menos!). Por tanto, necesitamos poca comida. De hecho, cuantas veces escuchamos decir "con estos calores, no apetece comer".

Controlar su alimentación es pues la mejor respuesta a estos calores. Nos ayudará a reencontrar la energía dentro de nosotros. Dedicarnos a actividades diferentes, alejadas del consumo de alimentos, nos convierte en personas más abiertas al mundo. Quiero creer que más integradas en nuestra Naturaleza, más respetuosas con ella.

Aquí os dejo con la reflexión filosófica del mes. Os deseo un feliz verano, ¡lleno de aventuras y ligero como la brisa!

Cahty Liegeois
Nutriterapeuta en Ecocentro.
www.ecocentro.es

XII contigo somos mos paz

Domingo 24 Septiembre 2017

Horario del evento: 11 - 14 h

Lugar del evento: Teatro La Latina

Plaza de la Cebada 2, Madrid

Entradas disponibles en Ecocentro: 7 €

Esquilache 2-12, Madrid - 915 53 55 02

Organiza: Fundación ANANTA

Patrocina: ecocentro

FIDEL DELGADO

MARIA TOSCANO

VIRGINIA BLANES

RAVID HANG

Colabóran:

ESPACIO HUMANO

YOGA enred.com

CELEBRANDO 60 Años de YOGA SIVANANDA EN EL MUNDO sivananda.eu

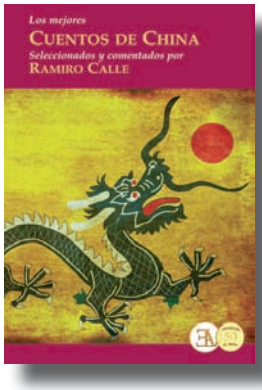
VerdeMente La Guía Alternativa

cuerpomente holístico

www.uakix.com

yoga JOURNAL

Mindalia.com La Comunidad de la Nueva Consciencia



Los mejores cuentos de China

Ramiro Calle

Sugerentes narraciones que forman parte del legado espiritual de la humanidad y que pueden ser leídas, apreciadas y disfrutadas por toda clase de lectores. "En esta obra encontrará el lector un gran número de narraciones que he tenido ocasión de ir escuchando de maestros y recuperando a lo largo de mis más de medio centenar de viajes a los países asiáticos.

12,9€

Librería Argentina

La nostalgia de los orígenes Chamanes, gnósticos, monjes y místicos

Joan Prat

El gran mito del origen de Occidente es el libro del Génesis, que narra la creación del mundo y de la humanidad, con énfasis en tres momentos críticos: la armonía y plenitud de la existencia paradisíaca original; la desobediencia y caída; y –finalmente– la posibilidad de recuperar el paraíso perdido.

26€

Ed. Kairós

Solo un hasta luego...

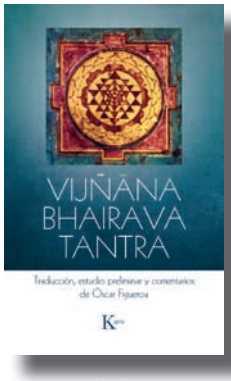
A quienes lamentan la muerte de un ser querido.

Koldo Aldai

Sólo un hasta luego… trata sobre el proceso de muerte y reencarnación, el vuelo del alma a las estancias espirituales y su retorno a la materia. Sólo un hasta luego… porque la muerte no implica más que una mera separación física, que no interna, siempre y cuando haya Amor.

18€

Ed. Isthar Luna-Sol



Vijñana Bhairava Tantra

Óscar Figueroa

Redactado hacia el siglo IX, el Vijñānabhairava es una obra fundamental en el desarrollo del tantrismo. La obra presenta el intercambio sapiencial entre Bhairava, una forma del dios Śiva, y su consorte, la diosa Bhairavī.

18€

Ed. Kairós

El científico y el santo. Los límites de la ciencia y el testimonio de los sabios

Avinash Chandra

Recogiendo más de 2000 citas de científicos, pensadores y santos de todas las tradiciones, este libro hace un sólido análisis crítico de los límites de la ciencia moderna y la ideología cientificista, mostrando que la realidad profunda del universo es la que han descrito los santos y sabios en toda época y lugar.

35€

elcientificoyelsanto.com

DESCUBRE LAS CAÑADAS DE MADRID

Durante el verano

Rutas entre el Guadarrama y el Perales, a través de las Antiguas cañadas.

