

Verde Mente

Junio 2018 | N 224

Entrevista a Vanessa Aguirre

*La alimentación desde
la infancia*

Musicoterapia
Chema Pascual

La sabiduría de la fluidez
Ramiro Calle

Ayurveda: Expresión de la compasión
Ángela Gómez

Saama: la revolución de las terapias cuánticas
Sheila P. Ballesteros

Eliminar toxinas para recuperar nuestra energía vital
María Pino

La supraconciencia, Oompa Loompa y "La carta robada"
Francesc Celma

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



¿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 MÁS INFORMACIÓN

Cocina Vegetariana y
Vegana

Repostería Crudivegana

Talleres de Algas

Talleres de Fermentados

Alimenta tu cuerpo

SOLICITA INFORMACIÓN



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



EDITORIAL

Finalizamos la preparación de este número de VerdeMente en estos últimos días de mayo, en los que la primavera se despide con ráfagas de plata en el cielo, y truenos que todavía nos alarman. Pero todo ello no hace más que indicarnos que todo cambia, que todo se mueve, y que en ello reside una vida plena. En esos cambios sutiles, cotidianos, que hacen que nuestra existencia varíe.

Este mes, entrevistamos en VerdeMente a **Vanessa Aguirre**, una de las nutricionistas que con más rigor imparte formaciones en la Comunidad de Madrid, combinando el aprendizaje de los hábitos de alimentación con la cocina saludable. Su labor, bajo la denominación de Zúa Alimentación Saludable, supone una visión razonable y sostenible de la “nueva alimentación”, en la que juega un papel fundamental los hábitos adquiridos durante la infancia.

Junto a ella, contenidos clásicos y que nos solicitáis todos los meses, como los trabajos de **Ramiro Calle**, que incide en cómo aspectos que vitalmente consideramos seguros son un reflejo de lo que nos provoca desasosiego. **Daniel Gabarró** reflexiona sobre el mundo laboral, la importancia en nuestra vida, su capacidad de convertirse en un método de realización personal, pero al mismo tiempo, los peligros que ello supone. **Ritual Sound** nos describe la importancia de la Musicoterapia, como una forma de encontrarnos a través de lo que ha sido siempre una forma de sanarnos: la música. **Francisco Alonso** profundiza en la cuestión de las lesiones de rodilla.

No te pierdas el comienzo de las **propuestas para que tu verano** sea una experiencia diferente y nuestro especial **Formaciones** que te ofrece alternativas para que encuentres aquello que necesitas.

Os esperamos el mes que viene, con muchas novedades. Disfruta VerdeMente.

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.º D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3.ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Autor: Xita

Mujer con cestos de verduras
(Hanoi, Vietnam)

SUMARIO



p.6

Entrevista a Vanessa Aguirre **6**
La alimentación desde la infancia

Digestión y emociones **10**
Estelle Bichet

El Maestro del amor **12**
Amada Selina

La supraconciencia, Oompa Loompa, y "La carta dorada" **14**
Fransec Celma i Girón

ESPECIAL VERANO **17**

Irse de Vacaciones **18**

Miguel Maíllo

Ayurveda: Expresión de la Compasión **20**

Ángela Gómez

Sección Cuántica y Bioenergética **22**

Viaje de Salud consciente

Felipe Granado

Eliminar las toxinas para recuperar nuestra energía vital **24**

María Pino Santana

Al alcance de tus posibilidades. Avanzar en Yoga **26**

Siri Tapa



p.26

Sección Yoga y Orientalismo **28**

La Sabiduría de la fluidez

Ramiro Calle

Saama: la revolución de las terapias cuánticas **30**

Sheila P. Ballesteros



p.20



p.30

SUMARIO

p.34



ESPECIAL FORMACIONES 33

Aprender a enseñar 34

APYM - Asociación de Profesores de Yoga

Panchakarma en Ayurveda 36

Jose Manuel Muñoz

Sección Espiritualidad para Ate@s 38

Trabajo Laboral y realización espiritual

Daniel Gabarró

Sección Instrumentos para el alma 40

Musicoterapia. Sanar con arte

Chema Pascual

Nutrición Simbiótica. El holibionte humano 42

Mario Sánchez Écija

Sección cuerpo, Postura y Salud 44

Condromalacia Rotuliana: una patología muy común

Francisco Alonso



p.40

Sección Salud Preventiva 46

Mundo, Salud Universal y lógica humana

Cathy Liegeois

Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler 51

p.44



Entrevista a Vanessa Aguirre



La Alimentación desde la infancia

Cómo podemos distinguir lo saludable de lo que no lo es cuando decidimos comprar un alimento? Este es un dilema central de nuestra dieta, porque de una manera inmediata la gran industria ha llenado los comercios de nuevos alimentos que resultan una alternativa sostenible y de calidad, frente a otros que simplemente corresponden con ultraprocesados aunque con una etiqueta de producción ecológica. Muchas veces los árboles no nos dejan ver el bosque. Vanessa Aguirre, más conocida por muchos de vosotros como Zúa-Alimentación Saludable, responde a estos interrogantes, poniendo el foco en la infancia como el pilar de la alimentación.

Vanessa, llevas años trabajando e insistiendo en la comida saludable. En los últimos dos años se están multiplicando las opciones de comida “sana” frente a la industrial, pero ¿cuánto de marketing y cuánto de real hay en todo ello?

Sí, es cierto que desde hace unos años asistimos a un cambio importante en todo lo que rodea al mundo de la alimentación. Mucha gente empieza a ser consciente de la importancia que tiene la comida no solo en nuestra salud física sino también

emocional. Y claro, la industria no es ajena a los gustos del consumidor y rápidamente ha desarrollado una gran cantidad de opciones “saludables” disponible tanto en centros de alimentación como en hostelería. Pero no todo es tan “saludable” como aparenta. Es posible encontrar en el mercado productos con componentes muy dañinos para nuestra salud bajo atractivos mensajes sobre sus efectos beneficiosos.

Afortunadamente en los últimos años se han puesto en mar-

La nueva alimentación (V)

cha a nivel europeo nuevas normativas de regulación del etiquetado y de las declaraciones nutricionales en los alimentos que consumimos. Es un intento (aún queda mucho por hacer) de poder regular los mensajes “saludables” que se presentan al consumidor. No se ha regulado aún la comercialización de productos poco beneficiosos para nuestra salud, pero sí al menos su correcto etiquetado e información al consumidor.

Podemos decir que comer sano está de moda (afortunadamente), y es una “buena” moda, pero que eso conlleva el riesgo de que muchas empresas se aprovechen de esta tendencia y traten de lograr únicamente un beneficio puramente económico y no apuesten realmente por nuestra salud.

¿Qué deberíamos entender como comida saludable?

Comida saludable es aquella que nos aporta salud, entendiendo salud (tal y como define la propia OMS) como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Es importante que la comida también nos aporte salud emocional y, sobre todo, establecer una relación saludable con ella.

Lamentablemente hoy en día cada vez más los casos de trastornos de conducta alimentaria. Muy recientemente (en el año 2000) se ha definido el concepto de “ortorexia” un trastorno alimentario caracterizado por la obsesión por una “comida saludable”. Es un claro ejemplo de que no se trata de consumir “comida saludable” sino también, hacerlo “de forma saludable” (física y emocionalmente).

¿Qué importancia tiene la correcta alimentación durante la infancia?

Si cabe en edad adulta la alimentación es muy importante para nuestra salud, durante la infancia es clave, no solo para el niño en su etapa infantil, sino también para su futuro en su etapa adulta. Cada vez más estudios apuntan a que muchas de las patologías desarrolladas en edad adulta y que hasta el momento se relacionaban con factores genéticos, podrían deberse realmente a los propios hábitos alimentarios “heredados” de nuestros padres.

Hay que tener en cuenta que cuando nacemos, gran parte de nuestro organismo se encuentra aún en fase de desarrollo. Nuestra función renal y hepática se encuentra disminuida y por tanto es más sensible a los alimentos. Por ejemplo, un exceso de proteínas o de sal (muy habitual en las dietas de los niños hoy en día), puede afectar al riñón o al hígado e incrementar el riesgo de desarrollar insuficiencias en edad adulta. Nuestro sistema inmunológico está comenzando a conformarse y por ello, está más expuesto a sustancias extrañas como por ejemplo los aditivos alimentarios. El propio aparato digestivo es inmaduro y es por ello de hecho, que

la introducción de alimentos se realiza de forma paulatina a lo largo de todo un año. El sistema nervioso necesita completar su desarrollo y precisa diariamente los nutrientes adecuados.

En definitiva, el cuerpo del bebé o del niño es un organismo en pleno desarrollo y la calidad del alimento definirá la calidad de su desarrollo y por tanto, la salud en edad adulta.

¿Cómo se generan patologías durante la infancia como resultado de una mala alimentación, que luego son un problema en la edad adulta?

Como comentaba antes, el organismo en la etapa infantil se encuentra en pleno desarrollo y existen numerosos factores que pueden interferir en el proceso generando predisposición en edad adulta a desarrollar cierto tipo de enfermedades. Por ejemplo, hay estudios que apuntan a que los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

La propia OMS ha dado la voz de alarma sobre el alto consumo de sal entre los niños y el efecto que tiene sobre la tensión arterial de los niños generando una predisposición a desarrollar enfermedades como la osteoporosis, asma, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad o incluso cáncer en edad adulta.

Por otro lado, tenemos la enorme exposición que tienen los niños a los azúcares, alimentos ricos en azúcares y harinas refinadas. Por término medio, los niños españoles superan, solo con el desayuno, la ingesta máxima diaria recomendada

de azúcares. Esta sobreexposición diaria a este tipo de alimentos está provocando un alarmante incremento en el número de casos de diabetes tipo 2 en edad adulta. Se estima que el número de adultos con diabetes casi se ha cuadruplicado desde 1980, pasando de 108 millones en ese año a 422 millones en 2014.

Los aditivos alimentarios son otro grupo de sustancias que también están influyendo enormemente en la salud de niños y adultos. Los padres deberían de saber que existen aditivos alimentarios que consumen habitualmente que tienen una vinculación directa con ciertos trastornos de conducta como los trastornos de hiperactividad con déficit de atención (THDA). Detrás de los atractivos colores de las “chuches” que se compran habitualmente a los niños, o del simple sazonador amarillo de para paellas, existen aditivos alimentarios que pueden influir en los estados de ánimo de los niños, generar hiperactividad, ansiedad, trastornos del sueño, alergias o incluso tos espasmódica. De hecho, la industria alimentaria está obligada a incluir en el etiquetado de este tipo de alimentos el mensaje de que

“ los niños a los azúcares, alimentos ricos en azúcares y harinas refinadas. Por término medio, los niños españoles superan, solo con el desayuno, la ingesta máxima diaria recomendada de azúcares. Esta sobreexposición diaria a este tipo de alimentos está provocando un alarmante incremento en el número de casos de diabetes tipo 2 en edad adulta ”

”

el aditivo que incluye el alimento” puede tener efectos negativos sobre la hiperactividad y la atención de los niños”. Pero de nuevo, los adultos debemos de leer las etiquetas.

¿Cuál debería ser una oferta de alimentación correcta en los colegios o en los hogares, pensando en la salud de los más pequeños?

Pues deberíamos volver a nuestras raíces y la mundialmente reconocida dieta mediterránea. Una alimentación basada en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas, aceites vegetales, huevos y pescado azul prioritariamente. Una alimentación libre de comida procesada, edulcorada o excesivamente grasa. La toma del almuerzo y la comida suponen casi la mitad de la ingesta diaria de los niños y por ello, la mitad de la salud de nuestros niños está en manos de los colegios. La otra mitad, está en manos de los padres.

Debemos de ser conscientes de que en nuestras manos está la salud de nuestros hijos, y que la felicidad de nuestros hijos no está en los dulces o en las “chuches”, la felicidad de nuestros hijos está en la salud y en saber disfrutar de los verdaderos alimentos. Si no cambiamos el modelo actual, no solo estamos hipotecando la salud física de los niños, también su salud emocional.

¿Es lo ecológico, sinónimo de salud?

No. Y este es un mensaje que tiene que quedar muy claro. Un alimento puede ser ecológico y sin embargo, ser altamente procesado, ser rico en grasas y/o azúcares y sobre todo, no aportar suficientes nutrientes. El sello de producción ecológica únicamente te asegura que ha sido elaborada una cantidad mínima o nula de productos químicos.

De nuevo cobra importancia el hecho de leer bien las etiquetas y la información del envase, especialmente los ingredientes y su valor nutricional. Es ahí donde podremos valorar realmente la calidad del producto. Sin ir más lejos tenemos los productos de bollería. Es habitual ver comprar este tipo de artículos con la confianza de que son “saludables”. No son “saludables”, tienen muchos azúcares añadidos, mucha grasa, en ocasiones son igualmente harinas refinadas y su aporte nutricional es escaso. **Recientemente, se ha señalado que en España, se consumen 500 calorías diarias más que hace 40 años. ¿Cómo podemos luchar contra ello?**

Es un tema complejo y desde hace años se han puesto en marcha muchas iniciativas a nivel mundial para poner freno a lo que ya se ha considerado uno de los problemas de salud más importantes hoy en día. No hay que olvidarse que la obesidad y el sobrepeso son factor de riesgo de, entre muchas otras, las dos principales causas de muerte a nivel mundial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Además, es principal causante de la diabetes tipo II. Como la Dra. Margaret Chan, directora general de la OMS declaró: “la obesidad y la diabetes son una plaga lenta pero devastadora”.

Es importante:

1. Leer las etiquetas: Desde las instituciones, tal y como indicaba antes se están tomando medidas para que el consumidor disponga de más información sobre los alimentos que consume. Somos nosotros los responsables finales de elegir lo que comemos y lo que no. Y ahora, además, podemos hacerlo desde la información y por tanto, de una forma “libre”.
2. Concienciación: debemos ser conscientes del impacto que

tiene en nuestra salud la calidad de nuestra alimentación. Existen numerosos síntomas como dolores de cabeza, cansancio, depresión, dolores musculares o articulares, ... que la gran mayoría no vincula a su alimentación, desde mi consulta veo cada día que, en la alimentación está siempre la clave. No hay que olvidarse que únicamente ingresamos aire y alimentos en nuestro cuerpo, así que de su calidad dependerá la calidad de nuestro organismo.

3. Educación: Debemos educar a nuestros pequeños tanto en la importancia de una buena alimentación como en los buenos hábitos alimentarios. Y en este punto, el ejemplo en casa, es fundamental. Sin una buena educación, los cimientos no serán estables.

¿Cuál es tu visión de lo vegano? ¿No lo está utilizando la industria como un reclamo para alimentos en algunas ocasiones muy poco saludables? ¿Es frecuente ver alimentos como “cho-



rizo vegano”, por ejemplo, que es resultado de un ultraprocesamiento, aunque eso sí, sin carne.

Bueno, la dieta vegana está avalada por la OMS y de hecho existen numerosos estudios que apuntan que seguidores de este tipo de alimentación tienen menor riesgo de sufrir varias de las enfermedades crónicas más comunes hoy en día (incluido el cáncer). No obstante, cabe destacar también, que una alimentación vegana tiene que estar bien equilibrada y preferiblemente guiada por un profesional dietista-nutricionista. Tal y como comentaba anteriormente, la industria alimentaria está constantemente estudiando la tendencia del mercado, y ahora que la alimentación vegana está en auge, no cesa en elaborar multitud de productos de baja calidad con el fin de llegar a este tipo de público. Sin embargo, existen innumerables fórmulas para cubrir una dieta vegana sin necesidad de recurrir a este tipo de productos altamente procesados.

Los productos ultraprocesados existen tanto en el sector ecológico como en el vegano y hay que saber que independientemente del tipo de dieta que sigamos, su consumo debe ser ocasional.

Mantienes con Marisa Fernández un proyecto muy interesante sobre alimentación envasada de calidad, ¿qué nos pue-

des decir de él?

Efectivamente, tal y como hemos venido hablando, es difícil encontrar en el mercado productos de calidad. El empresario antepone los intereses comerciales frente a nuestra salud. Actualmente estoy colaborando con Marisa Fernández para desarrollar un proyecto en el que prime la calidad del producto y la salud. Somos conscientes que hoy en día la gente cada vez tiene menos tiempo para cocinar y recurre habitualmente a comidas elaboradas. Pero es muy difícil encontrar en este sentido productos de calidad. Es por ello que estamos intentando elaborar una gama de platos elaborados día a día y de forma artesanal, con ingredientes 100% ecológicos y, sobre todo, que nutricionalmente estén equilibrados. Queremos poder llegar a todo el mundo, personas que deseen cuidar su alimentación pero no puedan dedicarle el suficiente tiempo, personas con dietas específicas (vegana, vegetariana, macrobiótica...) o incluso, poder diseñar menús personalizados a personas con determinadas patologías y que necesitan de unas pautas alimentarias adaptadas (enfermos de cáncer, Crohn, síndrome intestino irritable, alergias, intolerancias, enfermos renales, obesidad...).

¿Qué hace a este proyecto diferente?

Principalmente que el proyecto tiene como principal pilar la SALUD de las personas. En pocos proyectos existe detrás la figura de un nutricionista que avale la calidad nutricional de las elaboraciones. No solo nos centramos en hacer comida de calidad y sabrosa, también estamos llevando a cabo un trabajo muy importante para que los platos sean saludables y lleven la cantidad justa de cada nutriente.

Llevas años impartiendo talleres cuál es la percepción que te transmite los participantes de la alimentación...

Pues la percepción en términos generales tanto en los talleres y charlas como en la propia consulta es realmente muy buena. La gente está cada vez más preocupada por su salud y se interesa por elegir adecuadamente los alimentos. Desafortunadamente también, existe demasiada información, en su mayoría sin un respaldo científico o profesional y en muchos casos con intereses comerciales. Existe también una corriente nada beneficiosa de “influencers” que, al igual que las grandes empresas, tienen intereses comerciales y que lamentablemente llegan a muchísima gente con mensajes erróneos sobre los que es una alimentación saludable.

Es importante que la gente recurra a fuentes fiables y a profesionales de la alimentación como somos los dietistas-nutricionistas para recibir la información y la asistencia adecuada.

