

Verde Mente

Marzo 2018 | N 221

Entrevista a Odile Fernández

El arpa de boca
Chema Pascual

Tenemos que hablar...
Rosa León y Pilar Campayo

La energía fuente de vida
Estelle Bichet

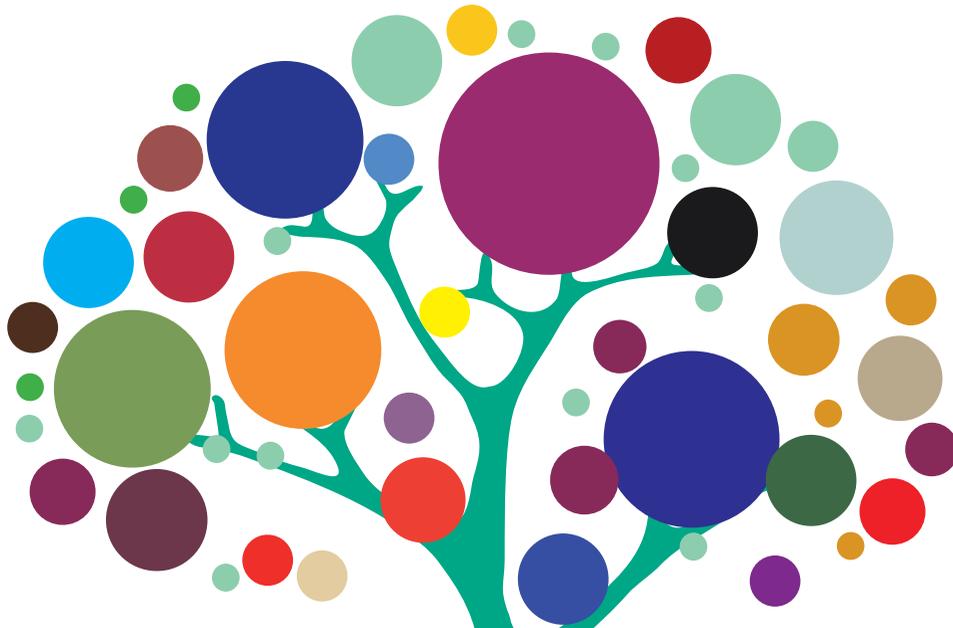
Algas, el alimento del futuro
Joaquín Suárez

Construir una pareja... menudo viaje
Charo Antas

La respiración consciente vs ansiedad
Ramiro Calle

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

NUESTROS COLABORADORES



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística



Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía

Raquel Serrano



El poder de los Fermentos

Joaquín Suárez



Alimentación Consciente

Felipe Granado



Cuántica y Bioenergética

Psicología y Terapia

Daniel Gabarró



Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento

Francisco Alonso



Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación

Chema Pascual



Instrumentos para el alma

EDITORIAL

EDITORIAL

Marzo es entendido como el final del invierno y el inicio de la primavera... llega un nuevo periodo de cambios, nuevos planteamientos e ilusiones. Nuevamente nuestra revista apuesta por contenidos con iniciativas novedosas y pioneras, sin olvidar aquellos temas que siguen todos nuestro lectores.

Este mes os planteamos un cambio de alimentación con la doctora **Odile Fernández** que con su nuevo libro *Recetas para vivir con salud*, nos enseña a comer sano con el deseo de mejorar nuestra salud. En este libro han colaborado grandes Chef, entre ellos, Ferrá Adriá, Karlos Arguiñano o Joan y Jordi Roca. Todos han aportado sus conocimientos para la elaboración de las recetas. La mitad de lo recaudado por la venta del libro ha sido donado a la *Asociación de Oncología Integrativa*.

En esta línea sobre alimentación **Joaquín Suárez** nos enseña las aplicaciones de la algas y sus beneficios, o como el Ayurveda puedes ayudarte en tu proceso digestivo te lo muestra **Ángela Gómez. Estelle Binchet**, canalizadora francesa, nos guía en nuevas formas terapéuticas de canalizar nuestra energía para sanar. Conoce a la primera maestra europea en Constelaciones Fluviales, **Mamen Hernández**, una evolución de las constelaciones familiares. **Charo Antas** y **Daniel Gabarró**, nos ayudarán a conocer a nuestra pareja y a nosotros mismos. **Ramiro Calle** este mes nos plantea como la respiración puede ayudar a superar las ansiedad. Y descubrirás una nueva vía del Zen con **Juancho Calvo**.

La nota musical la dará **Chema Pascual** con un nuevo instrumento: el arpa de boca. Y **Sábad Avatar** nos presenta a **Mirabai Ceiba** que en Mayo visitarán de nuevo Madrid deleitándonos con un nuevo concierto.

Ten tu cuerpo a raya con los consejos de **Fran Alonso** sobre el origen de los dolores de cuello. Pero también lee La conversación pendiente que plantean **Pilar Campayo** y **Rosa León**.

Esperamos seguir ayudando a cuidaros... os esperamos en Abril!!

Antonio Gallego

VerdeMente

23 años

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

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 Rivadeneira S.A.

ISSN 2255-5323

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

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

Ejemplar gratuito



Puente Autor: Pikso.kz
Desayuno saludable con gachas de
calabaza y bayas

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



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

VISITA NUESTRA WEB PARA VER LAS PRÓXIMAS FECHAS

Cocina Vegetariana y Vegana
Yogures Crudiveganos Gourmet
Quesos Crudiveganos
Repostería Crudivvegana
Alimenta tu cuerpo

Reserva tu plaza!
Solicita información



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



SUMARIO

Entrevista a Odile Fernández **6**

Algas, el alimento del futuro **12**

Joaquín Suárez

La Energía fuente de vida **14**

Estelle Bichet

Fuente de Salud **16**

Ángela Gómez

La Hidrosistémica y las Constelaciones Fluviales **18**

Mamen Hernández

Sección Cuántica y Bioenergética **20**

Bioinformación y Biocomunicaciones celular Cuántica.

Felipe Granado

Construir una pareja... menudo viaje **22**

Charo Antas

Sección Instrumentos para el Alma **24**

Arpa de boca

Chema Pascual



Mirabai Ceiba: la música como lenguaje universal **26**

Sábad Avtar Singh

Tenemos que hablar... la conversación pendiente **30**

Rosa León y Pilar Campayo

Sección Yoga y Orientalismo **32**

La respiración vs la ansiedad

Ramiro Calle

La cosmología de Martinus **34**

Javier Romero

Sección Zen y Vida **36**

La Sangha, caminando juntos la vía del zen

Juancho Calvo

Sección Espiritualidad también para Ate@s **38**

La esencia que somos

Daniel Gabarró



Las plantas de interior y el Feng Shui (y II) **40**

Shu-Yuan Chen

La ola y el agua **42**

Marcela Çaldumbide

Sección cuerpo, Postura y Salud **44**

¿Dolor de cuello y trapecio o rodillas? El problema está en la pelvis

Francisco Alonso

Sección Salud Preventiva **46**

Lacigüena, los bebés y el plato

Cahty Liegeois

Libros **48**

Agenda **48**

Recomendaciones **49**



p. 40



La Nueva Alimentación (IV)



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. Uno de los temas centrales de este nuevo paradigma en la alimentación ha sido hasta la fecha la prevención de enfermedades. Es uno de los temas

Entrevista a Odile Fernández

que más debate han suscitado, en gran medida, porque obliga a abordar políticas de prevención, que muchas veces se enfrentan a los intereses económicos. Sin duda, el cáncer y su relación con la dieta es uno de los temas más polémicos. Presentamos este mes una entrevista con Odile Fernández. De formación médica es una de los divulgadores que de manera más optimista, y alejada de visiones polémicas se ha acercado a la cuestión de la alimentación y el cáncer. Enfermedad que padeció hace siete años. Sus libros son bestseller de gran éxito en todo el mundo.

Odile, te has convertido en una “activista” que defiende otra Alimentación como una forma de enfrentarte al Cáncer. ¿Qué papel jugó esa alimentación en la lucha contra la enfermedad en tu caso, frente a los tratamientos médicos tradicionales?

En mi sanación influyó todo lo que hice, tanto el tratamiento médico oficial como un determinado estilo de vida en concreto. Es difícil de cuantificar, porque antes de empezar con el tratamiento y el cambio de alimentación, mi pronóstico a cinco años era muy desalentador, con sólo un 5% de supervivencia. Yo le di la vuelta a la tortilla, y en vez de quedarme con que el 95% de los pacientes mueren, me convencí de que tenía que ser del 5% que sobrevive. Han pasado 7 años, desde entonces. Una quimioterapia, que en principio iba a ser paliativa para alargar la vida, se convirtió en

curativa. Y en ese cambio, creo que influyó el cambio en la alimentación y el estilo de vida. No soy capaz, por tanto, de cuantificar, pero lo que es seguro que lo que esperaba la medicina tradicional de mí es que hubiera fallecido.

Por tanto, tuviste un cambio de vida...

Si, un cambio en positivo. Fue positivo que el tratamiento fuera más efectivo. Además la aplicación de la quimioterapia me generó muy pocos efectos secundarios, en la medida que combiné el tratamiento de vida con ese nuevo estilo de vida. Lo que intento divulgar, y eso es muy importante, es que lo que propongo es un complemento, que suma en positivo.

¿Cómo ves desde tu perspectiva que haya determinados sectores médicos

“ apostar más por una dieta mediterránea tradicional. Esto implica abandonar la comida ultraprocesada, el azúcar, la carne, especialmente la roja y el embutido. Reducir el consumo de lácteos, de aceites vegetales refinados, y apostar por los componentes básicos de la dieta mediterránea, en la que también juegan un papel importante los frutos secos ”



que se resisten a subrayar la importancia de ese tipo de cambios alimenticios en, este caso, en la curación para el cáncer? Siempre insisten mucho en los métodos tradicionales, pero se resisten a utilizar elementos nuevos.

Bueno, yo creo que en ese aspecto influye mucho la formación. Nuestra formación tradicional es muy terapéutica, centrada en el diagnóstico, muy enfocada en el paradigma tradicional de la medicina. Y es cierto, que todo aquello que se sale de lo oficial, no se forma en la Facultad y luego en la formación hospitalaria. Al día de hoy en España, si los médicos quieren tener conocimientos complementarios sobre alimentación o una terapia complementaria, tienen que recurrir a la autoformación, porque todavía no existen otras alternativas. Normalmente, además, el médico cuando se enfrenta a lo que no conoce, tiende a decir siempre no, porque no lo conoce. Y aquello que no conoces, pues no lo recomiendas. Por suerte, sobre todo la generación de médicos más jóvenes empieza a leer. Cada vez son más los médicos que prescriben un cambio de alimentación y estilo de vida.

¿Qué le dirías a un enfermo de cáncer? ¿Qué le aconsejarías hacer, teniendo en cuenta que en ningún caso estamos hablando de prescripciones, si no de recomendaciones desde tu experiencia?

Algo que siempre afirmo es mantenerse en la es-

peranza. Mantener vivo el deseo de vivir. Después decirle que si toma una actitud activa sobre su enfermedad, podrá enfrentarse de mejor manera. No estoy hablando de tratamientos mágicos, esto es importante. Esos elementos, son el cambio de la alimentación, la actividad física si es posible, y por último una mente más tranquila y serena, que influye de manera efectiva en el tratamiento. El enfermo tiene que ser activo, que busque y que se implique en las soluciones a su enfermedad.

¿Cuáles crees que son los cambios alimenticios que deberíamos hacer en nuestro estilo de vida? ¿En qué consisten esos cambios alimenticios?

En primer lugar, apostar más por una dieta mediterránea tradicional. Esto implica abandonar la comida ultraprocesada, el azúcar, la carne, especialmente la roja y el embutido. Reducir el consumo de lácteos, de aceites vegetales refinados, y apostar por los componentes básicos de la dieta mediterránea, en la que también juegan un papel importante los frutos secos. No hay que hacerse vegetariano si una persona no lo desea, pero el 80% de nuestra alimentación tendría que venir del mundo vegetal. Son también importante las técnicas culinarias, con las que hay que tener un especial cuidado. Es recomendable utilizar aquellas que podemos definir como "suaves": el crudo, el hervido, el vapor, y descartar la fritura, la barbacoa y las parrillas. Básicamente ese sería el

estilo de vida por el que apostaríamos.

¿Y dentro de ese nuevo estilo de vida, cuáles son los alimentos clave, los que de manera indispensable tendríamos que tener en nuestra dieta?

Uno de ellos serían las aromáticas y las especias. Especialmente cúrcuma, jengibre y perejil, que deberían estar presentes en nuestro día a día. En concreto las dos primeras, son especias muy antiinflamatorias. Y el cáncer se relaciona con la inflamación crónica. Después me quedaría con las semillas, y en concreto con las semillas de lino, que son más económicas por ejemplo que las de chía. Dentro de las hortalizas me quedaría con tres: ajo, cebolla y brócoli. El caso de las frutas es más amplio, porque depende de la temporada. Ahora, por ejemplo, es un buen momento para los cítricos y las fresas.

Junto a esos alimentos, es indudable que hay una forma de vida. Sé que es una pregunta tópica, pero de una u otra manera nuestra vida gira en torno a ese concepto difuso que denominamos stress. ¿Qué papel juega el stress en el cáncer?

Es un elemento que también puede tener su peso. Ciertamente, el papel jugado por la alimentación y el estilo de vida es difícil de cuantificar, pero sí conocemos que el stress crónico puede influir en el inicio y en la progresión de la enfermedad tumoral. Y sabemos que por un mecanismo fisiológico, cuando hay un stress crónico, hay una inmunodepresión e inflamación, y por tanto más riesgos de desarrollar la enfermedad. Tenemos que asumir que el stress forma parte de nuestra vida, y es muy difícil evitarlo, pero hay que aprender a manejarlo. A través del yoga, la meditación podemos aprender a manejar ese stress. El stress por ejemplo, es un elemento que juega un papel significativo en mujeres con metástasis en el cáncer de mama.

¿Crees que vamos hacia un nuevo paradigma en la alimentación?

Existe una nueva concienciación en torno a la salud y el mantenimiento de las enfermedades. Es verdad que hay un sector de la población, que todavía está bastante desinformado, que no presta atención a lo que come. Creo que también hay una componente económico de salida de la crisis. Porque durante

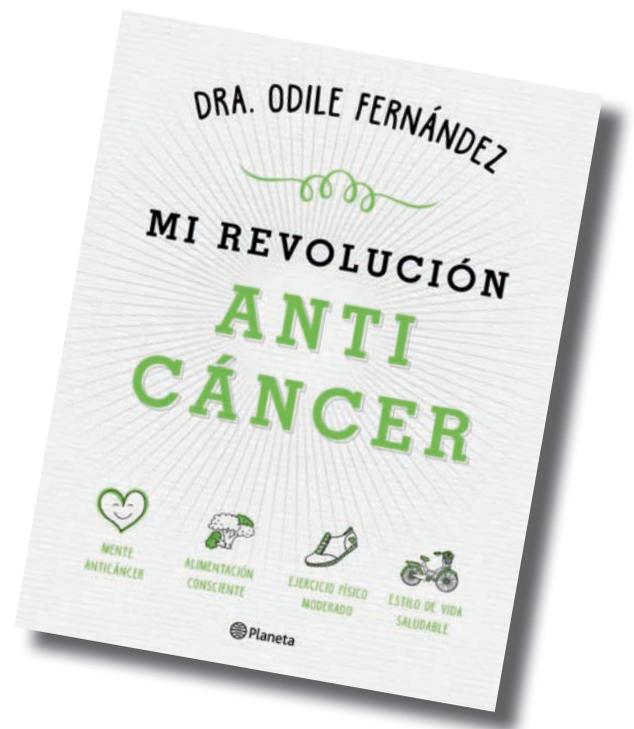
“ *Existe una nueva concienciación en torno a la salud y el mantenimiento de las enfermedades. Es verdad que hay un sector de la población, que todavía está bastante desinformado, que no presta atención a lo que come. Creo que también hay una componente económico de salida de la crisis.* ”

ésta es cuando peor se ha comido en España, porque la comida ultraprocesada es tan barata, que mucha gente con una dieta saludable la ha abandonado. Parte de esa salida de la crisis coincide con una orientación de la alimentación hacia una dieta más mediterránea. Estos cambios vienen para quedarse.

Uno de los elementos que pasa desapercibido, y que es un fenómeno complejo, es el uso de la cosmética. Es cierto, que, en principio, no genera ningún tipo de toxicidad, pero estamos hablando de productos que se aplicarán durante décadas sobre las pieles, ¿deberíamos cambiar también hacia una nueva cosmética?

La cosmética tradicional puede contener sustancias, que sí que se pueden relacionar con un mayor riesgo de cáncer, especialmente de mama, como son los parabenos o los ftalatos y que conocemos también su repercusión endocrina, por lo que es necesario que optemos por una cosmética, más natural, si puede ser certificada como ecológica, para que esté libre de las sustancias que antes he comentado.