La Consejería de Medio Ambiente, Administración Local y Ordenación del Territorio de la Comunidad de Madrid edita un atractivo catálogo de cañadas de la Comunidad de Madrid, con interesante información medioambiental e histórica.

Te proponemos las Rutas entre el Guadarrama y el Perales.

Más información en: http://bit.ly/2ti1SLP

PIEDAD Y TERROR EN PICASSO

Museo Nacional de Arte Reina Sofía
Hasta 4 de septiembre

Una retrospectiva sobre la evolución artística de Picasso, que desembocó en la genial obra del "Guernica".

Con motivo del 80 aniversario de la creación de Guernica (1937), de Pablo Ruíz Picasso, y de la llegada a sus salas hace 25 años, el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía ha organizado Piedad y terror en Picasso. El camino a Guernica, una exposición, que a través de un conjunto de obras difíciles de volver a reunir, narra las circunstancias personales e históricas y la radical transformación artística que experimentó Picasso a partir de finales de los años 20 para llevarle a componer el mural tal y como finalmente lo hizo.

www.museoreinasofia.es

Agenda

Talleres y Cursos

12 y 26 de Julio
Constelaciones Familiares. 17:00 h.
Centro Mandala
629953383
info@constelacionesycoaching.com

4, 11, 18 y 25 de Julio
Taller de Verano: Cocina Vegetaria y Vegana
3,10 y 17 de Sepiembre
Curso Básico de Cocina Vegetaria y Vegana
Masala - Escuela de Cocina
693 568 509 - escuela@masalabio.com

14 de Septiembre - Conferencia
23 de Septiembre - Curso
Fosfenismo
Centro Mandala y Centro Galatea
www.luz-natural-mente.com

2 de Septiembre - Conferencia
3 de Septiembre - Práctica Zen
Budismo Zen - Centro Mandala
zenluz@zenluz.org

Viajes

19 de Septiembre al 14 de Octubre
Peregrinaje Himalayas
658245767 - 630160811

Retiros, Cursos de Verano, Vacaciones

Vacaciones Alternativas en Gredos
Junio, Julio, Agosto, Septiembre
La Vera, Sur de Gredos
677044039 www.vacacionesengredos.com

Spa Casa Río Dulce
Vacaciones de Verano con Niños
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

Retiro con Rama
21-23 de Julio
Casa Alegre (Tibi), Alicante
657614009

Antigimnasia
22 y 23 de Julio
www.antigimnasia.com
677 03 84 61/ 660 33 76 71

Naturaleza Energía y Salud Chi Kung con Janú Ruiz
25 al 30 de Julio
januchikung@gmail.com - 656676231

Retiro de Danza Sagrada - Creta
14 al 21 de Agosto
www.lalitadevidanza.com
lalitadevidanza@gmail.com

Yoga y Meditación con Noemi Fernández
15 al 17 Septiembre
635 648 829 - 617 248 728

Retiros en la Vera (Cáceres)
Junio, Julio y Agosto
638036927
yogayconocimiento@gmail.com

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza
Centro de Cursos y Turismo Alternativo
625547050/lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera
Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
617401805 - info@ruralinside.com

Tres Azules
Centro de Reposo
927 441 414 - 638 745 120
centrodereposo@tresazules.com

Festivales

30 de Julio al 5 de Agosto
5 al 11 de Agosto
Estivalia. Festival de Verano
629482804 - www.estivalia.es

20 al 27 de Agosto
Festival-Vacaciones de Verano en Cantabria
Círculo Ágora
info@circuloagora.com - 606 525 426

Del 5 de Agosto al 3 de Septiembre
Formación - Vacaciones - Cursos
91 361 51 50 - madrid@sivananda.net

Formaciones

Formación en Terapia Gestalt Quatro
Abierta Matrícula
91 308 03 48 - 659 938 992
gestaltquatroformarcion@yahoo.es
quatro@gestaltquatro.es

Formación en Estiramientos de Cadenas Musculares
Abierta Matricula
964 256 263
www.estiramientosdecadenasmusculares.com

Aula Interior
aulainterior.com

Escuela de vida
695 309 809 - info@escueladevida.es
www.escueladevida.es

Escula de Shiatsu Yasuragi
Abierta Matrícula
91 570 58 50
sy@shiatsuyasuragi.com
www.shiatsuescuela.com

