

Verde Mente

La Guía Alternativa

Abril 2013

Nº 167



Entren y respiren

Makiko Kitago

El elixir de la eterna juventud

Susana Cabrero

El mejor momento para adelgazar

Montse Bradford

El eterno femenino, una pizca de Marilyn

Margarita Llamazares

Inteligencia emocional, consciencia plena

Agustin Prieto

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



Desde las cimas nevadas
hasta los océanos lejanos
¡buen viaje, agua de primavera!



Fotografía y texto de Dokushō Villalba

Dokushō 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.

Sección Naturaleza y Zen
 2 **Dokuso Villalba**
 No hay otra dicha que la paz interior
 6 **Ramiro Calle**
 Conferencia. Entren y Respiren
 8 **Makiko Kitago**
 Superalimentos
 10 **Sección Ecocentro**
 Buda y Cristo. La enseñanza universal
 12 **Federico Sánchez**
 ¿Cómo manifiesta mi hijo sus
 conflictos Internos?
 14 **Marta Cela**
 Una pizca de Marylin.
 Lo eterno femenino
 18 **Margarita Llamazares**
 Svādhyâya
 20 **Arjuna Peragón**
 El mejor momento del año para
 adelgazarnos
 22 **Montse Bradford**
 El masaje Tibetano Ku-Nye
 26 **Cesar Tejedor**
 Tu eres el camino
 28 **Sergi Torres**

Renovar tu vida
Marta Pato 30
 Lectura de Registros Akáshicos
Eugenio Sánchez Arrate 32
 La espiritualidad necesita la
 psicoterapia
Alex Kroll 34
 El proceso de juzgar
Claudia Guggiana 36
 Más allá del género,
 apostemos por la equidad
 Sección Comunicación y
 Relacc personales.
Graciella Large 38
 ¿Cuál es la clave de la eterna
 juventud?
 Sección Inteligencia Emocional
Susana Cabrero 40
 Inteligencia Emocional, Inteligencia
 Espiritual y Consciencia Plena
 Sección Mindfulness
Agustin Prieta 44
 PRIMAVERA 2013 o "¡Por la vida!"
Adriana Wortman 46
 Conferencias gratuitas 48
 Cursos 49
 Tablón de anuncios 50

Nuestros Colaboradores

JULIAN PERAGÓN



En 1976 inicia la práctica ininterrumpida del Yoga. Profesor de yoga desde 1981 y formador de profesores en la escuela Sâdhana desde 1994. Actualmente dirige la escuela de Sâdhana Barcelona. Ha formado grupos de profesores en Madrid, Sevilla, Canarias, San Sebastián e Italia.

MARTA PATO



Psicóloga Psicología humanista integrativa, coaching, procesos de pérdidas y duelo, PNL, hipnosis ericksoniana, proceso Hoffman, técnicas de respiración y meditación. Psicoterapeuta y formadora de desarrollo personal en Renovar Tu Vida.

GRACIELA LARGE



Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Consultora en Comunicación Integral; Inteligencia Emocional; Formación Familiar; y Comunicación No Verbal. Sección: Comunicación y relaciones personales

SUSANA CABRERO



Periodista con formación en ámbitos como coaching, dinamización de grupos, inteligencia emocional, interpretación, expresión corporal, comunicación, diversas técnicas de, expresión creativa, así como el autoconocimiento a través del color y la consciencia... Directora de la Asociación Cúspide Formación. Sección: Inteligencia emocional

DOKUSO VILLALBA



Monje Zen transmisor de la Escuela Soto Zen Japonesa, discípulo directo de Taisen Dashimuro, abad del templo zen Luz serena. Escritor conferenciante aficionado a la fotografía y poesía.

RAMIRO CALLE



Profesor de Yoga y pionero en su difusión, orientalista, divulgador incansable de la filosofía de la India y la Espiritualidad. Escritor y director del Centro de Yoga Sadhak.

MONTSE BRADFORD



Especialista en alimentación y nutrición energética, autora de numerosos libros. Compagina la escritura con la enseñanza de la nutrición y salud holística. Galardonada por la Fundación José Navarro con el premio verde 2008 por su obra a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

f Estamos en Facebook. Revista Verdememente

Estamos en www.issuu.com

verdememente@verdememente.com

Descárgate la revista en formato pdf en:

www.verdememente.com

Todos somos muy dados a hacer categorías sobre las cosas y definir las como buenas o malas, y es común no entrar en el esfuerzo de ir a los matices, pues parece como si esa cierta rotundidad nos diera el alivio de pensar en la relatividad de los objetos y la relatividad de las situaciones.

Con las personas también, de algún modo, las definimos como buenas o malas y a decir verdad nadie lo es en términos absolutos; en realidad no son las personas sino los actos lo que nos definen y esos actos son de un modo u otro según en tiempo en el que ocurren.

Todos podemos llegar a saber lo que es bueno o malo pero aun sabiéndolo no siempre elegimos lo bueno; a veces otros intereses, otras presiones nos condicionan.

De igual manera entre la verdad y la mentira no siempre elegimos la verdad, pero curiosamente para sí mismo nadie desearía vivir instalado en la mentira.

Elegir lo bueno debería ser perfeccionar lo que somos y con ello sacar lo mejor de nosotros mismos.

Esta primavera es una oportunidad para ello de manera que no dejemos pasar este tiempo sin que nos arrastre hacia él.

Esperamos que nuestros colaboradores os aporten aquello que ya presentáis.

Antonio Gallego García

Editorial



Mujer vietnamita camino del mercado de flores de Hanoi (Vietnam)

La Guía Alternativa de Madrid

Verdememente

19 años

Redacción
C/Cabeza, 15, 2º D
28012 Madrid
Administración
C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8
VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS OPINIONES
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994
© El contenido de esta publicación
está protegido, sólo puede ser
reproducido con permiso del editor.

VERDEMENTE S.L.

Dirección: **Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación: **Iñigo Abrego y MªMar Gallego**

Tel : **91 528 44 32 / 617 236 105**

verdememente 100% papel reciclado

Rellena este cupón y envía 20€-en sellos de 0,37 € y te enviaremos a tu domicilio Verdememente durante un año.

Suscríbete a Verdememente

Nombre
Dirección C.P
Ciudad Provincia Teléfono
¿Cual es tu sección preferida?

C/ Mayor 6, 3º piso "8" Madrid- 28013

Las direcciones de esta lista de correo están sometidas a la Ley Orgánica española 15/1999 de Protección de Datos Personales. Le informamos que tiene usted derecho a acceder a la información de nuestros ficheros que le concierne, consultarla y rectificarla en el caso de que fuera errónea, así como cancelarla y oponerse a la grabación y tratamiento de aquellos datos que no fueren imprescindibles para el mantenimiento de su relación con VERDEMENTE.



BambúDanza

centro de arte y movimiento

Espacio creativo para la danza, la expresión y el desarrollo personal.

4 salas diáfnas y acondicionadas con suelo de tarima y una excelente iluminación natural.

Disponible desde 20 hasta 90 metros cuadrados.

Incluye materiales como: mantas, cojines, colchonetas y sillas plegables.

Situados en el centro de Madrid, en la Plaza de Tirso de Molina.

¡ Ven a conocernos!

C/ DOCTOR CORTEZO Nº 17
3º IZQUIERDA
TIRSO DE MOLINA
91 389 6358 / 699 157 543
WWW.BAMBUDANZA.COM
info@bambudanza.com

AFROCONTEMPORÁNEO
CONTEMPORÁNEO
CONTACT
INICIACIÓN AL MOVIMIENTO
DANZA Y EXPRESIÓN
DANZA Y ACROBACIA
INTENSIVOS
ALQUILER DE SALA

DS HUMANO EL OLIVO ZEN
Escuela de Integración de la Conciencia

**TALLERES - MONOGRAFICOS
CURSOS y FORMACIONES en
CONSTELACIONES FAMILIARES y
ORGANIZACIONALES**
Talleres - Monográficos

6 Abril: Los Síntomas y la Enfermedad (Madrid)
19-22 Abril: C. Familiares y Abrazo de Vinculación (Madrid)
26-28 Abril: La Visión Sistémica (Burgos)
Cursos
8-9-15-16-29-30 Abril: Coaching Sistémico (Burgos)

Abierta inscripción
CURSOS-FORMACIONES 2013-2014
información : 625 386 393 /647 451 494

Dirige:
Ángel de Lope Alemán
Didacta de la AEBE

91 574 46 98 www.dshumano.com
contacta@dshumano.com

todos los días son especiales
DESCUBRE POR QUÉ EN:
www.elvergelecologico.com

El Vergel
Auténticamente sano
Venta online en toda España
el-vergel.com

Lunes	Martes	Miércoles/jueves	Viernes
Día de la MACROBIÓTICA 15% DE DESCUENTO en los productos de macrobiótica	EN OFERTA TODA LA FRUTA Y VERDURA 20% DE DESCUENTO	MENÚ DE REGALO Por compras en supermercados o restaurante superiores a 80€	Día del SOCIO 10% DE DESCUENTO EN LAS TIENDAS

Además este mes 10% de descuento en productos Biogra

Y EN NUESTRO RESTAURANTE

MENÚ VEGETARIANO ECOLÓGICO	8€	10€	12€
	En comidas de lunes a viernes (Excepto festivos)	En cenas de lunes a jueves (Excepto festivos)	En comidas y cenas los fines de semana

50% en comidas y cenas a la carta de lunes a domingo

Estamos en: Pº de la Florida, 53 López de Hoyos, 72

**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

•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

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

CENTRO NATURISTA AILIM

Taller numerología "El poder de tus números: 7 de Abril Acunar al niño herido, renacer al niño maravilloso: 17-19 de Mayo

Residencial en albergue con juego consciente, rebirthing, regresión, musicoterapia, PNL, técnica metamórfica, psicodrama y otros

Consulta terapia floral, terapia sonido-musicoterapia, naturopatía, Quantum-Scio, Almagrama, Constelaciones, Regresión, Cromoterapia, terapia transpersonal.

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

Y

a los más antiguos sabios de la India insistían, con mucha razón, en que no hay nada que pague un instante de paz. Todos perseguimos compulsivamente la felicidad y resulta que muy a menudo tomamos derroteros que justo nos van distanciando de la misma. Empezamos, por

falta de entendimiento correcto, por asociar la felicidad al entretenimiento, la diversión, la distracción o el placer, cuando en realidad la felicidad es una dimensión de consciencia que nos hace sentirnos completos y en armonía con nosotros mismos y con los demás. Tan ansiosamente perseguimos la sombra de la felicidad que alejamos toda dicha posible; tan profundamente insatisfechos nos sentimos que esa constante búsqueda de felicidad nos hace sentirnos más frustrados; de tal modo arrastramos nuestro profundo vacío existencial, que ni siquiera conocemos lo que de verdad es esa dicha interior que hace la mente más libre e independiente y no nos confunde creyendo que la felicidad solo llegará mediante el poder, la acumulación o la diversión.

