

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Enero 2013 N° 164

Los caracteres según la MTC Angel Pérez La conciencia de ser Ramiro Calle La espontaneidad Claudia Guggiana El bodhisattva actual Pedro San Jose

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

# Editorial

Lo importante es atemporal y es, curiosamente, de lo que menos se habla; solo se alude a ello en la medida que lo accesorio y sobre lo que habitualmente volcamos nuestra expresión nuestros conceptos y nuestro interés se debilita o se hunde a nuestros pies, solo así, a veces, a modo de compensación puede desplegarse lo importante.

Esos momentos ocurren cuando todo ese conjunto de lo que llamamos realidad se oscureciera o más bien se transparentara tomando un tinte incoloro y se pudiera ver con ello todo lo que hay detrás; entonces y solo entonces, uno puede darse cuenta del punto de partida y su final y atestiguar que aquello no está sujeto a cambio alguno.

Lo importante no es importante por obedecer a un orden jerárquico con respecto a todo lo demás sino que lo es, porque sin ello nada de lo que hay podría darse.

Es muy común tomar las apariencias por realidades y básicamente es lo que sustancia la vida cotidiana.

Los ciclos del año de alguna manera siempre apuntan a algo semejante ya que cada cierto tiempo abrimos un paréntesis en la vida habitual y nos relacionamos con los amigos y familia de otra manera deseando lo mejor que uno pueda entregar; siendo así es toda una confesión que lo que nos interesa mantener es aquello que la apariencia oculta.

Esperamos que este mes nuestros colaboradores te aporten convicciones para esta nueva etapa y un ánimo nuevo para perseverar en ese hilo sutil que nunca se debería perder.

Feliz año que no es para menos.

Antonio Gallego García

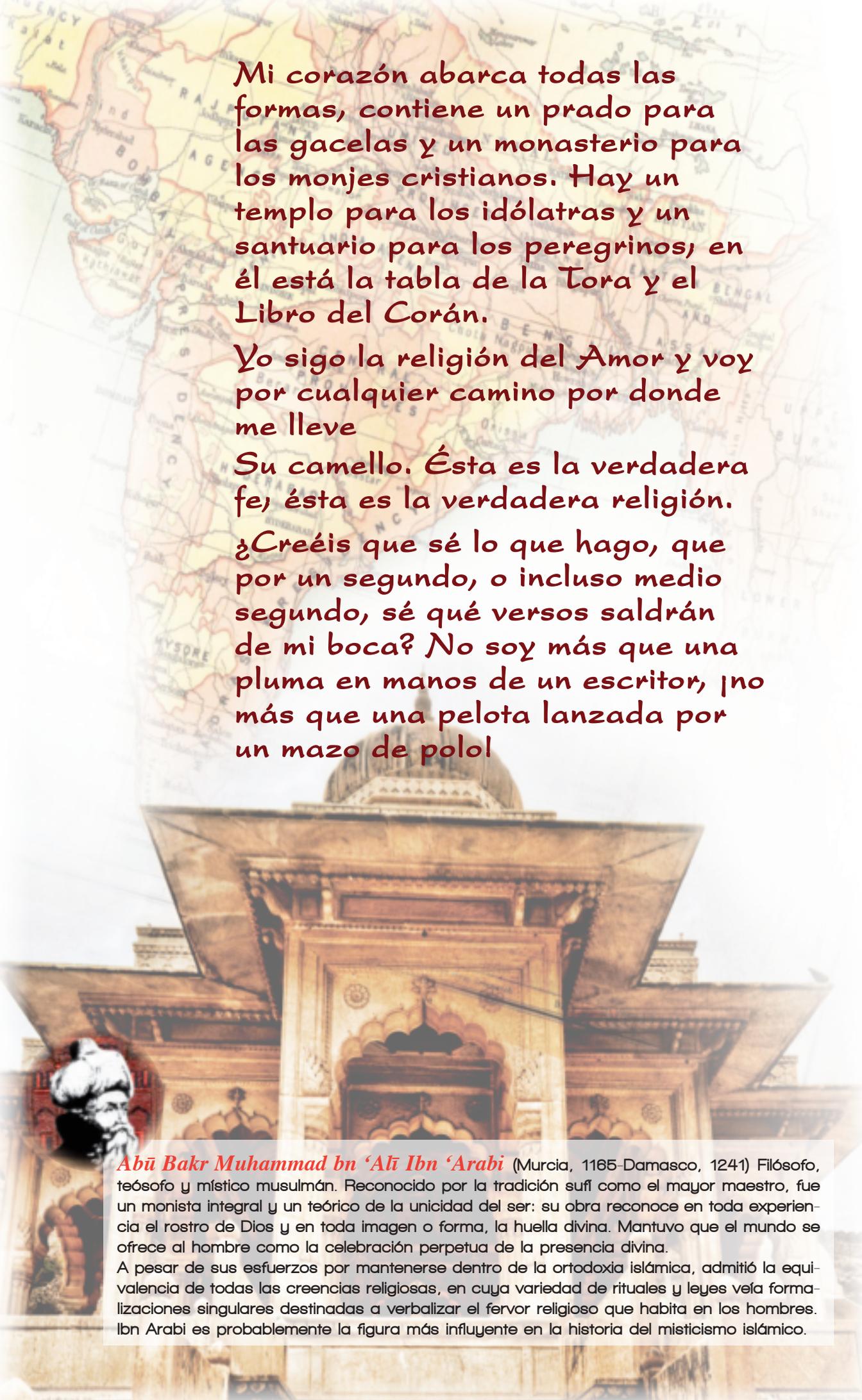
## ¿QUÉ RAMOS?

- La consciencia de ser y serse  
**Ramiro Calle** 4
- El Bodhisattva actual  
¿...Qué me vas a contar a mí?  
**Pedro San José** 6
- Sección Ecocentro  
Superalimentos 10
- Entendiendo nuestra. Constitución y herencia. **Montse Bradford** 12
- Espacio de Simbología de los cuentos de hadas  
La reina de las abejas.  
**Irene Henche Zabala** 16
- ¿Vas por fin a abrir tus regalos?.  
**Margarita Llamazares** 20
- Meditación y enfermedad  
**Juan Manzanera** 22
- La espontaneidad nos abre el camino hacia la felicidad  
**Claudia Guggiana** 24
- Un nuevo ciclo  
**Marta Pato** 26

## SUMARIO

## SUMARIO

- Sección Meditación mindfulness: comenzamos a practicar... Queremos crear el hábito.  
**Agustín Prieta** 28
- Sección Inteligencia Emocional  
Despierta tu genio creativo  
**Susana Cabrero** 30
- Sección Comunicación y Relacc personales  
Aquí seguimos... en un mundo de ojos puros  
**Graciella Large** 34
- Masaje californiano a 4 manos  
**Violeta Espinosa y María Lucas** 36
- Los caracteres según la MTC 3ª parte.  
**Dr. Ángel Pérez Gómez** 40
- ¿Por qué un esguince de tobillo se vuelve crónico?. **Fernando Queipo** 44
- Invierno 2012 o tiempos de abundancia en la austeridad  
**Adriana Wortman** 46
- Conferencias gratuitas 48
- Cursos 49
- Tablón de anuncios 50
- Sección Naturaleza y Zen  
**Dokuso Villalba** 51



Mi corazón abarca todas las formas, contiene un prado para las gacelas y un monasterio para los monjes cristianos. Hay un templo para los idólatras y un santuario para los peregrinos; en él está la tabla de la Tora y el Libro del Corán.

Yo sigo la religión del Amor y voy por cualquier camino por donde me lleve

Su camello. Ésta es la verdadera fe, ésta es la verdadera religión.

¿Creéis que sé lo que hago, que por un segundo, o incluso medio segundo, sé qué versos saldrán de mi boca? No soy más que una pluma en manos de un escritor, ¡no más que una pelota lanzada por un mazo de polo!



**Abū Bakr Muhammad bn 'Alī Ibn 'Arabi** (Murcia, 1165-Damasco, 1241) Filósofo, teósofo y místico musulmán. Reconocido por la tradición sufi como el mayor maestro, fue un monista integral y un teórico de la unicidad del ser: su obra reconoce en toda experiencia el rostro de Dios y en toda imagen o forma, la huella divina. Mantuvo que el mundo se ofrece al hombre como la celebración perpetua de la presencia divina.

A pesar de sus esfuerzos por mantenerse dentro de la ortodoxia islámica, admitió la equivalencia de todas las creencias religiosas, en cuya variedad de rituales y leyes veía formalizaciones singulares destinadas a verbalizar el fervor religioso que habita en los hombres. Ibn Arabi es probablemente la figura más influyente en la historia del misticismo islámico.

# U

na de las más preciosas funciones de la mente es la atención, pero en la mayoría de las personas está muy debilitada y dispersa. Para ello hay varias razones: descuido de la mente, negligencia y mecanicidad al pensar, hablar y actuar. La mecanicidad, si no se refrena, se incrementa en grado alarmante y nos convierte en un yo-robótico, induciéndonos a una especie de somnolencia psíquica, donde nos dejamos arrastrar por nuestras asociaciones mentales maquinales, reacciones emocionales, apegos y odios, miedos y tendencias egocéntricas. Nos volvemos como una hoja a merced del viento de las influencias tanto internas como externas, sirviéndonos de una mediocre atención también mecánica y que pierde brillo, en lugar de ganarlo, con le paso de los años. Sin embargo la atención es tan importante que se la ha considerado uno de los más esenciales factores de iluminación y ha sido denominada la lámpara, gema o llama de la mente, declarando Buda que es:

*“todopoderosa en cualquier momento y circunstancia”*

En el Dhammapada podemos leer:

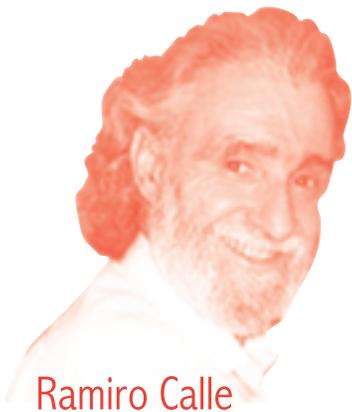
*“El que está atento está vivo, pero el que no es como si ya estuviera muerto”.*

El sabio Santideva dice que una mente sin atención es como un colador y nos insta a que esté en guarda a la puerta de los sentidos.

Tenemos que cultivar metódicamente la atención para desarrollarla y que nos ayude a disponer de una perceptividad más viva, una comprensión clara y profunda



# La Consciencia



Ramiro Calle

## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.  
[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)  
Telf: 91 435 23 28

y la capacidad de conectar con el momento inmediato. La atención bien entrenada es un filtro de la mente, así como su guía y su custodio. La atención tiene, además, un gran poder transformativo, pero se trata de la atención, voluntaria, consciente y vigilante, o sea aquella que se consigue mediante una práctica persistente para su desarrollo. La atención es la hermana gemela de la consciencia y nos permite darnos cuenta de lo que es y de lo que somos, de lo que viene de afuera y de lo que procesa dentro de nosotros. Para hacernos más conscientes tenemos que estar más atentos. La atención nos conecta con la realidad presente, le confiere a todo su peso específico y, como dicen los maestros zen, consigue que el color sea más color y el sonido más sonido, y en suma, la vida más vida. Nos permite estar alerta más allá de juicios y prejuicios, abrir los sentidos para que perciban mejor, esclarecer la mente y vivir conectados con la presencia de lo que es, fuera y dentro de nosotros. La atención es como una flecha con dos puntas, una apunta hacia afuera (capta lo exterior) y otra hacia adentro (percibe lo interior). NO es fácil desarrollar esta doble atención, pero es cuestión de entrenamiento. Se cultiva la atención mental pura mediante la práctica de la meditación y luego estando atento a las tres puertas de acción: lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos. Para ello se requiere la autovigilancia y ya declaraba Buda:

***“Si te estimas en mucho, vigílate bien”***

Mediante el trabajo asiduo y metódico sobre la atención, vamos tomando más intensa y lúcida consciencia de todo lo exterior, pronunciando nuestra capacidad de percibir y conocer, pero también de percibirnos y sernos. Se va desarrollando la consciencia de lo exterior, la consciencia o presencia de sí y la consciencia de ser y serse.

*Ramiro Calle*



# de Ser Y Serse

## ¿...Qué me vas a contar a mí?

La legitimación de nuestra codicia y la justificación de nuestra violencia se construyen en nuestros dogmas particulares. No encuentro prácticamente ninguna gran operación para imponer un modelo de opresión basado en la codicia, ya sea el modelo de dominación de la monarquía absoluta, de los señores feudales, de los imperios de colonización, o del propio capitalismo, que no se haya realizado en nombre de ideologías o religiones, o de la voluntad de Dios legitimada por una u otra iglesia justificando la autoridad concedida al tirano, al señor feudal, al rey o a la oligarquía dominante. No encuentro prácticamente ninguna guerra, conflicto étnico o violencia ejercida por un grupo sobre otro que no intente basarse en teorías, ideologías, credos o religiones, desde la raza, la condición étnica, la pertenencia tribal o de creencia, o la defensa de supuestos valores de supremacía.

El reino del dogma es presentado por el Buda, paradójicamente, como el reino de la ignorancia y de la confusión, y es representado en las pinturas budistas como un cerdo que se tapa los ojos con las orejas. También se le llama por otros el primer veneno (el segundo veneno la codicia, el tercer veneno el rechazo o aversión).

Los fundamentalismos de todo tipo, ya sean salafistas, miembros del "Tea Party", o militantes de ultraderecha o ultrazquierda de todo tipo, las posiciones cerradas o cerriles de verdad absoluta, los dogmas religiosos declarados supuestamente por Dios y por tanto inalterables, los mitos que la humanidad ha creado, y que a lo largo de la historia se han vendido como descripción definitiva de la realidad, son todos hijos del Reino de la Ignorancia.

Pero también lo son nuestros dogmas particulares, esas creencias que no permitimos que se toquen, y que las disfrazamos de nuestros valores y nuestras convicciones, y que las lanzamos sobre los otros, nuestra mujer, nuestros hijos o cualquier otra persona como forma de defender nuestro espacio, nuestra individualidad. Todo ello es hijo de la ignorancia. Cuando caigas en la tentación de defender algo contra viento y marea, sin escuchar a razones, cuando respondas ante cualquier opinión con un "¿qué me vas a contar a mí?" O "eso ya lo sé de sobra", párate un momento e imagina que eres un pequeño "cerdo que se tapa los ojos con las orejas". Reacciona entonces, reacciona.

Y ¿por qué es fruto de nuestra ignorancia? Porque es el objeto de nuestro apego. No sabemos, no podemos y no queremos vivir sin seguridades, sin un lugar permanente que no cambie. Construimos descripciones del mundo y copiamos la que más nos conviene, y las incluimos en ese armario permanente que nos sostiene. Realizamos el proceso de identificación que nos permite dar un perfil adecuado a nuestra esfera

# REGALA SALUD Y BIENESTAR

## Centro Mandala

El mejor regalo.  
Bonos Bienestar, Salud y Entretenimiento.  
¡¡Sorprende a los tuyos!!

- \* **Bono Bienestar:** Hatha Yoga o Yogaterapia para Músicos
- \* **Bono Salud:** Pilates o Estiramientos de Cadenas Musculares
- \* **Bono Danza:** Danza del Vientre

### BONOS

20€  
4 clases

30€  
6 clases

#### HORARIOS

##### Hatha Yoga

Mañanas: Martes y Jueves: 9:30-11:00 h  
Tardes: De Lunes a Jueves: 20:00-21:30 h  
Viernes: 19:00-20:30 h

##### Yogaterapia para músicos

Martes y Viernes: 19:00-20:30 h

##### Pilates

Lunes y Miércoles: 18:00-19:00 // 20:00-21:00 h

##### Estiramientos de cadenas musculares

Martes: 18:00-19:30 h

##### Danza del Vientre

Lunes y Miércoles: 19:00-20:00 h

Para adquirir los bonos u obtener más información sólo tienes que dirigirte o llamar a:

Centro Mandala

C/ de la Cabeza, 15, 2º dcha.  
(Metro - Tirso de Molina)  
Madrid

info@centromandala.es  
91.539.98.60 / 646.92.60.38

Oferta válida hasta el 28 de Enero de 2013



## *Pedro San José*

es maestro zen  
de la Line  
"Nube Vacía" fundada  
por Willigis Jäger en  
Europa. Guía muchas personas  
y varios grupos de Zen y de  
Contemplación. Es autor de varias  
obras de espiritualidad

*Pedro San José*

[www.espirituyzen.org](http://www.espirituyzen.org)

individual, a eso que llamamos "yo", que viene a definirse por nuestras ideas, nuestras convicciones y creencias. En el fondo no sabemos nada definitivo, no comprendemos la esencia de nuestro mundo y de la evolución de los seres, pues toda experiencia real nos llevaría a poner en cuestión, en tela de juicio, cualquier cosa que pretenda ser fija, permanente y tener realidad por sí misma. Realmente ésta es la experiencia principal y auténtica: que no existe nada que tenga realidad por sí mismo, ni siquiera nosotros. Que todo aparece y desaparece. Esto es lo que en palabras del Buda se llama "experiencia del vacío".

Ya que aceptar esto nos lleva a que el suelo tiemble bajo nuestros pies, a que se caigan las barreras que tan trabajosamente hemos construido a lo largo de nuestra vida, a que rompamos el molde de la forma que vivimos, nos aferramos a nuestra confusión. Creamos los mitos, ya sean sobre el Dios externo inalterable o sobre los "valores inalienables del individuo" o las leyes eternas que rigen el destino de los hombres, o la religión o ideología externa a la que nos adherimos. Todo menos aceptar que no sabemos, y atrevernos a preguntarnos. Este preguntarnos y aceptar la incertidumbre sería un principio diferente. Sin duda el comienzo de nuestra experiencia mística, que siempre comienza con poner en tela de juicio todas, todas las verdades absolutas y eternas, y atrever a preguntarnos, a mirar sin prejuicios, aunque la respuesta no aparezca.

Llama la atención como repetimos los mismos ciclos en diferentes etapas. Ahora, una vez abandonados los viejos dogmas, nos refugiamos en los nuevos. Aceptamos sin discusión los dogmas de las nuevas creencias o de la fe alternativa lanzadas por todo tipo de gurús y supuestos sabios. Nos convertimos a las nuevas convicciones, como el milenarismo de nuevo tipo que está de moda, o las verdades indiscutibles de los nuevos predicadores. Son la general confusión en la que caen las personas que se adentran en el camino espiritual sin resolver el problema de su madurez humana, o sin "matar al padre" primigenio del que proceden. Volvemos a estar confusos y ser ignorantes.

No estoy en contra de la curiosidad por saber, tampoco por defender principios o valores que vemos. Sí estoy en

contra de apegarnos a ellos y convertirlos en cadenas para nosotros mismos y para los otros. Cuando nuestra experiencia esencial nos dice que todo está interrelacionado, que todo fluye y que nada queda permanente, ni el mismo Dios en el que creemos, ni nuestros intentos de descripción del universo o de nosotros mismos se mantienen fijos. Romper entonces los lazos con nuestras religiones e ideologías de ortodoxia inalterable se convierte en una tarea dolorosa, pero necesaria, para el nuevo tiempo que viene. Es un tiempo en el que la supervivencia de la humanidad depende de romper los moldes que nos separan.

Es necesario renunciar a la creencia de que existe una verdad absoluta, objetiva, que está a nuestro alcance y que podemos poseer, ante la cual todos los demás deben postrarse. Esto es aplicable tanto para el cristianismo como para el islam, el budismo u otra cualquiera de las religiones, para los dogmas del comunismo o del capitalismo, para la defensa del poder negro o para la defensa de la supremacía blanca y cualquier otra ideología absolutista de la que el fascismo y el nazismo han sido su máxima expresión. Estos extremos han sido la manifestación manifiesta de la estupidez y la ignorancia humana y fuente de esclavitud y de miserias sin fin. La sociedad del futuro, si ha de existir, ha de ser una sociedad sin dogmas, y sin separaciones, una sociedad donde la experiencia de unidad del camino místico, nos lleve a relaciones de solidaridad y de respeto del aparentemente diferente. Entonces se nos caerán los argumentos para mantener el derecho a poseer sin fin, o para ejercer ningún tipo de violencia sobre los otros.

*Pedro San José Garcés*

PUBLICA SUS TEXTOS Y  
PENSAMIENTOS EN SU WEB  
[www.espirituyzen.org](http://www.espirituyzen.org)

Escribir es la gimnasia cerebral más completa que podemos desarrollar. Mejorar la dinámica de nuestra escritura produce unos efectos inevitables.

## ALERGIAS

SOLUCIÓN GARANTIZADA

Si no es así, o vuelve a padecerlas - se le devuelve su dinero

## DIFICULTADES DE ESTUDIO

SOLUCIÓN GARANTIZADA

Si no es así, o vuelve a padecerlas - se le devuelve su dinero

## DEPRESIÓN

SOLUCIÓN GARANTIZADA

Si no es así, o vuelve a padecerla - se le devuelve su dinero

Gabinete de Grafología, Grafoterapia y Grafomotricidad

M<sup>a</sup> del Carmen Martínez Darsés

C/O'Donell, 22 - Esc. A - 1º Dcha.

Tels: 91 435 94 50 - 649 115 827

[www.escribirlbien.es](http://www.escribirlbien.es)

[escribirlbien@escribirlbien.es](mailto:escribirlbien@escribirlbien.es)



## Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro

Por: María José Alvarez,



psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss.

Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es autora de "Chakras. El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010) y acaba de publicar "Chakras, el regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)



Tel. 656 60 57 33 · [info@elviajedelheroe.es](mailto:info@elviajedelheroe.es) · [pablo@elviajedelheroe.es](mailto:pablo@elviajedelheroe.es)  
[www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) · [www.terapiaregresivamadrid.es](http://www.terapiaregresivamadrid.es)

## APRENDE A SER MAS FELIZ

Mirando al Sol es un centro dedicado a tu desarrollo personal, integrado por un gran equipo de profesionales comprometidos en ofrecerte las herramientas y el apoyo emocional para que saques provecho de tu inmenso potencial y aprendas a ser más feliz.

Ven a visitarnos para que podamos informarte en detalle de todas las actividades que desarrollamos y encontrar la que mejor se ajuste a tus necesidades.



mirando al sol

tu centro de desarrollo personal

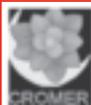
Talleres donde conocerte en profundidad, explorar tu creatividad, renovarte y crecer. Programación Neurolingüística y coaching. Arteterapia. Hemi sync. Teatro terapéutico. Feng shui. Meditación semanal. Y otros...

Dinámicas de grupo para fomentar las relaciones y la comunicación y permitirte una auténtica transformación.

Interpretación de los sueños. Sexualidad. Duelo y pérdida. Ser hombre y mujer en el siglo XXI. Del miedo a la valentía. Maternidad consciente. Constelaciones familiares.

C/ Alberto Aguilera 8, 3ª Derecha  
 28015 Madrid  
 Tel: 91 44 44 081  
 Email: [info@mirandoalsol.es](mailto:info@mirandoalsol.es)

[mirandoalsol.es](http://mirandoalsol.es)



CARMEN LÓPEZ VÁZQUEZ

Astróloga · Terapeuta Floral · Maestra de Reiki

CONSULTAS: · Cartas Astrales · Terapia Psicoastrológica y Floral · Tratamientos de Reiki

CURSOS: · Astrología · Flores de Bach y Reiki I, II, III · Maestría Reiki · Astrología

GABINETE CROMER: SOCIEDAD PARA LA FORMACION Y ESTUDIO DE LA TERAPIA FLORAL Y OTRAS TERAPIAS ENERGETICAS

Tfno: 606 18 52 26

[www.gabinetecromer.com](http://www.gabinetecromer.com)

### Constelaciones Familiares

(Individual/grupal)

Registros Akáshicos-Matrix-ParBiomagético-Naturopatía-PNL/Virginia Alburquerque.