¿Qué está cambiando para bien?

En primer lugar, desde las instituciones se llevando a cabo muchas medidas para que el consumidor disponga de información veraz y objetiva sobre los alimentos, de forma que

podamos elegir con total libertad los alimentos que deseamos consumir. Personalmente siempre hago hincapié en cada uno individualmente puede elegir el tipo de alimentación que desea llevar o el tipo de alimento que desea tomar en un momento dado, pero, lo que realmente es importante que esa persona sepa:

1) que es lo que está consumiendo exactamente (aunque parezca mentira, hasta hace unos pocos años, no era obligatorio incluir los ingredientes en los alimentos, de forma que comíamos sin saber exactamente qué).

2) cómo influye ese alimento en su salud.

Por otro lado, en base al alarmante incremento de enfermedades directamente vinculadas con la alimentación, desde los gobiernos se están poniendo en marcha iniciativas en colegios y centros públicos para controlar la publicidad y la comercialización de determinado tipo de alimentos. También la oferta hostelera y alimentaria se está ampliando y es posible consumir tanto dentro como fuera de casa alimentos de calidad, algo que hace pocos años era menos frecuente. Aún queda mucho por hacer, pero estamos en el buen camino. La salud está de moda, y eso es una muy buena noticia.

¿Y desafortunadamente, para mal?

La sobreexplotación que se está haciendo precisamente de esta “moda”. Desde mi punto de vista se está perdiendo el foco sobre lo que es la base de una buena alimentación, se está generando demasiada confusión mediática e informativa. Cada día nacen nuevas dietas que hacen creer que son el elixir de la buena salud. Dietas rodeadas de marketing e intereses comerciales y que desvirtúan el concepto de salud y alimentación saludable. En muchas ocasiones, además, la imagen corporal está detrás de todas ellas, y la salud no es realmente la prioridad.

Hacer de la salud una moda, puede ser positivo, pero si no se sabe gestionar o controlar adecuadamente puede llevarnos precisamente a la enfermedad ●

Manuel Castro Priego

“Un alimento puede ser ecológico y sin embargo, ser altamente procesado, ser rico en grasas y/o azúcares y sobre todo, no aportar suficientes nutrientes. El sello de producción ecológica únicamente te asegura que ha sido elaborada una cantidad mínima o nula de productos químicos.”

ACERCA DE VANESSA AGUIRRE

Vanessa Aguirre es una de nutricionistas más respetadas en el ámbito de la comunicación por su planteamiento riguroso y alejado de modas. Su intensa labor formativa, que empieza por la enseñanza de una cocina saludable en espacios comerciales ecológicos como Mamá Campo Pepita & Grano, entre otros, la han convertido en una referencia inevitable de todos aquellos que no sólo deseamos comer de una manera diferente, si no conocer los porqués, y cómo cambiar nuestra manera de cocinar. Sus nuevos proyectos junto a Marisa Fernández, otro de los referentes, suponen una profundización en torno a la comida saludable, pero desde una perspectiva individualizada y adaptada a cada persona.

DIGESTIÓN Y EMOCIONES

El sistema digestivo y las emociones que sentimos están completamente vinculadas.

Por cierto, el cerebro comunica constantemente con el aparato digestivo. Las semejanzas en términos de vocabulario son también sorprendentes. El cerebro digiere las emociones de la misma manera que el vientre digiere los alimentos.

Una mala digestión puede estar relacionada con un disfuncionamiento físico o a una alimentación inadap-
tada, pero puede también venir de una carga emo-

cional. Si tu mente está bien, tu digestión tiene más probabilidades de estar bien. Además, un sistema digestivo funcional permite un mejor estado de salud

LAS EMOCIONES QUE NOS AFECTAN

Es difícil explicarlo pero nuestro vientre nos habla: Cuando sentimos mariposas en la por el amor, o sentimos un nudo en el estómago cada vez que estamos estresados. Es evidente que todo tiene una relación estrecha. Eso se puede también explicar científicamente. De manera sencilla, al igual que nuestro cerebro, una parte de nuestros intestinos contienen neurotransmisores. Estos millones de neurotransmisores permiten al sistema digestivo procesar la información y conservar en la memoria los eventuales momentos pasados. Pensamos y sentimos con nuestras tripas. Hablamos también del segundo cerebro para mostrar hasta qué punto nuestro vientre no se resume en unas solas vísceras. Sin embargo, nuestro vientre nos remite a nuestra animalidad, ya que es el lugar de tratamiento de los alimentos, no es un órgano igual de noble que nuestro cerebro.

Los desórdenes del sistema digestivo son numerosos: un colon irritable, espasmos, reflujo gástricos... Los tratamientos médicos son muchas veces ineficaces y la medicina tradicional no puede aportar soluciones. Trabajando en las emociones, los resultados serán mucho más exitosos.

EMOCIONES TOXICAS

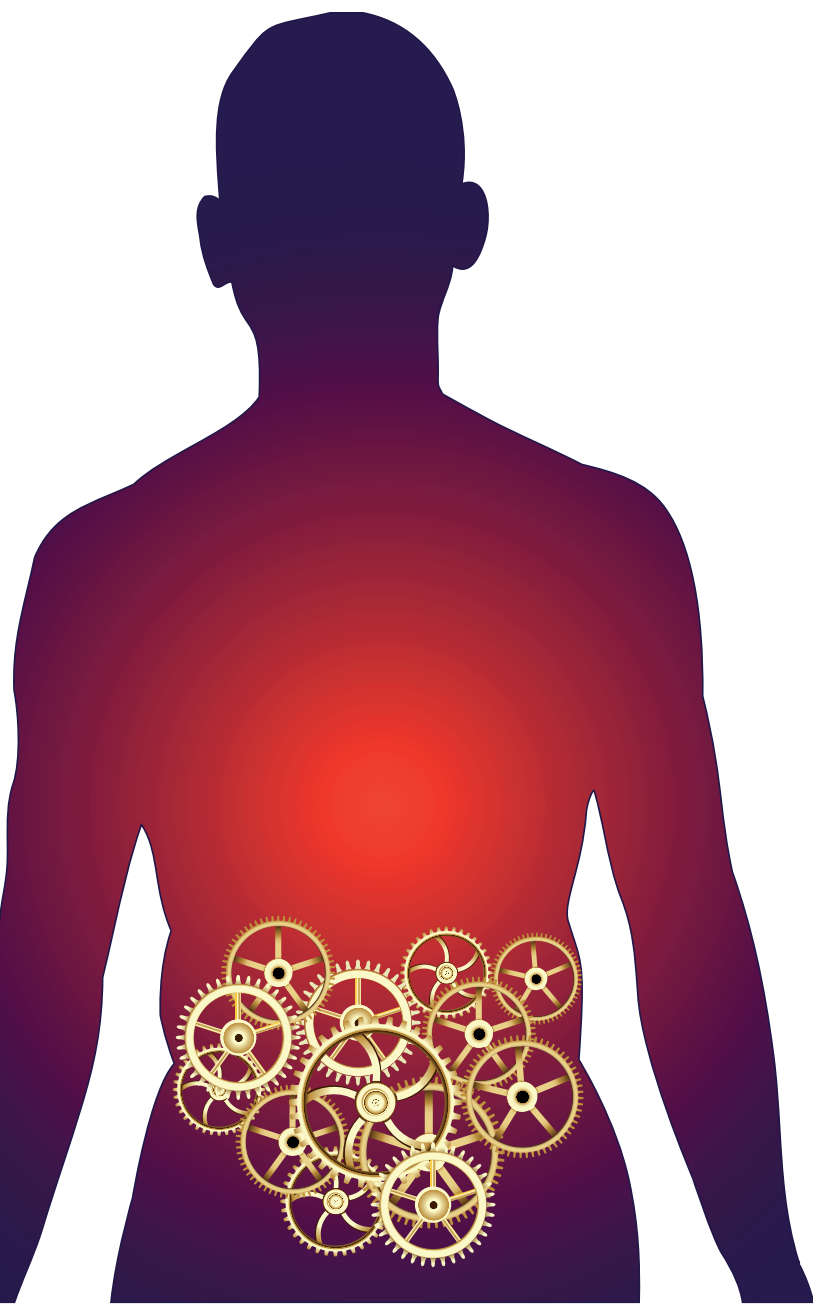
Ciertas emociones como la Ansiedad, la Angustia, el enfado son emociones que afectan el sistema digestivo y pueden provocar bloqueos en el vientre pero también en otros órganos porque todo está relacionado.

Si una emoción está bloqueada, las consecuencias pueden ser bastante sorprendentes.

La solución se encuentra en el hecho de dejar de comer las emociones y de liberarlas.

Tenemos frecuentemente la tendencia de dejar a un lado las emociones como la decepción, la pena y el enfado. Pero estas emociones tienen que colocarse en alguna parte del cuerpo. Tal como un pez, se van a infiltrar en el cuerpo y entrar su buen funcionamiento.

Otros van a usar los alimentos para calmar las pulsiones o el estrés latente. Un círculo vicioso se crea con desequilibrios alimenticios que provocan un malestar y así...



LAS SOLUCIONES

Las soluciones se encuentran en expresarse y soltar estas emociones. Poner por escrito lo que sentimos, hablar con la persona con quien tenemos el conflicto son buenas alternativas. Hacer ejercicio físico puede ayudar a liberarse de estas emociones estancadas.

Las terapias energéticas y por ejemplo la Auraterapia y el Masaje Thai Yoga ayudan a las personas que sufren de emociones bloqueadas en el sistema digestivo.

El Masaje Thai Yoga consiste en una serie de manipulaciones de las articulaciones y en hacer presiones precisas en el cuerpo y órganos necesitados. Estas manipulaciones permiten fluir a las emociones. Esta técnica manual genera en el paciente, una sensación similar a una sesión de deporte.

La Auraterapia va a permitir identificar a nivel vibratorio los lugares en el cuerpo donde las emociones se quedaron bloqueadas y eliminarlas del sistema energético.

Considerando el cuerpo como un todo, el terapeuta va a ir más allá del síntoma o dolor físico del que el paciente se queja para ir buscando el origen del desequilibrio.

El bazo está vinculado con la rumia, el hígado está asociado a la frustración, la vesícula biliar con el enfado. El vientre es el centro de gravedad del cuerpo humano, es por este medio por el que está conectado un hijo a su mamá durante 9 meses. No es sorpren-

dente que esta parte del cuerpo ocupe un papel fundamental. Todas estas emociones bloqueadas en el vientre solo piden circular de manera fluida. Cada quien encontrara su método para hacerlo, una vez seas consciente de estos bloqueos ●

“Una mala digestión puede estar relacionada con un disfuncionamiento físico o a una alimentación inadaptada, pero puede también venir de una carga emocional. Si tu mente está bien,



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

22 y 23 de Junio (Plazas Limitadas)

Curso de Transmisión Vibratoria

Terapias Individuales - Pide cita

Estelle Bichet

Terapias Naturales



¡Respira la Luz!



Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2º dcha.



Tirso de Molina
6 - 26 - 32 - 65 - M1

Citas al:

686 405 360

contact@estelle-bichet.com
www.estelle-bichet.com

Testimonios



Sígueme en & Estelle Bichet

EL MAESTRO DEL AMOR

Tal vez empieces este artículo buscando soluciones y trucos para tu vida o tu camino personal. O puede que esperes encontrar instrucciones para ver a los Seres de Luz fácilmente. Siento defraudarte, pero este artículo resume mi situación personal en la actualidad, que probablemente será muy semejante a la tuya: soy un ser humano en evolución y deseo ser cada día mejor.

Tres años después de la publicación de mi primer libro, *Somos Luz*, continúo mi tarea de ayudar a otros a conectar con sus maestros y guías espirituales, además de canalizar públicamente a estos Seres de Luz. Durante estos

En mi caso, esta petición dio como resultado el testimonio de vida y los consejos del Maestro de Luz que protagoniza mi próximo libro. Este ser me explicó, con ejemplos, cómo podemos lograr la felicidad, la alegría y el amor que todos somos. Porque tú y yo somos lo mismo. Te adelanto unas palabras de este libro que espero que nos ayude a todos en nuestro camino como seres humanos... y como seres divinos.

“Volvería mil veces a la Tierra para seguir experimentando el amor del Padre hacia mí como humano. Es tan hermoso ver en otro cuerpo a Dios. Pero el hombre dice que no



años he aprendido mucho de todas las personas que asisten a estos eventos o que los siguen en Youtube. Sin embargo, como ser humano, me siento igual que tú: quiero ser mejor persona, pero a veces no sé cómo avanzar. Entonces pedí ayuda a los Seres de Luz que me asisten. Te recuerdo que tú tienes tus propios ayudantes y que siempre están a tu disposición para asistirte si se lo permites. Pídeles ayuda y confía en los resultados.

puede ver a Dios, qué contradicción, un hombre le dice eso a otro hombre. Esto es como si una partícula de Dios le dijera a otra partícula de Dios que no ve a Dios, solo porque ambas están aún sumidas en la inconsciencia. Cuando tu parte divina, oculta en la carne de tu cuerpo, se muestra en forma de energía amorosa, tú ya no puedes ocultar al Padre que te habita, al Dios vivo que ya eres, y los demás ya no pueden dejar de verlo. Si el alma no está preparada, achacará tu Luz a la belleza física, tu salud al mundo material, y tu bondad,

“SIENTO DEFRAUDARTE, PERO ESTE ARTÍCULO RESUME MI SITUACIÓN PERSONAL EN LA ACTUALIDAD, QUE PROBABLEMENTE SERÁ MUY SEMEJANTE A LA TUYA: SOY UN SER HUMANO EN EVOLUCIÓN Y DESEO SER CADA DÍA MEJOR”

a la mojigatería impuesta por la religión. Si un alma no está lista para ver al Padre, no lo verá aunque éste se materialice en ante sus ojos. Su mente hallará una explicación y no creará lo que ve. Al contrario, cuando el alma ya es consciente de que todos sois uno, no hay que hacer esfuerzo alguno. Mirarás un colibrí y verás al Padre. Escucharás al río y oirás la voz del Padre. Y así, en toda persona, animal, elemento o suceso. Porque el Creador de todo no puede no estar; está siempre”.

Creo profundamente que todos somos amor en esencia pura. Creo que este maestro nos da una visión remozada y actual de la vida y del Creador. Y creo que es posible ser feliz y hacer de la existencia una realidad positiva y hermosa. Me gusta pensar que es posible y fácil vivir feliz, que nuestros pensamientos y nuestras sonrisas mejoran este mundo, y que nuestros seres amados nunca se van del todo.

Tras varios años canalizando a estas entidades de Luz, estoy convencida de que podemos ser cada día más cons-

cientes y más capaces de poner Luz en la Tierra. Estoy segura de que la muerte es un concepto mal entendido y que aquéllos a los que amamos, cuando mueren, nos ven y nos asisten desde un lugar mejor. Hace poco murió mi mejor amiga. Para sobrellevar su ausencia en mi vida, pedí a este maestro del amor unas palabras de aliento, y él me entregó este breve discurso:

“Ella no ha muerto; ella no morirá nunca. Simplemente, abandona su casa corporal, su pequeño templo, para viajar a un lugar de amor puro donde abundan la alegría y la belleza. Alégrate por ella, pues desde allí te libera de la presión del amor humano, y te ama con todas sus virtudes, ahora renovadas. Mira su destino con agradecimiento y no te despidas, pues esta etapa es solo un breve ‘hasta luego’. No hay dolor si puedes ver a tu amiga inmersa en un paraíso”.

Siguiendo sus enseñanzas soy más feliz y ayudo al mundo a mejorar un poco. Te invito a probar el efecto de sus palabras en ti. ¿Te atreves? ●



Amada Selina Atienza Maniega

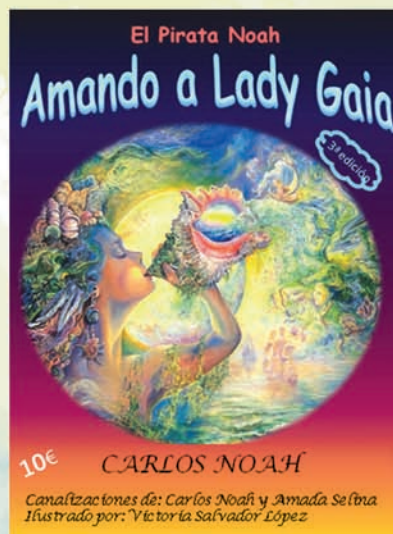
Es canalizadora y escritora. Desde hace años ofrece conferencias canalizadas y talleres de Registros Akáshicos y Vidas Pasadas por todo el país. Pronto publicará su próximo libro.

amadaselina.blogspot.com

librosytalleresdeluz@gmail.com



Conoce nuestros libros con material canalizado en
amadaselina.blogspot.com



Puedes solicitar nuestros Libros de Luz en:
librosytalleresdeluz@gmail.com

LA SUPRACONCIENCIA, OOMPA LOOMPA Y “LA CARTA ROBADA”

Si deseas ocultar algo ponlo a la vista de todo el mundo, nadie le prestará atención al menos la mayoría de personas. Otra cosa es que quieras darlo a conocer en ese caso, ocúltalo todo lo posible, llegará un momento en el que muchas personas se interesarán y lo buscarán y lo que es mejor, sucederá lo que pretendes, es decir, finalmente se dará a conocer.

En muchas ocasiones he pensado que era uno de los problemas con los que la difusión y clara explicación, de los ejercicios utilizados en las iniciaciones más poderosas del planeta, que ofrece Dr. Lefebure Methods®, se topaba. El hecho de sacar a la luz las herramientas utilizadas por los más grandes iniciados para el beneficio de cualquier persona que se moleste en aplicar las pautas descritas, hace que se pierda el interés de lo prohibido, del secretismo y la exclusividad.

Algunas de las sociedades secretas más influyentes del planeta, utilizan como base de sus iniciaciones elementos tan simples para un iniciado al trabajo de Dr. Lefebure Methods, que simplemente sus miembros se sonrojarían si asistieran a uno de nuestros cursos. Quizás como ejemplo sirva la masonería que es hija del paganismo. La Orden del Templo era producto de la Iglesia de Juan seguidora del cristianismo gnóstico, e híbrido entre Occidente y Oriente del que provenía su interés por la alquimia, la astrología y en definitiva todas las tradiciones paganas ancestrales, es decir, solares.