¿Cómo puede eclosionar la preciosa energía de la paz interior si en la mente anidan la ofuscación, la avaricia, el odio, el miedo, el rencor y la malevolencia? ¿Cómo si por negligencia y descuido hemos permitido que la mente se convierta en la mayor fábrica de sufrimiento, conflictos, ansiedad y abatimiento? ¿Cómo si nos dejamos vencer por toda suerte de suspicacias y susceptibilidades, preocupaciones y disgustos, bobos apegos y todo tipo de tendencias aversivas? ¿Cómo si solo nos dejamos imantar y obsesionar por lo externo y vivimos de espaldas a nuestro yo más profundo, acarreado confusión enfoques

distorsionados, frustraciones y complejos? Así la mente padece disfunciones y crea sucesiva oscuridad, dominada por su propia agitación, sus temores y limitaciones, añadiendo complicaciones a las complicaciones en lugar de resolverlas, dejándose obsesionar por memorias o inciertas expectativas de futuro, siendo víctima de una enrarecida atmósfera de automatismos y asociaciones repetitivas, perdiendo toda frescura, visión lúcida y sosiego. Urge cambiar una mente así y porque no se cambia la verdadera paz interior sigue siendo una idea remota y la sociedad un verdadero hervidero de desencuentros y encontronazos, desdicha e incertidumbre. Es necesario no solo mirar hacia afuera, sino hacia los adentros y recuperar el espacio interior de calma, comprensión profunda, claridad mental y corazón compasivo. Eso no se consigue mediante la impresionante urdimbre que hemos tejido de autoengaños y embustes, emociones insanas, entendimiento incorrecto y acciones torpes y muchas veces destructivas y autodestructivas. Eso se consigue mediante un riguroso ejercicio de introspección, mirándonos en lo más íntimo para irnos desembarazando de lo que nos impide evolucionar e ir fortaleciendo los mejores recursos y potenciales internos, tomando así la dirección correcta para humanizarnos.

La paz interior nos pertenece, pero hacemos todo lo posible para no vivenciarla. No se puede obtener de afuera ni nadie la puede conquistar por uno mismo. Hay que ganarla. Hay que poner los medios y condiciones para que emerja y nos impregne. Esmaltará cuando empiece a hacerlo tanto nuestra mente y pensamientos como nuestras palabras y actos. Como la paz es contagiosa, uno puede contribuir contagiando a los otros con su propia serenidad. Así como de la confusión solo surge confusión, de la paz interior surge paz interior. Es un gran regalo, un tesoro, para uno mismo y para los demás. Al ir desvelando la mente y consiguiendo una comprensión profunda y al ir liberando de raíces insanas como la ofuscación, la avaricia y el odio, la paz interior se va manifestando. La sombrías e inquietantes nubes de la avidez y el aborrecimiento se disipan y surge un estado de embriagadora quietud que puede llegar a mantenerse incluso en las circunstancias más adversas.

Una de las sendas más directas hacia lo más quieto y apacible de uno mismo es la meditación. Ella nos permite

No hay otra dicha que

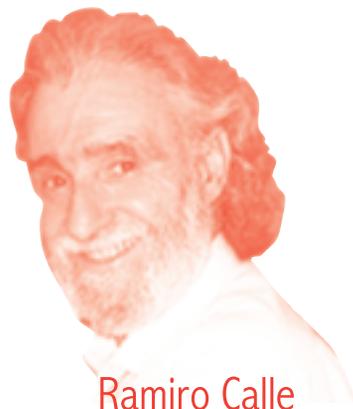
Conferencias

Día 27 de abril

Conferencia de Ramiro Calle y Agustín Pániker sobre el tema: "Sabiduría Oriental para occidentales y el despertar de la consciencia". Seguida de un amplio coloquio. Versa sobre todo aquello de sugerente, valioso y transformativo le pueden ofrecer las psicologías de Oriente a la persona de nuestros días. El acto tendrá lugar a las siete de la tarde en Ecocentro. Entrada libre.

Día 4 de Mayo

Conferencia de Ramiro Calle sobre el tema DEL AMOR Y DE LA AMISTAD (en Memoria de Miguel Angel Calle) , seguida de un amplio coloquio. Ramiro Calle indagará en esos profundos sentimientos humanos que son el amor y la amistad, cada día mas necesarios en un mundo en el que con cada día más frecuencia asoman focos de desamor y enemistad. El acto tendrá lugar en Ecocentro a las siete de la tarde. Entrada libre.



Ramiro Calle

CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.
Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
 Telf: 91 435 23 28

experimentar la propia naturaleza más allá de las salientes sinuosidades de los pensamientos. Por eso la meditación es el arte de la detención consciente, para que pueda revelarse la esencia que se esconde tras el ego y todos sus afanes.

El yogui pone la mente bajo su control para poder incursionar en lo que está más allá de ella, en ese refugio

interior donde el pequeño yo "muere" durante unos instantes para que el Yo deje escuchar su voz saturada de esa paz interior que se convierte en nuestra mejor guía, nuestra maestra y nuestra fuente de inspiración y revelación.

Ramiro Calle



PaZ la Interior

ENTREN Y RESPIREN

¿Respiramos bien? ¿Qué significa en realidad “respirar bien”?

El próximo viernes 26 de abril, Makiko Kitago dará una conferencia sobre “La respiración” en el Centro Mandala. Aquí tenéis un avance de su contenido.

“He pensado que esta conferencia debía tener un carácter participativo. Por este motivo he ideado unos sencillos ejercicios. El objetivo es que los participantes no sólo entiendan mentalmente lo que les voy a exponer sino que lo experimenten en su propio cuerpo.”

Una aportación del canto lírico para el enriquecimiento de nuestra cotidianidad

El pasado verano comencé mis clases colectivas de respiración. Fue un paso decisivo (del que estoy muy

satisfecha) para solucionar de base todos los problemas con los que me encontraba en mis clases de Desarrollo Vocal.

Una respiración plena es fundamental para la libre expresión a través de la voz.

La técnica respiratoria que utilizamos en canto lírico es muy diferente a las empleadas por otras disciplinas como el Yoga, Pilates o la Meditación. Eso lo he constatado diariamente en mis clases. Por eso mismo, estoy convencida de que la respiración empleada en la lírica puede ayudarnos a mejorar de un modo significativo nuestra vivencia cotidiana.

La respiración involuntaria

A menudo oigo decir a mis alumnos que “controlan” la respiración porque hacen mucho yoga o cualquier otra disciplina. Tal y como yo lo entiendo, el aprendizaje respiratorio comienza cuando dejamos de intentar controlar y empezamos a “escucharnos” durante la respiración. No debemos olvidar que respirar es un acto fundamentalmente involuntario y que difícilmente puede reconstruirse sin artificiosidad. Nuestro cuerpo sabe respirar aunque no seamos conscientes de que lo hacemos, la respiración durante el sueño es un ejemplo claro de esto.

“Cuando acabamos de nacer respiramos perfectamente. Con el paso del tiempo, sin embargo, van apareciendo bloqueos que nos hacen perder esa perfección natural e involuntaria. ¿Cuáles son las causas?” La respiración automática, a la que ya me he referido anteriormente como involuntaria, funciona perfectamente por sí misma. Pero no ocurre eso cuando nos empeñamos en ejercer control sobre ella con nuestra energía psíquica. Esa interferencia y la realidad que se deriva de ella suele confundirse con la respiración consciente. Por eso es tan importante volver a la observación. Observarnos respirando impide por una parte que la energía psíquica tome el control a la vez que nos ayuda a ser conscientes de esa respiración involuntaria.

Obviamente es algo que lleva su tiempo. Pasar de controlar a observar es el punto de partida de mi planteamiento pedagógico. Y, aunque no es fácil, aquellos alumnos que lo consiguen perciben una auténtica mejoría en su respiración que se traduce en un gran ahorro de energía. No sin esfuerzo han pasado de abrir una puerta a puñetazos a hacerlo con una llave. ¡Todo es mucho más fácil cuando sólo observamos!



¿Cotidianidad sin emoción?

Otro punto muy importante es la relación entre respiración y emoción. Según algunos alumnos que practican o han practicado otras disciplinas, el aprendizaje respiratorio suele ir asociado a una ausencia de emoción. Tal vez sea un enfoque correcto para una práctica espiritual pero no me lo parece para nuestra cotidianidad. ¡Nuestra vida está llena de emociones!

“Si apartamos a las emociones de nuestro aprendizaje ¿Qué valor tiene lo aprendido para nuestra vida cotidiana? ¿Acaso debemos renunciar a las emociones para respirar bien? ¿Es eso posible?”

Las emociones existen lo queramos admitir o no. Y en ocasiones afectan a nuestra respiración. “Controlar” las emociones para respirar bien o utilizar la respiración para controlar las emociones es, a mi modo de ver, una forma de represión. Las emociones no son enemigas de una buena respiración aunque a veces la dificulten. Ese es el terreno que he escogido para trabajar con mis alumnos. Se pueden vencer los problemas. El saber hacer de tantísimos cantantes líricos creo que avala sobradamente lo que acabo de exponer.

Respirar la vida

El aprendizaje sin emoción es “ortopédico” ya que trata a nuestro cuerpo como a un engranaje mecánico y no como al maravilloso y sensitivo “organismo” que es en realidad. La emoción fluye en unión con nuestra musculatura. El importantísimo papel del diafragma en la inspiración es una prueba de ello.

“Cada vez que me enfrento a una partitura, me dejo empapar por su contenido emocional. Por eso mi diafragma “inspira” su esencia sin que yo se lo ordene”

Nuestros cuerpos ganan elasticidad con la práctica así como nuestra capacidad sensitiva. Respirar es un estiramiento tanto muscular como emocional. Las emociones crecen con la flexibilidad diafragmática y llega un día en que lo que sentimos ya no nos bloquea. Fluyen por igual la alegría, la ira o la tristeza y nosotros estamos allí para sentir y observar. Eso es lo que yo llamo saber respirar, auténtica garantía de nuestra libertad interior.

Makiko Kitago



Makiko Kitago

es una cantante lírica –Soprano-, docente vocal y especialista en Terapia Morfoanalítica, nacida en Osaka (Japón) en 1972. Licenciada en canto lírico por la Universidad de Soai fue miembro titular del coro del Teatro Real de 1999 a 2009. Interrumpió su labor como docente durante más de 5 años al comprobar que para enseñar canto debía tener una formación mucho más global y abarcadora que la que le proporcionaba solamente el dominio de la técnica vocal. Fue entonces, cuando comenzó a profundizar en diferentes disciplinas que la llevaron a conocerse mejor y a comprender de un modo más exhaustivo los mecanismos interiores que inciden en la emisión de la voz. A partir de ese momento, comenzó un largo periodo de reflexión sobre la enseñanza que la obligó a una reestructuración total de sus anteriores planteamientos. En 2010 reanuda con entusiasmo su actividad docente.

Saber más: www.makikokitago.blogspot.com

“Respiren la vida.”

Makiko Kitago
(Soprano y guía del desarrollo vocal)

PRÓXIMA CONFERENCIA
“Entren y respiren”
Viernes 26 de abril 2013 a las 20h
CENTRO MANDALA

Clase grupal en Madrid cada dos domingos
(Respiración, Voz y Movimiento, Coral Japonesa)

Todos tenemos derecho a cantar 

Enseñanza con esperanza para el desarrollo vocal

www.makikant.blogspot.com





Alimentos

SUPER

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.