Tls: 639 134 253 - 91 12 58 5

[studiora.wordpress.com](http://studiora.wordpress.com)

Tel.: 639 134 253



SEFLOR ONG'D

Sociedad Española para la investigación, promoción y uso terapéutico de las Esencias Florales

- \* ¿Eres terapeuta floral o te interesa la terapia floral?
- \* Tenemos actividades gratuitas, conferencias, talleres, cursos, meditación, cineforum y mucho más
- \* Visítanos, y/o visita nuestra web: [www.seflor.org](http://www.seflor.org)

C/ Claudio Coello, 126; Esc. A 1º Izq (28006 Madrid) Tlf: 91/564 32 57 De lunes a jueves 17 -20h

Bajo el término superalimento se recogen diversos productos de origen natural con una serie de propiedades excelentes para la salud del ser humano. Su contenido en nutrientes es excepcional, por lo que es muy recomendable la inclusión de los mismos en una dieta sana y equilibrada. La mayoría son prácticamente desconocidos en España, por lo que iniciamos esta serie de artículos para presentarte algunos de ellos.

## Semillas de Chía



La chía es una planta procedente de climas tropicales y subtropicales, principalmente de México, Guatemala y Bolivia. Las culturas precolombinas que habitaron estas zonas, ya dotaban a las semillas de chía de propiedades curativas y medicinales, y las incluían en su alimentación y la de sus animales.

La semilla de chía es no tiene olor ni sabor, lo que facilita su consumo, ya que pueden tomarse solas o incorporadas a yogures, batidos, agua, zumos o leche.

Como muchos de los superalimentos que estamos viendo, la chía contiene una cantidad importantísima de nutrientes, lo que la convierte en un suplemento alimenticio de primera calidad. Proteínas, vitaminas, calcio, hierro, fósforo, antioxidantes... tomar semillas de chía supone un aporte diario de energía y salud.

Pero lo que hace especial a este superalimento, es su alto contenido en ácidos grasos omega 3, muy importantes para el control y la reducción del colesterol, con efectos muy positivos sobre el organismo: ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, a normalizar la tensión arterial elevada, a mantener la flexibilidad de las membranas celulares, protegen el corazón, mejoran la salud del sistema nervioso e inmunológico, etc.

Las semillas de chía también contienen un elevado porcentaje de fibra, por lo que en muchos casos se usa para mejorar problemas de tránsito intestinal y en dieta de adelgazamiento, por su efecto saciante.

## Aloe Vera



Que el aloe vera sirve para casi todo es algo que ya sabemos. Estamos más que acostumbrados a verlo en geles, champús, cremas, lociones... incluso a tener una planta en casa y aplicarlo directamente sobre nuestra piel. Sus propiedades beneficiosas externas son casi

infinitas para muchos.

Sin embargo, lo que es menos conocido, es el hecho de que el aloe vera también puede ayudarnos internamente, ya que también posee importantes propiedades medicinales y curativas cuando es consumido, generalmente en forma de zumo.

El zumo de Aloe Vera contiene aminoácidos, minerales y vitaminas, por lo que es un excelente suplemento nutricional natural. Su consumo habitual ayuda a dilatar los capilares y apoya el crecimiento celular mejorando la circulación, regula la presión arterial, facilita la curación de huesos y articulaciones, cura los daños de tejidos internos y úlceras, fortalece el sistema inmunológico, mejora e incluso elimina el estreñimiento, estabiliza el nivel de azúcar en la sangre, ayuda en la curación de la soriasis reduciendo la picazón, y, además, proporciona una sensación de bienestar y energía.

Como se puede comprobar, el aloe vera es un "superalimento" por dentro y por fuera.

Área de [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)  
Comunicación [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)  
Ecocentro 915-535-502

### PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- Cáfamo
- Acai
- Productos del coco
- Alga AFA
- Phytoplankton marino

### ARTÍCULOS PUBLICADOS ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

- Maca
- Bayas Goji
- Spirulina en polvo
- Chlorella
- Cacao
- Hierba de trigo

# MASJABÓN

## Los únicos jaboneros que no vendemos jabón

¿Usted se ha planteado beber agua por la piel?...Más jabón es único  
 Masjabón es la unión de dos mundos, aseso e hidratación, pero  
 ¿Qué significa hidratar?: hidros=agua, hidratar=beber agua

El 75% aprox de su cuerpo es...agua

¿Por qué se embadurna la piel con grasas?  
 La grasa no aporta agua y sus células se mueren.  
 Másjabón sana su piel por dañada que la tenga,  
 aporta toda la salud, suavidad y la elasticidad y  
 la elasticidad que siempre necesitó



De paso neutraliza la cal y el cloro del agua,  
 haciendo que no se adhiera a su piel.

Desinfecta profundamente.

Sin grasa, su piel respira, transpira y se desintoxica.

Elimina o mejora las dermatitis, psoriasis, eccemas, grietas,  
 picores, alergias, etc

Uselo en su ducha y no necesitará ni cremas.

Amados por nuestros clientes...envidiados por la competencia.

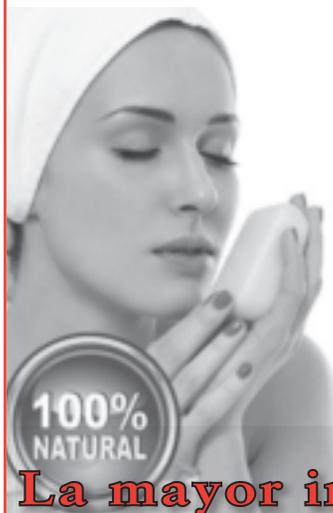
Adiós a las cremas, adiós a los gastos.

No es un jabón...es todo lo que su piel necesita.

C/ Montera, nº 24, 5º [www.masjabon.com](http://www.masjabon.com)

**Tel:911 152 343 / 915 234 456**

**La mayor innovación en terapias dérmicas**



**HERBOLARIO EL DORTO DE LAVAPIÉS**

Planta medicinal  
 Cosmética natural  
 Frutas y semillas bio  
 Aromaterapia

Nutrición y dietética  
 Flores de Bach  
 Medicina natural

[www.eldortodetlavapie.com](http://www.eldortodetlavapie.com)

CALLE DE LA FE, 9-18012 MADRID-TEL. 91 527 28 33

**ESTUDIO LUNA**  
 Pilates y Estiramiento

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilidad, elongación y movilización.

**CLASE PRUEBA 10€**  
 Durante el mes de Diciembre, en todos los horarios (ver Blog) una clase por alumno

C/Luna 18, 5ª (cerca San Bernardo), 28004 Madrid  
 652 489 472 - [info@estudioluna.es](mailto:info@estudioluna.es)  
[www.estiramiento.biogspot.com](http://www.estiramiento.biogspot.com)

**¿Conoces la Cosmología de Martinus?**

Una Ciencia del Amor  
 Ciencia Espiritual

Visita:  
[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)  
 Programa de radio  
[www.spheraradio.com](http://www.spheraradio.com)

**todos los días son especiales**

DESCUBRE POR QUÉ EN:  
[www.elvergelecologico.com](http://www.elvergelecologico.com)

**El Vergel**  
 Activamente sano  
 Venta online en toda España  
[el-vergel.com](http://el-vergel.com)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Diagnóstico preventivo de <b>SALUD GRATIS!</b>	Día de la <b>MACRO BIÓTICA</b> 10% DE DESCUENTO en los productos de macrobiótica	Día del <b>SOCIO</b> 10% DE DESCUENTO RESTAURANTE Y TIENDAS	<b>TODA LA FRUTA Y VERDURA A PRECIO DE COSTE!</b> 25% DE DESCUENTO

**EN EL VERGEL, CADA DÍA ES ESPECIAL**

Y EN NUESTRO RESTAURANTE

**MENÚ VEGETARIANO ECOLÓGICO**  
 Pº de la Florida, 53  
 López de Hoyos, 72

**8€** En comidas de lunes a viernes (Excepto festivos)

**10€** En cenas de lunes a jueves (Excepto festivos)

**12€** En comidas y cenas los fines de semana

**50% de descuento** en cenas a la carta de lunes a domingo

**V**iene dada por numerosos factores y no se puede cambiar: árbol familiar y genealógico, la energía precisa que existía en el Universo en el momento de nuestro nacimiento, aspectos astrológicos, el período de gestación en nuestra madre (cómo se alimentó, la época del año, clima, su forma de vida y salud en general, pensamientos, estado mental y emocional...)

Todos estos factores contribuyen a la creación del “producto final”: ¡NOSOTROS! Y que

claramente podemos observar las diferencias que cada uno de nosotros posee a todos los niveles de nuestro Ser.

A todo el mundo le fascina el estudio de la **constitución o estructura**, deseamos más detalles, mirar más arrugas o la cantidad de pecas o donde están situadas. Si estamos en un grupo de varias personas, cada una tendrá unas características diferentes. Puede que podamos clasificar a estas personas por su constitución (de yin a yang) a muy grandes rasgos. Ninguna característica es mejor que la

**persona** en cuestión, y a partir de este punto, observar con atención su **condición** (ver más adelante en este capítulo) que es lo que podrá modificar con tiempo, perseverancia y conocimiento de la energía en su cuerpo, en la cocina y en su vida.

## Constitucion - Estructura Mas Yin

**Cuerpo:** con tendencia a ser delgado y alto.

**Proporción cabeza/ cuerpo:** cuerpo con más proporción comparado con la cabeza.

Proporción ideal 1/7.

**Estructura ósea:** alta, huesos largos, delicados, ligeros y delgados.

**Contorno cara:** mas bien alargada y delgada.

**Mandíbulas:** delgadas y puntiagudas.

**Manos:** alargadas y más bien húmedas y frías.

**Dedos:** medir la distancia entre la muñeca y donde empiezan los dedos. Usando la misma medida, mirar si el dedo corazón tiene la misma longitud. Si el dedo es más largo, delicado y fino la constitución es más Yin. También se puede apreciar esta constitución, al cerrar juntos los dedos de la mano, si

# Entendiendo nuestra La constitución o estructura

otra. Son tan solo nuestros rasgos constitucionales, hay que cuidarlos y respetarlos, ya que por alguna razón nosotros los hemos escogido.

Es como nacer con un pedazo de arcilla debajo de nuestro brazo. Hay muchas clases y cualidades de arcilla pero con todas ellas podemos moldear nuestro sueño. **Hacerlo realidad.** Cada una tendrá una cualidad diferente. Hay que conocer la clase que poseemos, su potencial, **aceptarlo y adaptarnos** a ella para conseguir lo que deseamos.

**Según nuestra constitución o estructura tendremos más facilidad para realizar una u otra actividad, pero con conocimiento energético podemos llegar a todas!**

Por ejemplo, si nuestra constitución es más bien **YIN**, frágil, cuerpo delgado, frío, idealista, artística, dedos delicados y finos... y nos empeñamos en hacer una expedición al Polo Norte, escalando montañas muy elevadas, puede que nos cueste más estar a punto que una persona con constitución **YANG**, pequeña, robusta, fuerte y práctica.

O viceversa, una persona **YANG**, práctica, dinámica, competitiva, impaciente, social que desee aprender a tocar un instrumento musical o hacer alguna actividad pasiva y mental, puede que su naturaleza y constitución no le favorezca, pero a la larga, siempre podemos conseguirlo.

Lo más importante, como siempre, es tener una idea general, **la vista global de la estructura/ naturaleza de la**

todavía vemos espacios entre ellos, la tendencia es Yin.

**Pies:** La energía que fluye a través de los 6 meridianos de acupuntura empieza y termina en nuestros dedos y plantas de los pies. Tenemos más tendencia Yin si, los tobillos están hinchados o nuestro tendón de achiles es doloroso o de color más bien violáceo.

**Orejas:** Orejas pequeñas y lóbulos escasos. Más bien la tendencia de hoy en día.

**Dientes:** La condición de nuestros dientes, se relaciona con la condición de nuestros huesos. Si tenemos múltiples problemas dentales, y más bien son débiles, se carean y rompen fácilmente.

**Lengua:** Lengua pálida, blanquecina y muy húmeda.

**TEMPERAMENTO:** Tendencia a ser más creativo, mental, artístico, emocional, pasivo, volátil, con actividades más de origen intelectual y artístico.

## Constitucion/Estructura Mas Yang

**Cuerpo:** Con tendencia a ser más pequeño, denso y robusto.

**Proporción cabeza/ cuerpo:** La proporción ideal sería 1 parte cabeza/7 partes Cuerpo. Si en general, hay menos de 7 partes que correspondan al cuerpo, la Constitución tiene más tendencia Yang.

**Estructura ósea:** pesada, fuerte, con los huesos de los tobillos y muñecas robustos

**Contorno cara:** de forma más bien cuadrada o redonda.

**Mandíbulas:** forma más cuadradas.

**Manos:** más cuadradas y más bien secas

**Dedos:** más cortos, sólidos y densos. Dedos bien juntos, unos con otros.

**Pies:** Con durezas, con uñas duras y gruesas.

**Orejas:** Orejas grandes con lóbulos pronunciados. Observar los lóbulos de nuestros antepasados.

**Dientes:** Dientes fuertes y con escasos problemas.

**Lengua:** amarilla o roja y con aspecto seco.

**TEMPERAMENTO:** Tendencia a ser más dinámico, social, práctico, competitivo, con actividades que requieren actividad y movimiento. Más arraigado a actividades mundanas y de supervivencia.

## Transformando nuestra condición y clima interior

Podemos cambiar a cada momento nuestra condición, y de hecho lo hacemos, aunque la mayoría de las personas lo hacen de forma inconsciente y puede que no de la forma en que se necesita.

(carnes, alcoholes, azúcar...) y hemos sufrido en la vida momentos extremos (de stress, enfermedades, muertes, despidos, momentos de rebeldía, etc...) con los cuales nos hemos creado diferentes síntomas y condiciones. Hay que observar la visión global de nuestra condición, para poder poco a poco ir cambiando y orientándonos hacia la dirección que necesitamos.

### Condicion Extrema Yin:

Nos sentimos cansados, sin motivación.

**Calidad de sueño:** necesitamos muchas horas de descanso, levantarnos tarde e ir a dormir tarde (después de la medianoche).

**Orina/ heces:** tendencia a orinar con mucha frecuencia, durante el día y la noche. Heces húmedas, color verdoso, tendencia a gases, diarrea...

**Temperatura:** cuerpo frío, clima interior invernal, con lluvias y humedad. Siempre pensando en vacaciones al sol y climas cálidos. Aunque muy raramente se convierta en realidad estos deseos. Tendencia a resfriados, gripes e infecciones.

**Emociones:** preocupados, con miedos, deprimidos, víctimas

# constitución y herencia es nuestra herencia energética

Este es nuestro regalo: podemos obtener a cada momento el tipo de energía que necesitamos de forma consciente y racional, nutrirnos de ella y llevar a cabo en esta vida las metas que nos hemos propuesto.

Cómo podemos ser conscientes e ir paulatinamente orientándonos hacia lo que deseamos llevar a término? Cómo podemos nutrirnos de las energías que necesitamos?

**Teniendo siempre en cuenta, varios principios energéticos fundamentales y básicos:**

- 1) **Todo lo que consumimos, debe de ser eliminado, la calidad de la energía eliminada, vendrá determinada**
- 2) **Por la calidad de la energía consumida**
- 3) **Los cambios bruscos y rapidos no duran**
- 4) **Un cambio lento, es la base para una forma de vida sana, equilibrada y duradera**

### Algunas Características:

Si miramos las características que describimos a continuación, siempre podremos encontrar en nosotros, algunas tanto en el extremo Yin como en el Yang. Esto, no es para crear confusión ni dudas, sino es totalmente normal.

Seguro, que en algún momento de nuestra vida hemos comido alimentos de efectos y vibración extremos

de la vida, lentos en acciones, falta de concentración, con dudas, hipersensible, todo le afecta, aunque siempre es todo " culpa de los demás" . Falta de control en su propia vida.

**Voz:** tono suave, y débil

**Forma de andar:** andar despacio, sin ganas y sin energía.

**Piel:** Con tendencia a la hinchazón, piel húmeda, o aceitosa.

**Ojos:** En Diagnostico Oriental, la posición de los ojos es muy importante para poder conocer la condición de la persona. La palabra SANPAKU, significa tres blancos. Cuando miramos a los ojos de una persona sana y equilibrada, tendríamos que ver 2 zonas blancas ( parte derecha y parte izquierda) mientras el iris y retina se encuentran centrados en el medio. No se percibe ningún espacio blanco, ni por arriba ni por abajo.

Cuando un bebe nace, veremos que sus ojos están más hacia abajo. Pudiendo ver

Una parte blanca de arriba del ojo. Un bebé está extremadamente Yang (pequeño, denso) termina de llegar al Planeta Tierra! YANG SANPAKU.

Cuando una persona decide partir, veremos que sus ojos están hacia arriba, ya orientados hacia la parte espiritual. Vemos un blanco en la parte inferior del ojo denominado



#### YIN SANPAKU.

Una persona con condición YIN, tendrá tendencia a YIN SANPAKU, ojos cansados, parpadeando con frecuencia, tendencia a evadirse de mirar directos a los ojos de las personas....

**Cabello:** tendencia a tener un cabello sin vida, aceitoso, húmedo, débil, puede que con caída de pelo, especialmente en las zonas laterales de la cabeza o en la frente.

**ACTIVIDADES:** actuaremos despacio, sin ganas, callados, pasivos, introvertidos.

**STRESS:** Siempre se llega tarde a las citas, nos quejamos, nos sentimos que hemos perdido el control de nuestra vida, no sabemos que hacer, con dudas, lloramos a menudo, nos sentimos en pánico, no visitamos o nos comunicamos con amigos, ya que en general hay un sentimiento de incapacidad y cansancio.

**FORMAS DE CONDUCTA:** Hemos perdido las ganas por empezar y continuar proyectos, perdido la confianza en nosotros, nos defendemos del mundo retrayéndonos en nosotros, tendencia a ser suspicaces y escépticos, complejo

#### Extremo Energía Yin, Eliminar:

- Azúcares refinados de todas clases endulzantes muy concentrados  
(miel, sirope de arce)
- Endulzantes refinados  
(mermeladas con azúcar, chocolate, fructosa...)
- Pastelería, frutas y zumos tropicales, estimulantes (café, té, bebidas con gas y azúcar, alcohol, coca cola)
- Exceso de picantes y vinagres, aceites y grasas saturadas y en exceso, verduras solanáceas  
(pimientos, patatas, berenjenas, tomates)
- Verduras depurativas  
y que enfrían (champiñones, espárragos, espinacas,

de inferioridad, viviendo en un mundo interior de fantasía.

#### Condicion Extrema Yang:

Nos sentimos hiperactivos, agresivos, con dificultad para relajarnos y tomar la vida con flexibilidad y alegría.

**Calidad de sueño:** tendencia a dormir muy poco. Tener dificultad de dormir, especialmente despertarse hacia la madrugada. Levantarse muy temprano.

**Orina y heces:** Orinar muy poco, olor fuerte y color oscuro. Heces muy densas, oscuras y pequeñas. Tendencia al estreñimiento.

**Temperatura:** Cuerpo con calor, sudor, volcán interior. Necesitan quemar calorías, hacer mucha actividad física. Clima interior en plena canícula de Agosto, sequedad y agobio. Sus vacaciones ideales son en zonas altas de montaña.

**Emociones:** Irritables, ansiosos, coléricos, impacientes, inflexibles, fijos en ideas.

**Voz:** tono excesivamente fuerte, claro.

**Forma de andar:** con prisa, e impaciencia.

**Piel:** se percibe como vieja, arrugada, seca.

**Ojos:** YANG SANPAKU, brillantes, casi sin parpadear, intensos al mirar, tendencia a fijarse en un punto concreto.

**Cabello:** seco, con dificultad para moldearlo, con caspa. Puede que con pérdida de Pelo, especialmente en las zonas centrales de la cabeza y hacia atrás.

**ACTIVIDADES:** Siempre hablamos, andamos, actuamos con prisa, con agresividad, con ruido, espíritu competitivo y siempre centrados en nosotros mismos.

**STRESS:** Se padece de insomnio, dolor y tensión en el cuello, irritabilidad, agresividad, impaciencia por conseguir lo que se desea, fruncimos el ceño muy a menudo, hacemos ruido con los dientes, impulsivos, movemos constantemente las manos, piernas o pies en signo de impaciencia y falta de relajación.

**FORMAS DE CONDUCTA:** Nos volvemos muy rígidos, obstinados, nos fijamos en exceso en detalles, hiperactivos, menos tolerantes con los errores de los demás, aunque no queremos reconocer los nuestros, muy selectivos

#### acel(gas)

- Comidas y bebidas heladas
- Aditivos y colorantes, verduras congeladas,
- Levaduras, aceites refinados, aderezos, salsas y
- Aliños comerciales

#### Extremo Energía Yang, Eliminar:

- Productos animales (carnes, embutidos, aves, huevos)
- Productos Lacteos (quesos, cremas saladas)
- Horneados (pan, bollería, especialmente con harina blanca)
- Comidas preparadas, snacks y platos muy salados,
- Utilización de sal cruda en la comida,
- Ahumados, pescados en lata, aderezos, aliños y salsas comerciales

**DEVUELVE A TU ORGANISMO EL EQUILIBRIO**

- Tratamiento de Adelgazamiento
- Trastornos Digestivos
- Alteraciones Emocionales
- Alteraciones del Sueño
- Tratamiento del Dolor



- Terapia Antitabaco y Alergias ■
- Trastornos Circulatorios ■
- Trastornos Ginecológicos ■
- Trastornos Respiratorios ■
- Trastornos Articulares ■

**CENTRO MADRILEÑO DE SALUD INTEGRAL**

Directores:  
**Antonio Plaza:** Licenciado en M.T.C. por la Universidad de Pekín. Con más de 28 años de experiencia.  
**María Azagra:** Licenciada en MN y diplomada en acupuntura por el I.M.A. y la Universidad de Srilanka.

**C/ Juan de Austria, 16 - 1º Dcha - Madrid - Tel. 91 445 02 31 / 629659179**

14% DESCUENTO  
 ANTITABACO  
 ADELGAZAMIENTO

en amistades, complejo de superioridad, controlador y egocéntrico.

## De gusano a mariposa.

En la vida, todo se puede transformar, si realmente estamos en ello, hay claridad y propósito y lo deseamos de corazón!

Así el gusano, encerrado en su propio escondite, sin libertad al principio, irá poco a poco transformándose, puede que los cambios mas dramáticos ocurran sin que nadie los vea, pero poco a poco ira convirtiéndose en una bonita mariposa, con alas, para disfrutar de la vida, de la naturaleza y de la libertad.

De esta forma, también nosotros podemos ir transformándonos a todos los niveles de nuestro ser, dejando atrás ataduras energéticas que ya no necesitamos!

**Primeramente**, entendiendo que forma nos hemos generado la condición que tenemos.

Si estamos perdidos en una gran ciudad, y deseamos ir a otro punto de ella, primero tenemos que saber donde nos encontramos, tener un punto de referencia.

**Segundo**, intentando reducir y evitar, energías extremas que nos generaran reacciones y efectos extremos a todos los niveles de nuestro ser.

**Tercero**, intentar generar la energía que deseamos, a todos los niveles:

En cocina, en actividades, trabajo, hobbies, forma de pensar, vivir, sentir

**Para los dos casos, es recomendable eliminar energías y efectos extremos**



### MONTSE BRADFORD

Experta de nutrición Natural y Energética. Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

[www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)





Quiero Transformar Mi Vida

**ALIMENTACION NATURAL Y ENERGETICA MBB**

"MÁS DE 40 AÑOS ENSEÑAN A SER PADRES, APRENDERLO ES UNA ESTABILIZANTE EXPERIENCIA JUNTO AL COMPASERO DE VIAJE MAS QUERIDO: NUESTRO NIÑO"



**MONOGRAFICO ESPECIAL FERTILIDAD, EMBARAZO Y CRIANZA CON MONTSE BRADFORD FEBRERO 2013**

**CONTENIDO:**

**SÁBADO 23 FEBRERO - de 10h a 13h y de 15h. a 17h:**

- La fertilidad y el embarazo.
- Parto, postparto y lactancia.
- El destete.

