

Verde Mente

Marzo 2020 | N 243

Entrevista a Montse Batlle

Filosofía y psicología entrelazadas

Céfiros de pasado
Chema Pascual

Katsugen Undo: descubre el
movimiento espontáneo y regenerador

Laura López Coto

Caminos hacia la luz del alma
Diana Bonetti

La esencia nutritiva
Ramiro Calle

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Nuestros Colaboradores

Zen



Fran Alonso
Cuerpo, Postura
y Salud

Cuerpo
y
Movimiento

Juancho Calvo
Zen y Vida

VerdeMente

Música
y
Meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el
Alma

Alimentación
y
Naturopatía

Raquel Serrano
El poder de los
fermentados

Joaquín Suárez
Alimentación Consciente

Etnografía
y
Mística

Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo

VerdeMente

Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Yoga,
Meditación

Juan Manzanera
Meditación

Tradición,
Esoterismo

Montse Simón
Yoga y Vedanta

Sebastián Vázquez
Tradición Original

Pablo Veloso
Orientalismo y
Evolución

VerdeMente

CENTRO MANDALA

Yoga
Técnicas Corporales
Técnicas Psico-corporal
Meditación
Formaciones
Cursos / Talleres / Conferencias

ACTIVIDADES REGULARES

Hatha Yoga :: Yoga Kundalini :: Nayana Yoga
Yoga Pilates
Pilates :: Estiramientos de Cadenas Musculares
Tai Chi :: Chi Kung
Danza Oriental :: Expresión Corporal
Meditación Zen :: Mindfulness :: Meditación budista
Terapia Morfoanalítica



FORMACIONES :: CURSOS :: TALLERES

Formación de Yoga :: Formación de Yoga para niños
Formación del Método Schinca de Expresión Corporal
Arteterapia :: Eneagrama :: Gestión Emocional
Formación de Educadores Visuales del Método Bates
Formación en Medicina Ayurveda
Constelaciones Familiares

OFRECEMOS LOS ESPACIOS PARA QUE PUEDAS ORGANIZAR TUS ACTIVIDADES
CONSULTA SIN COMPROMISO



C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha,
Metro: Tirso de Molina
Madrid

www.centromandala.es
info@centromandala.es
[@centromandalamadrid](https://www.instagram.com/centromandalamadrid)

SUMARIO



p. 8

Entrevista a Montse Batlle **8**
Filosofía y psicología entrelazadas

Katsugen Undo: descubre el movimiento espontáneo
y regenerador **14**
Laura López Coto

Caminos hacia la luz del alma **16**
Diana Bonetti

¿Aprender o vivenciar? **18**
Soledad González Silgo

Sección Yoga y Orientalismo **20**
La esencia nutritiva
Ramiro Calle



p. 22

Sección Instrumentos para el Alma **22**
Céfiros del pasado
Chema Pascual

El fuego cocinando nuestra evolución **24**
Mario Sánchez Écija

La depuración como camino **26**
Gloria Merino

Sección Cuerpo, Postura y Salud **28**

Mejorar la postura y los dolores a través del estiramiento de cadenas musculares
Francisco Alonso

Despertar a la sensibilidad **30**
Sergio Martínez



p. 16

SUMARIO

Cuentos taoístas 32

La niña y los árboles

Eva Álvarez

El hígado y la energía femenina 34

Janú Ruiz

Ayurveda en la primavera 36

Ángela Gómez

Alimentación Consciente y Salud: Ecología. Kilómetro O. De temporada 38

Joaquín Suárez Vera

p. 34



p. 38



Dar y recibir 40

María Lucas

Sección Orientalismo y Evolución 42

La no dualidad (advaita) y el síndrome de la vida sin alma

Pablo Veloso

La Mujer. La tierra y lo sagrado 44

Beatriz Calvo Villoria

Recetas Ecocentro 46

Berenjenas crujientes con salsa de yogur vegano

José A. Romero

Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler 51

Esoterismo 51

p. 42



Verde Mente

25 años contigo

www.verdemente.com

SIGUENOS EN:



EDITORIAL

EDITORIAL

VerdeMente vuelve cargada de flores a modo de artículos. Este mes venimos con contenidos diversos. Llevábamos un tiempo sin referirnos a la estrecha relación entre Filosofía y Psicología. Una de las personas que últimamente ha aportado una visión más amplia es la periodista **Montserrat Batlle**, en un conjunto de libros en los que recoge planteamientos diversos y complementarios sobre conceptos que nos asaltan en nuestro día a día: el apego, la pérdida, el yo, la religión, la frustración... pero observado desde una perspectiva integral.

Es ese el punto de partida de este mes, ofrecer una vista global de realidades diversas. Nos hemos decidido, por ejemplo, a publicar una pequeña reflexión de **Soledad González** que describe lo que muchos pensamos. Cuando hablamos de Terapias Alternativas nos referimos, principalmente, a una manera de entender el mundo, con una serie de rasgos y conceptos más o menos concretos y profundamente humanos. Entendemos por “humano” una versión humanista que nos pone en relación con nuestro entorno, con la naturaleza y con una posición crítica y con deseo de cambio de la realidad. Por tanto, como acertadamente señala, las terapias alternativas no se resumen en ser más o menos científicos o en conseguir una supuesta homologación para el desarrollo, a fin de cuentas, de una determinada actividad. Todos los que leemos y participamos de esta revista, que siempre se ha mostrado reacia a tomar partido en determinados conflictos. Sabemos que la realidad es mucho más compleja. Y que todos aquellos que nos dedicamos a las “terapias alternativas” buscamos hacer real algo que nosotros vemos, percibimos, amamos y luchamos por ello. Sabemos que tú piensas como nosotros.

Queríamos hacer esta breve reflexión para que se comprenda que, no todas las cosas que parecen lo mismo, en realidad lo son, y que los matices, casi siempre, son importantes.

Este mes, tenemos artículos fantásticos. Es maravilloso el de **Ramiro Calle** por su profundidad. Es fascinante el viaje en torno a los instrumentos que nos plantea **Chema Pascual**. Magnífico también el artículo de **Pablo Veloso** sobre la dualidad (*advaita*).

Además, nuestras secciones habituales, con estupendas recomendaciones como en las secciones de alimentación consciente, con artículos de **Joaquín Suárez**, **Ángeles Gómez**, **Mario Sánchez**, o la receta de **José A. Romero**.

También profundizamos un mes más en el masaje Esalen desde una perspectiva, más profunda, más interior. Junto a él, **Laura López Coto** subraya la importancia del Katsugen Undo como movimiento espontáneo y regenerador. **Franciso Alonso** incide en la manera de controlar y eliminar los dolores físicos. **Janú Ruiz** observa el hígado desde el Chi-kung, y su relación con la menstruación, y mucho... mucho más... artículos de las experiencias de los usuarios de **Mundo Consciente**, **Diana Bonetti** explica la Terapia Regresiva, **Beatriz Calvo** en su reflexión sobre la mujer, **Gloria Merino** y la depuración en primavera. Todos ellos aproximaciones fantásticas.

Muchos más, y como siempre nuestro cuento taoísta de **Eva Álvarez**...

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Pexels

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105
646 926 038

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: “Revista Verdemente”

Twitter: “@RevisVerdeMente”

Instagram: “revistaverdemente”

25 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

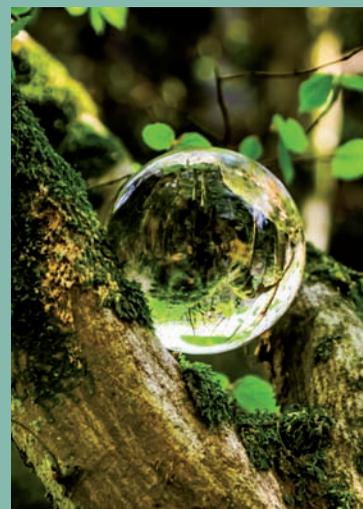
Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

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

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

Ejemplar gratuito



Autor: Miss_Orphelia
Árbol en primavera (Austria)
pixabay.com

Entrevista a Montse Batlle



*Filosofía y psicología
entrelazada*

Pensamiento y espiritualidad (V)

Es imposible hacer un acercamiento a muchas de los interrogantes y dudas que nos asaltan sin tener en cuenta la estrecha relación de múltiples factores. En este sentido, cuando uno decide enfrentarse a su realidad o a la que se observa debe hacerlo desde una posición multifocal. Con ello, queremos señalar la necesaria visión global que, en el caso de la mente humana, aúna sus comportamientos, creencias, disociaciones, miedos y valores en una argamasa que es posible analizar desde la Antropología, Filosofía, Psicología, Sociología o Teología, entre otros puntos de vista. De eso trata este mes la entrevista de Verdemente, de acercarnos a nosotros entendiendo un “todo” complejo y contradictorio. En ese sentido, por esa visión poliédrica que Montse Batlle señala en sus publicaciones, hemos decidido presentaros esta entrevista. Léela con calma.

¿Quién es Montse Batlle?

En primer lugar, una eterna aprendiz. Me gusta aprender, soy una persona con mucha curiosidad, veo el mundo como lleno de oportunidades y me esfuerzo en poder aprovechar alguna de ellas para desarrollarme y seguir aprendiendo. Creo en muchas cosas, en la astrología, en la simbología del tarot, en la mística, en un orden cósmico, en la bondad, en la música, el baile, y ahora especialmente en el psicoanálisis que me permite expandir mis conocimientos del inconsciente personal, del amor y curar heridas muy ocultas a través de los sueños. He utilizado la palabra “creo” pero no se trata de fe, sino que la respaldo con mi propia experiencia en todo lo que he nombrado.

Mi vida transcurrió muchos años en el mundo empresarial pero afortunadamente al final pude conseguir volver a mi sueño de ser periodista de investigación del ser interior.

Del análisis de las entrevistas que realiza en su libro “En busca de la Libertad” hay una serie de denominadores comunes, que le sirven de marco de diálogo con los distintos entrevistados. Creo que sería interesante, desde su

“Deberíamos hacernos cargo de nuestro propio desconocimiento de quiénes somos, e interrogar a nuestro inconsciente a través de un análisis para que a través de sueños o lapsus nos pueda desvelar cual es la raíz de nuestro sufrimiento y así poderlo minimizar para que nos permita llevar una vida más digna y placentera.”

perspectiva una respuesta propia a algunas de las cuestiones. Una de ellas me preocupa especialmente... ¿Por qué hay gente que psicológicamente sufre tanto en esta sociedad?

A diferencia del dolor que es físico, el sufrimiento es psíquico, aunque podemos llegar a somatizar y entonces lo evidenciamos en el cuerpo. Puede aparecer por acontecimientos concretos que nos suceden en nuestra vida o puede ser a causa de un sufrimiento neurótico, que nos cuesta mucho de entender y del cual se ocupa ampliamente el psicoanálisis. La raíz de este sufrimiento neurótico, que pocos se libran, suele venir de repeticiones y patrones inconscientes, que nos impiden llevar la vida, el trabajo o las relaciones que deseáramos. La depresión, el miedo y la ansiedad suelen ser sus manifestaciones más frecuentes. Deberíamos hacernos cargo de nuestro propio desconocimiento de quiénes somos, e interrogar a nuestro inconsciente a través de un análisis para que a través de sueños o lapsus nos pueda desvelar cual es la raíz de nuestro sufrimiento y así poderlo minimizar para que nos permita llevar una vida más digna y placentera.



Las generaciones anteriores tenían únicamente como objetivo la supervivencia, pero nuestra generación, ha incrementado las expectativas, que vemos frustradas en la mayoría de los casos y aumenta nuestra queja debido al mal vendido estado del bienestar. La interconectividad polucionada, TV y redes que nos venden un mundo un tanto irreal y nos hacen creer que somos más desafortunados que nuestros semejantes, para que así sigamos consumiendo, avivando nuestra pulsión. Otro factor importante, es la enorme exigencia que nos ponemos encima para llegar a unos estándares a veces fuera de nuestros propios deseos que, al compararnos con otros, entra la competitividad o el cumplir con una imagen estereotipada, que poco nos atañe. Lo que nos aleje de quienes somos nos hace sufrir, tenemos que atrevernos a averiguar qué nos frena a serlo. Todo ello implica un esfuerzo que en épocas anteriores la sociedad no estaba tan llamada, pero sí nuestra generación. Por suerte ahora tenemos a disposición muchos libros, terapias, información y mucha más conciencia de ello.

El psicoanálisis descubrió que el sufrimiento es la raíz de que somos seres de lenguaje a diferencia de los animales. Y somos propensos a equívocos, a suposiciones, a interpretaciones que nos marcan toda una vida.

Por ello un buen análisis a través de la palabra puede deshacer los nudos que por nosotros mismos no somos capaces, porque son inconscientes.

Estamos entrando en la época de Acuario que representa el nuevo paradigma y muchas estructuras antiguas tendrán que caer para abrazar un nuevo mundo más ecológico, más femenino, más de equipo y mi consejo es dejar fluir y no retener estos cambios.

¿El azar es un componente “generado” como fruto de una experiencia que lo provoca, o en realidad su peso vital puede marcarnos de manera profunda?

El azar para mi es como un destino escrito que poco lo podemos evitar para lo bueno y para lo malo. Pero lo importante es qué hacemos cada uno de nosotros con lo que nos pasa. Si lo aprovechamos y no lo despreciamos puede ser una muy importante brújula de lo que la vida espera de nosotros y no nosotros de ella. Para mí es una asignatura ineludible que algunas veces bendecimos y otras nos enfrenta a situaciones que requieren de nuestro esfuerzo para entenderlas y superarlas, sin duda para nuestro crecimiento.



**¿Qué papel representa la religión en la actualidad?
¿Qué debemos esperar de ella, y al mismo tiempo,
que no?**

Estamos viviendo una época en que las instituciones dejan de tener peso por el poder que han ejercido y ello afecta también a la religión. Sin embargo, hay asociaciones religiosas que han aportado y aportan gran ayuda humanitaria a nuestra sociedad. La religión, sea católica, el islam, la judía o cualquier otra, no como institución, que todo lo que es formado por hombres acoge sus debilidades al igual que muchos gurús de la India, es depositaria de una gran sabiduría, al igual que lo es la filosofía, la literatura, la ética, el arte, la poesía, pero la religión además acoge la trascendencia y/o la inmanencia. Podemos beber de sus textos sagrados, como puros néctares. Y pueden servir de una buena orientación en la vida. La palabra religión significa re-ligare en nuestro interior, el sentido de lo sagrado. Hay gente que se sienten bien en un ámbito religioso, pero otra que no, que prefiere vivir la religión como experiencia propia y no bajo unas normas o doctrinas. Una entrevista que recomendaría para profundizar en vivir una experiencia religiosa propia es la de mi último libro a Xavier Melloni “El Cristo interior” título también de su libro.

“Deberíamos diferenciar el yo-ego, que siempre quiere salirse con la suya con su máscara, su defensa, que nos aleja más que acerca a nuestras relaciones, porque suele reaccionar por miedo con todo tipo de estrategias. En cambio, el yo profundo necesita un proceso de descubrimiento y de invención, alejado de las identificaciones nocivas familiares o del entorno, que tenemos interiorizadas y nos hacen sufrir”

¿Qué papel juega el yo, en nuestra manera de enfrentarnos a la vida? ¿Qué lo hace, en algunas ocasiones, tan nocivo?

Aquí deberíamos diferenciar el yo-ego, que siempre quiere salirse con la suya con su máscara, su defensa, que nos aleja más que acerca a nuestras relaciones, porque suele reaccionar por miedo con todo tipo de estrategias. En cambio, el yo profundo necesita un proceso de descubrimiento y de invención, alejado de las identificaciones nocivas familiares o del entorno, que tenemos interiorizadas y nos hacen sufrir. Pero lo importante es hacernos responsables y con todo ello crearnos una vida más amable y posiblemente más comprometida con la identidad singular de cada uno.

¿No tiene la búsqueda de la felicidad mucho de artificial?

La felicidad es una utopía que tiene que existir no para alcanzarla por completo, pero sí aprovecharnos de sus destellos y momentos irrepetibles que hace que nuestra vida tenga sentido. Pero no hablo de una felicidad superficial sino de una felicidad del alma, de lo bello, de disfrutar de la naturaleza y de nuestra propia naturaleza, sea con la música, el baile, la escritura, la familia, o cualquier cosa que nos ensanche el corazón.