En el libro *La clave masónica*, de Christopher Knight y Robert Lomas, se pone claramente de manifiesto la relación entre el gnosticismo y la masonería. Así el gnosticismo fue la entrada de ejercicios iniciáticos de la antigua civilización egipcia, solar por excelencia, en la Iglesia de San Juan, que acabaron llegando a los templarios y de ellos finalmente, a los masones.

En fin, sin extenderme en el repaso histórico que es apasionante y abrumador, solo apuntar que algún sonrojo masón hemos tenido en nuestros cursos. Es solo un ejemplo, pues todos los secretos iniciáticos beben de las mismas fuentes y todas ellas están a la vista de todo el mundo y tienen nombre, luz, ritmo y balanceo.

Siempre que comento esto me viene a la memoria un cuento del género policial del genial Edgar Allan Poe. El argumento gira en torno a una comprome-

tedora carta que ha sido robada a un miembro de la familia real por un ministro que la guarda en su casa. Durante tres meses la casa se somete al registro sistemático de la policía hasta que finalmente, y tras pedir ayuda el prefecto de policía a un detective, éste la descubre en el lugar más visible que uno pudiera imaginar. Un poco es lo que sucede con la supraconciencia y la iniciación, siempre ha estado en todos los procesos de expansión de la conciencia del hombre y muy pocos le han prestado la atención debida.

Una de las herramientas que han ofrecido, ofrecen y ofrecerán acceso a la supraconciencia, entiéndase como uno quiera este término, pero en definitiva podríamos convenir que hablamos de espíritu, de conexión con la fuente, abandono de las sombras platónicas para llegar a la luz, etcétera, es la estimulación cerebral producida por los balanceos que todas las tradiciones, iniciaciones y religiones, han practicado desde el origen de los tiempos.

Sí, es así de sorprendente, nadie se ha molestado en estudiar porqué cuando se produce un ritual de iniciación siempre confluyen tres elementos clave: la luz, el ritmo y el balanceo.

¿Demasiado fácil, muy sencillo? Lo es y mucho. Por cierto, quizás otra razón más para apoyar el poder de la sencillez, de lo obvio, de lo público, sea que cualquier teoría científica que se precie incorpora un elemento subjetivo, pero que causa consenso entre todos los investigadores: debe ser estéticamente sencilla, simple. La regularidad y la simetría de la naturaleza se deben trasladar a la descripción científica, es decir, toda descripción o teoría tortuosa, de salida, se convierte en sospechosa. En el auditorio de física de la Universidad de Göttinge se puede leer: “*Simplex sigillum veri, la simplicidad es el sello de la verdad*”.

¿Existe algo más sencillo, más natural, más bello, que por ejemplo, acunar, mecer a un bebé? Por cierto, y vuelvo al latín, extraño porque me dio problemas en mi juventud, quizás más extraño sea que ahora lo añore: “*Pulchritudo splendor veritatis, la belleza es el resplandor de la verdad*”.

El caso es que podemos sobrecogernos con la descripción de Sandro Magister de una ceremonia solemne que presenció en el monasterio Vatopédi, en el Monte Athos, verdadero fósil, testigo aún de los ejercicios de iniciación más poderosos del antiguo cristianismo: “... ahora bien, en

UNA DE LAS HERRAMIENTAS QUE HAN OFRECIDO, OFRECEN Y OFRECERÁN ACCESO A LA SUPRACONCIENCIA [...] ES LA ESTIMULACIÓN CEREBRAL PRODUCIDA POR LOS BALANCEOS QUE TODAS LAS TRADICIONES, INICIACIONES Y RELIGIONES, HAN PRACTICADO DESDE EL ORIGEN DE LOS TIEMPOS.



FOSFENISMO

Los balanceos se encuentran en todos los cultos y tradiciones junto con el ritmo y la luz debido al masaje cerebral que provocan, ejerciendo un efecto maravilloso en la personalidad, la emoción y el espíritu

Curso de Balanceos en Madrid 16 de junio

Centro Mandala C/Cabeza 15

Adriana S.Sorina

Email: sorina_e@yahoo.es

609119646

www.luz-natural-mente.com



las liturgias solemnes existe el momento en el que todas las luces se encienden: las de las lámparas del techo y las de la corona central. Luego se hacen oscilar las primeras, mientras se hace rotar la gran corona en torno a su eje. La danza de las luces dura por lo menos una hora, antes que se aplaque lentamente. El palpitir de miles de llamas, el brillar de los oros, el tintineo de los metales, el cambio de colores de los iconos, la onda sonora del coro que acompaña estas galaxias de estrellas rodantes como esferas celestes: todo hace relampaguear la verdadera esencia del monte Athos, su asomarse a los misterios suprahumanos”.

Donde la luz pulsante y giratoria es la protagonista, junto con la oración rítmica de los monjes. Sobrecogernos decía, de hecho, debía ser impresionante, y quedarnos indiferentes ante lo natural que es ver un ejercicio iniciático y de desarrollo cognitivo poderosísimo, cuando una madre acuna a su bebé, balanceándolo y mantralizando el nacimiento con una consonante nasal, normalmente, la m.

Los balanceos estimulan el “sistema vestibular”, además algunos de ellos coinciden con las tres dimensiones espaciales, “arcos vestibulares”. Los balanceos pues, ayudan a desarrollar la conciencia espacial del niño, cómo se mueve en él y como se relaciona con los objetos para alcanzarlos y agarrarlos. Todo ello se realiza gracias al “sistema vestibular” y al reflejo “vestíbulo-ocular”. Existe además otro sistema complementario que se denomina “sistema propioceptivo” que hace que el niño coloque su cuerpo de manera adecuada. Esto explica porque los niños a menudo, tienen tendencia a hacer balanceos de forma natural y sencilla, se dejan llevar por sus propios ritmos cerebrales. Prohibirles balancearse equivale a bloquear su desarrollo y, por lo tanto, a impedir que su sistema nervioso evolucione.

Naturalmente, y en la línea del secreto, no nos importará pagar un buen dinero por ver balancearse a los tibetanos en uno de sus monasterios, o ser espectadores de la poderosa e hipnótica danza iniciática de los derviches

danzantes, aunque luego, al volver a nuestra casa, probablemente les digamos a nuestros hijos: “deja de girar que te vas a marear...”.

Hace ya un tiempo y justo antes de un curso de balanceos y ritmo de Dr. Lefebure Methods® que iba a ofrecer, creo que era en Madrid, casualmente, vi un video que se hizo viral como ahora se dice. Una pareja había ideado un sistema mediante el cual con sencillos movimientos que practicaban a su bebé, ergo balanceos, un vaivén vaya, de izquierda a derecha, y claro, acompañados de una mantralización, en este caso oompaloompa, que quizás suene especial pero que son personajes de la novela *Charlie y la fábrica de chocolate*, conseguían dormir al bebé muy rápida y efectivamente. Se decía que la clave, el “secreto”, en definitiva, era: “mantener un balanceo constante y repetir regular y suavemente los sonidos”.

Si deseas ocultar algo ponlo a la vista de todo el mundo. Realmente el gran secreto sigue oculto para muchos, nosotros llevamos 60 años señalándolo claramente, dando saltos y gritando por muchos países y ante miles y miles de alumnos, “¡aquí, está aquí!”

En el Curso de balanceos y ritmo de Sevilla del día 28 de abril que organiza Adriana Sorina, llevaremos la sencillez, la belleza y la naturalidad, a la excelencia de la *supraconciencia*, con ejercicios claros y directos de aplicación en nuestra vida cotidiana, con implicaciones en el desarrollo cognitivo, en el equilibrio emocional y en la conciencia sutil. Me atrevería a decir, los que me conocen saben que es porque puedo hacerlo, que de forma mucho más profunda incluso, que en la descripción de Sandro Magister: “*todo hace relampaguear la verdadera esencia del monte Athos, su asomarse a los misterios suprahumanos*”, solo que, en Sevilla, no nos hará falta ir al Monte Athos, más cerca y como poco, igual de bonito ●

Francesc Celma i Girón

Director de Fosfenismo® España

Verano

especial

VIAJE DE PEREGRINACIÓN A NEPAL Y BUTÁN



DEL 1 AL 18 DE
AGOSTO

• SALIDA DESDE MADRID •
CON EL VENERABLE LAMA JAMPA

PRECIO: Opción 1) Habitación doble: 3.000 € / Opción 2) Habitación individual: 3.175 €. La única diferencia entre ambas opciones es el alojamiento. Incluye: Vuelos, traslados, desayunos, almuerzos, gestión de visados y seguro de viaje. Las cenas corren por cuenta del viajero. **CONDICIONES:** Plazas limitadas. Para reservar es necesario abonar un adelanto de 1.000 € en Chökhöring (Vía Carpetana, 348. 28047 Madrid). La gestión de visados se realiza al llegar a Kathmandú. Imprescindible disponer de pasaporte en vigor durante la duración total del viaje. Más información: 91 827 18 74 y en www.chokhorlingmadrid.org



VERANO 2018

DEPURACIÓN Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS

TALLERES Y CHARLAS-COLOQUIO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asesoramiento y talleres teórico-prácticos de alimentación para después continuar con unas pautas saludables y mantener o mejorar lo conseguido.

REPOSO Y ACTIVIDADES

En nuestro centro tendrás la oportunidad de descansar y recuperarte, del agotamiento físico y emocional al que a veces nos conduce la vida diaria. Así como recuperar tu energía con yoga, paseos por la naturaleza con bionergetica, estiramientos y expresión corporal, respiración consciente, mindfulness y mucho más...



www.tresazules.es

más información y reservas - 927441414 / 638745120

Vacaciones en Gredos

21 años organizando Vacaciones Alternativas



Vacaciones de Verano ¡Disfrútalas en Gredos!

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

• Naturaleza:

Cerca del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo. Rodeados de ríos donde bañarte.



• Desarrollo personal y salud:

Relajación, meditación, biodanza, yoga, 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)

IRSE DE VACACIONES

Irse de vacaciones. ¿Frase banal, ¿no? Todos sabemos lo que significa y gozamos anualmente de este tiempo privilegiado. Sin embargo, tiene un sentido más amplio que pasa a menudo desapercibido. Por ejemplo: llevo una vida difícil, las relaciones me cuestan, las emociones me desbordan, tengo que tomar una decisión importante y no llego a aclararme, etc. Si no es fácil enfrentarnos a nuestras sombras, ¿por qué no facilitarnos la tarea? ¿Por qué no buscar un contexto donde dejar de hacer lo que no nos apetece hacer, lo que nos impide crecer, para dejar aflorar lo que nos hace felices? Cuando estamos cansados de huir de nosotros mismos, evitando lo que sentimos como

“¿Por qué no buscar un contexto donde dejar de hacer lo que no nos apetece hacer, lo que nos impide crecer, para dejar aflorar lo que nos hace felices?”

una actividad constante, irse de vacaciones parece la solución ideal.

Pero... ¿qué significa?? ¿turismo, sol y playa? ¿irse a la India para realizar un retiro de más de un mes? ¿algún cambio radical contrapuesto a todo lo que esté viviendo ahora?

No exactamente. Más allá de unas vacaciones concebidas como ese tiempo donde uno deja su actividad principal y repara sus fuerzas, irse de vacaciones significa literalmente dejar de hacer lo que no me permito hacer y que es justamente nutrir la conexión conmigo mismo. Irse de vacaciones es una decisión que puedo tomar en cada instante, en cada relación. Es una invitación a empezar de nuevo y seguir aprendiendo. Es ideal para propiciar un cambio profundo y radical en mi vida.

AHORA, ¿CÓMO HACERLO?

No hay un formato ni una manera adecuada a priori, cada uno tiene su respuesta. Se trata de que encuentres la tuya propia, la que te permita remontar a la fuente y regenerar tu alma. El verdadero cambio es sutil. ¡No te vayas lejos! ¡No hagas planes! Ralentiza, respira, siente, comparte...



FESTIVAL Y ESCUELA DE VERANO - DESARROLLO PERSONAL Y CREATIVO

6 - 12 AGOSTO
Lezuza, ALBACETE

425 € todo incluido
(395 € antes 15 mayo)
pensión completa y actividades

*comida vegetariana y normal

"un oasis en La Mancha con río y arboledas"

20 - 26 AGOSTO
Antas de Ulla, LUGO

425 € casa (395 € antes 15 mayo)
325 € acampada
pensión completa y actividades
*comida vegetariana casera
"bella finca rural con río, pradera y bosque"

13 AL 18 AGOSTO
LA VIÑUELA, MÁLAGA

325 € todo incluido
(295 € antes 15 mayo)

CONVIVENCIA Y PLAYA
TIERRA AGUA FUERA

SHAKI DANCE MUSICOTERAPIA CUERPO Y MOVIMIENTO DANZA FUSION PIES AMABLES
PERCUSIÓN CREATIVA ASTROLOGÍA BIODANZA CHI KUNG FLORECIMIENTO PERSONAL
HATHA YOGA DANZA AUTÉNTICA GONG Y CUENCOS EDUCACIÓN POSITIVA ANTIGIMNASIA
MEDITACIÓN MIRADAS NÓMADAS PCI TALLER DE VOZ ARTETERAPIA DANZAS DEL MUNDO
TEMAZCAL YOGA EN FAMILIA PERSONALIDADES CREATIVAS MASAJE AYURVÉDICO
MUSICOTERÁPIA MINDFULNESS DANZA INSTINTIVA TALLER DE NIÑOS
EXPRESIÓN EMPODERAMIENTO RELACIÓN INTERIORIZACIÓN

©estivalia2018

629 48 28 04

www.estivalia.es

Te invito a disfrutar de tu tiempo y a valorar cada momento, a imaginar situaciones en las que puedas conectar contigo mismo y con tu alrededor sin necesidad de organizar unas vacaciones completamente planificadas y estructuradas... Desconecta de lo que te ata en tu día a día, de lo que te impide ser tú mismo. Tómate tu tiempo para dejar volar tu imaginación y conectar contigo. Tomarse unas vacaciones, esa pausa que tanto deseamos nos ayudará a retomar el día a día con más fuerza y más estabilidad.

Te animo a que emprendas estas vacaciones como un viaje a fundirte con la experiencia, olvidar la persecución de las preguntas y de las planificaciones y a dejarte seducir por la aventura del momento a momento, sin pretender saber si no descansar en el sentir ahora profundamente. ¡Una invitación a dejar lo que sobra en tu mochila... que alivio! ●

Miguel Maíllo
www.estivalia.es



ESTIVALIA

FESTIVAL de verano

AGOSTO

*
**La Mancha
Galicia
Málaga**
*

CURSOS & TALLERES NATURALEZA VIDA SALUDABLE ACTIVIDADES
GRUPALES Y EXPERIENCIAS

AYURVEDA

EXPRESIÓN DE LA COMPASIÓN

“ABRAZO Y ORIENTACIÓN”

“¿Y tú realmente crees que con esta depresión que tengo encima el masaje puede hacer algo por mí?” me preguntaba un paciente antes de una sesión de masaje.

Su planteamiento me resultó tan significativo, que le respondí con otra pregunta: “¿Si estuvieras sufriendo de soledad y llega un buen amigo a tu casa y te envuelve con un dulce abrazo, podría hacer algo por ti?”

“Bueno, respondió,... algo: sería un consuelo y quizá me daría una pequeña esperanza.”

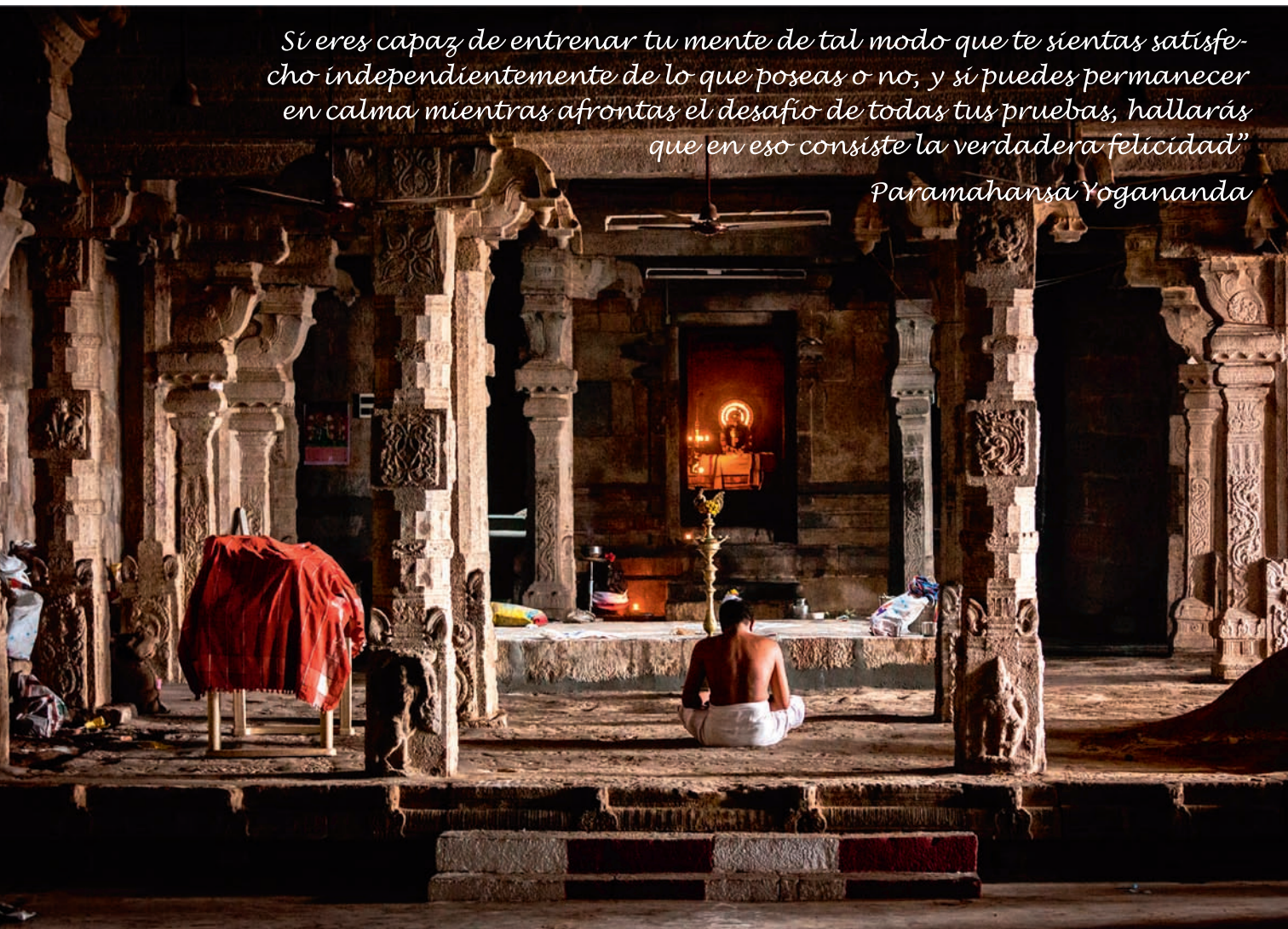
“Eso es ya algo, le dije, pero... si además te diera una orientación certera para salir de la soledad, eso sería aún mejor. Pues eso es toda una clave para cualquier

terapia: Primero abrazo y segundo orientación. Y ahí te voy a responder el por qué mientras en Occidente el masaje está pensado de forma aleatoria en terapia, orientado a temas musculares, de relajación y poco más, en la medicina Ayurvédica está considerado como una de las formas primordiales de terapia”.