En tus trabajos, siempre desta-



“La cosmética tradicional puede contener sustancias, que sí que se pueden relacionar con un mayor riesgo de cáncer, especialmente de mama, como son los parabenos o los ftalatos y que conocemos también su repercusión endocrina”

cas la importancia del yoga, como una terapia fundamental, ¿Cuáles crees que son sus beneficios, en el caso del cáncer?

El yoga se ha estudiado, especialmente en las mujeres con cáncer de mama, que ayuda a dormir mejor, reduce el insomnio, ayuda a reducir el dolor, el stress, la depresión y mejoran el estado de ánimo de quienes lo practican. Por varios motivos, uno porque estás haciendo ejercicio, que siempre es beneficioso, y que puede ser más o menos suave, lo que hace que se adapte a las circunstancias de cada enfermo. También te ayuda

a concentrarte, a mejorar tu salud postural, a meditar...

Junto al yoga, subrayas en tus trabajos la importancia de diversas técnicas orientales físicas y psíquicas, ¿por qué crees que son más útiles que las occidentales, o en realidad las consideras complementarias?

Bueno, están muy enfocadas al cuerpo-mente, no sólo al cuerpo. El enfermo con cáncer necesita hacer

ejercicio, pero no sólo por la evolución de la enfermedad, sino para tener una mente calmada y pacífica. Por eso, todas las técnicas que aúnan cuerpo-mente son beneficiosas. El Taichí, el Chi-Kung o el Yoga.

¿Cuáles son tus nuevos proyectos, en qué estás embarcada ahora?

Bueno, ahora estoy centrada en la promoción del nuevo libro, Recetas para vivir con Salud, que es un libro solidario apoyando a la Asociación de Oncología integrativa, y que busca mejorar las condiciones de vida de los enfermos de cáncer. Muchos de los aspectos que hemos hablado, el yoga, la meditación, queremos que llegue a los hospitales españoles. Además, es un libro que no solo habla de cáncer, sino también como mantener la salud con recetas de cocina que han diseñado grandes chefs.

Te estás convirtiendo en una influencer sobre temas de nutrición y su relación con el cáncer, ¿cómo es tu experiencia como escritora?, ¿Qué es lo que te está aportando?

Es una experiencia fantástica. Yo soy médico de formación, pero siempre había querido escribir. Y, en mi caso, la enfermedad me dio la oportunidad para hacer sueños que habías tenido. Los tenía aparcados porque antes de la enfermedad trabajaba como médico. Por tanto, he tenido ocasión de hacer algo que siempre había querido: escribir. Y además, escribir es muy terapéutico. Y luego, lo bonito del blog, de las conferencias de los libros, es el feedback de la gente. Cuando alguien te da las gracias, porque le has ayudado, porque le has aportado esperanza, herramientas para cuidarse. Eso es muy gratificante ●

ACERCA DE ODILE FERNÁNDEZ



Odile Fernández es una médica de familia, que hace 7 años sufrió un cáncer de ovario con un pronóstico negativo. A partir de un largo periodo de tratamiento clásico, comenzó a establecer una estrecha relación entre la alimentación y su enfermedad. Parte de sus experiencias personales y su investigación como profesional de la medicina, han sido recogidas en diversos libros, que se han convertido en best-sellers Mis Recetas Anticáncer: alimentación y vida anticáncer (Urano), Mis Recetas de Cocina anticáncer (Urano), Mi revolución Anticáncer (Planeta), y el más reciente, Recetas para vivir con Salud (Planeta). En este último acompañada en este caso con los chefs más prestigiosos del país, desde Adrià a Berasategui. Su blog Misrecetasanticancer, es uno de los más visitados, dentro de los paradigmas de la Nueva Alimentación y el cambio de vida que estamos teniendo.

www.misrecetasanticancer.com

Dr. Lefebvre 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*

www.luz-natural-mente.com

*Curso presencial
día 14 de abril a las 10.00 h.*

Plazas limitadas, información y reservas:

Adriana S. Sorina

Tel: 609 119 646

Marcelo Centro Quiropráctico

C/ Iuchana, 32

Madrid



ALGAS

EL ALIMENTO DEL FUTURO



Entre los alimentos más destacados del futuro en occidente están las algas marinas. Aunque en algunos países orientales hace cientos de años que son el presente porque nunca se dejaron de consumir. Son imprescindibles en nuestra dieta diaria debido a su alto contenido en minerales y oligoelementos, destacando en potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, yodo, silicio, cinc, manganeso, cobre, selenio, etc. Las verduras del mar, son un alimento totalmente necesario, para reforzar, y remineralizar nuestra estructura ósea.

Producen en la sangre un efecto alcalino. Depura nuestro sistema circulatorio de los efectos ácidos de la dieta moderna. Disuelven la grasa, colesterol y depósitos de mucosidades por excesos de grasas saturadas y productos lácteos. Nutren nuestro sistema nervioso, lo refuerzan y también potencian nuestro sistema inmunitario. Una de las propiedades más importantes de algunas algas es propiciar la expulsión de metales pesados, radioactivos y sustancias tóxicas.

Todas estas algas han sido estudiadas en muchas universidades del mundo y en España por la Universidad Complutense, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), etc.

Si bien las propiedades de estos vegetales marinos se vuelven cada vez más populares entre las dietas de aquellos que buscan calidad en los alimentos, las algas son un alimento común y utilizado desde hace ya tiempo en muchas zonas del planeta. Podemos diferenciar un alga marina de entre otras plantas marinas superiores porque las algas carecen de tallos, hojas, raíces y sistemas vasculares verdaderos. Hay muchos tamaños de algas marinas; las especies del Océano Pacífico alcanzan hasta 65 metros de longitud. Su color y tamaño varían según en los tipos de aguas que estén.

Las algas son extraordinarios alimentos, con altas propiedades nutritivas, curativas y preventivas, con aplicaciones tanto en la salud como en la cosmética. Hay muchos tipos y variedades de algas marinas.

- Son un excelente estímulo para reforzar el sistema inmunológico.
- Ricas en minerales, contienen cerca de 30 de ellos entre los que destaca el yodo, potasio, magnesio, manganeso, fós-

foro, bismuto, azufre, cloro, cobalto, galio, estaño, hierro y calcio.

- En función del tipo de alga que elijamos, podremos beneficiarnos del doble de hierro que poseen las lentejas, hasta 10 veces más calcio que la leche, o más yodo que muchos pescados.
- Ricas en vitaminas C, D, E, K y en complejo B.
- Contienen también vitamina E y provitamina K, esta última con propiedades antihemorrágicas. Tienen tanta vitamina A como la col y tanta vitamina C como la naranja.
- Son de gran ayuda para equilibrar las glándulas endocrinas, ayudando a mejorar la función de las glándulas tiroideas, suprarrenales y pituitarias.
- Proveen vitalidad al sistema nervioso.
- Contiene proteínas, hidratos de carbono, ácidos grasos esenciales, aproximadamente 30 minerales y numerosas vitaminas.
- Son ricas en clorofila, un depurador excelente de sangre e intestinos.
- Tiene propiedades antimicrobianas.
- Ayudan a fortalecer las uñas y el cabello, evitando la caída del pelo, regenerándolo y nutriéndolo.

USOS Y APLICACIONES EN LA SALUD

- Las algas marinas se utilizan para tratar problemas de tiroides, retención de líquidos, problemas articulares, trastornos glandulares, reumatismo, problemas del colon, constipación, resfriados, hipertensión, colitis, eczema, bocio, anorexia, colesterol, obesidad, falta de energía, mala digestión, trastornos de origen nervioso e irregularidades menstruales.
- Ayuda a desinflamar la próstata dilatada en los hombres.
- Muy útil en apoyo a niños con raquitismo y/o que requieran mayor fijación del calcio.
- Por sus propiedades antimicrobianas, es muy útil para combatir hongos y virus.
- Ayudan a proteger contra los parásitos intestinales.
- Son diuréticas y descongestivas de las vías urinarias.

- Se aconsejan en el tratamiento de la gastritis, la úlcera gástrica, colitis y estreñimiento.
- Son útiles en dietas para bajar de peso y combatir o prevenir la obesidad ya que, entre otras cosas, ayudan a moderar el apetito, ya que su alto contenido en yodo actúa sobre la tiroides regulándolo y activándola, por lo que activa el metabolismo y la quema de calorías.
- Se aconseja en tratamientos para combatir arteriosclerosis y problemas circulatorios.

“LAS ALGAS SON EXTRAORDINARIOS ALIMENTOS, CON ALTAS PROPIEDADES NUTRITIVAS, CURATIVAS Y PREVENTIVAS, CON APLICACIONES TANTO EN LA SALUD COMO EN LA COSMÉTICA”

ALGUNAS ALGAS DESTACADAS DEL LITORAL ESPAÑOL

Alga Wakame: esta alga de textura suave tiene un ligero sabor a pescado, contiene mucho calcio y está recomendada en dietas para niños, embarazadas, deportistas y vegetarianos por su rico contenido en hierro. Muy útil para preparar sopas y caldos.

Alga Nori: es un alga roja con extraordinarias propiedades además de que destaca por ser rica en fibra, beta caroteno, proteínas y micronutrientes. Ayuda a interrumpir la mutación de células cancerígenas y tiene acción curativa en células cancerígenas. Ideal en todo tipo de dieta

Alga Espirulina: un alga llena de propiedades que benefician especialmente el sistema inmune, poseen más de un 70% de proteínas completas, ricas en vitamina B12 que es necesaria en dietas vegetarianas. Tiene un muy alto porcentaje de vitamina A.

Agar Agar: La mejor opción para gelatinizar y espesar recetas de cocina sin engordar ni un gramo y remineralizando el organismo al mismo tiempo. Contiene una gran riqueza de yodo y otros oligoelementos. Contiene mucha fibra, por lo que es una buena aliada en caso de estreñimiento o cuando se sigue una dieta de adelgazamiento. Tiene un sabor neutro que se adapta al sabor del resto de alimentos con los que se combine. Es la base para elaborar gelatina vegetal muy saludable, pues confiere una textura bastante especial a las recetas, ya sean saladas o dulces.

Espagueti de mar: Entre sus principales propiedades, hay que destacar que tiene diez veces más hierro que las legumbres, por lo que es un alimento muy interesante en carencias o anemias. También cuenta con gran cantidad de vitaminas, principalmente del grupo B y un elevado contenido en calcio, fósforo y potasio.

Previene la osteoporosis gracias a su aporte en calcio y es útil en personas intolerantes a la lactosa o que no consuman lácteos, como los veganos. Otro de sus beneficios más destacables se debe a su contenido en yodo, utilizada a menudo como preventivo del hipotiroidismo, ayudando a la estimulación del metabolismo e indicado en personas con sobrepeso •



Joaquín Suárez Vera

Asesor. Consejero. Coach en Gestión Vital. Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Macrobiótica, Vegetariana, Vegana y Crudivegana. Dietas Depurativas.

jsuarezvera@yahoo.es - 653 246 812

TALLER DE ALGAS

13 de Abril de 17 a 21h

Escuela de Cocina MasalaBio

CONFERENCIA
“Algas, el huerto del futuro”

6 de Abril a las 19 h

Centro Mandala

www.masalabio.com - jsuarezvera@yahoo.es

653 246 812 - 693 568 509

Escuela de Cocina - Masala Bio - C/Relatores, 5 - Tirso de Molina - Madrid
Centro Mandala - C/ Cabeza, 15, 2º Dcha. - Tirso de Molina - Madrid



Vacaciones en Gredos
21 años organizando Vacaciones Alternativas



Vacaciones de Verano
y también Semana Santa

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, relaciones humanas, masajes, gestión 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

www.vacacionesengredos.com

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

La Energía fuente de Vida



En todas las culturas, la energía es misteriosa. Puede ser extraordinariamente benéfica o tóxica. En nuestro cuerpo, la energía tiene que circular. Si está estancada, va a crear disfunciones y malestares. Esta energía que circula dentro de nuestro cuerpo constituye el aura de una persona que será más o menos fuerte en función de cada individuo. Estamos constituidos de flujos de energía visibles e invisibles y al igual que para un río, si el agua encuentra obstáculos, van a nacer turbaciones y pueden ocurrir daños. Al principio estos daños son imperceptibles, pero si el elemento que impide la circulación del flujo de energía no está identificado y armonizado, el malestar se agrava y se vuelve más profundo y difícil de tratar.

En Suiza, el bienestar y la realización de los individuos es una preocupación importante. Las empresas tienen consciencia de su necesidad de tener empleados equilibrados física y emocionalmente para que puedan dar lo mejor de ellos mismos. La productividad y el gusto de trabajar son proporcionales al bienestar en el trabajo. No solo un mal flujo de energía es un freno a la realización de los individuos, impide también que las

empresas prosperen. Problemáticas como conflictos en el trabajo, una mala comunicación, *burn-out*, depresiones pueden manifestarse entre otras. Tomando el problema desde su raíz, el desorden será más fácil de arreglar.

Existen 3 técnicas innovadoras para mejorar su energía:

LA MEJORA Y REPROGRAMACIÓN EMOCIONAL (A.R.E.®)

La Mejora y Reprogramación Emocional consiste en liberar una emoción de manera consciente. Esta emoción es muchas veces el resultado de una situación perturbadora, como por ejemplo un accidente, un shock emocional o un trauma. Una o varias emociones bloqueadas pone a la persona en una situación de malestar, en la que no logra sacar la cabeza del agua. A pesar de que la persona conozca con exactitud el origen de su malestar, no logra deshacerse de él sin un acompañamiento exterior. Mediante el A.R.E.®, el acompañante ayuda a liberar, transformar con consciencia estas emociones bloqueadas para que ya dejen de ser un obstáculo para la propia realización del individuo. El objetivo es poder sobrepasar esta dificultad que regresa continuamente si no se hace nada. Sin apoyo, la persona se ahoga y su vida permanece estancada. Esta técnica per-

“Las cualidades primordiales que el terapeuta tiene que tener son una fuerte empatía y una sensibilidad extrema. Actúa realmente en el organismo manejando las energías; puede desplazarlas, centrarlas o parar su derrame”

mite también desplegar su verdadero potencial, que se encuentra escondido o adormecido. Todas las energías y las emociones vuelven a tomar su lugar correcto.

LA AURATERAPIA®

Mediante la Auraterapia®, el terapeuta ayuda a la gente desbloquear su energía. En muchas ocasiones, su cuerpo habla por ellos. Tienen dolores latentes, una sensación imprecisa de malestar o una verdadera dolencia física. Por cierto, los dichos como ‘Tener la espalda cargada’, ‘Tener telarañas en los ojos’ atestiguan de las energías desplazadas.

Lo estudios médicos tradicionales como los escáneres o radiografías no pueden detectar estos desequilibrios energéticos o sufrimientos emocionales que, la mayor parte de las veces, representan un cúmulo de bloqueos emocionales o energéticos inconscientes, invisibles e impalpables a la medicina. La energía se estanca en el cuerpo, le cuesta fluir y a veces se cristaliza. El terapeuta se encarga de fluidificar el camino de la energía para que el cuerpo pueda liberarse de dolores indeterminados. La disfunción puede también estar vinculada con fugas o rupturas de energía que pueden poner a las personas en un estado de agotamiento. El trabajo del especialista consiste en limpiar el aura, centrarla, tapar las fugas de energía, armonizar, volver a alinear los centros de energía (*chacras*), equilibrar la energía de los meridianos y los diferentes cuerpos, para que la energía vuelva a fluir correctamente.

EL MASAJE THAI YOGA

La última técnica utilizada para equilibrar las energías es la del Masaje Thai Yoga. Es una técnica física y manual en la que se manipulan los músculos y articulaciones a través de presiones y estiramientos suaves que respetan los límites del cuerpo del individuo, activándose la energía en los músculos, los meridianos y el esqueleto. Esta técnica se nombra también “el yoga del flojo” ya que el receptor puede encontrarse en posturas cercanas a las del yoga por los estiramientos realizados durante el masaje. La idea de este masaje es la de liberar las tensiones y el estrés que pesan en la persona siempre respetando sus límites corporales. El masaje permite de alguna forma abrir las válvulas de seguridad para dejar salir el exceso.

Las cualidades primordiales que el terapeuta tiene que tener son una fuerte empatía y una sensibilidad extrema. Actúa realmente en el organismo manejando las energías; puede desplazarlas, centrarlas o parar su derrame. Escuchando a su cliente, puede depurar los desahogos que contaminan su cuerpo y mente en su globalidad ●



Estelle Bichet

Sanadora nacida en Francia. Coloca las energías en su lugar, e impulsa la energía necesaria para que el cuerpo pueda volver a equilibrarse y dar lo mejor de sí mismo.

www.estelle-bichet.com

Auraterapia® A.R.E.® Masaje Thai Yoga Coaching de Vida

!Quédate conectado!

En el próximo número, benefícate de una oferta exclusiva para ti, por ser lector de VerdeMente!