¿Viene nuestra personalidad marcada por una realidad genética o por un proceso de “enculturación”, incomprendible sin la figura positiva/negativa de los padres?

Evidentemente somos genética, lo podemos comprobar con parecidos que tenemos con nuestros padres o abuelos. Y somos también fruto de identificaciones con ellos, que nos ha permitido construirnos con sus habilidades, miedos, filias y fobias. El entorno en el que crecemos algunas veces nos ayuda, pero otras, nos limita y nos acompleja, siempre nos modela. A partir del momento en que somos capaces de discernir todo ello, es nuestra oportunidad “a cualquier edad” de no reaccionar en contra sino de decidir actuar frente a lo que nos aleja de nuestro propósito en la vida y construirnos, con el esfuerzo necesario, nuestra propia identidad y nuestro espacio en el mundo.

¿Es el apego un elemento que puede ayudar a superar las frustraciones diarias?

El apego puede ser bueno o malo. Es malo cuando nos hace dependientes de seres que nos maltratan, ignoran, menosprecian o de objetos, sustancias o situaciones que nos dañan. Pero es bueno cuando tiene relación con el vínculo amoroso a personas que nos son positivas o a las que podemos ayudar, o a trabajos necesarios o estimulantes, a rutinas que nos estabilizan o a actividades que nos relajan o nos hacen disfrutar.

¿Cómo debemos definir la meditación?

La meditación se la podría definir como una escucha, parando el parloteo de la mente y dejando un espacio/tiempo para ser, sosteniendo lo que creemos vacío, pero que en el fondo es completitud.

¿Qué puede significar la meditación en nuestras vidas?

Los beneficios de la meditación nos permiten estar más conectados con nuestro cuerpo, rebajar la ansiedad y detectar nuestros estímulos, que muchas veces nos desbaratan. Normalmente la meditación trae una



“El apego puede ser bueno o malo. Es malo cuando nos hace dependientes de seres que nos maltratan, ignoran, menosprecian o de objetos, sustancias o situaciones que nos dañan.”

”



¿Cómo se libera el cuerpo de las corazas que atenazan?

El Seitai con el movimiento corporal automático que propone el Katsugen permite liberar las corazas corporales en las zonas más profundas, de una manera muy liberadora, recuperando y re-locando la energía interna.

¿Son la literatura, las artes también una liberación profunda o en realidad un tormento añadido?

Depende del uso que hagamos de ellas. La literatura o las artes deben ser vividas desde nuestro centro, escogiendo a lo que nos acercamos. Si bien debemos dejar que nos interpelen para poder aumentar nuestra conciencia, no debemos permitir que nos alejen de nuestra forma genuina de ser.

Escribir, pintar, actuar o cualquier otro arte puede ser una liberación, un medio de expresión de nuestro sentir más profundo, de nuestros miedos y nuestras esperanzas. Hay muchos artistas que gracias a su obra han podido canalizar su vacío existencial. Pero si ello conlleva un excesivo tormento quizás deberíamos analizar si la exigencia o la expectativa están fuera de la realidad.

¿Cuáles son sus próximos proyectos?

Pues seguir con mis investigaciones sobre la naturaleza profunda del ser humano y empezar a escribir mi próximo y tercer libro para el que ya tengo una gran recopilación de información, muy valiosa para mí y creo para mis lectores. Es decir, seguir siendo un puente para ofrecer lo mejor que he podido descubrir y experimentar por mí misma ●

Revista VerdeMente

calma a todo nuestro cuerpo-mente, nos relaja el sistema nervioso y permite sentir el cuerpo reconciliándonos con él. Nos devuelve la dignidad, la confianza y la conexión con el universo.

¿Qué papel puede jugar el Seitai en las tensiones del día a día?

El Seitai es una excelente disciplina y una buena herramienta para desbloquear las tensiones corporales y mentales que normalmente acumulamos. Y a través del Yuqui sanarnos mutuamente.

ACERCA DE MONTSE BATLLE



Montse Batlle es una conocida periodista que se ha acercado con respeto y agudo sentido a la relación entre psicología, filosofía y relaciones vitales. En este número de VerdeMente, presentamos una de sus obras más conocidas, *En busca de la Libertad*, publicada por la Editorial Kairós, que se suma a un conjunto de reflexiones y visiones concretas sobre religión, psicoanálisis, filosofía y nuestra situación concreta en una sociedad cambiante que se une a otra de sus obras de referencia *Lo íntimo y lo sagrado*. Conversaciones sobre la naturaleza profunda del ser humano. Supone, en realidad, un acercamiento certero sobre muchas de las preguntas que nos asaltan.

www.montsebatlle.wordpress.com
mb@montsebatlle.com
Twitter: @montsebamo



KATSUGEN UNDO

DESCUBRE EL MOVIMIENTO ESPONTÁNEO Y REGENERADOR

DENTRO DE TI HAY UN RECURSO NATURAL PARA CULTIVAR TU SALUD Y VITALIDAD

Katsugen Undo es una palabra japonesa que significa el *Movimiento que está en el Origen de la Vitalidad*. Se trata de una de las prácticas fundamentales del Seitai. No es un método ni una técnica. No hay que incorporar nada externo. Simplemente se trata de conectar con todo ese Universo en Movimiento que somos, afinarlo y custodiarlo. La consecuencia de algo tan sencillo es la Salud. Por eso no se trata de un aprendizaje. Sino de recuperar algo que hemos ido perdiendo. Es fundamental atender ese cosmos de billones de micromovimientos celulares, para que esté fluido y fresco. De él depende la capacidad de respuesta de nuestro Organismo.

La rigidez celular y la pérdida de amplitud en su vaivén, antecede a cualquier problema que se nos presenta. El Movimiento Vital está relacionado con todas las capas que componen nuestro Ser: actividades biológicas, energéticas, motrices y psíquicas. La interacción coordinada de conjunto no sólo nos facilita la salud. Además nos sitúa en nuestro eje para vivir en plenitud; para relacionarnos con nosotros mismos; para elegir qué cosas conectan realmente con nuestro deseo profundo que nos surge de las células.

SEITAI, LA CULTURA UNIVERSAL QUE NACIÓ EN JAPÓN

Seitai es la Cultura japonesa fundada por el sabio Haru-

chika Noguchi, Tokio 1911-1976. Este hombre increíble, médico personal de la Emperatriz de Japón, atendió a miles de personas a lo largo de su vida. Y se dio cuenta de que él no podía curar si dentro del paciente no existía una fuerza de vida y un deseo propio. Ese deseo estaba directamente relacionado con la amplitud del Movimiento Vital. Es así como descubre el Katsugen Undo. Observó que cuando las personas se dejaban mecer en sus vértebras, coordinando cráneo y pelvis, abandonándose a un gusto por el Movimiento Espontáneo, de manera sencilla sus cuerpos se reajustaban y con ellos sus psiques. Es así como Noguchi se aparta del concepto de Terapia y registra su Descubrimiento como una Cultura de Vida y Salud, ofreciendo una nueva cosmovisión y los recursos para lograrlo.

EL ORGANISMO SE MUEVE POR SÍ SOLO CON INTELIGENCIA NATURAL

El cuerpo tiene la capacidad de *moverse por sí solo*. Lo hace constantemente: el iris, el corazón, la respiración...

Nos movemos mientras dormimos; el niño lleva las manos a la cabeza ante un examen; nos encogemos desde la pelvis cuando recibimos una noticia impactante; adelantamos los hombros para actuar; la cabeza sube espontáneamente para pensar y planificar; nos movemos bilateralmente para co-

"ES MUY SENCILLO Y ALTAMENTE BENEFICIOSO. HARUCHIKA NOGUCHI DESCUBRIÓ QUE LOS BILLONES DE MICROMOVIMIENTOS SE REALIZAN INVARIABLEMENTE EN 5 DIRECCIONES EN UN VAIVÉN PERMANENTE ENTRE TENSION Y RELAJACIÓN."

municar y para vivir las emociones. Esa forma de mover espontánea y natural, responde a una inteligencia innata que se nos ha pasado por alto. Noguchi descubre que el Movimiento Vital es el activo fundamental para conformar nuestra Estructura. ¡Algo importantísimo! Porque la Estructura es la responsable de mantener un orden entre los componentes de un todo. En el caso del Ser Humano, nos sostenemos, llegamos a la vida y nos mantenemos en ella, gracias al Movimiento Vital.

¿POR QUÉ ES FUNDAMENTAL PRACTICAR KATSUGEN UNDO, EL MOVIMIENTO REGENERADOR?

Porque es muy sencillo y altamente beneficioso. Haruchika Noguchi descubrió que los billones de micromovimientos se realizan invariablemente en 5 direcciones en un vaivén permanente entre tensión y relajación. Estos 5 movimientos que surgen espontáneamente, existen a lo largo y ancho de nuestro ser. Y por supuesto están presentes en nuestra columna

vertebral. Las vértebras son inseparables del cráneo y de la pelvis. En ese conjunto reside la potencia de vida que tenemos y es fundamental que esa CVP, cráneo-vértebras-pelvis, esté actuando coordinadamente.

La falta de movilidad supone la aparición de la rigidez. No sólo de los músculos, sino de todos los tejidos. Una rigidez en la que está involucrada la psique, los canales energéticos, etc. Ese es el origen de la mayor parte de enfermedades que aparecen de repente, de la apatía y de la falta de autocomprensión. Por lo que nuestro Organismo se vuelve un lugar inhabitable e inhóspito. La vitalidad se apaga y nuestras ganas de vivir desaparecen. Dejamos de encontrar sentido a la maravillosa VIDA.

La incomodidad vital es un gran recurso del que se vale la Vida, porque internamente sentimos malestar. Y como nuestro estado natural es incompatible con todo ese mal rollo, la vida que siempre quiere vivir, actúa. Y una de dos: se canaliza o se estanca. Noguchi descubre que practicando Katsugen Undo, la Existencia encuentra su canalización, como el agua lo hace en los ríos y en los mares. **El Movimiento Vital activa la vida.** Con su fuerza, su bombeo, sin que tengamos que hacer nada especial, se expulsan y eliminan todas las sustancias tóxicas, recuperando la fluidez, la salud y la tranquilidad mental.

¿CÓMO PRACTICAR KATSUGEN UNDO, EL MOVIMIENTO REGENERADOR?

Lo mejor es hacer una introducción bien guiada con alguien experto, porque a partir de ese momento, cada uno podrá practicar por sí mismo. Es por eso, por lo que elegir bien, es importante. Adentrarnos en esta práctica no se tiene que traducir en una obligación más. Sino en propiciar que surja una necesidad interna de coordinar todo eso que tenemos y que nos permite vivir. Simplemente favoreciendo que durante unos minutos al día nuestra CVP: cráneo-vértebras-pelvis se mezan, la vida recupera su orden natural para poder vivir la Vida Plena. Es tan fácil y beneficioso que la pregunta es: ¿Por qué no empezar ya mismo? ●



SEITAI KATSUGEN UNDO

La Vida Secreta de tus células

PAMPLONA 28, 29 FEB, 1 MAR
VALLADOLID 13, 14, 15 MAR
ALICANTE 27, 28, 29 MAR
PLANETA CHICOTE, CUENCA 8,9, 10 MAYO
MADRID 29, 30, 31 MAYO

RESIDENCIALES VERANO
EN PLANETA CHICOTE, CUENCA
EN JULIO Y AGOSTO

A PARTIR DE OCTUBRE LATINOAMÉRICA

laura.seitai@gmail.com



Laura López Coto

Escritora y periodista especializada en Conocimiento y Prácticas Seitai. Divulga esta Cultura Japonesa desde el 2003. Ella y sus centros pertenecen a la Fundación Seitai. Autora de los libros *Seitai Inteligencia Vital*, *Seitai Mujer Vital*, *Seitai Katsugen Undo* y *Seitai Vital Intelligence*, (inglés). Imparte conferencias y talleres en España y el extranjero.

www.seitaiinteligenciavital.com

seitai@seitaiinteligenciavital.com

www.youtube.com/c/SeitaiInteligenciaVital

www.instagram.com/seitai.inteligenciavital

CAMINOS HACIA LA LUZ DEL ALMA

¿QUÉ ES LA TERAPIA REGRESIVA?

La TR es una necesidad que surge como consecuencia de que el ser humano de forma espontánea y simplemente, conectando con una emoción o con una sensación, es capaz de entrar en regresión, de entrar en estado expandido de conciencia.

¿QUÉ ES ESTADO EXPANDIDO DE CONCIENCIA?

E.E.C es cuando un Ser humano, sin dejar de estar en su presente actual, en el aquí y ahora, está al unísono, en el presente de la experiencia, en el origen, que produjo la emoción, sensación o síntoma que lo limita. No es necesario tener un “Don” especial. Todos los Seres Humanos tenemos la capacidad natural de entrar en regresión.

¿QUÉ SE PUEDE TRATAR EN TR?

Todo hecho que se haya producido, en un momento anterior a nuestro aquí y ahora, a nuestro momento actual. Gracias a esta capacidad que tiene el ser humano, de entrar en regresión, al conectar con una emoción, se puede tratar todo lo que ha ocurrido en el pasado.

Es preciso diferenciar que, para la Consciencia existe Tiempo y Espacio, en cambio para la Conciencia (Alma), todo es un eterno presente, no existe para ella, ni el

tiempo, ni el espacio. En TR se puede tratar todo lo que presente el paciente y puede presentar un problema en su infancia, en su adolescencia, o en su edad madura. También puede ir aún a más, porque es capaz de revivir su nacimiento, su estancia en el vientre materno, el espacio entre vidas y sus vidas pasadas.

Trabajo en el acompañamiento de las personas, en su proceso regresivo sin hipnosis, pues la finalidad principal del trabajo terapéutico, es que el consultante, pueda hacer Consciente todo aquello que está grabado en su inconsciente y que está perturbando su vida.

“Al darse cuenta”, al hacer Consciente lo Inconsciente, se libera la sensación de limitación, bloqueo o repetición de un patrón de conducta limitante.

EL SER HUMANO EN TR DESCUBRE

- Que es un Ser de Luz encarnado en un cuerpo físico
- Que tiene una infinita capacidad de amar.
- Que su capacidad de perdonar y perdonarse a sí mismo es ilimitada.
- Que la muerte del cuerpo físico no es el final.

El Terapeuta es acompañante y guía en el proceso. La protagonista, es el «Alma» del paciente.



El terapeuta debidamente formado, es quien le ayuda a entrar en estado expandido de conciencia, le acompaña en la experiencia que está reviviendo, con amor, paciencia, compasión y comprensión, ayudándole de esta manera, a soltar, sentimientos de culpa o de venganza, miedos, ira, tristezas, etc. Es el propio consultante el que realiza su sanación, tomando sus propias decisiones, en un estado de puro amor y sabiduría ilimitada, con beneficio para él y el de todos los involucrados.

Este profundo saber está abierto a todos, a Profesionales en Terapias No Convencionales, como así también a Psicólogos, Psicopedagogos, Profesionales de la Salud, y a todas aquellas personas, que buscan profundizar en su propio Desarrollo Personal.

Todas y cada una de las experiencias, en el trabajo terapéutico conducen a la persona a realizar un profundo trabajo de conocimiento interior, pudiendo llegar al verdadero origen de todas aquellas emociones, sensaciones, síntomas, que limitan su vivir, su presente actual.

Hay un sutil y a la vez manifiesto cambio, en las personas que profundizan en la Terapia Regresiva, pues las tomas de consciencia llevadas a cabo, en cada uno de los trabajos terapéuticos, tanto como paciente o como terapeuta, transformarán su vida, sin duda alguna hacia más amor, más compasión, más paz.

Se trata de una experiencia personal, valiosa, significativa y transformadora. "El terapeuta más allá de cual sea su formación académica, debe tener una mente abierta y un corazón amoroso". Aquellos que sientan que su alma resuena, que su corazón late con fuerza, para saber, sentir más, sobre este "Camino hacia la luz del Alma", no duden en pedir más información ●

**Charla Informativa Terapia Regresiva
20 de marzo 19:30 h. en Centro Mandala Madrid**



Diana Bonetti

Con más de 20 años de experiencia en Terapias No Convencionales, Terapeuta de Terapia Regresiva, formada con el Dr. Juan José López Martínez. Consteladora Familiar, Maestría Reiki, Profesora de Yoga, Facilitadora Meditaciones Activas OSHO, Maestría en Registros Akáshicos, Maestra Infantil.