La **primera parte** de la práctica sería, según los textos ayurvédicos, la expresión de la compasión por parte del terapeuta hacia el paciente. La compasión como la única fuente de donde brota el verdadero amor y que surge del reconocimiento del propio dolor, que por empatía transferimos a cualquier ser vivo por la suprema ley universal de que somos uno con todo.

Sí eres capaz de entrenar tu mente de tal modo que te sientas satisfecho independientemente de lo que poseas o no, y si puedes permanecer en calma mientras afrontas el desafío de todas tus pruebas, hallarás que en eso consiste la verdadera felicidad”

Paramahansa Yogananda



Esta sería la primera parte de la clave: la empatía con el dolor del paciente, ese apoyo vibratorio que le ayuda por encima de lo visible. Ese intercambio amoroso que tanto bien hace, no solo al paciente sino al terapeuta.

Y la **segunda**: La guía hacia el punto correcto.

Así el terapeuta se vuelve madre y padre y sus brazos son expresión de soporte y de poder, y pueden serlo así porque el paciente lo necesita y ante todo porque lo busca.

El problema principal de intercambio no está en un paciente no receptivo, sino también en un profesional con un bagaje de conocimientos preparado como una enciclopedia para expender el mejor remedio, pero despro-

se enseña, porque el que enseña tampoco lo sabe ni le da importancia, porque en último extremo la sociedad en general no vibra ahí, ni lo sabe, ni le importa.

Por eso en Oriente la medicina era una ciencia sagrada; pero no es que cuando uno practica la medicina, entonces incluye la compasión. La compasión es el basamento sobre la que un corazón se expande y no es propiedad del colectivo médico; es un elemento que debe estar presente en todo ser humano si quiere entender la vida y la relación con las personas.

La medicina Es una práctica sagrada y magistral, que se hace desde la cabeza y desde el corazón y no se puede quitar ninguno de los dos.

“SEGÚN LOS TEXTOS AYURVÉDICOS, LA EXPRESIÓN DE LA COMPASIÓN POR PARTE DEL TERAPEUTA HACIA EL PACIENTE. LA COMPASIÓN COMO LA ÚNICA FUENTE DE DONDE BROTA EL VERDADERO AMOR Y QUE SURGE DEL RECONOCIMIENTO DEL PROPIO DOLOR”

visto de la capacidad terapéutica, de la cualidad sanadora del amor, del verdadero amor, aquel que brota de la compasión.

Y esto es una actitud, no es un planteamiento. Luego puede expresarse de forma verbal o no, dependiendo del paciente, pero hay algo esencial: que, aún de forma invisible, está ahí. Y si está ahí, el paciente lo va a recibir, esté abierto o no. Pero para eso debe estar ahí, como actitud, como forma de vida.

Pero es algo que no se tiene en cuenta porque en general no



Ángela Gómez

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

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



Masajes Ayurvédicos

Madrid y Muladhara
(Guadalajara)



Retiros de Ayurveda

(en Robleluengo)

Fines de semana
15, 16 y 17 de junio
y 29, 30 y 1 de julio (2018)

contacto: 635 78 72 78 · 677 35 25 27

info@masajesayurvedicos.es

¡Síguenos en FB y en Instagram!

www.masajesayurvedicos.es

Música Barroca Española

Sábado 23 de junio (2018)

a las 12:30 hs. am

con Laura Fernández Alcalde
y Beatriz de la Banda

Casita Rural en Guadalajara
Alquiler para fines de semana



VIAJE DE SALUD CONSCIENTE

No resulta saludable identificar años con tiempo de vida. Es mejor identificar años con momentos de vida. Por eso Beatrice Word, a los 100 años; respondió: gracias a Dios tengo 32 años “Me gusta como suena, me trae buenos recuerdos”.

Cuando el Triángulo de la Longevidad (físico-emocional-mental) está tranquilo ello te vitaliza día a día y como resultado vives una buena longevidad. Cuando este triángulo se maneja de forma hiperactiva, ello te debilita día a día y como resultado envejeces antes y con peor calidad de vida.

Los profesionales de la salud que tratan las alteraciones producidas por una mala alimentación son menos responsables que aquellos profesionales dedicados a la prevención.

CONSEJOS PARA ENVEJECER CON SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN EL SISTEMA KAYA KALPA MEDA

Vivir consciente el proceso de la edad, salud preventiva realizando las pruebas y diagnósticos correspondientes, sea el colesterol, la tensión, etc. Mantener la vitalidad con ejercicios físicos (caminar, Qi Gong, natación, yoga, huerta, jardinería, etc.). Vivir sin estrés y descansar bien; el dormir bien resulta muy importante para la calidad de vida.

Realice ejercicios que estimulan sus áreas cognitivas (dominó, cartas, ajedrez, otros). Utilizar con mucho conocimiento una alimentación Sátvica Vegana: mantener una alimentación antiinflamatoria, comer verdura y fru-

tas y alimentos de color verde. Fundamenta tu alimentación diaria en la restricción calórica (ello te posibilita una longevidad más saludable). Mantener una alimentación del 70% crudo y del 30% cocinado (al vapor preferentemente), comer proteínas de origen vegetal, y alimentos ricos en vitamina C, evitar las grasas hidrogenadas y las muy saturadas. Evitar los carbohidratos refinados (arroz blanco, pan, fideos, etc.), cuidar bien tus evacuaciones diarias (el estreñimiento acelera el envejecimiento). Cuidar bien el líquido que bebes: Todavía hoy se bebe agua fluorada y con cloro, etc. lo cual afecta el equilibrio celular y la Longevidad. Por tal motivo, aconsejamos beber agua filtrada y estructurada Hexagonalmente. Mantener contactos sociales e intelectuales en las redes sociales, viajar y compartir la sabiduría de la vida.

Aprenda a vivir desapegándose de todo aquello que no es apropiado para su edad. Deje fluir la sabiduría y otros beneficios que comporta la edad madura. Viva la edad avanzada en la vivencia consciente del SER que eternamente habita dentro de ti. Viva cada día con sentido de utilidad. En todo momento y lugar comparte Amor Incondicional. Ayudar al Próximo.

Estudios realizados con personas muy longevas en China, han demostrado que muchas de estas personas mayores estaban muy relacionadas con actividades de auxilio a los demás y sin ningún tipo de recompensa a cambio.

La práctica del Qi Gong y del Yoga Meda, se fundamentan en el movimiento con aquietamiento de la mente y



 ¿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

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

“ Cuando
el Triángulo de
la Longevidad
(físico-emocio-
nal-mental) está
tranquilo ello te
vitaliza día a día
y como resultado
vives una buena
longevidad. ”

el fluir armónico de la respiración. No hay tensión muscular ni aceleración del ritmo cardiovascular. Muy importante, la respiración se hace muy lenta suave y profunda. Los grandes Rishis en la Antigüedad nos han transmitido con gran sabiduría que cuanto más lenta y profunda es la respiración, más prolongamos la Longevidad. Recuerda que la gimnasia en nuestra sociedad moderna es muy competitiva y con mucha tensión muscular, lo que también acelera todo el proceso respiratorio. Sabemos que esta práctica deportiva produce radicales libres, que favorecen la degeneración celular. El Surya

Namaskar también es un excelente ejercicio para la estimulación hormonal, es el llamado Saludo al Sol.

En Kaya Kalpa Meda, facilitamos la creación de Ondas Delta en el cerebro de 3 Hz, lo cual da como resultado la producción de DHEA (hormona del bienestar).

Aplicamos vibración al organismo para la producción de Ozono endógeno. Con ello se aumenta la óptima oxigenación sanguínea, mejorando la liberación del oxígeno en las zonas isquémicas; es decir, donde la sangre llega con dificultad.

Prolongar una longevidad saludable conlleva evitar la carencia de Magnesio. La DHEA para su correcta función precisa determinadas cantidades de Magnesio. Este nutriente lo encontramos en el Cacao puro en polvo.

Para mejorar el nivel de las hormonas sexuales, lo mejor es optimizar el número de relaciones sexuales.

Kaya Kalpa Meda te invita a una experiencia de Vida y Longevidad consciente, que se realizará en el Valle Sagrado del Calca. Esta vivencia puede transformar tu vida y tu salud.

Uno de los secretos para una longevidad saludable, es saber evaluar los riesgos que implican su intencionalidad y hábitos en la vida •

VIVENCIA SALUD INTEGRAL PERÚ-CUSCO



**01 AL 23
SEPTIEMBRE
Turismo de Salud
y Consciencia**

**LONJEVIDAD Y
VIDA CONSCIENTE**

**REJUVENECIMIENTO
ORGÁNICO CELULAR**

**MEDA
DETOXIFICACIÓN GLOBAL**

**653 246 812
682 057 647**

**JSUAREZVERA@YAHOO.ES
INFO@MEDAVIDA.COM**

**WWW.MEDAVIDA.COM
FACEBOOK: VIVENCIA SALUD**



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.



ELIMINAR TOXINAS PARA RECUPERAR NUESTRA ENERGÍA VITAL

Diariamente, nuestro organismo recibe un exceso de productos difíciles de procesar y va acumulando desechos. Además de los famosos números “E”, tenemos grasas, exceso de proteínas animales, malas combinaciones de alimentos, medicaciones químicas, etc.

Todos estos desechos sin eliminar, se van acumulando en nuestro organismo impidiendo el correcto funcionamiento de los cinco órganos emuntorios (hígado, riñones, piel, pulmones e intestinos). Estas acumulaciones pueden derivar en cansancio, retención de líquidos, aumento de peso, piel apagada, pérdida de energía vital, mente poco clara, falta de autoestima... Con el tiempo, estas acumulaciones se transforman en enfermedades, algunas de ellas graves, ya que acidifican el organismo.

También nos alimentamos (recibimos energía) de la naturaleza, el sol, el agua, la tierra, el aire. Precisamos el contacto diario con los cuatro elementos para mantener un óptimo estado de salud y equilibrio.

“UN BUEN MOMENTO DE REALIZAR UN AYUNO ES EN EL TRÁNSITO DE LA PRIMAVERA AL VERANO. CONVIENE HACER UN AYUNO ANTES DE EMPEZAR UN RÉGIMEN O HABER DEJADO UN HÁBITO, CUANDO SINTAMOS CANSANCIO, ESTEMOS HINCHADOS, PESADOS, ETC.”

Con nuestro ritmo de vida actual, nos es casi imposible cumplir con todos estos requisitos, a lo que sumamos también el estrés. Nuestro cuerpo va acumulando toxinas, debilitándose, perdiendo su energía. En terapia Holística, tomamos también consideración de las emociones. Con el miedo, la soledad, el abandono, la tristeza, buscamos protección con dulces. Con la ira, el odio, la cólera, nos crean un vacío interior. No los sabemos gestionar y nos los comemos, comemos alimentos compulsivamente. Esto es muy importante a tener en cuenta a la hora de la depuración, acompañando ayunos con terapias de relajación, meditación y atención personalizada.

Por eso, de vez en cuando y, sobre todo, cuando tengamos alguno de los síntomas que indicamos más arriba, es necesario hacer un “reset”, para tomar conciencia de nuestro cuerpo, escucharlo atentamente y atender sus necesidades vitales. Unos días para limpiar nuestro organismo y contactar con la naturaleza, cuidarnos y que nos mi-

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



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

Información: 91 468 03 31
Horario Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias
asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

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

CHI KUNG



Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

17 de JUNIO
CHI KUNG
PARA EL CORAZÓN

Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

men. Para eliminar toxinas y recuperar nuestra energía vital contamos con los ayunos, que pueden ser de zumos/licuados, agua o sirope. Los ayunos más llevaderos son los de licuados y zumos y los más profundos y efectivos, los de agua. También, y para los que no se atrevan con ello o no tengan tanto tiempo disponible, hay ayunos cortos y semi-ayunos détox, con los que en tres días podemos hacer una cura intensiva de limpieza.

Para unos buenos resultados los zumos/licuados deben hacerse en el momento, con frutas y verduras de temporada y de cultivo ecológico. Al principio los ayunos deben ser supervisados por un especialista, que acompañe y aconseje durante todo el proceso.

Aunque los ayunos pueden hacerse en casa, es preferible hacerlo en un lugar donde podamos mantener contacto con la naturaleza, tranquilidad, sin ruidos ni estrés. Además de poder participar en actividades como yoga, masajes, sauna, paseos por la naturaleza, o simplemente relajarnos disfrutando de la compañía de otras personas en nuestra misma situación y aprendiendo pautas para una nueva vida más en consonancia con nuestras necesidades vitales reales. Mimarnos... todo un lujo en estos días de prisas y estrés.

Un buen momento de realizar un ayuno es en el tránsito de la primavera al verano. Conviene hacer un ayuno antes de empezar un régimen o haber dejado un hábito, cuando sintamos cansancio, estemos hin-

chados, pesados, etc. Y también cuando tomemos la decisión de cambiar nuestro modo de vida y alimentación para ajustarlo a nuestras necesidades reales.

Con la depuración activamos los mecanismos naturales de limpieza de nuestro organismo, facilitando la evacuación de las sustancias tóxicas y nocivas que tiene almacenadas. Así aumentamos la eficacia de los órganos de eliminación y facilitamos que otros sistemas como el inmunológico, pueda concentrarse en su función defensiva, de gran importancia para gozar de buena salud.

Con la depuración conseguiremos:

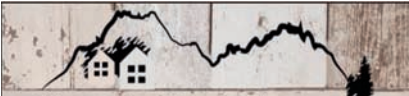
- a) Mejorar la función de los órganos vitales.
- b) Pérdida de peso y de volumen.
- c) Mejora de la piel y pelo.
- d) Regulación del apetito.
- e) Mejorar el tránsito intestinal evitando el estreñimiento.
- f) Mejora del estado general: mayor energía, buen humor y mejora el estado anímico.
- g) Mejora de la autoestima.

Una vez realizada la depuración, es preciso seguir una alimentación adecuada y una filosofía de vida correcta, por lo que conviene que se nos faciliten pautas para unos buenos hábitos de por vida. Es importante el "cambio y la concienciación" para garantizar nuestro bienestar ●



Maria Pino Santana
Naturopata. Técnico en Alimentación Holística. Terapeuta Floral Fitoterapeuta. Masajes de Belleza. Técnico en Aromaterapia Asesora nutricional de

El Huerto San Antonio
616 426 240 (Whatsapp)



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 familiares y de empresa

Retiro DETOX
Tres días: 6, 7 y 8 de Julio

Ayuno - Dieta Detox
Coach personalizado
Masajes
Meditación
Yoga
Baños de Gong
Inmersión en la Naturaleza
Sauna



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

AL ALCANCE DE TUS POSIBILIDADES AVANZAR EN YOGA

Antes de abordar esta cuestión tendríamos que reflexionar un poco sobre yoga y qué significa avanzar en yoga. En cuanto al yoga, parece ser que no nos es difícil reconocer la práctica de ásanas (posturas) pero no es lo único a lo que atender. Yoga tiene unas raíces filosóficas profundas que transforman el estilo de vida, no es solo ejercicio físico, te muestra claramente pasos a seguir y cómo asumirlos en lo cotidiano. Yoga no solo atiende a nuestras condiciones fisiológicas sino también a nuestras

y su expresión, ponernos en forma es una consecuencia de algo más grande que una de sus partes, no una meta en sí misma.

Podríamos concretar que avanzar en yoga supone no solo alcanzar un estado psicofísico saludable, que implique una práctica adecuada y constante, sino también descubrir tu propio estilo de vida yóguico. Y así, alcanzar y mantener un estado estable, pero siempre de aprendi-

zaje continuo, de *sat-chitt-ananda*, dónde comprendemos lo auténtico y nos deshacemos de los engaños, dónde el intelecto da paso a la sabiduría interior, y dónde el sufrimiento venido de los apegos y los deseos, se transforman en un contento no atado ni permeable a tales circunstancias.

Avanzar significa ir hacia adelante y es vital aclarar que no solo se avanza en lo físico, y si esto sucediera habría que revisar la práctica y la comprensión que estamos teniendo de yoga. Es importante que entendamos que la aplicación adecuada de las técnicas van cambiando nuestras

emociones, revisa nuestro sistema de creencias y nos abre a lo espiritual.

La luz de nuestra meditación o de nuestro *samadhi* no viene a medir, no viene a describir, es pura experiencia trascendente, nos acerca a lo sutil intangible e incalculable. Lanzo un rezo para que lo científico sirva de apoyo pero no necesitemos poner una coletilla científica a todo lo que tratamos, ni nos distraiga ni evite lo sublime, alcanzable solo por otros medios.