Formación en Hipnosis y Regresiones
938 029 075 - 676 029 075
blanca@blancama.org
www.blancama.org

Direcciones
Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid
Centro Galatea - C/ Alcalá, 118, Madrid
Masala Escuela de Cocina - C/Relatores, 5, Madrid

Guía VerdeMente

Alimentación
Escuela de Vida (pág. 13)
695 309 809

Cosmética
Wild Natural Ibiza Cosmetics (pág. 19)
971 807 001

Chi Kung
Janú Ruíz (pág. 27)
91 413 14 21 – 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias
Charo Antas (pág. 33)
655 80 90 89

Daniel Gabarró (pág. 35)
www.campusdanielgabarro.com

Escuela Gestalt Quatro (pág. 31)
91 308 03 48

Luz-Natural-Mente (pág. 9)
Adriana S. Sorina
609 119 646

Ecotiendas
Espacio Orgánico (pág.11)
91 657 25 15

Ecocentro (pág. 52)
91 553 55 02 – 690 334 737

Escuelas de Conocimiento
Cosmologia de Martinus (pág. 41)
www.cosmologiademartinus.es

Fundación Blancama (pág. 39)
938 029 075

Jardín de Luz - C. Budista (pág. 43)
91 256 02 10

Fisioterapia/Osteopatía
Osteofisio (pág. 45)
91 115 42 08

Herbolarios
El druida de Lavapiés (pág. 41)
91 527 28 33

Masajes /Quiromasaje
Shiatsu (pag. 37)
60991 59 25

Shiatsu Yasuragi (pág. 37)
91 570 58 50

Meditación
Juan Manzanera (pág. 37)
630 448 693

Música/Danza/ E. Corporal
Sarasvati Danza (pág. 23)
latitadevidanza@gmail.com

Odontología Natural
Mónica Rodríguez (pág. 13)
91 369 00 03 – 669 703 981

Restaurantes
La Biotika (pág. 13)
646 85 64 28

Tai Chi
Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág.29)
91 468 03 31

Técnicas Corporales
Estiramientos de cadenas musculares (pág. 31) 964 256 263

Antigimnasia (pág. 21)
660 337 671 – 677 038 461

Turismo Rural
Casa Alegre (pág. 21)
616 91 39 31

Huerto San Antonio (pág.15)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 29)
976 609 334 – 625 547 050

Retiros en la Vera (pág. 15)
638 036 927

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 47)
949 305 306 – 629 228 919

Tres Azules (pág. 17)
927 441 414 / 638 745 120

Viajes / Ocio
Círculo Ágora (pág. 27)
650 146 115
Estivalia (pág. 25)
629 48 28 04
Vacaciones en Gredos (pág. 15)
677 04 40 39

Viaje a la India (pág. 15)
658 24 57 67 / 630 16 08 11

Yoga
Centro Estima (pág. 41)
610 256 668
Centro Mandala (pág. 45)
91 539 98 60 – 646 926 038
Centro Shadak (pág. 37)
91 435 23 28
Espacio Alma (pág. 19)
635 648 829

Yoga Sivananda (pág. 29)
91 361 51 50

Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA

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

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

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.

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 por el planeta
-10% en tiendas

En julio:
-día 9, luna llena y día 23 luna nueva.
En agosto:
-día 7, luna llena y día 21 luna nueva.
Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el acto.

Novedad
Tarjeta joven

Para personas entre 18-30 años.
Descuentos fijos:
-20% en los restaurantes
-10% en las tiendas

Promoción
Invitamos a tu acompañante

En el restaurante gourmet
Válido en horario de cenas.
Hasta el 31 de julio de 2017
Imprescindible presentar este anuncio y con la tarjeta descuento. Si no la tienes, se te hace en el momento.

Restaurante Bio-Bufé
Nueva carta de desayunos y tostas

Disfruta de nuestra cocina saludable, ligera y sabrosa, a cualquier hora del día. También opciones sin gluten.

Vacaciones alternativas
en la Hospedería del Silencio

Te divertirás y harás amigos con excursiones, juegos y bailes. Aprende a relajarte y meditar para tu vida diaria.

Disponibles varias fechas en julio y agosto

+Info: www.hospederiadelsilencio.com

ecocentro
desde 1993

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