Sesiones Individuales – Charlas - Talleres – Formación

601- 31 80 36 / diana@chidanandadesarrollopersonal.com

www.terapiaregresivadelalma.com - www.chidanandadesarrollopersonal.com

Facebook: Chidananda Desarrollo Personal

“
Todas y cada una de las experiencias, en el trabajo terapéutico conducen a la persona a realizar un profundo trabajo de conocimiento interior, pudiendo llegar al verdadero origen de todas aquellas emociones, sensaciones, síntomas, que limitan su vivir, su presente actual.
”

”

¿APRENDER O VIVENCIAR?



Sobre la proliferación de técnicas terapéuticas en las últimas décadas.

Estamos asistiendo en la actualidad en nuestro país a una maravillosa expansión de las terapias naturales. Si bien con algunas resistencias por parte de las autoridades administrativas, son cada vez más las fórmulas terapéuticas existentes y mayor el público que se acerca a mejorar su salud (en sentido amplio) a través de ellas.

Sin embargo, lo que por un lado siento como beneficioso para todos, por otra parte, tengo la impresión de que puede convertirse en un exceso.

Me explico. La terapia natural no es sólo una forma de sanar. La terapia natural pretende un cambio en la percepción de las cosas, una transformación más profunda que el mero bienestar físico, emocional o psicológico. La terapia natural, alternativa, complementaria, tradicional o como se la quiera calificar, es el brazo ejecutor de un sentimiento mucho más profundo: la necesidad de una transformación interior en el ser humano.

Esta transformación, desde mi punto de vista, requiere de una salida, al menos parcial, de creencias o dogmas aprendidos sobre la vida, las relaciones, la sociedad o el dinero. De he-

cho, diría yo, que de lo que se trata, en esencia, es de salir de los preconceptos de la mente y acostumbrarnos a vivir desde otro sitio, desde la mera manifestación actual del propio ser en cada instante.

Decir esto puede parecer fácil, pero, en efecto, son tantas las cosas aprendidas, tanta la ideología imperante, tantos los mecanismos del sistema, que una cosa es estar convencido de algo y otra, muy distinta, vivenciarlo cada día como algo propio. Una cosa es limpiar la mente consciente de prejuicios —incluso aquellos con los que solíamos estar de acuerdo— y otra, muy diferente, que el inconsciente individual o colectivo no siga influenciándonos a la hora de actuar.

Digo esto, porque me parece que las terapias naturales, hoy en día, y posiblemente sin darse cuenta, están cayendo en un “exceso de especialización” propio del sistema productivo en el que vivimos.

Antes de que el lector o la lectora abandone en este instante este escrito, permítame decir algo más.

No digo que nada sea malo. Todo es perfecto. Con mis propios ojos y a veces en carne propia he visto y vivido las bon-

ECSTATIC DANCE: Del 6 al 8 Marzo / CONTACT. Del 13 al 15 / 5 RITMOS, Los Portales del Alma: Del 13 al 15 con Noelia Ruíz / MOVIMIENTO AUTÉNTICO: Del 19 al 22 / YOGA: Del 20 al 22 / OKUNI: Del 27 al 29 con Isabel Díaz Cano / RETIRO SALUDABLE: Del 27 al 29 / YOGI NATURE: Del 27 al 29

BUFFET LIBRE, HABITACIONES CON BAÑO, INMEJORABLES COMUNICACIONES



365 M2 DE SALAS GRATIS, MICROCLIMA, MAGNÍFICAS VISTAS, CURSOS TODO EL AÑO

ALUENDA a 2h. de Madrid (1 h. en AVE) Autovía A-2 Km.243 Tel. 976609334-625547050 - lacasatoya@lacasatoya.com

"LO IMPORTANTE NO ES SI SOMOS PSEUDO-CIENTÍFICOS O CIENTÍFICOS. LO IMPORTANTE ES QUE POSTULAMOS OTRA FORMA DE VIVIR QUE TIENE QUE VER MÁS CON EL SENTIR QUE CON LA CABEZA; QUE TIENE QUE VER MÁS CON EXPERIMENTAR, VIVENCIAR O CONECTAR CON LA AUTENTICIDAD DE LO QUE SOMOS QUE, CON APRENDER, ACUMULAR O LLENARNOS DE MÁS COSAS DE LAS QUE YA ESTAMOS LLENOS."

dades y excelencias de muy diferentes terapias naturales. Vengo de ahí. Sin embargo, porque es lo que ahora me toca, quiero decir que la formalización de las terapias en fórmulas de efectividad matemática o presuntamente científica, no me resulta que sea lo más interesante de estas.

Lo importante no es si somos pseudocientíficos o científicos. Lo importante es que postulamos otra forma de vivir que tiene que ver más con el sentir que con la cabeza; que tiene que ver más con experimentar, vivenciar o conectar con la autenticidad de lo que somos que, con aprender, acumular o llenarnos de más cosas de las que ya estamos llenos.

Ahora que estoy en disposición de crear algo propio, me inclino más por la generalidad,

que por la especialización, por la vivencia que por el aprendizaje. La variedad es buena, la reunificación también.

Quizás estemos corriendo el riesgo, desde las terapias alternativas, de olvidar la mirada global sobre la persona. Esto es lo más importante de lo que quiero ahora expresar.

Quizás, al mismo tiempo, estamos corriendo el riesgo de convertir lo que nace de la experiencia del sentir, en formas estructuradas o protocolarias de trabajar con las personas.

La mirada global es también una mirada personal. Me explico. Tanto la excesiva especialización y teorización de las terapias, pueden llegar a corromper su núcleo más puro. La terapia es una forma de vida cuando toda la vida es un aprendizaje.

Esta es la clave de la sanación: no dejar nunca de aprender, pero aprender en un sentido muy distinto del habitual o del que nos tienen acostumbrados. Aprender no es acumular conocimiento, ni siquiera experiencias. Aprender es aprender a desaprender para conectar directamente y sin máscaras con el presente. La verdadera sanación es un encuentro con uno/a misma/o y, desde ahí, manifestar las potencialidades que nos son propias. Aprender es sacar un don.

Casi nadie tiene constancia real de cuáles son sus auténticos dones. Tenemos preferencias, apetencias, intuiciones; pero sólo se puede sanar en el camino de dejarse guiar por ellas; sólo se puede aprender a sanar desbrozando la maleza que tiene ocultas nuestras potencialidades, para así, poco a poco, ir las manifestando desde la propia espontaneidad ●



Soledad González Silgo

Filósofa, Terapeuta Integral y Creadora del Sistema de Terapia Integral XANEYÁ®

www.xaneya.com

FORMACIÓN XANEYÁ



 Coaching Despertar

 Práctica Espiritual

 Psicoterapia

 Terapia Sistémica

 Terapia Emocional

 Terapia Ascensional

 Sanación Energética

 Sanación Corporal

 Sanación Tântrica

El curso de formación holística que incluye todas las formas de intervención terapéutica

Infórmate en xaneya.com

por Soledad González Silgo

LA ESENCIA NUTRITIVA

Una vez más hay que decirlo: el yoga no es gimnasia, ni deporte, ni calistenia, ni pilates, ni aerobio, ni contorsionismo, ni estiramientos, ni una actividad, en suma, gimnástica o deportiva. ¡No lo es! Y no lo es por mucho que algunos se empeñen en llamar yoga a lo que no es yoga. Por eso hay necesariamente que poner bajo estricta sospecha el "yoga" que se imparte en los macrogimnasios "yóguicos" y utilizar esa preciosa función que es el discernimiento para distinguir entre el verdadero yoga, y el mero yoguismo o interés obsesivo por los asanas más complicados y la llamativa flexibilidad.

El *hatha-yogui* valora mucho su esencia nutritiva pero no por apego al cuerpo ni por los "ganchos" que utilizaron los mentores al comercializar el yoga en Occidente y americanizarlo (como la consecución de la longevidad, la potencia de un joven, la resistencia a toda enfermedad y otras memeces de ese tipo). En realidad, si el vehículo somático está más fuerte y la energía fluye mejor, también la mente estará en mejor disponibilidad de meditar y hacer el trabajo necesario de transformación y mutación de la consciencia. Se cuida esa esencia nutritiva y se trata de incrementar mediante la alimentación sana y equilibrada, la respiración correcta, el sueño profundo y reparador, el descanso oportuno, el ejercicio inteligente (que el mejor es el que procura el auténtico *hatha-yoga*), las impresiones mentales positivas, las emociones constructivas y el desarrollo de la consciencia. El trabajo sobre el aliento vital lo considera importantísimo el

hatha-yogui, por lo que se hace difícil entender que en muchas escuelas de yoga (y no digamos en los gimnasios que se imparte esta disciplina) se prescindan de los ejercicios de *pranayama*, que entre otras muchas acciones tienen la de regular los cinco elementos corporales (tierra, agua, fuego, aire y éter) y que son una réplica de los del Universo.

En cuanto a las denominadas impresiones mentales positivas, éstas hay que atenderlas como si se tratara de un alimento mental y emocional, evitando aquellas que son tóxicas o insanas. El equilibrio o cualidad *sattvica* se busca tanto para el cuerpo, como el cuerpo energético y el psicomental.

En la medida en que se controla el prana, se domina la mente y viceversa. El *hatha-yogui* también está en la búsqueda de una mente más armónica, estable y concentrada. La ejecución sistemática por parte del *hatha-yogui* del *pranayama* y los *mudras* y *bandhas* tiene por objeto activar y canalizar la esencia nutritiva y según algunos *hatha-yoguis* también la de estimular los puntos vitales o *marmans*. Una vez más, el fortalecimiento del cuerpo, e incluso las técnicas que se usan de detención del envejecimiento prematuro (*kayakalpa*) tienen por objeto estimular una especie superior de vitalidad creativa llamada *Ojuh* o energía espiritual, y evitar que el cuerpo se convierta en un obstáculo en la larga marcha de la autorrealización.

El yogui no regatea esfuerzos en cuanto a poder seguir avanzando en el viaje interior hacia su centro existencial. La esencia nutritiva se conoce con el término de *rasa* y no pocas prácticas yóguicas pretenden que permanezca en perfecto estado. No hay nada de crédulo o supersticioso en ello, pero de alguna manera hay que denominar y referirse al trabajo sobre la fuerza vital que asiste a la persona, en mayor o menor grado, a lo largo de la vida,



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

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

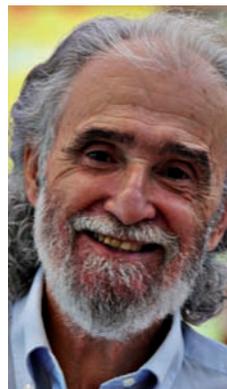
949 305 306 - 629 228 919

y que no solo es, ni mucho menos, energía somática, sino muy especialmente mental y espiritual. Ese poder interior que Babaji Sibananda me pedía que valorase y custodiase para poder tener la suficiente voluntad de perseguir mis ideales yóguicos y tratar de cumplirlos en lo posible, puesto que a la postre son el sentido de la vida. Hay, por ejemplo, prácticas de pranayama que inciden sobre los campos de energía más toscos y más sutiles, y como para el yoga la energía o sustancia también es el pensamiento y las emociones, se considera que poder alcanzar estados de máxima quietud y recogimiento, o sea de no pensamiento (*unmani*) es también un modo de revitalizarse.

Pues ciertamente el pensamiento incontrolado, y no digamos las obsesiones, malgastan muchas energías. Así me gusta recordar en mis clases, que si bien dijo Descartes "pienso luego existo", de acuerdo al yoga "cuando no pienso existo mucho más". Y al lograr cierta detención de los torbellinos mentales (que también a ello favorecen las técnicas del verdadero *hatha-yoga*), se consigue un estado mental de pureza (*sattvico*) en el que hay un importantísimo drenaje de los residuos o impregnaciones del subconsciente. Yo no menosprecio en absoluto la psicología occidental, sobre todo los movimientos humanistas, excepto aquellos no humanistas y sometidos a soporíferas estadísticas que quieren "leer" y etiquetar el alma; pero no podemos ignorar que la psicología del yoga cuenta con miles de años de antigüedad, lo que conduciría a la razonable conclusión de que la occidental estaría en pañales al lado de aquella. Pero además no quiero que esto

“ Hay necesariamente que poner bajo estricta sospecha el "yoga" que se imparte en los macrogimnasios "yóguicos" y utilizar esa preciosa función que es el discernimiento para distinguir entre el verdadero yoga, y el mero yoguismo o interés obsesivo por los asanas más complicados y la llamativa flexibilidad. ”

pueda pasarse por alto (toda vez que llevo haciendo *hatha-yoga* sesenta años y también un buen número de años me psicoanalicé con un soberbio psicoanalista, tanto como paciente como por entrenamiento personal), y debo decir que las prácticas *hatha-yoguicas* también ayudan, bien ejecutadas, a la reintegración de la psique. Y cuando uno es capaz de estimular y regular su vitalidad, incluso los diez órganos sensoriales (tanto los sentidos como los órganos motores) operan más armónicamente, y yo he tenido ocasiones sobradas para comprobarlo. Aun después de una gravísima enfermedad que me puso muchos días entre la vida y la muerte. Así que, en la medida de lo posible, lo idóneo es desplegar un triple control: sobre el cuerpo, las energías y la mente, favoreciendo así la organización psicósomática y pudiendo colaborar un poco con la misma, sin falsas expectativas, pues al final este cuerpo que nos da la vida es el que nos la quita ●



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

CÉFIROS DEL PASADO

He situado un micrófono virtual a una altura considerable: ¡65.000 años atrás! Con él estoy buscando las primeras huellas del sonido que el hombre ha usado para comunicarse con la naturaleza, sus dioses y diosas, y sus propios congéneres. Los resultados aún son difusos, pues los humanos se desperdigaron desde África, a toda Europa y Asia, lo cual no facilita su localización. Sigamos pues las huellas de su acción devocional a través de su larga historia.

Sabemos que la primera flauta de hueso se encontró en la cueva de *Hohle Fels*, cerca de Ulm, en Alemania, junto con otros instrumentos, con una datación de 36.000 años. Sabemos también que en la cueva de Isturits —País Vasco francés— hay también un hueso de ave agujereado en escala pentatónica, datado en 32.000 años atrás. Momentos interesantes de la Prehistoria del hombre que darían pie al arte musical. ¿Arte? ¿Intento de comunicación con lo intangible, lo cuántico, la fuente de partida?

Pero nuestro micrófono busca huellas aún más antiguas. ¿Dónde están esos primeros humanos que utilizaban instrumentos fáciles de construir? Hablamos principalmente de conchas y caracolas, de cuernos y astas, de silbatos y arcos de boca. Sencillos útiles que la naturaleza regalaba al *sapiens* para que éste, horadando previamente la carcasa y vibrando después los labios, experimentara el sonido de la llamada, del aviso de su presencia en este mundo. ¿Hay alguien ahí?



SHIVA NATARAJA

La primera vez que escuché una caracola o *shnakar*, fue en *Hampi*, un valle sagrado de India central. Allí, en uno de los enclaves de peregrinaje más antiguos del mundo, donde habitan más de 350 templos, los *shadus* o yoguis, soplan la caracola anunciando su presencia y su devoción a Shiva, su mentor. Entre los atributos que esta deidad luce en su representación como *Nataraja* no falta la *Shankar* o concha, que con su soprido restablece el orden cósmico.

Nuestro micrófono se dirige ahora hacia Indonesia, concretamente a la isla Célebes, donde un grupo de científicos acaba de encontrar pinturas rupestres de una antigüedad que quita el hipo: 44.000 años. Nada menos que el doble de tiempo que el arte rupestre descubierto



SABEMOS QUE LA PRIMERA FLAUTA DE HUESO SE ENCONTRÓ EN LA CUEVA DE HOHLE FELS, CERCA DE ULM, EN ALEMANIA, JUNTO CON OTROS INSTRUMENTOS, CON UNA DATACIÓN DE 36.000 AÑOS. SABEMOS TAMBIÉN QUE EN LA CUEVA DE ISTURITS —PAÍS VASCO FRANCÉS— HAY TAMBIÉN UN HUESO DE AVE AGUJEREO EN ESCALA PENTATÓNICA, DATADO EN 32.000 AÑOS ATRÁS. MOMENTOS INTERESANTES DE LA PREHISTORIA DEL HOMBRE QUE DARÍAN PIE AL ARTE MUSICAL. ¿ARTE? ¿INTENTO DE COMUNICACIÓN CON LO INTANGIBLE, LO CUÁNTICO, LA FUENTE DE PARTIDA?

en Europa, con una antigüedad de 21.000 años. El Sapiens que en los orígenes de su camino evolutivo quiere comunicarse, expresarse, escalar el muro de lo desconocido a través de su arte, sus creencias, su sonido.