El yoga es una práctica de transformación espiritual para reducir la presencia del ego, no es una práctica narcisista ni egósta dónde caer en comparaciones ni competiciones. Yoga implica descubrir nuestro potencial interior

y esto supone modificar los matices o incluso las propias prácticas. Es un circuito abierto y precioso, dónde la intensidad (dinámica o estática) y la variedad rompen nuestras cadenas y la atención que se hace necesaria nos revela el presente. Los retos yóguicos rompen el esquema interior, limpian la memoria, crean nuevas rutas internas... y despejan el fluir de los ríos de nuestra energía. Por eso muchas veces, cuando existe una práctica constante y a largo plazo, avanzar también supone llegar a posturas o gestos que en un inicio estaban lejos de nuestro alcance.

Pero ¿puede todo el mundo alcanzar esos ásanas de revista casi imposibles? Aunque nos gustaría pensar que sí, la verdad es que la flexibilidad no solo depende de es-



“ *La luz de nuestra meditación o de nuestro samadhi no viene a medir, no viene a describir, es pura experiencia trascendente, nos acerca a lo sutil intangible e incalculable.* ”

mantener las ganas cómo aplicar el sentido común para tomar lo que está a nuestro alcance, ni más ni menos. Por esto, y mucho más, la actitud del desapego es algo que escuchas renombradamente en clase, y se te orienta a una práctica que, aunque intensa, mantenga la amabilidad, dónde avanzar no sea un riesgo para tu cuerpo ni un refuerzo para tu ego. Respiramos amando el proceso y encontrando ese ásana donde el esfuerzo y la paz pueden encontrarse en armonía, dando cómo fruto algo más valioso que una foto de portada.

Pero ¿sabemos encontrar siempre ese punto de equilibrio? Es evidente que este encuentro requiere de toda

tirar los músculos, por el contrario, nuestra estructura ósea, los tendones, ligamentos, y las fascias, todo participa tanto en lo sencillo como en lo complejo y hemos de aprender cómo y hasta dónde podemos jugar con todo ello. También es cierto que con esfuerzo el cuerpo va cambiando y se dan transformaciones inesperadas, por lo que lo mismo hay que

nuestra atención. Nos ayudará en la tarea el entendimiento sobre el propio cuerpo que irá aumentando con los estudios y prácticas, al mismo tiempo que se hacen evidentes las pautas internas de acomodarnos o exigirnos demasiado, lo cuál es un trabajo delicioso sobre nuestro carácter.

Como en nuestro propio cuerpo, las partes del yoga no están separadas, y al escuchar y charlar sobre la filosofía del yoga y practicar las ramas del yoga, se nos desvelan sensaciones de lo que ya tintinea en nuestro interior bajo una maraña de grises que van coloreándose al despertar. Todo juega su papel, aprendemos a desintoxicarnos pero también a no intoxicarnos, a soltar malos hábitos y a encontrar un estilo de vida mucho menos estandarizado y cada día más auténtico, a relacionarnos horizontalmente desde lo mejor de nosotros mismos y abrírnos en su encuentro y abrazo a lo celeste.

Viene a mi mente como un susurro de inspiración: Despertar la luz abrazada al Misterio, sostener la luz y dejarla actuar en el mundo ●

Daré una Master Class en Madrid el 22 y 23 de Junio, si quieres asistir ponte en contacto.



Siri Tapa

Directora de la Formación de Kundalini Yoga Prem y de la escuela de vida yóguica.

www.gobinde.com - 637 702 152

Formación de
**KUNDALINI
YOGA PREM**
ALICANTE · MADRID · VALENCIA

ESCUELA DE VIDA YÓGUICA
Con Siri Tapa y Equipo

«Una oportunidad para lo sagrado en ti»

Información y reservas: gobinde@gobinde.com 963250679 - 637702152

prem
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL
DE YOGA

Gobinde Yoga
www.gobinde.com

FEDEFY
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA
FORMADORES DE YOGA

LA SABIDURÍA

DE LA FLUIDEZ

Todo fluye, nada permanece. Todo transita, nada se detiene. Todo viene y parte, nada se queda. Y, sin embargo, no sabemos ser fieles a la naturaleza del momento, fluir con el curso de los acontecimientos desde la consciencia y la ecuanimidad, saber tomar y saber soltar, dejarnos inspirar por el abierto y apacible espíritu del valle.

La vida no es una fotografía fija. No es una diapositiva inmóvil. No es una escena que se detiene. La vida sigue su curso, es impredecible e imprevisible, es como el mercurio que no puedes coger con los dedos, como el torrente de agua que encuentra la manera de seguir su curso. Nada deja de estar sometido a la transitoriedad. Pero cuanto más dura más nos engaña, como si fuera el más hábil prestidigitador, y creemos que es fijo, que dura siempre.

Lo fijo se endurece. La flexibilidad es vida, pero la rigidez es muerte. Lo fijo está en la mente, pero no en la vida. La mente acumula, endurece, se adhiere a viejos modelos y patrones, imita, no se renueva, carga con su fardo de traumas, complejos, frustraciones y heridas psicológicas. La vida cambia, pero la mente se agarra con desesperación a su jaula de ignorancia, avaricia

y odio. La mente quiere detenerse en sus esquemas, en sus ciegos y mecánicos modelos de pensamiento, en su culpabilidad, su desdicha, su rencor y su necesidad. Los años discurren y la mente se niega a cambiar.

Cuando una habitación no se ventila, su atmósfera se enrarece. Cuando el agua no fluye, se vuelve sucia y maloliente. En el trasfondo de la mente hay pus que liberar; en la trastienda de las emociones, hay fango que limpiar. La idea del despertar es una idea, una más. Hay que despertar. No se trata de una idea fija. Nadie despierta con la idea del despertar. Hay que poner todos los medios para irlo consiguiendo.

Lo fijo se oxida. Lo fluido siempre permanece en su inspiradora frescura. Un amor que se fija no es amor, sino una obsesión. El amor se expande, fluye, se irradia. Nunca se detiene, no tiene límites.

Porque todo fluye, hay tres cosas que nunca pueden recuperarse: la flecha disparada, la palabra dicha y la oportunidad perdida. Porque todo fluye, Buda se encontró con el enemigo que el día anterior le escupió y le sonrió ante su sorpresa, diciéndole: “tú eres ya el que me escupió y yo el que re-

“EN LO FIJO HAY UNA APARENTE SEGURIDAD QUE NO ES TAL. ES UNA ALUCINACIÓN. MIENTRAS MÁS AUTODEFENSAS NARCISISTAS, MENOS DEFENDIDOS ESTAMOS. SI TE DETIENES MONTANDO EN BICICLETA, TE CAES. SI EL FUNÁMBULO SE AGARRA AL ALAMBRE ATERRORIZADO, NO LOGRA CRUZARLO.”

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.

Del 29 de Julio al 5 de Agosto (opción hasta el 8 de Agosto)
Próximo encuentro en A Casa da Terra
Antas de Ulloa (Lugo)

Disfruta de la comarca de Ulloa, zona de gran interés turístico y paisajístico, en un encuentro con gran cantidad de actividades para fomentar el espíritu de equipo.



Talleres

Festivales



Encuentros

Cine Forum



Desarrollo humano



Creatividad



Meditación

Cursos



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

cibió el escupitinajo". Así no hay lugar para el afán de venganza, el rencor, el odio que se fijan en el alma y le impiden renovarse.

Si todo fluye, todo transita, todo muda, ¿de qué podemos estar seguros? De nada. Tanto más seguros quedamos, más inseguros estamos. Mientras más nos entregamos a la inseguridad, más seguros nos sentimos. A la sabiduría de la fluidez hay que añadirle la de la inseguridad. Todo es incierto, todo es en cierto modo un despropósito, pero se puede vivir con consciencia y ecuanimidad, ciega y mecánicamente. Como decía Tennyson: "la única seguridad yace en la inseguridad". La inseguridad es segura. La *impermanentia* es fija.

El conocimiento es fijo: acumulación de datos, información, saber libresco, erudición. A nadie cambia. La Sabiduría es movable y reveladora. Una biblioteca es algo fijo, pero la vida es movimiento. El que se detiene psíquicamente ya está muerto, pero no es la muerte para renacer, como va logrando la práctica de la meditación, sino para morir en vida... ¡y qué peor muerte puede haber! Los conceptos nos bloquean; las creencias nos disecan. Nos volvemos torpes y pusilánimes, y entonces comenzamos a utilizar amortiguadores psíquicos, autoengaños, todo aquello que aún nos fija más y nos impide ser fluidos, naturales, hermosamente intrépidos.

En lo fijo hay una aparente seguridad que no es tal. Es una alucinación. Mientras más autodefensas narcisistas, menos defendidos estamos. Si te detienes montando en bicicleta, te caes. Si el funámbulo se agarra al alambre aterrizado, no logra cruzarlo.

Si no nos vaciamos interiormente de algo, nada puede entrar. Nos cerramos a la energía sutil. Nos volvemos un disco de vinilo repitiéndose incesantemente. Siempre el mismo disco. Nos hacemos toscos, nos embrutecemos, dejamos de sorprendernos con la imprevisibilidad, la im-

predicibilidad y la inseguridad de la vida.

La meditación de observación de nuestros procesos psicofísicos nos encara abiertamente con la inestabilidad y *mudabilidad* de todos estos procesos que surgen y se desvanecen en la mente y el cuerpo. Hay así una toma de consciencia directa y transformativa de cómo también en nosotros mismos las sensaciones, percepciones y contenidos mentales surgen y se desvanecen. Para ello se requiere mucha atención y no poca ecuanimidad. Uno se vuelve un experimentador en su propio laboratorio viviente y se percata del río de sensaciones-pensamientos-emociones que vienen y parten. Uno aprende a vivir con las configuraciones de la vida, y a aprender a hacerlo con las de sus procesos psicofísicos. Surge así una energía de intrepidez y se integra en uno mismo esa sabiduría de la inseguridad que al no demandar seguridad reporta, paradójicamente, mucha certidumbre. Y entonces uno puede preguntarse dónde hallar refugio. Y comprende que, como dijo Buda, solo en un lugar:

DENTRO DE TI MISMO ●



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 raja-yoga y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

SAAMA

NACIMIENTO DE SAAMA

Tras años de estudios multidisciplinarios en el mundo de las terapias naturales, y unos cuantos rituales de Ayahuasca, Veturián Arana creo SAAMA, una terapia que cumplía todo aquello que él había estado buscando. Sus plegarías fueron escuchadas y se le dio esta maravillosa herramienta que cumplía los siguientes requisitos:

- 1- Que fuera imposible hacer el más mínimo daño (Primum Non Nocere)
- 2- Que se pudiera aprender en un fin de semana y no en meses o años.
- 3- Que no fuera necesario tener conocimientos previos, solo saber leer.
- 4- Que no hiciera falta ningún instrumento, ni plantas, ni productos, ni camilla.
- 5- Que sirviera igual para personas que para animales, plantas o espacios.

“SAAMA es una “terapia cuántica de desbloqueo integral”, es decir, trata a la persona de manera holística y completa, eliminando obstáculos, integrando mejoras y corrigiendo desequilibrios desde el nuevo paradigma de la física cuántica.”

6- Que se pudiera hacer a cualquier distancia incluso fuera de nuestra Línea Temporal.

7- Que elevara al practicante en el Camino Espiritual.

¿QUÉ ES SAAMA?

SAAMA es una “terapia cuántica de desbloqueo integral”, es decir, trata a la persona de manera holística y completa, eliminando obstáculos, integrando mejoras y corrigiendo desequilibrios desde el nuevo paradigma de la física cuántica.

Trata al ser humano en los distintos planos: Físico, Emocional, Mental, Espiritual, Psíquico y Psicológico. Trata a la vez los síntomas y las raíces del problema sin que uno sea más importante que el otro.

En SAAMA, no es necesario hacer un diagnóstico previo ya que quién sabe lo que le ocurre es el propio paciente y

La revolución de las terapias cuánticas



es a él a quién vamos a preguntar, concretamente a su subconsciente. Ahí se esconde TODA la información. Así sabremos que piezas sostienen el problema para que al eliminar esa información el bloqueo caiga naturalmente y la persona comience a auto-sanarse. El proceso de sanación lo hace uno mismo, es un poder innato al ser humano. Es como si te recolocar un brazo roto y te pusieran el hueso en su sitio, el propio cuerpo regeneraría los tejidos sin ayuda alguna. Así funciona SAAMA, cambiamos la información que no está en coherencia dentro de la persona y la persona ya puede sanar por sí sola.

SAAMA nos recuerda que todos somos sanadores. Su poder reside en el AMOR y desde ahí, usando el protocolo y la intención, podemos ayudar a muchísimas personas, incluidos a nosotros mismos.

BENEFICIOS Y APLICACIONES

Puede aplicarse tanto a personas como a animales, espacios y plantas. Siempre se realiza a distancia, incluso con la persona en consulta, ya que no es necesario tocar al paciente. Así pues, puede hacerse a kilómetros de distancia y seguir siendo igual de efectiva. Se pueden tratar infinidad de cosas: Problemas Nutricionales, Sistema Linfático, Vitaminas, Minerales, Oligoelementos, Hormonas, Tóxicos, Patógenos, Estructuras, Órganos, Glándulas, Músculos, Tendones, Columna Vertebral, Infertilidad, Embarazo, Bloqueos Sexuales, Problemas Emocionales, Adicciones, Hábitos, Bloqueos Mentales, Fobias, Miedos, Traumas, Meridianos, Circuitos Energéticos, Chakras, Limpieza del Aura, Entes Energéticos, Conexión Físico-Espirituales, Vidas Pasadas, Problemas en el Árbol Genealógico.

TALLERES DE VERANO
UN VIAJE HACIA EL PROPIO CUERPO

Viaje al cuerpo I - 11 y 12 de Agosto
"El bienestar de la Espalda"

Viaje al cuerpo II - 13, 14 y 15 de Agosto
"En busca de la fuerza interior"



Lugar: Madrid
Dirigido por profesionales certificadas en Antigimnasia®


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


www.antigimnasia.com

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



SAAMA es infinitas posibilidades, es conexión con el Universo, el Espíritu Santo y Dios.

SAAMA ES ●



Sheila P. Ballesteros

Terapeuta SAAMA focalizada en ayudar a mujeres a salir de relaciones tóxicas y recuperar su autoestima, tomar el control de su vida y vivir la felicidad que se merecen.

sheilapballesteros@gmail.com - 659896923

¿ATRAPADA EN UNA RELACIÓN DE PAREJA TÓXICA?

Recupera tu **AUTOESTIMA** y **EMPODÉRATE** con SAAMA

Terapeuta SAAMA

Sheila P. Ballesteros

sheilapballesteros@gmail.com 659896923



mantras

IX FESTIVAL

FESTIVAL DE MÚSICA TRASCENDENTAL

22 DE JUNIO - 21:00 h

MONJES TIBETANOS TASHI LHUMPO

(TIBET)

23 DE JUNIO - 21:00 h

PREM JOSHUA & BAND

(ALEMANIA / INDIA)

24 DE JUNIO - 20:00 h

CONCIERTO DE SOLSTICIO DE VERANO

CON MARK PULIDO (BILAS)

Organiza:



Fundación

ANANTA



Más info:

festivalmantras.com



Especial Formaciones



CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO



ESTIRAMIENTOS[®] DE CADENAS MUSCULARES



TRABAJO CON EL POTENCIAL CORPORAL

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

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

INFORMACIÓN

SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.ª - TEL. 964 256 263
12002 CASTELLÓN

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

Jorge Ramón Gomariz



Libera tu cuerpo de
tensiones para mejorar
tu salud.

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

www.estiramientosdecadenasmusculares.com



Aprende A Enseñar

Debido al ritmo y sistema de vida que llevamos, cada vez es más necesario saber parar, reencontrarse con el atman de cada uno, vivir el presente; el aquí y el ahora.

Parece que hoy más que nunca, el profesor de yoga tiene una gran responsabilidad con la naturaleza divina y el ser humano.

Y es con ese fin y con toda la honestidad posible, se debe transmitir el Yoga.

El profesor sabe que la finalidad de dar clase no es su propia práctica, si no dirigir y apoyar a sus alumnos y experimentar el Yoga según la vivencia de cada uno, aprendiendo y creciendo con ellos, dejando su ego y compartiendo su conocimiento a todo aquél que quiera escuchar.

Enseñar también es ponerse a aprender de los alumnos. Abandonar la creencia de que uno está por encima de ellos, y abrazar la idea de que están avanzando y evolucionando juntos.

Es por eso que parte de la formación de un profesor de Yoga no sea sólo la materia, sino también la filosofía y modo en que transmita sus enseñanzas, desde el tono de voz hasta su capacidad para adaptarse al alumno y su situación. Y es precisamente, donde más énfasis se ha de poner; enseñar es también una especie de Meditación -o estado meditativo-.

El maestro debería de ser un canal para que, a través de él, la enseñanza llegue a los demás sin mancha de egoísmo, y formarse a uno mismo, poco a poco, para ser transparente y transmitir de la forma más objetiva posible.

“

El profesor sabe que la finalidad de dar clase no es su propia práctica, si no dirigir y apoyar a sus alumnos y experimentar el Yoga según la vivencia de cada uno, aprendiendo y creciendo con ellos, dejando su ego y compartiendo su conocimiento a todo aquél que quiera escuchar.

”



Escuela de Vida *M^a Rosa Casal*

Retiros - Vacaciones

Tao Curativo - I Ching Dao

Del 14 al 21 de julio 2018

VACACIONES EN LA BRETAÑA FRANCESA

DESCUBRIENDO LAS ALGAS MARINAS

Salidas a recolectar en el mar
Conservación y secado. Clases de cocina

¡CURSO ÚNICO en EUROPA!

Del 5 al 9 de Septiembre 2018

RETIRO DE YINTAO CON RENU LI PARA MUJERES EN EL CAMINO

En Pontevedra (Galicia)

Ecocentro
Centro colaborador

9 y 10 de JUNIO 2018

EL NEI KUN DE LA MÉDULA ÓSEA · RESPIRACIÓN DE HUESOS

Regenerar la médula y revitalizar el organismo

☼ con M^a Rosa Casal

.....