Estelle Bichet

Terapias Naturales



¡Respira la Luz!



Sanis Natura
c/ Doctor Esquerdo, 150
Pacífico y Conde de Casal
20 - 56 - 156



Citas al:

91 292 95 50 / 686 405 360
contact@estelle-bichet.com
www.estelle-bichet.com

Testimonios



Sigueme en & Estelle Bichet

Fuente de salud el proceso digestivo en ayurveda

Como mejorar, reestablecer y aliviar Agni: el fuego digestivo



El cuerpo humano es un organismo creado para producir energía, para permitir la percepción, el movimiento y la expresión. Esta energía la representa el elemento fuego. Su forma principal en el cuerpo es el fuego digestivo, Agni.

Un desequilibrio de los doshas vata, pitta y kapha puede alterar el Agni, fuego digestivo, y por tanto el metabolismo, disminuyendo su capacidad de digerir los alimentos.

Si el nivel de Agni es bajo, se producen sustancias tóxicas, denominadas “ama”. El cuerpo no siempre es capaz

de eliminarlas, por lo que ama se deposita en diferentes partes del organismo, bloqueando las materias densas y sutiles de los canales del cuerpo.

En el proceso digestivo la masa alimentaria se forma y es absorbida por las paredes intestinales. Si existe alimento no digerido se absorbe con dificultad y no proporciona los nutrientes necesarios al cuerpo.

Los trastornos de agni y la producción de ama son causas internas de enfermedad y perturban los doshas, lo que a su vez produce ama y esto a su vez tiene efectos negativos sobre el agni, con lo que se genera un círculo vicioso.

Factores que alteran Agni:

- Desequilibrio doshico (dhsa en exceso).
- Comer o beber demasiado.
- Ayuno prolongado.
- Comer entre horas.
- Reprimir las emociones.
- Ignorar las reglas básicas de nutrición.
- Combinaciones de alimentos errados.
- Tomar alimentos inadecuados para la propia constitución.
- Comer a horas inconvenientes.
- Tomar alimentos pesados, congelados, fríos o pasados.
- Abuso de purgantes o laxantes.
- Tomar agua fría antes, durante o después de comer: apaga el Agni y crea ama.
- Comer bajo los efectos de una emoción perturba Agni.

Factores que incrementan Agni.

- Es necesario observar de dónde proviene el deseo de comer: del cuerpo o de la mente, para saber si debemos o no comer.
- Es muy importante comer conscientemente, a ser posible en silencio. Es un acto sagrado en el que se incorpora el alimento a lo más profundo de nuestras células creando diferentes estados de conciencia.
- Es importante comer sin prisa. En ayurveda la digestión empieza en la boca, con la primera masticación.
- No solo nos nutrimos de los que comemos, sino además de lo que vemos, sentimos, olemos, pensamos, tocamos... todo esto son digestiones a otros niveles, pero que igualmente nutren o perjudican los sistemas.

Método fácil para observar el nivel de ama en el cuerpo y como limpiarlo.

Un depósito blancuzco por toda la lengua indica que hay ama por todo el cuerpo.

El mal aliento y el olor corporal hablan continuamente de niveles altos de ama en el cuerpo.

Para la eliminación de ama el ayurveda aconseja:

1. Hierbas depurativas.
2. Evacuar diariamente y a la misma hora.
3. El uso de un limpiador de lengua, que arrastra esta materia de desecho y estimula las funciones digestivas, intestinales y hepáticas.
4. Recibir de forma regular, según el dosha, masaje Abhyanga.
5. Tratamiento swedana, sauna herbal.
6. Uso diario de aceites herbales después de la ducha.
7. La meditación diaria.
8. Técnicas ayurvédicas como el shirodhara.
9. Ayuno controlado.

Diferentes tipos de digestión según el fuego digestivo “Agni” en los 3 doshas (constituciones): Vata, Pitta y Kapha.

- Digestión irregular, por exceso de Vata (desequilibrio dhosico). Se presenta como una digestión errática, irregular, rápida o lenta, acompañada de distensión abdominal, gases, dolor, ruidos intestinales.

Se manifiesta con estreñimiento o heces blandas. Ganan peso con mucha dificultad. Constituciones más bien delgadas.

“UN DESEQUILIBRIO DE LOS DOSHAS VATA, PITTA Y KAPHA PUEDE ALTERAR EL AGNI, FUEGO DIGESTIVO, Y POR TANTO EL METABOLISMO, DISMINUYENDO SU CAPACIDAD DE DIGERIR LOS ALIMENTOS.”

- Digestión rápida, por exceso de Pitta (desequilibrio dhosico).

Tiene gran capacidad digestiva, come mucha cantidad y frecuentemente. Rápidamente tiene hambre. Tritura los alimentos tan deprisa que no obtiene todos los nutrientes. Se quedan con los labios secos con sensación de ardor y calor. No ganan peso excesivo.

- Digestión lenta, por exceso de Kapha (desequilibrio dhosico). Le cuesta digerir aun tomando alimentos ligeros, sus digestiones son largas y queda con sensación de estar pesado, principalmente en abdomen y cabeza. Su apetito es bajo pero constante. Tiende a ganar peso incluso cuando no come mucho.

Agni, fuego digestivo, se equilibra cuando los doshas y emociones están en un estado de equilibrio.

El apetito regular y moderado con buena fuerza de digestión es un signo de importante salud.

El cuerpo es un vehículo con un diseño específico que permite cumplir ciertas acciones, dando a la mente la posibilidad de ganar experiencia. El punto esencial, es que somos ante todo un espíritu que experimenta la existencia ●



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda
Naturópata.
info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.com

ESPACIO ALMA MADRID CLASES DE YOGA



HORARIOS DE YOGA

Lunes y Miércoles

16:30h

18:30 h

20:30 h

www.espacioalmamadrid.com

info@espacioalmamadrid.com

635648829

Masajes Ayurvédicos Madrid y Muladhara (Guadalajara)



Retiros de Ayurveda (en Robleluengo)

Fin de semana
23, 24 y 25 de marzo
y 30, 31 y 1 de abril
(bonos de masajes y talleres)

contacto: 635 78 72 78 · 677 35 25 27

info@masajesayurvedicos.es

¡Síguenos en FB y en Instagram!

www.masajesayurvedicos.es

Casita Rural en Guadalajara

- Ubicada en Los Pueblos Negros, en Roblelacasa.
- Alquiler para fines de semana.
- De viernes, a partir de las 16 hrs., hasta el domingo a las 16 hrs.
- Capacidad para una pareja o una pareja y dos niños



La Hidrosistémica Y

Las Constelaciones Fluviales

Un Nuevo Paradigma En La Nueva Era

Para acceder a la nueva era, es necesario cambiar los paradigmas que rigen hoy a la humanidad. Lo viejo hay que transformarlo en nuevo para evolucionar. Eso es lo que está ocurriendo con el modelo de acompañamiento familiar que actualmente llama la atención de la comunidad científica y *hellingeriana*.

La hidrosistémica y las constelaciones fluviales, usando las bases de todo lo que el gran Bert Hellinger descubrió y lo que el gran Juan Carlos Arias, a un campo

“LAS CONSTELACIONES FLUVIALES ABREN NUEVAS POSIBILIDADES PARA COLABORAR CON LA EVOLUCIÓN HUMANA, MIRANDO LO DIFERENTE CON RESPETO”

mucho mayor que el humano. El agua, ampliando la visión, llegando a lugares muy profundos del inconsciente donde el hombre no puede aún acceder.

Los estudios de *Masaru Emoto* y la doctora Esther del Río, entre otros, confirman lo que la escuela del agua, lleva trabajando hace tiempo. El agua tiene memoria, y toda la información viaja a través de ella en forma de cristales líquidos.

QUE ES LA HIDROSISTÉMICA

Son acompañamientos a través del agua, que abordan al individuo y su relación interdisciplinaria con 12 sistemas, con los cuales tenemos implicaciones y lealtades, como son: sistema animal, vegetal, humano, angélico, planetario... O es que acaso, esa mascota que vive contigo, no tiene nada que ver contigo, o esa planta, el planeta, ese ángel que te acompaña desde antes de nacer... Todos ellos tienen una relación contigo que se puede ver en esta metodología.

QUÉ SON LAS CONSTELACIONES FLUVIALES

Las constelaciones fluviales son el antes y después en el transcurrir de la evolución espiritual, son... siempre el presente.

Una piscina de 1,14 cm de diámetro con aproximadamente 7 cm de agua, figurines con forma humana que flotan un mini motor para que el agua tenga movimiento (si fuera al aire libre este no sería necesario) y una gran dosis de humildad, respeto y agradecimiento, es lo que consigue que el agua, te muestre que sucede con tu conflicto, enfermedad, empresa, hijo... En fin con tu vida. Dependiendo de la posición y movimientos de los figurines en el agua se hacen unas u otras lecturas, ayudándonos clara, contundente y muy visualmente a reconocer, diagnosticar y diluir o transformar, el orden, la lealtad (hilos invisibles que me llevan sin yo querer a repetir historias familiares), la distancia con papá o mamá, la situación con mi pareja y muchas cosas más.

DIFERENCIAS BÁSICAS CON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

En una constelación familiar:





1. Muchas veces, aunque no queramos, puede intervenir el ego tanto del *constelador* como del intérprete. Las experiencias personales de ambos se pueden mezclar con los campos mórficos de la persona constelada.
2. Búsqueda de la lealtad limitada. Sólo se trabaja con lo que te cuenta el consultante y a veces hay lealtades con ancestros a los que nunca has conocido, ni has oído hablar de ellos.
3. Las lealtades familiares y el agua, según Bert Hellinger, ocupan un 70 % y queda un vacío del 30% restante.
4. El *constelador* interpreta y depende mucho del resultado de su experiencia.
5. En una constelación fluvial:
 1. No interviene el ego, es el agua quien constela.
 2. Sin límites en la búsqueda de lealtad, hasta la cuarta genera-

ción por arriba mínimo.

3. El agua nos habla de lealtades con 11 sistemas mayores del familiar, siendo éstos, el otro 30% restante.
4. Se hacen lecturas, no se interpreta, no es imprescindible la experiencia, pero cuanto más practicas más conexión tienes con el agua.

Las constelaciones fluviales abren nuevas posibilidades para colaborar con la evolución humana, mirando lo diferente con respeto •



Mamen Hernández Criado

Primera maestra europea en constelaciones fluviales, coach con caballos, experta en par biomagnético, bio-neuroemoción y especialista en terapias energéticas.

629 250 005

www.mamenhernandez.com


En Madrid

**Comunidad Budista Zen
Jardín de Luz**

Si te interesa el Budismo y quieres aprender y practicar la meditación Zen...

Organizamos
INTRODUCCIONES
a la práctica del *Zen*

Fechas de los próximos talleres:

- 11 de marzo.
- 15 de abril.



INFORMACIÓN Y RESERVAS:

Mail: zenluz@zenluz.org
Tel.: 91 256 02 10
www.zenluz.org

Fórmate en Constelaciones Fluviales



Mamen Hernández

Getxo, Bilbao del 23 -27 Marzo
Palma de Mallorca del 4 - 8 Abril
**Madrid del 25 - 29 Abril con
Juan Carlos Arias**



**Constelaciones
fluviales**

Reserva tu plaza en: www.mamenhernandez.com  629 250 005

Existimos en un mundo cuántico de posibilidades, siendo este el nivel más profundo de la materia y de la vida celular. La Teoría Cuántica proporciona una amplia gama de técnicas de salud con una sólida base científica.

Las células y los microorganismos forman parte del ve-

controlar el centro comando para el autocontrol saludable de los procesos biológicos de la Salud Integral.

En el estado consciente interno se aplica vibración del Éter para lograr el equilibrio de las ondas cerebrales e ir aquietando la llamada mente. También balanceamos la energía Toroidal permitiendo así un óptimo estado del fluir



BIOINFORMACIÓN Y BIOCOMUNICACIÓN CELULAR CUÁNTICA

hículo biológico llamado cuerpo. La estructura neuroendocrina, la comunicación Biofotónica celular, la conexión energética perineural, etc., forman parte de la impronta de la llamada memoria celular.

Sanación MEDA Consciencia aplica el sistema cuántico de salud natural integral, en el equilibrio y aquietamiento de la llamada mente. En el estado de vida consciente en Atman, se logra

de la energía de Vida-Salud.

Al aplicar frecuencias coherentes se regula la función correcta en la actividad celular de los órganos afectados. El baño de fotones y aromas, aplicado con sonido “binaural” posibilita el equilibrio PsicoEmocional.

“LA TÉCNICA DE BIO-INFORMACIÓN MEDA ES APLICADA EN EL INTERIOR DEL CEREBRO (INCONSCIENTE), Y SIRVE PARA REPROGRAMAR NUESTRA MENTE Y ASÍ QUITAR TODA LA BASURA MENTAL QUE HA SIDO ABSORBIDA DESDE LA NIÑEZ, REEMPLAZÁNDOLA CON PENSAMIENTOS ARMÓNICOS Y POSITIVOS.”

Para vehicular correctamente la in-formación, la energía, el oxígeno, etc., utilizamos agua estructurada hexagonalmente

con frecuencias de infrarrojo lejano, campos magnéticos toroidales, etc.

La técnica de bio-información MEDA es aplicada en el interior del cerebro (inconsciente), y sirve para reprogramar nuestra mente y así quitar toda la basura mental que ha sido absorbida desde la niñez, reemplazándola con pensamientos armónicos y positivos. Al lograr una actitud mental bien equilibrada, se logra mejorar la Salud y la Vida de manera muy considerable. Hoy los estudios científicos nos demuestran que podemos modificar nuestro cuerpo físico, por medio de la información y vibración coherente cuando actuamos sobre el inconsciente, de tal manera que ello se logre manifestar en la realidad de la vida celular.

- Mejoramos habilidades intelectuales, sociales y físicas.
- Superación de adicciones.
- Eliminación de la inseguridad-miedo.
- Superación de Estrés.
- Fortalecimiento del Sistema Inmunológico.
- Producción de Endorfinas-Felicidad.
- Superación de la Ansiedad.
- Neutralización del dolor crónico.
- Mejora de las relaciones sexuales.

Se utilizan diferentes sistemas de evaluación del organismo:

- Análisis biomagnético celular
- Análisis Kinesiológico de la memo-

ria celular.

- Test Ayurvédico
- Anamnesis MEDA de Salud Natural Integral

Has de saber que somos lo que pensamos en Maya-Ilusión. Todo lo que somos, lo somos; por nuestros pensamientos, dijo el Buda. Es decir nuestros pensamientos son la medida de lo que somos en la realidad del llamado mundo fenoménico ●

¡El quietamiento mental es Salud-Felicidad!



Felipe Granado Morán

Ph.D. en Medicina Cuántica y Bioenergética. Creador del Sistema de Sanación MEDA Consciencia. Escritor de libros de Salud Cuántica y Vivencia Consciente. Imparte Vivencias Advaita, Asparsha Yoga.

Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental
Tao Curativo - I Ching Dao

CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA

Ven a aprender con "las manos en la masa"
3 Niveles: Principiante - Medio - Avanzado

¡CONSULTA PRÓXIMOS COMIENZOS!

24 y 25 MARZO 2018

INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA I

Aprende a seleccionar tus alimentos
Con María G. Casal

5 y 6 MAYO 2018

COCINA CON PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES

Salida al campo, recolección e identificación
Con Hélène Magariños-Rey

RETIRO DE PRIMAVERA CON EL MAESTRO JUAN LI

CURSO NIVEL DE BASE

28-29 ABRIL 2018 - en MADRID

Precio especial de 80€
(50€ Para -21 años, + 65 años, repetidores y desempleados)

RECICLAJE ENERGÍA SEXUAL I

30 ABRIL, 1 y 2 de MAYO 2018

en MADRID

RETIRO DE VERANO

DESPERTAR DEL GUÍA INTERNO
I CHING Y REPASO DE PRÁCTICAS

Del 30 Junio al 8 Julio 2018

En la Cordillera Cantábrica (Asturias)

GABINETE DE TERAPIAS Y ASESORAMIENTO DE SALUD · CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

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

VIVENCIA DE SALUD INTEGRAL

SEMANA SANTA 28 Marzo al 2 Abril

Residencial "Parra Luz" (Cáceres)

Equilibrio del Estrés
Mejora del Insomnio
Liberación del Miedo
Superación de la Ansiedad

(Alimentación Sátvica Vegana Détox)

682 057 467 - 653 246 812 - akarinp@gmail.com - jsuarezvera@yahoo.es

Construir Una Pareja... Menudo Viaje

(Reflexiones de una terapeuta gestáltica)



La verdad que construir una pareja es un viaje profundo hacia el conocimiento del alma humana. Dicen algunos sabios, que la pareja es la universidad de la vida y creo francamente que algo de verdad tienen.