El Coco y sus derivados

El coco ha sido tradicionalmente una fruta muy apreciada por su exquisito sabor, su poder refrescante y por su exotismo. Pero es que además posee una serie de cualidades nutricionales que no deben ser ignoradas.

Una de sus características principales es su alto contenido en fibra lo que confiere al coco propiedades laxantes y de estimulación del aparato digestivo. A su vez ayuda a reducir el colesterol alto y a controlar el azúcar en sangre.

Contiene también minerales y vitaminas, especialmente vitamina E que retrasa el envejecimiento. De ahí que el coco sea utilizado también en la elaboración de cosméticos.

Es cierto que es una fruta con muchas calorías, y por lo tanto no se recomienda su consumo en exceso, en especial si estamos buscando controlar nuestro peso. Pero si necesitamos un aporte extra de energía, el coco es sin duda el alimento que estamos buscando.

Pero el coco no es solo un superalimento en sí mismo. Los productos que derivan de él tienen también propiedades muy beneficiosas. Muchos habréis probado el agua de coco e incluso la leche de coco pero... ¿Conoces el aceite de coco y el azúcar de coco?

Aceite de coco

El aceite de coco está compuesto de un 90% de grasas saturadas crudas, un importante constructor celular del cuerpo humano repleta de Triglicéridos de Cadena Media que refuerzan el sistema nervioso, el inmunitario y la glándula tiroides. También aporta energía rápida, nutre la piel y ayuda en la pérdida de peso.

Al contrario de lo que se pueda pensar, el aceite de coco no contiene colesterol y ayuda a cuidar el corazón, previniendo enfermedades cardiovasculares. Por otra parte hay que destacar sus cualidades anti-bacterianas, anti-víricas y fungicidas.

Es un aceite de muy fácil asimilación, que nos ayudará en la digestión, y que favorece la absorción por parte de nuestro organismo de vitaminas y aminoácidos, así como el calcio y el magnesio. Además, colabora en el uso eficiente de los ácidos grasos omega 3, 6 y 9.

También ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre, algo muy útil en casos de diabetes o hipoglucemia.

Se puede consumir crudo (aunque también sirve para cocinar) añadiéndolo como aliño a nuestros platos preferidos: arroces, pastas cereales e incluso batidos.

Azúcar de coco

El azúcar de coco se extrae del néctar de las flores de la palmera cocotera y es uno de los endulzantes más sanos, nutritivos de menor carga glucémica. Se presenta por tanto como un endulzante idóneo para diabéticos, y aquellos que quieran controlar su peso, pero también como una saludable alternativa para los que simplemente quieran disfrutar de un sabor y aromas exquisitos e inconfundibles.

Es una fuente muy rica en minerales como el potasio, el zinc y el hierro, y de vitaminas de la familia B. También contiene 16 aminoácidos.

Se puede utilizar igual que cualquier otro edulcorante: en repostería, zumos, batidos, postres, yogures...

ARTÍCULOS PUBLICADOS ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

- Maca - Bayas Goji
- Spirulina en polvo
- Chlorella - Cacao
- Hierba de trigo
- Aloe Vera
- Semillas de Chía
- Cáfamos
- Acai
- La Quinoa

PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- Alga AFA
- Phytoplankton marino
- Hierba de centeno
- Camu camu

En concierto con **DEVA PREMAL & MITEN** con **MANOSE**

a deeper light - European Tour 2013

Invitado Especial
MANEESH DE MOOR



www.festivalmantras.com
Más Información : 616 951 299
www.facebook.com/FestivalMantras



Organiza:



Fundación
ANANTA

MADRID - 14 MAYO - 21.00 H - TEATRO NUEVO APOLO

BARCELONA - 16 MAYO - 21.00 H - BARTS (antiguo Arteria Paral·lel)

VENTA DE ENTRADAS MADRID

entradas.com
902 050 440

TEATRO
APOLO

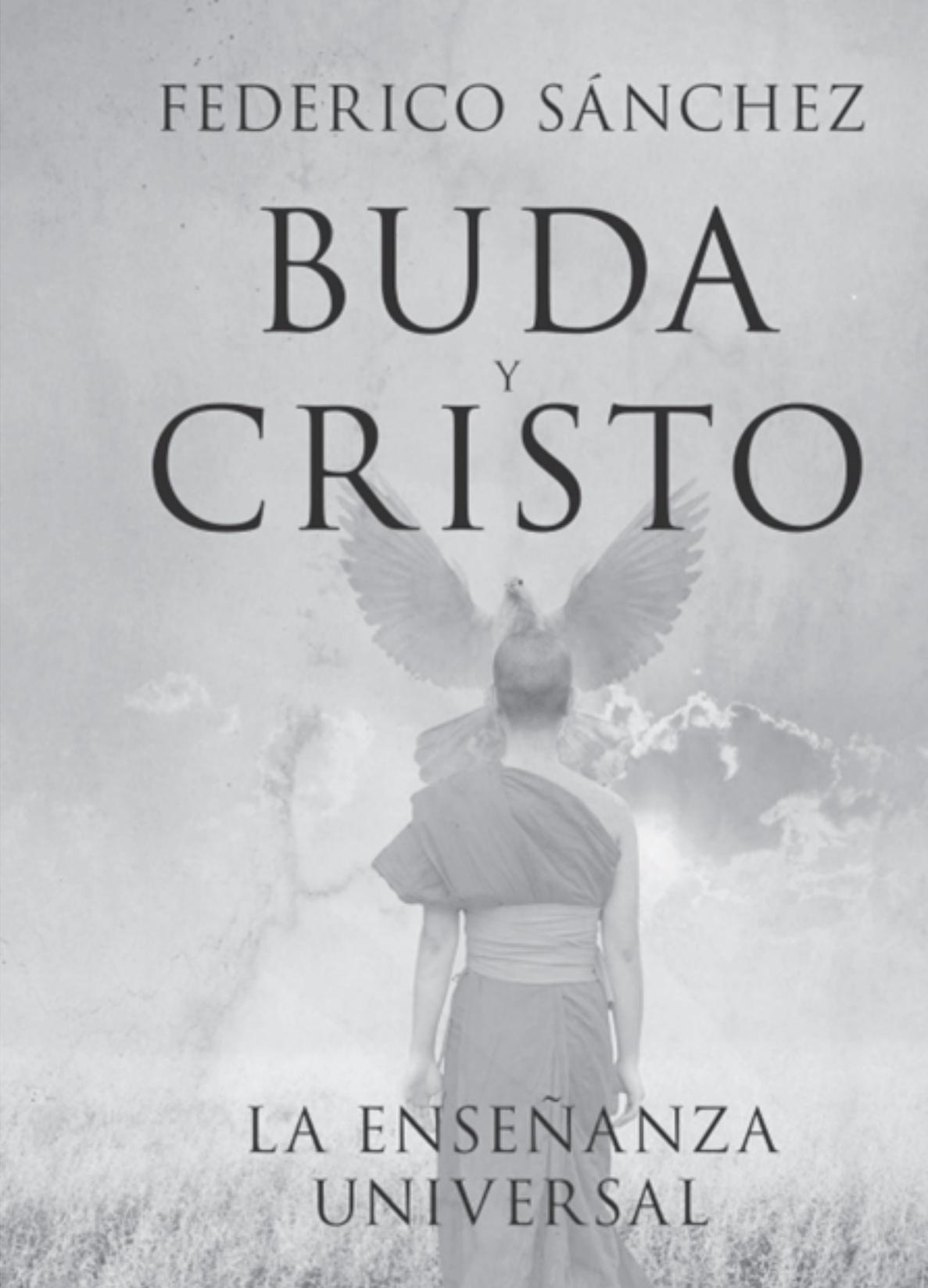
VENTA DE ENTRADAS BARCELONA

ticketmaster.es

BARTS VENDA D'ENTRADES

FEDERICO SÁNCHEZ

BUDA Y CRISTO



LA ENSEÑANZA
UNIVERSAL

Este mes presentamos el libro Buda y Cristo. La enseñanza universal, que engloba a dos personajes claves que han marcado grandes hitos en la historia. Su autor Federico Sánchez, humanista, experto en filosofía y crecimiento interior, describe en este ensayo la base teórica y de pensamiento de dos religiones como el cristianismo y el budismo.

El propio autor nos habla de su libro a lo largo de esta entrevista.



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...

**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**



Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia

Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.eldruida.es
CALLE DELA FE 9-28012 MADRID-TEL. 91 527 2833



**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

**Lectura de
Registros Akáshicos
y
Revoluciones Solares**



680 53 82 71

El Triángulo y el Druida



Quiénesología
Nutropatía
Flores de Bach
Reiki
Masaje Metamórfico
Otras terapias
Energéticas

Consulta Psíquica de
mapas Energéticos.
Pasamos Consulta los
SABIDOS.
San Agustín.
Estridelpedro@ymail.com
727. 607.87.81.82

50% DTG. Por PRIMERA VEZ hasta el 31 de Mayo 2013

BUDA Y CRISTO LA ENSEÑANZA UNIVERSAL

de Federico Sánchez, Editorial Arcopress. (Febrero 2013)

VerdeMente: ¿Qué podemos encontrar en tu libro Buda y Cristo, la enseñanza universal?

Federico Sánchez: Una obra abierta para el ser humano del siglo XXI, escrita en un lenguaje directo, sencillo, claro, ameno y didáctico. Lo más importante es hacer comprensible la enseñanza de dos grandes maestros espirituales; una enseñanza que está llena de fuerza y esperanza, de alegría y positividad, válida para el crecimiento emocional y espiritual.

VM.: Federico, se podría afirmar que tu obra son dos libros en uno...

F: La verdad es que sí. He desarrollado la enseñanza esencial, fundamental y vivencial de cada uno de ellos por separado; encontraremos una primera parte, dedicada a Buda, y una segunda, a Cristo. Pero hay un claro paralelismo en el libro, incluso con una tercera parte, donde escribo sobre coincidencias y divergencias en sus vidas y magisterios. Es una ocasión maravillosa para que el lector pueda informarse y comparar el profundo pensamiento de ambos genios del mundo espiritual.

VM.: ¿A quién va dirigido es te libro?

F: A todas las personas: da igual su creencia religiosa (o ausencia de ella), estatus social, económico o cultural. Es un libro que va dirigido a todo buscador de la verdad, que necesita poder aplicar, en el día a día, un conocimiento útil y poderoso para salir de cualquier tipo de crisis, ya sea emocional, psicológica o de valores más profundos. Esta es la importancia del libro: su marcado carácter práctico.

VM.: De tus palabras deduzco que has escrito un texto vivo, de actualidad...

F: Correcto. La finalidad del libro es poder presentar, de forma concisa (no es una novela), pero manteniendo todo el mensaje, una enseñanza vital, acercándola al hombre actual, que vive en sociedades tecnológicas y un tanto deshumanizadas; donde existe mucha tecnología y escasa humanidad. Desde la sabiduría de grandes maestros, como Cristo y Buda, es posible crecer interiormente, vencer al miedo, sufrimiento, estrés... que en la mayoría de las ocasiones nos viene impuesto desde el exterior. En el libro encontramos claves y herramientas para nuestro desarrollo personal, para el crecimiento de nuestro ser.