**DOMINGO 24 FEBRERO - de 10h a 13h y de 15h. a 17h:**

- La alimentación de nuestros hijos - bebés, niños y adolescentes - para crecer con salud y vitalidad: DESAYUNOS, COMIDAS, MERIENDAS Y CENAS.
- Cocina para adolescentes.
- Los efectos de una alimentación moderna y el bombardeo social y comercial.
- Escuchando las necesidades físicas, emocionales y energéticas de nuestros hijos.
- Entendiendo y equilibrando: hiperactividad infantil, el estrés, el peso y las alergias.
- Planificación de menús energéticos y equilibrados.

**MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:**  
 TELÉFONO: **618.287.484**  
 MAIL: [info@montsebradford.es](mailto:info@montsebradford.es) / WEB: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

## Espacio de Simbología de los cuentos de hadas. Érase una vez....el Psicodrama Simbólico

### La Reina de las Abejas

En este espacio de simbología de los cuentos de hadas, queremos recordar la gran importancia de leer las versiones auténticas.

Siguiendo el viaje del héroe a través de los Doce Cuentos, llegamos a la mitad, con el cuento de La Reina de las Abejas.

Dado que este cuento es desconocido por la mayoría de las personas, vamos a realizar un breve resumen de su contenido.

#### Versión:

En este cuento seguimos fielmente la versión de los Hermanos Grimm.

#### Significado global:

Este cuento marca el final de la infancia y nos anuncia ya la preadolescencia, que aparece reflejada en los tres cuentos siguientes. Además, hace ya una primera síntesis de la evolución que tiene lugar en la adolescencia, aspecto que se desarrolla específicamente en los tres últimos cuentos.

Se trata, por tanto, de un cuento de síntesis, de integración y de cohesión. Uno de los valores fundamentales que transmite es el de la autoestima, relacionado con el amor y respeto a la vida y la naturaleza. También favorece la confianza y el equilibrio.

Nos muestra un camino en el que el protagonista va a ir encontrando personajes, que después podrá integrar en su persona, enriqueciendo así su mundo intrapsíquico y sus

capacidades.

También nos cuenta la necesidad de resolver unas pruebas, tres en este caso, para alcanzar un nivel diferente, que corresponde al emparejamiento y al hecho de reinar.

El emparejamiento, tema que tendrá un protagonismo mucho mayor en Cenicienta, la Bella Durmiente, Blancanieves y la Bella y la Bestia, está sólo sugerido en este cuento, pero hace referencia a la posibilidad de vinculación significativa, fuera del universo de la familia de origen. Como dice Erich Fromm, el ser humano es un ser unido a algo o a alguien, y sólo de esta manera es capaz de realizar su verdadera dimensión humana. En principio, está unido a sí mismo; su yo, su mundo interior no es una isla, sino que está lleno de las resonancias de un vínculo. Incluso solo, su soledad es una soledad muy acompañada. El ser humano puede estar unido a otros seres humanos y configurar una pareja y una nueva familia, hacer crecer la amistad, estar comprometido con un proyecto de vida, con ideales profesionales y sociales. El ser humano puede encontrar también una vinculación con la dimensión de lo espiritual y lo religioso.

Este cuento nos habla del final de la infancia, en que ya está construido el cimiento del edificio de la vida humana, de aquello en lo que la persona se irá convirtiendo, y en el que ya han sido dibujadas las líneas centrales del guión existencial. La esencia de la persona y de su guión de vida es estar unido, vinculado, en relación. Una de las claves del ser humano consiste en trascenderse a sí mismo.

Por eso el cuento pone como tercera y definitiva prueba, el descubrimiento de la pareja.

#### Secuencia del cuento:

Un rey tiene tres hijos, el más pequeño de los cuales ha sido llamado Bobillo.

Un día los dos mayores se van del hogar paterno en busca de aventuras y de riquezas, pero caen en una vida tan disipada y turbulenta, que no vuelven a casa.

El más pequeño emprende el camino para ir en su busca, a pesar de la oposición de sus padres, quienes desconfían de sus capacidades para manejarse por sí mismo, pero, ante su insistencia, ceden al final.

Bobillo encuentra a sus dos hermanos, quienes se burlan de él, preguntándole cómo va a abrirse camino por el mundo, si ellos dos, mucho más inteligentes, no lo han logrado.

# ESCUELA DE

# PSICODRAMA

## Introducción a la simbología de los cuentos de hadas o maravillosos

De todos modos, los tres emprenden el camino, internándose en un bosque.

Primero se encuentran con un hormiguero, que los dos hermanos mayores quieren pisar para molestar a las hormigas. Bobillo se lo impide.

Después encuentran a unos patos nadando en un lago.

Los dos hermanos mayores quieren cazarlos para comérselos. Bobillo vuelve a proteger a los animales y se lo impide de nuevo.

Finalmente encuentran un árbol del que chorreaba la miel de la colmena de abejas, que había en él.

Los dos hermanos mayores quieren hacer un fuego para que las abejas se asfixien.

Por tercera vez, Bobillo logra evitarlo.

Después de mucho andar, ya de noche, llegan a un palacio, en cuyos establos sólo había caballos de piedra y en el que no encontraron a ningún ser viviente. Llamaron a la puerta, y a la tercera vez, les abrió un hombrecillo lúgubre y silencioso, que les dejó pasar y les condujo a una mesa muy bien servida, en la que pudieron saciar el hambre que tenían, para después llevarles a unas estancias en las que pudieron acostarse en unas camas para dormir.

Observamos en el comienzo de este cuento la ausencia de la reina y de personajes femeninos en su inicio. Nos habla de un rey que tenía tres hijos. Ya Marie-Louise von Franz analiza esta característica en otro cuento que guarda bastante semejanza con éste, las Tres Plumas. Ella lo interpreta como la ausencia del elemento femenino, y por lo tanto, la carencia de las capacidades que estarían ligadas al mismo, capacidades como la intuición, la conexión con la tierra y sus profundidades. En suma, el elemento femenino sería un conjunto de contenidos, valores y perspectivas, que en la cultura patriarcal dominante han sido relegados a un lugar secundario, oculto e inconsciente.

Bobillo nos vuelve a poner en contacto con ellos y nos transmite que sólo integrando estos elementos en la conquista crucial de la conciencia (de la que nos habla el cuento anterior), es decir sólo desde **un modelo de yo que funciona de acuerdo con el sí mismo**, tomando palabras de esta autora, es posible un verdadero crecimiento psíquico. Destaquemos también que la misma autora nos dice que el inconsciente no sólo es el ámbito de nuestra naturaleza animal e instintiva, sino también el espacio lleno de contenidos, de tradiciones y logros culturales de la especie, y un espacio que contiene esa otra dimensión no lógico-racional, que correspondería más al

funcionamiento del hemisferio cerebral derecho.

Los dos hermanos mayores, que funcionan de una manera unilateral, sin la perspectiva del elemento inconsciente, caen en una vida disipada y turbulenta.

Bobillo, en un principio no cuenta con la confianza de su padre. Su mismo nombre parece una profecía con respecto a su destino de vida. Sin embargo, Bobillo empieza manifestando desde el principio la cualidad de la constancia y la tenacidad, que se oponen a los designios y puntos de vista de su padre y hermanos.

Además, Bobillo se caracteriza por su iniciativa de emprender el camino, aún no sabiendo muy bien a dónde le lleva.

En el transcurso de este camino, encontrará las fuerzas vivas de la naturaleza, por las que muestra un gran respeto y aprecio, protegiéndolas del daño o destrucción que desean llevar a cabo sus hermanos sobre ellas. Hormigas, patos y abejas integran los elementos fundamentales: tierra, agua y aire, mostrando una síntesis de capacidades. Es como si Bobillo quisiera rescatar, salvando a esos animales, aspectos internos de todo ser humano, fundamentales para alcanzar la madurez y que no se reducen a ser muy inteligente o muy guapo o muy simpático, cualidades desde luego muy valiosas para triunfar, pero con las que sus hermanos quedaron estancados, al no acompañarlas de otras.

Las hormigas representan el esfuerzo, el trabajo y la colaboración en grupo.

Los patos, la posibilidad de sumergirse y bucear en las profundidades del mar, es decir del propio mundo interior, del inconsciente, para conocerse mejor y potenciar los verdaderos recursos.

Las abejas también representan el trabajo y la necesidad de tener defensas adecuadas en el mundo (animal dual que elabora el alimento más dulce, pero también puede atacar con el aguijón).

# SIMBÓLICO

Bobillo, con energía y decisión impide a sus hermanos destruir por mera diversión a estos animales y serán ellos, es decir las cualidades y recursos que representan, los que le ayuden a resolver las difíciles pruebas para sacar al castillo y a sus habitantes, entre ellos las tres princesas, del encantamiento que los tenía convertidos en estatuas. Los dos hermanos representan un yo que desprecia estas dimensiones.

Cuando los tres hermanos llegan al palacio en el que todos están convertidos en piedra, de nuevo estamos viendo las consecuencias de un yo desconectado de las fuerzas profundas de la psique y del inconsciente, es decir, un yo petrificado, desvitalizado, como una estatua.

Este castillo encantado en la inmovilidad representa el estado del mundo interior y de la vida si uno elige la opción de los dos hermanos mayores, la autocomplacencia, el narcisismo, la falta de esfuerzo y de trabajo, la ausencia de empatía y de compromiso.

A la mañana siguiente los tres hermanos se despiertan y en una lápida están escritas las tres tareas que tienen que realizar.

El mayor emprende la primera tarea, que consiste en encontrar las mil perlas de la princesa más joven y amable, que estaban esparcidas por el musgo.

Al acabar el día, el hermano mayor sólo ha conseguido encontrar cien perlas, por lo que queda también convertido en estatua.

El segundo hermano sólo logra encontrar doscientas perlas y se convierte también en estatua.

Cuando le llega el turno a Bobillo, éste se da cuenta de la imposibilidad de realizar la tarea y se sienta en una roca a llorar. Entonces vienen las hormigas a las que él había ayudado y en poco tiempo encuentran las mil perlas.

La segunda tarea consiste en encontrar la llave del dormitorio de la princesa más joven y buena, que se había perdido en el fondo del mar. Llegan los patos a los que Bobillo había salvado de morir, y bucean sacando la llave en el pico.

La tercera prueba era reconocer entre las tres princesas hermanas, a la más joven y buena, siendo como eran iguales en todo, excepto en que antes de caer en el sueño, una había comido azúcar, la otra, un poco de jarabe, y la tercera, la más joven y buena había comido miel. Entonces llegó la Reina de las Abejas y se posó en los labios de esta princesa.

El hechizo se rompió y todos recuperaron su forma humana.

Bobillo se casó con la princesa más joven y buena y fue rey.



Sus hermanos se casaron con las otras dos princesas.

Las tres pruebas nos hablan del salto de nivel en el proceso de crecimiento psíquico, al que se enfrenta Bobillo, que es el protagonista.

En el proceso evolutivo, el niño ha alcanzado un nivel esencial de desarrollo, en el que está, aún sin desarrollar la imagen de la totalidad de su proyecto de vida, de su guión existencial.

El niño ha superado sus propios temores y los de las figuras adultas, que querían sobreprotegerle y le enviaban el mensaje de que no iba a ser capaz de ser autónomo, de abrirse camino, de tener éxito con sus propios medios.

El haber escuchado y cultivado las tendencias del elemento femenino y del eros, como diría *Marie-Louise von Franz*, permite al niño culminar satisfactoriamente su infancia y salir de ella, con un bagaje rico y equilibrado para hacer frente a todos los retos que le aguardan en su futuro recorrido.

Estos cimientos son muy firmes y están muy bien contruidos.

Es muy importante destacar también en este cuento, que la conciencia y la razón son logros extraordinarios, pero no son suficientes, y en algunas empresas, muy profundas, de la vida humana, no pueden tener éxito, si no se acompañan de otras cualidades, como la humildad, la constancia, la tenacidad, e incluso la aceptación de la impotencia, de los límites que tienen las fuerzas humanas.

## Veamos ahora las tres pruebas:

La primera, que consiste en encontrar las mil perlas que estaban diseminadas entre el musgo, nos sitúa frente a la desintegración y multiplicidad, es decir la falta de integración e interiorización, la fragmentación de la persona, que aún no ha incorporado los distintos aspectos mencionados. Por otro lado, las perlas son un símbolo de cualidades psicológicas indestructibles y muy valiosas. Aunque el cuento no lo explicita, no podemos dejar de imaginar que estas mil perlas volverán a configurar el collar de la princesa. El collar es un símbolo de integración, de vinculación, de estar conectado y trascender lo individual.

La segunda prueba consiste en encontrar una llave perdida en el fondo del mar. El símbolo de la llave no puede ser más explícito, nos posibilita la entrada a algún lugar, en este caso, al dormitorio de la princesa, es decir a un interior, a uno mismo. También alude a la posibilidad de dotar a alguien con las cualidades de ese eros, el amor. La llave está en el fondo del mar, que representa el inconsciente y es necesario bucear para encontrarla, es decir, es necesario profundizar en el propio inconsciente y rescatar de él aspectos que después permitirán que seamos felices.

La tercera prueba tiene que ver con alimentos dulces,

**Irene Henche Zabala:**

Es Psicóloga, psicoterapeuta  
especialista en niños, adolescentes, grupos  
y familias.

Es Psicodramatista y terapeuta familiar. Dirige la Escuela de Psicodrama Simbólico. Autora del libro Educar en valores a través de los cuentos, y de diversos capítulos y artículos.

Es la creadora del Método de Psicodrama Simbólico, que ha desarrollado a lo largo de años de investigación y aplicación en los contextos educativo y clínico.

Posteriormente, este modelo ha sido desarrollado también en el ámbito sociocomunitario y el de la formación.

Actualmente, Irene Henche trabaja compaginada su trabajo de Psicóloga en un Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica, de la Comunidad de Madrid, con su desempeño en la Escuela de Psicodrama Simbólico, impartiendo cursos en ámbito nacional e internacional, y desarrollando su labor como psicoterapeuta y escritora.

Cuenta con un amplio equipo de colaboradores, entre los que se cuentan, de manera más cercana:

- Juan Madrid Gutiérrez
- Carmen Valverde Bustos
- Melquisedec García Cob
- Oriol Lafau Marchena
- María Teresa Noguera i Turbau



de los cuales, ya hemos hablado de ello en el cuento de Caperucita, el paradigma es la miel. La princesa más joven y buena había comido miel, es decir, había saboreado la auténtica dulzura de vivir. La miel es un alimento de una gran elaboración, igual que esa manera de disfrutar de la vida.

La reina de las abejas se posa en los labios de la princesa más joven y buena. Entendamos, finalmente, como dice Bruno Bettelheim, que la abeja es un animal que integra la dulzura pero también la capacidad de defenderse

Todos recuperan su auténtica forma humana. El nuevo yo es un *yo modelo sí mismo*, vital, en movimiento, lleno de palabras, de pensamiento, emoción, sensación y acción, que aprecia y conoce la dulzura de vivir, pero está dotado de unas defensas eficaces, que le permitirán autoprotgerse.

El cuento nos dice que Bobillo se casó con la princesa más joven y buena y que fue rey. Digamos que la boda es el símbolo máximo de la vinculación, sea con uno mismo, con una pareja, con un proyecto de vida o con Dios. Reinar significa ser dueño y protagonista del propio destino, es decir del propio guión existencial y de su tiempo de vida.



**ESCUELA DE PSICODRAMA SIMBÓLICO**  
**PRIMER NIVEL DE FORMACIÓN EN PSICODRAMA SIMBÓLICO:**  
**Inmersión en los símbolos de los cuentos**

Cada seminario introduce la simbología esencial de unos determinados cuentos y promueve la inmersión en ese universo de contenido.

Partiendo de una aproximación vivencial, individual y grupal, se desarrollan técnicas y contenidos de Psicodrama, de Psicodrama Simbólico y de Psicología Junguiana.



**GRUPO DIRIGIDO A:**

Profesionales y estudiantes de los últimos cursos del campo de la Educación, de la Salud, del Trabajo Social y del Teatro, así como a narradores de cuentos y a artistas en general.

Personas interesadas en mejorar su desarrollo personal y su creatividad.

**DOCENTES:**

- Irene Henche Zabala, Directora de la Escuela y autora del Método de Psicodrama Simbólico.
- Juan Madrid Gutiérrez, profesor estable de la Escuela.
- Profesores colaboradores

**TEMPORALIZACIÓN:**

**Un fin de semana al mes.**

**Fechas:** 19/20 de enero, 16/17 de febrero, 16/17 de marzo, 20/21 de abril, 18/19 de mayo, 15/16 de junio, 20/21 de septiembre, 19/20 de octubre, 16/17 de noviembre, 14/15 de diciembre

**HONORARIOS:** 1.600 euros el curso completo, que podrá ser abonado en su totalidad, con un 10% de descuento, o fraccionado por mensualidades.

(Becas de descuento del 20% a estudiantes)

**Plazas limitadas**

**PREINSCRIPCIÓN Y RESERVA**

**DE PLAZA:** enviando los datos personales, junto con el resguardo de abono de 50€, en concepto de matrícula y reserva de plaza, a la cuenta siguiente:

**A.C. Cuentamundos LA CAIXA.**

**Nº cuenta: 2100 3896 38 0200082072**

**INSCRIPCIONES e INFORMACIÓN:**  
**escuelapsicodramasimbolicosecretaria@hotmail.com**  
**627 511 232 / 605 901 012**

**LUGAR DE CELEBRACIÓN:**

**Centro Mandala. Calle Cabeza 15, 2º piso. Madrid.**  
(Metro Tirso de Molina)

**Formación acreditada por: AEP**

Asociación Española de Psicodrama FEAP  
Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas



# ¿Vas por fin a abrir tus regalos?



*“Me siento como una niña abriendo mis regalos”.* Se lo oí a alguien ayer y me resonó del todo. Hay una energía fresca, nueva, que está aterrizando en nuestras vidas, creando una mirada benévola y tierna sobre lo que sucede. Y la otra, aplastante, fría y densa. Dos formas de ver que están dentro y a la limón. Una viene de la alegría, la otra del miedo, la tristeza, la rabia.

*¿A cual nos apuntamos? ¿A la frescura, el asombro y la inocencia? ¿O al resentimiento, miedo, la queja, y la insatisfacción?* No puede ser que entremos en el 2013 con estos pelos, tantas ideas viejas deformando una nueva realidad prodigiosa que está haciendo su puesta en escena. Lo que ocurre nunca es una excusa, el mundo está lleno de ejemplos heroicos, en seres de carne y hueso. Siempre es posible una respuesta sabia. Me viene el último Nobel de Medicina, Christiene Day, canal de energías estelares y una biografía espeluznante, la de Ety Hillesum. Los diarios de esta última son un ejemplo de cómo en medio de una situación bien adversa, el reclutamiento judío en Amsterdam ejecutado por los nazis, se puede sentir una profunda conexión con la Vida.

Para empezar si se trata de llegar lejos, mejor parar, parar de hacer y sencillamente ser. Nos contagiamos el veneno de la prisa, la agenda a rebosar, el deseo de poder *¿por qué no el bienestar de la quietud?* Si ahora se trata de subir la frecuencia vibratoria habrá que darle descanso al cuerpo serrano y a la mente marina. No

permitir que tanta información y estímulos externos nos aturdan. Para poder agradecer este instante, es necesario estar presente primero y esto requiere parar. Respirar. sentarse tranquilamente en silencio. y ser. Con la mano en el corazón dejar que la mente sea absorbida por sus cálidos latidos. Tomar conciencia de la cantidad de vida que está pasando ahora por las venas. Mejor en la naturaleza pero el sofá de casa también funciona.

Dejar atrás los juicios, la mente lineal. Descansar en el silencio. Aceptar que no tenemos todos los elementos, que hay hechos que se nos escapan, y que si paramos todos los juicios, hacia dentro y hacia fuera, la vida empieza a ser bien jugosa.

Se le pueden sacar los colores del sentir simplemente, un gran don.

Mirar con gratitud. Esto es consecuencia de lo anterior. La paz trae reconocimiento.

Un soltar que abre el corazón y rezuma amor incondicional. Ahí ya no cabe el miedo. Llegan la confianza, y la expansión, dejamos el 2º izq. para planear por encima del barrio. Y después cambiamos el país por el planeta, y éste por el cosmos.

Ese es el verdadero sentido de ser multidimensionales. Pertenece a un entorno. Un contexto que se extiende hasta otras galaxias. Pero esta visión necesita energía, y sólo llega cuando la concentramos en lugar de desperdiciarla. Es más fácil agradecer lo bonito que lo doloroso, aunque todo encierra un aprendizaje valioso e insustituible.

Perdonar. Nos perdonamos cuando somos capaces de perdonar a otros. Dejar ir, aceptar que todos somos inocentes por más que a veces hayamos actuado como niños perdidos. Es una función que nos asemeja a la fuerza que nos protege a todos. No consiste en tolerar ninguna forma de maltrato, pero si entender que una mente que daña necesita más compasión que condena. Así llega la paz. Un paz profunda y desconocida en la que no cabe ningún dolor. Perdonar es un

ejercicio que nos acompaña hasta el final o no. La falta de perdón enferma.

Vivir en libertad. Dependiendo del propio ser, más que de ninguna fuerza externa. Para conectar con lo que somos es preciso retirar mucha energía fijada en lo externo, en los otros. El trabajo de recuperar la fuerza que somos es inmenso, requiere paciencia, determinación, mucho coraje, energía y tiempo. Si lo de afuera nos estanca, perdemos ese fulgor desconocido que también somos. Nuestra verdadera identidad no está en lo que tenemos sino en lo que somos.

Vencer a la muerte. Para trascenderla primero aceptarla. Permitirle que nos cuente sus sabios secretos. Que nos explique el por qué es imprescindible el desapego. Para entender que la muerte no existe, que se trata de un sueño dentro de otro sueño, esta realidad, hace falta recorrido. Un buen trecho de la mano de la sabiduría, o sea de la auto indagación.

Abrir el corazón. Cuando se han vivido experiencias dolorosas cerramos las puertas al sentir, para que nos se nos rompa el motor de nuevo, esto es lo que suele ocurrir en los duelos, las adicciones emocionales o los errores de elección, y de veras que no es por ahí, los músculos del desapego se ejercitan viviendo, no guardando la vida en una cajita, aprender a discernir es cuestión de práctica.

Recorrer los sótanos del cuerpo, en busca de la luz y la sombra. Todos los dolores que se han transformado en síntomas, guardan sus escenas, destellos, memorias, vacíos. La mente concreta suele estar sorda. Para sobrevivir. Pero en algún momento es necesario despertar para vivir la vida con pasión. Y ser quienes somos de veras. Unos eligen el movimiento consciente, otros el senderismo, las artes marciales, la meditación, no importa lo que hagamos, lo esencial es el empuje *¿Estás dispuesto a tener la disciplina que requiere la libertad?*

Dejarle un hueco a la esperanza en el bolsillo del corazón. “Lo hicimos porque no sabíamos que era imposible”. Los milagros ocurren sólo si estamos dispuestos a creer.

Parece fácil... pero la decepción nos cierra a que todo suceda de otra



# BIODANZA

## SISTEMA ROLANDO TORO

### Grupos Regulares

**MORNAS**

Biodanza en masaje LUNES 10.30h-12.30h  
TIRSO DE MOLINA Facilitadora Soraya Peramo

**TARDES**

Biodanza en masaje LUNES 20.30h-22.30h  
LEGAZPI-ALMENDRALES  
Facilitadoras Lágrimas Álvarez y Soraya Peramo

Biodanza en masaje JUEVES 20.30h-22.30h  
LEGAZPI-ALMENDRALES  
Facilitadoras Lágrimas Álvarez y Soraya Peramo

**CONTACTO:** Soraya 626 093 806  
Soraya.peramo@gmail.com www.facebook.com/soraya.peramo  
http://azulsobrenaranja.wordpress.com  
www.escuelahispanicabiodanza.org

manera. Nada de esto se consigue sólo. Ni con la voluntad. Se precisa mucha ayuda. De todos lados. Muchas experiencias. Muchos enfoques. Mucha pasión por la sabiduría. Las buenas noticias son que a partir de un momento, se trata más de soltar que de esforzarse, entonces ya está bien cerca el momento de abrir los regalos.