En mi experiencia no solo como terapeuta, sino también como alguien que ha construido sus parejas a lo largo del tiempo, este viaje supone el desarrollo de miles de reflexiones, habilidades y conocimientos tanto del otro como de uno mismo. Es un camino hacia nuestros más profundos deseos y hacia las frustraciones más difíciles de superar. Un viaje que supone no solo experimentar miles de emociones y sensaciones, si no que nos lleva a un crecimiento, a una sabiduría y nos dota de una experiencia que creo que merecemos vivir.

Es por eso que intentaré realizar un buen análisis de todas sus etapas dónde se visitan varios “puertos”.

Primera escala, puerto del romanticismo: La Isla del Amor Romántico.

Segunda escala, puerto de la frustración: La Isla de la desilusión.

Tercera escala, puerto de empoderamiento: La Isla de la reparación y la fortaleza.

Cuarta escala, puerto del amor sano: La Isla del crecimiento y la madurez.

En este primer artículo comenzaré por hablar de la primera escala, que parte del puerto del romanticismo. !!!!!!!Allí vamos!!!!!!

LA ISLA DEL AMOR ROMÁNTICO

Esta es una etapa que a pesar de tener raíces en la infancia, puesto que tiene su origen en las primeras miradas, caricias y palabras, que recibimos de pequeñ@s, hace su gran aparición en la preadolescencia. Se inicia de forma consistente cuando las hormonas comienzan a despertarse en nuestro cuerpo, la sexualidad muestra sus prime-

ros movimientos y el estallido de ese amor romántico no se hace esperar.

Allí vienen a nuestra memoria emocional, racional y corporal las diferentes imágenes de parejas que hemos visto (tanto en casa como fuera), leído, escuchado en canciones, visto en películas... y todas se ponen en juego al servicio del impulso necesario para salir en su búsqueda.

Es entonces cuando proyectamos en los modelos del momento, ese deseo idealizado que todos alguna vez hemos tenido; cantantes, actores, compañer@s, profesores y demás, tienen el papel importante de espejos que hacen que nazca y se desarrolle la fuerza natural del enamoramiento, la que nos genera esas cosquillas en la barriga ¡Ayyyy las famosas mariposas! La danza de las hormonas y el deseo se mezclan con las imágenes románticas e internalizadas, apoyadas en los modelos y valores que nos han sido transmitidos en la familia de origen y también en el entorno cultural dónde hemos crecido. Esos valores, que muchas veces operan de manera inconsciente, y que nosotros vivimos cómo verdades absolutas.

Es entonces cuando comenzamos a crear un guion prácticamente “cinematográfico”, que nos lleva a observar al mundo y a buscar en él desde la perspectiva de nuestras “gafas”, a personas con ciertas características que puedan encajar en las imágenes idealizadas que hemos elaborado con tanto cuidado y de forma casi “mágica”.

En esta fase en la que nos encontramos aun siendo adultos, no necesariamente adolescentes, vamos a tener distintas expectativas que ponemos sobre el otro. Por eso les pido que hagamos esta reflexión: ¿Qué le pedimos al Amor Romántico?

Si nos damos cuenta entre las cosas que buscamos en nuestra pareja ideal, suelen encontrarse las demandas y las heridas de nuestra infancia y la necesidad de ser reparadas. Frases como: “Esta vez creo

que lo encontré”, “Parece que ahora he tenido puntería”, “Tal vez esta vez sí es quién estaba buscando”... y hay muchas más, ¿verdad?

En realidad lo que está ocurriendo es que frente a ciertas características del otro, como pueden ser gestos, palabras, olores, etc. se despiertan en nosotros recuerdos no conscientes, que nos llevan a embarcarnos en un viaje de sensaciones, emociones, instintos profundamente fuertes que dejan de lado parte de la razón para dar paso a la explosión del corazón y la sexualidad, la llevamos a cabo o no.

Durante el desarrollo del amor romántico, todo se centra en esas mariposas en la barriga que nos llevan de un lugar a otro cuando escuchamos su voz, percibimos su piel, su olor, o su forma de mirarnos... Soñamos que mágicamente, esa persona, va a poder escucharnos, entendernos, cuidarnos y sanarnos (incluso en las ocasiones, que esa demanda no se produce de forma explícita). Esa persona, mi pareja ideal, es la que me va a completar (como si fuera alguien incompleto por mí mismo, alguien que no tiene su valor al cien por cien si otro alguien no se “encaja” en mí). Este ideal, me va a salvar del miedo a la soledad (tal y como si de un superhéroe o una superheroína se tratase, quien solo con ver la señal del miedo en el cielo, vendrá a salvarnos de nuestros temores).

Es por todas estas creencias, por todas nuestras verdades universales que tomamos como base para construir una pareja la famosa Imagen de la Media Naranja, El Alma Gemela. De ahí también la fuerza del Amor Romántico, que es como el sueño del regreso al paraíso perdido.

Lo bueno de esta fuerza es que muchas veces nos lleva a ser audaces, intrépidos, locos. Nos hace abrir el corazón y atrevemos a vivir una experiencia. Lo menos bueno, es que poco tiene de real y sí mucho de la proyección de nuestros ideales. Realmente no tenemos la capacidad para ver a la persona que está frente a nosotros, ya que sólo es un espejo de nuestros propios deseos.

En esta aventura que supone la creación de una pareja, suelen entrecruzarse muchas fuerzas internas de las que no somos conscientes; las inseguridades, los miedos, los celos... y que en la etapa adolescente nos sirven para ir poco a poco conociendo y sabiendo quiénes somos en cada momento y por supuesto creciendo.

Ya en la adultez, aunque de forma diferente, es necesario atravesar esta etapa y saber gestionarla de una forma más resolutiva que en etapas vitales anteriores. Muchas veces resulta difícil por encontramos anclados en la imagen que buscamos y queremos que el otro cumpla, en definitiva que encaje en nuestro guion, y es ahí donde perdemos la posibilidad de conocernos y conocer realmente a la otra persona, más allá de la idea que tenemos de él o de ella.

Cuando digo que El Amor Romántico es producto de una serie de idealizaciones y deseos que vamos construyendo con relación a la pareja y al amor, me refiero a que nuestra imaginación es libre y en nuestro subconsciente tenemos grabadas una serie de imágenes desconocidas que nos llevan a buscar desde lo más profundo de nuestro deseo, la realidad y las personas que encajen en ella. Es por

“ *Atravesar El Amor Romántico nos hace ensanchar el corazón, sentirnos vivos y festejarlo, pero sobre todo nos ayuda a comprender cuáles son nuestras necesidades, nuestras heridas, nuestras inseguridades y por supuesto, a vivir nuestra capacidad de entrega y conocer la capacidad de entrega del otro.* ”

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 sacrocranial.



- Fitoterapia.
- Materiales nobles y Biocompatibles sin BisfenolA.
- 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

esto que, solamente poniendo Luz y consciencia en ellas (en esas imágenes e idealizaciones) podemos comprender lo que muchas veces nos parece incomprendible, cuando hablamos de lo que le pedimos al amor.

Atravesar El Amor Romántico nos hace ensanchar el corazón, sentimos vivos y festejarlo, pero sobre todo nos ayuda a comprender cuáles son nuestras necesidades, nuestras heridas, nuestras inseguridades y por supuesto, a vivir nuestra capacidad de entrega y conocer la capacidad de entrega del otro.

Vale la pena, pero tan solo es el primer puerto que tenemos que visitar para vivir la experiencia de pareja.

Nuestro viaje continúa hacia la Isla de la desilusión ¿Te atreves seguir transitando en estas reflexiones los diferentes puertos del amor y la pareja?

Hasta la próxima ●

Charo Antas

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

Terapia individual,
grupal, de pareja
20 años de experiencia
Primera Consulta gratuita

“Taller de
Arteterapia”
Plazas limitadas

655 80 90 89



EL ARPA DE BOCA ESPERANDO AL LEÓN

Tras unos matorrales se asoman los ojos de un cazador paleolítico. Armado con su arco, espera la llegada de algún animal al que pueda alcanzar con su flecha. La espera se alarga, así que coloca el arco frente a su boca y con la vara de la flecha golpea la tensa cuerda a intervalos regulares. Al variar la cavidad bucal, el arco comienza a emitir un ritmo melódico simple, pero que varía lo suficiente para que el cazador se entregue a su música.

Este primitivo arco musical aparece dibujado en la cueva de *Les trois-Frères* en el Pirineo francés. Acompaña a la famosa figura, mitad animal mitad humano, que llaman el hechicero, datada en 15.000 años a.C. Cabría preguntarse ¿habría utilizado este ancestral personaje el arco de boca para imprimir un ritmo mántrico a la ceremonia y llevar a los asistentes a un trance visionario con sus espíritus?

UN SONIDO GLOBAL

El arco dio paso al arpa de boca o guimbarda, como se conoce en nuestro país, pero es difícil responder a la pregunta del origen de este instrumento con seguridad. Es más probable que se sitúe en el Sudeste asiático u Oceanía, donde aún se usan primitivas arpas hechas de bambú. En un dibujo encontrado en China se puede ver a un músico tocando un arpa de

boca en el S.III a.C.

Dada la simplicidad de fabricación del instrumento, su extensión por todo el planeta ha sido increíble. Hechas de madera, bambú o metal, podemos encontrarlas en los cinco continentes. De hecho, pocos instrumentos gozan de una variedad tan enorme de nombres para denominarlo: ¡Casi un centenar!

Las hay de diferentes materiales, pero las más extendidas son las de bambú y metal.

Las primeras son las más primitivas y tienen una forma laminada con una lengüeta central que al vibrar entre el marco, y usando la boca como caja de resonancia, produce un sonido seco y cálido. Un simple cuchillo bien afilado en manos de un artesano experto, daría forma al instrumento en poco tiempo. Cuando visité los famosos templos de *Angkor War* en Camboya, tuve la suerte de encontrar a unos artesanos que las hacían: ¡de un día para otro me manufacturaron 20 piezas!

En la Isla de Bali se hacen aún las *Geng-Gongs*, arpas hechas de palma ahumada. Tienen la característica de que se tocan estirando con la mano una cuerda sujeta a un extremo del arpa. Con la abertura de la glotis, los expertos en esta arpa consiguen crear un sonido gutural y extremadamente sugerente para la visión chamánica

Las de metal sin embargo son las más comunes. Pueden ser de hierro, acero, bronce, latón o plata. Su forma recuerda un lazo (de ahí su nombre en inglés: *Bow-Shaped*) y se toca apoyando la parte estrecha del marco en los dientes, - ojo, sin morder -, y pulsando la lengüeta con el dedo.

TRANCE Y CHAMANISMO

Tocar un arpa de boca es mantenerse en un ritmo

“*Tocar un arpa de boca es mantenerse en un ritmo constante, tratando de sacar sonidos variados usando todo nuestro aparato fonador*”





constante, tratando de sacar sonidos variados usando todo nuestro aparato fonador - diafragma, cuerdas vocales, glotis, cavidad bucal, lengua y todo la máscara del rostro resonante - y complementarlo, si se desea, con sonidos guturales.

Quienes mejor dominan el conjunto de estas técnicas son los pueblos de *Altair* y *Tuva*, región que comprende parte de Siberia y Mongolia. Allí, el arpa toma un papel primordial cuando es usado por chamanes y jinetes de la estepa. El *khomus* o *homus*, como las denomina el pueblo altaico, se unen con el canto armónico y el tambor chamánico. Tres sonidos sumamente poderosos que cabalgan desde la visión del chamán hacia otras realidades menos evidentes.

De una forma menos trascendental pero igual de resolutiva, es el uso del arpa de boca siciliana llamada *marranzano scaccia pensieri*. Su nombre ya lo explica todo: vomitar los sucios pensamientos. En efecto, gracias a la constancia rítmica, el pensamien-

to residual, los ser pensados por pasados y futuros irreales en el tiempo presente, se disuelven.

SENCILLEZ SONORA

En Vietnam la etnia de *shapa* construye una simple arpa llamada *Dan moi*. Están hechas de latón y son planas, lo que facilita mucho tocarlas, ya que en vez de dientes se apoyan los labios en sus bordes. Son tan fáciles de tocar que han logrado popularizarse entre personas sin experiencia musical.

En nuestro país quedan aún algunos constructores de arpas. En Asturias y Galicia concretamente se distribuye el arpa denominada *Trompa*, e incluso existe un festival que se celebra anualmente en la localidad gallega de *A Fonsagrada*.

No dejemos morir a este instrumento tan esencial como pequeño. Toquemos en cualquier momento y lugar. Escapemos de quienes no somos, con la ayuda de su ritmo. El arpa de boca despeja el camino ●



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos y estudioso de los sonidos místicos. En 1995 funda *Ritual Sound*, cuya filosofía es viajar a las diversas culturas del mundo y recoger los Instrumentos Sonoros que usan para conectar con Deidades, ancestros o formas de poder, y en último caso, para adentrarte en uno mismo/a.

info@ritualsound.com



RITUAL SOUND
Instrumentos para el Alma
Tienda Online & Showroom - Talleres y Encuentros

Próximo taller
10 de Marzo
CANTO ARMÓNICO Y ARPA DE BOCA
16:30-20:30
Facilitador: Odin Kaban

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20
www.ritualsound.com - info@ritualsound.com



LA MÚSICA COMO LENGUAJE UNIVERSAL ENTRE CORAZONES

Asistir a un concierto de Mirabai Ceiba es adentrarse en un viaje interior, en donde la música es el vehículo que transporta la vibración que penetra en cada una de nuestras células. Si no has tenido la oportunidad de vivir en directo uno de sus conciertos, no dudes en hacerlo. Si ya lo has hecho, seguro que repetirás, porque Mirabai Ceiba ofrecen con su música una corriente palpable de amor, una corriente relajante a la vez que sagrada y sanadora.

En esta ocasión, para que puedas conocer mejor a esta pareja, la esencia contenida en su música, el efecto de su trabajo con el sonido, con la tecnología de los mantras, y asomarte brevemente a su interior, más allá del nombre de su formación musical, compartimos contigo una entrevista reciente realizada a Angélica (Gely) y a Markus en Argentina.

¿Qué es la música para vosotros?

Gely: La música es para nosotros una forma de expresión que conecta los mundos internos con los mundos del exterior y a la vez estos mundos se retroalimentan a través de la música. Hay muchas distintas maneras de acercarse a la música e infinitas fuentes de inspiración. Lo que a nosotros nos inspira es expresarnos desde nuestro corazón conectando con él corazón universal y así crear un espacio en donde podemos encontrarnos con la gente, para así a través de la música y el canto crear intenciones de sanación, amor y paz.

Markus: Podemos ver en todos nuestros viajes y conciertos que la música es un gran lenguaje universal, que se entiende sin entender las palabras, ella habla directamente de corazón a corazón.

¿De qué manera la música ayuda a los buscadores de la verdad?

Markus: Nuestra música es una combinación entre mantras de kundalini yoga, cantos sagrados y canciones espirituales, con la intención de llevarnos a un lugar más profundo en nuestro corazón y revelar el centro de nuestro verdadero ser.

Mantra, es una palabra sagrada definida, un código que contiene información de la mente universal y nos conecta con la armo-

nía divina del universo. Se dice que somos lo que vibramos. Cuando cantamos un mantra y nos sintonizamos con su sonido sagrado y con la música, invocamos e integramos esta cualidad en nuestra vida. Así, nuestra mente, que juzga “bueno o malo”, se puede calmar, y nos volvemos conscientes de nuestra verdad y del hermoso suceder del momento presente.

Gely: Cuando estamos en una búsqueda de nosotros mismos o de la Verdad, algo que es esencial en esta búsqueda es podernos reflejar unos con otros, para poder ver en otros lo que pasa dentro de nosotros. La música es capaz de crear este puente y esta intimidad entre la gente, de manera que nos damos cuenta que compartimos mucho más de lo que pensamos. Todos buscamos la verdad y la felicidad, y el tenernos unos a otros como espejos nos recuerda que no somos los únicos en esta búsqueda, que nos podemos ayudar mutuamente a crecer, y la música contiene este lenguaje universal que todos entendemos, si tenemos un corazón abierto.

pejos nos recuerda que no somos los únicos en esta búsqueda, que nos podemos ayudar mutuamente a crecer, y la música contiene este lenguaje universal que todos entendemos, si tenemos un corazón abierto.

Una vez leí que la voz es un sello personal, algo único e irreplicable que nos identifica, dice quiénes somos y cómo nos posicionamos en el mundo. ¿De qué manera en los talleres la gente trabaja con su voz?