VM.: Por último, que destacarías de la edición del libro.

F: La editorial Arcopress ha desarrollado un excelente trabajo. Es un libro muy agradable de leer, con un tamaño de letra muy cómodo, y una cuidada presentación tipográfica, que facilita los diferentes temas y las abundantes citas sobre ambos personajes. Además, la portada es de una belleza que enamora. En sus páginas, encontraremos una sabiduría necesaria para los tiempos actuales, llenos de interrogantes y fatalismos, aportando seguridad, valor y luz para nuestra libertad.

¿Cómo manifiesta mi hijo sus Conflictos Internos?

Los niños más pequeños, hasta los seis años aproximadamente, no tienden a compartir verbalmente con los adultos sus conflictos internos, aunque los tengan. En cambio, si manifiestan o los comunican sus conflictos a través del inconsciente. Por lo tanto, como padres o maestros, es de suma importancia aprender a interpretar su inconsciente y su lenguaje, que los niños ofrecen para dar a conocer lo que sucede en su mundo interno. El inconsciente se manifiesta a nivel simbólico, a través de sus dibujos, el juego, los sueños o la sintomatología tanto física como psicológica.

¿Qué es el inconsciente?

El Inconsciente, como bien Sigmund Freud difundió, hace referencia a la parte de nuestra psique que no se puede apreciar a simple vista, es decir, que no se ve o entiende pero que en cambio es la gran responsable de nuestros actos, conductas, acciones, así como la toma de las decisiones. A nivel simbólico S. Freud, habla de la psique humana como un gran iceberg, donde podemos ver la punta, que haría referencia a la parte consciente, pero no la parte inconsciente que haría referencia a todo el hielo que está debajo del agua.

¿El inconsciente predomina en los niños pequeños?

Podemos apreciar, que los niños más pequeños hasta los seis años aproximadamente, no han desarrollado plenamente la parte más mental o lo que podemos denominar el consciente. En cambio, actúan desde su mundo emocional, lo femenino, lo inconsciente siendo espontáneos y expresando aquello que piensan o sienten sin haber pasado esa información por el filtro de la mente. A medida que van haciéndose más mayores, van desarrollando con más fuerza el hemisferio izquierdo, lo masculino o consciente. Es por ello, por lo que los más pequeños no pueden darnos una explicación lógica de lo que les sucede, pero si emocional o inconsciente, a la espera a que los adultos seamos capaces de entender, comprender o poner nombre a sus emociones, educándoles así y ayudándoles a desarrollar la Inteligencia Emocional.

¿Cómo reflejan los niños sus conflictos internos?

Son múltiples las formas que tienen los niños de expresar sus conflictos. Aunque parece que no pueden expresar verbalmente su mundo interior y sus problemas en realidad lo hacen y además lo hacen de forma constante. Quizá sea el adulto quien no comprenda las señales del niño. Es por

lo tanto responsabilidad del adulto el poder interpretar las señales inconscientes que el niño ofrece. Por ejemplo a través de un dibujo, puede mostrar cómo es su mundo interno como un espejo de su psique, si está triste, contento, si está pasando por un mal momento o por ejemplo conflictos mayores como indicadores que podrían parecer estar relacionados con un abuso sexual, una depresión o el acoso escolar que está sufriendo. También pueden expresar los problemas a través del juego. En muchas ocasiones, los niños realizan un intento de reproducir aquello que les preocupa o lo que les genera un malestar para intentar resolverlo y así poder alcanzar un equilibrio interno. Si no se soluciona, le generará un conflicto mayor posteriormente en la adolescencia o en la edad adulta.

¿Qué debemos tener en cuenta en los dibujos de los niños?

Es de suma importancia prestarle atención al impacto emocional del dibujo en el adulto, podría ser un buen termómetro para medir el conflicto interno de nuestro hijo. Los dibujos que reflejan conflictos, nos llamarán la atención, los identificaremos inmediatamente como algo extraño o inusual. Los dibujos realizados con colores oscuros y especialmente el negro o el rojo pueden hacer saltar esas alarmas de alerta, al igual que por ejemplo sangre, agresividad, conductas sexualizadas, etc. Nunca se deben interpretar los dibujos independientemente y un dibujo no es suficiente para poder sacar conclusiones. No obstante, es importante prestarles atención dado que pueden reflejar los conflictos existentes. También debemos preguntarle siempre qué ha dibujado, el por qué, entender muy bien el dibujo desde su punto de vista sumergiéndonos en su realidad.

¿Cómo se reflejan los conflictos a través del juego?

A través del juego, el niño escenifica aquello que le preocupa, teme o hechos traumáticos que le están afectando en el presente. Es también frecuente que el niño intente resolver esos bloqueos internos o hechos traumáticos buscando solucionarlos a través de las herramientas que tiene y una de ellas es el juego. A través del juego, los niños generan una oportunidad de sanación. En otras ocasiones, simplemente están reproduciendo cómo han actuado con ellos, reproduciendo escenas que ellos mismos han vivido con sus padres, profesores, etc. Si las conductas son agresivas, si el niño durante el juego se siente desbordado emocionalmente, se pone a llorar o deja de jugar bruscamente podría haber presenciado un conflicto que el

DEVUELVE A TU ORGANISMO EL EQUILIBRIO

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

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 M.N y diplomada en acupuntura por el I.M.A. y la Universidad de Sri Lanka.

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

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

14% DESCUENTO TRATAMIENTO ADELGAZAMIENTO

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 · pablo@elviajedelheroe.es
 www.elviajedelheroe.es · www.terapiaregresivamadrid.es

MEDITACIONES PARA FERTILIDAD Y EMBARAZO

Comunicate con tu cuerpo
 Recibe los mensajes de tu bebé

Un viernes al mes - Próximo 19 de Abril
Meditaciones para fertilidad y embarazo 19:00 a 20:30
 15 € por pesona / 25€ con acompañante

Esther Santiago
 Psicóloga y Musicoterapeuta - lavozdelamaternidad@gmail.com
 www.lavozdelamaternidad.com - 629939849

Centro Mandala
 c/de la Cabeza, 15, 2ºdcha.
 Metro - Tirso de Molina

¿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

Meditación en la Bandera de la Paz

Unidad en La Diversidad
La Paz es El Camino
 Martes y Jueves 18:30 a 19:30 hrs
 en el centro **Círculo Armonía**
915 284 954 Pascual
 C/ de la Cabeza 15, 2º Izda

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

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

Terapia Gestalt – Movimiento
 Expresivo Masajes - Yoga – y más!
ALQUILER DE SALAS Y DESPACHOS

estiMa.
 Espacio de Terapias Integrativas de Madrid
 M. Tirso de Molina
Tel: 610 256 668

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

niño no consigue elaborar y por ello deberíamos darle la oportunidad de solucionarlo a través de una terapia infantil antes de que ese conflicto se haga cada vez mayor.

¿Qué reflejan los sueños de nuestros hijos?

Al igual que para los adultos, en los niños, los sueños tienen una función básica, puesto que reflejan a nivel simbólico mensajes de nuestro inconsciente. Recordemos, que el lenguaje del inconsciente se manifiesta a través de símbolos. Es altamente recomendable preguntarles a los niños por sus sueños, incluso pueden llevar un pequeño diario o dibujarlos. Debemos preguntarles qué han soñado o cuál ha sido el sentimiento al despertarse. Los sueños repetitivos, recurrentes o las pesadillas pueden hablarnos de bloqueos. El sentimiento del niño al despertar es un indicador muy importante y revelador dado que ese sueño puede estar mostrando el origen de su angustia, miedos o preocupaciones. Podemos intentar analizar los sueños de los niños, para obtener una información necesaria, que nos puede ayudar a descifrar qué le está ocurriendo en la actualidad. Si no manejamos el lenguaje del inconsciente es recomendable aprender las nociones básicas.

¿Cómo su conducta nos refleja los conflictos?

A través de la conducta, podemos tener indicadores de lo que le sucede a nuestro hijo dado que es una de las formas que tiene de expresar y de manifestar lo que le sucede. Por ejemplo las rabietas desmedidas, el llanto constante, las peleas, la conducta de pegar o el opositorismo, la tristeza, la timidez extrema solo son algunos de los ejemplos. Si analizamos el por qué de su conducta, cuándo reacciona de esa forma, con quién reacciona de forma agresiva o violenta podemos obtener muchas pistas de lo que le sucede al niño a nivel interno. Debemos analizar las conductas conflictivas en el colegio, durante la interacción con otros niños, profesores, en casa con los hermanos o padres para poder tener una perspectiva global.

¿Cómo es la sintomatología es un reflejo de los desequilibrios psíquicos?

La sintomatología física, es la expresión externa de un conflicto interno o psicológico. Cuando ese conflicto se

resuelve, el síntoma se elimina, dado que el cuerpo ya no necesita mostrar el conflicto. El inconsciente también nos habla a través del cuerpo, siendo así el cuerpo un espejo de la psique. Es importante interpretar los síntomas de nuestros hijos para entender qué está sucediendo internamente. Además los niños, hasta cierta edad, están ligados al campo emocional de los padres y pueden estar somatizando sus problemas, del vínculo entre ambos y es por ello por lo que es de suma importancia analizar a nivel holístico o global el sistema familiar y qué es lo que está manifestando el niño a través de su enfermedad o su síntoma en un momento dado.

A través de problemáticas que podríamos considerar como psicológicas, el niño también escenifica sus conflictos internos. La ansiedad, las fobias, la hiperactividad, el déficit de atención, la enuresis o ecopresis o depresión infantil o el trastorno opositorista son solo algunas de las formas a través de las cuales los niños muestran la existencia de un problema interno que hay que resolver desde el origen. Cada caso habrá de ser estudiarlo en particular para entender qué necesita o manifiesta el niño a través del trastorno. Todos los trastornos son indicadores de la existencia de un conflicto y el síntoma es la forma que tiene la psique de compensar a nivel inconsciente. El niño sanará en la medida en la cual liberare los conflictos internos inconscientes.

Es recomendable, realizar un estudio más detallado si el niño llega a somatizar un problema o se aprecian señales de alerta que puedan poner de manifiesto un posible conflicto interno. Si apreciásemos alguna señal de alerta de conflicto en cualquiera de los ámbitos, es recomendable realizar un análisis para poder identificarlo, sanar y así poder conservar la luz y salud tanto en la niñez como en la edad adulta.



MARTA CELA

Psicoterapeuta Holística Infantil,
Juvenil y Adultos.

mc@martacela.com

www.martacela.com

Terapia Holística Infantil-Juvenil

Especialidad en:

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



Aprendiendo a ser papás

ESCUELA DE PADRES

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

Impartido por:



Marta Cella

Psicoterapeuta
(Colegiada M-24563)

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

HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

Clases de Hatha Yoga y Meditación

"Porque en el camino está la meta"

Mañanas: Martes y Jueves - 9:30-11:00

Tardes: De Lunes, Martes y Jueves - 20:00-21:30



CLASE DE PRUEBA GRATIS

1 clase semanal / 37€/mes

2 clases semanales / 60€/mes

Profesoras: Teresa Mollinedo (Miltia) 696.30.79.10 - Agatha Arauzo (Sati) 617.05.80.72
Rebeca Alberto (Vidia) 658.77.90.60 - Matilde Badillo (Rhada) 619.62.44.87

INFORMACIÓN:



c/de la Cabeza, 15, 2 dcha.
Metro - Tirso de Molina
Telf. 91.539.98.60



* Oferta válida durante el mes de Abril. Para Nuevos Alumnos. 1 clase semanal / 26€/mes - 2 clases semanales / 42€/mes

HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

Impartimos un Yoga Integral que trata de combinar una selección de las principales técnicas de yoga:
Hatha, Kundalini, Gñana y Raja Yoga.