Como practicante de 5 Ritmos, me siento conmovida por la muerte reciente de su creadora Gabrielle Roth, por eso quiero terminar con una frase de su libro *Mapas para el éxtasis*. **“La pregunta es si eliges vivir en la inercia o atravesarla y entrar en el flujo de tu vida. La inercia es seductora tiene las características del éxtasis que conocimos en el útero. Pero estamos hechos para movernos, para ser, desarrollarnos, crecer, cambiar, y el verdadero paraíso del éxtasis está en la acción que es totalmente absorbente, fascinante y no aparece como esfuerzo”.**

El momento es ahora.

Si no ¿cuándo?.

[www.margaritallamazares.net](http://www.margaritallamazares.net)

### 2013 tus recursos en acción

Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal.

**MARGARITA LLAMAZARES**

658 465 645.

[www.margaritallamazares.net](http://www.margaritallamazares.net)

### JARDÍN MARIPOSA



**MADRID,  
TENERIFE,  
BARCELONA**

Centros de Retiro y  
Terapias Naturales

Charlas, talleres, formación profesional, actividades de verano. Alojamiento, cocina ecológica y rutas alternativas, un paraíso natural en pleno Atlántico!

C/Carranza, 5, 1º <M> Bilbao  
652211282 [www.Jardin-Mariposa.com](http://www.Jardin-Mariposa.com)

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

estiMa.

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668



## Kyabjé Kalu Rinpoché

Madrid 8 febrero 20 h.

### Conferencia

**“Meditación: la tradición, la ilusión, la realidad”**

Colegio Calasancio, Conde de Peñalver, 51 (Metro Lista)

Traducción simultánea del inglés al castellano: para quienes lo necesiten imprescindible enviar mail reservando cascos:

[centrokagyumadrid@gmail.com](mailto:centrokagyumadrid@gmail.com)

### ENTRADAS E INFORMACIÓN:

Web: <http://www.dskbudismo.com/madrid>

[kalurinpoché2013.blogspot.com.es](http://kalurinpoché2013.blogspot.com.es)

Mail: [centrokagyumadrid@gmail.com](mailto:centrokagyumadrid@gmail.com)

Tel: 91 434 91 00 / 620 573 18

Facebook: [Kagyü Dechen Ling](#)

### CENTRO BUDISTA KAGYU DECHEN LING

Av. Menéndez Pelayo 113, Esc. Dcha. 1º Izq. 28007, Madrid.

Skype: [Kagyü\\_Dechen\\_Ling](#)

Twitter: [@KagyüDechenling](#)

# Meditación y

Nuestra mente influye en la salud. En toda enfermedad intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales. Es decir, además de la presencia de patógenos (virus, bacterias y demás) o predisposiciones genéticas, también influyen el modo en que gestionamos las tensiones cotidianas, la forma de relacionarnos con los demás, nuestro tipo de personalidad y el modo en que tratamos nuestro cuerpo diariamente (comida, ejercicio, sueño, etc.). Considerando esto, puede entenderse que nuestros pensamientos y emociones juegan un papel relevante en la salud y enfermedad. Si sabemos manejar la mente podremos afrontar de otro modo el estrés, las relaciones, las reacciones emocionales y dominar nuestras conductas nocivas.

Meditar es un modo excelente de conocer y adiestrar nuestra mente. Básicamente tiene que ver con la atención y la capacidad de dominar las reacciones a lo que percibimos. Una de las cosas que nos alteran es nuestra falta de control sobre nuestras respuestas emocionales. Detrás de muchas emociones destructivas se encuentran comportamientos nocivos para la salud, como la mala alimentación, la falta de ejercicio físico, el abuso de sustancias, el insomnio, la falta de descanso, etc. Meditar nos va a ayudar a responder a las situaciones de tensión de modo que tengamos menos estrés y más equilibrio emocional.

Al hablar así, a muchas personas que no hacen meditación les parece que estemos alentando una vida sin emociones, pero no es así. En la práctica ejercemos una atención selectiva en la que somos capaces de reducir las emociones nocivas y potenciar las positivas. De hecho, es bien sabido que las emociones positivas ejercen un efecto benéfico y protector en la salud, y la meditación tiene métodos concretos y efectivos para aumentar reacciones positivas como el amor, la gratitud o la compasión.

## Atención contra el estrés

Uno de los elementos perjudiciales para la salud es lo que llamamos estrés. Cuando estamos muy tensos y agotados nos hacemos más vulnerables a los virus y bacterias del ambiente, y se activan nuestras predisposiciones genéticas. Por tanto, enfermamos más. El estrés se produce cuando experimentamos situaciones de mucha tensión y cuando no sabemos manejar las simples tensiones cotidianas que se van acumulando.

Sentarnos diariamente con nosotros mismos de una manera consciente, tiene varios efectos. Por un lado, sirve para que se descarguen todas las situaciones conflictivas que hemos vivido y el organismo ha acumulado. Además, permite que cualquier estado mental negativo se debilite y se apague. Cuando somos capaces de vivir la experiencia con imparcialidad y equilibrio desarrollamos contentamiento y paciencia, y de este modo somos más capaces de dejar ir cualquier experiencia tóxica y dañina.

Por otra parte, la práctica diaria nos va a ayudar a desarrollar una mayor atención a las situaciones con que nos encontramos. Uno de los factores que contribuyen a la respuesta de estrés es el modo en que interpretamos y valoramos las cosas que nos suceden. La meditación nos aporta una mayor lucidez en la vida, con lo cual tendremos una perspectiva más realista de las cosas, y será más difícil que se eleven los niveles de estrés.

En resumen, la atención consciente que desarrolla la meditación nos ayuda a vivir las experiencias con imparcialidad, contentamiento, aceptación, paciencia y confianza. De este modo afrontamos las tensiones cotidianas de un modo más saludable y menos reactivo.

## Emociones positivas

Las emociones juegan un papel muy importante en la salud. En concreto, las emociones positivas ayudan a reducir los síntomas y la duración de las enfermedades, sirven de agentes protectores y contribuyen a mejorar las conductas saludables como mantener una dieta, abandonar el abuso de sustancias y dormir mejor.

Cuando somos positivos tenemos mejores relaciones, recibimos más aprecio de los demás, y resolvemos antes los conflictos. Por otra parte, tenemos más creatividad y aptitudes para resolver situaciones difíciles, encontramos más salidas a nuestros problemas y somos más capaces de tomar decisiones.

Meditar nos ayuda a habituarnos a responder positivamente a las situaciones. Mediante una práctica constante aprendemos a mirar las cosas desde otra perspectiva y a considerar aspectos que no teníamos en cuenta. Sentir gratitud, amor o armonía depende de saber ver de un modo más completo a los demás y de apreciar cosas que solemos ignorar. Todos estamos condicionados por nuestra familia y nuestra cultura. Estos condicionamientos determinan nuestras reacciones. Meditar nos ayuda a superar los condicionamientos y a responder de un modo más positivo.

Cuando nos hacemos conscientes de que todos tenemos necesidades, miedos, expectativas y deseos, nos sentimos más cerca de los demás, tenemos más capacidad de perdonar, somos más conciliadores y mantenemos con más facilidad la

calma en nuestras relaciones. Mientras que la hostilidad, el aislamiento, la idea de que todo el mundo es egoísta y la desconfianza, son ingredientes tóxicos para el organismo y contribuyen a la enfermedad; el amor, la compasión, el optimismo, las relaciones positivas, la gratitud y el sentido del humor nos ayudan a superar las dolencias e incluso nos sirven de protección.

### Autoimagen Negativa

Uno de los aspectos más nocivos para la salud es tener una imagen negativa de nosotros mismos. Aunque pueda resultar sorprendente, muchas veces pensamos que merecemos la enfermedad, que no seremos capaces de superarla, que nuestra naturaleza es defectuosa, que somos malos e inadecuados, etc. Todas estas opiniones son falsas y sumamente nocivas para la salud. Aunque nos parezca real, ninguna imagen que tengamos se corresponde con la realidad de lo que somos de verdad.

Cuando la imagen de nosotros mismos es muy negativa se convierte en un importante obstáculo para vencer cualquier malestar y enfermedad. Al pensar que somos así, anulamos toda posibilidad de acceder a nuestro potencial de sanación y nos mantenemos en una espiral de miedo, impotencia y desánimo que nos conduce a agudizar los síntomas y a complicar la enfermedad.

# enfermedad

La práctica de la meditación también tiene un papel fundamental en este asunto. Por medio de la observación y desarrollando una mayor lucidez podemos llegar a identificar la autoimagen. Este es el primer paso, reconocer lo que pensamos de nosotros mismos. Luego, usando la atención necesitamos descubrir que esta imagen sólo es una idea equivocada. La imagen negativa es algo que se ha formado en la vida debido a una serie de creencias falsas y experiencias malinterpretadas. En consecuencia, cuando nos damos cuenta de que está lejos de ser lo que de verdad somos podemos prescindir de ella, y abrir la puerta al proceso de curación.

### Conclusión

Lo más importante que podemos extraer de todo esto es que podemos hacer algo. Aunque una enfermedad sería nos activa la experiencia de que las cosas ocurren inesperadamente y tenemos muy poco control sobre la vida, podemos influir en lo que la vida nos trae. No podemos impedir y evitar que sucedan las cosas, pero tenemos la elección de responder ante ellas con más sabiduría. Si sabemos responder, los sucesos de la vida dejan de ser tan negativos y se convierten en oportunidades para desarrollar nuestro potencial innato y darle a la vida su sentido más profundo.



**Juan Manzanera**  
 Escuela de Meditación  
 Clases y seminarios  
 Tel.: 630. 448. 693  
[www.escuelademeditacion.com](http://www.escuelademeditacion.com)



## SE FELIZ

Si tienes problemas de  
**AUTOESTIMA • RELACIONES •  
 DINERO • MIEDO • SALUD...**  
 CON LAS TECNICAS DE

Louise L Hay

PUEDES RESOLVERLOS

- SESIONES INDIVIDUALES
- TEST DE BIENESTAR
- TEST DE ALIMENTOS

Monográfico del Dinero

Ana Postigo

(Colegiada FENACO 1461)  
 Tel. 91 309 19 14  
 HAY TEACHER

Certificada personalmente por Louise L Hay (USA)  
[ana.postigo@dinfor.com](mailto:ana.postigo@dinfor.com)

Librería especializada  
Tienda ecológica

Príncipe de Vergara



¡Ven a conocernos!

Visita  
nuestra  
web

COMPRA  
CON  
COMODIDAD

LIBROS  
MÚSICA  
COSMÉTICA  
NATURAL  
MASAJE  
ACUPUNTURA  
MEDITACIÓN  
AGRICULTURA  
ECOLÓGICA  
INCIENSOS  
SALUD  
NATURAL  
FENG SHUI  
ARTESANÍA  
ORIENTAL...

el

almazén

NATURAL

C/ Alcalá, 78 • 28009 Madrid  
 Tel. 91 781 77 60  
 Fax 91 781 77 61

www.elalmazennatural.com



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

Impreso en papel reciclado Colaboramos con el medio ambiente

V 23

# La Espo n

Los convencionalismos nos juegan malas pasadas. Ellos nos llevan a juzgar, a evaluar, a definir. Todos son conceptos. En la medida en que nos movemos a través de ellos, no podemos alcanzar una luz mayor que nos haga salirnos de la dualidad, del bien y del mal, de lo blanco y lo negro. En esta tesitura estamos lejos de aliarnos con el ser que llevamos dentro, estamos alejados de nosotros, de nuestra esencia. Logramos acompañarnos fácilmente en un sentido práctico para poder obrar de un modo mecánico, sin embargo, esto no nos lleva a liberarnos, a ser espontaneidad. Tenemos miedo de ser nosotros mismos y lejos de comprendernos, nos confundimos a nosotros mismos para no sentir, para huir, para no enfrentarnos con nosotros y con todo aquello que pone en tela de juicio la estabilidad que deseamos, la felicidad que creemos poseer.

Vagamos sin rumbo fijo, aunque parezca que no lo hacemos en el mundo externo, porque los logros que deseamos llegan o porque los logros que en principio pensamos que hemos de perseguir, los conseguimos. Pensamos que el éxito en nuestros propósitos, es el fin y el medio, que todo eso es lo único que hemos de lograr. Nos hemos convencido a nosotros mismos que construir es la llave maestra que nos abrirá a nuestro cielo, a eso que anhelamos desde muy dentro, una felicidad sin igual y una paz sin límites.

Estamos lejos de alcanzar estos ideales por el camino autoimpuesto por el que navegamos. No estamos dispuestos a perder el rol que a nosotros mismos nos hemos colgado. Todo lo que construimos lo hacemos desde una tesitura no real, desde la mente que nos contiene, que nos da formas, que nos dice lo que es conveniente, lo que hemos de hacer para paralizar todo a nuestro alrededor, para controlar, para resolver, para ser ideales, perfectos, para ser queridos, aceptados, para no hallarnos solos.

Nos quejamos sin embargo de nuestra suerte muchas veces. Vagamos disconformes, tristes, solos, aislados de los demás, porque esta construcción sobre la que estamos asentados nos aísla del otro y de nosotros, forma barreras y fronteras difíciles de derribar, construidas en torno al miedo, a la creencia. Esto genera los conflictos y las guerras, las pasiones desmedidas se desatan en pos de defender nuestras murallas. De este modo estamos a salvo de caer, pero cuando no lo logramos -porque a la vida no se la puede frenar- surge la crisis, el desahogo, los cambios, la muerte, la decepción; aunque después volvemos a construir todo como antes estaba, asentado en torno a una nada que la mente nos convence que es lo real.

De este modo qué alejados estamos de alcanzar algún día una estabilidad, una fuerza, una vida plena. No podemos optar, no podemos elegir, pues nosotros mismos nos encerramos en multitud de factores que en vez de darnos nos quitan, nos quitan fuerza, estabilidad, consuelo.

## **Estamos muy perdidos en una maraña difícil de descifrar**

Hemos de empezar por un solo camino, el de la autenticidad, es el que nos abre a un panorama lleno, repleto de nuevas situaciones que todas ellas nos devolverán la paz y la estabilidad real, la válida, la que no admite desmentidos, la que no juega, la que no depende de nada ni de nadie, la que es alcanzada por nosotros desde nosotros. Este es el único camino válido, el camino del reencuentro con nosotros mismos. Sólo desde nosotros podemos sanarnos

# Spontaneidad

de tanta incredulidad, falta de fuerza, vigor y entusiasmo en que caemos al fin cuando lo exterior nos llega a vaciar tanto que nos deja sin nada.

En el exterior no están las respuestas, no están las salidas. El exterior lo único que hace es devolvernos el mensaje que tenemos dentro. El exterior es nuestro aliado sí, pero no para que nos confundamos con él, sino para que nos encontremos a través de él, para que aprendamos a traducir su lenguaje, a fin de que nos transmitamos a nosotros mismos el mensaje adecuado.

En realidad no hemos de actuar, hemos de observar y observarnos. Los engranajes que se mueven dentro de nosotros nos dan las claves de nuestro despertar.

¿Por qué hemos de despertar? ¿Deseamos seguir en la inconsciencia? Algunos podrían decir que sí, mientras su suerte les acompañe, pero incluso ellos, ¿no sienten nostalgia, no sienten tristeza alguna vez? ¿No se sienten solos, no sienten miedo, soledad? Todos pasamos por la vida arrastrando estas incógnitas de nosotros, que muchas veces no sabemos por qué surgen ni cómo resolverlas, ni cómo salirnos de ahí. Esperamos que espontáneamente desaparezcan o del exterior robamos soluciones pasajeras para ir sorteándolas. Ponemos soluciones desde la inconsciencia a cuestiones que surgen para darnos la oportunidad de abrirnos a la luz, al conocimiento verdadero. Lo que de la nada surge espontáneo, lo hace para guiarnos, para traernos el regalo del despertar, pero no nos damos cuenta, y nos perdemos de nuevo en la inconsciencia, en el deseo de control, de estabilidad que no es más que sueño nuevamente.

La espontaneidad es la clave. No huyamos de lo único que nos puede hacer libres para encontrar la auténtica felicidad. Cojámonos de las manos y seamos.

*Claudia Guggiana 666 222 934 / 91 411 04 03*

## nos abre el camino hacia la felicidad

*Claudia Guggiana*

CURSOS DE  
**FORMACIÓN INTERIOR**

*Redescubrir la vida a través del cambio de visión global y vivir de un modo nuevo.*



Herramientas y contenidos propios.  
17 libros publicados.  
Madrid - Barcelona

Información, programa completo y reserva en:  
[eternity@eternityediciones.com](mailto:eternity@eternityediciones.com)    [www.cursos-autoconocimiento.com](http://www.cursos-autoconocimiento.com)  
 Tels. 666 222 934 - 91 411 04 03

# Un **NUEVO CICLO**



**E**

l proceso de la vida se mueve en contracción y expansión. La teoría de la gran explosión del Big Bang, el ritmo cardíaco: sístole y diástole, la respiración: inhalar y exhalar, son algunos ejemplos de estos ciclos. Como dice *Eckart Tolle* aparecemos de la nada, empezamos a desarrollarnos, a expandirnos, hasta la contracción que se aproxima con la muerte. El universo se experimenta a sí mismo a través de nuestra vida. Ciclos de la vida: desencuentros y encuentros, tristezas y alegrías, cierres y aperturas.

Trae conciencia a cada momento de tu vida. Un nuevo ciclo está en marcha. Una y otra vez el planeta gira y gira impulsando la frecuencia del corazón. Abre la puerta, despierta! Es el órgano del cuerpo que produce más ondas electromagnéticas. Las ondas de energía que se dilatan, van y vienen, son posibilidades de la vida: la salud, la pareja, el trabajo. Cuando tenemos una emoción en nuestro corazón estamos creando ondas eléctricas y magnéticas dentro de nuestro cuerpo que se extienden alrededor nuestro. Estas ondas no solo abarcan un metro o dos, sino kilómetros y kilómetros de distancia.

Conócete a ti mismo. Todo el Universo es una sola cosa, ser uno mismo y eclosionar con el todo. Siente este paso evolutivo. Es tiempo ya de abrir el corazón. La esperanza está en transmitir las auténticas capacidades y conocimientos del ser humano que conectan con la verdad, la esencia y la consciencia. Esto abre un nuevo ciclo. Urge el autodescubrimiento y la transformación.

Nos enfrentamos a una crisis radical. Dar respuesta a esta crisis es el reto de nuestra existencia en estos momentos. No se trata de un nuevo sistema de creencias o ideologías. El cambio va más allá de la capacidad del pensamiento. Ese cambio habla de conectar con el corazón. Qué liberación darnos cuenta de que no somos tan solo esa voz que está haciendo ruido en nuestra cabeza. Entonces, ¿quiénes somos?. Somos esa conciencia que es anterior al pensamiento. El espacio amplio y abierto en que tiene lugar cada sensación, emoción y pensamiento. Eso mismo es lo que somos. Es nuestra responsabilidad vivir la propia conciencia individual en el día a día.

Cuando el antiguo modo de estar en el mundo, de interactuar con los demás ya no funciona, cuando las experiencias que nos tocan vivir parecen insuperables, comienzan a surgir nuevas oportunidades. Al igual que en la Naturaleza, en situaciones de crisis vitales, por encima de los propios condicionantes inherentes



**Marta Pato**

Psicóloga.  
 Psicoterapeuta Integral.  
 Formadora de Grupos de Desarrollo Personal  
 y Organizacional.  
**renovartuvida.blogspot.com 692831629**



a las especies, sucede un salto evolutivo que no tiene vuelta atrás. **Mario Alonso Puig**, en una reciente conferencia, proyectó una fotografía de un árbol de Argán del sur de Marruecos. Unas cabras aparecían subidas a las ramas de los árboles. La necesidad aprieta, cuando no hay que comer en los arbustos, la creatividad se pone en marcha. Y, como Mario decía, cuando dudemos de nuestra creatividad para sobrevivir, pensemos en que si la cabra lo hizo posible, ¿cómo no lo va a conseguir el hombre?

Con la emblemática fecha 21/12/12 se completa un ciclo de 5.125 años que según la tradición maya es el inicio de una nueva era para la humanidad. Esto significa una nueva frecuencia vibratoria para el planeta, es un alineamiento con el sol y nuestra galaxia. Una nueva era de luz para la humanidad gracias a un cambio en la frecuencia vibratoria en el planeta que propiciará un despertar de conciencia. Esta frecuencia planetaria está conspirando a nuestro favor para mejorar nuestro cuerpo físico, mental y emocional. En realidad, esta frecuencia se viene manifestando desde hace años, tal vez unos 50 ó más, sin embargo ahora será aún más intensa y continuará durante el 2013 y años sucesivos. Esta expansión proporcionará un mayor nivel de comprensión en el ser humano. Un ser humano cada vez más dispuesto a convivir en paz y armonía.

Aunque esta fecha suele asociarse desde ámbitos no científicos con catástrofes apocalípticas e incluso con el fin del mundo, científicos expertos en este fenómeno y especialistas de la Agencia Espacial de los Estados Unidos de la NASA han desmentido esas versiones y aportado explicaciones desde perspectivas filosóficas y científicas. Desde el punto de vista filosófico se relaciona con cambios vertiginosos para el mundo y la humanidad, que más que predicciones fatalistas, tienen que ver con oportunidades para despertar a la vida sagrada que hay en cada uno de nosotros.

Somos los creadores de nuestro futuro. Estamos aquí para manifestar la grandeza que hay en cada uno de nosotros. Ayer es pasado. Mañana es un misterio. Hoy es un regalo. Vive consciente y plenamente los ciclos de la vida. Expansión y contracción, aquí y ahora!

*Marta Pato*

Más información en:

[renovartuvida.blogspot.com.es/2009/12/formacion-personal.html](http://renovartuvida.blogspot.com.es/2009/12/formacion-personal.html)

**IV.- CURSO DE MEDITACIÓN MADRID. GRATUITO**  
 2, 9 de Marzo  
**Información e Inscripciones:**  
 650 023 016  
 WWW.PROGGA.NET  
 E-Mail: info@progga.net

**PULSATION TRANSPERSONAL**  
 La revelación del cuerpo  
 Un puente hacia el Ser  
  
 con Avikal y Nirava  
**Sábado 13 de Enero**  
 en Madrid 10:00-17:30h  
 Info y reservas **651 90 42 83**  
[www.niravatranspersonal.es](http://www.niravatranspersonal.es)

 **Práctica de Yoga y Meditación**  
 Clase de prueba gratuita.  
 Todos los niveles y horarios  
 Abierto fines de semana.  
 C/ Camino de Vinateros, 47 (local)  
 28030 Madrid (Moratalaz)  
 Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20  
 Telf: **91 430 82 96**  
 email: [info@mangalam.es](mailto:info@mangalam.es)  
 web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)

Masaje, Sanergía, Matrix Energética,  
 Metamórfico, Reiki, Terapia Floral,  
 Reflexología Podal, Estética, Drenaje  
 Linfático, Detoxificación, Presoterapia,  
 Radiofrecuencia  
**GABINETE Y A DOMICILIO**  
 Loli Ayllón  
 666 727 052 / 91 526 25 21  
[www.naturterapias.tk](http://www.naturterapias.tk)

**CURSO PINTURA JAPONESA**  
 estudio de la orquídea  
**Sábado 26 de enero**  
 11 a 14 y 15 a 18 hs  
 Informes e inscripciones:  
 Prof. Luciana Rago  
 633916509  
[pinturajaponesa@gmail.com](mailto:pinturajaponesa@gmail.com)

**ODONTOLOGIA HOLÍSTICA**  
 Clínica Dental Dra. León  
 c/ Capitán Haya nº47 apto 711  
**91 128 56 15 / 671 060 217**  
[clinicadentaldraleon@hotmail.com](mailto:clinicadentaldraleon@hotmail.com)  
[odontologianatural-draleon.com](http://odontologianatural-draleon.com)

# Comenzamos a practicar... Queremos crear **EL HÁBITO**

El término inglés *mindfulness*, que ha sido traducido como **atención plena** o **atención consciente**, parece referirse a una atención ideal. Sin embargo, al comenzar a meditar, nos damos cuenta enseguida de que nuestra atención es limitada, que nuestros contenidos mentales parecen tener vida propia y nos arrastran, que no es fácil observarnos, que surgen distracciones, obstáculos, resistencias

Practicar significa es frecuentemente la respiración.