Gely: La voz tiene mucho poder, y contiene mucha de nuestra historia genética y espiritual. En nues-

“ *La música es para nosotros una forma de expresión que conecta los mundos internos con los mundos del exterior y a la vez estos mundos se retroalimentan a través de la música.* ”

MIRABAI CEIBA

EN CONCIERTO

CON BOGDAN DJUKIC - GIRA 2018



8 DE MAYO A LAS 20:00

TEATRO NUEVO APOLO - MADRID - SPAIN

PLAZA TIRSO DE MOLINA, 1 · MADRID · ☎911 427 523

VENTA DE ENTRADAS: WWW.TEATRONUEVOAPOLO.COM

MÁS INFORMACIÓN: WWW.MIRABAICEIBA.COM

FACEBOOK: @MIRABAICEIBAMADRID2018



AVAGAR

ORGANIZA: AVAGAR CENTRO DE YOGA Y SALUD.
C/ BRAVO MURILLO, 243, ENTRPL. 28020 MADRID. WWW.AVAGAR.COM



tra voz se encuentran todas las historias de nuestra vida, y de nuestros antecesores, a veces cosas de las que ni somos conscientes, y por esto, a través de la voz existe la capacidad de liberar muchas de estas cargas y barreras, y alcanzar lugares muy profundos dentro de nuestro ser.

En nuestros talleres exploramos la voz a nivel individual y grupal, con el propósito de juntos abrir espacios en nuestro ser y alumbrar hacia el interior, para poder sentir un poco más allá de lo que estamos acostumbrados, y así dar la oportunidad de entrar en nuestra vida a energías de curación y transformación.

Hay profesores de Yoga que prefieren no poner música en las clases para que los alumnos estén pendientes de su respiración. Argumentan que la música los distrae del aquí y ahora. ¿Qué pensáis?

Markus: Hay muchos aspectos sobre esto. Existen tradiciones de Yoga que se enfocan en la atención directa a la respiración y el cuerpo, y en este caso la música no es necesaria, mientras que en la tradición de Kundalini Yoga, la música y el mantra son una parte esencial de la práctica.

También pienso que depende del lugar en donde se esté practicando. Si estás en un lugar hermoso en la naturaleza, en donde los pájaros y el río están cantando, entonces no necesitas música, porque los sonidos de la naturaleza te ayudan a abrir la relación entre tu cuerpo, mente y alma. Pero cuando vivimos en una gran ciudad y conducimos hacia nuestra clase de Yoga semanal, después de 8 horas de trabajo, entonces la música puede ser una maravillosa herramienta para calmar la mente en pocos minutos y podemos encontrar paz en nuestro corazón.

¿Es la música capaz de generar estados o emociones distintas?

Gely: Absolutamente. La música es una forma de expresión pura, y proviene de lugares dentro de nosotros. Si la música es creada y ejecutada desde un espacio de profunda devoción, ésta va a tocar consciente o inconscientemente la misma sensación de devoción dentro de los demás, ya que todos somos espejos unos de otros, y estamos hechos de lo mismo, excepto que es expresado de distintas formas. Pero cuando una expresión artística es genuina, es capaz de tocar la misma fibra dentro de los demás a nivel emocional, mental y espiritual.

“ *Se dice que el amor sana todas las heridas y si la música proviene de un espacio de amor, entonces la música sanará. Además de cantar desde el corazón podemos añadir los sonidos universales a través del mantra y equilibrar nuestras vidas hacia la armonía divina* ”

Markus: Probablemente todos hemos tenido la experiencia de que la música es uno de los artes más poderosos que generan y refuerzan estados emocionales de inmediato.

A través de todos los tiempos y en todos los diferentes estilos, la música ha sido creada como una expresión de las emociones humanas, a la vez que para invocarlas. La música, para cantar y meditar la utilizamos como una herramienta para mirar más allá del mundo emocional. Tratamos a través de la repetición constante de un mantra o una frase sagrada, de olvidarnos de nosotros mismos y fundirnos completamente con la música para darnos cuenta del infinito.

¿La música ayuda en la sanación de las heridas?

Markus: Se dice que el amor sana todas las heridas y si la música proviene de un espacio de amor, entonces la música sanará. Además de cantar desde el corazón podemos añadir los sonidos universales a través del mantra y equilibrar nuestras vidas hacia la armonía divina. Un maravilloso ejemplo es el conocido mantra de sanción Ra Ma Da Sa, que grabamos en nuestro CD A Hundred Blessings, el cual también se encuentra en el CD de meditación Cycle of Life. Este mantra te conecta con la energía

pura sanadora del universo.

Gely: Lo primero es verdaderamente querer sanar, de esta forma el mantra y la música sirven como una herramienta para abrir el canal de curación en el universo, para que todas las fuerzas visibles e invisibles trabajen hacia este propósito, a través de cantar, manifestar y proyectar luz y salud en la vida.

Tienes ocasión de experimentar y sentir esta conexión entre corazones, de alma a alma, la profunda y vivificante sanación emocional inherente a su música, el próximo 8 de mayo, en su estación favorita para visitarlos en España, la primavera, en concreto en Madrid en el Teatro Nuevo Apolo, como en sus dos citas anteriores con nosotros ●



Sábada Avtar Singh

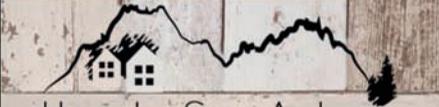
Profesor de Kundalini Yoga y Naad Yoga. Práctico en Ayurveda. siluancar@gmail.com 649 58 73 54





Clases del Método Feldenkrais
Grupales e individuales

Alquiler de Espacio
 C/ Juan de Austria 24
 Chamberí
 91 59 19 750
www.espaciocrisalida.com
info@espaciocrisalida.com



Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)
 Un lugar de ensueño en un espacio natural único
 Retiros, Alojamiento rural, Gastronomía, Eventos
Ruralinside.com - info@ruralinside.com
 918689214 - 617401805

CHI KUNG


 Formación de Profesores
 Clases Regulares
 Colección de DVDs


25 de MARZO
CHI KUNG
PARA EL HÍGADO
Janú Ruíz
 914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

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


www.escuelademeditacion.com



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

Tenemos que hablar. : La conversación pendiente

Hola. ¿Estás ahí?

Sí, ¿qué quieres ahora?

Tenemos que hablar

¿De qué? Tú me dirás

¡Quiero decirte que nunca me escuchas...! No me prestas la atención que necesito. Bueno..., sólo cuando grito te preocupas de mí. ¡Es el dolor lo que te pone alerta!

Pero tú... ¿qué hablas?

¡Cuando te refieres a mí, dices que estoy hecho una mierda...! 😞 estoy fulminado..., destrozado..., hecho polvo..., que siempre me canso... ¡Es así como lo siento...!

Vale... ¡Es así cómo lo siento! 😞

Tus palabras son duras conmigo. Eres cruel cuando me defines y terriblemente injusto. No te ocupas de comprenderme... ¡Cualquiera pensaría que me consideras tu enemigo! 😞

¡Caramba...! No te pongas dramático. !!!

Parece que te has olvidado de que te permito vivir cada día, levantarte cada mañana..., tomar un rico desayuno..., respirar..., llevarte donde decidas ir... 😊

¡No me olvido! Ya lo sé 😊

Si eliges comer una fruta, es gracias a mí que puedas cogerla, saborear cada bocado y sacarle su jugo...

Sí, tienes toda la razón 😞

Te permito dar y recibir. Así es más fácil que tu vida tenga sentido, ¿verdad?

¡Si! ¡Claro que sí...! 😊

Quiero que no olvides nunca que somos inseparables..., de principio a fin. Bueno, no me gustaría aburrirte con cuestiones metafísicas jajaja... 😊

No me aburres. Me estás haciendo reflexionar 😊

Desde tu nacimiento he ido transformándome para adaptarme a tus necesidades..., y a las mías (por supuesto). Creo que a estas alturas habrás comprendido ya, que son las mismas..., que necesitamos lo mismo..., que somos uña y carne.

Cierto, ¡Vivimos el uno para el otro...! 😞😞

¡Mírame! Mi belleza es tu propia naturaleza. Te ruego que nunca me olvides... Te propongo un juego. ¿Aceptas? 😊

Vale 😊

Si fueras una casa, imagínate ¿Cómo serías?

Creo que los cimientos, al igual que mis pies, no serían ni estables, ni firmes..., con estas plantillas. La casa estaría un poco torcida, como mi espalda. Sería difícil vivir allí, (bueno aquí); la gente del piso de arriba se caería. 🏠

¿Te gustaría que pudiese ser habitado con mayor estabilidad?

Si claro, Pero no sé cómo se hace eso

Y las paredes de tu casa. ¿Cómo hablarían?

A veces a gritos. Dirían que les llevo todo el día corriendo de acá para allá y que hay cosas que no les gusta... y que a veces les obligo a hacer y a comer lo que no les conviene. 😬

¿Querrías cambiarlo...? ¿Podrías cambiarlo...! 😬

Si, por supuesto. ¿Me ayudas?

Claro que sí. En lugar de imaginar que eres veloz y capaz de hacerlo todo, pregúntame qué podemos hacer y disolveré tus dudas, te daré la justa medida y nunca te mentaré. Ya sé que no es fácil, que nadie te ha enseñado, que de nada te valen todos los idiomas que has aprendido, el mío es diferente y requiere mucha atención. Tendrás que utilizar todos los sentidos y hacerlo con mucho cariño. Pero te aseguro que te sentirás gratamente recompensado.

De acuerdo. Acepto el reto

Entonces amigo, acortemos distancias, acerquémonos el uno al otro y caminemos al unísono... Todo nos irá mucho mejor. No olvides que somos responsables de nuestra realidad.

¡Ufff! Vaya responsabilidad

A partir de ahora nuestra respiración y nuestro corazón guiarán nuestros pasos.

Vale

Soy lo más auténtico que nunca te ha pasado 😬

“En este momento, en el lugar preciso en que usted se encuentra hay una casa que lleva su nombre. Usted es su único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más enterrados, más rechazados, es su cuerpo. (...), “Si las paredes oyesen...” En la casa que es su cuerpo, sí oyen. Esas paredes que lo han oído todo y no han olvidado nada son sus músculos..., ellos revelan toda su historia individual, desde el nacimiento hasta el día de hoy...”

Fragmento del libro:
El cuerpo tiene sus razones
escrito por Thérèse Bertherat creadora de la Antigimnasia® y publicado por la editorial Paidós ●

Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com

Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com

Especialistas en Antigimnasia



Antigimnasia®

Hoy,
mi casa es mi cuerpo

**SESIONES INDIVIDUALES
GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES**

<p>Pilar Campayo (Plaza Castilla) pcampayo@msn.com 677 03 84 61</p>		 <p>www.antigimnasia.com</p>		<p>Rosa León (Gran Vía) rosaleonag@gmail.com 660 33 76 71</p>
---	---	--	---	---

Somos seres básicamente respirantes. Lo primero que hicimos al nacer es inhalar y lo último que haremos en esta vida es exhalar. Respiramos de quince a veinte veces por minuto y existe una estrecha relación entre la mente y la respiración, tanto es así que en el yoga se dice que la mente es el jinete y la respiración es el caballo.

La respiración y los estados mentales y emocionales están íntimamente vinculados. Si estamos tranquilos y relajados, la respiración se hace más lenta, pero si estamos ansiosos o nerviosos, se hace más rápida. Si recibimos un susto, se entrecorta, y si estamos muy concentrados, se suspende unos instantes. Cuando padecemos angustia se hace jadeante y cuando estamos muy distendidos, se equilibra. A cada estado emocional y mental sigue un tipo de

respiración y viceversa. Partiendo de este evidente principio, los yoguis se han servido desde muy antaño de la respiración para concentrar la mente y calmar los procesos emocionales y somáticos. La respiración es así una herramienta fabulosa para sosegar e irse liberando de la agitación, la ansiedad o la zozobra.

Basta con hacer una respiración un poquito más consciente, lenta y larga (lo que puede llevarse a cabo paseando por una playa, en un parque o en cualquier lugar donde uno se encuentre), para que el sistema nervioso se tranquilice y las emociones se pacifiquen. Por ejemplo, la respiración diafragmática es un verdadero bálsamo, seda el sistema nervioso y resulta idónea para utilizarla durante la relajación profunda. La respiración consciente, asimismo, acrecienta y unifica la consciencia, nos re-

LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE VS LA ANSIEDAD



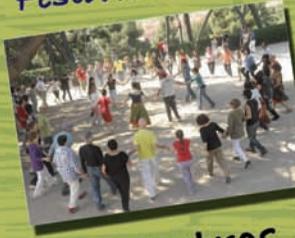
El **Círculo Agora** es una entidad sin ánimo de lucro, autogestionada e independiente. Organiza actividades que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal. Es un proyecto común con dimensiones cooperativa y de libre participación.



Festival de Invierno - 2, 3 y 4 de Marzo Albergue "Fuente de las Tablas" (Cuenca)

Disfruta de un fin de semana junto en la Sierra de Uña, en familia y amigos. Aprovecha la oportunidad de formentar el espíritu del trabajo en equipo.

Festivales



Encuentros

Cine Forum



Desarrollo humano



Meditación

Creatividad



Cursos



Talleres

Más información
www.circuloagora.com
info@circuloagora.com
 650 146 115
 606 525 426

porta vitalidad y plenitud y nos ayuda a desarrollar la presencia de ser. Estando atentos a la respiración volveremos a nuestro centro, es decir, nos recentramos y aquietamos.

Como la respiración es nuestra constante compañera mientras estamos en este cuerpo, la podemos convertir en una aliada excepcional para estar más atentos, vivos, plenos y aplomados. La atención a la respiración se convierte en una especie de ganzúa para explorar otros planos de la consciencia, y la denominada meditación sobre la respiración es una meditación universal, porque cualquiera puede usarla tenga o no tenga uno u otro tipo de creencias, sea niño o anciano, sano o enfermo. La respiración consciente se convierte en un medicamento de gran eficacia, y sin contraindicaciones, para permanecer armónico y desarrollar claridad mental y ecuanimidad.

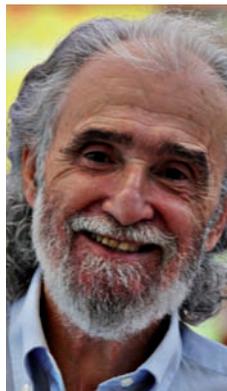
Un valiosísimo ejercicio de respiración que debería aprenderse desde niño es el denominado "respiración integral", que consiste en llevar el aire lentamente por la nariz desde el vientre, ininterrumpidamente, hasta la zona más alta del tórax, pasando por la zona intercostal. Esta respiración influye muy favorablemente en tres niveles: el somático, el energético y el mental. Es una fuente de vitalidad y plenitud, y se puede realizar extendido, sentado o de pie.

La respiración, pues, se puede utilizar de dos maneras: como ejercicio respiratorio y como

“ Como la respiración es nuestra constante compañera mientras estamos en este cuerpo, la podemos convertir en una aliada excepcional para estar más atentos, vivos, plenos y aplomados. ”

soporte para la denominada meditación sobre la respiración; ésta última hay que llevarla a cabo respirando con toda naturalidad. Incluso en la vida diaria, ante una situación estresante o intranquilizadora, podemos calmarnos haciendo una respiración un poquito más lenta y más larga. Sus efectos ansiolíticos son evidentes. Y siempre podemos encontrar en la respiración una amiga con la que ayudarnos a sosegar los procesos del cuerpo y de la mente y una herramienta muy efectiva para encontrar nuestro "punto de quietud" •

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

LA COSMOLOGÍA DE MARTINUS



¿Quién fue Martinus?

¿Qué nos puede ofrecer su Cosmología o ciencia del espíritu?

¿Por qué su obra también recibe el nombre del Tercer Testamento?

En 1920 Martinus (1890-1981) tuvo una serie de experiencias espirituales que le permitieron tener acceso al mundo espiritual con conciencia diurna despierta de forma permanente.

Su vida incluye el relato de un muchacho de pueblo del norte de Jutlandia, pobre y con pocos estudios, que vivió sin que nadie se percibiese de él, hasta que a los 30 años experimentó una transformación muy profunda de su conciencia que le puso en condiciones de describir nada menos que una imagen conjunta científico-espiritual del universo. A partir de ese momento trabajó a lo largo de un periodo de casi 60 años en la descripción y la transmisión de esta imagen del universo, que también lleva el nombre de Cosmología de Martinus, la Ciencia del Espíritu de Martinus o el Tercer

Testamento.

Martinus adquirió conciencia cósmica en marzo de 1921. Esta ampliación de la conciencia se produjo gracias a una serie de experiencias espirituales que se dieron de forma totalmente inesperada cuando estaba meditando en Dios. Él mismo describe en “Livets Bog 1”:

“El bautismo de fuego que había experimentado, (...) había dejado tras sí el hecho de que en mí se habían despertado nuevas facultades de percepción, facultades que me ponían en condiciones de ver, no esporádicamente sino en un estado permanente de conciencia diurna despierta, el conjunto de las fuerzas espirituales más importantes, de las causas invisibles, de las leyes eternas, de las energías básicas y de los principios fundamentales tras el mundo físico. El misterio de la vida no era pues

un misterio para mí. Había adquirido conciencia de la vida del universo y había sido iniciado en “el principio creador divino”.