CUERNAS DEL VIEJO ORIENTE

En los valles de Sapa, al norte de Vietnam, nuestro micrófono capta una escena en la que aparece yo saboreando un excelente té, en una terraza con vistas al valle. De pronto aparece una procesión funeraria de la etnia hmong. En unas primitivas parihuelas, trasladan a hombros a un difunto, mientras que detrás caminan sus familiares y amigos. Y lo hacen cantando, tocando pequeños gongs y resoplando cuernos de búfalo de agua. Cuando miro con detalle estas piezas de arte, veo que están ricamente decoradas con animales mitológicos que, junto a su sonido ululante, guiarán el espíritu a una eternidad que emana de sus creencias.

En esa misma región de Sapa, habita la tribu de los Tay que, con sus trajes de azul índigo, caminan rápidamente entre rocosas montañas. Allí me encuentro con unas mujeres que quieren venderme una especie de tubitos de bambú, que guardan a su vez, unas láminas de metal que tañen entre sus labios. Así descubro las *Dan Mois*, unas extrañas, pero a la vez, sencillísimas arpas de boca. Un instrumento que, con una combinación de movimientos de lengua y respiración rítmica, ha poblado todos los continentes por los que el sapiens se ha desarrollado.

LAS TROMPAS TIBETANAS - RAG DHONG

El Tíbet es una región sumamente aislada, que ha quedado escondida entre las elevadas cumbres del Himalaya, hasta casi principios del siglo XX. En sus vertiginosos valles, el micrófono virtual capta un sonido cavernoso, como llegado de las profundidades de la tierra. Al acercarse a la cima de la montaña, aparecen los sonidos de dos monjes budistas soplando las *Rag Dhong*. Son las Trompas tibetanas que, en pareja y a modo de telescopio, se enfundan unas partes dentro de otras para conseguir una longitud de 6 u 8 metros cada una. Con una técnica de labios compleja, extraen de los instrumentos uno de los sonidos más graves y cavernosos que nunca he oído.

Lo hacen para saludar y recibir a los grandes maestros cuando se acercan a uno de sus monasterios.

El micrófono virtual vuelve cargado de sonidos. Realidades de este mundo donde se muestra el largo camino que, desde todas partes y épocas, el ser humano se ha acercado a lo inmutable ●



PROGRAMACIÓN MARZO

Sala Ritual

Todos los LUNES 19,30 / 21,30 **JAM SESSION**
ENCUENTRO MUSICAL

VIERNES 6 - 20,30 **SITARA EN CONCIERTO**
"EL LATIDO DE LO SENCILLO". UN PASEO ACÓSTICO CON SITAR, FLAUTAS, ARMONIO, CUENCOS...

SÁBADO 8 - 16,30 / 20,30 **TALLER INTENSIVO**
APORTACIÓN VOLUNTARIA **SOPLAR, SONAR Y SANAR**
CARACOLA, CUERNO, TROMPA TIBETANA, ARPAS DE BOCA

VIERNES 13 - 20,00 **CANTATAS PARA EL ALMA** CON PAKY GÓMEZ

SÁBADO 28 16,30 / 20,30 **TALLER PANDERO CUADRADO** DE PENAPARDA

Todos los MARTES - 20,30 **CURSO DIDGERIDOO**
Todos los JUEVES - 20,30 **CURSO AFROPERCUSIÓN**

* MARZO, OFERTAS PRIMAVERALES *

MÁS INFO Y RESERVAS www.ritualsound.com

  @ritualsoundmadrid



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

EL FUEGO

COCINANDO NUESTRA EVOLUCIÓN

Gracias al control y uso del fuego se originaron nuestros primeros hogares, cálidos y luminosos. Etimológicamente la palabra “hogar” derivada del latín focus, sinónimo de fuego, lugar donde se prepara la hoguera.

El fuego, desde tiempos remotos no solo nos ha brindado ventajas adaptativas y condicionamientos biológicos sino que ha participado activamente en el progreso de nuestra civilización.

PAPEL DEL FUEGO EN LA DIGESTIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS

En Europa se han encontrado carbón y herramientas para cocinar de más de 500.000 años de antigüedad, habiéndose hallado los primeros vestigios de cocinas de piedra en España y Francia hace 230.000 años. En otros continentes, como en Asia y África parecen existir evidencias arqueológicas del uso del fuego para cocinar desde hace más de un millón de años.



Fue de suma importancia el uso del fuego, hace cientos de miles de años, para aumentar la digestibilidad de los alimentos, especialmente aquellos ricos en almidón. Muchos de estos alimentos almidonados de origen vegetal como tubérculos, bayas y semillas, al no ser cocinados, pueden ser tóxicos y obtener muy limitado el acceso a sus nutrientes. El uso del fuego para su cocción haría mucho más disponibles sus nutrientes, proporcionando un mayor suministro energético a nuestros ancestros, lo que supondría una importante ventaja evolutiva.

LOS ALMIDONES EN LA DIETA DE NUESTROS ANCESTROS

Siempre se ha prestado especial atención al papel de las grasas animales y las proteínas para el desarrollo del cerebro humano. En cambio, un estudio internacional publicado hace tan solo unos años en Quarterly Review of Biology, liderado por la investigadora Karen Hardy, propone que la elevada demanda de glucosa que necesitan nuestros cerebros para su funcionamiento habría sido satisfecha de forma mucho más sencilla con una alimentación rica en carbohidratos. Y es que ¡el cerebro humano utiliza más del 25% del total de la reserva energética total del cuerpo, siendo más del 60% en forma de glucosa!

Por otro lado, la Dra. Kate Brown, de la University College London (UCL), señala la importancia del incremento de copias de genes que aumentan la producción de amilasa salival en los humanos. La amilasa salival es una enzima encargada de la digestión de los carbohidratos en la boca, y mientras otros primates tienen sólo dos copias de estos genes los humanos modernos poseemos seis, lo que nos permite tener más amilasa en la saliva y digerir con mayor eficacia grandes cantidades de almidón. Los datos apuntan que fue hace un millón de años que se dio este aumento en nuestra dotación genética. Etapa que coincide con la evidencia arqueológica del uso del fuego para el cocinado de los alimentos.

Otro estudio encabezado por la investigadora Juyun Lim, de la Universidad Estatal de Oregón (EE.UU.) demuestra que los seres humanos, como respuesta adaptativa, hemos desarrollado la capacidad sensitiva para detectar el sabor de los

“

Fue de suma importancia el uso del fuego, hace cientos de miles de años, para aumentar la digestibilidad de los alimentos, especialmente aquellos ricos en almidón. Muchos de estos alimentos almidonados de origen vegetal como tubérculos, bayas y semillas, al no ser cocinados, pueden ser tóxicos y obtener muy limitado el acceso a sus nutrientes

”

almidones, a diferencia del resto de los primates.

En resumen, los beneficios combinados de fuego y almidones parecen haber dotado a nuestros cerebros, ávidos de glucosa, la energía necesaria para su óptimo desarrollo.

COCINANDO NUESTRA EVOLUCIÓN, LA TEORÍA DE WRANGHAM

El conocido primatólogo británico Richard Wranghamsos tiene la teoría de que el éxito evolutivo del ser humano es el resultado de la cocina, donde el cambio de consumo de alimentos crudos hacia alimentos cocinados, como tubérculos y raíces, sería un factor clave para la civilización. Wrangham explica que nuestros ancestros homínidos comenzaron a cocinar su comida y la hicieron más digestiva, lo que provocó que el tracto digestivo humano se contrajese y el cerebro se expandiera.

De la misma manera afirma que la cocina se convirtió en la base para la unión de la pareja y el matrimonio, creó el hogar e incluso condujo a una división del trabajo, donde hombre y mujer asumirían roles definidos que girarían entorno

al cuidado del fuego y al suministro de alimentos.

LA LLEGADA DE LOS CEREALES

Hace más de 10.000 años que la práctica agrícola desplazó al ser humano del nomadismo hacia el sedentarismo con cultivo y domesticación de los cereales. Como consecuencia hubo un aumento del consumo de granos de cereal por todo el mundo, por supuesto propiciado por el uso del fuego para mejorar su digestibilidad.

Como hemos visto anteriormente, los humanos modernos poseemos un incremento en el número de copias del gen de la amilasa salival, concretamente AMY1, para la digestión inicial de los carbohidratos en la boca, por lo que el consumo de cereales correctamente cocinados y masticados supone de nuevo una fuente importante de energía, además de aportar un valor nutricional mayor que la mayoría de los tubérculos.

La gran diferencia entre los cereales obtenidos por la práctica agrícola y el resto de los vegetales ricos en carbohidratos complejos o almidones es que los primeros podían ser almacenados por mucho tiempo sin deteriorarse. Esto propulsaría el sedentarismo y más adelante el surgimiento de grandes ciudades y sociedades complejas. Así, el fácil acceso a los alimentos, haría posible que el ser humano se dedicase más tiempo al desarrollo intelectual, y no tanto, a la búsqueda de sustento para su supervivencia.

Una investigación dirigida por el profesor Luigi Pascali, del Departamento de Economía y Empresa de la Universidad Pompeu Fabra (UPF) que afirma que fueron los cereales los que hace 12.000 años los que ocasionaron que en algunos lugares del planeta se desarrollasen complejas jerarquías sociales lo que originaría la creación de ciudades-estado y las grandes civilizaciones de la antigüedad ●

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL

DRENAJE LINFÁTICO

QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925



Mario Sánchez

Naturópata. Experto en Nutrición para la Salud, Colaborador en www.labiotika.es

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY



RESTAURANTE

Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA

Productos de
Certificados BIO

Tif 91 429 07 80

www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES

I CHING: iching-info@labiotika.es

FENG SHUI: actividades@labiotika.es

FERMENTADOS: actividades@labiotika.es

MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es

ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es

CURSOS COCINA: actividades@labiotika.es

PUEDES SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA

GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:

actividades@labiotika.es

ALQUILER DE SALAS

Tif 646 85 64 28 (Horario de atención

de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)

ESTAMOS EN:

C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014

¡SIGUENOS!



LA DEPURACIÓN COMO CAMINO



“La primavera es un momento ideal para realizar una depuración y eliminar el exceso de residuos y de toxinas que son acumuladas en el transcurso del invierno. Es una práctica muy antigua, que permite aligerar el organismo, apoyar la funcionalidad intestinal y del hígado y mejorar nuestras defensas.”

”

Una de las primeras causas de enfermedad es la toxicidad, que llega al organismo procedente de los alimentos, como resultado de su procesado, cultivo, almacenamiento, etc. Aunque también hay otros elementos de toxicidad diarios: aguas procesadas, productos de limpieza, productos químicos higiénicos, contaminantes en el aire, procesos metabólicos propios del organismo, microorganismos patógenos como la candidiasis o la *Helicobacter Pylori*. Todo ello puede unirse a factores ambientales como el ruido incesante en nuestras ciudades, junto al ruido interno que generamos a nivel mental y emocional.

SIGNOS DE SOBRECARGA DE TOXINAS

- Cansancio.
- Dolores articulares múltiples.
- Alergias.
- Enfermedades de la piel.
- Mucosidades.
- Dolores de cabeza.
- Uñas y pelo frágil.
- Depresión.
- Hiperactividad.
- Irritabilidad.
- Estreñimiento.
- Insomnio.
- Picores en la piel.
- Falta de apetito o náuseas después de comer.
- Sensibilidad o rechazo a los olores.

La primavera es un momento ideal para realizar una depuración y eliminar el exceso de residuos y de toxinas que

son acumuladas en el transcurso del invierno. Es una práctica muy antigua, que permite aligerar el organismo, apoyar la funcionalidad intestinal y del hígado y mejorar nuestras defensas.

¿CUÁLES SON LAS VÍAS DE DESINTOXICACIÓN DE ORGANISMO?

Los órganos encargados de este proceso son la piel, los pulmones, el hígado, los riñones y los intestinos, que funcionan como filtros durante toda la vida. El buen estado de estos órganos es fundamental para dicha tarea.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A ESTE PROCESO?

Mima la piel y elimina toxinas

La Piel puede ser contaminada a través del contacto con productos tóxicos. El sudor a través de ella cumple la función de eliminar toxinas.

- **Exfoliar la piel con guante de crin:** activa los vasos linfáticos y ayuda a deshacernos de las células muertas y regenerar la piel.
- **Toma baños de cuerpo entero o solo de pies** con agua y sal: esto facilita la eliminación de toxinas y ácido úrico.
- **Otra opción son las saunas o baños de vapor:** favorecen la eliminación de toxinas a través del sudor.

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

HORARIOS DE YOGA

Lunes
11:00h

Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h

Martes o Jueves
10:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

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

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

Procura respirar aire limpio

El Pulmón nos ayuda no solo a oxigenarnos y revitalizarnos, sino también a deshacernos del CO₂ producido por el organismo, junto con otras toxinas.

- Realiza deporte al aire libre en parques o bosques.
- Evita la mucosidad, equilibrando la alimentación y retirando alimentos que generen flema como son los lácteos, productos excesivamente grasos, pastelería o alimentos fríos.

Mantén saludable la fábrica de la salud

El Hígado es un laboratorio bioquímico con funciones imprescindibles para la salud, entre las que destacan la eliminación de residuos metabólicos y toxinas procedentes de la digestión.

- Una dieta rica en alimentos de hoja verde y la toma de infusiones como la alcachofa, la silimarina o el diete de león nos pueden ayudar a depurar este órgano.

Mantén la salud de tus riñones

Los Riñones: son un gran filtro depurativo de la sangre y desechos metabólicos. A través de sus nefronas filtran las toxinas que son eliminadas por la orina.

- Para limpiar los riñones podemos tomar infusiones de perejil y ortiga a modo de depuración.



Gloria Merino

Profesora de Medicina Tradicional China y Masaje Integral. Especialista en Acupuntura para el dolor y lifting facial.

625565889 - www.namarupaterapias.es

- La cebolla, la col y la cúrcuma tienen acción antioxidante y antiinflamatoria.

- Toma baños con 2 kg sal marina a modo de diálisis casera.

Cuida los intestinos

El intestino delgado es una gran barrera contra los patógenos externos y los tóxicos. En él tenemos parte de nuestro sistema inmunológico. La salud intestinal depende del estado de las paredes y mucosas intestinales y de una microbiótica equilibrada, que es fuente de salud o enfermedad.

Por otro lado los residuos de la alimentación son excretados por el Intestino grueso. Es importante evacuar adecuadamente a diario y realizar limpieza de los intestinos.

- Incluir en la dieta probióticos: vegetales fermentados como el chucrut.
- Toma alimentos prebióticos, los que contienen nutrientes que benefician la flora intestinal como son las verduras, frutas, cereales integrales.
- El Aloe vera, Semillas de Lino, Chía, salvado de trigo o avena puede ayudarnos a regular la función intestinal y a limpiar los intestinos ●

“El hábito de la prevención es una gran medicina”

AMARUPA
Terapias naturales

CURSO DE AROMATERAPIA HOLÍSTICA

SÁBADO 28 DE MARZO
Centro Mandala (Tirso de Molina)

7h de Formación
Dirigido a Profesionales de las Terapias Naturales, Salud y Estética.
Personas con interés en la Aromaterapia
Elaboración de cosmética natural

Imparte: Gloria Merino
con más de 12 años de experiencia
Información: 625565889
www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
@glormerino

MEJORAR LA POSTURA Y LOS DOLORES A TRAVÉS DEL ESTIRAMIENTO DE CADENAS MUSCULARES

A lo largo de tanto tiempo en la consulta y de acuerdo a las personas que en alguna ocasión se han acercado hacia nosotros, hemos notado que todos tenemos unas zonas del cuerpo que nos suelen doler o que se desgastan con más frecuencia que otras. Muchas veces nos dicen: “cuando estoy estresada se me contractura el cuello” o “una vez al año me da una lumbalgia que me deja clavado”, “el estómago es mi punto débil y es donde se me van los nervios” o “el viernes por la tarde siempre me duele la cabeza”.