YOGATERAPIA PARA MÚSICOS

A través del Yoga adquiere mayor destreza con la que "manejar" los instrumentos.
YOGA = UNIÓN
(CUERPO-MENTE-EMOCIONES) + INSTRUMENTO

Martes y Viernes - 19:00 - 20:30

Clase de Prueba Gratuita

Pedro M. Garbajosa (Kuvera)

Centro Mandala

91.532.30.53/686.72.96.68/pedrogarbajosa@yahoo.es C/de la Cabeza, 15, 2ª dcha. / Metro - Tirso de Molina

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

Mejora tu conciencia corporal - Ayuda a prevenir lesiones - Alivia la tensión
Alivia la tensión muscular - Aumenta tu bienestar



Todos los Martes de 18:00 - 19:30 y de 20:30 a 22:00

20 €^{1/2} mes - 35 €/mes - CLASE DE PRUEBA 5 €

Reserva tu plaza e infórmate: Mónica Álvarez - 630.85.45.37 / malvarezd333@gmail.com

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - info@centromandala.es - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina

IV. CURSO DE MEDITACIÓN MADRID.
GRATUITO
Inicio el 4, 11 y 25 de Mayo y 1 de Junio
la hora de inicio son las 16.30 horas
Información e Inscripciones:
650 023 016
WWW.PROGGA.NET
E-Mail: info@progga.net

CentroLúa
Terapias de Vanguardia
www.centrolua.es

- Thetahealing: viernes 5, sábado 6 y domingo 7
- Flores Bach: lunes 8
- Thetahealing Avanzado: viernes 12, sábado 13 y domingo 14
- Reiki II: sábado 13
- Minitaller - Técnicas de manejo de Ansiedad: lunes 15
- Minitaller - Mejora tu Autoestima: viernes 26
- Reiki I: sábado 27

Flores de Bach: matrícula gratuita y 10 euros por curso (personas físicas) en 20% de descuento (anual).
Reiki II: 10€ de matrícula (incluye 100 paginas de libro).
Plaza: 4 x 2 x 4

Masajista Diplomada
Metamórfica - 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

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

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



Una pizca de Marilyn es mucho Lo eterno femenino

Valencia está en plan petardo. Bueno muchos, son Fallas. Como en todas las fiestas, algo arde y se renueva. Hay mucho para sorprenderse en estos días llenos de ruido, silencio y fuego... La Nit del Foc es una experiencia inolvidable.

Me refugio en una exposición sobre Marilyn Monroe... la mujer agua. Esa maga que nunca deja de impactar... ¿Por su mezcla de inocencia y transgresión? ¿Por la melancolía que habla de un pasado duro y un futuro trágico? ¿Por el miedo y la soledad que emanaban de ella en la cima del éxito?

"Aquella niña triste y amargada que creció con excesiva rapidez nunca está fuera de mi corazón, rodeándome aún, puedo sentir sus ojos asustados mirando a través de los míos, diciendo nunca viví, nunca me amaron".

El tiempo también le sirvió para hacer fotocopias del dolor, haciéndolo presente una y otra vez.

¿Por qué mujer agua? El agua discurre con facilidad entre cualquier tipo de obstáculos, se relaciona con todo de forma ligera... llega, calma la sed, hidrata las viejas ideas, es ese centro que está a cinco centímetros por debajo del ombligo en tu cuerpo, en el mío... y necesita de todos los otros elementos para estar equilibrado. Por ejemplo un exceso de agua, y poco fuego el centro del plexo solar, da una personalidad sin poder personal, falta de autoestima y confusión a la hora de poner límites (para empezar a uno mismo).

Cuando la conexión transpersonal, es poco clara, en el vértice de energía que corresponde a lo alto de la cabeza... es como ver sólo un pedazo de la vida, sin poder tener en cuenta la totalidad. ¿Qué hizo infeliz a Marilyn? ¿La falta de visión?. *"Agua, agua por todas partes pero ni una gota para beber"*. ¿El autoengaño. ¿No poder prever sus acciones a largo plazo? ¿El descubrimiento de lo que necesitaba fuera lo tenía ya dentro? ¿La incapacidad de ponerse límites?

¿Una demanda desmedida de ser aceptada y amada? ¿La droga de la dependencia emocional haciéndola fácilmente manipulable? ¿El deseo de poder?. Quizás todo a la vez. Pero como estoy acostumbrada a ver el brillante hasta en la basura... me doy cuenta de que hay una transmisión de lo eterno femenino en esa mujer mariposa cuyas imágenes siguen impactando. Algo que la aspereza, el resentimiento o la mirada cansada sobre el mundo a veces impide transparentar. No por el paso del tiempo, la vida siempre es ahora y cada momento tiene su enorme belleza. El cuerpo es neutro. Decepción, queja, o sea resentimiento tienen un gran coste sobre él. Son la mente y las emociones inconscientes lo que enferman y deforman el cuerpo, no al revés.

Ahora la femineidad es confusa, también lo masculino. ¿Efecto espejo? Ahora estamos en un Apocalipsis de valores. Y sólo ahora lo podemos arreglar. ¿Chica para todo o diosa? ¿Qué es ser, ser mujer? Nuestra sociedad occidental no plantea retos tan extremos aquí como la ablación genital femenina, que también exige respuestas contundentes, porque estamos en el mismo barco, pero todas venimos de madres sacrificadas, feministas, despiadadas a lo Bernarda Alba, o desaparecidas en combate, autoritarias, religiosas, egoístas o generosas... y todo ello constituye un desafío en sí mismo. Nos pasamos el tiempo copiándonos o reaccionando en contra y la casa por barrer. ¿Dónde está la mujer nueva?, esa que la New Age se ha desgañado en difundir,

MASJABÓN



¿Qué hace embadurnando su piel con grasa?



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

La grasa no aporta agua y sus células se mueren.

Masjabón sana su piel por dañada que la tenga, aporta toda la salud, suavidad y elasticidad que siempre necesitó.

Neutraliza la cal y el cloro del agua. Desinfecta profundamente.

Desintoxica, elimina las dermatitis, psoriasis, eccemas, grietas, picores, alergias, etc.

Úselo en su ducha y no necesitará ni cremas. Adiós las cremas, adiós a los gastos.

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

Los únicos jaboneros que no vendemos jabón

C/ Montera, 24 - 5 ofic. Bº - www.masjabon.com

Tel. 911 152 343

Envíos a toda España La mayor innovación en terapias dérmicas

liándonos todavía más. En algo tan simple como inusual, en una mujer genuinamente feliz... la única función verdadera. Estar dentro de este sueño disfrutando la Realidad. Amando lo que sucede. Con el corazón expandido. Y la pasión en ejercicio. Dando inspiración y esperanza. Disfrutando del asombro ante un nuevo día. Serena y desprendida. Nunca sola. Lejos del sobre esfuerzo. Viviendo ya en la eternidad que no es mucho tiempo sino la ausencia de él. La mente fabrica tiempo, percepción, esfuerzo, el llegar a... para tener algo, cuando el tesoro y cielo que ya somos... espera sin esperar. Más allá de las palabras está. Vaciar el sinsentido o sea el desamor es el camino a casa.

El Hogar del que nunca salimos y al que retornaremos victoriosas para seguir creando y amando.

Sí, un poco de Marilyn es mucho. A momentos supo fundir esencia y forma... y eso es un arte. En su biografía se leen frases lúcidas como estas *"[...] de hecho nuestro matrimonio fue una especie de amistad con privilegios sexuales, más tarde descubrí que los matrimonios suelen ser eso [...] Es el espíritu y el estado de animo de una mujer lo que el hombre debe estimular para hacer que el sexo sea interesante.*

El amante verdadero es el que puede encantar sólo con acariciarte el pelo o sonreírte... o incluso mirando al vacío [...] Hollywood es un lugar donde pagan mil dólares por un beso y cincuenta centavos por tu alma, lo sé porque rechacé la primera oferta bastante a menudo y cobré siempre los 50 centavos" ¿Fue eso lo que la mató? ¿La decepción reiterada? ¿Cómo se despidió?

Quizás la última inspiración le trajo la vivencia de su inmortalidad. Y verla aún expuesta en tantos sitios es un reflejo de eso. Lo cierto es que trabajó para ser quien era... "gasté mi sueldo en clases y me sucedió una cosa extraña, me enamoré de mi persona, no la que era sino la que iba a ser." ¿No es la mente el primer y último sitio donde vencer a la muerte para crear un sueño feliz?.

Nada queda excluido del Ser... hasta la triste historia de Norma Jeanne, el verdadero nombre de Monroe. Todo enseña si sabemos ver.

Margarita Llamazares.

Psicoterapeuta.

www.margaritallamazares.net

MARGARITA LLAMAZARES

Psi&Company

- Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal
- Sesiones individuales y de pareja

Zona Goya

Previa cita **658 465 645**



Svâdhyâya



De alguna manera un yama o niyama da paso a otro, se apoyan mutuamente. Con tapas hemos movilizadado la energía a través de una disciplina con apasionamiento, ahora hay que darle una dirección a esa práctica. Sí, es importante caminar, pero hay que iluminar el camino para no perdernos. Svâdhyâya es la brújula y el timón del barco para encontrar el puerto deseado.

A medida que profundizamos en la vida nos damos cuenta que la realidad es mucho más compleja de lo que nos parece. Interpretamos el mundo muy ligeramente sin darnos tiempo a comprender razones más profundas. Acostumbramos a ser literales porque profundizar requiere ciertamente mayor esfuerzo. Pero el sabio necesita comprender para encontrar un todo ordenado dentro del aparente caos. Comprender el mundo es comprenderse a uno mismo pues al otro lado del horizonte está nuestra propia proyección tal como lo haría una cámara de cine.

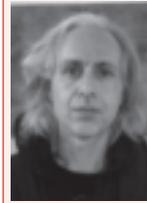
Svâdhyâya es la toma de conciencia de la existencia de uno mismo. Y claro, ese uno mismo puede ser un puente o bien un obstáculo. La primera comprensión es que, de entrada, cada uno de nosotros es un punto de vista. La realidad está filtrada por nuestros gustos y por nuestras creencias,

por nuestros miedos y, cómo no, por nuestras ilusiones. Darse cuenta de que ese punto de vista está condicionado es el principio de la liberación. En nuestra cabecita no hay un sólo yo, hay muchas voces. El carácter tiene muchas capas de sedimentación y empieza desde el nacimiento, o antes incluso.

Svâdhyâya es darnos cuenta que el carácter es una estructura de supervivencia emocional que amortigua un dolor primario en base a una carencia afectiva, carencia también de reconocimiento. Somos un lienzo hecho a retazos de impresiones en la vida, de imitaciones, de evitaciones, de sueños. Darnos cuenta entonces que no somos ese pequeño yo, ese collage de impresiones y que hay un yo más profundo, un ser esencial es el objetivo de svâdhyâya.