Este entrenamiento de la atención en un objeto normalmente nos lleva un tiempo, no es un proceso para ir con prisas. Poco a poco iremos incorporando a la práctica una **consciencia más global y receptiva**, en la que se observan todas las sensaciones físicas, percepciones y contenidos mentales, pensamientos, sentimientos, etc.. Se va desarrollando un autoconocimiento o visión más clara.

**La Práctica** tiene un **componente mental** más evidente que es la atención sostenida - o **concentración**- que se acompaña de un *componente afectivo*, que es una actitud de paciencia amorosa (volver una y otra vez), de aceptación sin juicios de lo que ocurre en la mente. Podríamos llamar a este componente **Compasión o Consciencia compasiva**:

nos observamos y practicamos con paciencia, **ACEPTACIÓN**, cariño, sin autocrítica. Por eso algunos maestros usan la metáfora de *entrenar al cachorro*; el cachorro es inocente y juguetón, se distrae una y otra vez, (como la mente que salta de una cosa a otra) pero uno vuelve una y otra vez a su educación. Como una madre amorosa que trata de enseñar a un niño a caminar por una senda, cuando el niño se desvía no le castiga, sino que dulcemente, y con constancia, le vuelve a llevar al camino.

## ¿QUE SIGNIFICA REALMENTE PRACTICAR LA MEDITACIÓN MINDFULNESS?

La práctica inicial consiste en prestar atención a nuestras percepciones en el aquí y el ahora. Empezamos **entrenando nuestra atención**, usando un objeto de referencia que habitualmente va a ser la respiración, o bien los sonidos, las sensaciones corporales, etc. Nos damos cuenta de cómo nuestra mente tiende a vagar, a saltar de un tema a otro (recuerdos, juicios, preocupaciones, etc.). La **instrucción básica** es simplemente **observar estos automatismos mentales** cuando surgen y **volver una y otra vez** al objeto de atención, que

Resumiendo tenemos tres componentes de *mindfulness* que se complementan y potencian unos a otros: La **concentración**, la **consciencia receptiva** o atención plena, y la **compasión o consciencia compasiva**. Si usamos la metáfora de la luz, la atención sostenida o concentración sería como el haz de luz de un foco o linterna que ilumina solo un objeto. La luz indirecta ambiental que ilumina todo el espacio alrededor sería como la consciencia receptiva que atiende a todas las sensaciones y

**Agustín Prieta**

psicólogo, instructor de yoga y meditación. [agusprieta@gmail.com](mailto:agusprieta@gmail.com) **MEDITACION SIN FRONTERAS**, [www.medsf.org](http://www.medsf.org)

# Sección MindFULNES

contenidos mentales. Y si esa luz es cálida y suave sería como la compasión.

## ¿POR QUÉ MEDITAR? ¿PARA QUÉ MEDITAR?

La práctica de mindfulness es un entrenamiento psicológico y emocional, equivalente al entrenamiento físico.

Si ejercitas tu cuerpo y tus músculos obtendrás unos resultados al cabo de un tiempo (mayor energía, fuerza muscular, huesos más densos, etc.), aunque al principio pueda haber cierta incomodidad (agujetas, cansancio, desgana, etc.).

Si ejercitas tu mente también obtendrás beneficios como mayor calma, concentración, bienestar, mejor conexión con otros, y otros efectos a nivel de salud física y mental (como refuerzo del sistema inmunológico o disminución de síntomas del estrés), efectos que la investigación está confirmando. También suelen aparecer ciertos obstáculos e incomodidades, sobre todo al principio, (inquietud, sueño, dudas, emociones incómodas, etc.) que debemos manejar adecuadamente.

Además de **entrenar la mente** vamos sembrando semillas de consciencia en el camino, de modo que con el tiempo podemos llegar a transformar nuestra vida, a través del **proceso de autoconocimiento** que aporta la práctica, que nos lleve a ser más auténticos y felices. El hecho de conocernos nos hace **darnos cuenta de lo que nos limita y obstaculiza** en nuestro desarrollo, uno empieza a descubrir lo que es realmente importante.

Otro efecto señalado de la práctica es el **poder afrontar mejor los cambios, los tiempos duros y las emociones difíciles**. Se va incorporando una actitud de apertura y aceptación frente a la vida, en lugar de un patrón mental más rígido que reacciona con juicios, autocríticas, resistencias, miedos, etc.

La psicología moderna ha comprobado que mindfulness es una **excelente herramienta terapéutica**, que se emplea para paliar el sufrimiento que se deriva de no afrontar la realidad dolorosa, de querer huir del malestar, de querer controlar lo incontrolable. Mucho sufrimiento humano se deriva de no aceptar y resistirse a lo inevitable, como es la pérdida, la enfermedad, la frustración, etc. El hecho de cultivar la aceptación, el poder soltar y ser compasivo es un factor decisivo hacia la sanación.

Mindfulness es una herramienta que nos sirve también en **situaciones de emergencia**, de estrés. Nos da más consciencia y nos abre a disponer de más opciones para actuar, para dar respuestas más beneficiosas que la reacción automática que cada uno pueda tener en la situación estresante.

Alguna vez escuché que la mejor motivación para meditar es simplemente porque **somos SERES humanos**

Nos identificamos tanto con **lo que hacemos**, nos medimos por **lo que tenemos**, que nos hemos olvidado de que **en esencia simplemente SOMOS**. Y por eso dado que somos SERES, podemos empezar a poner presencia (PRE-ESENCIA, previo para llegar a la ESENCIA), es decir meditar.

## COMO EMPEZAR A PRACTICAR MINDFULNESS

Creemos muy necesario **practicar la atención plena en el mundo de hoy**, en el que vivimos cambios tan rápidos, crisis sucesivas, en el que apenas se empieza a entrenar la mente y las emociones, en el que la tecnología nos ofrece mayor posibilidad de evasión y comunicación aparente, pero a la vez disminuye la conexión profunda con nosotros mismos y con otros seres humanos. Realmente precisamos con urgencia mayor consciencia y equilibrio, y en este sentido la atención plena tiene una **función social importante**. Esto nos motiva a difundirla y puede ser otra motivación más para decidirte a practicar.

Cuando se empieza a practicar muchos se dan cuenta de los **obstáculos y dificultades** que surgen al hacer algo aparentemente tan simple como mantener la atención en un objeto y observar la mente. Muchas veces cuesta **encontrar tiempo y espacio** para ello. Muchos no entienden bien las **pautas nuevas** que se les propone adoptar, son extrañas todavía, y es lógico que exista una tendencia a repetir las antiguas pautas.

Por ello es básico para gran parte de los principiantes la figura de un **instructor**, participar en un curso de **iniciación**, y buscar un **grupo de prácticas** que refuerce la práctica en casa, hasta que tengamos el hábito bien establecido.

Dado el gran porcentaje de abandonos de la práctica meditativa, es útil **ser realista**, crear una **buena motivación**, ir gradualmente **haciendo espacio en tu vida** para esta actividad tan poderosa

Desde **MEDITACION SIN FRONTERAS** te invitamos, simplemente por **SER HUMANO**, a que te regales unos minutos al día para observar tu cuerpo y tu mente, para SER y ESTAR, aquí y ahora. Dicho de otra manera: empezar a cultivar la **PRESENCIA** para descubrir la **ESENCIA** que todos y cada uno llevamos dentro.

Grupo de prácticas los jueves de 18:30 a 19:30 en **Centro Mandala**, c/ de la Cabeza, 15 Madrid.

# InTeLiGencia

## Despierta tu

**T**e propongo un juego, echa un vistazo a tu alrededor y lleva tu atención a un objeto en particular. En tu mente acudirá rápidamente la utilidad de dicho objeto, pero el juego consiste en que vuelvas a mirarlo desde otra perspectiva y respondas a la pregunta ¿qué puede ser? En esta nueva mirada una pelota de pimpón resulta que es la nariz de un payaso, el pomo de una puerta, un adorno navideño etc; ¿y tú objeto?, ¿hasta dónde llega tu imaginación?, te animo a que sigas jugando y busques más y más respuestas hasta quedar sorprendido y maravillado del poder creativo de tu mente. Ten presente que la creatividad nos habla de “lo que puede ser” más allá de la razón que nos indica simplemente “lo que es” y su gran aportación es que puede convertir “lo que es” en algo totalmente nuevo.

La creatividad es una cualidad que todos poseemos y al practicarla la convertimos en habilidad permitiéndonos afrontar más fácilmente los problemas al crear nuevas perspectivas, y además nos conduce a una vida mucho más divertida e interesante. De hecho la creatividad es la llave para el cambio. Para crear un futuro mejor. O al menos, para podernos garantizar un futuro.

### El futuro está en el cerebro

El cerebro está diseñado para formar patrones estables porque es un sistema de información auto-organizado. El sistema nervioso extrae la información del exterior en base a la memoria genética y los sentidos y una vez en nuestro interior se mezcla dicha información como ocurre con el color verde de la manzana, su forma, su olor y sabor, creando la imagen mental de “manzana”. La manzana permanece en nuestro cerebro a través de la imagen mental que hemos creado de ella. Esta increíble capacidad exclusiva del ser humano permite a nuestra especie pensar una cosa, inventarla y hacerla aunque nunca haya existido en la realidad. En palabras del neurocientífico

Rodolfo Llinás *“No existe nada igual fuera de la raza humana porque se necesita un artificio que lo pensara y lo realizara, de modo que hemos llegado a tal desarrollo que podemos convertir nuestros sueños en realidad.”* Somos la única especie que se puede proyectar mentalmente hacia el futuro.

Nuestro cerebro y en concreto el neocórtex prefrontal está ayudando al avance de nuestra civilización porque somos realmente eficaces cuando nos preocupamos por las consecuencias de nuestras acciones en el futuro, pudiendo interferir y prevenir sobre las mismas. Es una parte de nuestro cerebro en continuo desarrollo que nos permitirá prever los acontecimientos y crear nuevas estrategias nacidas en nuestra mente. Precisamente es nuestro sentido del futuro lo que nos permitirá permanecer vivos.

Si bien los seres vivos constan de algún tipo de inteligencia, según Sternberg la inteligencia humana se distingue de las demás por ser la *“actividad mental dirigida hacia la adaptación intencional, selección y transformación de entornos del mundo real relevantes en la propia vida”*. En este marco Sternberg propone tres aspectos clave en la inteligencia: el análisis, la creatividad y la puesta en práctica o acción. La capacidad analítica permite separar problemas y ver soluciones no evidentes por lo tanto está vinculada al conocimiento y al aprendizaje, pero por sí misma no genera nuevas ideas.

Estas se crean al hacer frente a situaciones de novedad y cambio. Nuestro comportamiento cotidiano navega entre la automatización basada en la repetición de una acción múltiples veces lo que permite llevarla a cabo mientras se hace otra cosa, como por ejemplo conducir y mantener una conversación al mismo tiempo. Y las situaciones y tareas novedosas nunca experimentadas con anterioridad, que

requieren de cierta habilidad para por un lado manejar emocionalmente tanto la novedad como el cambio y por otro encontrar nuevas maneras de solucionar la situación o tarea.

Es esta imprevisibilidad de la vida la que nos impulsa a ser creativos, y en base al aprendizaje adquirido reinventarnos de nuevo. Este impulso evolutivo intrínseco en la especie nos guía hacia la *adaptación*, que es la tercera clave que propone Sternberg, y surge cuando uno hace un cambio en sí mismo para ajustarse mejor a lo que le rodea y generar a su vez un cambio en el entorno, una nueva realidad. Y es lo que nos demanda la situación actual, un nuevo planteamiento educativo, social, político y económico, un modo diferente de vida. Así como una mejor gestión emocional interna de las situaciones que vivimos con el fin de adaptarnos mejor a ellas sin los efectos colaterales que los miedos, las tensiones, la ansiedad, el rencor, el enfado, la ira etc; conllevan para nuestra salud y armonía psíquica y emocional.

Entramos en un nuevo capítulo de nuestra historia donde habremos de abandonar el sobreracionalismo al que nos han acostumbrado, respaldado por una disciplina sociopolítica encubierta bajo la complicidad de una rígida manipulación mediática, viviendo en una sociedad del control y del miedo que aviva y alimenta la sensación de placer material momentáneo. Que mantiene ocupadas nuestras mentes con infinidad de tareas, principalmente el trabajo y el ocio pasivo-evasivo, para no sentir lo que de verdad hemos de sentir ante los hechos de cada día, sobre todo en cuanto a las relaciones con los que nos rodean y hacer frente y comprender este bagaje emocional tan importante para nosotros por la increíble información que nos aporta tanto de nosotros mismos, como formas de mejorar las relaciones con los demás. En una palabra, vivimos en estado de inopia emocional. Si queremos realmente

# EmOcloNaL

## genio creativo

avanzar y mejorar, si deseamos realmente un mundo mejor, hemos de transformar esta sociedad hedonista que mata la creatividad, anulando la auto realización, la autenticidad y la libre expresión del individuo.

Es por ello que nuestro futuro habrá de gestarse primero individualmente en cada persona desde el desarrollo de su creatividad para reinventar su parcela de vida para después expandir este conocimiento en nuevas formas de relación con el resto de la humanidad y del planeta, para desde nuestra unidad como especie impulsar un nuevo salto en la evolución que nos facilite la supervivencia ante los cambios venideros que se producirán, de forma inevitable, en nuestra querida Tierra.

Es vital concienciarnos de esta necesidad porque los cambios internos responden a una adaptación al nuevo medio, como hemos visto en los saltos evolutivos acaecidos en la vida del planeta. Es nuestro particular cerebro el que permitió constituirnos en una especie totalmente nueva, y en su intrincado mecanismo surge el libre albedrío que junto con la plasticidad del cerebro, permitirá seguir avanzando a nuestra especie hacia nuevos futuros todavía impensables, y sin embargo imaginables. Porque la supervivencia está en la base de todo y es para lo que está diseñado nuestro cerebro. Por muy difíciles que

se pongan las cosas, él buscará cómo salir adelante echando mano de todos sus sistemas y fundamentalmente de la creatividad. El gran reto del futuro será desarrollar la habilidad de obtener el máximo rendimiento de nuestro cerebro.

### El momento Eureka

Cuando pensamos en la creatividad nos vienen a la mente grandes inventores, científicos, artistas.; El arte en todas sus manifestaciones así como la ciencia, son una expresión de la creatividad. Igualmente la habilidad mental para producir nuevas ideas

que permitan crear algo diferente, o incluso la aparición de productos que desarrollan y concretan ideas formuladas por otras personas, todo ello es considerado creatividad porque conlleva fluidez en el manejo de ideas, conceptos, percepciones y valores.

Lo que más atrae y llama la atención de la creatividad son esos instantes de inspiración, lucidez y júbilo cuando surge la genial idea. Todo proceso creativo culmina en el logro de algo nuevo, inédito y original. Cuando llega este momento se experimenta una vivencia de autorrealización, de profunda felicidad e infinita satisfacción por el instante, por el proceso vivido y por el resultado. Es entrar en una especie de éxtasis, caminar por los límites de la mística. Muchas personas tienen la errónea percepción de que acceder a estas experiencias creativas solo les está permitido a unos pocos elegidos que cuentan con un "talento especial" y único.

Nada más lejos de la realidad. La historia está llena de genios anónimos. La creatividad es una habilidad y como tal puede cultivarse como cualquier habilidad ya sea hablar en público, cocinar o cultivar un jardín. Todo es cuestión de adquirir el conocimiento adecuado, adoptar una actitud curiosa, abierta y flexible, saber manejar las emociones ante la incertidumbre y los obstáculos, y sobre todo practicar.

Porque el proceso creativo lleva consigo muchas horas de dedicación y esfuerzo como atestigua Edison: "es muy difícil lucirse en el área de la creatividad sin una apasionada entrega al trabajo" a lo que yo añado, "y disfrute del mismo". Edison afirmaba que el 1% de la creatividad es inspiración y el 99% restante transpiración o trabajo mantenido, tenacidad y disciplina, de lo contrario la creatividad se dispersa sin alcanzar ningún resultado.

Fundamentalmente la creatividad está formada por un lado por el pensamiento, que conlleva el uso del cerebro en

El Blog de :

Imparte talleres prácticos sobre los fundamentos de la Inteligencia Emocional. Es formadora en habilidades directivas, comunicación y formación de formadores. Fundadora y Directora de la Asociación Cúspide cuyo objetivo es el desarrollo del individuo y de su entorno aplicando la ecología emocional.

[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)  
[info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)

CABRERO

SUSANA



sus vertientes más desconocidas e inhabituales, por otro el aprendizaje que requiere de una especial agudeza para la observación y asimilación de la experiencia extrayendo lo esencial y práctico, y por la personalidad de alguien que no se conforma con lo evidente, individualista e independiente, crítico y seguro de sí mismo, con pasión por la libertad.

Y sobre todo por las emociones, porque un ingrediente excepcional e imprescindible en el proceso creativo son las emociones. De hecho la estructura del pensamiento creativo resulta de la combinación de las emociones, el pensamiento lógico-racional, la intuición y la imaginación.

### Intuición y emoción

Toda inspiración creativa arranca de una emoción y es el resultado de un sistema que trabaja unido, el cerebro y las emociones. El matemático Poincaré pensaba que había una especie de filtro emocional que le indicaba lo que era bueno y malo encaminando sus propuestas hacia lo que le emocionaba. Esta sutil pero eficaz chispa emotiva permite ver cosas que la mayoría no ve, dejándose llevar y fluir por los derroteros del presentimiento, de que algo es especial. Una especie de voz interna que anticipa los acontecimientos o aporta clarividencia a nuestra mente.

De hecho la intuición permite al pensamiento avanzar más rápidamente y representa una habilidad fundamental

para la toma de decisiones. Cada descubrimiento contiene una intención creadora.

Liberar la intuición es liberar un gran potencial: el infinito poder del conocimiento sin la inferencia del razonamiento, basado en el absoluto convencimiento de que dicho conocimiento es correcto. La intuición recorre un camino ajeno a la razón lógica

y cuando no encuentra obstáculos (una mente "ocupada") da salida al inconsciente. Es por ello que muchos pensamientos brillantes surgen durante la práctica de la meditación, justo antes de dormiros e incluso durante el sueño.

Así mismo, el proceso intuitivo crea nuevas fuentes de información y de conocimiento de uno mismo y de los demás. Cuanto más aplicamos la intuición más la desarrollamos. Podemos activarla mediante la práctica de la meditación ya que nos permite romper con las limitaciones mentales que nos impiden tener acceso a nuestra intuición.

Además las emociones e intuiciones son fundamentales para gestionar la incertidumbre porque nos facilitan una comprensión más global y profunda de los problemas, de ahí que la intuición se rija por una lógica sentimental. De hecho cuando intuimos percibimos que *sentimos* la idea. Esto es así porque las intuiciones suelen presentarse como reacciones emotivas repentinas a determinados sucesos o sensaciones en lugar de pensamientos abstractos elaborados. Las sugerentes palabras de Jean Shinoda así nos lo confirman: ***"Saber cómo elegir el camino del corazón es aprender a seguir la intuición. La lógica puede decirte adónde podría conducirte un camino, pero no puede juzgar si tu corazón estará en él."***

Nuestra imaginación: hasta el infinito y más allá

Es tu imaginación la que despierta tu creatividad. Con la imaginación reproduces imágenes de lo que quieras, sea real o falso. Puedes imaginar sin límites. La imaginación puede inventar la realidad a su antojo y una prueba muy clara la obtenemos del lenguaje una persona puede decir lo que quiera aunque no sea verosímil. ¿Quieres

comprobarlo?

Antes de continuar leyendo elige aleatoriamente ocho sustantivos de este artículo, y elabora una frase añadiendo lo que falte, pronombres, artículos, adjetivos y verbos. No busques la lógica, déjate llevar por la diversión y deja volar tu imaginación. Ahí va un ejemplo, he elegido los siguientes términos: creatividad, cambio, sistema, acontecimientos, acción, inconsciente, obstáculo y abstracto, y éste es el resultado: ***"Los acontecimientos me llevaron al abstracto del cambio y una acción condujo el obstáculo por el sistema alterando mi creatividad y alimentando mi inconsciente"***. A simple vista parece que podrías encontrarle un sentido, ¿verdad? Bueno no pierdas el tiempo intentándolo, mejor activa tu imaginación porque ahora es tu turno.

Como ves la imaginación puede llevarte a imaginar algo totalmente nuevo y genuino. Lo cual es el signo característico del genio creativo.

### El genio creativo

Lo que hay tras un genio es el talento de la creatividad, emblema de su identidad. Un genio exprime y saca todo el partido a su mente comenzando con la percepción de la realidad para la que utiliza todos los sentidos captando una realidad multisensorial, siguiendo con una especial predisposición al aprendizaje que le otorga un conocimiento profundo, cercano a la sabiduría, suma del análisis y la asociación de ideas, las representaciones imaginarias, las ocurrencias y las intuiciones.

Así el genio creativo elabora nuevos métodos de hacer las cosas, plantea nuevos paradigmas que pongan en duda las verdades absolutas, elabora nuevos datos y crea algo diferente y absolutamente genial. Pero para lograr este hito creativo, el genio ha de salir

de la botella que le mantiene encerrado en la pasividad y el tedio, y adoptar una postura heroica contra corriente, contra el conformismo y las verdades absolutas. No se deja amedrantar por una educación normativa y dogmática que anula la iniciativa y coarta la libertad de ser diferente y único.

Einstein era estrafalario, bromista y enemigo de las normas. Manifestó su rebeldía ante la injusticia mediante un inconformismo crítico. Defendió su libertad y esto le permitió ser audaz y curioso

El genio creativo es una persona muy motivada, que trabaja con determinación y constancia, esfuerzo y entrega, que cultiva grandes dosis de imaginación y de humor, y a quien le inspira la voluntad de crear. Esta energía creadora le permite superar cualquier adversidad.

Tú también puedes ser un genio creativo, gira el dibujo de la realidad que estás acostumbrado a contemplar y míralo desde otras perspectivas. Vuelve del revés todo aquello a lo que te has acomodado, mira debajo de cualquier verdad, dogma o norma establecida, no te conformes con la primera fila cambia de asiento y ve a las últimas butacas donde la visión es más amplia, despega los pliegues de las cajas que acartonan las ideas optando siempre por las mismas soluciones y descubre nuevas formas de doblarlas nuevos paradigmas, recicla tu imaginación creando algo nuevo de lo viejo, dándole una nueva utilidad a tu vida más respetuosa con nuestro planeta Tierra.

Destapa la botella y tu genio creativo saldrá para expresar todo su potencial.