Esto es algo que oímos a diario en la consulta de osteopatía y que evidentemente podemos solucionar tratándolo. Pero queríamos algo más que evite que siempre recaigamos de las mismas zonas.

Estas recaídas nos suceden porque cada uno tenemos una postura y una estructura diferente, que va a favorecer tener una predisposición a que duelan unas zonas u otras. Por supuesto que en la sesión de osteopatía podemos aliviar esos dolores, pero lo que es importante es entender que nuestro sistema de músculos y fascias, que es el que nos sirve para adaptarnos a las circunstancias de la vida, es un sistema que tiene una memoria adquirida de muchos años. Es nuestra forma de funcionar, y por lo tanto, con el tiempo volvemos a ese mismo patrón postural y a sufrir de las mismas dolencias.

Para entenderlo mejor, imagina que la columna vertebral es como el mástil de un barco, y el sistema muscular y fascial del cuerpo son las cuerdas que sujetan ese mástil. Si unas cuerdas están acortadas van a hacer que este se tuerza y, por lo tanto, otras cuerdas van a tener que hacer un sobreesfuerzo para mantenerlo recto, aunque van a generar incomodidad y dolor. La solución por lo tanto no sería fortalecer las cuerdas que están haciendo un sobreesfuerzo si no estirar o relajar las acortadas para recuperar el equilibrio de todo el sistema y que desaparezca el dolor. Aunque relajemos las cuerdas que están acortadas, éstas van a tender a volver a acortarse, porque es la memoria de nuestro sistema. Así funciona todo el cuerpo, no sólo la columna si no que imagina que el mástil es nuestro cuerpo cuando estamos de pie.

A lo largo de los años hemos evolucionado en nuestro método de abordar todos estos problemas.

En un primer momento empezamos a enseñar estiramientos de las zonas específicas acortadas pero nos dimos cuenta que aunque funcionaba no era suficiente. Necesitábamos algo más, algo que nos sirviera para desprogramar la memoria de ese sistema muscular y fascial y, por lo tanto, modificar el patrón postural que nos llevaba al dolor y el desgaste o artrosis de algunas zonas en concreto. Y lo más importante, tratando de mantener el mástil corporal recto y simétrico lo más posible.

Y descubrimos una herramienta fundamental en nuestro tratamiento y en nuestra forma de ver el cuerpo, que es la Hamaca Postural K-Stretch, que te permite mantenerte recto y, a la vez, estirar las zonas que necesitas. Desde hace ya 6 años damos clases semanales para equilibrar la postura y mejorar los dolores.

La secuencia de estas clases sería la siguiente:

- Primero hacemos un análisis, situados de pie para ver como venimos y sentir los diferentes acortamientos.
- Después realizamos ejercicios suaves de movilidad y estiramientos tanto de cuello, piernas, brazos y pies, para flexibilizar las zonas importantes del cuerpo.



"MUCHAS VECES NOS DICEN: "CUANDO ESTOY ESTRESADA SE ME CONTRACTURA EL CUELLO" O "UNA VEZ AL AÑO ME DA UNA LUMBALGIA QUE ME DEJA CLAVADO", "EL ESTÓMAGO ES MI PUNTO DÉBIL Y ES DONDE SE ME VAN LOS NERVIOS" O "EL VIERNES POR LA TARDE SIEMPRE ME DUELE LA CABEZA".



- Con posterioridad efectuamos estiramientos de cadenas musculares completas manteniendo siempre la alineación del cuerpo y el enderezamiento de la columna vertebral.



Por último volvemos a hacer esa toma de conciencia en posición de pie para que nuestro cerebro y sistema nervioso integre los cambios que han sucedido en nuestro cuerpo.

Realmente es importante trabajar con esta visión de globalidad para que haya grandes cambios a nivel del cuerpo, ya que a partir de una puesta en tensión de todo el sistema musculofascial vamos a quitar la memoria adquirida y mejoraremos incluso la respiración ●



Francisco Alonso

Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
Osteofisio. Centro de Fisioterapia y Osteopatía.
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@gmail.com
91 115 42 08

OSTEOFISIO
SALUD POSTURAL GLOBAL

c/Fuencarral 129 1º - Madrid
91 115 42 08

www.osteofisiogs.com - osteofisiogs@gmail.com

**Centro de Fisioterapia,
Osteopatía
y Cadenas Miofasciales**
**Clases de Reeducación Postural
y Estiramiento en Hamaca K-Stretch**





DESPERTAR A LA SENSIBI

¿Has tenido alguna vez la sensación de no estar disfrutando de algo? ¿De no estar sintiendo? ¿De no estar viviendo con toda la intensidad? Yo sí.

Hace aproximadamente un año que estoy con Cristina. Ella es una chica preciosa. Por fuera y por dentro. Lo tiene absolutamente todo. Es amable, sincera, cariñosa, bondadosa, dulce, guapa, alta, delgada, ojos bonitos, labios carnosos... no le falta nada. La mujer perfecta. Pero me he dado cuenta hace unos meses que había dejado de sentir absolutamente todo con ella. Que, pese a tenerlo todo, no sentía nada. Y eso me estaba comiendo por dentro.

Al principio de la relación todo era perfectamente perfecto. La pasión nos llevaba en volandas. La vida era color de rosa y nosotros, dos enamorados con el corazón lleno de vida. No sé muy bien en qué momento dejé de sentirla. Era como si poco a poco aquellos tiempos de vino y rosas se hubieran cristalizado, como si fueran ya un recuerdo muy lejano. En reali-

dad, entre nosotros todo iba aparentemente bien. Vivíamos juntos desde hace unos meses en un precioso apartamento en el centro, teníamos una vida social muy activa y hacíamos planes de futuro. Viajábamos a lugares de ensueño, teníamos fotos preciosas con nuestro perro. Todo era como de revista. Pero había algo en mí que no acababa de encajar. Tenía una sensación de vacío, de frío, un no sé qué interno que no me dejaba terminar de saborear aquello que siempre había deseado.

Alguien me habló del *tantra*. A mí la verdad es que me sonaba a chino mandarín. Me imaginaba algo tipo *kamasutra*, orgías o cosas turbias, por el estilo. Me dijeron que el *tantra* me podría ayudar, que había perdido la sensibilidad, que no sentía mi cuerpo y que tenía que despertarlo. La verdad es que yo quería mucho a Cristina y por intentarlo no perdía nada. Estaba desesperado y me hubiera agarrado a un clavo ardiendo.

Resulta que había un centro de retiros que tenía

una semana temática de *tantra*. Decían que era un *tantra* de iniciación, un *tantra* para todos. Llamé por teléfono y desde aquel momento comenzó mi curación, porque me sentí escuchado. No sé cómo pero acabé contándole a aquella mujer al otro lado del teléfono toda mi vida... Y ella me escuchó.

“ *Vivíamos juntos desde hace unos meses en un precioso apartamento en el centro, teníamos una vida social muy activa y hacíamos planes de futuro. Viajábamos a lugares de ensueño, teníamos fotos preciosas con nuestro perro. Todo era como de revista.* ”

muy heterogéneo, gente de todo tipo. Había un ambiente muy bueno, una vibración positiva que enseguida me cautivó. Resultó que el *tantra* no era nada sexual, como yo pensaba. Al cabo de una semana estuvimos inmersos en una energía preciosa que no sabría describir. Era como estar en una nube.

Y descubrí todo el amor que hay en mí. Y descubrí que todo ocurre en mí, que no hay nada fuera. Encontré que todo lo que tenía que hacer era pararme un segundo y percibir las sensaciones que ocurren en mi cuerpo. Lo tenía todo desde el principio. Me percaté del amor que nace de mi corazón cuando estoy conectado. Me revelaron el poder de expresar, y cómo decir la verdad en todo momento hacía que conectara con mi pareja desde el corazón. Que mostrarme vulnerable era lo que hacía que nuestros corazones se unieran de nuevo en uno solo.

Y ahora que he vuelto a casa, sigo queriendo a Cristina, pero no porque sea perfecta, sino porque ahora soy capaz de mostrarme sensible, conectar con su corazón y que ella vea el mío. Ella no sabe dónde he estado, pero sabe que, ahora, vuelvo a estar a su lado al cien por cien.

Sergio Martínez
 Usuario de Mundo Consciente
www.mundoconsciente.es

**Y ahora vivo.
 Y ahora siento.
 Y ahora disfruto.
 Intensamente.
 Ahora ●**

Vacaciones en Gredos
 22 años organizando vacaciones alternativas



Las mejores vacaciones de tu vida
¡Disfrútalas en Gredos!

Vive una experiencia única, con gente apasionada por la vida saludable y el crecimiento interior.

- Naturaleza:** La sierra de Gredos es un paraíso de biodiversidad. Aquí disfrutarás de la exuberante naturaleza autóctona en cada excursión.
- Salud:** Alimentación consciente, ejercicio personalizado, respiración, educación postural, baños de aire, agua, bosque
- Desarrollo personal:** Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...
- Ocio y amistad:** Excursiones, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

No olvidaré jamás las conversaciones al amanecer, la autenticidad de todos aquellos con quienes he tenido la gran suerte de compartir mi estancia, los alimentos sanos y buenos que me han proporcionado para mi cuerpo, y el amor y la verdad que han sido el alimento de mi alma. Este lugar es un ágora de la conciencia y el desarrollo personal. Muy recomendable.

Cristina Celeste Marco
 36 años, Cantabria

¡Plazas limitadas!




¡Información inmediata!
677 044 039

Vacaciones en Gredos
 Naturaleza - Ocio y Amistad - Desarrollo Personal

vacacionesengredos@vacacionesengredos.com
vacacionesengredos.com

LA NIÑA Y LOS ARBOLES

Érase una vez una niña que amaba los árboles y sentía que éstos eran sus auténticos amigos y familia. Ella vivía en un pueblo muy particular llamado

Viejunes del Moral. Se ubicaba en plena llanura castellana pero no parecía de ahí. Viniendo por cualquiera de las carreteras, podías ver campos infinitos de trigo o girasoles. Al mirar al horizonte siempre veías la mitad azul y mitad amarilla o verde según la estación.

Pero al llegar a Viejunes te recibía una fila de álamos blancos y, afinando el oído, hasta podías escuchar un río. Los riscos comenzaban a esa misma altura y antes de visualizar la primera casa se veían ya las montañas al fondo.

Así que en medio de la llanura castellana se sitúa Viejunes del Moral, orgulloso de sus montañas, su bosque de pinos y un sotobosque de enebros: una especie de oasis fresco en medio del llano.

Pero volvamos a nuestra protagonista: Cuando la pequeña terminaba el colegio siempre salía corriendo para que le diera tiempo a darse una vuelta por sus “lugares estratégicos”: la visita a la huerta por ejemplo era obligada. El primero que la recibía en la entrada, tornándola majestuosa y elegante era el nogal centenario, que sólo con su presencia ya imponía respeto. Después estaba uno de sus preferidos: el manzano, que tenía una rama quebrada desde tiempos inmemoriales y que era perfecta para trepar, sentarse o columpiarse. Normalmente ese paso por la huerta incluía también comer alguna de las frutas, ya sea del ciruelo, de los melocotoneros... todo dependía de la estación, o de lo que sentía en el momento. Le encantaban también las flores que daban, sus favoritas eran las de su querido manzano. Cuando tenía algo más de tiempo se perdía en el pinar: para ella era como entrar a una aventura, un ambiente especial, casi como en la ciudad sería el escenario de un cine o un teatro donde todo puede pasar: había otro clima, sonidos, animales y personajes que hacían que siempre fuera diferente.

Durante años los paseos vespertinos con la abuela



y sus amigas, ya sea que la llamaran sólo para caminar o para recolectar setas, ir a la montaña a por té o hierbas, ella los tomaba como un momento de investigación. Se iba fijando en todos los árboles por si se le había escapado de la vista alguno, o si les había atacado alguna plaga, o simplemente cómo les trataba el invierno.

A su mejor amigo ella lo llamaba “parada del autobús”. Estaba a las afueras del pueblo, por una carretera secundaria pasando un par de colinas, cuando el paisaje ya era de nuevo azul, amarillo y seco. En un alto se encontraba este olmo enorme de copa redonda que daba una sombra extensa, larga y reconfortante. Una de sus raíces era suficiente para servir de asiento para la niña. Allí ella pasaba las horas contándole a su amigo sus cosas o escapando de alguna regañina familiar.

Los años pasaron y sus padres después de un lío de herencias decidieron irse del pueblo. Ella pasaba los días apesadumbrada y sus padres no entendían muy bien el por qué, ya que no tenía grandes amigos ni amigas en el pueblo ni era muy sociable. Pero ella había aprendido a guardar el secreto de su relación con los árboles, especialmente después de las miradas de asombro que había recibido cuando la encontraron una vez dormida abrazada a uno.

Sus amigos le habían enseñado paciencia y robustez, sabría esperar.

Los primeros días en la ciudad preguntaba por qué los arboles estaban en medio de la calle en esos huecos cuadrados de tierra y percibió con mucho asombro una gran tristeza en ellos. Pero también le sorprendieron los colores: jacarandás morados que no había visto nunca y otros de los que no sabía el nombre, pero que le parecía que tenían un color tan amarillo que casi habían copiado al sol. Poco a poco fue estableciendo contacto con ellos, pero no encontraba dónde sentarse y estar a gusto, ya fuera porque no había lugar o porque siempre pasaba gente cerca.

Los padres nunca volvieron al pueblo. Ella al cumplir dieciocho años lo primero que hizo fue sacarse el carnet de conducir. El mismo día que se lo dieron les pidió a sus padres el coche. Le temblaban las piernas cuando cogió la carretera sola por primera vez, pero ella sabía que era su momento, lo había sentido profundamente en el cuerpo y no tenía dudas. Siguió la ruta que había estado estudiando durante años para regresar a su Viejunes querido. Cuando llegó a la altura de los álamos abrió las ventanillas y pasó con el coche, amigo por amigo, abrazándolos a todos hasta que cayó la noche. Sólo alguien que conociera el lenguaje de las personas y los árboles podría decir quién estaba más feliz si ellos o la niña ●



Eva Álvarez
 Terapeuta en Medicina Tradicional China y Medicina Taoista.
 evaalvarez@gmail.com
 evaalvarezmtc.com
 644608743

EL HÍGADO Y LA ENERGÍA FEMENINA

El Hígado realiza más de 500 funciones en nuestro cuerpo, entre las más importantes son almacenar la sangre y facilitar la libre circulación de la energía, pero también regula las menstruaciones.

Al hígado le podríamos llamar el “motor de la Vida”, se encarga de que la sangre y la energía se muevan de manera fluida y con suavidad, de que nuestro mundo emocional sea amable y feliz y de que las menstruaciones sean normales.

Este es un buen momento para hablar de estos temas, puesto que nos adentramos en la primavera, la estación en que el hígado empieza a trabajar más para nuestra salud, y por tanto debemos cuidarlo mejor.

Un vistazo general sobre las funciones del hígado nos ayudará a comprender mejor sus efectos sobre las menstruaciones:

ASEGURAR LA LIBRE CIRCULACIÓN DEL QI (ENERGÍA)

Esta es su función más importante y la causa de la mayor parte de sus problemas. La energía del hígado se mueve en todas direcciones, ayudando así al movimiento de la energía de los demás órganos, es como un árbol que en primavera manda su sabia y su energía

a todas sus ramas, para que la vida pueda brotar.

DESINTOXICAR

Se encarga de eliminar las toxinas que producimos en nuestro metabolismo, también el alcohol y productos químicos, como los medicamentos.

PRODUCIR BILIS

La producción de una bilis fluida, es fundamental para disolver las grasas que ingerimos, ya que de otra manera, esas grasas permanecen en la sangre y la vuelven más espesa.

ALMACENAR ENERGÍA

En forma de glucógeno, moléculas de glucosa, junto con los músculos.

ALMACENA VITAMINAS

El hígado almacena hierro, vitamina A (Retinol, imprescindible para la vista), vitamina B12 (ayuda a man-



“ *La función del Hígado de almacenar sangre es muy importante en la fisiología de las mujeres y muchos problemas ginecológicos se deben a un mal funcionamiento del Qi o de la sangre del Hígado.* ”

menos sangre. Esto va a repercutir en que todas las células y tejidos del cuerpo estarán peor abastecidos, y por tanto la persona tendrá menos energía.

Otro factor importante, es el **vacío y calor en sangre**. El primero se refiere a que el hígado tiene poca sangre o le faltan nutrientes, el segundo se da porque no hace bien su función de eliminar las toxinas, y esto provoca intoxicación (sangre caliente).