Tras haber alcanzado su conciencia cósmica, Martinus tuvo que acostumbrarse a usarla. Rápidamente comprendió que era necesario que fuera vegetariano. También comprendió que no podía limitarse a describir sus análisis científico-espirituales en su tiempo libre. Esto supuso el comienzo de unos años en la estrechez, en los que Martinus vivió de la ayuda de personas bondadosas, que comprendieron que era importante que se consagrara a su misión.

El primer volumen de “Livets Bog (El Libro de la Vida)” estuvo terminado para su publicación en 1932, y durante los siguientes casi 50 años continuó su amplia producción literaria, que llegó a comprender varios miles de páginas, dibujos de símbolos y una larga serie de conferencias.

Una parte importante de su misión consiste en poner en claro que el cristianismo y otras religiones evolucionan hacia una forma futura, que corresponde al nivel de conciencia del intelectualizado hombre moderno. Por esto, también designa sus obras como cristianismo intelectualizado y les ha dado el título conjunto de El Tercer Testamento. De este modo reúne el modo de pensar científico y religioso, que son tan diferentes, en una nueva ciencia espiritual, que prevé llegar a ser un fundamento de la futura evolución de la humanidad.

Para Martinus era muy importante que no se crease ninguna forma de secta ni afiliación en torno a la obra de su vida, y tampoco deseaba en absoluto ser objeto de culto. No formaba parte de su misión ser un dirigente al que se le da culto, ni ponerse a la cabeza de una comunidad religiosa.

Lo fundamental de su vida era escribir y hacer accesible su conocimiento cósmico. En un país pequeño y materialista como Dinamarca, podía desplegar este trabajo pasando inadvertido. Esto no significa, no obstante, que viviera aislado. Era siempre muy acogedor y dedicaba el tiempo que era necesario para responder a preguntas, cuando la gente se dirigía a él. Era, en resumidas cuentas,

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

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

“EL PRIMER VOLUMEN DE “*LIVETS BOG (EL LIBRO DE LA VIDA)*” ESTUVO TERMINADO PARA SU PUBLICACIÓN EN 1932, Y DURANTE LOS SIGUIENTES CASI 50 AÑOS CONTINUÓ SU AMPLIA PRODUCCIÓN LITERARIA, QUE LLEGÓ A COMPRENDER VARIOS MILES DE PÁGINAS, DIBUJOS DE SÍMBOLOS Y UNA LARGA SERIE DE CONFERENCIAS.”

una persona muy jovial y amable, a la que le gustaba estar con sus amigos. En virtud de su evolución como un hombre con dualidad de polos, no vivía en una relación de pareja y no tenía familia ●

Si quieres **saber más sobre Martinus y su obra** puedes acudir el **próximo 11 de marzo a las 11:00 horas** a la sala Agape de

Ecocentro (C/ Esquilache 2-12, Madrid).

También puedes informarte en la página web **www.martinus.dk**



Javier Romero Tello

Conocedor de la obra de Martinus desde 2003. Conferenciante y divulgador de su obra en España. Colaborador en la traducción de la obra de Martinus al español.

departamento.castellano@martinus.dk

¿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



LA SANGHA

CAMINANDO JUNTOS LA VÍA DEL ZEN

El camino del zen da siempre mucha importancia a lo que desde hace siglos el budismo llama “Las Tres Joyas”. Estas son el *Buddha*, El *Dharma* y la *Sangha*. Estos tres tesoros son tres pilares básicos en los que el practicante se ampara y se inspira constantemente, no como una superstición mojigata sino (todo lo contrario), como un acto de lucidez y compromiso interno que clarifica el rumbo en el camino hacia uno mismo y crea un impulso renovado en esa dirección.

El *Buddha* es el potencial de persona despierta que, esencialmente todos los seres humanos compartimos. El *Dharma* es el camino y la oportunidad que se abre ante nosotros a cada momento para desplegar ese potencial. La *Sangha* es la comunidad de personas que comparten el anhelo del despertar y el compromiso con una práctica que pone ese anhelo en marcha. Por eso no hay sanghas ni pequeñas ni grandes, pues la sangha no es una realidad externa con dimensiones visibles, sino la dimensión interna de una realidad invisible. Una *sangha* pueden ser las cuatro personas que se sientan en silencio en un parque o los cientos de monjes que se reúnen en el gran zendo de un monasterio, todos igualmente unidos por una red que se teje inconscientemente en el telar del silencio: el zazen.

Cuando un grupo de personas nos reunimos en torno al zazen no somos una cofradía de adoradores que se reúne al amparo de una estatua o un libro, nos reunimos sobre todo al amparo de nosotros mismos.

Somos como maderos ardiendo, todos la misma madera, todos el mismo fuego, dándonos lumbre unos a otros. En una comunidad de practicantes zen la sangha es algo que surge de la suma de las partes. Y ese Algo, que es más que la suma de las partes, es precisamente de vital importancia. La *sangha* no es un concepto, es más bien una tarea, una práctica activa. Una *Sangha* Zen no es un ente, es una práctica. No es un sujeto, es un verbo, que se conjuga simultáneamente en primera del singular y en primera del plural, actualizando constantemente una dinámica personal y una dinámica de grupo.

En realidad, en cada sesión todos nos acompañamos unos a otros, como si en un día de invierno todos nos abrazáramos para darnos calor unos a otros. La *sangha* se abraza a sí misma. Esta es la clave fundamental de la experiencia de la sangha, que encierra un secreto importante envuelto en forma de paradoja. Por un lado, para mí estas personas que se sientan a mi lado son la *sangha* y me acompañan y me dan fuerza durante el camino. Por otro lado, para cada uno de los que se sientan a mi lado yo soy la *sangha* que les acompaña y les da fuerza durante el camino. Yo recibo calor y yo doy calor. Para mi ellos son la *sangha*, para ellos la *sangha* soy yo. Como en un equilibrio imposible, yo me apoyo en los demás y los demás se apoyan en mí.

Una sangha zen es un organismo multicelular vivo y dinámico, cuya cohesión, actividad y sentido le otor-



gan inteligencia propia, como una duna gigante movida por el viento o como un banco de peces avanzando en la profundidad de la corriente. Una *sangha* es una bandada de aves humanas migrando juntas hacia un despertar colectivo. Por eso, cada una de las tres

“Una *sangha* zen es un organismo multi-celular vivo y dinámico, cuya cohesión, actividad y sentido le otorgan inteligencia propia, como una duna gigante movida por el viento o como un banco de peces avanzando en la profundidad de la corriente. Una *sangha* es una bandada de aves humanas migrando juntas hacia un despertar colectivo”

joyas contiene y manifiesta a las otras dos. La *sangha* en sí misma es el *Dharma*. La *sangha* en sí misma es el *Buddha*.

El zen no busca que yo pertenezca a un club espiritual. El zen solo busca que yo me busque, y que me busque hasta encontrarme. Y ese encuentro es un experimento asombroso, porque no solo es un experimento espiritual, también lo es psicológico, relacional, social, evolutivo. En una comunidad comprometida con

la maduración, mi comportamiento individual inconsciente se vuelve consciente, también para que el comportamiento colectivo inconsciente se vuelva consciente. En ese sentido, una *sangha* zen es un experimento revolucionario que pone a prueba la experiencia de una nueva forma de relación humana y de comunidad global, que nos reta a cada uno a la creación de mundos profundamente nuevos, mucho más lúcidos, amables y verdaderos •

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 DELAFE, 9-28012 MADRID-TEL. 915272833

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

Juancho Calvo
Profesor de meditación zen y movimiento en “Zen y Vida”.
www.zenyvida.com
639 210 808

Taller de Meditación Zen

Taller primavera 2018
inicio 19 de abril
Grupo mañana: jueves de 11 a 14.
Grupo tarde: jueves de 19 a 22.

Charla de presentación
Martes 20 de marzo, 20 hrs.

Centro Mandala
Calle de la Cabeza 15, Madrid.
www.zenyvida.com

Movimiento - Corazón - Despertar

La esencia que somos



Qué es y cómo reconectar con ella

En muchas ocasiones, hablar sobre crecimiento personal implica hablar también de la “esencia” que somos. En el anterior artículo, afirmamos que la esencia es algo que está más allá de nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de nuestros sentimientos o de nuestras acciones. Ahora bien, ¿qué es exactamente la esencia? Y la pregunta más importante, ¿podemos conectar con ella?

EL VERDADERO SIGNIFICADO DE ESENCIA

Si tuviésemos que definir la palabra “esencia”, podríamos decir que es “aquello que está en uno/a mismo/a y que es lo único que no varía, que no se mueve”. Para comprender su importancia en el camino del crecimiento interior, vamos a explicar qué papel desempeña en nuestra Vida.

Si nos detenemos unos segundos, veremos que en la Vida existen dos películas. Una película es externa y está en constante movimiento. Se trata de las circunstancias de vida que tenemos enfrente, del ritmo de la vida que nunca se detiene.

Pero, a la vez, existe otra película interna que también está en constante movimiento. Los pensamientos, por ejemplo, vienen y van sin posibilidad de de-

tenerlos; nuestras emociones parecen una montaña rusa, a veces en caída libre; y tampoco las sensaciones del cuerpo físico son nunca las mismas.

Con este telón de fondo, entenderemos que la esencia es la única parte que siempre está calmada. Es como si fuese el espacio en el que se produce la obra de teatro que se está representando. Cuando nos conectamos con ella, la esencia nos permite vivir conscientemente aquello que nos ocurre. Nos convertimos en espectadores conscientes de la experiencia de vida, pero, a la vez, actores de la respuesta que damos. No se trata de un espectador pasivo, sino de un espectador que es consciente de ser.

En este sentido, las ideas pueden ir cambiando, pero la esencia que somos continúa en el mismo sitio. Los sentimientos pueden variar, así como las sensaciones,

“ESTA SUTIL DIFERENCIA ENTRE SER ESPECTADOR ACTIVO Y EXPERIMENTAR PASIVAMENTE LO VIVIDO COMO SI ESO FUERA MI “YO”, ES DIFÍCIL DE VALORAR EN LA SOCIEDAD QUE VIVIMOS.”

pero nuestra conciencia de ser ese espacio interior de vida sigue inalterable.

CAMBIAR EL PUNTO DE MIRA

Esta sutil diferencia entre ser espectador activo y experimentar pasivamente lo vivido como si eso fuera mi “yo”, es difícil de valorar en la sociedad que vivimos. Parece que existe una ley no escrita que nos obliga a poner todo el foco de atención en el exterior, perdiéndonos así la conciencia del yo que soy, alejando la atención de lo verdaderamente importante: el yo consciente.

El cambio reside en poner el foco de interés en uno/a mismo/a. Eso permite que nuestra cotidianidad se transforme y, con ella, nuestro bienestar interior. A partir de entonces, poco importa lo que ocurra fuera, pues lo importante ya está ocurriendo: soy.

Una de las dificultades que encontramos cuando intentamos poner el foco en nosotros/as mismos es identificarnos con un “personaje o rol” que nos hemos creado inconscientemente. Todo fluye de forma mecánica y no hay nada permanente que siempre esté y que nos permita vivir la vida con consciencia. Somos el personaje que siente y hace, y nosotros vamos detrás de él como si fuéramos marionetas.

Afortunadamente, esta situación puede romperse cuando conectamos con nuestra esencia: todo rol se desmorona de forma natural. Eso es lo que nos permitirá empezar a vivir la vida, y dejar de ser vividos/as por la vida.

PASOS PARA APROXIMARSE A LA ESENCIA

Sin lugar a duda, el primer paso de este proceso es comprobar que somos como “máquinas”: actuamos de forma mecánica y sin consciencia. Muchas veces, por ejemplo, nos enfadamos o nos preocupamos sin

haberlo decidido previamente, y esa es una acción mecánica.

Curiosamente, cuando nos damos cuenta de ello, empezamos a dejar de ser máquinas y descubrimos en la Vida múltiples lecciones por aprender. Eso es así porque en la Vida se dan todas las lecciones que necesitamos aprender, en todo momento. Aprovecharlas, o no, depende de nosotros mismos. Pero, para ello, es importante ser conscientes de lo que vivimos en lugar de ir con el piloto automático.

El segundo paso es decidir saciar la sed interior y convertir todo lugar en un espacio de autoconocimiento. El despertar interior nos enseña que cualquier espacio de nuestra Vida puede usarse como un espacio para descubrirnos y ser: no hay lugares sagrados y lugares profanos. Es decir, invitamos a que el trabajo interior se produzca en todos los espacios concretos dónde estamos viviendo. Sino vivimos conscientemente en el lugar donde estamos, ¿dónde lo haremos? Hay una única vida, que es la que estamos viviendo ahora mismo.

El tercer paso es convertir todos los momentos de nuestra vida en un espacio de crecimiento personal. No solo cualquier lugar, sino todos los momentos. Nada ocurre fuera de nuestra vida, ¡pues usemos todo para crecer! Solo nos hace falta ser conscientes del momento en el que vivimos: aquí y ahora. Todos los escenarios y momentos nos dan una oportunidad maravillosa para crecer interiormente, por eso, ¡aprovechémoslos!

DISFRUTAR DEL VIAJE

Intentar conectar con nuestra esencia no debe concebirse como una obligación o una promesa que nos hacemos a nosotros/as mismos/as (eso sería parte del personaje), sino que debe ser fruto de la amorosa decisión de descubrirnos.

Y, cuando esta se dé, debemos entender que vamos a emprender un viaje apasionante y gozoso hacia nuestro interior. Al concebirlo como placentero, podremos encontrar y aplicar herramientas útiles para descubrirnos. Como suele decirse: no podemos disfrutar de la meta si antes no hemos disfrutado del 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 para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. www.danielgabarro.com



LAS PLANTAS DE INTERIOR

Y EL FENG SHUI (Y II)



Las plantas es uno de los elementos más utilizados para la decoración en el Feng Shui, ya que además de refrescar y embellecer, son auténticos reservorios de energía, muy adecuados para equilibrar y armonizar los ambientes del hogar. Las plantas mantienen y expanden el Chi (la energía vital); durante la fotosíntesis absorben la energía de la luz, que es una energía Yang expansiva, y después la irradian en el entorno donde se encuentran.

CRITERIOS PARA ELEGIRLAS

Es muy importante elegir plantas vigorosas y preferentemente que crezcan hacia arriba, como el “bambú de la suerte”. Si se ubican estratégicamente, las plantas activan energías específicas, y ayudan a neutralizar energías tóxicas o negativas del hogar.

El Feng Shui valora las cualidades energéticas de las plantas considerando las más apropiadas para cada caso.

LAS PLANTAS DESCARTADAS

Los **cactus con espinas** son unas de las plantas descartadas por el Feng Shui, ya que se considera que tienen un Chi agresivo, aunque sí que se pueden usar en el exterior de la vivienda. Por el contrario las plantas crasas y suculentas (grupo al que pertenecen los cactus), sí que se pueden utilizar en determinados lugares, siempre que tengan hojas redondeadas y no picudas. En general las plantas acabadas en punta tampoco es conveniente usarlas en la decoración, ya que proyectan una energía hostil.

Las **plantas o flores secas** también son descartadas porque su Chi está muerto. En cuanto a las plantas artificiales tampoco son convenientes por su falta de Chi.

Las **plantas enredaderas** y trepadoras se pueden utilizar en el exterior de la casa siempre que no sean demasiado invasoras, y no asfixien los muros de la vivienda.

Muchos manuales de Feng Shui descartan los Bonsáis en la decoración del hogar, ya que consideran que su crecimiento es reprimido artificialmente, por lo que tienen un Chi atrofiado. Pero no todos los bonsáis son desfavorables; los que crecen retorcidos y/o tienen pocas hojas y/o flores, y se ven poco cuidados, se pueden descartar, pero si por el contrario, tienes un bonsái bien cuidado, con copas frondosas y formas armoniosas, lo puedes conservar.

LAS PLANTAS FAVORABLES MÁS UTILIZADAS SEGÚN EL FENG SHUI.

Las mejores plantas para decorar el hogar según el Feng Shui, son las plantas de formas redondeadas o en forma de corazón, y hojas grandes. Las plantas que dan flores y las aromáticas también son muy favorables por el perfume que desprenden, ya que el Feng Shui considera que el Chi circula mejor cuando lo transportan olores agradables.