**Susana Cabrero**

Directora de la Asociación Cúspide

[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)  
[info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)

Actividades Asociación Cúspide	
<b>Taller Práctico</b> <b>Inteligencia Emocional</b> Principios Básicos <ul style="list-style-type: none"><li>* Autoevaluación Emocional</li><li>* Las preguntas guía</li><li>* El mensaje de las emociones</li><li>* Autogestión emocional</li></ul> <b>Imparte: Susana Cabrero</b> 7 Diciembre - 17:00 a 21:00h	<b>Conferencia</b> <b>NUEVA MEDICINA</b> Descubre por qué las emociones y creencias influyen en tu salud. Cada mes te ofrecemos un nuevo aspecto para que aprendas más sobre la salud de tu cuerpo. <b>Imparte: Michael Laloux</b> 29 Noviembre - 20:00 a 21:00h
917 436 554 / 610 508 907 <a href="mailto:info@cuspideformacion.com">info@cuspideformacion.com</a> <a href="http://www.cuspideformacion.com">www.cuspideformacion.com</a>	



**Proceso Corporal Integrativo**  
**Clase semanal**  
 "Cuerpo y Movimiento"  
 Martes, de 20:00 a 22:00.  
 Centro BambúDanza-  
 C/ Doctor Cortezo, 17-3ª izda.  
 (Madrid)  
 Disfrutamos de música,  
 relajación, masaje, baile,  
 expresión, creatividad.  
 Activamos la escucha de  
 nuestro cuerpo físico, emocional,  
 mental...observando tensiones,  
 vitalizándonos con humor,  
 juego, confianza,.....re-tornando  
 nuestro SER!!  
 Clase de prueba gratuita  
**Información:**  
 Clara Gómez Esteban  
 685 957 888  
 inoutmovement@gmail.com  
 http:actiweb.es/inoutmovement

**Cirugía Astral**  
 Terapia con minerales  
 Meditación  
 con minerales  
 todas las semanas  
**Curso de minerales**  
 domingo 27 de enero  
 Tif: 693 826 910  
 www.lalavedeltesoro.com

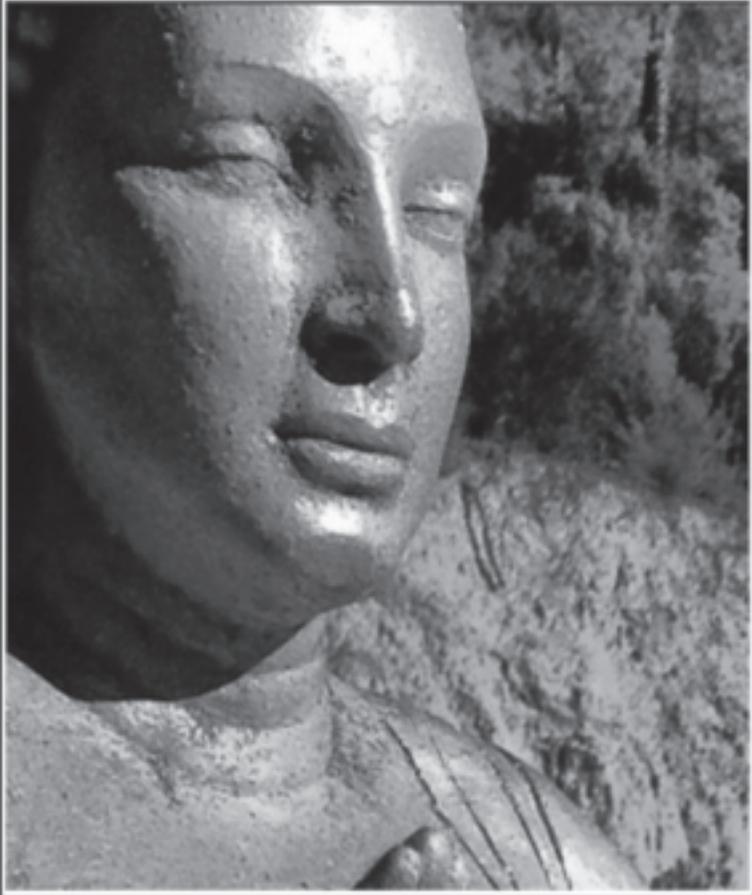


**Masajista Diplomada**  
 Metamórfico - Drenaje Linfático  
 Pares Biomagnéticos - Quiromasaje  
 Reflexología Podal  
 Maestra de REIKI, cursos  
 Aromaterapia - Healing & Touch  
 Gladys Olmedo - 915 238 618  
 Metro Sol-Móvil 665 160 168  
 Masajeterapias@gmail.com



- Terapia Floral (Flores de Bach...)
- Psicodrama bipersonal / pareja
- Terapia Sacro Craneal

**FERNANDO SÁNCHEZ**  
 Psicólogo Colegiado y Director Psicodramático  
 Miembro de la ONG'D SEFLOR  
**646 201 237**  
 www.concienciaesencial.com



**ZEN**  
 Retiro de Introducción a la Meditación Zen  
**PRIMAVERA**  
 con el maestro Dokushô Villalba  
 Templo Zen Luz Serena  
 del 27 al 31 marzo 2013  
 962 301 055  
 609 415 605  
 info@sotozen.es / www.sotozen.es



**Talleres regulares**  
**Formación**  
 (3ª Promoción 2012-2013)  
 Plazas limitadas  
**91 459 92 80 / 686 320 489**  
 felixarca@circuloscreativos.com

*Disfruta descubriendo la fuerza y el poder que genera la magia del ritmo.*

**CONSULTA de PSICOTERAPIA e HIPNOSIS ERICKSONIANA**  
**Anna Maria Wittkowsky & Eugenia María Morán**

*Cuando comienzas a confiar en ti, sabes como vivir tu vida y empiezas a vivirla. (Goethe)*

c/ Cañizares, 5 • 28012 Madrid • tel 914 20 24 69 • móv 687 31 05 60

No. Col. H-1498 y H-22803

# Relaciones

## Aquí seguimos en un mundo de ojos puros

**Sorprenderse juntos es un ingrediente de pureza en la relación de pareja. Ojos inocentes que se maravillan con lo que pasa. El recuerdo de para qué estamos aquí. Trascender la confusión que nos asusta.**

El Blog de:



**Graciela Large**  
Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Talleres temáticos y sesiones. Periodista en medios de Comunicación escrita y Audiovisual de Colombia y España.  
[graciellarge@gmail.com](mailto:graciellarge@gmail.com)  
[www.graciellarge.com](http://www.graciellarge.com)

GRACIELA LARGE

Me refiero a ese estado tan propio de los niños que les permite estar con lo que ocurre, momento a momento.

Sin proponérselo se dejan ir en aquello que experimentan. Plenamente, y luego lo abandonan. Lo que se ha vivido durante un momento se despide sin ningún residuo dentro.

Sin embargo, se acumula. Un proceso hasta hoy inevitable. Nos hace creer que somos seres influenciados y sin opción ante lo que percibimos.

El reservorio que se acumula en la memoria más infantil dependerá de un referente con el que se resuena, o de una influencia que es ajena. Y en ambos casos es necesario verles fuera mientras crecemos. Es un intervalo paulatino de pérdida de inocencia que nos va revelando potencialidades y aprendizajes, y que sin embargo, pueden ser fuente de confianza.

Ciertamente nuestra maleta no viene vacía. La influencia del entorno sintoniza con lo previo. Y en

todo niño está latente la semilla de lo que ha venido a experimentar. Se empapa con avidez del entorno vibrando y sintonizando con lo que resuena en él desde dos esencias que le han conformado: su padre y su madre.

Aunque nos parezca una tabla rasa en la que pareciera que todo el mundo pintarraja en ella, lo que se va inscribiendo facilita o entorpece su particular experiencia trascendente. Aunque nadie le hable de ello.

Pocas culturas se refieren a la trascendencia como un proceso alejado de cuestiones morales o de religiones. Todo lo que se ha construido alrededor de lo que está bien o mal son las conclusiones de cientos de procesos de trascendencia de personas que en su mayoría han estado unidos a la idea del bien y el mal. Especialmente en occidente.

El mundo necesita el encuentro de la polaridad. De una visión que tiene que tomar partido entre lo que me resulta más fácil, y lo que me parece insuperable. Esa es la misma mirada del bien y el mal que nos asusta al descubrir lo que hay previo en nuestra maleta. Y la hacemos mirando a nuestros padres. Sucede cuando inesperadamente descubrimos el referente del potencial y también el del aprendizaje.

La aceptación de ambos referentes equivale al camino personal e intransferible de realización. A medida que se crece, tienes vivencias, y experimentas. Ese camino se enriquece en matices hasta dimensionarse a favor o en contra de lo previo. De manera que si durante el proceso se conecta con el potencial y éste se une al aprendizaje, es posible la entrega de una esencia única al mundo desde integrar todos los caminos recorridos. Y hay muchos ejemplos de ello. Mujeres y hombres de vida extraordinaria.

Es el crisol de tu propia experiencia brillando para contagiar a toda la humanidad.

Sabemos que lo que hay algo dentro de la maleta se ha convertido en dolor y paralización cuando el niño empieza a perder naturalidad ante lo que ocurre. Ya no es uno con lo que pasa. Empieza a esconderse, o a ir a la contra. Algo se va enrareciendo hasta que identidad e imagen se disocian ante los suyos, ante el entorno educativo.

Y esto se descubre a medida que crecemos y se

personajes &

**DESCUBRE MEDICINA AYURVEDA**  
**DOCTOR SRIVASTAVA PREMIADO INTERNACIONALMENTE**  
 En Madrid del 8 al 14 de Febrero  
 Cita previa para consulta 60€ - infórmate conferencia

Especialista en distintas enfermedades con excelentes resultados en :  
 Enfermedades neurológicas y psiconeurológicas (amiedad, depresión, nerviosismo y falta de energía), Alergias y enfermedades de la Piel, Artritis y Osteoporosis, Debilidades del sistema Cardiovascular, Enfermedades del Sistema Inmune, Dolencias Renales, Sistema Digestivo, Desintoxicación del cuerpo para personas con largos tratamientos químicos, alteraciones del sistema hormonal (menopausia), etc

**Dr. D. K. Srivastava**  
 PRESIDENTE- Ayurvedic Medical Doctors Association, Rishikesh, Uttarakhhand  
 VICEPRESIDENTE- AYUSH Medical Association en el estado Uttarakhhand  
 Ganador de prestigiosos premios nacionales e internacionales de numerosas organizaciones. y reconocido en países como Suiza, Francia, Alemania.

TL. 609 18 68 73 / 91 766 11 27 marta@priya.es www.priya.es



**CENTRO NATURISTA**  
**AILIM**

Taller vivencial Flores de Bach: jueves 18:30 h  
 Taller orquídeas Amazonas y gemas:  
 inicio enero 2013  
 Taller Juego de la Consciencia  
 (rebirthing, constelaciones, musicoterapia, juego  
 consciente, meditación, dinámica grupal)  
 Residencial en la sierra de Madrid 8-10 febrero

Avda. Pablo Neruda, 120 (Local 1)  
 Tfno: 91-777-66-72  
 ailim@telefonica.net / www.ailim.es



**FENG-SHUI**  
**RADIESTESIA**  
**GEOBIOLOGÍA**

• Estudios en Hogar • Negocio •  
 • Ki de Nueve Estrellas  
 Curso de Introducción  
**Ana Postigo Tf. 91 309 19 14**  
**Experta en Feng Shui**

**CHARO ANTAS**  
**Terapeuta Gestáltica**  
**y Consteladora**

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

“ Taller de  
 Constelaciones ”  
 Plazas limitadas



**655 80 90 89**

**Escapada Ecológica**

**aceite de oliva**

Incluye  
 Visita a la almazara  
 Degustación de aceite  
 Comida y merienda  
 Taller de jabón artesanal  
 Manual y recetario

**REGALO**  
 Jabón de Aloe Vera

**12 Ene. 55€**

Los Navalmozcos  
 (Toledo)  
 En Libranza  
 Toledana

Inscríbete antes del 9 Enero  
 610 508 907 / 917 436 554  
 info@cuspidformacion.com  
 www.cuspidformacion.com

cusptide



**Macrobiótica**  
**Renovada**

- Restaurante Macrobiótico
  - Ecotienda
  - Tienda on-line
  - Consultas de nutrición
- ACADEMIA - Cursos de:
    - Cocina Macrobiótica
    - Feng Shui • I-Ching
    - Tantra-Yoga Espiritual
    - Feng-Shui e I-Ching en Taiwán
 (Para más información consultar)
- Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID  
 Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767  
 Antón Martín  
 info@labiotika.es  
 www.labiotika.es



Ctra de la Coruña Km, 22  
 Tf. 91-637 49 03  
 Camilo José Cela, 12  
 Tf. 91-640 57 00  
 (Las Rozas)

**Ecofarm**

Nutrición, Dietética, Cosmética Natural  
 Alimentos para diabéticos  
 Plantas Medicinales...

**¿Es la Comida un Problema para ti?**

¿Comes cuando no tienes hambre?  
 ¿Continuas dándote atracones sin ninguna razón aparente?  
 ¿Está tu peso afectando el modo en que vives tu vida?  
 Llama a  
**COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS/AS**  
 --- REUNIONES DIARIAS ---  
 No hay cuotas ni honorarios...nos ayudamos mutuamente  
**686 754 803**  
 ¡¡CONSULTA NUESTRA WEB!!  
 www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com

**MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL**  
 Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica  
 Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos,  
 mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



hace más fuerte cuando llegamos a la adolescencia. La cara o cruz de una moneda que en ese momento nos conecta con complejos porque no conseguimos conectar el potencial y unirle al aprendizaje.

Es un proceso de resonancia es constante interacción.

Una vez salimos de nuestra casa familiar, sintonizamos con referentes que nos muestran nuestros propios valores, y que pueden estar dimensionados de una manera que nos fortalece o por el contrario nos debilita.

Cuando esos referentes nos hacen crecer los valores se hacen fuertes para acompañarnos como fortalezas. O por el contrario, sintonizamos con el rechazo, la parálisis, la envidia. Avisos que nos alertan de nuestro particular camino de superación se ha llenado de maleza, llenándonos de confusión. Empezamos a negarle.

Un camino de trascendencia consiste entonces en ir llenando nuestra maleta de experiencias que resuenan con potenciales y aprendizajes hasta que podemos vaciarla totalmente al haberse integrado dentro. Una fusión que nos alejó del punto de partida familiar hasta ser bien distinta al origen.

Entonces hemos recuperado la inocencia del niño con la sabiduría de quien ha vivido y florecido en su esencia.

De ahí la responsabilidad que tenemos como padres, educadores, amigos y con la pareja. La intención de las palabras resuena en cualquier experiencia.

Podría decirse algo así a un niño que ha tropezado:

¡ Serás tonto! Fíjate por dónde caminas, dice Papá.

¡ Ven aquí mi cielo. Ya te dije que te podías caer. Y Mamá le extiende los brazos.

Estas frases pueden despertar valores o rechazos. No lo sabemos. Dependerá de lo que cada niño lleve en la maleta. Lo que es previo decide qué hacer con lo que recibe.

El ejercicio de sintonizar con la pureza en la intención nos ahorra la incógnita. Esa mirada que no empuja, ni quiere nada, y que convierte cualquier experiencia en algo sorprendente e inesperado. Tan delicada como el pétalo de una flor que cuidamos de no contaminar. Que requiere presencia y devoción con quien tenemos delante.

## Podría ser algo así:

Vemos a un niño corriendo en el parque, su risa, los ojos vivos y el pelo revuelto. Todo lo que él es se mueve, sin más. De repente cae. Un tronco al descubierto. No le ha visto. Estaba escondido bajo unas hojas secas. Sucede el susto, el golpe y la peladura en la rodilla. Lloro y se convierte en llanto. Su madre le levanta, su fragilidad momentánea se funde en ese abrazo que le ofrece durante unos minutos. Se separan y él sonrío. Dos segundos después sigue corriendo.

Entre madre e hijo no fue necesario que mediarán las palabras, tan sólo hubo presencia. El respeto de la madre a un momento en que su hijo aprende a encontrar la fortaleza interior, la delicadeza para acunar lo que siente, el optimismo para seguir adelante. De momento lo hace a través de ella dejando que sea el niño el que mida lo que necesita, sin condicionarle. Dentro de ella está ausente la inquietud o el reproche. Sabe que es una experiencia y que su hijo está aprendiendo.

Lo que ocurre con lo imprevisto es similar a una flecha que nos atraviesa: nos duele por un instante, y se va. Seguimos con lo que está sucediendo.

La pureza como herramienta de nuestra cotidianidad. Un alivio a sensaciones de frustración. Disuade de la tendencia a polarizarnos con el otro y facilita salidas. Merece la pena. Si. Estar presentes con lo que pasa inhabilita el juicio, las rutinas y el desbordamiento. Se convierten en algo anecdótico. Os seguro, no es un sueño. Es el nuevo mundo.

*Graciella Large*



¡Descubre tu genio interior!  
Una iniciativa de Centro Mandala y Comunicación en pareja



**Viernes, 25 de Enero de 19:00 a 22:30**

Una propuesta interactiva para aprender, disfrutar, y ver las oportunidades que se te presentan a cada momento.



Sé el protagonista de la película.  
Conócete a través del cine.

Quieres cambiar tú vida... ya que un día descubres que vives una identidad prestada.

Ama tus raíces, lo que eres y descubre los valores del cambio.

Más información:

verdemente@verdemente.com  
info@centromandala.es  
www.gracielalarge.com  
Telf. 91.539.98.60 / 91.362.20.59



**Imparte**

Graciela Large.  
Formadora. Experta en  
Comunicación e Inteligencia  
Emocional.

## MASAJES AYURVÉDICOS MADRID

Angela Gómez,  
naturópata, diplomada en masaje  
y nutrición ayurveda

- Retiro de ayurveda en los pueblos negros de Guadalajara (9 al 11 de nov. 2012)
- Espacio de meditación
- Formación en masaje y nutrición ayurveda en colaboración con la prestigiosa escuela internacional de la cultura ayurvédica (feb. 2013)
- Masajes sincronizados
- Taller de Especies y principios de la cocina ayurveda
- Terapia escuchando el lenguaje olvidado del cuerpo, a través del masaje ayurveda y las esencias florales
- Asesoramiento ayurveda

Calle Hermosilla 75, 4ª planta, puerta 16 (Metro Goya)  
Tlfos: 677 352 527 · 911 626 476 (Cita previa)  
www.masajesayurvedicos.es  
angelagomez@masajesayurvedicos.es



## ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodríguez  
Colegiada. 28003149

### Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH y TERAPEUTA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
  - FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRÍA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2  
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)  
monica.odontbio@hotmail.com

PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

## TAS MO

CURSO ACADÉMICO 2013-2013

# ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA  
SIMPATICOTERAPIA

Formación profesional impartida por  
**Brigitte GROS**

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

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

CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES  
Más Información y Programa Detallado en

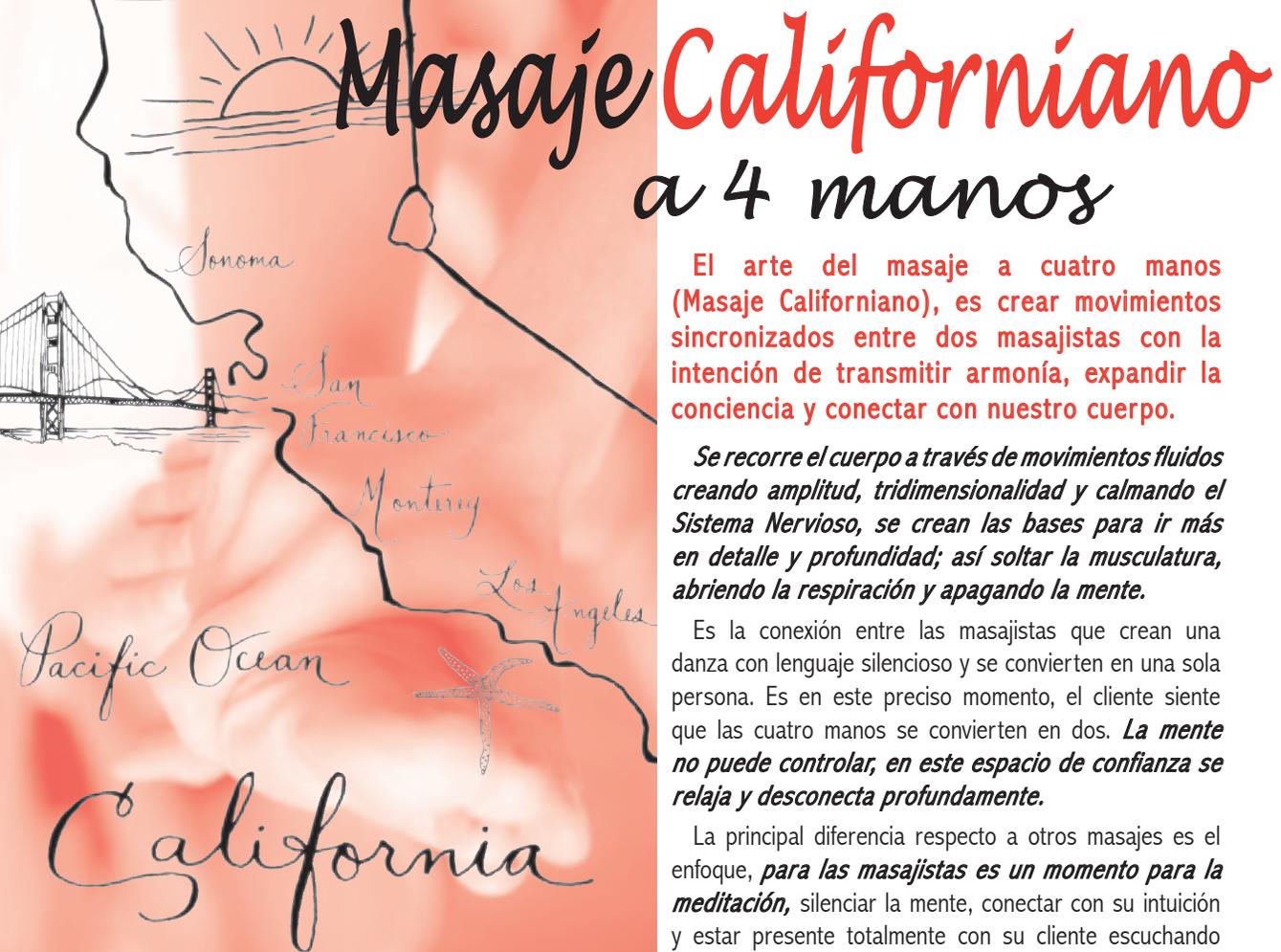
[www.acupuntura-taemo.es](http://www.acupuntura-taemo.es)

MATRÍCULA ABIERTA  
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

• CONSULTA PREVIA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

**620 906 728**



El arte del masaje a cuatro manos (Masaje Californiano), es crear movimientos sincronizados entre dos masajistas con la intención de transmitir armonía, expandir la conciencia y conectar con nuestro cuerpo.

*Se recorre el cuerpo a través de movimientos fluidos creando amplitud, tridimensionalidad y calmando el Sistema Nervioso, se crean las bases para ir más en detalle y profundidad; así soltar la musculatura, abriendo la respiración y apagando la mente.*

Es la conexión entre las masajistas que crean una danza con lenguaje silencioso y se convierten en una sola persona. Es en este preciso momento, el cliente siente que las cuatro manos se convierten en dos. **La mente no puede controlar, en este espacio de confianza se relaja y desconecta profundamente.**

La principal diferencia respecto a otros masajes es el enfoque, **para las masajistas es un momento para la meditación**, silenciar la mente, conectar con su intuición y estar presente totalmente con su cliente escuchando los mensajes del cuerpo. Este enfoque también

incluye a la persona como un todo, siendo una forma de nutrición donde el cuerpo, la mente y el corazón son tocados. No hay un protocolo a seguir, la técnica queda al servicio de la intuición y es ampliamente extensa; sobre una base de **movimientos largos y fluidos se pueden incluir presiones localizadas, manipulaciones articulares pasivas, hamacados, tejido profundo, estiramientos, compresiones-descompresiones, sostenes de integración y momentos de absoluta quietud integrando toda la ola de energía que se ha movido durante la sesión.**

Como en un ritual, todos los detalles son cuidados para crear un ambiente receptivo que le sea agradable y que le permita a la persona dejar el afuera y conectar con su interior. Así cada uno de los sentidos están presentes acompañándonos a través de la música, del aroma, del tacto del aceite que nos facilita que todo acompase a un ritmo envolvente y nutritivo, pudiendo usar algún tipo de esencia que apoye y potencie el trabajo.

Todo este conjunto de elementos hace que cada **sesión sea diferente** y una experiencia individual.

## El Equipo



**Violeta Espinosa** **María Lucas**  
Tel: 655 231 736 Tel: 667 406 541  
Barcelona Madrid

Lo formamos **Violeta Espinosa y María Lucas**, nos conocimos trabajando de asistentes en la escuela **Spazio Masajes**, durante la formación básica del 2009 en Madrid.

Hasta el día de hoy vivimos la pasión por el Masaje Californiano y durante estos años hemos compartido experiencias juntas para profundizar en nuestra profesión, entre otras podemos destacar la colaboración en la formación de Masaje Californiano, las sesiones a cuatro manos en **el Osho Festival (Tarragona**

**2011-12)** y el aprendizaje **en Deep Tissue (Tejido Profundo, Barcelona 2010-12)**

De manera habitual nos dedicamos hacer las sesiones a cuatro manos en Madrid y Barcelona, aunque vamos expandiendo la semilla siempre que la oportunidad se presenta, como este verano que estuvimos en Mallorca también.

**\*\*Si quieres recibir vía e-mail las fechas disponibles o reservar cita ponte en contacto con nosotras a través de nuestros mails, también puedes informarte a través de nuestras páginas:**

### MASAJE CALIFORNIANO ESALEN



Gracias a la presencia, el tacto consciente y la respiración el masaje se convierte en una forma de nutrición, en la que el cuerpo, la mente y el corazón son tocados.