El estrés es un factor muy importante que produce calor de sangre del hígado y a su vez cuando el Hígado está caliente, también produce estrés, irritabilidad e insomnio.

EL HÍGADO Y LAS MENSTRUACIONES

La función del Hígado de almacenar sangre influye de manera muy importante sobre la menstruación. Si el Hígado realiza bien esta función, la menstruación será normal, pero si hay insuficiencia de sangre del Hígado, habrá ausencia de menstruación, o reglas en ciclos irregulares. Si hay plenitud o calor de la sangre del Hígado, puede haber menstruación excesivamente abundante o duradera, o hemorragia fuera del período menstrual.

Cuando el Qi del Hígado se estanca puede producir un estancamiento de sangre, lo que dará lugar a reglas dolorosas, con tensión premenstrual y coágulos oscuros en la sangre menstrual. La función del Hígado de almacenar sangre es muy importante en la fisiología de las mujeres y muchos problemas ginecológicos se deben a un mal funcionamiento del Qi o de la sangre del Hígado.

EL HÍGADO ES EL ÓRGANO DEL MOVIMIENTO Y DEL FLUIR

Esto también se aplica a nuestro mundo emocional. Cuando el órgano está bien nos sentimos relajados y satisfechos, pero cuando no funciona bien, la sensación es de tensión e irritabilidad. Por eso el Chi Kung es una excelente ayuda para el Hígado, porque le aporta movimiento suave y respiración lo que hace que su energía fluya con suavidad y fuerza ●

tener sanas las neuronas y los glóbulos sanguíneos, cuya carencia provoca cansancio y debilidad) y vitamina D (fundamental para la absorción del Calcio), y las guarda para que sean utilizados en función de las necesidades vitales.

REGULA EL VOLUMEN DE SANGRE EN TODO EL CUERPO

El hígado almacena constantemente alrededor de 1,5 l. de sangre en su interior, que pone a disposición del organismo según sus necesidades. Cuando hacemos ejercicio envía sangre a los músculos, así mantiene a éstos y los tendones bien nutridos e hidratados. Cuando estamos en reposo la sangre vuelve al hígado para limpiarse. Lo mismo ocurre con la digestión, enviando riego sanguíneo al estómago, o si realizamos una actividad intelectual, se la envía al cerebro.

Esta función de regular la sangre, debemos entenderla en términos de equilibrios de presiones internas, es decir: **sangre espesa o sangre clara**. Cuando el hígado no realiza bien su función de metabolizar las grasas, la sangre estará más densa, al corazón le costará más moverla y la volemia (cantidad de sangre que circula en nuestro cuerpo, 5-6 l para una persona normal) se ve alterada, ya que a mayor índice de grasa,



Janú Ruiz

Maestro de Chi Kung
914131421 - 656676231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

Chi Kung

JANÚ RUIZ
ESCUELA TRADICIONAL

Clases Semanales
Gran Colección de DVDs
Formación de Profesores
PRÓXIMOS CURSOS

14 DE MARZO
QI GONG PARA EL HÍGADO

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

Ayurveda

En la primavera

Las rutinas estacionales y las pautas alimentarias representan un papel importante en la salud preventiva. Siguiendo unas normas sencillas, puedes ayudar a aliviar dolencias y evitar que se acumulen las toxinas en los cambios estacionales.

Durante la primavera el **Dosha Pitta** se acumula, el **Dosha kapha** se agrava, y el **Dosha Vata** se calma.

En esta estación del año, la primavera, se recomienda realizar un periodo breve de desintoxicación. Es una época ideal para hacer una limpieza suave y recuperar el equilibrio del cuerpo.

El ayurveda considera que las épocas de transición de una estación a otra nuestro fuego digestivo (*agni*), fluctúa de forma constante y esto hace que se acumule ama (toxinas). Aunque tengas cuidado con la dieta, es propio del proceso del cambio estacional. Por ese motivo es conveniente hacer una desintoxicación o lo que se conoce en ayurveda como *Panchakarma*. La primavera es una estación donde el cuerpo se desintoxica de forma natural.

Para ello, podemos utilizar plantas como el diente de león y la ortiga, que se usa tradicionalmente en muchas zonas del norte de nuestro país. Una vez limpio, el cuerpo está listo para efectuar una reparación interna adecuada.

Conocemos dos métodos de purificación. Uno de ellos es el denominado *Shamana* que es un método más lento y suave y es más adecuado como tratamiento casero. Y

el siguiente sería *Shodana* o *panchakarma*, un tratamiento que se debe realizar en un centro especializado para este fin. Es muy importante un plan de depuración. En las constituciones Vata es imprescindible equilibrar el fuego digestivo (*Agni*).

En el caso de las constituciones *Pitta* necesitarás una dieta que apacigüe, que pueda eliminar el calor y limpiar el hígado. En las constituciones *kapha*, que presenten sobrepeso, necesitamos dieta para la eliminación de este exceso de grasa junto a hierbas caloríficas. Los zumos frescos de fruta pueden formar parte de una dieta de desintoxicación.

DURANTE LOS PROCESOS DE LIMPIEZA DEL CUERPO ES IMPORTANTE:

- **Descansar**, asegurándose de reposar lo suficiente respetando un horario regular de sueño y de despertar. Lo ideal es acostarse a las 10:00 de la noche y levantarse a las 6:00 de la mañana. Trasnochando y levantándose tarde puede aumentar el estancamiento de las toxinas en el cuerpo.
- **Reducir el estrés**: practicar meditación y pranayama, con regularidad, ayuda reducir el estrés y favorece los procesos de limpieza especialmente de toxinas mentales y emocionales.
- **Ejercicios suaves**, como yoga y caminar, mejoran la digestión y la eliminación de toxinas del cuerpo. Andando entre 20-30 minutos diarios y respirando profundamente purifica el sistema respiratorio, lo oxigena y limpia el

Prana (fuerza vital). Caminar a primera hora de la mañana es lo más aconsejable cuando la atmósfera aún está calmada (*Sattvico*).

- **Masaje con aceite templado**, *abhyanga*, que es fundamental en el Ayurveda. Lo mejor es masajear a diario todo el cuerpo con aceites, ya sea al levantarse o por la noche, antes de acostarse. Deja el aceite sobre la piel entre 10-15 minutos antes de darte un baño o una ducha caliente. *Abhyanga* ablanda las toxinas que están debajo de la piel y en la zona exterior del cuerpo y las estimula para que fluyan al tracto digestivo. El masaje es muy relajante y ayuda a aumentar la resistencia ante el estrés. También favorece la circulación. El aceite de sésamo se utiliza de forma general, y las hierbas y los aceites esenciales que se añaden lo ayudarán a penetrar en la piel y alcanzar las capas y tejidos más profundos, purificando y nutriendo los canales de la piel.
- **Cuidar la digestión**, a lo largo del año y en especial durante los procesos de limpieza. es importante cuidar bien el fuego digestivo (*Agni*) y evitar comer con las manos, que aumente las toxinas (*ama*).
- **Una dieta sana** es una de las herramientas importante para prevenir y reducir la Acumulación de toxinas.
- **Debemos** promover el **consumo de alimentos recién preparados**, nutritivos y apetitosos.
- **Comidas ligeras** y fáciles de digerir como el arroz, lentejas también cereales como cebada y arroz basmati, con muchas verduras orgánicas recién cocidas al vapor o ligeramente salteadas y zumos de fruta fresca.
- **La sopa de alubias mung** apacigua los tres dosha (*Vata*, *Pitta* y *Kapha*), y además es fácilmente digerible.
- **Alimentos calientes y cocinados**, fáciles de digerir.
- **Carne blanca**, pavo o pollo y pescado mejor que carnes rojas.

EXISTEN ALIMENTOS QUE SON IMPRESCINDIBLES Y ESPECIALMENTE ÚTILES DURANTE LA LIMPIEZA:

- **Verduras de hoja** con especias suaves, tales como las alcachofas, brécol, algas.
- **Puedes añadir jengibre, comino, cilantro**, hinojo, fenogreco, entre otras especias que ayudan a elimi-

nar toxinas por la piel, el tracto urinario, el colon y el hígado.

- **Cereales**. Se recomienda cereales integrales como quinua, cebada, amaranto y pequeñas cantidades de arroz.
- **Lassi**. Se prepara mezclando yogur fresco con agua, que constituyen una excelente bebida para la comida.
- **Kefir**. Ayuda a eliminar las levaduras patógenas del intestino penetrando en el revestimiento mucoso donde residen.
- **Infusiones**; Tómalas de hinojo o melisa, que ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo a través de la orina. La infusión de jengibre es una forma excelente de aumentar *Agni* (fuego digestivo) y eliminar *ama* (toxinas). Es mejor tomarla por la mañana antes de desayunar y antes de la comida.

Durante este Periodo de limpieza y eliminación de toxinas es muy importante no tomar alimentos desvitalizados, congelados, enlatados, alimentos grasientos fritos.

DETOX PARA ESTA ESTACIÓN

- **Kichari**: Arroz basmati y alubias mung o lentejas rojas, entre dos o cuatro semanas es una forma agradable y sabrosa de hacer una dieta depurativa. El *kichari* debe tomarse al menos dos veces al día, para comer y cenar. Es un plato muy completo de fácil digestión y favorece la eliminación correcta de toxinas en el cuerpo ●

Namasté



Ángela Gómez

Diplomada en
masaje ayurveda
Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

Masajes Ayurvédicos Madrid

Oferta en Bonos

Ven a disfrutar de la
armonía y bienestar
que fluyen del Ayurveda

Ángela Gómez
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda,
naturópata y quiromasajista

C/Hermosilla 75, planta 1, puerta 19 · Madrid
Solo con cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78

info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SALUD ECOLÓGICA. KILÓMETRO 0. DE TEMPORADA

ECOLÓGICA

Siempre que se pueda debemos comer productos ecológicos, ya que no contienen pesticidas, transgénicos, conservantes, colorantes, etc. Hay que desterrar la creencia de que comer ecológico es caro. Lo es si no se sabe comprar, buscar, cooperar, etc. Debemos de informarnos sobre la existencia de los llamados “Grupos de consumo” y tal vez los encuentres con facilidad muy cerca de tu casa. O también busca huertos ecológicos donde tú te puedes desplazar y tú mismo te sirves. Recuerda que al comer ecológico se come menos cantidad y sacia antes, y por supuesto siempre generan más salud y plenitud. El resto de la comida refinada aunque al principio sea más barata, siempre sale mucho más cara por los efectos secundarios nocivos, poniendo en riesgo lo más importante que es la salud integral. Y hay que tener presente que ¡¡La salud no tiene precio!!

KILÓMETRO CERO

De cercanía. Local. Así debemos de adquirir los alimentos que nos llevamos a la mesa. Cuanto más cerca estemos de la naturaleza, siempre serán más económicos, más salud, más ecología con menos transportes, menor contaminación y tráfico...Incluso intentar ir al huerto más cercano y con nuestras manos recolectar el alimento que vamos a comer es una experiencia única. Y si llevamos a los niños mucho

mejor para que descubran y aprecien en directo el valor y milagro que contiene la naturaleza. Partiendo de esta causa el acto de la “Globalización” dentro de los alimentos es muy nociva. Pues tener ahora mismo aquí todos los alimentos del mundo es negativo para la salud, para el medioambiente y para el bolsillo. Alimentos que recorren miles de kilómetros en barcos, aviones, trenes, camiones, en cámaras frigoríficas, llenos de conservantes, colorantes, pesticidas, etc. Así que lo más sano y económico siempre es lo más cercano. Y así también colaboramos con los agricultores y su calidad de vida.

DE TEMPORADA O DE LAS CUATRO ESTACIONES

Como referencia debemos observar que la Naturaleza da en cada estación distintos alimentos y que cada zona, tierra local, tiene sus propios productos. Y esos son los que nuestro cuerpo necesita y asimila mejor. Por lo tanto, para mantener una salud equilibrada, debemos tomar alimentos de temporada. Porque estos nos aportarán los nutrientes, la energía y la vibración que necesitamos y la que mejor nos cuidará en todos los planos: físico, emocional, mental y espiritual.

- Primavera: Coordinación Este. Color verde. Elemento aire. Ríge hígado y vesícula. Tiempo de dietas, ayunos, depuraciones. Variedad de frutas, verduras y hortalizas:



“ Hay que desterrar la creencia de que comer ecológico es caro. Lo es si no se sabe comprar, buscar, cooperar, etc. ”

Fresas, cerezas, melocotones. Germinados en cantidad y variedad. Algunos cereales.

- Verano: Coordinación Sur. Color amarillo. Elemento fuego. Rige estomago e intestino delgado. Tiempo de movimiento. Viajes. Comunicación externa. Se pueden continuar las depuraciones y limpiezas. Frutas de mucha agua: Sandía, melón,... Gazpacho, ensaladas variadas, más variedad de cereales.

- Otoño: Coordinación Oeste. Color blanco. Elemento tierra. Rige intestino grueso y pulmones. Comienza el recogimiento. Frutas: Higo, membrillo, uva, granada, y algunos cítricos. Verduras como alcachofa, setas, Cereales y algunas legumbres.

Invierno: Coordinación norte. Color azul oscuro. Elemento agua. Rige riñón y vejiga. Tiempo de máximo recogimiento, introspección. Frutas como manzanas, pomelo, naranja, mandarina, quiwi, bayas del bosque. Alimentación más concentrada que genere calor, jengibre. Frutos secos concentrados: nueces, almendras, avellanas, castañas,... Se acentúan las legumbres. Patatas, boniatos, sopas, caldos y asados. También legumbres y cereales que generen más calor como el trigo sarraceno y mijo.

Y cerrando este ciclo y para mantener una salud equilibrada también debemos tener en cuenta los siguientes siete puntos:

1. Come solo cuando tengas hambre. Distingue entre verdadera y falso apetito:(Emociones, costumbres, tradición, estrés, hábitos, apego, publicidad,...)
2. Antes de comer relájate y respira consciente.
3. Comer, masticar y tragar muy despacio: “Bebe tu comida y mastica tu bebida” (Gandhi).
4. Comer solo lo que necesitas.
5. Después de comer relájate paseando.
6. Cenar como mínimo tres horas antes de ir a dormir.
7. Sigue una alimentación equilibrada.

Buen provecho. Salud Integral ●

Comunidad Budista Zen
Jardín de Luz

TALLERES DE INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DEL ZEN



PRÓXIMAS FECHAS:

- 15 marzo
- 19 abril
- 3 mayo

Este último taller estará dirigido por el Maestro Tesshin Sanderson.

Estos talleres están dirigidos a principiantes interesados en adquirir y poner en practica los fundamentos de la meditación zen (zazen).

Se tratarán temas como la postura sedente, la respiración, la concentración mental, meditación caminando...

Duración aproximada de 2,30 horas.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

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



Joaquín Suárez Vera
Asesor. Consejero. Coach en Gestión Vital. Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Macrobiótica, Vegetariana, Vegana y Crudivvegana. Dietas Depurativas.
jsuarezvera@yahoo.es - 653 246 812

Ciclo Alimentación Consciente

Conferencias

Marzo 27 viernes a las 19:30h.
"Detox, monodieta y ayuno. Una depuración completa"

Abril 24 viernes a las 19:30h.
"Algas, el huerto del futuro"

Talleres

Marzo. Domingo 29. De 11 a 15h.
"Leches vegetales y patés completos"

Abril. Domingo 26. De 11 a 15h.
"Algas, equilibrio integral. Platos variados con distintas algas."

Joaquín Suarez
Información y reservas:
653 246 812 / 686 339 763

Conferencias
Centro MANDALA
C/ De la Cabeza 15, 2 Dcha.

Talleres de cocina
MASALA Escuela de Cocina BIO
C/ Relatores,5

DAR Y RECIBIR



A lo largo de este año escribiendo para Verdemente hemos hablado mucho de las cualidades del Masaje Californiano Esalen, de los beneficios que aporta este tipo de trabajo corporal y de su naturaleza holística en cuanto a enfoque y repercusión.