¿Pero cómo hacer esa autoindagación, esa delicada observación de nuestros actos? Evidentemente, con la perseverancia del estudio. En la tradición se ha utilizado el estudio de los textos sagrados porque cuando la mente encuentra un soporte profundo se abre con facilidad a lo sutil. Sin embargo, los textos, aún los más sagrados, son inexactos, retocados por los siglos y tendentes a la ideología del momento histórico y cultural. Los libros, como diría Margarite Yourcenar, nos aclaran el mundo, y tiene razón pero hay que tener en cuenta los errores particulares de perspectiva que nacen entre sus líneas. En realidad los libros son linternas que nos hacen ver un poco más allá de donde nos llevan los sentidos o nuestra viciada elaboración mental de las cosas. En el mejor de los sentidos, se intenta utilizar la palabra para ir más allá de la palabra. Pero a menudo, aquellos textos que fueron revelados o que surgieron de sabios y visionarios requieren la interpretación de un experto.

Hoy en día la información corre tan rápida como la luz y desde hace siglos



Julián Peragón (Arjuna)

En 1976 inicia la práctica ininterrumpida del Yoga. Profesor de yoga desde 1981 y formador de profesores en la escuela Sâdhana desde 1994.

Actualmente dirige la escuela de Sâdhana Barcelona. Ha formado grupos de profesores en Madrid, Sevilla, Canarias, San Sebastián e Italia.

Se licenció en 1992 en Antropología cultural y social por la Universidad Central de Barcelona. Los estudios de humanidades le han facilitado la adaptación del Yoga a cada grupo según su cultura y su época sin perder de vista la esencia milenaria del Yoga.

Sus conocimientos en simbolismo, conciencia corporal, análisis del carácter, Qi Gong, psicología transpersonal, religiones comparadas, entre otros, le permite reforzar la transmisión de un Yoga síntesis en conocimientos.

Es director de la revista digital Conciencia Sin Fronteras y creador del proyecto.

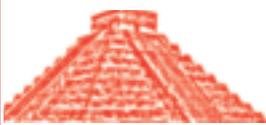
el medio impreso ha sido un buen soporte de transmisión de ideas. Pero la tradición se remonta mucho más atrás. El medio habitual era la transmisión oral de la mano de los maestros o maestras. De ahí que la relación con ellos sea importante. Es precisamente en esa relación estrecha con los guías espirituales donde se daban las tareas santas que llevaban a una encerrona al propio narcisismo, visión limitada de la realidad o inocencia estéril. Eran ellos los que veían nuestros límites, nuestras potencialidades. Sin embargo, actualmente esta necesidad de revisión de los propios presupuestos puede ser hecha por los terapeutas. Se trata de comprender los mecanismos de defensa que actúan en la sombra, descubrir nuestras cartas secretas, nuestras estrategias, nuestro egoísmo, fantasías y manipulaciones.

No podemos seguir adelante en

Viaje a México

15 al 29 de Junio

México, tierra de contrastes



www.circuloagora.com



Viaje a La India

3 al 17 de Marzo

Descubre India del Sur

Raíces tradicionales y

alternativas
humanitarias



606 525 426

nuestro camino sin desnudarnos de prejuicios y defensas, sin dejar caer las máscaras para que el sol ilumine nuestro verdadero rostro. Sean pruebas de iniciación o terapia sistemática, lo importante es que el ego prepotente muera para renacer como elemento aliado de lo más alto, eso que se estremece en nuestra interioridad. Si comprendemos mejor, como decíamos, nuestro punto de partida, si sabemos de nuestras debilidades y fortalezas, si comprendemos la obcecación del instinto, la maleabilidad del sentimiento y las anteojeras de la razón, mas que pelearnos con todo ello, sabremos encontrar la rendija en este mundo que nos lleva a otro, o el puente que conecta lo dual con la no-dualidad.

Con svâdhyâya se levanta el velo de la ignorancia y aparece la intuición fecunda. Pero es necesario hacer lo que el viejo de la montaña, asegurar cada paso con el bastón de la prudencia e iluminar con la lámpara de la sabiduría el camino. Sabiduría que no es erudición sino destilación de la experiencia.

En concreto, svâdhyâya es la necesidad de evaluar y revisar los avances que hacemos en el camino ya que no hay que dar nada por sentado. La verdad que descubrimos es un proceso vital que se da en cada instante. Se trata pues de estar despiertos, lo único que posibilita el darnos cuenta, eso mismo que azuza la consciencia.

Julián Peragón
arjunaperagon@gmail.com

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

Masaje, Sanerjía, 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

Constelaciones Familiares

(Individual/grupal)

Registros Akáshicos-Matrix-ParBiomagético-
Naturopatía-PNL Virginia Albuquerque.

Tls: 639 134 253 – 91 12 58 5

studiora.wordpress.com

Tel.: 639 134 253

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escoladameditacion.com





EL MEJOR

El mejor momento del año para perder peso, desprenderse, diluir las grasas existentes, es a principios de la primavera hasta finales del verano. En estas dos estaciones, el cuerpo esta mas abierto, flexible y predispuesto al cambio.

Durante los meses del otoño y el invierno, el cuerpo esta energéticamente más cerrado, para guardar, acaparar y protegerse de los rigores de un clima frío. Es ir en contra de la Naturaleza, desear perder peso en estas estaciones. Aunque deseemos perder peso antes de las Navidades, no tiene sentido.

En cambio, en la primavera y el verano, hay vibración más rápida, todo es más ligero, con mucho movimiento y apertura. Hay que aprovechar estos momentos.

Personalmente creo que el mejor ayuno que podemos hacer a diario, es aplicarnos el famoso refrán:

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”

Comer cada día la cantidad que necesitamos con variedad, pero respetando estos parámetros de salud.

El cenar tarde tiene muchos inconvenientes:

- Es tan nocivo como comer carne.
- Crea una acumulación que afecta a nuestro hígado y vesícula biliar.
- Utilizar las horas de descanso para reparar el sistema nervioso, no para digerir la cena.
- Puede generar insomnio.
- Si cenamos tarde, nos levantaremos cansados y malhumorados.
- Pensar, que para llegar del comedor a la cama, no hace falta una cena copiosa!!

Podemos adaptarnos perfectamente a nuestros horarios y actividades, tan solo hay que crear un poco de organización al inicio. Podemos hacer un tentempié nutritivo por la tarde, y así al llegar tarde a casa, tan solo necesitamos por ejemplo, una crema de verduras o un poco de compota.

Si nos adaptamos a estos conceptos, veremos que no necesitamos, ni pensamos, ni nos cuestionamos el hecho del “ayuno”. Nuestro cuerpo, no nos aúlla, tan solo esta agradecido y nos honra apoyándonos, **incondicionalmente** en el quehacer del día a día. Sintiéndonos ligeros, vitales y con salud.

¿Nos gusta nuestro resultado presente?

Si estamos orgullosos de cómo somos a todos los niveles y no deseamos cambiar nada, pues podemos seguir fielmente nuestra forma de vivir.

Si por el contrario, nuestro cuerpo físico no se encuentra con vitalidad, hay dolores, exceso o deficiencia de peso, etc., nuestras emociones y pensamientos no nos ayudan a crear salud y vitalidad en nuestra vida, entonces, puede que necesitemos un cambio a todos los niveles.

- ¿Vamos a jugar este juego del auto-saboteo toda nuestra vida?
- ¿Cuando vamos a crecer y a responsabilizarnos (habilidad para responder, para actuar con libertad y consciencia) de nuestro vida?
- ¿Vamos a continuar dando excusas “exteriores” o tenemos el coraje de ir hacia delante?
- ¿Vamos a amarnos y honrarnos tal como nos merecemos?
- ¿Nos pondremos por primera vez en el centro de nuestra vida?
- ¿Observaremos el miedo que tenemos al cambio, y seguiremos?

Para poder respondernos a todas estas preguntas con autenticidad y humildad, tenemos primero que valorarnos **por lo que SOMOS** y **no por lo que HACEMOS**.

Conectar con más profundidad con nuestra Esencia, **bajar el volumen de nuestra vida y el ruido exterior**, escoger tener mas espacio a diario para nosotros, escuchando el susurro de nuestra Voz Interior. Esta parte sabia en nosotros que sabe muy bien lo que necesitamos.

Si conectamos con ella, veremos muy claramente nuestro camino. Y tendremos fuerzas para seguir con todo lo que la vida nos ofrece a diario, aprendiendo y libremente cambiando, explorando territorios desconocidos, no teniendo miedo al cambio.

PERSONAS CON EXCESO DE PESO

Estas personas pueden estar apegadas a:

■ Comer con desatino sin poder parar, comer por comer, comer lo que sea, ya que tienen hambre, sin cuestionarse en ningún momento el efecto que tendrá lo que comen.

■ También guiados tan solo por sus sentidos, esto me gusta y esto no, o por habito o por apego emocional o familiar.

Al cabo de mucho tiempo siendo infelices y no sabiendo como comer, empiezan su jornada hacia **el nivel intelectual- contando calorías**, y siendo muy estrictos con ellos mismos.

Desafortunadamente, este no es el camino para perder peso o encontrar una forma natural de alimentación. No podemos ser esclavos de las calorías, contando y sufriendo a cada momento lo que ingerimos! A corto o largo plazo, se producirá una reacción contraria: el querer obtener libertad comiendo libremente todo lo que nos apetezca o tengamos por delante.

PARA ADEL



MOMENTO



O puede deseen seguir una dieta o libro al pie de la letra (durante algunas semanas o meses), una ideología que puede no les vaya bien a su determinada constitución.

Nuestro cuerpo cambia a cada momento. Puede que un día necesitemos alimentos que nos refresquen ya que hace mucho calor, o hemos tenido una conversación muy acalorada con un amigo, o hayamos trabajado mucho y necesitemos relajarnos. Puede que otro día, este lloviendo, nos encontremos débiles, sin energía y fuerza o con mucho frío y necesitemos reforzarnos o activarnos.

No podemos seguir las instrucciones de un régimen a "fe ciega", ya que el libro no nos puede decir a cada momento como nos encontramos. Todo cambia a cada momento. Lo importante es conocer el efecto-reacción de lo que deseamos ingerir, decidiendo con responsabilidad (habilidad-agilidad para responder) lo que necesitamos a cada momento.

REACCION DE LOS ALIMENTOS EN NUESTRO CUERPO

1) Alimentos que nos produzcan peso denso

Es de lógica que si deseamos perder grasa, tenemos que dejar de comerla! Alimentos con grasa saturada, todas las carnes, aves, embutidos, jamón, todos los quesos y huevos.

También nos producirán peso denso, los alimentos con excesos de sal y condimentos salados, todos los horneados de harina, pan y bollería.

2) Alimentos que nos produzcan peso fofo

■ **El grupo de los alimentos altos en calorías.**

Alcohol, Bebidas Gaseosas azucaradas, néctares de frutas, azúcar, chocolate, pastelería, bollería, helados,

miel, sirope de arce, azúcar de caña, fructosa, sacarina, mermeladas con azúcar...