[calithai.blogspot.com](http://calithai.blogspot.com)



María Lucas  
667.40.65.41

Novedades  
Tarjeta regala masaje  
Masaje4Manos (fechas señaladas)

Cita previa

"Libros para un mundo mejor" C/Espiritu Santo 13

[www.sesionesmasajecaliforniano.com](http://www.sesionesmasajecaliforniano.com)  
[calithai.blogspot.com](http://calithai.blogspot.com)  
[sesionescaliforniano@gmail.com](mailto:sesionescaliforniano@gmail.com)  
[calithai.maria@gmail.com](mailto:calithai.maria@gmail.com)  
FB: Sesiones Masaje Californiano  
FB: Calithai Masajes

# Terapia Holística Infantil-Juvenil

Especialidad en:

- ✦ Niños Indigo y Cristal
- ✦ Psicología y educación transpersonal
- ✦ Apego y vínculos emocionales
- ✦ Inconsciente
- ✦ Psicología Junguiana
- ✦ Interpretación simbólica de dibujos, juegos y sueños
- ✦ Conducta Infanto-Juvenil
- ✦ Terapia Sistémica
- ✦ Chakras



*Alprenderdo a ser papais*

## ESCUELA DE PADRES

para todos aquellos que quieran conservar la luz y la salud de los niños de ahora

Impartido por:



**Marta Cela**  
Psicoterapeuta  
(Colegiada M-24563)

Tel. 629 65 96 28 ✦ mc@martacela.com ✦ www.martacela.com

### ASOCIACIÓN 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 20hs ( de lun a vie)  
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

### MASAJES ORIENTALES S.M

Masajistas Titulados Nativos-as

Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje a Cuatro Manos, Masaje Tuina

**Sánchez Marruedo**

Centro de Salud y Belleza Natural

C/CIEN, 9 bajo 28001 Madrid

TEL 91 431 49 33 - 91 431 42 14



### TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba

Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

### MESOTERAPIA HOMEOPÁTICA

### FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



# DESARROLLO ESPIRITUAL y AUTOCONOCIMIENTO HOLISTICO

OM MAHI-ALMA LUZ. Guía Espiritual, Orientadora Holística, Medium Sensitiva con más de 20 años de experiencia en el campo del Desarrollo Humano

**Conferencia Gratuita: "Vivir a nivel de Códigos del Alma lo nuevo"**

**Viernes, 25 Enero 20.30hs en Mandala**

**INTENSIVO de MEDITACIÓN Domingo 27 Enero:**

Todos los últimos Domingos de mes de 11.00 a 14.30h y de 17.00 a 20.30hs. Día Intensivo de práctica de Meditación y Profundización, Silencio Introspectivo, Estados de Relajación y Receptividad

**CURSO SEMANAL:** Todos los Miércoles de 20.30hs a 22.30hs en el Centro Mandala

Un recorrido semanal por tus energías desde un enfoque de Desarrollo Holístico

**CUERPO-MENTE-EMOCION-CONSCIENCIA**

**SESIONES INDIVIDUALES:** 2 horas previa cita. Un espacio y un tiempo Personalizado donde Om Mahi atiende todas tus necesidades de Crecimiento, Resolución y Limpieza de la Historia Personal. Acompañamiento en procesos de Duelo, Muerte, Enfermedad. Aperturas y

Transformaciones Internas y Externas. "Un tiempo para tu Alma" Enfoque Espiritual-Holístico

Centro Mandala (c/de la cabeza, 15-2ºd) Inform. y reservas: 669 241 458 [www.ommahi.es.tl](http://www.ommahi.es.tl)

# Los caracteres según la



**Dr. Ángel Pérez Gómez,**

médico integral.

Tfn. 91 403 41 04

Correo electrónico:

[angelperez@entenderloscaminos.com](mailto:angelperez@entenderloscaminos.com)

Página web:

[www.entenderloscaminos.com](http://www.entenderloscaminos.com)

**Formado en:** Medicina Alopática Occidental,

Medicina Naturista Occidental,

Medicina Tradicional China, Fitoterapia, Aromaterapia,  
Masaje Terapéutico Integral y Constelaciones Familiares.

**Experiencia clínica:** más de 20 años de atención  
directa a pacientes

en el Centro Médico Integral de Madrid.. **Autor de varios libros**

**Libro - 1:** "Entender los caminos de la enfermedad",  
Ed. Neo Person. ISBN 978-84-95973-54-2,  
a la venta en librerías.

*En este tercer artículo que completa la trilogía se presentan los cinco caracteres complejos principales que faltaban por exponer en el artículo anterior y que corresponden al pequeño yang metal, gran yin tierra, gran yin metal, yin medio y pequeño yin.*

Siguiendo con lo expuesto en el artículo anterior y de acuerdo con los conocimientos de la Medicina tradicional China clásica y los trabajos del Dr. Yves Requena, las cinco constituciones básicas, basadas en los cinco movimientos, tienen unas características peculiares y diferentes para cada una que pueden observarse especialmente en el aspecto y forma de la cara, de la mano y de las uñas de la mano. Esto nos va a permitir diferenciar con una cierta facilidad unas de otras de forma que cuando veamos a personas con los caracteres complejos principales podamos distinguir adecuadamente las proporciones de los cinco movimientos que los conforman y las características físicas, mentales y emocionales que suelen presentar, aunque no siempre se darán todas las características a la vez en cada persona sino que lo harán en una cierta proporción dominante.

Lo que se expone a continuación corresponde a las tendencias que se agrupan en cada uno de los ocho caracteres complejos principales y que pueden observarse muchas de ellas a lo largo de la vida de una persona.

En algunas ocasiones, cuando no encajen de forma mayoritaria las características en uno solo, tendremos que acudir a dos caracteres complejos para ver la forma de ser de una persona de forma que podamos describirla la como, por ejemplo, "gran yang junto a yin medio".

A continuación se exponen los otros cinco caracteres complejos principales de forma esquemática a través de las características generales, el aspecto físico, el aspecto emocional, el aspecto mental, la personalidad y los desequilibrios y enfermedades que están más expuestos a padecer

# medicina tradicional china

## PEQUEÑO YANG METAL

### 1) CARACTERÍSTICAS GENERALES

- **Denominación de Berger:** FLEMÁTICO.
- **Tendencias:** No emotivo, activo, secundario.
- **Movimientos:** Metal Yang y Tierra Yang.
- **Funciones:** Intestino Grueso y Estómago.

### 2) ASPECTO FÍSICO

- **Estructura:** delgados.
- **Talla:** alta.
- **Cara:** alargada, rectangular, con marcadas arrugas por la edad, poco expresiva.
- **Ojos:** mirada clara.
- **Mano:** cuerpo rectangular, dedos alargados.
- **Uñas:** rectangulares.
- **Pelo:** liso.
- **Temperatura corporal:** frioleros o calurosos según la situación.
- **Sueño:** bueno.
- **Otros:** flexibles, ágiles, deportista regular, le atrae lo dulce y los lácteos.

### 3) ASPECTO EMOCIONAL

- Tristeza interior, no expresan sus emociones.
- Reacción fría frente a lo que les sucede.

### 4) ASPECTO MENTAL Y PERSONALIDAD

- Discretos, trabajadores constantes, metódicos, disciplinados, rígidos, regulares, se programan.
- Racionales, observadores, equilibrados, justos, plácidos, no se alteran.
- Reaccionan de forma diferida, con sangre fría.
- Comprensivos, protectores, previsores, serios, puntuales.
- No llaman la atención.
- Le gustan los hábitos, controlan su conducta, son fieles a sus principios.

### 5) DESEQUILIBRIOS Y ENFERMEDADES

- **Infancia:** delgadez, rinitis, faringitis, bronquitis.
- **Digestivo:** diarreas, estreñimiento crónico, gastritis, úlceras, malabsorción.
- **Circulatorio:** angina de pecho, hipertensión, edemas.
- **Respiratorio:** sinusitis, otitis, bronquitis febril.
- **Otras:** diabetes, caries, acné, cistitis, edemas

- **Funciones:** Bazo-páncreas y Pulmón.

### 2) ASPECTO FÍSICO

- **Estructura:** obesos, flexibles.
- **Talla:** alta.
- **Cara:** blanquecina, ancha, redondeada, labios gruesos, nariz y orejas enrojecidos.
- **Ojos:** alegres, mirada apacible.
- **Mano:** rechoncha y alargada.
- **Uñas:** triangulares alargadas.
- **Pelo:** poco pelo, barba escasa.
- **Temperatura corporal:** temen al frío.
- **Sueño:** frecuente, bueno y abundante.
- **Otros:** no les atrae el deporte, muy golosos, les molesta la humedad, hambre canina.

### 3) ASPECTO EMOCIONAL

- Extrovertidos pero pasivos.
- Optimistas sin entusiasmo.
- Tienden a la preocupación y a la tristeza.

### 4) ASPECTO MENTAL Y PERSONALIDAD

- Memoria buena pero de lenta reacción.
- Calmados, pacíficos, distraídos, indiferentes, partidarios del mínimo esfuerzo.
- Buen carácter, fáciles de llevar, conciliadores, les gusta escuchar.
- Dan buenos consejos, filósofos, buenos mediadores.
- Les gusta comer y hacer vida social.
- Tolerantes, sin rencor, bonachones, disponibles.
- Indecisos, poco ambiciosos, conformistas, perezosos, negligentes, pasivos, impuntuales.
- Soñadores, infantiles.
- Dotes artísticos, habilidad para la música, teatro o poesía.

### 5) DESEQUILIBRIOS Y ENFERMEDADES

- **Infancia:** paperas, tosferina, enuresis, parásitos intestinales, retraso puberal.
- **Respiratorio:** tos húmeda, asma mucoso.
- **Piel:** eczema húmedo, micosis.
- **Digestivo:** dolor de estómago, pancreatitis, colitis, malabsorción.
- **Circulatorio:** pesadez de piernas, varices, arteritis, edemas, celulitis.
- **Otros:** reglas escasas o irregulares, cansancio, depresión, gota, prostatitis, esterilidad.

## GRAN YIN TIERRA

### 1) CARACTERÍSTICAS GENERALES

- **Denominación de Berger:** AMORFO.
- **Tendencias:** No emotivo, no activo, primario.
- **Movimientos:** Tierra Yin y Metal Yin.

劍



## GRAN YIN METAL

### 1) CARACTERÍSTICAS GENERALES

- **Denominación de Berger:** APÁTICO.
- **Tendencias:** No emotivo, no activo, secundario.
- **Movimientos:** Metal Yin y Tierra Yin.
- **Funciones:** Pulmón y Bazo-páncreas.

### 2) ASPECTO FÍSICO

- **Estructura:** delgados, hombros estrechos, rígidos o laxos.
- **Talla:** alta.
- **Cara:** blanquecina, nariz larga, labios finos.
- **Ojos:** mirada ausente, fría o cortante.
- **Mano:** cuerpo rectangular, dedos largos y torcidos.
- **Uñas:** rectangulares.
- **Pelo:** moreno, barba escasa.
- **Temperatura corporal:** frioleros.
- **Sueño:** bueno y largo, se acuesta pronto y se levanta pronto, necesitan dormir mucho.
- **Otros:** sedentarios, se fatigan fácilmente, voz débil, piel suave, les molesta la humedad, le gusta lo picante y lo dulce.

### 3) ASPECTO EMOCIONAL

- Introversos, tristes, solitarios, románticos.
- Prefieren la intimidad a los encuentros de grupo.
- Fidelidad en el amor.

### 4) ASPECTO MENTAL Y PERSONALIDAD

- Prudentes, previsores, ahorradores, tenaces.
- Les gusta el orden, la disciplina y la ley, gran sentido del deber, rigidez moral.
- Buena memoria, capacidad para analizar, juiciosos y con gran capacidad para ver la justicia o la injusticia.
- Lentos, aburridos, meticulosos, rigurosos, escrupulosos, honestos, puntuales, devotos.
- Personas de hábitos, no les gustan los cambios ni los imprevistos.
- Abstraídos de la realidad, revisan continuamente el pasado.
- Implacables, duros, calculadores, puntillosos, intolerantes, cabezotas, poco sociables.
- Maliciosos, con segundas intenciones, desconfiados, rencorosos.

### 5) DESEQUILIBRIOS Y ENFERMEDADES

- **Infancia:** delgadez, palidez, raquitismo, anorexia.
- **Respiratorio:** tos, catarros frecuentes, rinitis, faringitis, laringitis, bronquitis, asma, tuberculosis.

- **Piel:** dermatitis, acné, psoriasis, forúnculos.
- **Digestivo:** colitis, colitis ulcerosa, estreñimiento crónico.
- **Nervioso:** insomnio, depresión, obsesiones.
- **Ginecológicas:** leucorrea, amenorrea.
- **Otros:** reumatismos, cifosis, astenia, fatiga crónica, hipotiroidismo.

## EL CARÁCTER YIN MEDIO

### 1) CARACTERÍSTICAS GENERALES

- **Denominación de Berger:** NERVIOSO.
- **Tendencias:** Emotivo, no activo, primario.
- **Movimientos:** Madera Yin y Fuego Yin.
- **Funciones:** Hígado y Corazón.

### 2) ASPECTO FÍSICO

- **Estructura:** esbelta, proporcionada, musculación media.
- **Talla:** media.
- **Cara:** pálida o rosada.
- **Ojos:** bonitos, expresivos y seductores.
- **Mano:** cuadrada, proporcionada, con estrías y nudos.
- **Uñas:** cuadradas y abombadas.
- **Pelo:** rizado, castaño.
- **Temperatura corporal:** frioleros, con golpes de calor.
- **Sueño:** inquieto, ligero, escaso.
- **Otros:** deportistas, les molesta el viento.

### 3) ASPECTO EMOCIONAL

- Tímidos, baja autoestima, muy emocionales, enamoradizos.
- Inestabilidad emocional, crisis puntales de llanto o de enfado.
- Creatividad artística.

### 4) ASPECTO MENTAL Y PERSONALIDAD

- Nerviosos, excitables, habladores, animados, huidizos, seductores, necesitan llamar la atención.
- Fantasiosos, imaginativos, ensoñadores.
- Inquietos, se doblan los dedos, se aprietan los puños, se muerden los labios.
- Buena memoria pero selectiva para lo que les atrae.
- Vergonzosos, inhibidos, indecisos, se ponen colorados al emocionarse, se bloquean.
- Fascinantes, misteriosos, distraídos, con aires de grandeza, mentirosos, con un humor variable.
- Trabajadores irregulares y selectivos, les cuesta pasar a la acción.

- Les gustan las diversiones, la literatura, el cine y el teatro.
- Se evaden consumiendo chocolate, café, alcohol o tabaco.
- Dificultad para hablar en público.
- Les asustan las enfermedades y los hospitales.

### 5) DESEQUILIBRIOS Y ENFERMEDADES

- **Infancia:** delgados, se muerden las uñas y los labios, desmayos, miopía precoz, mareo en los coches, crisis de acetona.
- **Nervioso:** nerviosismo, migrañas, tics, insomnio, ansiedad, hipocondría, histeria, desmayos al ver sangre.
- **Digestivo:** aires, dificultad para digerir, espasmos, hepatitis, ictericia.
- **Circulatorio:** varices, hemorroides.
- **Ginecológicos:** dolor de mamas, síndrome premenstrual.
- **Otros:** vértigo, mareos, bulimia, taquicardia, hipotensión, miopía.

## EL CARÁCTER PEQUEÑO YIN

### 1) CARACTERÍSTICAS GENERALES

- **Denominación de Berger:** SENTIMENTAL.
- **Tendencias:** Emotivo, no activo, secundario.
- **Movimientos:** Agua Yin y Fuego Yin.
- **Funciones:** Riñón y Corazón.

### 2) ASPECTO FÍSICO

- **Estructura:** Flexibles, contracturados.
- **Talla:** media.
- **Cara:** pálida o grisácea, pómulos enrojecidos.
- **Ojos:** húmedos, mirada conmovedora o desafiante, reflejo centelleante, ojera grisácea u oscura.
- **Mano:** espatulada, blanda, dedos flexibles.
- **Uñas:** cuadradas y blandas, marca de semiluna en la parte externa.
- **Pelo:** rubio o negro, liso.
- **Temperatura corporal:** frioleros, no les gusta el invierno.
- **Sueño:** inquieto.
- **Otros:** no le atrae el deporte, frágiles.

### 3) ASPECTO EMOCIONAL

- Tímidos, introvertidos, baja autoestima, melancólicos, frialdad de trato.
- Gran sensibilidad, muy afectivos, románticos.
- Miedosos, dificultad para relacionarse.

- Fidelidad a su pareja, celosos.

### 4) ASPECTO MENTAL Y PERSONALIDAD

- Vergonzosos, se ponen colorados al emocionarse.
- Inteligencia conceptual, no práctica, dificultad para aprender de memoria.
- Memoria débil, pero tienen buena memoria para el pasado, al que se aferran.
- Discretos, modestos, humildes, acomplejados, sacrificados, solitarios, idealistas.
- Concienczudos, perseverantes, escrupulosos, reflexivos, astutos, habilidad mercantil.
  - Amantes de la naturaleza.
  - Inactivos, insatisfechos, torpes, negativos, resignados, asumen sus fracasos de forma natural.
  - Desconfiados a causa de su sensibilidad, incomprendidos, envidiosos, pesimistas.

- Agresividad contenida, culpabilidad, masoquismo.

### 5) DESEQUILIBRIOS Y ENFERMEDADES

- **Infancia:** frágiles y enfermizos, anginas, otitis, infecciones frecuentes, enuresis.
- **Locomotor:** dolor lumbar crónico, reumatismo.
- **Respiratorio:** tos, asma, otitis.
- **Urinario:** cistitis, insuficiencia renal.
- **Ginecológicos:** amenorrea, esterilidad.
- **Otros:** edema bajo el ojo, inapetencia sexual, impotencia, vértigo, sordera, anemia, depresión.

Con esta presentación se han visto los ocho caracteres complejos principales y con ellos se pueden estudiar y entender mejor a las personas de acuerdo a las características que presenten en sus aspectos físicos, mentales o emocionales, pero hay que tener en cuenta que cada ser humano es único y que en todos los seres vivos están presentes los componentes yin o yang y los cinco movimientos. Es la mezcla y la proporción de unos y otros lo que hace peculiar a persona, pero gracias a este estudio resulta más fácil saber los potenciales que tenemos cada uno de acuerdo a nuestra constitución y los riesgos o tendencias que existen para padecer ciertas enfermedades, lo que nos facilita que podamos prevenirlas gracias a estos conocimientos y que podamos tratarlas de acuerdo a los enfoques de la Medicina Integral.

Dr. Ángel Pérez Gómez



# HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

## Clases de Hatha Yoga y Meditación

*"Porque la meta está en el camino"*

Mañanas: Martes y Jueves - 9:30-11:00

Tardes: De Lunes a Jueves - 20:00-21:30

Viernes - 19:00-20:30

### CLASE DE PRUEBA GRATIS

1 clase semanal / 37€/mes

2 clases semanales / 60€/mes

Profesores: Teresa Mollinedo (Miltla) 696.30.79.10 - Agatha Arauzo (Sati) 617.05.80.72 - Rosa Arenas (Devaki) 607.67.15.17 - Javier Rahoma (Bhima) 696.88.68.62 - Matilde Badillo (Rhada) 619.62.44.87



Más de 30 años de en la enseñanza del yoga!

### INFORMACIÓN:

c/de la Cabeza, 15, 2 dcha.

(Metro - Tirso de Molina)

Telf. 91.539.98.60



a tratar toda la cadena muscular para mejorar las patologías en la fase aguda y evitar que se vuelvan a repetir en el futuro al igual que se previenen otras patologías ya que se trata de una forma global todo el cuerpo actuando sobre la causa del problema y no sobre el síntoma. A partir de la postura podemos diagnosticar las cadenas musculares que tienen más tensión y por lo tanto trabajar sobre el terreno predispuesto.

Después del tratamiento de muchas inestabilidades de tobillo producidas por esguinces de repetición la mejoría es considerable debido a que se trabaja sobre los músculos que favorecen esa situación para que se vuelva a producir el esguince.

Lo que acabamos de exponer es sólo un ejemplo de como se enfoca el tratamiento de cadenas musculares, pero este tratamiento es muy eficaz en diversas patologías músculo-esqueléticas, articulares, posturales.



Terapias de Vanguardia

www.centrolua.es

Especial Embarazadas:  
Yoga, Doula, Sueño Pélvico, Masaje Infantil, Bienvenida a tu Bebé, Acompañamiento.

- Yoga / Pilates / Gi Gong
- Técnicas de Enraizamiento
- Meditaciones Guiadas / Reiki / Tarot
- Astrología / Carta Natal
- Osteopatía / Masaje Ayurveda
- Curso de Iniciación al Tarot: días 19 y 20 de enero
- Curso Thetahealing: días 8, 9, y 10 de febrero

Pregunta por nuestras Tarjetas Regalo  
Más información en la web

2 de Febrero  
Puertas Abiertas  
¡VEN A VERNOS!





LIBROS, MUSICA, INCIENSOS, VELAS,  
ARTESANIA ORIENTAL,  
CRISTALES, ESENCIAS FLORALES, ETC

## LIBRERÍA NALANDA

Tenemos todas las novedades editoriales  
C/ Navas de Tolosa, 5 28013 Madrid  
Tlf: 91 522 98 76 / 91 523 44 98  
correo: nalandazen@hotmail.com www.librerianalandazen.com

**osteofisio**

CENTRO DE FISIOTERAPIA  
Y OSTEOPATÍA GDS

**OSTEOPATÍA**

**FISIOTERAPIA**

**CADENAS MUSCULARES**

**CLASES REEDUCACIÓN POSTURAL**

**DRENAJE LINFÁTICO MANUAL**

C/Fuencarral, 129, 1º B (metro Bilbao-Quevedo)  
91 115 42 08 - hola@osteofislogds.com  
www.osteofislogds.com

**Francisco Alonso**  
Fisioterapeuta. Formado en el Método de Cadenas Musculares y Articulares GDS. Centro de Fisioterapia y Osteopatía GDS.  
**91 115 42 08**  
C/ Fuencarral, 129 1ºB  
(Metro Bilbao-Quevedo) Madrid

# INVIERNO 2012 o

# tiempos de abundancia en la austeridad

**Este invierno comienza con una fecha esperada, ansiada, temida y estudiada durante mucho tiempo. Pero más allá de toda elucubración, sólo el esfuerzo conciente y eficiente podrá iniciar una genuina transformación**

**Lo laboral y financiero:** El Sol en Capricornio confiere determinación, autoridad y espíritu de sacrificio para decidir responsablemente el camino a seguir. El Medio Cielo en Sagitario y Júpiter en Géminis, reflejan apertura y disposición al diálogo, con el propósito de encontrar soluciones; aunque también peligro de una visión simplista, demagogia, negligencia y engaños. Si bien el discurso es diplomático y conciliador (Mercurio conjunto a Venus), existe ambigüedad y escaso interés en ver la posición de los otros. La Casa II en Aries marca impulso para agilizar cuestiones financieras. Y Marte sin aspecto en Capricornio en Casa XI, favorece la acción de grupos autonómicos en la gestión de sus recursos y proyectos. Dividendos con productos de la tierra, artesanía, manufacturas, trueque, sistemas comunitarios, sostenibles, negocios familiares, inmobiliarios y la construcción. Saturno en Casa VIII continúa pautando las dificultades financieras, trabas y falta de liquidez. La Casa V en Cáncer y la Luna cuadrada a Plutón, perpetúan la inestabilidad bursátil. Puede haber algún repunte inesperado. Del 23 de Febrero al 17 de Marzo, Mercurio retrógrado en Piscis pide realizar un balance, actualizar las ideas, pulir la expresión, y sobre todo, precaución.