Me gustaría dedicar este mes, dejando a un lado en esta ocasión la técnica y el conocimiento implícitos en los requisitos para ofrecer una buena atención, al aprendizaje que sucede en el dar, ya que *todo aquello que queramos transmitir debe haber sido previamente integrado en nosotros.*

Muchas personas aparecen interesadas en el masaje como una técnica que se aprende siguiendo unos pasos claramente delineados. Es cierto que algunas de ellas encuentran el reto en lo definido de la técnica y la intuición, pero mayormente la sorpresa aparece cuando se va más allá, y *se trata de desarrollar la confianza, la seguridad, la sensibilidad, la escucha, la concentración y la propia capacidad de mantenerse centrado.*

La oportunidad de dar es la de verse reflejado. Tanto las cualidades como las dificultades que nos limitan aparecen y son las mismas con las que nos desenvolvemos en nuestra vida día a día. El aprendizaje y la difi-

cultad que podemos encontrar en él irán dibujando los pasos de un camino de autoconocimiento y de transformación personal.

Y es que todo convive en relación: las pautas mentales, los patrones de defensa y la “coraza” corporal se teje conformándose con los mismos ingredientes. La estructura corporal que desarrollamos es coherente a nuestra estructura psicológica y emocional.

Este masaje observa esa coherencia entendiendo que es la única misma estructura la que sostenemos. De esta manera, como expresa Enric Marés -maestro e investigador de la gimnasia consciente: *“Si el cuerpo puede soltar los puntos de tensión ligados a algún tipo de creencias o emociones reprimidas hay un cambio a nivel mental.”*

En el Masaje Californiano trabajamos con el peso de nuestro cuerpo en movimiento, con la respiración profunda y nuestra mente relajada así facilitamos que la persona que está recibiendo se mantenga presente en lo que sucede en su cuerpo al mismo tiempo que se desconecta la mente, que tome consciencia de su respiración y se mueva la energía que permanece estanca.



“En el Masaje Californiano trabajamos con el peso de nuestro cuerpo en movimiento, con la respiración profunda y nuestra mente relajada así facilitamos que la persona que está recibiendo se mantenga presente en lo que sucede en su cuerpo al mismo tiempo que se desconecta la mente, que tome consciencia de su respiración y se mueva la energía que permanece estanca.”

Sobre esta base tomamos contacto con el cuerpo, sintiendo y conociendo sin juicios el estado en el que viene la persona, el de su tejido muscular, el de los espacios articulares, los lugares donde se encuentran las restricciones... y a través del masaje vamos aliviando al cuerpo posibilitando a la persona soltar todas aquellas cargas que están demás, regresando a la fluidez, la flexibilidad, la amplitud y la espontaneidad con la que todos nacemos.

Desde el recibir podemos soltar esos puntos de tensión que están presentes en el cuerpo, desde el dar podemos también llevar consciencia a los otros frentes.

Y es desde esa danza, que se produce en el intercambio de dar y recibir, el círculo se completa en un verdadero enriquecimiento que irá transformando nuestra forma de relacionarnos, de sentir y en definitiva de vivir ●



María Lucas Ruiz

Terapeuta de Masaje Californiano Esalen®.
 Instructora de la Escuela Spazio Masajes.
 Directora de Espacio Calithai Masajes.
www.masajeterapia.net / 667 40 65 41
 693059088 / info@masajecaliforniano.com

Espacio Calithai Masajes
 MASAJE CALIFORNIANO ESALÉN

Afloja la Rigidez Corporal
 Suelta el Control Mental
 Promueve una Postura Funcionalmente Correcta

MASAJISTA ESALÉN CERTIFICADA

¿BUSCAS UN ESPACIO TERAPÉUTICO PARA TRABAJAR?

Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales
CITA PREVIA
 C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B
 (Pza Olavide)

María Lucas - 667.40.65.41
calithai.maria@gmail.com

www.masajeterapia.net

LA NO DUALIDAD (ADVAITA) Y EL SÍNDROME DE LA VIDA SIN ALMA

La vida es compleja, y esto es algo más que evidente. Continuamente se nos demanda nuestra participación para resolver esto o aquello, para solucionar éste o aquel problema. Todo ello resulta agotador, ya que cada vez que nos concentramos en algo la fatiga no tarda en aparecer.

Algo notable en el proceso vital es que resulta claro que donde hay esfuerzo allí estamos nosotros. Esa conocida sensación de ser un yo, un ego que se aplica a lo que haga falta, con lo que comenzamos a relacionar al agotamiento con la aparición de la sensación de yo.

No es de extrañar entonces que nuestra sociedad constantemente desarrolle formas cada vez más creativas y variadas de entretenimiento ("tener entre"), palabra que tiene que ver con mantenernos aunque sea por un rato en una suerte de limbo, de estado intermedio en el que no hay un cuajar, un descender, un concentrarse, en suma, no hay yo (*ergo* no hay dolor).

Si un entretenimiento es efectivo, diremos al acabar: -¡recién ahora caigo en la cuenta de mi mismo! Es decir, durante el divertimento no nos acordaremos de nosotros mismos, no habrá fatiga alguna, no "atetrizaremos".

Así entonces podemos equiparar la ausencia de sensación de yo con la paz y el reposo. Pero la vida no parece estar de acuerdo con nuestro subterfugio, ya que todo conspira para que una y otra vez ese fastidioso yo regrese al mundo real, a tomar decisiones, a frustrarse, a agotarse. De alguna forma pareciera ser que la vida necesita que exista dicha sensación de yo

y por ello nos reclama otra vez.

Algunas personas logran deteriorar sus capacidades cognitivas mediante drogas o picos de estrés repetidos, con lo cual ya no sufren, pero claro, tampoco viven (como sucede con los vampiros), y además ya no pueden funcionar en el mundo real.

Pero como el ser humano es incansable en su inventiva, hemos desarrollado la herramienta definitiva para lograrlo sin deteriorar nuestra biología: la no dualidad (*advaita*) y su sucedáneo: el relativismo. Se trata de una postura filosófica que propone mediante un concienzudo análisis del funcionamiento de la mente, que el yo en realidad es impotente, que no posee realmente la capacidad de hacer que se arroga, que es sólo una marioneta que parece tener vida propia pero que en realidad carece del libre albedrío que justificaría toda preocupación. De ésta forma accedemos a una nueva manera de vivir que nos permite funcionar en el mundo pero a la vez desterrar (nunca mejor dicho) la intensidad agotadora que provenía de considerarnos el sostén del universo cual el antiguo titán griego Atlas.

Si todo es ilusión (en el sentido latino del término como "*ludere*", lúdico) es decir, no hay nada certero o seguro, nada definitivo, ya nada nos preocupará, ya que lo que sea que esté sucediendo lo hará por sí mismo. Es decir, lo que otrora yo pensaba que dependía por completo de mí mismo (tomar decisiones, aplicarme a corregir un vicio, estudiar) y que era mortalmente importante, ahora es propiedad del universo como un todo (o de Dios), con lo cual ya no habrá ese agotamiento que antes nos acuciaba y que nos obligaba a buscar dispersiones para no morir de estrés. Ahora

ya no hay dos. Ahora sólo hay uno (la Vida, el Ser, Dios), ergo: hemos eliminado el problema, nos hemos quitado de en medio.

Hasta aquí todo perfecto. Tenía estrés por creer que todo dependía de mí, pero ahora sé que no lo hace, por lo que me relajo. He tomado la medicina que cura la recalcitrante enfermedad del yo. Pero claro, el ser humano gusta de los excesos, y bajo la premisa de: si una píldora me hace bien, diez me harán mejor, comenzamos a habituarnos a la paz que nos aporta tal estado y la medicina se convertirá en dieta, con lo cual vendremos a descubrir, tras un idílico paraíso de tranquilidad (que puede durar toda la vida de hecho), que para amar hace falta algo de yo. Y también para disfrutar de un partido de fútbol, o del crecer de un hijo, o para poder apasionarse con una carrera, una investigación, un proyecto, en suma, ¡que nos damos cuenta de que hemos arrojado al niño junto con al agua de la bañera!

Llegados a éste punto muchos deciden que dado que ya que han llegado demasiado lejos, se mantendrán así pese a las consecuencias, convirtiéndose en verdaderos "zombies" no duales. Gente que, por miedo a que alguien o algo los haga "caer" otra vez en el doloroso yo, constantemente nos abordan con preguntas como: "¿quién pregunta?", o "¿quién dice que ama?", como forma de poder desmitificar cualquier intento nuestro por suponer un libre albedrío e involucrarlos así con algún tipo de sentimiento que los humanice.

Es el "efecto vampiro", ya que dichos seres míticos no se reflejan en espejos (carecen de yo), no poseen alma (no sienten), son pálidos como los muertos (carecen del calor de la pasión), y necesitan de la sangre de los vivos (aunque no lo reconozcan ven Netflix). Claro, a cambio son inmortales, pero dolorosamente inmortales.

"FIRMAMOS CONTRATOS PORQUE DESEAMOS UN MATRIMONIO, UN TRABAJO, UNA CARRERA, METAS, UNA CASA QUE NO VARIÉN, QUE LOS DEFINAMOS Y QUEDEN ASÍ POR SIEMPRE, QUE NO NOS DESPIERTEN DUDAS. EN SUMA, NO QUEREMOS EL CAMBIO, LO DETESTAMOS."

La no dualidad como dieta es el último atalaya del ser humano, ese esfuerzo sobrehumano que citaba Don Juan, el personaje de Carlos Castaneda cuando decía que los antiguos videntes habían llegado tan lejos en la búsqueda de la inmortalidad, que habían quedado atrapados en los reinos inorgánicos,

perdiendo para siempre su humanidad.

Aunque resulte improbable, muchos están comenzando a despertar del embriagante sueño de la consciencia no dual hacia una forma mucho más equilibrada de abordar la vida, descubriendo un mundo que habían olvidado, abriendo los ojos a él por primera vez en mucho tiempo, y reconociéndose incapaces de funcionar al principio. Tal como le pasaba a Neo, el personaje de la película *Matrix*, a quien la primera vez que intentó ver el mundo real le dolían los ojos por falta de costumbre (en una analogía evidente con la "caverna" de Platón).

Buscamos soluciones fáciles y definitivas al dolor humano, pero la vida es mucho más compleja que eso, y no se contenta con una mera huida al mundo del "nunca jamás". Si no que nos pide un continuo reajuste en el equilibrio vital, tal como cuando andamos en bicicleta y reajustamos nuestro equilibrio todo el tiempo. Ello no es fácil, pero nos permite interactuar con el medio y con los demás. En suma, estar vivos.

La propuesta no dual se encuentra en todas las tradiciones espirituales del mundo de una u otra forma, y resulta un abordaje sumamente liberador de la fijación obsesiva en el yo que vivimos hoy en día, pero su efecto curativo sólo se manifiesta cuando apelamos a ella como lo haríamos con una medicina, es decir, sólo hasta corregir el desbalance ●



Pablo Veloso
Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio "La Espada de Damocles". Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte seminarios y talleres de desarrollo humano y al autodescubrimiento.

La espada de Damocles

Programa de radio:

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

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

LA MUJER

LA TIERRA Y LO SAGRADO

El 8 de marzo se celebra el día internacional de la mujer, que representa un signo, un gesto de visibilización hacia la mitad de la población mundial que a lo largo de los siglos ha sido fatalmente excluida, maniatada y/o violentada por una cultura que olvidó que todos venimos del vientre de una mujer. Alejándonos de las posturas más radicales e ideologizadas que se han generado en torno a la mujer desde la década de los 60 del pasado siglo, queremos reivindicar la necesidad de recuperar la veneración hacia el Principio femenino. Ya el *Mahabarata* narra cómo este fue violentado por una casta de reyes guerreros corrompidos por el poder que olvidaron que el *Atman*, la chispa divina, refulgía en el corazón de todo hombre y toda mujer por igual, y rompieron el equilibrio relegando a la mujer un puesto de segunda categoría en una jerarquía inventada, donde el polo masculino olvidaba el juego cósmico del yin y el yang y maltrataba a la madre de sus hijos.

El ecofeminismo sería otra vuelta de tuerca a esa reivindicación de devolverle a la mujer los derechos perdidos y negados durante una historia llena de guerras, en las que en muchas ocasiones ha sido el botín y la víctima, junto a los niños, de las más atroces tropelías.

Pero a la par que se lucha por restituir el lugar que le corresponde como cocreadora de la vida se lucha por recuperar la dimensión sagrada de la Tierra, pues se percibe desde este movimiento, que la violencia hacia la mujer corre pareja a la de la naturaleza, que se ha convertido en medio ambiente, reduciendo su dimensión sagrada para poder violarla en todos sus recursos sin tener mala conciencia. Como dice Vandana Shiva, física nuclear y filósofa hindú y una de las máximas representantes del ecofeminismo de corte espiritual: *"...empezamos a comprender que existía una estrecha conexión entre la relación de dominio ex-*



HORARIOS MAÑANA Y TARDE
GRUPOS REDUCIDOS
SALAS PARA CURSOS Y TALLERES
CONSULTA NUESTRA WEB
SIGUENOS EN FACEBOOK
CENTRO MANDALA MADRID

www.centromandala.es
info@centromandala.es
915 39 98 60 - 646 92 60 38

plotador entre el hombre y la naturaleza (modelada por la ciencia reduccionista moderna a partir del siglo XVI) y la relación de explotación y opresión entre hombres y mujeres que impera en la mayoría de las sociedades patriarcales, incluidas las sociedades industriales modernas...”.

“ *El ecofeminismo sería otra vuelta de tuerca a esa reivindicación de devolverle a la mujer los derechos perdidos y negados durante una historia llena de guerras, en las que en muchas ocasiones ha sido el botín y la víctima, junto a los niños, de las más atroces tropelías.* ”

El útero de la mujer y el de la tierra reivindican su dimensión espiritual, dadores ambos de vida en abundancia y su capacidad para la defensa de la Vida con su propia vida. Prueba de ello es el movimiento de las mujeres *Chipko*, que en los años 70 basándose en los principios de no violencia creativa de Gandhi, y en nombre del principio femenino de la Naturaleza de la cosmología de la India, detuvieron la deforestación total del Himalaya atándose a los árboles de sus bosques comunales, que sus maridos estaban dispuestos a vender. Se unieron como un solo ser y lucharon por sus bosques con sus cuerpos y vencieron y siguen luchando por recuperar su voz y voto que inclina siempre la balanza hacia la Vida.

Recuperar la dimensión femenina de la existencia hace que la trascendencia ya no esté basada en el desprecio de la materia sino en una inmersión en el misterio de la vida, en la pertenencia a un todo que nos trasciende y que se expresa en la sacralidad de todo lo manifestado en la naturaleza, en su bendita interdependencia más allá de dualismos opositores que desangran la existencia ●

Beatriz Calvo Villoria
 Directora EcocentroTV
www.ecocentro.es

RECETAS ECOCENTRO

En Ecocentro queremos compartir contigo las recetas elaboradas por nuestro chef ejecutivo, José Romero. Además de degustar los platos más ricos y sabrosos en nuestros restaurantes, puedes animarte a prepararlos tú mismo en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, y a tu criterio y creatividad, podrás sorprender a todos en la mesa. ¡No habrá plato que se te resista!

BERENJENAS CRUJIENTES CON SALSA DE YOGUR VEGANO

Servido sobre base de vinagreta de cítricos aliñada con miso

INGREDIENTES

- Berenjenas, tomillo, harina de arroz, hojas verdes,
- yogur soja, pepino, perejil, limón, aceite de oliva, aceite de girasol, semillas de sésamo, sal marina.

PROCEDIMIENTO

1. Cortar en rodajas las berenjenas y asarlas en horno con tomillo y aceite de oliva, durante 20/25

minutos a 160 grados, hasta que la berenjena esta blanda, pero no pasada, al punto para comer.

2. Freir las berenjenas, se esparce sal y se enharian, con harina de arroz, se cuele y se fríen con abundante aceite caliente, se secan.
3. Emplatar sobre una cama de lechugas y en el centro del mismo, un bouquet de tomate natural.
4. Para la salsa de yogur vegano, 1 litro de salsa: 4 yogures naturales de soja, zumo de 4 limones,



20 g perejil picado, medio pepino rallado y escurrido, se mezclan todos estos ingredientes y se remueve bien. Rectificar el punto de sal. Debe presentarse en ramekin.

5. Espolvorear sésamo sobre las berenjenas.

ELABORACIÓN

En el plato hondo "grande", montamos la cama de lechuga y tomate, sobre la misma se pone las berenjenas en circunferencia, dejando un hueco para el ramekin donde se pondrá la salsa.