Según el Feng Shui, el **bambú** se considera la planta de la buena suerte

“Es muy importante elegir plantas vigorosas y preferentemente que crezcan hacia arriba, como el “bambú de la suerte”

POTENCIADORES PARA 2018

<p>8 Una punta de cuarzo blanco en posición vertical o una pirámide</p> <p>estimula el aumento de la fortuna y de la riqueza.</p> <p>SUDESTE</p>	<p>4 4 pinceles en un bote de madera</p> <p>potencian el trabajo, los estudios, la creatividad y la profesión.</p> <p>SUR</p>	<p>6 6 cantos rodados de cuarzo en vaso con agua o bola de calcita</p> <p>incrementan el flujo de la economía familiar.</p> <p>SUDOESTE</p>
<p>7 Un jarrón de vidrio cilíndrico lleno de agua hasta el 80%</p> <p>reduce los gastos, el desequilibrio, el desorden y los robos.</p> <p>ESTE</p>	<p>9 9 cantos rodados de amatista morada</p> <p>originan la suerte, la buena relación en el matrimonio y con los hijos.</p> <p>CENTRO</p>	<p>2 Una campanilla de bronce colgada</p> <p>induce el bienestar y la calidad de vida, evita caer en la enfermedad.</p> <p>OESTE</p>
<p>3 Objetos morados: velas, cuadros, cojines, tapices, cerámica, etc.,</p> <p>aplacan los conflictos y moderan las discusiones.</p> <p>NORDESTE</p>	<p>5 5 monedas de bronce unidas o en un cuenco de metal</p> <p>fomentan la buena salud y aumentan la vitalidad.</p> <p>NORTE</p>	<p>1 Un tronco trapezoidal de cuarzo rosa</p> <p>impulsa el inicio de una nueva relación de pareja.</p> <p>NOROESTE</p>

por excelencia. Los pequeños troncos de bambú que crecen en agua, tan de moda hoy en día en la decoración, el Feng Shui los denomina “bambú de la suerte”. Es la planta más propicia para decorar el hogar ya que es una planta sencilla que crece en sitios con poca luz y se adapta a cualquier espacio de la casa. El bambú representa la flexibilidad, la adaptabilidad, y su verticalidad simboliza el crecimiento positivo y constante. Es importante elegir el bambú recto, ya que las versiones retorcidas o en espiral no son propicias porque representan lo contrario del crecimiento en progresión.

La **orquídea** es una planta muy auspiciosa según el Feng Shui, representa la fertilidad, la prosperidad y la belleza. La puedes colocar en tu baño ya que necesita mucha humedad y poca luz. Una orquídea colocada estratégicamente en el área número 1 del hogar (ver el recuadro), dará el impulso para atraer a una nueva relación de pareja (atención: solo si no se tiene pareja o/ y se quiere atraer una nueva relación).

El **potus** es una planta muy común en las casas y ya que es muy duradera y resistente, no necesita mucha luz ni excesivos cuidados y se reproduce con facilidad. El potus es muy utilizado en la decoración del Feng Shui por tener sus hojas una forma favorable en forma de corazón. Es muy benéfico



Shu-Yuan Chen

Profesora de I Ching y Feng Shui en “La Biotika”
www.labiotika.es

ponerlo en las esquinas y encima de los armarios o estanterías, ya que según el Feng Shui en estos sitios se suele producir un estancamiento de energía, y poner una planta atrae energía de vida y renovación.

El **Espatifilo o Flor de la paz**, es una de las plantas de interior más común porque es fácil de cultivar. Destaca por sus bonitas flores blancas en forma de vela. El Espatifilo es una planta utilizada en el Feng Shui porque representa la paz. Además de decorar el interior de la casa, es ideal para purificar el aire de las habitaciones y su energía nos ayudará a sentirnos mejor.

La **Hiedra Sueca o Planta del dinero**, es una planta colgante de hojas gruesas y carnosas, por eso está dentro de la clasificación de suculenta. Es una planta de fácil cultivo que no necesita mucha luz para desarrollarse. Su nombre se debe a que hay una tradición, muy arraigada en muchos lugares del mundo, según la cual esta planta tiene la propiedad de atraer la fortuna económica. Para mejorar la economía de tu hogar coloca una planta del dinero en el área número 6 del hogar (ver el recuadro).

Según el Feng Shui, en los puntos cardinales rigen energías que se asocian con diferentes aspectos de la vida de las personas, en correspondencia con los “Nueve Palacios”. El influjo energético cada año cambia coincidiendo con el inicio del nuevo Año Chino. Este es el cuadrante para ubicar los potenciadores del Feng Shui en 2018. Coloca una brújula en el centro de tu casa para determinar las orientaciones cardinales, y adapta la cuadrícula del año al plano de tu casa. Las plantas (Se suele utilizar el bambú de la suerte) colocadas en los cuadros 1, 4 y 9, ayudan a incrementar potencialmente la energía de la prosperidad y la abundancia, especialmente en esas áreas de tu vida. En el resto de los números puedes poner plantas o no, dependiendo a que estancia de tu casa corresponde ●

LA BIOTIKA
Desde 1979

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets 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

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!

1ª CONSULTA GRATUITA

La Ola y El Agua

En el Budismo se utiliza mucho la visualización de la ola y el agua para escenificar dos mundos que están relacionados: el mundo de los fenómenos, donde todo tiene un nacimiento y muerte, es grande o pequeño, alto o bajo, más o menos hermoso y la Unidad. Podemos apreciar que la ola crece y decrece, cómo surge, nace, se entrega y se deshace en el océano. Vemos el movimiento de las distintas olas, unas son más altas que otras, todas únicas y diferentes.

Intuimos también que las olas son agua y que a una ola le es posible vivir su vida al mismo tiempo como agua. La metáfora equipara la ola al mundo de los fenómenos y el agua representa el mundo numérico. Esta es la danza que nos mueve a los humanos

con sonidos que transitan entre lo razonable y algo incognoscible para la razón, más allá de todo tipo de conceptos.

Al abrirnos al misterio de lo infinito, de lo eterno, que en palabras de Ana María Schlüter *“es un misterio que nos sostiene”*, comenzamos a observar todo lo que sobra para sencillamente Ser. Se van cayendo ideas, fijaciones, aflicciones, batallas perdidas, ilusiones... Vamos soltando todo lo que nos sobra, liberándonos de apegos, aversiones y falsas ilusiones. Y así, poco a poco, con mucho amor y paciencia entramos en comunión con la armonía de habitarlos completamente. Nuestra mente se llena de un vacío fértil donde sentimos la unidad del agua a la vez que la brisa del viento; donde percibimos el constante





Apartamentos rurales independientes.
 Spa privado, Masajes, Senderismo ,
 Yoga, Reiki, Meditación...
 Encuentros, talleres, eventos...

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches
Escapada con niños
Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

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

cambio y la impermanencia desde una quietud silenciosa que nos invita a vivir un momento sin tiempo. Cesa la lucha por unos instantes eternos y todo está bien en el ahora. Nos damos cuenta de que somos mucho más que esa identidad que nos había absorbido en exigencias sin sentido. Se deshacen las máscaras que nos alejan de ser personas, los velos que ensombrecen nuestro movimiento para dar paso a una mirada más clara y verdadera.

Desde este estado de serenidad, despertamos con fuerza a cada instante, nos hacemos plenamente presentes a la dulzura de existir, en ese estado de clama percibimos la conexión de todo con todo. Comprendemos, perdonamos, agradecemos

AL ABRIRNOS AL MISTERIO DE LO INFINITO, DE LO ETERNO, QUE EN PALABRAS DE ANA MARÍA SCHLÜTER “ES UN MISTERIO QUE NOS SOSTIENE”, COMENZAMOS A OBSERVAR TODO LO QUE SOBRA PARA SENCILLAMENTE SER. SE VAN CAYENDO IDEAS, FIJACIONES, AFLICCIONES, BATALLAS PERDIDAS, ILUSIONES”

y respiramos cada paso abiertos a lo nuevo. En esta confianza a la vida, habitamos la verdadera felicidad. Deshacemos a la vez todas aquellas construcciones mentales que nos separan, que se resisten a construir, colaborar, ayudar y acompa-

ñar en el camino. Nos hacemos fuertes en la sencillez de saborear el latido de un corazón que sonríe entre corazones para siempre.

Y es así como la ola se deshace en el Océano ●



Marcela Çaldumbide
 Teraperuta Gestalt
 Experta en Minfulness
 Mediadora familiar
 e intergeneracional.
 Directora de
El juego de Conocerse
 660 473 346
marcela.caldumbide@gmail.com

CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

Siete puertas hacia la atención plena

Acompañamiento en el crecimiento personal como camino de transformación, empleando las técnicas de mindfulness

INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 21 de Abril
- 2- La Mente y Emociones - 28 de Abril
- 3- Silencio y Creatividad - 5 de Mayo
- 4- La sombra, la virtud y el carácter - 12 de Mayo
- 5- El Alma - 19 de Mayo

Duración: 15 horas
 Fechas: 21 y 28 de abril
 5, 12 y 19 de mayo

Precio: 175 € (los 5 talleres)
 Día: Sábados de 10:30 a 13:30
 Lugar: Espacio Ronda
 c/ Roda de Segovia, 50 Madrid

PRESENTACIÓN
5 de Abril - 20h.
Espacio Ronda

Curso/Taller impartido por
Marcela Çaldumbide
 Experta en Mindfulness
 Terapeuta Gestalt
 Directora del Juego de Conocerse

Inscripciones
660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com
www.eljuegodeconocerse.com

¿DOLOR DE CUELLO Y TRAPECIOS O RODILLAS? EL PROBLEMA ESTÁ EN LA PELVIS



Es probable que te duela el cuello, que tengas en los trapecios contracturas o que incluso te provoque dolor de cabeza. Si crees que “tienes problemas en las cervicales” y piensas o te han dicho que la causa es una hernia de disco, o tal vez tengas dolor en la rodilla y creas que tienes artrosis o tendinitis...

¿SABÍAS QUE LA MAYORÍA DE LOS DOLORES SE ORIGINAN EN OTRA PARTE DEL CUERPO?

El cuerpo es una unidad, un conjunto de estructuras (huesos, músculos, vísceras...) unidas y conectadas entre sí por un tejido “único”, la fascia. Esta conecta las distintas partes del cuerpo constituyendo “cadenas miofasciales o musculares”. Funcionamos como un sistema de cuerdas y poleas donde ninguna acción, movimiento o tensión es aislado, sino que va a repercutir en otras partes del cuerpo.

Cuando realizamos un esfuerzo, una mala postura, tenemos un estrés emocional o un alimento no es bien asimilado, alguna de nuestras cadenas musculares se tensará en exceso, se anudarán y, si esta tensión no se relaja, el “nudo” quedará fijado en esa parte del cuerpo, por ejemplo en la cadera derecha. Esto no implica que duela automáticamente la cadera, lo más probable es que, en algún momento, el dolor se manifieste en otra parte del cuerpo: “tú te preocupas por tu cuello que duele pero el problema generalmente está en otro lado”. El dolor aparecerá en otra parte, en la que tiene que hacer el esfuerzo para equilibrar el cuerpo por ese nudo o bloqueo, es decir, “te duele la rodilla o el cuello

pero la causa está en la cadera, en la pelvis”.

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

Y todo esto tiene una explicación mecánica, ya que cuando la cadera derecha se bloquea junto con el ilíaco, tira hacia abajo del músculo dorsal ancho, provocando que el músculo trapecio aumente su tono y duela, ya que intenta que el hombro no se baje.

Sin embargo, tu preocupación -y la de la medicina clásica- cuando te duele el cuello o la rodilla o cualquier otra zona de tu cuerpo,



es hacer radiografías o resonancias de la zona del dolor. lo que puede servir para saber cómo están esas articulaciones, pero que sirven de poco a la hora de buscar la solución, porque para corregir el problema siempre hay que evaluar la globalidad, encontrando el NUDO que genera la tensión y la compensación, que produce dolor de cuello o rodilla.

Bija yoga

Escuela de Sanscrito, Filosofía y Yoga

Clases regulares de YOGA y Meditación
Martes de 19.00 a 20.30h
Centro Mandala

Retiro de Semanan Santa "Vivir-morir-vivir"
Del 28 al 31 de Marzo en Mallorca
Con actividades de filosofía, meditación y yoga

<Metro Lavapies-Sol>
Síguenos en FACEBOOK
www.facebook.com/bijayoga

www.formacion-yoga.org
Información y reservas:
bijayoga@gmail.com 605 800 697

PERO ¿QUÉ HACEMOS PARA ENCONTRAR EL ORIGEN DE MI DOLOR Y SOLUCIONARLO?

Nos vamos a basar en las cadenas musculares que me otorgan una organización del Cuerpo para analizar su funcionamiento Biomecánico de manera global. A partir de ahí, sabemos que hay zonas clave donde normalmente estará el origen del nudo o la disfunción. Una de ellas es la Pelvis, de ahí el título del artículo, pero también podemos agregar el cráneo y el tórax, cuya observación, evaluación y palpación utilizando determinados Test, nos indicará los puntos clave que debemos corregir.

Por lo tanto, más allá de las radiografías o pruebas médicas, es fundamental hacer un "Diagnóstico Funcional, Osteopático y Postural basado en las Cadenas Musculares", porque así encontraremos la causa de tu dolor y podremos solucionarlo. Hay varias técnicas, metodologías y caminos para la corrección:

- Técnicas manuales para liberar el bloqueo.
- Ejercicios para autotratar estos nudos y dolores.
- Cambios en la alimentación y suplementación.
- Reeduación postural y de las cadenas musculares.
- Reprogramación de los Patrones Posturales alterados.

Nosotros hemos comprobado que cuando se integra toda esta metodología correctiva a partir de un diagnóstico correcto, los resultados son más efectivos y más duraderos, porque permiten corregir la raíz del problema. Por eso recomendamos y aplicamos un método que incluye el tratamiento manual individual con tratamiento grupal y autotratamiento siempre a partir de un diagnóstico osteopático y postural. Porque creemos que el



paciente debe comprender que las alteraciones de su postura, le causan sus dolores, y así puede participar activamente en su recuperación.

En la foto podemos ver un estiramiento de los músculos rotadores externos de la cadera de la cadena de apertura y que producen artrosis de cadera expansiva y varo de rodilla.

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



Francisco Alonso
Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@gmail.com
91 115 42 08

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.osteofisiogs.com
hola@osteofisiogs.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid



Las cigüeñas, los bebés y el plato

Llega la primavera. Y para muchas parejas, la primavera de su vida: el momento de acoger al niño.

Enhorabuena a todas estas parejas.

Para que el embarazo, el parto y los muchos años acompañados por un pequeño maestro se vivan lo mejor posible, algunas cosas podemos hacer desde nuestro plato.

La vida sigue siendo un misterio completo, hay una multitud de factores que intervienen en su proceso: la ruleta genética, por supuesto, la herencia de los antepasados, el entorno, nuestro estado emocional al momento de concebir y de “fabricar”. Y muchos de estos factores se nos escapan, pero hay unos poquitos sobre lo que podemos influir.

Así que si es cierto que el factor genético es una pieza clave y casi inmutable, tenemos la posibilidad de “encender” o no la expresión de un gen.

La alimentación juega un papel fundamental en todas las etapas de la vida. No sólo del propio sujeto: está claro que si como mal, me sentiré mal, pero también, de las futuras generaciones: sabemos ya, que los niños con mala alimentación hoy, no sólo hipotecan su propio capital sino que van a transmitir a sus descendientes un capital genético ya truncado. Y si papa fuma, sus genes se ven alterados antes de que piense en reproducirse. La gestación es una cosa de dos. Tendemos a obviar este hecho. Los ojos se giran hacia la mamá para darle las pautas, pero papá tiene mucho que hacer antes de pensar a asumir su papel de padre.

Lo primero, si mamá tiene que dejar de fumar, papá también. No por la igualdad, sino para transmitir genes “limpios” y fuertes. Los dos se pueden plantear una pequeña depuración del cuerpo antes de pasar al acto. Recordemos que nuestros organismos suelen estar atiborrados de

sustancias tóxicas. Estas sustancias almacenadas en todos los sitios dificultan la procreación y se pasan al niño.

Los niños nacen con lo que les damos. Nos extraña escuchar que un bebé nace con cáncer y muchos invocan a la injusticia, pero ese cáncer se fabrica dentro del útero.

Pero no nos dejemos llevar por el miedo. Que nos guíe la esperanza de hacerlo bien. Así que empecemos ambos por una cura de limpieza general. Salimos de la ciudad lo más posible para respirar aire limpio. Nos apuntamos a programas de respiración consciente, aunque parezca una tontería, la respiración juega un papel fundamental en la detoxificación.

Desde el plato, volvamos a consumir muchas verduras, eliminemos productos procesados, cuidemos del origen de nuestros alimentos: cada molécula sintética es un posible enemigo. Consumir una alimentación que corresponde a nuestro género humano nos da la garantía de una correcta interpretación del código genético por nuestro

Hatha Yoga - Yoga Integral - Yoga Green - Nayana Yoga
Yoga Terapéutico - Kundalini Yoga - Yoga-Pilates
Pilates Contemporáneo - Danza Oriental - Tai Chi - Chi Kung
Estiramientos de Cadenas Musculares - Mindfulness - Zen

Horarios mañana y tarde - Grupos reducidos
Salas para cursos y talleres
Consulta nuestra Web - Siguenos en Facebook: Centro Mandala Madrid

www.centromandala.es
915 39 98 60

info@centromandala.es
646 92 60 38

bebé. Durante el embarazo, enseñamos al feto a “leer” el código de los alimentos que comemos. Nacerá ya con una “memoria” culinaria. Eso consolida la teoría del consumo local. Desarrollamos los genes y sus “traductores” que son las enzimas antes de nacer. Y no sólo depende de lo que mamá come sino también de su herencia y del plato de papá y antecedentes. Los que me leéis sabéis que soy muy partidaria de una alimentación básica, eliminando todo lo que lleva lista de ingredientes. Y no es por nada: cuando queremos aprender a leer, si solo hay 26 letras, será más fácil que si hay tres mil y encima con caracteres de otros planetas. ¿Sí? Así que facilitemos el aprendizaje del bebé.