**Las relaciones:** El Ascendente en Piscis señala el estado generalizado de impotencia y frustración. La Casa VII en Virgo incita a la búsqueda del otro como fuente de entendimiento, alegría y diversión. Venus conjunto a Mercurio en Sagitario quiere entusiasmo, salir y verse con amigos. Pero el intento de mantener las apariencias (Sol en Capricornio en casa X) tiende a generar una superficialidad que encubre impaciencia e irritabilidad (Urano y Luna en Aries). La prioridad dada a las formas establecidas, la familia y

las relaciones antiguas, chocan con la necesidad de cambios, movimiento y versatilidad (Venus en Sagitario). Saturno en Casa VIII enfría y distancia. La escasa comunicación interna y externa puede conducir a situaciones ilusorias e insostenibles. El movimiento retrógrado de Mercurio abre el espacio ideal para sincerarse, desarrollar empatía, encuentro energético y emocional.

**Lo personal:** Estado de insatisfacción, amargura, dureza y resignación. Cansancio, hartazgo y nerviosismo (Urano y Luna en Aries en Casa I). El deseo de buen humor puede causar una actitud despreocupada, mecánicamente positiva, filosófica o conciliadora, que es artificial y anula la pulsión y la energía vital como para salir de la inercia y vitalizar el poder de actuación. Esta división y negación provoca congelamiento, automatismos y torpeza. Mercurio retrogrado favorece la introspección y auto-aceptación profunda y compasiva.

**La salud:** Tensión generalizada, contracturas, dolor de huesos, articulaciones, migrañas, fiebres. Posibles trastornos con la eliminación, pequeños accidentes, palpitaciones, varices, hipertensión y ansiedad. Evitar los abusos. Se sugiere caminatas al aire libre, excursiones, masajes, piscina, bicicleta, mover la energía, jugar, practicar teatro, algún viaje de fin de semana y meditación.

**El camino de la Conciencia:** Como si fuéramos ciegos, aún queremos creer que ya saldremos, que todo va a mejorar, que ya volveremos a un estado como el de antes. El árbol de la Kábbalah presenta el predominio de energías en el pilar izquierdo, signo de restricción, rigor y austeridad. El Nodo Norte y Saturno en Escorpio exigen desapego, entrega, renuncia; saber morir, dejar atrás auto-imágenes antiguas, principios obsoletos, ataduras vacías, razones y opiniones cristalizadas, hábitos, caprichos y vanidades, pensamientos y modelos que ya no sirven, para vernos con total desnudez. Si fuéramos víctimas de una catástrofe, un tsunami o una guerra, no habría espacio para especular o robarnos, ni para pelear o demostrar quién tiene razón. Todavía hay mucha gente que defiende lo indefendible, que guarda avariciosamente su pequeña parcela de supuesto



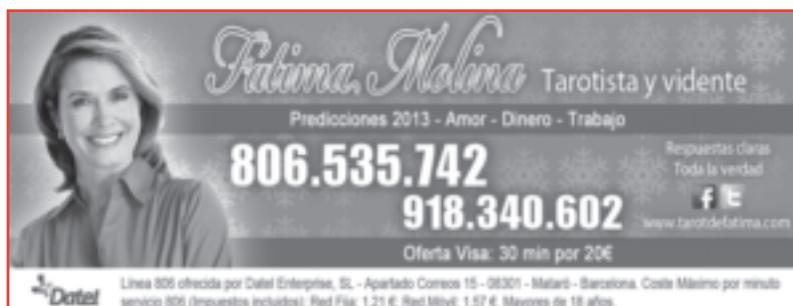
**Gabriel Vidente**  
 24 HORAS EN DIRECTO  
**806 506 182**  
 "Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas a encontrar la luz de su destino."  
 Precio Máximo: Red Fija 1,18 euro/min. Red Móvil 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080



**MASAJE**  
 tántrico holístico

Regeneración Corporal  
 Armonía Psico-mental  
 Polarización Erótica  
 Completa y Profunda  
 Experiencia Mística  
 Iniciática

**Tel: 617 807 487**  
**www.masajetantrico.eu**

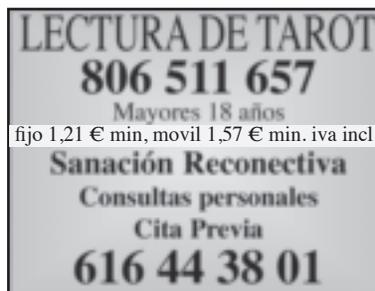


**Fatima Molina** Tarotista y vidente  
 Predicciones 2013 - Amor - Dinero - Trabajo  
**806.535.742**  
**918.340.602**  
 Respuestas claras  
 Toda la verdad  
 Oferta Visa: 30 min por 20€  
 www.tarotdefatima.com

Linea 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Matadepera - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €, Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.



**Prashant Sharma**  
 profesor hindu de HATHA YOGA  
 clases en el Parque del Retiro (también en Callao y Latina)  
 Clases privadas  
 Organizamos viajes a India  
 648 668 921  
 prashanttsharma@gmail.com



**LECTURA DE TAROT**  
**806 511 657**  
 Mayores 18 años  
 hijo 1,21 € min, movil 1,57 € min, iva incl  
**Sanación Reconectiva**  
 Consultas personales  
 Cita Previa  
**616 44 38 01**



**Tarot de Analía**

Vidente y Astrologo.  
 respuestas a todas tus dudas.  
 Absoluta confidencialidad.

**806 506 890**  
**902 884 526** Consulta **15€**  
 Precio máximo: Red Fija: 1,18 euro/min. Red Móvil 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080



**TAROT de los ALQUIMISTAS**  
 Consultas Particulares  
 Cursos Tarot, Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo  
 Iniciación al Reiki (todos los niveles)  
 Masaje Metamórfico  
 Rosemary TE. 91 553 67 90 - 651 328 193



**ARA**  
 Reconocida Vidente, Astrologa, Tarotista.  
 Consultas personales en Madrid  
 Cita previa **626 301 834 / 806 466 949**  
**902 021 058**  
 Tu Carta Astral Gratis en **www.aratarot.com**



**HEISABEL**  
 Maestra de REIKI  
 Sesiones de ENERGÍA  
 Sesiones con CRISTALES  
 PROTECCIÓN Energética  
 Consulta TAROT Cósmico  
**696 02 53 08**



**CURSOS:**  
 - Tarot Metafísico  
 - Orientandote hacia el éxito y la prosperidad  
 - Clases de Lectura de Manos  
 Tel: 91 543 38 93 / 639 969 623  
**Rosalinda**

bienestar. Todavía se desperdicia mucho tiempo, dinero e inteligencia con total impunidad. Este invierno propone reconocer qué es realmente valioso e importante, y qué ya no sirve más. Es un momento para solidarizarnos, ayudarnos, guardar, cuidarnos y cuidar. 2013 invita a explorar cómo es **ser humano**. Se trata de redescubrir y rescatar la enorme abundancia interna y externa de facultades, talentos y riqueza de todo tipo; de compartir la vida y el corazón con **generosidad, justicia y bondad**.

Hasta la próxima

**Adriana Wortman**

[www.adrianawortman.com](http://www.adrianawortman.com)

# Conferencias Gratuitas

Miercoles/2	18:00	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo	Ecocentro
Jueves/3	18:00	Terapia regresiva. El viaje del alma a través del tiempo. Recuerdos de vidas pasadas y curación emocional. Maite Hernández	Ecocentro
	17:00	De tu voz, tu sanación. Técnica de autosanación a través de la voz. José Manuel Sáez	Ecocentro
	19:15	Respiración holotrópica de Stanislav Grof. M <sup>a</sup> Isabel Marquina	Ecocentro
Viernes/ 4	16:30	Meditación creativa para la plena prosperidad. María de Olaiz	Ecocentro
	17:00	Cristaloterapia.Segundo modulo.Nina Linares	Ecocentro
	18:00	Ho'oponopono. Curación por el perdón. Podemos solucionar nuestros conflictos personales y de relación. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
	19:15	Conducción positiva Nueva era. Conducimos como vivimos. Javier Peláez Martín	Ecocentro
Sabado/5	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera	Ecocentro
	19:00	Videoproyeccion conferencias Pren Rawat	Ecocentro
Lunes/7	17:30	Motivacion.Construye y disfruta de tu presente y futuro.Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Ayurveda y salud integral. Introducción. Cómo conocer tu constitución según el Ayurveda. Juan Francisco Álvarez	Ecocentro
Martes/8	17:00	Sala de silencio	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. Recomendaciones para una alimentación sana. Jose Antonio Romero	Ecocentro
	19:30	Curso de Autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Miercoles/9	18:00	Reprogramar arquetipos familiares. Beatriz del Castillo	Ecocentro
	18:00	Las emociones, nuestros testigos. IV parte: Emociones de agrado. Olga Cañizares	Ecocentro
	19:00	Pulsation Transpersonal: energia y gracia a traves del cuerpo. Avikal y Nirava	San Bao
	20:00	Biodinamica Careneosacral	Centro Lua
Jueves/10	18:00	Somos lo que comemos. Joaquín Suárez	Ecocentro
	18:15	Autoconocimiento. La realidad que soy. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
	20:15	Anatomía Espiritual humana y la terapa Floral.Pedro J.	Seflor
Viernes/11	16:30	Meditación creativa para la plena prosperidad. María de Olaiz	Ecocentro
	17:00	Bioconstruccion. Aldo Luis Birocco	Ecocentro
	18:00	Investigación de la conciencia. ¿Qué es la no-dualidad?. Juan Ramón Galán	Ecocentro
	18:15	Apoyo entre madres como factor de éxito para la lactancia materna. Jose M <sup>a</sup> Aparicio	Ecocentro
Sabado/12	19:15	Bioconstrucción. Construyendo comunidades sostenibles. Conceptos, posibilidades y soluciones. Aldo Luis Birocco García	Ecocentro
	11:15	Reiki angelico. Marta Marin	Ecocentro
	19:00	Videoproyeccion de las conferencias de Pren Rawat	Ecocentro
Domingo/13	11:30	Enseñanza de Alice Bailey. Los maestros. José M <sup>a</sup> Blasco	Ecocentro
	18:30	Eco-cineforum. Se proyectara de la película "de dioses y de hombre	Ecocentro
	20:00	Concierto "Yoga Music Experience" Chema Vilchez. (10€)	Ecocentro
Lunes/14	17:30	Motivacion.Construye y disfruta de tu presente. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Respiración holotrópica de Stanislav Grof. M <sup>a</sup> Isabel Marquina	Ecocentro
	19:00	Las emociones nuestros testigos. Olga Cañizares	Ecocentro
	19:15	Iniciación al Eneagrama. Descubre quién eres. Lola Bermejo	Ecocentro
Martes/15	17:00	Sala de Silencio	Ecocentro
	18:00	La vida, escuela de perdón transpersonal. Autoliberación y sanación del mundo. Jorge Lomar	Ecocentro
	18:00	Herramientas para la nueva conciencia. Luciano Damario	Ecocentro
	19:00	Como nos ayudan las Flores de Bach.Mayce Lara	Super Origen
	19:30	Curso de Autoconocimiento.Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Miercoles/16	17:45	Registros akáshicos como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. M <sup>a</sup> José Trillo	Ecocentro
	19:00	Supera el estrés y encauza las emociones con PNL. Gustavo Bertolotto Vallés	Ecocentro
	19:30	Radiestesia y salud. Benito Gallego	Centro Lua
	20:30	Milagro, una palabra antigua.Somos energia. Pello Beloki	Ailim
Jueves/17	18:00	Iniciación a la meditación. Asociación cultural Sahaja Yoga	Ecocentro
	19:15	Cómo perder peso en 2013 y dejar de ser una comedora emocional. María Becerril	Ecocentro
	20:15	Protocolos con Aureas.Carmen Risueño y Rosa Medinilla	Seflor
Viernes/18	16:30	Meditación creativa para la plena prosperidad. María de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Tao curativo. I ching dao. Respiración de huesos. Regenera tus huesos y tu médula con la respiración y la intención. M <sup>a</sup> Rosa Casal	Ecocentro
	18:15	Taller de gestalt. Me muero de vergüenza. Taller para superar el ridículo. Eleusis	Ecocentro
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
	19:30	Radiestasia, osteopatía craneo sacro y nutrición. Benito Gallego	Espacio Ronda
	19:30	Presentación del libro "La respuesta está en el alma", de Juan José López Martínez	Ecocentro
Sabado/19	11:15	Construyendo tu salud. Mónica Ávila	Ecocentro
	18:00	La búsqueda interior. Presentación del libro "Autobiografía espiritual de Ramiro Calle". De Ramiro Calle. Agustín Pániker	Ecocentro
Domingo/20	11:30	Cristo vuelve. Habla su verdad. Presentación-coloquio; el contenido de sus cartas abrirá tu mente. Carlos Oliver	Ecocentro
	19:00	Videoproyeccion de las conferencias de Prem Rawat	Ecocentro
Lunes/21	17:30	Motivacion.Constuye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Somos lo que comemos. Joaquín Suárez	Ecocentro
Martes/ 22	17:00	Sala de silencio	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. Los factores que influyen en la alimentación. Jose Antonio Romero	Ecocentro
	19:00	Remedios naturales y consejos dieteticos. Sergio Nieto	Super Origen
	19:15	Meditación y charla budista. Aprende a meditar: métodos prácticos para encontrar paz interior. Centro Budista Vajrayana. (Precio 7€)	Ecocentro
	19:30	Curso de Autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
	19:00	Vivir sin jefe. Dedicat a la profesión que amas generando extraordinarios ingresos. Sergio Fernández	Ecocentro
	20:00	Encontrar sentido a la vida en 2013. Paloma Cabadas	Círculo de Bellas Artes

# Conferencias Gratuitas

Jueves/24	18:00	Terapia regresiva. El viaje del alma a través del tiempo. Recuerdos de vidas pasadas y curación emocional. Maite Hernández	Ecocentro
	20:15	Animales inteligentes multiples y flores de Bach. Antonio Paramio	Seflor
Viernes/25	16:30	Meditacion creativa. Maria de Olaiz	Ecocentro
	18:00	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo	Ecocentro
	18:15	Presentación del libro Economía de Gaia. Economía para la transición. Jonathan Dawson. (Schumacher College). Ed. Ecohabitar	Ecocentro
	20:30	Vivir a nivel de codigos del alma lo nuevo. Om Mahi	Centro Mandala
Sabado/26	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera	Ecocentro
	19:00	Videoproyeccion conferencias Prem Rawat	Ecocentro
	20:00	Taller de expresion corporal. Eleusis	Ecocentro
Domingo/27	18:30	Eco-cineforum. Proyeccion película "Augusti Ruch: el triunfo de un sueño". Ricardo Palacios	Ecocentro
	19:00	Constelaciones familiares. Se realiza una constelación familiar. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
	19:00	Conoce los nuevo ingredientes en la alimentacion antural. Marisa Fernandez	Super Origen
Lunes/28	17:30	Motivacion. Constuye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Autoconocimiento. Un nuevo nacimiento. El hombre y la mujer nuevos. Nuevas respuestas. Claudia Guggiana	Ecocentro
Martes/29	17:00	Sala de silencio	Ecocentro
	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación del plenilunio de Acuario. José M <sup>a</sup> Blasco	Ecocentro
	18:00	La tecnica Metamorfica. Di adiso a tus limites. M <sup>a</sup> Rosa Casal	Ecocentro
	19:00	Radiestesia primer nivel. Benito Gallego	Centro Mandala
	19:15	Meditación y charla budista. Aprende a meditar: métodos prácticos para encontrar paz interior. Centro budista Vajrayana. (7€)	Ecocentro
	19:30	Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Miercoles/30	20:15	Constelaciones familiares / Autoestima. Cristina Martínez	Ecocentro
	20:30	El poder de tus numeros. Sonia Gonzalez	Ailim
Jueves/31	20:00	Terapia sutil y percepcion de la energia. Dr Cristian Salado	Espacio Ronda

## Cursos y Talleres

3	Taller de Reposteria para niños. Marisa Fernandez	Super Origen
19	Iniciacion a la cocina natural. Marisa Fernandez	Super Origen
12, 13	Curso de Auriculoterapia	Centro Lua
19, 20	Curso de Iniciacion de Tarot	Centro Lua
26, 27	Curso de Reflexologia Podal	Centro Lua

## Centros

### OKKORO

Paseo de la Castellana nº 22  
910 070 008/626 301 834

### JARDIN DE MARIPOSA

Carranza, 5, 1º  
652 211 282

### CENTRO LUA

Goya nº 83  
675 132 885

### GAMMA PSICOLOGOS

C/ Duque de Sexto nº 50 Lcl  
91 001 34 91  
687 542 121

### SEFLOR

Claudio Coello nº 126 – 1º  
91 564 32 57

### ASOCIACIÓN VEGETARIANA

Santa Cruz del Marcenado nº 12  
91 448 95 45

### IAC

Jacometrezo nº 15, 5º G  
91 591 25 87

### LA BOTIGA DE SANSE

C/ Roque nº 45 (S.S de los Reyes)  
639 134 253

### AILIM

Pablo Neruda nº 120  
91 777 66 72

### SUPERMERCADO ORIGEN

Gomez Ulla nº 16  
Tel: 91 725 33 05

### BAMBU

C/ San Roque nº 45  
San Sebastian de los Reyes  
639 134 253

### PARROQUÍA DE LA MISERICORDIA

C/ Arroyo del Olivar, 100



# TABLÓN DE ANUNCIOS

Se alquila sala y despacho para consulta y terapias alternativas. Metro Manuel Becerra. 655 809 089 / 667 296 297

Alquilo habitación-compartir Chalet rural cerca de Madrid. A mujer joven (da igual la edad). Finca rodeada del río Tajuña, hermoso entorno natural. Huerto, piscina, chimenea  
Miguel 654 194 712

Estudio Céntrico. Máxima luminosidad, orientación mediodía con 2 balcones y una ventana. Diáfano, 3 estancias: salón-entrada-dormitorio, cocina y cuarto de baño. Habitable desde el primer día.

Materiales de alta calidad, diseño exclusivo. Zona Tirso de Molina. Mejor ver sin compromiso, trato directo con comprador (precio negociable). No agencias ni intermediarios. Fran 600 849 385 (No agencias)

Si eres un profesional de la salud te ofrecemos la posibilidad de dar charlas gratuitas. Disponemos de una magnífica sala en un céntrico barrio de Madrid sin coste alguno. También la alquilamos para conferencias, cursos, talleres, etc.  
651 800 488

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

Centro de Terapias de Vanguardia ALQUILA:  
Salas de 20, 25, 50 m<sup>2</sup> y despachos  
En Goya, 83, junto Corte Inglés y C/Alicá.  
www.centrota.es Telf: 675132885 / 679124716

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

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

## Trabajo

### demanda

Sr. latino 63 años, se hacer puertas ventanas, muebles, juegos para niños, etc. todo en cerrajería, también tengo experiencia en auxiliar de seguridad, papeles en regla, afín a la revista, busca trabajo en empresa o para cuidar finca chalet, conserje, etc. 635 167 350

Se ofrece tarotista profesora espiritual vidente trabajando péndulo para tiendas especializadas y casos particulares y de investigación. 608 7327 72

Neurópata, especialista en el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad, busca centro de terapias alternativas, o herbolario, para pasar consulta, hacer talleres y dar Conferencias.  
José 616 731 943

## oferta

Se busca monitor de Chi-kung interesado en dar clases de forma voluntaria en un Centro de Personas Adultas. Interesados llamar al 650 018 272

## Varios

DharmaAtenea, grupo de Mujeres de práctica ZaZen. "Es la armonía entre nuestro sentimiento, nuestro conocimiento y nuestra voluntad, la unidad de todas nuestras fuerzas creativas para el bien de todos los seres" (Denkô Mesa). Serás bienvenida.  
dharmaatenea@gmail.com -  
http://www.facebook.com/dharmaatenea.zen

Hombre con interés en la temática de la revista le gustaría relacionarse con mujer que practique yoga, haya hecho terapias o sea afín a estos temas para mantener una amistad sana y positiva. anandaji@mixmail.com

Hombre sencillo desde 56 años desearía comunicarme con mujer sencilla y buena persona que le gustase algunas de estas cosas el deporte la lectura el viajar y la naturaleza 636 369 222

Quisiera contactar con hombre de entre 45 y 49 años aprox., este en el camino de la espiritualidad, y la naturalidad.  
Mar 605 405 208

Si te pasa como a mí, que te consideras amistoso pero te faltan amigos; si eres un hombre de cincuenta y tantos y te cuidas, no fumas, amable y con capacidad para escuchar, me encantará conocerte.  
islandia77@gmail.com

Separado 68 años, busca una Mujer entre 58 y 63 años con capacidad para amar y ser amada, dulce, sensible, sincera, para iniciar una amistad y si surge la química entre ambos compartir con ella todo el amor que hay dentro de mi corazón y que durante mucho tiempo no he dado ,por no encontrarla, y si hay afinidad en gustos y aficiones, recorrer juntos el camino que nos quede, Si eres y piensas así, llámame.  
José 616 731 943

Ismael 34 masajista, reikista, sanador, limpiezas espirituales. Busca amistad con chica afín: astrología, tarot, médium, vidente, numerología, intuición, visualización, yoga meditación, etc. 619 685 210. azulluz@live.com

## Amistad

Chica de 45 años, busca amistad sana , con chico entre 37 y 45 años que le guste la música los animales los museos viajar , etc. que sea sensible y busque una segunda oportunidad en la vida no importa que sea gay pero buena gente. M<sup>a</sup> Crystal 608 732 772

Soltero 41 años, administrativo, 1,75 cm, delgado, simpático y cariñoso, desearía conocer a mujer, para salir fines de semana, amistad formal o lo que surja. Llamar noches.  
91 433 04 98 / 680 875 461

¿Tienes entre 55 y 70 años y estas solo/a? Somos un Grupo de Personas, en tu misma situación, Nos reunimos los Sábados a las 19,30 en la Cafetería Santander- Plaza Santa Bárbara 2 – Metro Alonso Martínez. Llámanos no te arrepentirás.  
José 618 194 492. Ángel 654 911 493

Floreilla 39, universitaria amante de la naturaleza en todas sus formas, interesada en muchos de los temas de la revista, conocerá a personas afines.  
espirulina17@hotmail.com

## Zen, naturaleza y vida interior



Cayó  
y todo alrededor  
calló.



Fotografía y texto de Dokushô Villalba

Dokushô Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del templo Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante, entre sus aficiones destaca la fotografía y la poesía.

---



# Ecocentro

**Alimentación Biológica**  
**Multi-Tienda Natural**  
**Restaurantes Bio-Vegetarianos**  
**Hoteles Rurales**  
**Ecosofía**

## NOVEDADES



### Cena gratis para desempleados

En el Bio-Bufé el lunes 21 de enero,  
de 17:00 a 23:00.

Hasta completar el cupo de 100 personas.  
Se recomienda reserva anticipada.  
Imprescindible tarjeta de desempleo y DNI.

### Regalos sin sorteos

Por cada 200 e. de compra en el mismo día.  
Masajes Ayurvédicos en Padmasana y  
estancias en hoteles rurales.

### Paradores

Esta emblemática cadena hotelera ha elegido a  
Ecocentro como asesor de su oferta vegetariana.

## LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



### Finca Hotel-Cabañas

Frondosos bosques y gargantas de abundantes  
aguas cristalinas a solo dos horas de Madrid.  
Un remanso de paz y belleza.

Dos seminarios diferentes cada semana  
durante todo el año.

**Promoción para enero.**  
**Cabaña para 2 personas: 39 e/día.**  
Descuento del 50% ya incluido en el precio.

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres  
927-570-134 - 633-214-027  
www.lahospederiadelsilencio.com  
lahospederia@lahospederiadelsilencio.com

## ECOSOFÍA

Librería | Escuela de Crecimiento Personal  
Conciertos | Fórum gratuito | Hemeroteca

### Alquiler de salas para profesionales

Nos visitan 20.000 personas al mes interesadas en tus  
conocimientos y habilidades. Hemos bajado la tarifa de precios  
que incluyen una amplia difusión de tus seminarios y consultas.

### Libros usados

Son tiempos para desprenderse de lo innecesario, por ejemplo de  
los libros que ya no utilizas. Otras personas los están esperando.  
Te los compramos el miércoles durante todo el día.



+Info en

[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

actualizada a diario

## ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2)  
Madrid, 28003

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal

915-535-502 - 690-334-737 ☎

eco@ecocentro.es

@EcocentroMadrid