**AUTOCONOCIMIENTO
Y
TRANSFORMACIÓN**
Yoga, filosofía y meditación

Del 17 de enero al 13 de marzo,
Viernes alternos, de 17 a 21 h.

Aportación: 150 €

+info: www.montserratsimon.com
contacto@montserratsimon.com

CENTRO MANDALA, C/ CABEZA, 15, 1ª DCHA.
MADRID
METRO: TIRSO DE MOLINA, LAVAPIÉS

SOBRE EL RAMIKIN

Ramekin, es un pequeño recipiente de bordes altos y rectos, usado para hornear porciones individuales de varias recetas y presentaciones de salsas directamente en el plato. Las recetas pueden ser dulces o saladas.

Los ramequines se llevan a la mesa y se come directamente en ellos, sin necesidad de verter su contenido a un plato. Es término de origen francés, que, a su vez, deriva del flamenco.

PROPIEDADES DE LA BERENJENA

Planta de la familia de las solanáceas, originaria de la India, diurética, antioxidante, antirreumática y con alto contenido de nutrientes y minerales, muy baja en calorías y elevado contenido en agua.

Siempre debe comerse cocida ya que contiene solanina, una sustancia tóxica que puede producir trastornos digestivos y dolor de cabeza, que se elimina mediante la cocción.

Propiedades: mejora la circulación, rica en vitamina E, ácido fólico, potasio, sodio y ácidos fenólicos.

Rica en fibra, contribuye a depurar el organismo y bajar los niveles de azúcar en sangre, favorece la eliminación del colesterol, absorbe las grasas de los alimentos que se comen con ella y favorece la eliminación de las toxinas regulando el tránsito intestinal. Para disminuir el colesterol se recomienda tomar medio litro de agua de berenjenas al día durante una semana. ●

“Planta de la familia de las solanáceas, originaria de la India, diurética, antioxidante, antirreumática y con alto contenido de nutrientes y minerales, muy baja en calorías y elevado contenido en agua. Siempre debe comerse cocida ya que contiene solanina, una sustancia tóxica que puede producir trastornos digestivos y dolor de cabeza, que se elimina mediante la cocción.”

”

José A. Romero
Chef Ejecutivo Ecocentro
www.ecocentro.es

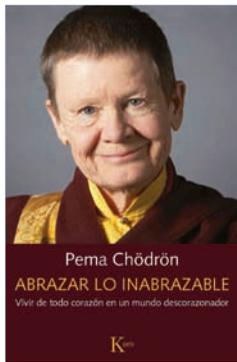


Seitai. Katsugen Undo
Laura López Coto

¿Cómo convivir con nosotros mismos? ¿Qué necesitamos para autorregular un cuerpo tan perfecto y abio? En este libro sobre Kartugen Undo tienes todas las claves tanto teóricas como prácticas, para cultivar tu salud, tal y como lo precisa OMS que ha cambiado en 209 sus directrices y promueve al Autocuidado.

16,95€

Canal Abierto Ed.

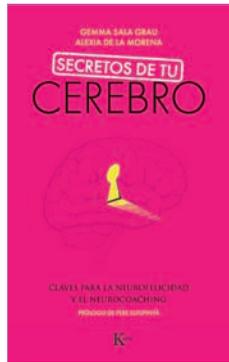


Abrazar lo inabrazable
Pema Chödrön

En su primer libro de enseñanzas espirituales en muchos años, que puede considerarse su legado espiritual completo, Pema Chödrön nos brinda sabiduría fresca, reflexiones sinceras y el humor y la perspicacia que la han convertido en una maestra muy querida y respetada en estos turbulentos tiempos.

16€

Ed. Kairós

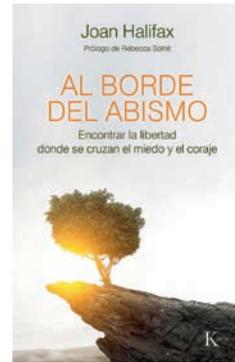


Secretos de tu cerebro
Gemma Sala Grau y Alexia de la Morena

¿Te gustaría aprender a desarrollar tu talento, estimular tu creatividad o cambiar la estructura de tu cerebro a través de la neuroplasticidad? ¿Eres consciente de que puedes gestionar mejor tus pensamientos y tus emociones para ser más feliz y tener una vida más equilibrada? ¿Sabías que ser positivo es bueno para la salud del cerebro?

18€

Ed. Kairós

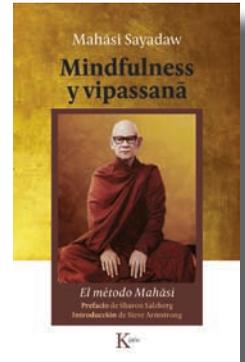


Al borde del abismo
Joan Halifax

Durante décadas Joan Halifax ha colaborado con neurocientíficos, médicos y psicólogos para comprender cómo la práctica contemplativa puede ser un vehículo para la transformación social. Halifax ha identificado cinco experiencias psicológicas que denomina «estados límite» (altruismo, empatía, integridad, respeto y compromiso), que personifican la fuerza de nuestro carácter y verdadero potencial.

18€

Ed. Kairós



Mindfulness y vipassanā
Mahāsi Sayadaw

Este libro contiene las enseñanzas clave del reconocido maestro de vipassanā Mahāsi Sayadaw, seguramente el maestro de meditación más influyente del siglo xx. Numerosos nombres relevantes del mundo del mindfulness y la meditación –Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Joseph Goldstein o Sharon Salzberg– han bebido de su método.

22€

Ed. Kairós

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

2, 9, 16, 23 y 30 de Marzo - Encuentro

Jam Sesión - 19:30h / 21:30h

www.ritualsound.com

3, 10, 17, 24 y 31 de Marzo - Curso

Curso de Didgeridoo - 20:30h

www.ritualsound.com

5, 12, 19 y 26 de Marzo - Workshop

Curso Afropercusión

www.ritualsound.com

6 de Marzo - Concierto

Sítara en Concierto - 20h

www.ritualsound.com

7 y 8 de Marzo - Formación

Aceites Sagrados Egipcios (Maestro Gamal Abdul)

670 566 704

8 de Marzo - Taller

Taller Soplar, Sonar y Sanar - 16:30 / 20:30h.

www.ritualsound.com

11, 13, 22 y 27 de Marzo - Taller

Constelaciones Familiares

info@constelacionesycoaching.com

13 de Marzo - Encuentro

Cantatas para el Alma - 20h

www.ritualsound.com

14 de Marzo - Curso

Qui Gong para el hígado

www.chikungtaojanu.com

15 de Marzo - Taller

Introducción al Zen

www.zenluz.org

20 de Marzo - Conferencia

Terapia Regresiva - 19:30h

www.chidanandadesarrollopersonal.com

21 de Marzo - Taller

Programa de Mantenimiento de salud

www.evaalvarezmtc.com

27 de Marzo - Conferencia

Detox una depuración completa - 19:30h

653 246 812

28 de Marzo - Curso

Curso de Aromaterapia Holística

www.namarupaterapias.es

28 de Marzo - Taller

Taller Pandero Cuadrado - 16:30 / 20:30h.

www.ritualsound.com

29 de Marzo - Taller

Leches vegetales y patés completos - 11h

653 246 812

18 y 19 de Abril - Formación

Formación Xaneyá

www.xaneyá.com

29, 30 y 31 de Mayo - Curso

Seitai Katsugen

www.seitaiintelenciavital.com

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

Centro de Cursos y Turismo Alternativo

lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

617401805 - info@ruralinside.com

Masajes Ayurvedicos

Retiros estacionales

677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.com

Vacaciones en Gredos

Vacaciones todo el año

677 04 40 39

www.vacacionesengrados.com

FORMACIONES

Espacio Calithai Masaje

Formación semanal a finales de febrero

www.masajeterapia.net

Ritual Sound

Formación musical

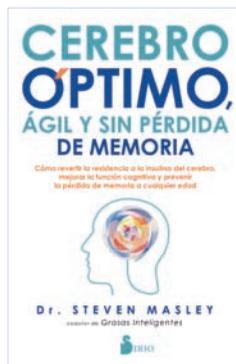
www.ritualsound.com



En busca de la libertad
Montse Batlle

Este es un texto único en su género. A través de amenísimas conversaciones con Montse Batlle, diferentes sabios (desde catedráticos de estética, de filología, especialistas en mística, psicoanalistas, antropólogos, filósofos, terapeutas, poetas o artistas) aportan su conocimiento para alumbrar el singular camino que cada uno debe transitar en pos de la esencia más profunda.

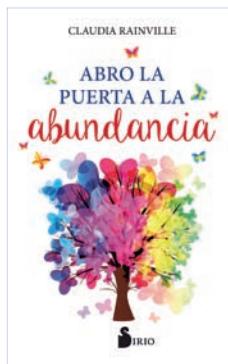
18€
Ed. Kairós



Cerebro optimo, ágil y sin pérdida de memoria

Steven Masley
Hoy en día, la mayoría de nosotros conocemos el efecto negativo que tiene un elevado nivel de azúcar en sangre para la salud cardiovascular, sin embargo, muy pocos saben que la resistencia a la insulina daña gravemente el cerebro. Las investigaciones han demostrado que esta condición, que puede conducirnos a la diabetes, también puede provocar pérdida de memoria y demencia, e incluso ser el origen de la enfermedad de Alzheimer.

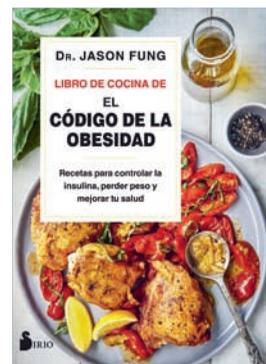
16,95€
Ed. Sirio



Abro la puerta a la abundancia

Claudia Rainville
Solemos pensar que el dinero no da la felicidad y que no es importante para nuestra realización personal, sin darnos cuenta de que con esa declaración, cerramos la puerta a la abundancia. Así, nos pasamos la vida pensando que las cosas buenas y la tranquilidad económica son para otros y no para nosotros. Sin ser conscientes de que, en todo momento, estamos creando las situaciones que vivimos.

12,95€
Ed. Sirio



Libro de cocina de el código de la obesidad

Jason Fun
El complemento ideal para el éxito de ventas El código de la obesidad. Con su innovador libro El código de la obesidad, el doctor Jason Fung ha motivado a miles de personas en todo el mundo a adoptar una dieta extremadamente saludable, sin sacrificios y sin renunciar a los placeres culinarios. Ahora, este práctico recetario ilustrado hace que sea aún más fácil seguir estos consejos gracias a sus deliciosas y variadas recetas.

16,95€
Ed. Sirio

RECOMENDACIONES

ELLAS CREAN - Del 5 al 28 de marzo



Para conmemorar el Día Internacional de la Mujer, que se celebra el 8 de marzo, Madrid acoge una nueva edición del festival de creación femenina, Ellas Crean. Un evento cultural organizado por el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades del 5 al 28 de marzo que alcanza su 16ª edición con una programación multidisciplinar completa que reúne a referentes y nuevas figuras femeninas del cine, la literatura, la música, el teatro y muchas más disciplinas y juntas luchar por un cambio político y social. www.ellascrean.com

TEATRO SIN FIN - Hasta el 19 de julio

La instalación para niña y niños Teatro sin fin es un espacio para juegos donde las imágenes reflejadas de las personas se despliegan en un laberinto de arquitecturas blandas, ligeras y táctiles. Forma parte del ciclo de intervenciones artísticas del programa Espacios para el juego, Modelos para una ciudad donde caben los niños, que busca favorecer apropiaciones y usos inesperados de los espacios, así como ensayos prácticos sobre el derecho a jugar o entornos sensibles en los que ponerse en relación con pequeños y pequeñas. www.intermediae.es/agenda/teatro-sin-fin



EL MERCADO DE LAS RANAS – 7 de marzo



El Mercado de las Ranas es una actividad de puertas abiertas donde los establecimientos comerciales ubicados en el Barrio de las Letras abren sus puertas los primeros sábados del mes de forma ininterrumpida con el objetivo de mostrar y compartir la oferta comercial, turística, cultural y gastronómica del Barrio. A su vez, los locales hosteleros ofrecen numerosos atractivos aportando oferta integral a todos los visitantes con promociones, descuentos y menús especiales. www.barrioletras.com/mercado-de-las-ranas

Alimentación/Nutrición

Masajes Ayurvedicos (pág. 37)
677 35 25 27

Joaquín Suárez (pág. 39)
653 246 812

Centro de Estudios

Asesoramiento filosófico (pág. 47)
www.montserratsimon.com

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 35)
91 413 14 21 - 656 676 231

Cuidado personal

Namarupaterapias (pág. 27)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Chidananda (pág. 17)
www.chidanandadesarrollopersonal.com

Pablo Veloso (pág. 43)
www.pablojveloso.blogspot.com

Seitai Inteligencia Vital (pág. 15)
www.seitaiinteligenciavital.com

Xameyá - Formación Holística (pág. 19)
www.xameya.com

Ecotiendas

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

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pag. 41)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 17)
677 35 25 27

Shiatsu (pág. 25)
609 915 925

Medicina Tradicional China

Eva Álvarez (pág. 33)
644 60 87 43

Meditación

Juan Manzanera (pág. 25)
www.escuelademeditación.com

Música

Ritual Sound (pág. 23)
www.ritualsound.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 25)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 27)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Osteofisio (pág. 29)
91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 27)
91 868 92 14 - 617 401 805

La casa Toya (pág. 19)
976 609 334 - 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 21)
949 305 306 - 629 228 919

Viajes / Retiros

Círculo Ágora (pág. 31)
www.circuloagora.com

Vacaciones en Gredos (pág. 31)
www.vacacionesengredos.com

Yoga

Centro Mandala (pág. 45)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 27)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 21)
91 435 23 28

Zen

Jardín de Luz (pág. 39)
www.zenluz.org

VerdeMente

Todo lo que necesitas

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38

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

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

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

ESOTERISMO

RENEE PIÑEIRO VIDENTE MEDIUM TAROT

* * * Estoy para ayudarte * * *

Consulta de 25 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

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

Tarot y vivencia de Rosa

Seriedad - Honestidad - Sinceridad

Consejera en el Camino

PETICIÓN CITA:

606 92 08 00

Por cada consulta regalo 10 minutos de masaje metamórfico de pies

Promociones Especiales

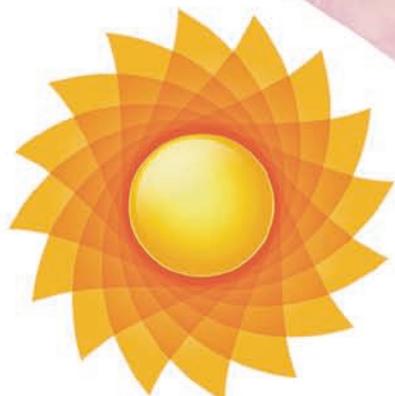
Contenidos
WEB
Blog
Mailing
Redes sociales



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

EN MARZO TE REGALAMOS 10€

El día de la mujer, del padre, en la luna llena, equinoccio y otros días del mes. Infórmate cuándo se reparten los vale-regalo en los medios digitales y en las tiendas físicas



ecocentro
bio vegetariano con alma

Pioneros desde 1993
Madrid | Baleares | Cáceres | León

-10% EN LA NUEVA TIENDA DIGITAL

Tu compra consciente, desde casa y sin gastos de envío.

Si no encuentras algún producto, contáctanos y te lo resolvemos.

Utiliza el código: 2020

SONDEO UBICACIÓN NUEVO ECOCENTRO

Danos tu opinión en ecocentro.es

Y participas en un sorteo de una cena para 2 personas

TU COMIDA A DOMICILIO

Ahora también en la plataforma Glovo, además de Just Eat

VIVIENDAS EN COMUNIDAD CONSCIENCIAL

Un proyecto de vida en común para personas y/o familias con inquietudes espirituales afines.

En La Hospedería del Silencio.

Enrique Álvarez. Director de Fundación Espató.
amateyvivecc@fundacionespato.org

- Supermercados Ecológicos
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Ecosofía: Formación y Solidaridad
- Hoteles Rurales

C/ Esquilache 2 a 12, 28003 Madrid
915 535 502 / 690 334 737
<M> Cuatro Caminos, Ríos Rosas o Canal

ecocentro.es
eco@ecocentro.es

La Hospedería
del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra Sur de Gredos. Cáceres
hdp@ecocentro.es