23 y 24 de JUNIO 2018

YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO

Cultivando tu energía sexual
Transformando el estrés en vitalidad

¡CELEBRAMOS JUNTAS

LA NOCHE DE SAN JUAN!

☼ con María G Casal

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

Porque aunque la enseñanza que se quiere transmitir algunas veces ya está definida y concreta, hay que dejar que la persona que la reciba pueda tener la ocasión de colorearla sin cambiar su Esencia.

El mejor medio de aprender es el descubrimiento por uno mismo, empezando por el profesor. Es por eso que hay que saber guiar al alumno para que sepa explorar sus propios límites, capacidades y facultades.... dar a la persona una paleta de colores donde encontrar las distintas posibilidades de adaptación a uno mismo.

Pero para compartir esa experiencia, esa vivencia, esa práctica, primero hay que tener una y vivirla, observarla, trabajarla, dejar que repose con calma para que se asiente. Dejar que el Yoga conecte con tu esencia, cambie patrones de comportamiento y pensamiento poco a poco a través del tiempo, para que

arraiguen correctamente.

Las búsqueda del material que le aporte al profesor lo indispensable para la teoría y la práctica y tener una base pedagógica firme y seria, es la responsabilidad para el futuro profesor. Su formación, su práctica personal y su continua búsqueda hacia el crecimiento interior, su compromiso ●



APYM - Asociación nacional de profesores de Yoga para la Escuela de formación de profesores de Yoga.

www.proferoresdeyoga.org

637677376 - 912332029



ESCUELA DE PROFESORES DE YOGA

**2018
6ª PROMOCIÓN
PLAZAS LIMITADAS**

AVALADA POR:

APYM-Asociación Nacional de profesores de Yoga

Más de 40 años de experiencia

91 233 20 29 y 637 677 376

YOGA: Ángel M. Robles .

ANATOMÍA: Silvia F. García Vila.

HIDUISMO: Enrique Gallud Jardiel.

PSICOLOGÍA: Jose M. Sánchez.

NUTRICIÓN: María G. Casal.

MEDITACIÓN: Cecilia Pardo Calleja.

Comenzamos en Octubre

DESCUENTO DEL 20% SI TE APUNTAS ANTES DEL 31 DE JULIO

Más información y contacto en
www.proferoresdeyoga.org

Instrucción de Profesores de Yoga en tres años, según el Incual, Programa Europeo.



panchakarma

en ayurveda

Āyurveda es la medicina tradicional más importante de India. Sus orígenes milenarios la sitúan como la medicina holística más antigua. Más allá de esta condición, hoy es una ciencia plenamente vigente que se enseña en las universidades del país asiático. Esta medicina natural emplea los recursos de la naturaleza para restablecer el equilibrio de los tres humores (*vāta*, *pitta* y *kapha*), respetando siempre la singularidad de cada paciente. Por eso el ejercicio de la medicina ayurvédica está orientado hacia la sanación del enfermo, no de la enfermedad. Tras una valoración personalizada el profesional establece un tratamiento basado en la alimentación, la fitoterapia, el oleado y el masaje ayurvédico, la meditación, el Yoga, e incluso el canto, con objeto de mantener o restablecer el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

En ocasiones, la afectación de los humores es más importante y es necesario aplicar tratamientos intensivos de eliminación. La eliminación de los humores es posible mediante cinco procedimientos específicos que, en conjunto, reciben el nombre de *pañcakarma*:

Nasya: la instilación nasal está indicada para las en-

fermedades ubicadas en la cabeza y el cuello. La duración, dosis y sustancia utilizada dependen del humor agravado y la evolución del paciente.

Rakta-mokshana: la sangría se considera un procedimiento menor, y está indicado particularmente para las enfermedades que afectan al tejido sanguíneo y sus órganos relacionados. Puede realizarse con procedimientos mecánicos y también con la ayuda de sanguijuelas. El número de sesiones depende también del problema y la evolución que presente en cada caso.

Vamana: la inducción del vómito es el procedimiento más delicado y está indicado para eliminar el exceso del humor *kapha*, y en menor medida *pitta*. Tiene numerosas contraindicaciones y requiere de fuerza física y mental para llevarlo a cabo con garantías. Su duración aproximada es de 45 minutos en condiciones normales.

Virechana: la purgación está indicada para eliminar el exceso de humores en la parte inferior del cuerpo, particularmente *pitta* y *vāta*. También tiene numerosas contraindicaciones y en condiciones normales se desarrolla a lo largo de medio día o un día completo.

“AYURVEDA ES LA MEDICINA TRADICIONAL MÁS IMPORTANTE DE INDIA [...] ESTA MEDICINA NATURAL EMPLEA LOS RECURSOS DE LA NATURALEZA PARA RESTABLECER EL EQUILIBRIO DE LOS TRES HUMORES (VATA, PITTA Y KAPHA), RESPETANDO SIEMPRE LA SINGULARIDAD DE CADA PACIENTE.”

Basti: el enema está indicado para los desequilibrios y enfermedades de *vāta*. Las contraindicaciones no son tan numerosas y no tiene una duración específica, sino que se adapta a la evolución del paciente.

Esta estrategia de tratamiento se aplica cuando los humores están muy agravados y es necesario eliminarlos del organismo, ya que su apaciguamiento es difícil o insuficiente. En palabras del Caraka Samhitā, el tratado ayurvédico de referencia, *“Aquellos que tienen un cuerpo grande y fuerte, abundante kapha, pitta, sangre y excretas, asociado a vāyu (agravado) deberían ser sometidos a terapia de reducción por medio de evacuación.”* (CS sūt XXII: 19-24).

La aplicación completa de *pañcakarma* implica un procedimiento preparatorio o *pūrva-karma*, que consiste en aplicar oleado (*snehana*) y fomentación (*svedana*), y la observación de algunas especificaciones dietéticas. Asimismo, están descritas las medidas posteriores o *samsarjana krama*, que se basan en una dieta ligera y progresiva que ayude a recuperar la capacidad digestiva (*agni*), fumar cigarros medicados y evitar comportamientos excesivos relacionados con la alimentación, el ejercicio, el habla, las emociones, o la exposición al sol o el viento.

Los tres procedimientos principales pueden aplicarse consecutivamente en algunos casos: después de

vamana se iniciaría la preparación de *virechana* que se administraría al noveno día, y siete días después se podría administrar *basti* oleoso y luego seco. En ocasiones es posible aplicar los procedimientos sin la preparación descrita. Se pueden conseguir resultados rápidos pero nunca comparables al desarrollo completo de *pañcakarma*.

Su popularidad se ha extendido más allá de India, y tal vez eso ha propiciado un entendimiento defectuoso o parcial del *pañcakarma*. La realidad clínica es que no está indicado en todos los pacientes, que a veces están indicados unos procedimientos y no otros, y que es importante elegir el momento adecuado para aplicarlos.

Si usted está interesado en este tipo de tratamientos es importante que se dirija a personas cualificadas y experimentadas. Desconfíe de cualquier planteamiento que no esté basado en una valoración profesional exhaustiva, y preferentemente de un médico ayurvédico. Los paquetes y ofertas no suelen ajustarse a la realidad de estos tratamientos, y a menudo confunden fraudulentamente al paciente con otro tipo de técnicas que no son propiamente *pañcakarma* ●



José Manuel Muñoz Muñoz

enfermero, antropólogo y Doctor por la Universidad de Granada. Desarrolló su trabajo de campo sobre la práctica de la medicina ayurvédica en el estado de Maharashtra (India). En la actualidad dirige el

Centro de Estudios Ayurvédicos.

www.centroayurveda.es

600 236 954



Āyurveda

Medicina Tradicional India

**Programa de Estudios Presencial
Madrid – Octubre 2018 - Julio 2019**

**Programa de Estudios Intensivo
Pune (India) – Agosto 2018**

**Dirección y profesorado nativo
Currículo completo y especializado en 3 años
Prácticas clínicas**

¡Reserva ya!



Consulta Ayurveda

Dra. Prachiti Kinikar

Profesora y consultora
internacional con consulta
regular en Madrid

Información

www.centroayurveda.es
secretaria@centroayurveda.es
Tlf. 600 236954



TRABAJO LABORAL Y REALIZACIÓN ESPIRITUAL



NUESTRA APORTACIÓN AL UNIVERSO

Seguramente, muchas personas afirmarán que el trabajo debe ir en consonancia con la pasión o con la vocación de cada uno. Otros argumentarán que el trabajo solo sirve para “ganarnos las lentejas” y que, por ello, no importa la profesión que uno desempeñe.

No obstante, creo que el trabajo se puede vivir desde diferentes estadios de consciencia que implicarán una experiencia interior totalmente distinta. Uno de ellos es entender el trabajo como una **contribución a la propia creación del Universo**. Es decir, cómo una aportación en la mejora o al enriquecimiento de la misma Creación.

A mi modo de ver, esta sería una aproximación muy sabia. El trabajo no nos ayuda a ganarnos la Vida, como algunos podrían pensar. Simplemente, ¡porque la Vida siempre nos es dada! Lo que ganamos es el dinero que nos permite subsistir materialmente, pero no la Vida en sí misma.

EL TRABAJO COMO TEMPLO

Por otro lado, a través de la función laboral, pode-

mos realizar un verdadero **trabajo de descubrimiento interior**. El ámbito laboral es, sin lugar a duda, un espacio de crecimiento personal muy poderoso. El trabajo es como un templo: un lugar donde se dan una serie de oportunidades para que nos descubramos. Oportunidades que son necesarias para nuestro crecimiento personal.

Pero no se trata de que el trabajo sea un “templo” porque sea algo “especial y diferente” al resto de la realidad, sino porque todo lo que ocurre en nuestra vida, absolutamente todo, es un espacio sagrado donde podemos conocernos.

En este sentido, me gustaría remarcar que no tenemos dos vidas: la laboral y la espiritual. Se trata de la misma: la espiritualidad sucede a través del trabajo, a través de nuestra vida cotidiana. **Todos los aspectos forman parte de nuestra realidad**. Y lo mismo puede decirse de todos los otros ámbitos: la familia, la amistad, la creatividad, el ocio, el arte... todos son espacios para crecer interiormente, todo forma parte de una única vida. No la dividamos en compartimentos: seamos nosotros/as muy conscientemente en todas ellas.

NIVELES DE COMPRENSIÓN DEL TRABAJO LABORAL

En este sentido, existen diferentes niveles de comprensión del trabajo que nos pueden ayudar a saber en qué nivel de conciencia estamos.

En el **primer nivel, vivimos el trabajo como castigo**, es decir, nos sentimos obligados/as a trabajar para ganarnos las lentejas. No comprendemos su significado, ni somos felices. Creemos, a pies puntillas, que el pan debe ganarse con el sudor de nuestra frente y nuestro sufrimiento. Eso cambia en el momento en que empezamos a plantearnos si existe otra manera de entender el trabajo.

En el **segundo nivel**, empezamos a vivir el trabajo como un **lugar donde expresar nuestras capacidades**. En este punto, uno se limita a expresar lo que sabe, una especie de pavo real mostrando y demostrando su valor, sus plumas. Pero, en este nivel, muchas veces pensamos erróneamente que por el simple hecho de mostrar nuestras capacidades el mundo tiene la obligación de reconocernos y admirarnos. Creemos que si triunfamos profesionalmente dejaremos atrás nuestro dolor psicológico, nos auto-realizaremos. Por ello, a menudo, convertimos el trabajo en un lugar de reconocimiento.

En el **tercer nivel** el planteamiento es completamente diferente: **queremos ser tan útiles como podamos, sabiendo que los resultados no dependen de nosotros**. Por lo tanto, no solo expresamos nuestras capacidades (lo que sabemos hacer), sino también nuestros valores: aquello que, cuando lo expresamos, siempre y en todo lugar mejora la realidad. Nos expresamos desde lo más profundo de nosotros/as por el mero goce de expresarnos y descubrirnos. Si somos capaces de valorar lo que tenemos y expresarnos, sin negarnos a recibir, podremos experimentar que lo que recibimos

“*Seguramente, muchas personas afirmarán que el trabajo debe ir en consonancia con la pasión o con la vocación de cada uno. Otros argumentarán que el trabajo solo sirve para “ganarnos las lentejas” y que, por ello, no importa la profesión que uno desempeñe.*”

es inmensamente más grande que lo que damos y, paulatinamente, eso nos acercará al último nivel.

En el último nivel, nos damos cuenta de que la **energía, el amor y la inteligencia que expresamos en el trabajo no los hemos creado nosotros**. No hemos creado ese amor, ni esa comprensión, ni esa energía... ni tan siquiera hemos creado el espacio donde el mismo trabajo se genera. Es la Vida la que lo ha hecho y la que se expresa a través de nosotros en un baile constante. Si decidimos participar del movimiento del Universo, tendremos más goce y, seguramente, contribuiremos a una sociedad más consciente. Pero si no lo hacemos tampoco importa: nuestra negativa también es útil al mundo y, aunque no nos demos cuenta, formará parte de la misma coreografía igual que los errores forman parte del aprendizaje de cualquier materia.

BUSCAR TU MISIÓN

El trabajo nos da la oportunidad de **buscar nuestros valores** y expresarlos, a veces en circunstancias adversas. Por ello, te invito a buscar los valores que tú quieres mostrar tu trabajo. Busca el motivo fundamental de amor en tu trabajo, para que lo puedas recordar cuando las cosas vayan mal.

¿Cuál es? ¿Puedes escribirlo? ¿Te será muy útil en momentos de tormenta!

Y, finalmente, te invito a descargar gratis y a compartirlo, si quieres- el libro “*Espiritualidad y empresa*” que puede serte muy útil en este proceso de convertir lo laboral en un espacio de autoconocimiento y expresión. Lo puedes bajar gratuitamente de www.danielgabarro.com/verdemente ●



Daniel Gabarro

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

Vídeo-curso onLine gratuito
(edición BETA)

Descubrimiento Interior

UN VIAJE EN 7 ETAPAS

Házlo gratis
en danielgabarro.com

MUSICOTERAPIA

Sanar Con Arte

Afortunadamente la musicoterapia hoy en día goza de buena salud. Se utiliza como servicio de apoyo a personas con discapacidad, a enfermos y servicios paliativos, en centros de asistencia y hospitales. Pero, sobre todo, en tratamientos con niños y adolescentes con síntomas de autismo, así como todo tipo de enfermedades mentales.

Hoy nos vamos adentrar en el sonido sanador de la mano del musicoterapeuta, José Manuel Pagán. Nacido en una familia de músicos, pronto ejerció la profesión familiar, y tocó con grupos como La Orquesta Platería, Gato Pérez o Sisa. Después, compuso música para cine donde llegó a recibir un premio Goya por la banda sonora de la película Pan Neri.

Un poco decepcionado con su profesión, se formó como musicoterapeuta y hoy en día ejerce en seis centros con diferentes colectivos de discapacitados en el área de Barcelona. Hoy vamos a conocer su labor un poco mas.

¿Con qué tipo de personas has visto que tiene más efecto la musicoterapia?

En general se trata de una técnica que es útil en multitud de discapacidades y trastornos mentales. Trabajo mucho con niños con serias discapacidades como el autismo o parálisis cerebral. También con personas con alzhéimer –dirijo corales de personas con este problema– y con enfermedades mentales y neurodegenerativas. Para todas estas enfermedades puedo garantizar que la musicoterapia es una herramienta maravillosa, que da resultados sorprendentes y sobre todo, llega donde no lo hace la medicina convencional.

¿Cuáles son las propiedades que ha de tener un instrumento para que funcione en musicoterapia?

El instrumento es muy importante. Es el portador del

mensaje sanador que el terapeuta quiere transmitir al enfermo. Por ello, la principal virtud que debe cumplir un instrumento es que su sonido sea en sí mismo sanador. Es decir, que tenga inmediatamente una injerencia en el cuerpo del paciente, que sienta su vibración y quede atraído por ella de forma instantánea.

¿Y tu instrumento favorito cual sería?

Seguramente cada terapeuta te diría el suyo. En mi caso te puedo decir, sin ningún género de dudas, que es el Tambor Chamánico. Su sonido es tan bello que consigue fácilmente atraer a los niños con mayores deficiencias, todos quieren tocarlo y el sonido rítmico actúa como motor de las sesiones.

¿Cómo hay que acercar la música a estas personas, ¿como un divertimento, algo diferente, un arte?



Lo primero es utilizar la música como un elemento de creatividad y que sea simultáneamente participativo. Yo toco la guitarra o el acordeón, por ejemplo, y entre todos vamos dando forma a canciones o temas en donde todos participan y se integran.

¿Utilizas también la sonoterapia verdad?

Sí desde luego, pero la sonoterapia llega al paciente de una forma más receptiva que dinámica. Aquí la vibración es lo más importante, creando todo un mundo de sonoridades. El sonido de los cuencos tibetanos o los gongs, por ejemplo, va penetrando profundamente en el cuerpo del paciente. Las células se van alimentando de esa sustancia hasta que acaban llenas, como una planta que acabas de regar con agua limpia.

A priori, la percusión parece agrupar y entablar canales afectivos entre personas. ¿Lo has experimentado? ¿Tienes algún ejemplo?

La percusión es lo más básico y esencial de la música. Es donde mostramos nuestra parte más íntima, instintiva y ancestral. El compás nos dice que todos estamos hechos de lo mismo: de carne y de sueños. Por ello, en las sesiones rítmicas, los pacientes sienten fundamentalmente una sensación de unidad y, al finalizar, parece que han realizado un viaje todos juntos.

Hay sonidos que, aunque no curen, calman, ayudan a soportar el dolor o la enfermedad.

En efecto, hay sonidos armónicos que están pensados para ayudar. En occidente es un erial en cuanto a que no hay músicas hechas para sanar. Otras culturas, como las orientales, se han preocupado de que haya sonidos que ayuden a la salud: Flautas nativas, cuencos tibetanos, sánasulas, tambor chamánico, Ney sufí... Son sonidos que hacen crecer la armonía en el cuerpo, lo cual hará sentirse mejor y aplacar el dolor.