Ya viene el momento el parto: necesitamos alimentos que nos nutran y nos aporten minerales en cantidades para superar el desgaste energético y la pérdida de sangre. De nuevo, alimentación a base de muchos vegetales, que son los más cargados en minerales. Y proteínas para reconstruir, pero de buena calidad. Para las que lo toleran, el plato de lentejas que se ofrecía antes a la recién parida es un buen reconstituyente. Y a las que no pueden con las lentejas, una buena fuente de proteínas con hierro les ayudará a reiniciar la fabricación de sangre, plaquetas y glóbulos rojos que se han perdido en la batalla.

La lactancia materna es indispensable. Tenemos que volver a ella, olvidándonos de los discursos que van en contra. Nuestra condición de mamífero está y sigue estando. La leche materna proporciona al bebé todo lo que necesita, le protege de todo el exterior, y sobre

“PARA QUE EL EMBARAZO, EL PARTO Y LOS MUCHOS AÑOS ACOMPAÑADOS POR UN PEQUEÑO MAESTRO SE VIVAN LO MEJOR POSIBLE, ALGUNAS COSAS PODEMOS HACER DESDE NUESTRO PLATO”

todo, este trabajo de enseñanza de lectura sigue haciéndose. Seguimos durante un año transmitiendo el alfabeto de nuestros alimentos al bebé. Si queremos un bebé con un sistema inmunitario fuerte, no hay duda posible.

¿Y si la mamá tiene poca leche? ¿Si su leche es de mala calidad? En nuestros países, es poco posible que una mujer normalmente constituida no tenga suficiente leche o que sea de mala calidad.

De nuevo, hay que volver al plato. La leche será a la imagen del plato. Si hay poca leche, hay alimentos que nos la producen.

Programar un bebé pasa por reconsiderar la forma de vivir y de comer. Algunas claves os he dado aquí. Más detalles durante las conferencias del 7 de marzo y el 4 de abril en Ecocentro.

Ya veis, no es muy complicado hacer un bebé. Basta mucho amor, pero empezando por uno mismo.

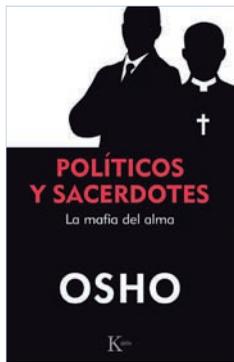
Porque la más bella del mundo no puede dar más de lo que tiene.

Aquí me tenéis para ordenar vuestro plato ●



Cahty Liegeois

Nutriteraapeuta en Ecocentro.
www.ecocentro.es
Consultas gratuitas: miércoles tarde, y Jueves mañana y tarde.
www.ecocentro.es



Políticos y sacerdotes Osho

Osho nos invita a examinar la profunda influencia de la religión y la política en la sociedad y, en particular, en nuestro mundo interior. Desvela que hemos interiorizado y adoptado como nuestros los valores y sistemas de creencias de los «poderes fácticos», encasillándonos y aprisionándonos, cercenando trágicamente nuestra libertad y visión del mundo.

15€
Ed. Kairós



Sobre las relaciones Jiddu Krishnamurti

En esta pequeña joya, el maestro Krishnamurti aborda una cuestión fundamental y transversal a todos los problemas humanos: la relación. Aprender a relacionarnos los unos con los otros es sin duda uno de los mayores retos de la humanidad. Puesto que somos seres sociales, nuestra forma de relacionarnos condiciona todas las áreas de la vida.

14€
Ed. Kairós

La ventaja de ser Introvertido



Usa tu poder para triunfar
en un mundo estrovertido

Dra. Marti Olsen Laney

La ventaja de ser introvertido

Marti Olsen

Al menos una de cada cuatro personas prefiere evitar ser el centro de atención, tiende a escuchar más de lo que habla, se siente sola en grandes grupos y requiere pasar mucho tiempo a solas. Son introvertidos, una cualidad que puede ser una ventaja si sabemos encauzarla y aumenta la autoconfianza.

13,95€
Ed. Sirio

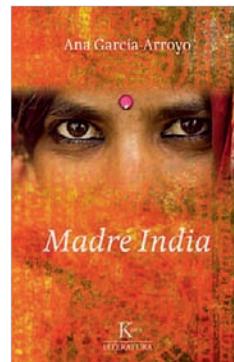


Sanarse a través de las imágenes interiores

Marie Lise Labonté y Nicolás Bornemisza

Los autores nos ayudan a sacar del inconsciente aquello que necesitamos para poder liberar nuestros bloqueos. Se hurga en nuestro "iceberg" sacando a flote todo lo que necesitamos liberar de nuestro inconsciente para vivir mejor.

Próximamente
Ed. Istar Luna-Sol



Madre India

Ana García-Arroyo

Madre India narra un entrañable viaje que mira hacia adentro, hacia la significación mítica y cósmica. Con delicada sensualidad, gran riqueza de lenguaje y una asombrosa multiplicidad de matices, la autora recrea la palpante sabiduría que yace en el regazo de una tierra-madre y la callada y sublime esperanza de sus protagonistas.

15€
Ed. Kairós

AGENDA

Conferencias, Talleres y Cursos

10 de Marzo - Taller
Canto Armónico y Arpa de Boca
Ritual Sound
91 861 63 20
info@ritualsound.com

11 de Marzo - Taller
Instrucciones a la práctica de Zen
91 256 02 10 - zenluz@zenluz.org

20 de Marzo - Conferencia
Zen y Vida
915399860 - www.zenyvida.com

25 de Marzo - Curso
Chi Kung para el hígado
656 67 62 31 - 91 413 14 21
janu@chikungtaojanu.com

24 y 25 de Marzo - Curso
Introducción a la Cocina Macrobiótica
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

5 de Abril - Conferencia
Iniciación Mindfulness
Espacio Ronda
660 473 346 - marcela.caldumbide@gmail.com

6 de Abril - Conferencia - 19h.
Algas, el huerto del futuro
Centro Mandala
637 88 19 76 - 91 539 98 60

13 de Abril - Taller
Taller de Algas
Escuela de Cocina MasalaBio

653 246 812 - 693 56 85 09

14 de Abril - Curso
Fosfenismo
Marcelo Centro Quiroprático
609 11 96 46 - www.luz-natural-mente.com

21 de Abril al 19 de Mayo - Curso
Iniciación Mindfulness
Espacio Ronda
660 473 346 - marcela.caldumbide@gmail.com

Retiros, Vacaciones, Festivales

Vivencial de Salud Integral
Semana Santa del 28 de Marzo al 2 de Abril
jsuarezvera@gmail.com
6820 057 647 - 653 246 812

Retiro de Ayurveda
23 al 25 de Marzo y del 30 de Marzo al 1 de Abril
info@masajesayurvedicos.es
635 787 278 - 677 352 527

Mundo Consciente
La Vera, Sur de Gredos
606 35 03 32
www.mundoconsciente.com

Festival de Invierno
2, 3 y 4 de Marzo
Círculo Ágora
650 146 115 - 606 525 426
www.circuloagora.com

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

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

Formaciones

Formación en Costelaciones Fluviales
Del 25 al 29 de Abril - Madrid
www.mamenhernandez.com
629 250 005

Marzo - Clases Prácticas
Cocina Macrobiótica
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es

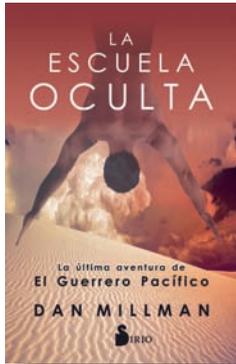
Aula Interior
aulainterior.com

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

Formación en Qi Gong Terapéutico - Chi Kung
656 676 231 - 91 413 1421
janu@chikungtaojanu.com

Direcciones

Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid
Espacio Ronda - C/ Ronda de Segovia, 50, Madrid
Ritual Sound - C/Benigno Soto, 13, Madrid
Marcelo Centro Quiroprático - C/Rafael Calvo, 18, Madrid
Escuela de Cocina Masala BioMarket - C/Relatores, 5, Madrid



La escuela oculta
La última aventura de el guerrero pacífico

Dan millman

Por fin llega el aclamado desenlace de El guerrero pacífico, bestseller internacional con miles de lectores en todo el mundo, que fue adaptado al cine. Dan Millman transporta a los lectores en una épica búsqueda espiritual a través de los más sugerentes escenarios del mundo. Continuando su periplo, el Guerrero Pacífico viaja de Honolulu al desierto de Mojave.

13,95€
 Ed. Sirio



Química en la comida
Aditivos: como actúan y por que son dañinos

Hans-Ulrich Grimm

Seria y exhaustiva investigación en la que se denuncian los métodos fraudulentos de las industrias alimenticias y la escasa intervención de los gobiernos. Aporta información de altísimo valor abordando aspectos como: El envejecimiento prematuro relacionado con el abuso de los aditivos, tan necesarios por las exigencias del mercado.

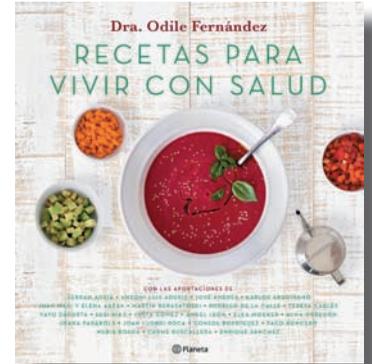
13,95€
 Ed. Sirio



Contra el azúcar
Gary Taubes

Una exposición seria y convincente que demuestra que el azúcar es el tabaco del nuevo milenio. Con el respaldo de poderosos grupos de presión, el azúcar se ha inmiscuido en nuestras vidas y, hoy en día, es la causa de múltiples enfermedades; especialmente en Occidente, donde la diabetes tiene la mayor prevalencia de todos los tiempos.

22€
 Ed. Kairós



Recetas para vivir con salud
Odile Fernández

El objetivo de este libro es enseñarte a comer sano con el deseo de mejorar tu salud, tu calidad de vida, prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares o la depresión y mejorar tu bienestar emocional. El dicho «somos lo que comemos» es cierto, y en este libro descubrirás los tres pilares fundamentales para conseguir una alimentación saludable:

1. La cocina de la felicidad.
2. La cocina anticáncer.
3. La cocina de la larga vida.

18,90€
 Planeta

RECOMENDACIONES

India needs feminism
6 de Marzo - 19:30 - 20:30



Jornada enmarcada dentro de las actividades que La Ciudad Invisible organiza en marzo con motivo de la celebración del Día Internacional de

la Mujer y dedicada a visibilizar y sensibilizar sobre la situación de las mujeres en India.

La Ciudad Invisible
 Costanilla de los Ángeles, 7, 28013 Madrid

Museocinema, cortos para niños y adultos
Hasta el 10 de Marzo



Museocinema es un ciclo anual de cortometrajes, dirigido tanto a niños (mayores de 4 años) como a adultos, cuyo objetivo es difundir propuestas audiovisuales contemporáneas que destacan por su

innovación a nivel narrativo y/o técnico.

Museo Reina Sofía
 Santa Isabel, 52, 28012 Madrid Edificio Nouvel, Auditorio 200. Sábados del 20 de enero al 10 de marzo, a las 18:00 h.



EcoEmprendeMad - 20 de Marzo

EcoEmprendeMad tendrá lugar en el patio de La Casa Encendida. Un espacio diáfano de más de 200 metros cuadrados que se convertirá durante un día en la primera microferia de ecoemprendedores de Madrid.

Calle Churrucá, 15, 28004 Madrid

Alimentación

Escuela de Vida (pág. 21)
695 309 809

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 29)
91 413 14 21 – 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias

Constelaciones Fluviales (pág. 19)
629 250 005
www.mamenhernandez.com

Daniel Gabarró (pág. 39)
www.campusdanielgabarro.com

Charo Antas (pág. 23)
655 80 90 89

Estelle Bichet (pág. 15)
686 405 360
www.estelle-bichet.com

Fosfenismo (pág. 12)
609 11 96 46
www.luz-natural-mente.com

Marcela Çaldumbide (pág. 42)
660 473 346
www.eljuegodeconocerse.com

Salud Integral (pág. 21)
682 057 647 - 653 246 812

Ecotiendas

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

Escuelas de Conocimiento

Cosmología de Martinus (pág. 35)

www.cosmologiademartinus.es

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 45)
91 115 42 08

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 37)
91 527 28 33

Masajes /Quiromasaje

Shiatsu (pág. 29)
60991 59 25

Masajes Ayurvédicos (pág. 17)
635 787 278
www.masajesayurvedicos.com

Meditación

Juan Manzanera (pág. 29)
630 448 693

Jardín de Luz (pág. 19)
zenluz@zenluz.org

Música

Ritual Sound (pág. 25)
91861 63 20
www.ritualsound.com

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 23)
91 369 00 03 – 669 703 981

Restaurantes

La Biotika (pág. 41)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 37)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 31)
660 337 671 – 677 038 461

Feldenkrais (pág. 29)

91 591 97 50
www.espaciocrisalida.com

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 29)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 35)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Río Dulce (pág. 45)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Mundo Consciente (pág. 13)
927 57 07 25 - 606 35 03 32

Círculo Ágora (pág. 33)
650 146 115

Yoga

Centro Mandala (pág. 47)
91 539 98 60 – 646 926 038

Centro Shadak (pág. 33)
91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 17)
635 648 829

Bijja Yoga (pág. 43)
605 800 697

VerdeMente

Potenciamos la lectura
con los mejores contenidos

Todo lo que necesitas





MARÍA VEGA
VERDADES COMO PUÑOS
ATIENDO PERSONALMENTE

 Tu Consulta 3€
932 997 014
806 535 891

Coste máximo Esm: Red Fija: 1,21. Red Móvil: 1,57. IVA Incluido. Mayores 18 años. Dagma. Apdo Correos 57204 - 28223 Madrid

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

* * * **Estoy para ayudarte** * * *

Consulta de 20 años en Madrid Centro
CITA PREVIA
Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

ALQUILER

**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 80m², 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. El conjunto es apto para personas electrosensibles por la poca radiación electromagnética de esta zona. **Más información y muchas fotos:**

www.marisisofia.wordpress.com - marisisofia2.o@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.

SALAS DISPONIBLES

Se dispone de una sala para **Terapia Individual** y otra **Sala para Grupos** (Chi Kung, Pilates, Yoga). Zona Entrevías. Preferiblemente para grupos regulares.

Teléf. 653 98 54 94

Contenidos
Promociones Especiales
WEB
Blog
Mailing
Redes sociales

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
91 528 44 32 - 646 92 60 38





ecocentro

desde 1993  25 aniversario

Espacios para la Nueva Conciencia

Retiro de Panchakarma (detox)



Hospedería del Silencio

Con Mahatma Project y Ayurveda Terapéutico

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda.

Ciclos de 7 y 14 días.

-Del 6 al 20 de abril.

-Del 21 de mayo al 4 de junio

+info: www.hospederiadelsilencio.com

Ecocentro, 25 aniversario



Desde 1993 dedicado íntegramente a la vida alternativa y natural

-10% en tiendas y restaurantes

Marzo:

-Domingo 25.

-Consulta otras fechas en nuestra web

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el acto. No acumulable a otras promociones.

En la Hospedería del Silencio



Marzo **Próximos seminarios**

-Viernes 16, Retiro de Yoga y Nutrición.

Con Alicia Rodríguez.

-Viernes 23, Retiro de Yoga y Etnobotánica.

Con Padmasana Center

Abril

-Viernes 6, Taller de Arteterapia: Pintura y Emociones. Centro Atenea y Víctor Cirujano.

-Viernes 13, Seminario Cosmología de Martinus: La Vida y La Muerte en el mundo espiritual.

8 de marzo día de la mujer



Celebramos el día de la mujer

-10% en tiendas y restaurantes

Marzo:

-Jueves 8.

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta Descuento

Si no la tienes, te la hacemos en el acto. No acumulable a otras promociones.

Multitienda Natural



Tarjeta Joven de 18 a 30 años

-20% en los restaurantes

-10% en las tiendas

Uso exclusivo para el titular de la Tarjeta Descuento. Será obligatorio presentarla junto con un documento acreditativo: DNI, pasaporte o tarjeta de residencia. Descuentos hasta cumplir 31 años

ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

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

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

La Hospedería del Silencio

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