■ **El grupo de los alimentos que producen enfriamiento, apagan el fuego digestivo (entorpecen la eliminación de las grasas saturadas), hinchan, expanden intestinos y producen retencion de liquidos por debilitar los riñones.**

Exceso de frutas tropicales y locales, zumos, verduras solanáceas (tomates, pimientos, patatas y berenjenas), helados, bebidas o comidas frías, leche de soja, tofu crudo, leche y yogures, kefir, alcohol y exceso de ensaladas crudas.

■ **El grupo de los alimentos altos en grasa saturada y con efecto enfriante (congelación de las grasas en nuestro cuerpo)**

Leche, mantequilla, nata, mato, yogures, kefir, quesos blandos y cremosos, helados, también se podría considerar un **exceso** de aceite crudo...

¿Que hay que comer?

Se preguntaran los lectores. No hay que inquietarse podemos alimentarnos y nutrinos perfectamente, **con alimentos mas de origen Vegetal.** La persona que desee adelgazarse, tendría que utilizar más a diario alimentos de este reino, para complementar y equilibrar su exceso de peso.

Podemos cocinar con deleite alimentos vegetales, tanto cereales, legumbres y proteínas vegetales, verduras, algas, postres, etc... de forma suculenta, nutritiva, sensorial y que nos aporte la energía y vitalidad que necesitamos a diario. Tenemos que aprender a cocinar especialmente las proteínas vegetales, para poder integrar en nuestro repertorio semanal los platos "de siempre" pero con ingredientes sanos y naturales.

"Comer lo que se necesita, pero en forma que se desea."

Hay que aprender **LA ALQUIMIA EN LA COCINA.** No podemos vivir tan solo de ensaladas y arroz integral! Ya que si lo hacemos, tarde o temprano, volveremos a estos alimentos de origen animal (grasas saturadas) que hemos mencionado buscando sabor, texturas, solidez, calor, densidad o deseando compensar la carencia energética que nos falta con comida estricta, aburrida, sin variedad y monástica!

EN QUE ZONAS DEL CUERPO SE ACUMULA MAS Y PORQUE?

Tan solo tenemos que observar y entender el efecto energético de lo que hemos comido y sabremos en donde se acumulara de nuestro cuerpo:

■ Alimentos grasos de efecto mas expansivo como grasas de mantequilla, nata, lácteos blandos, bollería, azuceres refinados, bebidas gaseosas azucaradas, chocolate... se acumularan mas en la parte superior y exterior del cuerpo.

■ Por el contrario, alimentos de origen animal de grasa saturada con efecto mas contractivo (carnes, embutidos, quesos curados, huevos, horneados de harinas, se acumularan mas hacia la parte inferior e interior del cuerpo.

TU PROPOSITO: Empezaremos por adoptar formas de vida más saludables

■ **COCINA SIMPLE CASERA A DIARIO.**

■ Usa a diario alimentos integrales (pasta, pan, cereales...)

■ Cenar temprano (como mínimo dos horas antes de acostarse). El cenar tarde es tan nocivo como comer carne, produciendo acumulación energética en el hígado y vesícula biliar.



GAZARNOS

- Adoptar una pauta de comidas diarias equilibrada (como mínimo 3 veces al día).
- Buen desayuno en casa, almuerzo (en la escuela, trabajo o en casa), cena en casa.
- **Desayunar como un rey, comer como un príncipe, cenar como un mendigo**
- Mastica bien.
- Tener conciencia de lo que se come y disfrutarlo.
- No comer snacks durante el día, especialmente antes de ir a dormir.
- Cenar alimentos del reino vegetal.

ALIMENTOS DE USO DIARIO:

Sugerencias simples para depurar y ayudar a perder peso:

- Utiliza Rabanitos y nabos, tanto crudos como en cocina. Empieza a utilizarlos en lugar de patatas. también utilizados un 40% de ellos en cremas y purés de verduras.
- Champiñones y toda clase de setas.
- Si la obesidad es más fofa, con frío y retención de líquidos, utiliza principalmente champiñones secos llamados shiitake.
- Verduras de hojas verdes frondosas e intensas, tales como la col verde, brócoli, puerros, apio, borrajas, berros, hojas de los nabos, rabanitos... y cocinadas muy ligeramente "al dente". Aprende a hacer ensaladas tibias, ya que aportaran una cantidad muy importante de fibra, clorofila, calcio y hierro.
- Utilizar a menudo: Jengibre fresco, ajo y especias.
- Utiliza en cada comida variedad de hierbas aromáticas frescas (perejil, cebollino, albahaca, menta, cilantro...)
- Verduras depurativas: alcachofas, espárragos, remolacha, endibias, hinojo, apio.
- Utilizar mas a menudo el aceite de sésamo que el de oliva. Por qué? Si colocamos aceite de oliva y aceite de sésamo en la nevera, veremos que el de oliva se solidificara mas deprisa.
- Para perder peso, es mas recomendable utilizar durante unas semanas o meses (el tiempo que deseemos depurar) aceite de sésamo para cocciones de verduras o añadir unas gotas de aceite de sésamo tostado en aliños, etc...

BEBIDAS DEPURATIVAS.

Empieza cada día a tomar por la mañana un licuado de:

- zanahoria,
- zanahoria y manzana,
- zanahoria, manzana y apio,
- zanahoria, apio y unas gotas de limón,
- zanahoria, manzana y remolacha,
- apio y manzana,
- zanahoria y jengibre,
- zanahoria, nabo y manzana,

CREMA DE CHAMPIÑÓN Y MAÍZ

(2 p.) **Ingredientes:** 2 cebollas picadas finas, ½ coliflor pequeña cortada a trozos, 2 tazas de champiñones cortados finos (con unas gotitas de limón para que no ennegrezcan) ¼ de taza de maíz, aceite de oliva, sal marina, laurel, 1 y ½ cucharada de miso blanco, nuez moscada, pimienta negra al gusto.

- Sofreír las cebollas con un poco de aceite, una pizca de sal marina y el laurel durante unos 12 minutos.
- Añadir la coliflor y dos tazas de agua, tapar y cocer a fuego medio durante 20 minutos.
- Retirar el laurel y hacer puré.
- Añadir los champiñones y el maíz y cocer 5 minutos.
- Añadir más líquido, según la consistencia deseada, y una cucharada de miso blanco.
- Condimentar al gusto con nuez moscada y pimienta negra. Servir la crema caliente o fría.

ENSALADA DE CEBADA CON ALIOLI DE AGUACATE

(2-3 P.) **Ingredientes:** 1 taza de cebada (remojada varias horas), 1 cebolla cortada a cuadritos, 2 zanahorias cortadas a cuadritos, 1 taza de guisantes, 4-5 gerkins a láminas, 3 c.s. semillas de girasol ligeramente tostadas. 2 hojas de laurel, sal marina. Alioli de aguacates: 2 aguacates maduros, el jugo de ½ medio limón, 1 ajo picado fino, 1 c.s. aceite de oliva, 1 c.p. pasta de umeboshi.

- Saltear la cebolla con dos cucharadas de agua y una pizca de sal, añadir la cebada en una cazuela de acero inoxidable de fondo grueso, añadir 2 ½ tazas de agua, una pizca de sal marina y laurel. Tapar y cocer a fuego mínimo durante 50 minutos o hasta que el agua se haya evaporado completamente.
- Hervir las zanahorias y los guisantes juntos, con una pizca de sal marina, durante 5 minutos. Lavar con agua fría y escurrir.
- Hacer el alioli, haciendo puré todos sus ingredientes, con la ayuda de un poco de agua de acuerdo a la consistencia deseada.
- Mezclar todos los ingredientes juntos: la cebada cocida, las verduras, los gerkins y las semillas. Servir tipo ensalada con el alioli de aguacate

SALTEADO DE SEITÁN AL ESTILO CHINO

(3-4 raciones) **Ingredientes:** 2 puerros cortados finos, 1 zanahoria cortada a tiras muy finas, un puñado de judías verdes cortadas y hervidas durante unos 3 minutos, 1 paquete de seitán cortado a tiras finas, aceite de oliva. **Condimentos:** 2 c.s. salsa de soja, 1 c.p. jugo de jengibre fresco (rallado y escurrido), 2 c.s. j.c.m.

- Saltear los puerros durante 5-7 minutos con una pizca de sal marina y unas gotas de aceite de oliva, sin tapa a fuego medio.
- Añadir las zanahorias y saltearlas durante unos 6 minutos. Introducir también las judías verdes hervidas, el seitán cortado fino.
- Saltearlo todo durante 4 o 5 minutos más, con unas gotas de salsa de soja, el jugo de jengibre fresco y j.c.m.
- Servir caliente.

MERMELADA DE CALABAZA

Ingredientes: 4 cebollas cortadas muy finamente a medias lunas, ½ calabaza pelada y cortada a cubos medianos, aceite de oliva, sal marina, laurel.

- Saltear las cebollas con el aceite y una pizca de sal marina durante 10 minutos, sin tapa y a fuego bajo.
- Añadir la calabaza, el laurel y agua que cubra ¼ del volumen de las verduras. Tapar y cocer a fuego medio/ bajo durante 45 minutos.
- Retirar el laurel.
- Hacer pure. La consistencia debe de quedar muy espesa, tipo mermelada.

JALEA DE FRESAS Y MELOCOTÓN

(4 raciones) **Ingredientes:** 2 tazas de fresas troceadas, 1 melocotón fresco troceado, sal marina, 1 y 1/2 tazas de agua, ½ c.c. de ralladura de naranja, 2 c.s. melaza de cebada y maíz, 2 c.s. de copos de agar agar (gelatina natural), 2 c.s. de coco rallado.

- Colocar la fruta cortada en un molde.
- Calentar el agua y añadir los demás ingredientes.
- Cocer el agar agar de 7 a 10 minutos.
- Verter el líquido y el coco rallado sobre ella.
- Dejar enfriar hasta que esté firme. Desmoldar, cortar y servir.

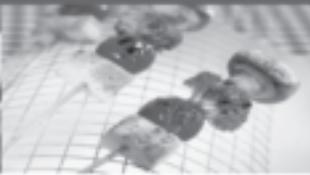
PINCHITOS DE FRUTAS CON SALSA DE ALGARROBA

Ingredientes: Variedad de frutas dulces locales, de la estación y con colorido, pinchitos de madera, jugo de limón.

Salsa: 3-4 c.s. crema de algarroba 1 c.p. ralladura de naranja.

- Cortar las frutas a trozos medianos, rociarlas con jugo de limón para evitar que ennegrezcan.
- Colocarlas alternadamente en los pinchitos de madera y servir las en una fuente o pinchadas en medio melón.
- Colocar varias cucharadas soperas de la crema de algarroba en una cazuela pequeña, añadir un poco de agua y cocer a fuego lento, para diluir la crema y que quede consistencia de salsa espesa.
- Añadir la ralladura de naranja y mezclar bien.
- Servir los pinchitos con la salsa caliente.

COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB

"La vida es un cambio constante. EL CAMBIO NOS DARÁ VIDA y FUERZA PARA SEGUIR. El estancamiento nos detiene e intermite... Nos priva de la alegría y el dinamismo de vivir. De vivir de todo corazón a descubrir este apasionante viaje energético. Vamos a regularnos esta aventura, porque nos lo merecemos!"