“LA PERCUSIÓN ES LO MÁS BÁSICO Y ESENCIAL DE LA MÚSICA. ES DONDE MOSTRAMOS NUESTRA PARTE MÁS ÍNTIMA, INSTINTIVA Y ANCESTRAL. EL COMPÁS NOS DICE QUE TODOS ESTAMOS HECHOS DE LO MISMO: DE CARNE Y DE SUEÑOS. POR ELLO, EN LAS SESIONES RÍTMICAS, LOS PACIENTES SIENTEN FUNDAMENTALMENTE UNA SENSACIÓN DE UNIDAD.”

Se ha oído hablar mucho de tu trabajo con “LA ORQUESTA DE LA BONA SORT”. Cuéntanos la experiencia con estas personas.

Es una orquesta de rock formada por personas con problemas mentales, concretamente esquizofrenia paranoide, una enfermedad gravísima. Empezamos hace 15 años en un centro

con una persona que tocaba la batería. Se fueron uniendo pacientes y formamos un grupo estable con el que tocamos por toda Cataluña, ¡incluso hemos tocado en Berlín!

Esta orquesta ha demostrado de lo que son capaces de hacer personas con este tipo de enfermedades mentales. Y lo más importante, ha dado pruebas de que la música puede ser un canal sano para que muchas personas logren comunicarse con el exterior.

¿Quieres aportar algo más a esta entrevista?

Me gustaría animar a las personas que viajan a lugares lejanos en busca de instrumentos sanadores, que sigan haciéndolo. Su labor es muy importante, ya que nos proporcionan las herramientas para ayudar a estos colectivos tan sensibles ●



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos sonoros, estudioso de la voz y los sonidos místicos. En 1995 crea Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a diversas culturas del mundo para importar instrumentos musicales empleados para conectarse con deidades, ancestros o formas de poder.

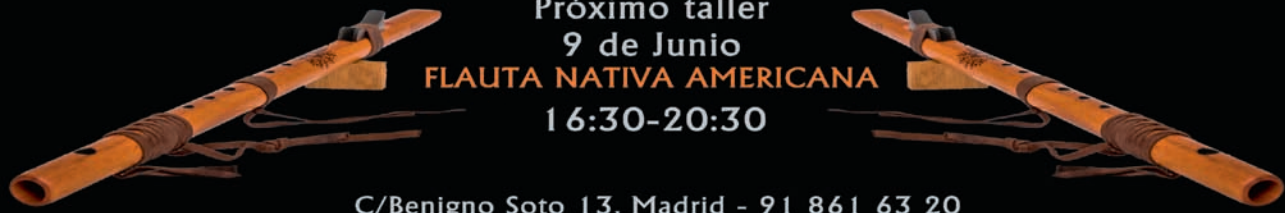
info@ritualsound.com



RITUAL SOUND

Instrumentos para el Alma

Tienda Online & Showroom - Talleres y Encuentros



Próximo taller

9 de Junio

FLAUTA NATIVA AMERICANA

16:30-20:30

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20

www.ritualsound.com - info@ritualsound.com

Nutrición Simbiótica

El Holobionte Humano

Hasta hace relativamente poco los seres vivos han sido considerados entidades autónomas, pero en la actualidad y gracias a nuevas líneas de investigación en el campo de la ciencia, como la llevada a cabo en el Proyecto Microbioma Humano, sabemos que en realidad todos ellos, incluido el ser humano, son entidades complejas que representan redes biomoleculares compuestas por células del propio huésped más su microbiota o colectivo de microbios asociados. Este conjunto del huésped más su microbiota recibe el nombre de holobionte, siendo una estrecha relación de *simbiosis* o apoyo mutuo la que vela por la supervivencia de ambas partes.

Nosotros como *holobiontes humanos* hospedamos miles de especies microbianas, de las cuales la inmensa mayoría se encuentran instaladas en nuestros intestinos y cuyo número supera 10 veces la cantidad de células humanas, llegando a pesar hasta 2 kilos de nuestro peso total. También hay concentraciones significativas de estas especies colonizando otras partes del cuerpo como la boca, la vagina, la piel, las orejas y los pulmones. El equilibrio de la microbiota es esencial para conservar la integridad de cada una de estas partes, siendo la microbiota o flora intestinal la que más influencia tiene sobre todo el organismo. Y es que precisamente es en los intestinos donde se efectúan multitud de procesos bioquímicos mediados por microbios simbioses que hacen posible el aprovechamiento de los nutrientes provenientes de los alimentos, participan en las respuestas inmunitarias, influyen en la actividad nerviosa y regulan el metabolismo.

¿CÓMO SE CONSTITUYE LA SIMBIOSIS HUMANO-MICROBIOTA?

La biodiversidad de nuestra microbiota es en gran medida determinada por las primeras exposiciones al medio ambiente y la alimentación, especialmente durante el nacimiento y las etapas iniciales de nuestro desarrollo.

Recientes estudios tienen la hipótesis de que en el último período de embarazo también recibimos una reducida carga microbiana de la microbiota de nuestra madre a través de una translocación bacteriana intestinal, es decir, que bacterias intestinales de la madre viajan desde los intestinos a través de la sangre hasta la placenta para entrar en contacto con el feto.

Durante el nacimiento somos colonizados por una carga microbiana mayor a través del canal del parto y la zona perianal. Más adelan-

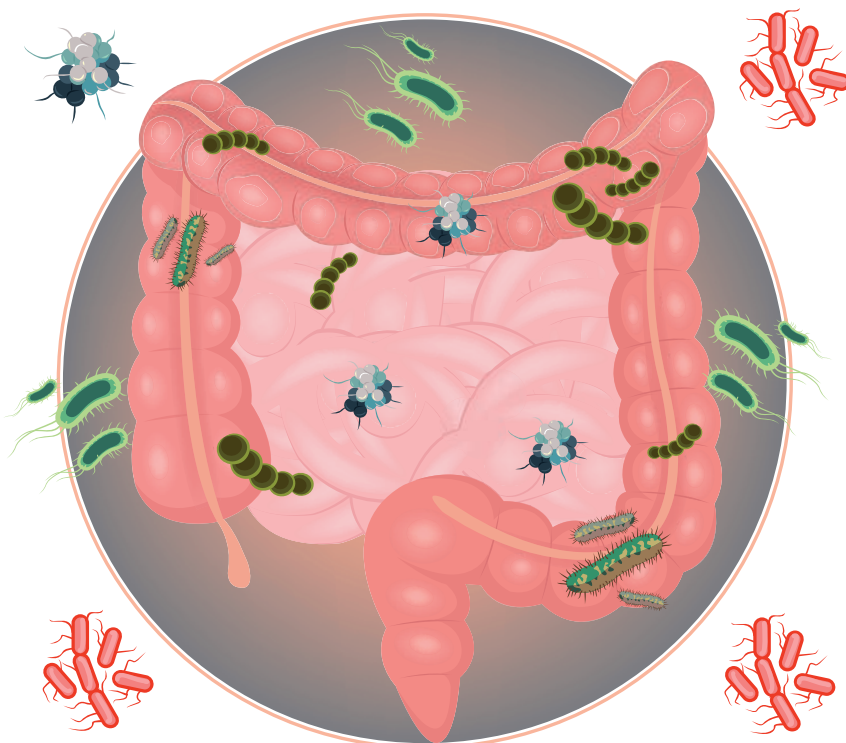
te, y particularmente en el primer año de vida, seguimos integrándola microbiota de nuestra madre a través de la lactancia natural. También incorporamos microorganismos del ambiente con la ingesta de alimentos sólidos, el agua y el aire. Entre los tres y cinco años se considera que nuestra microbiota intestinal se ha estabilizado y hemos establecido profundos lazos de simbiosis con los microbios que la forman. De esta manera se constituye la *microbiota nativa*, “huella microbiana personal”, la cual posee una gran capacidad de resiliencia, esto es, la tendencia a volver a su estado original una vez han desaparecido los estímulos adversos causantes de su alteración.

Algunos de los factores comunes en las sociedades modernas que pueden alterar negativamente la constitución y condición de la nuestra microbiota son el parto por cesárea, la lactancia artificial, la contaminación ambiental, el estrés, el uso de antibióticos, el consumo de drogas, la potabilización química del agua, la higienización personal y del entorno con productos químicos y el procesamiento industrial de los alimentos.

Una reducida exposición microbiana desde temprana edad dificulta incorporar especies simbioses desde que nacemos, interfiriendo en la colonización microbiana inicial y reduciendo dramáticamente la biodiversidad de nuestra microbiota en la edad adulta.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR LA RELACIÓN SIMBIÓTICA CON NUESTRA MICROBIOTA?

La alimentación es el factor que más rápido influye so-



“*Nosotros como holobiontes humanos hospedamos miles de especies microbianas, de las cuales la inmensa mayoría se encuentran instaladas en nuestros intestinos y cuyo número supera 10 veces la cantidad de células humanas*”

bre nuestra microbiota intestinal. La Nutrición Simbiótica nos enseña como alimentarnos a nosotros mismos y al colectivo microbiano que nos habita.

En primer lugar, para el lactante, el mejor alimento simbiótico es sin duda la leche materna. Después pasada la época de lactancia los vegetales fermentados artesanales son el alimento simbiótico por excelencia ya que son fáciles de digerir y están cargados de micronutrientes, enzimas digestivas y microorganismos regeneradores que benefician nuestra ecología intestinal.

Asimismo, una dieta equilibrada basada en alimentos integrales nos provee de una importante cantidad de fibra y otras sustancias prebióticas que son fermentadas por nuestra microbiota intestinal y favorecen una mayor biodiversidad de especies. Para ello basta con incorporar habitualmente alimentos de origen vegetal como cereales integrales, legumbres, semillas, verduras y frutas, evitando los alimentos refinados y altamente procesados.

Mario Sánchez Écija

Naturópata. Colaborador Cursos de Macrobiótica y Fermentados en Aula de Estudios de La Biotika.

www.labiotika.es

Por otro lado, sería conveniente limitar el consumo de proteína animal ya que esta contribuye a la proliferación de bacterias de la putrefacción, genera una gran cantidad de residuos tóxicos y compite con la flora intestinal protectora. El exceso de proteína animal sobrecarga el hígado y exige mayor actividad a los órganos emuntorios de eliminación.

Y para terminar algunas recomendaciones vitales que favorecen al holobionte humano. En la medida de lo posible:

- Parto natural, en su defecto practicar el Seeding o ungimiento del recién nacido con el flujo vaginal de su madre.
- Lactancia materna, en su defecto complementar la fórmula maternizada con probióticos infantiles ricos en *Lactobacilos* y *bifidobacterias*.
- Usar agua filtrada para beber y cocinar.
- Limitar el uso de antibióticos a lo estrictamente necesario, siempre acompañando dicho tratamiento con probióticos.
- Limpieza intestinal con carbón activado más zeolita, semiayunos e hidroterapia de colon.
- Reforzar la microbiota con algún complemento simbiótico natural.
- Utilizar únicamente jabón natural para la higiene personal, especialmente jabón de Aleppo.
- Usar exclusivamente productos de limpieza ecológicos, en especial los que contengan *microorganismos eficientes* (EM).
- Frecuentar zonas rurales y parques naturales.

Regular el estrés con prácticas de relajación, terapias naturales o psicoterapia ●

Terapeuta gestalt, regenerativa y corporal **Xisca Bonet**



“Sufrimos porque no sabemos que algo necesita ser comprendido”

Consulta en Madrid, Mallorca y por Skype
xisca.bonet.terapeuta@outlook.es
686 969 602

Si tienes verdadero interés en trabajarte y tienes dificultades económicas, consúltame

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIES



Plantas Medicinales
Nutrición y dietética
Cosmética Natural
Fruta y verdura Bio
Medicina natural
Aromaterapia
Flores de Bach

www.eldruida.es

C/ de la Fe. 9 - 28012 - Madrid
91 527 28 33

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY



RESTAURANTE

Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA

Productos
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80

www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS

I CHING: iching-info@labiotika.es

FENG SHUI: cari.esfeng@gmail.com

I CHING DAO: actividades@labiotika.es

MACROBIÓTICA: actidades@labiotika.es

YOGA: actividades@labiotika.es

Tlf 646 85 64 28

1ª
CONSULTA
GRATUITA

ABIERTO TODOS LOS DIAS

C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014

C/ Ayala, 71 - Madrid 28001

NUEVA
ECOTIENDA
LA BIOTIKA

¡SIGUENOS!



CONDROMALACIA ROTULIANA

UNA PATOLOGÍA MUY COMÚN

¿Quién no ha tenido alguna vez dolor de rodilla o lo tiene todos los días?

¿Por qué la rodilla es la articulación del cuerpo que más artrosis sufre y por lo tanto en la que más prótesis se ponen?

¿Por qué nos tiene que doler la rodilla cuando nos hacemos mayores?



Cada semana en la consulta hay algún caso de dolor de rodilla, o bien por que acuden directamente por ese dolor o cuando se les hace la historia clínica suele haber dolores al subir o bajar escaleras, aunque no sea el motivo principal de consulta.

Pero como venimos diciendo en otros artículos, tanto el dolor de rodillas como otros, casi siempre la causa o el bloqueo principal no está en la zona de dolor, si no en otra parte, y por lo tanto existe un alto índice de fracasos cuando aplicamos tratamiento directamente en la rodilla olvidándonos de la globalidad.

Pero en esta patología el fracaso en el tratamiento médico habitual es especialmente alto. Normalmente el paciente después de estar mucho tiempo en rehabilitación termina pasando por el quirófano y eso ya significa el desastre total para la rodilla.

Por lo tanto, en primer lugar, tenemos que definir lo que es la condromalacia rotuliana. Esta patología con-

siste en un deterioro del cartílago de la rótula que está en contacto con el fémur y que puede llevar incluso a un proceso artrósico de esta articulación. Este deterioro del cartílago se produce por una desalineación de la rótula respecto al fémur, produciendo un desplazamiento de ésta hacia el exterior y por lo tanto una tendencia a la subluxación externa de rótula.

En el diagnóstico médico habitual se cree que la rótula se desplaza hacia el exterior debido a que el vasto interno del cuádriceps, la parte interna de este músculo está débil y por lo tanto el tratamiento es potenciar este músculo para que lleve la rótula hacia el interior. Los ejercicios que se suelen indicar son estirar la pierna y mantener. Lo que se termina consiguiendo es que duela más la rodilla por más impactación de la rótula.

Pero si analizamos la patología desde la globalidad, es decir, desde nuestro punto de vista de Cadenas Miofasciales, la rótula permanece en un sitio que es perpendicular a la espina ilíaca anteroinferior. Y sin embargo es el fémur y la tibia los que se desplazan hacia el interior debido a una rotación interna de la cadera producida por los músculos que forman parte de la Cadena Miofascial de cierre.

Estos músculos principalmente son el Glúteo menor, el Tensor de la fascia lata que continúa en la cintilla iliotibial y sartorio.

En la marcha, los sujetos que tienen tendencia a la rotación interna de cadera, la rótula está desplazada externamente del canal del fémur que es donde tiene que estar, y por lo tanto va produciendo un roce que va lesionando el cartílago de la articulación degenerando en una artrosis o condromalacia grado 3-4.

Una vez más, el tratamiento no consiste en potenciar el cuádriceps, si no en liberar tanto al hueso ilíaco como al fémur, del bloqueo en rotación interna que le produce la Cadena de Cierre y enseñar al paciente a realizar los estiramientos aconsejados para relajar toda esa musculatura, que van a llevar a todo el miembro inferior a una rotación interna, flexión y aducción.

Esta patología suele afectar mayormente a mujeres jóvenes con una tendencia importante a la rotación interna tanto en hombros como en caderas, además de otros problemas que pueden acompañar a nivel diges-



Ejercicio que se suele señalar para fortalecer y que es totalmente contraindicado, ya que impacta más la rótula contra el fémur.

“tanto el dolor de rodillas como otros, casi siempre la causa o el bloqueo principal no está en la zona de dolor, si no en otra parte, y por lo tanto existe un alto índice de fracasos cuando aplicamos tratamiento directamente en la rodilla olvidándonos de la globalidad.”

tivo como estreñimiento o dolores en la menstruación.

Nosotros enfocamos el tratamiento partiendo de un diagnóstico global, ya que ésta es una causa por la que puede dolor la rodilla, pero hay muchas causas diferentes y muchos dolores de rodilla.

En todos los dolores de rodilla es importante fijarnos y palpar lo que está pasando tanto en la pelvis como en el pie, ya que la rodilla es una articulación que es adaptativa y que está entre medias de estas dos estructuras, y por lo tanto sufre los bloqueos de lo que hay debajo y encima de ella.

Espero que se abra un poco más la mirada a la hora de ver las patologías y no sólo fijarnos en los que aparece en la radiografía y aplicar una receta, si no ver la globalidad de la persona y tratarla desde ahí.

“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

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodriguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

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



- 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



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



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



MUNDO, SALUD UNIVERSAL Y LÓGICA HUMANA

Os acordaréis que en un artículo anterior os relaté como René Descartes nos había simplificado la vida, “cortando” los misterios del Universo y demás en partes más entendibles para nuestra mente. En aquellos tiempos, nadie dudaba de que todo podía explicarse por la ciencia. Nada podía escapar al razonamiento cartesiano y los humanos se empeñaron a buscar pruebas materiales a todo. De hecho, lo que no tenía “materia” simplemente no era.

Y así seguimos, dignos herederos de esta filosofía.

La bromatología es la ciencia que se encarga de analizar los alimentos para determinar su composición, beneficios e inconvenientes.

Y de tanto mirar a los árboles, nos ha desaparecido el bosque. Nuestro bosque es el planeta, el universo, del que formamos parte, no podemos obviarlos porque de alguna manera nos obviamos a nosotros como especie si lo hacemos. Pero este pensamiento holístico de nuestra condi-

ción se ha perdido en nuestra aventura por los siglos de oro, luz y descubrimientos.

Así es que, ahora nos recomiendan el consumo intensivo del aguacate, rico en omegas y en vitamina E. Pero... ¿Quién quiere contarnos la historia de los campos de aguacates, allí, en un lejano país? Agotando las aguas para el riego, disparando desigualdades sociales porque en estos lejanos países, el agua no es un bien común, sino que pertenece a quien puede comprarlo. El paisaje es asombroso: miles de hectáreas de aguacates, con riego automático que ha secado los ríos más salvajes del rincón, dejando a paisanos sin recursos hídricos. Todo eso porque “se ha descubierto” que el aguacate es una fruta con múltiples beneficios para la salud nuestra. Sálvese quien pueda.

La quinoa es un pseudocereal que proporciona un hierro muy valioso. Cultivado en alturas, se ha observado que su consumo facilita a los andinos la oxigenación de su sangre,

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

cosa muy importante en sus altas montañas, puesto que la altitud dificulta la captación del oxígeno. Puede que a nosotros nos haga falta oxigenarnos también, pero no por culpa de la altitud sino de la contaminación, y son dos rutas distintas.

¿Hablamos de los mangos, papayas, bayas de Goji, teff, soja, piña, etc.?

La mitad del mundo está confortablemente sentada encima de la otra mitad, eso es la realidad pero, ¿podemos razonablemente pensar – en nuestra condición de humano, unidos con el universo – qué nos beneficia?

¿Alguien consigue pensar que quizás la conciencia universal sea más poderosa que la biología o la bromatología?

En ese punto de la reflexión, os invito ahora a escuchar sobre los últimos descubrimientos en genética, y, más concretamente, en la transferencia de la información genética. Durante el embarazo, la madre transmite a su bebé toda la información relativa a los alimentos que ella ha recibido durante su gestación y durante el primer año de su vida.

Las generaciones que están ahora en edad de procreación están así transmitiendo una información sobre alimentos que se consumían hace veinte, treinta o cuarenta años, poco más.

Yo no recuerdo, de pequeña, haber visto una piña en otro sitio que en la tele, no conocía la quinoa y el primer aguacate, lo consumí con bastante más años. Un amigo me trajo el teff hace diez años, no se encontraba por aquí. La soja era un alimento que comían los chinos y no me

“PERO ¿QUIÉN QUIERE CONTARNOS LA HISTORIA DE LOS CAMPOS DE AGUACATES, ALLÍ, EN UN LEJANO PAÍS? AGOTANDO LAS AGUAS PARA EL RIEGO, DISPARANDO DESIGUALDADES SOCIALES PORQUE EN ESTOS LEJANOS PAÍSES, EL AGUA NO ES UN BIEN COMÚN”

llamaba. Cuando estuve embarazada de mis hijas, comía repollos, me gustaban las naranjas en invierno y las fresas en primavera bien avanzada, la piña venía en lata y me parecía poco natural, así que no la consumía. El pan era del pueblo, no llevaba chía ni bayas raras. A pesar de no haber tantos campos de trigo, el pan costaba la mitad que hoy, los trigos crecían

sin que se les haya “cortado” genéticamente su tallo.

¿Sabemos de verdad lo que comemos?

Soluciones a todo esto, hay. Son drásticas, duras y poco compatibles con nuestras vidas cotidianas, sobre todo para los urbanitas.

No obstante, creo que cada uno podemos hacer algo: si nos encantan los aguacates, consumir los de producción nacional, volver a cereales limpios y que pertenecen a nuestro patrimonio cultural; comprar ecológico, garantía para nuestra salud y sobre todo, solicitar nuestra conciencia a la hora de comprar productos dictados por los estudios bromatológicos, para recolocarnos en la lógica universal.

La nutrición es un camino para llegar a ella; es tiempo de emprenderlo.

Feliz verano ●



Cahty Liegeois

Nutriteraapeuta en Ecocentro.
www.ecocentro.es

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



¿Qué es la vida?

Tomás Mateos Jorge

Poderosas claves filosóficas para entender y mejorar tu vida a través de un relato que, de forma amena, didáctica y sencilla, pone a tu alcance los elementos más significativos del trabajo de E. Gendlin, filósofo y psicólogo que desarrolló “focusing”. Un texto básico para aprender a conectar con tu sabiduría interior y potenciar tu proceso de cambio y crecimiento.

13€

Ed. Círculo Rojo



El punto de quietud

Ramiro Calle

Esta obra denomina “Punto de quietud” a un “lugar” existente en el ser humano que se caracteriza por su calma profunda, su quietud plena y su silencio perfecto. “Todo ser humano ha tenido esporádicamente un atisbo o una experiencia, por fugitiva que haya sido, de ese “lugar” de quietud, que nos colma de un sentimiento de calma profunda, expansión y bienestar”.

22€

Ed. Librería Argentina



Adiós a la silla

Katy Bowman

Demasiadas horas sentados, en la misma postura, bajo la misma luz y frente a la misma pantalla, es la nueva tiranía de nuestro tiempo. La necesidad de movimiento está escrita en nuestros genes, es inherente a nuestra naturaleza humana. Nada destruye más nuestro delicado equilibrio físico y mental que el sedentarismo.

11,95€

Ed. Sirio



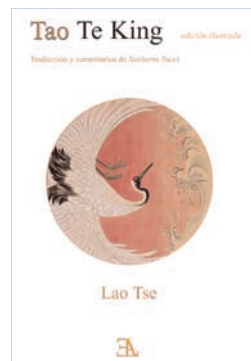
¿Qué sabemos del mindfulness?

Javier García Campayo y Marcelo Demarzo

Reúne prácticamente toda la evidencia científica acumulada en los casi cuarenta años de la existencia de los programas modernos de mindfulness. Aborda más de cien cuestiones clave sobre todos los aspectos del mindfulness.

25€

Ed. Kairós



Tao Te King

Comentado por Norberto Tucci e ilustrado a color

El Tao Te King, (El libro del camino y de la vida) es el primer documento escrito, de la denominada: “Filosofía Taoísta”. Nos propone confiar en la inteligencia del universo y no la en la aparente inteligencia del hombre, para tener una actuación acertada en las distintas facetas de la vida.

17,4€

Ed. Librería Argentina

AGENDA

Conferencias, Talleres y Cursos

2 y 3 de Junio - Taller
29 de Mayo al 1 de Junio - Consultas Privadas

Aceites Sagrados

Centro Mandala
670 566 704

9 de Junio - Taller

Flauta Nativa Americana

Ritual Sound

91 861 63 20 - info@ritualsound.com

15 de Junio - Curso

Chi Kung para el Corazón

656 67 62 31 - 91 413 14 21

janu@chikungtaojanu.com

16 de Junio - Taller

Curso de Balanceos

609 119 646

Centro Mandala

22 y 23 de Junio - Curso

Transmisión Vibratoria - Estelle Bichet

653 456 174 - www.estelle-bichet.com

11 al 15 de Agosto - Talleres

Viaje al cuerpo I y II - Antigimnasia

660 337 671 - 677 038 461

Curso Online

Descubrimiento interior

www.danielgabarró.com

Retiros, Vacaciones, Festivales

Depuración y Reducción de Estrés

Verano 2018

www.tresazules.com

927 441 1414 - 638 745 120

Estivalia

Agosto 2018

www.estivalia.com

629 482 804

Retiro de Ayurveda

15, 16 y 17 de Junio - 29, 30 y 1 Julio

info@masajesayurvedicos.es

635 787 278 - 677 352 527

Festival de Verano

29 de Julio al 5 de Agosto

Círculo Ágora

650 146 115 - 606 525 426 - www.circuloagora.com

Retiro con el Maestro Juan Li - Tao Curativo

30 de Junio al 8 de Julio

info@escueladevida.es - 695 309 809

Retiro DETOX

6, 7 y 8 de Julio

info@ruralinside.com - 617 401 805

Descubre las Algas en la Bretaña Francesa

14 al 21 de Julio

info@escueladevida.es - 695 309 809

Viaje de peregrinación a Nepal y Bután

1 y 18 de Agosto

91 8271874

www.chokhorlingmadrid.org

Vivencial de Salud Integral - Perú Cusco

1 al 23 de Septiembre

jsuarezvera@gmail.com

6820 057 647 - 653 246 812

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

Mundo Consciente

La Vera, Sur de Gredos

606 35 03 32 - www.mundoconsciente.com

Formaciones

Junio - Clases Prácticas

Cocina Macrobiótica

Escuela de Vida

695 309 809 - info@escueladevida.es

Aula Interior

aulainterior.com

Centro de Formación Ayurveda

Octubre 2018 / Junio 2019

www.centroayurveda.es

Escuela de vida

695 309 809 - info@escueladevida.es

www.escueladevida.es

Escuela de Profesores de Yoga - APYM

91233 20 29

www.profesoresdeyoga.org

Gobinbe Yoga

637 702 152 - gobinbe@gobinde.com

Direcciones

Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid

Ritual Sound - C/Benigno Soto, 13, Madrid

Escuela de Cocina Masala BioMarket - C/Relatores, 5, Madrid



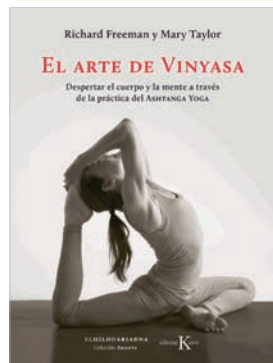
Sanarse a través de las imágenes interiores

Marie Lise Labonté, y Nicolás Bornesmisza

Gracias a este libro usted descubrirá cómo abrir las puertas de este fascinante mundo interior para recuperar el placer de vivir, la capacidad de amar y amarse, la confianza en sí mismo. En todos nosotros hay un mundo interior que puede sanarnos.

16,50€

Ed. Istar Luna-Sol



El arte de Vinyasa

Richard Freeman y Mary Taylor

El Arte de Vinyasa es una guía esencial para practicar el yoga como meditación en movimiento. Richard Freeman y Mary Taylor presentan un abordaje novedoso del Ashtanga Yoga, basado en las formas más sutiles de la práctica. De esta forma, el yoga (y en particular el Vinyasa, o la conversación entre los opuestos complementarios) conduce a un despertar profundo.

27,50€

Ed. Kairós



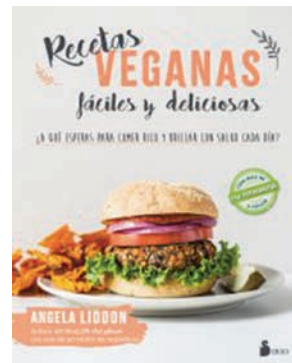
Propósito

Sri Prem Baba

Sri Prem Baba es un maestro en enseñar el camino del amor que renueva los fundamentos de la existencia y puede cambiar el rumbo de nuestra vida, tanto personal como colectiva. Como él mismo dice, «no somos una gota de agua en el océano», porque «el amor nos hace ser el propio océano».

15,90€

Ed. Vergara



Recetas veganas fáciles y deliciosas

Angela Liddon

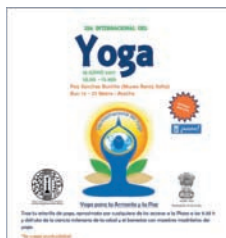
Uno de los recetarios de cocina vegana más completos que puedes encontrar. Incluye más de cien recetas, todas ellas deliciosas y de fácil preparación, para todo tipo de ocasiones, desde el almuerzo rápido del lunes a la cena especial de un viernes o la comida con amigos del domingo. Además, sus cuidadas fotografías a todo color te llenarán de inspiración para preparar de manera sencilla los más suculentos y llamativos platos veganos.

28,50€

Ed. Sirio

RECOMENDACIONES

Celebración oficial del Día Internacional del Yoga en Madrid - 18 de Junio



El próximo domingo 18 de junio, a partir de las 10.30h, los madrileños están emplazados a practicar yoga junto a la plaza del Museo Reina Sofía para festejar el Día Internacional del Yoga. El acto contará con la presencia y del embajador de la India y autoridades españolas.

Toda la información del acto y de las actividades conmemorativas se encuentra en:

<http://www.embassyindia.es/yoga-corner>

<http://diainternacionaldelyoga-madrid.es/>

Fiestas calle pez 2018 - 8, 9 y 10 de Junio de 16 a 21 h.

Calle del Pez, 42, 28004 Madrid. Un año más, vuelven las Fiestas de la C/Pez por San Antonio. Unas fiestas recuperadas por los vecinos y comerciantes que cuenta con el apoyo del Ayuntamiento desde hace tres ediciones, y el patrocinio de diversas marcas para costear la comunicación y algunas de las actividades que se realizan.

Consulta toda las noticias relacionadas en <https://somosmalasana.com/fiestas-pe/>

Pronto, la programación completa!



Los Mayas en el Museo de América - hasta el 16 de Junio



Avenida Reyes Católicos, 6, 28040 Madrid.

La civilización maya comenzó a desarrollarse mucho más tempranamente de lo que pensábamos. Desde un primer momento, empezó a despuntar por su arquitectura, por sus conocimientos matemáticos y astronómicos y por su sistema de escritura jeroglífica.

Más información y reservas en: bit.ly/2G1a8f

Alimentación/Nutrición

Centro de estudios Ayurvédicos (pág. 37)

600 236 954

Escuela de Vida (pág. 35)

695 309 809

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 25)

91 413 14 21 – 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias

Daniel Gabarró (pág. 39)

www.campusdanielgabarro.com

Charo Antas - Gestalt (pág. 21)

655 80 90 89

Estelle Bichet - Terapeuta (pág. 11)

653 456 175

www.estelle-bichet.com

Fosfenismo (pág. 15)

609 11 96 46

www.luz-natural-mente.com

Sheila Ballesteros (pág. 31)

659 896 923

Xisca Bonet - Gestalt (pág. 33)

686 9669 602

xisca.bonet.terapeuta@outlook.es

Ecotiendas

Ecocentro (pág. 52)

91 553 55 02 – 690 334 737

Escuelas de Conocimiento

Amada Selina (pág. 13)

librosytalleresdeluz@gmail.com

Cosmología de Martinus (pág. 23)

www.cosmologiademartinus.es

Festivales

Círculo Agora (pág. 29)

650 146 115 – 606 525 426

Estivalia (pág. 19)

www.estivalia.es

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 45)

91 115 42 08

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 25)

91 527 28 33

Masajes /Quiromasaje

Shiatsu (pág. 45)

60991 59 25

Masajes Ayurvédicos (pág. 21)

635 787 278

www.masajesayurvedicos.com

Meditación

Juan Manzanera (pág. 45)

630 448 693

Música

Ritual Sound (pág. 41)

91861 63 20

www.ritualsound.com

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 45)

91 369 00 03 – 669 703 981

Restaurantes

La Biotika (pág. 43)

646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 25)

91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 31)

660 337 671 – 677 038 461

Estiramientos de Cadenas Musculares (pág. 31)

964 256 263

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 25)

91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 23)

976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 43)

949 305 306 – 629 228 919

Tres Azules (pág. 17)

927 441 414 – 638 745 120

Viajes / Retiros

Chokhorling Madrid (pág. 27)

91 827 18 74

Mundo Consciente (pág. 17)

927 57 07 25 – 606 35 03 32

Vivenvia Salud (pág. 23)

www.medavida.com

Yoga

Asoc. Nacional de Profesores de yoga (pág. 47)

91 233 20 29 – 637 677 376

Centro Mandala (pág. 47)

91 539 98 60 – 646 926 038

Centro Shadak (pág. 29)

91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 25)

635 648 829

Gobinde Yoga Central (pág. 27)

96 325 06 79 – 637 702 152

www.gobinde.com

VerdeMente

Potenciamos la lectura
con los mejores contenidos

Todo lo que necesitas



ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

Preparada especialmente para
curso de cocina vegetariana,
vegana, macrobiótica...

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla
central.



Consulta nuestros precios

escuela@masalabio.com
617 23 61 05 - 91 539 98 60



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 talle-
res y clases. Y despachos para con-
sultas. Zona "metro GOYA"**

91 309 23 82

CENTRO MANDALA

Dispone de salas para realización
de clases, talleres, formaciones,
etc. Sala amplias de diversos
tamaños luminosas y diáfanas.

91 539 98 60 / 646 92 60 38

Promociones Especiales para Verano y Formaciones ¡Consúltanos!

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

Vacaciones Alternativas



Con Beatriz Blázquez

Vacaciones con tus hij@s

Del Lunes 16/07 al domingo 22/07

Del Miércoles 01/08 al martes 07/08

Vacaciones diferentes

Del Miércoles 25 al Martes 31 de julio

Del Lunes 13 al domingo 19 de agosto.

Del Miércoles 22 al martes 28 de agosto

Del Viernes 31 de agosto al
jueves 6 de septiembre

+info: www.hospederiadelsilencio.com

Ecocentro, 25 aniversario



Desde 1993 dedicado íntegramente a la vida alternativa y natural

-10% en tiendas y restaurantes

Junio

-Lunes 25.

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

+info: www.ecocentro.es

Hospedería del Silencio - Junio



-Viernes 1. Mindfulness, Meditación y Movimiento
Consciente. Con C. Vivalda y O. Castañeda.

-Viernes 1. Yoga. Con Milu Calderón/ Esc. Namaskar

-Viernes 8. Yoga. Con Vitality Pilates & Yoga.

-Viernes 8. Yoga Kundalini y Meditación.

Con Centro Ram Das Experience.

-Viernes 15. Retiro Evidencias de vida más allá de la
muerte. Con Emilio Carrillo

-Viernes 22. El Misterio Tântrico. Con F. Sánchez

-Viernes 29. Radja Yoga. Con Emilio J. Gómez

-Viernes 29. Yoga e Inteligencia Emocional.

Con Miriam Simón

Novedad



Cenas Benéficas y Conciertos

Cenas Benéficas

Se entrega a la O.N.G. el 50%
de lo recaudado durante la cena.

-Lunes 18. Yogananda.

-Lunes 25. Survival.

Conciertos en Ecocentro

-Domingo 10. Recital de Koto. Yoshie Sakai

-Domingo 17. Sonidos sagrados. Tania Ruzs

-Domingo 27. Sitar y Tabla. JC. Oyola, J. Lozano

+info: www.ecosofia.ecocentro.es

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

hpd@ecocentro.es

www.ecocentro.es -