MONOGRAFICO ESPECIAL MAYO

2013 CON MONTSE BRADFORD

en su centro de Barcelona

"El peso natural. Reencontrando tu equilibrio"

CONTENIDO

- Lo que nuestro cuerpo necesita y el porqué.
- Descubriendo su diseño.
- Generando energía estable por medio de una alimentación natural.
- Tu propósito, tu alimento, tu camino: Pautas simples y naturales para reencontrar nuestro peso.
- Porque las dietas no funcionan.
- Entendiendo nuestra constitución y herencia genética.
- Auto-diagnostico y nuestras necesidades personales.
- El peso y sus fluctuaciones.
- ¿Porque unos engordan y otros no?
- Alimentos que acumulan y los que depuran.
- Planificación diaria para depurar y perder peso.
- Los apegos alimenticios.
- La alimentación y las emociones.
- Combatiendo la ansiedad, entendiendo sus mensajes.
- El comedor impulsivo y el efecto yojo.
- La transformación empieza... AHORA!

FECHAS y HORARIO: Sábado 25 Mayo: de 10h - 13h y de 15h a 17:30h
y Domingo 26 Mayo: de 10h - 13:30h

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
TELÉFONO: 618.287.484
MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es

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



Dicen los historiadores, que el origen de la medicina tibetana, llamada *Sowa Rigpa*, se remonta al siglo VI a.C., cuando el príncipe Siddarta Gautama, nacido en Lumbini (Nepal) en el seno de una familia noble y acomodada, decidió abandonar su reino, a su mujer y su hijo, con el fin de buscar una solución al sufrimiento y el

mal del mundo. Después de seis años practicando el más estricto ascetismo, consiguió la iluminación, alcanzando el estado de Buda. Desde entonces, y durante los cuarenta y cinco años siguientes, no cesó en ofrecer enseñanzas tanto filosóficas, como sociales, médicas, religiosas, etc. Sus enseñanzas en medicina, se dispersaron por todo Asia, evolucionando de diferentes formas según el país. Para los tibetanos, estas enseñanzas quedaron reflejadas en los cuantra Tantras médicos.

En el siglo VII d. C. durante el reinado de Songtsen Gampo, rey de Tíbet central, médicos de los países limítrofes (India, Nepal, Mongolia, Persia, China, etc.) fueron congregados en Tíbet con el fin de intercambiar y compartir sus conocimientos (por ejemplo de China se tomaron los tratamientos con moxas y ventosas, de India la farmacopea y uso de las hierbas medicinales, etc.).

Un siglo después, el llamado padre de la medicina tibetana Yuthok Yonten Gonpo, reescribió los cuatro Tantras médicos (*rGyud bZgchi*), un total de 5900 versos, que se agrupan en 156 capítulos, y que aún hoy siguen siendo fundamentales en el estudio universitario de la medicina tibetana.

Según el Instituto médico y astrológico de Men Tsee Khang, la medicina tibetana es una ciencia, un arte y una filosofía que ofrece un estudio integral de la salud. Es:

- **Ciencia**, por que sus bases se sustentan sobre el conocimiento del cuerpo-mente y su relación con el entorno.

- **Arte**, por que sus técnicas diagnósticas están basadas en la creatividad, intuición, sutileza y perspicacia del médico que las practica.

- **Filosofía**, por que se apoya sobre los pilares del budismo: el altruismo, el karma y la ética.

A diferencia de la medicina occidental, que se practica por especialidades, los médicos tibetanos (*amchi*) practican la medicina desde todos sus ámbitos con el fin de entender al individuo en todas sus dimensiones y vertientes.

El masaje **Ku-Nye**, es solo una pequeña parte de las prácticas médicas tibetanas, y se encuentra dentro de las terapias externas, junto con los baños medicinales, las saunas, las compresas herbales, la moxibustión, etc.

Ku, significa (aplicación) y Nye (masaje, ejercicio, interacción). La traducción es tan sencilla como la aplicación de sus maniobras, que no conllevan ninguna dificultad aparente, pero que requieren de un estudio minucioso previo y de un examen detallado de la persona a tratar. Los métodos diagnósticos sobre los que se apoya, serán los siguientes:

1. Mediante la observación visual a través:

- El análisis de la lengua.
- El análisis del estado externo de la persona.

2. Mediante el análisis del pulso:

- Según la fuerza, intensidad, forma y localización del pulso, se sabrá si existe una descompensación en la constitución propia de cada persona.

3. Mediante el análisis de la orina:

- Según el color, el olor y la disposición de sus burbujas.

4. Mediante el cuestionario personal

- A través del análisis y estudio de la constitución de cada persona.

César Tejedor Samaniego: fisioterapeuta y experto en medicinas tradicionales, ha escrito numerosos libros sobre masajes y técnicas Spa, y contribuido a la difusión de algunas de las medicinas más importantes de Oriente, como las de Tailandia, Indonesia, India, Tíbet y China. Centra su trabajo en la investigación, conservación y difusión de técnicas médicas ancestrales. En la actualidad combina su actividad de profesor, consultor y trainer de profesionales y Spas de todo el mundo, con la investigación y elaboración de nuevos proyectos editoriales.

El masaje Tibetano el gran desconocido

Además conociendo la dieta, los hábitos, las características astrológicas, y las rutinas de vida, se podrán localizar los desordenes y en base a ello, detallar un tratamiento hecho a la medida de cada individuo.

Una vez detectado el bloqueo energético, el desequilibrio o los malos hábitos, se aplicará el masaje siguiendo unos criterios específicos, donde el tipo de aceite, la intensidad de las maniobras, el número de las repeticiones, la temperatura, los días y horas de aplicación del masaje, variarán en función del tratamiento.

Al igual que en otras disciplinas de masaje, como el shiatsu (Japón), el masaje tradicional tailandés, o el tuina (China), uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta es la estimulación de los puntos energéticos (*Zub-Tsong*). Por el cuerpo circulan 72000 líneas energéticas, que distribuyen la energía por todo el organismo. A través de estos canales se encuentran los distintos puntos de estimulación sobre los que se puede actuar con dos propósitos distintos:

- Fines preventivos para evitar el bloqueo de la energía y estimular la fluidez de su circulación.
- Fines curativos en los casos en los que exista un bloqueo energético, que produzca un desequilibrio y, en consecuencia, una enfermedad.

Según la medicina tibetana, existen distintas herramientas para estimular o desbloquear estos puntos energéticos, tales como las moxas, ventosas, piedras preciosas, los dedos y/o los sacos herbales (*Zathi-Dukpa*). Por lo general, durante el masaje Ku-Nye se emplean solo los sacos herbales y los dedos de las manos.

Los pequeños sacos herbales, están compuestos de una mezcla de nuez moscada, alcaravea y distintos aceites esenciales, y se aplican calientes, presionando de forma circular,

directamente sobre el punto a estimular.

Las técnicas manuales que se aplican sobre el cuerpo, son relativamente sencillas y consisten en roces, frotaciones, fricciones, amasamientos, tracciones y presiones, que se combinarán de tal modo que se traten absolutamente todas las zonas del cuerpo.

Como último punto, se aplicará una harina de garbanzo sobre toda la superficie de la piel, con el fin de reabsorber y limpiar los restos de aceite que han quedado en el cuerpo, además de realizar una suave exfoliación.

Concluido el masaje Ku-Nye, el profesional le dará unas pautas de comportamiento, consejos dietéticos, recomendaciones actitudinales, etc., que el cliente deberá de seguir durante sus rutinas y hábitos de vida, consiguiendo unos efectos preventivos y duraderos en el tiempo.

El masaje tibetano Ku-Nye, más que un masaje, una filosofía de vida.

Parte de los textos de este artículo pertenecen al libro "*Masaje Tibetano Ku-Nye*". Autores: César Tejedor y Tsultrim Kalsang, editorial Videocinco.

César Tejedor Samaniego

www.masajeformacion.com

www.tiendavideocinco.com

Tlf:91 542 93 52

Ku-Nye

de nuestro tiempo

TÚ ERES EL CAMINO



Antes de empezar a leer este artículo, te invito a parar y ver algo de suma importancia si lo que deseas encontrar en tu vida es paz. Levanta la mirada y mira donde estás.

Observa el contexto en el que lees estas palabras y hazte consciente de él. Observa si hay más personas u objetos a tu alrededor. Una vez vistos, mira si hay alguna persona o algún objeto, que al mirarlo o saber que está ahí contigo, sientes algún tipo de incomodidad, algún trazo de rechazo o incluso indiferencia. Si es así, eres muy afortunado o afortunada. Estás en presencia de aquello o aquella persona que te ayuda a ser consciente de esa parte de ti que aún no ha encontrado la paz. Esto es de suma importancia porque lo que estás sintiendo es la puerta, detrás de la cual, has escondido tu paz.

Ahora ya eres consciente de la puerta y quizá también de la vocecilla en tu cabeza que te ha dicho por mucho tiempo que debes mantenerte lo más alejado de ella y sobretodo no abrirla jamás. Yo estuve muchos años de mi vida escuchando y obedeciendo esta voz que me decía: Sergi no sientas rabia, no sientas tristeza, no sientas deseo, no sientas, no sientas, no sientas.

Es curioso descubrir que toda posibilidad de llegar a sentir paz implica el uso de tu capacidad de sentir y de sentir libremente, sin miedo a lo que sientes. Creemos que si nos permitimos sentir rabia entonces

haremos daño a los demás, pero paradójicamente es justo al revés. Cuando yo hago daño a los demás es porque estoy tratando de deshacerme de esa emoción culpando a los demás de lo que yo siento.

Sentir significa ver, ser consciente de, abrazar a, permitir que. Ahora mira esto: Teniendo en cuenta que una emoción es una parte de ti, cuando la sientes abiertamente, lo que haces es mirarte, atenderte, abrazarte y amarte. ¿Cuántas veces has buscado que los demás hicieran justamente esto contigo? y ¿Cuánto tiempo vas a seguir esperando a que los demás hagan aquello que tú no haces contigo, negando o rechazando una emoción tuya? Y ¿cuántas veces has pensado que esa sensación de rechazo, de incomprensión y desatención, era debida al comportamiento de los demás?

No hay nada más valioso para un ser humano que darse el lujo de vivirse a sí mismo tal y como uno es y aprender de ello descubriendo aquello oculto detrás de lo que sentimos, en ese espacio de gratitud por la vida en todas, todas sus expresiones, de las cuales tú eres una y tus emociones y los pensamientos que las activan, también. Tu vida se ofrece a sí misma completamente para que puedas vivir lo que tú desees. Si deseas rechazar lo que vives y lo que sientes, la vida no se opone a ello, lo permite. Pero nosotros no hacemos lo mismo y al no hacer lo mismo nos alejamos de ella, sin darnos cuenta, perdiendo así el sentido de nuestra vida.

Nos levantamos por la mañana y queremos empezar a cambiar todo lo que ocurre a nuestro alrededor con la intención de que el día llegue a ser de una forma concreta en la que nosotros podamos encontrar paz. Y sabes perfectamente, porque lo has visto cada día, que así no funciona. ¿Cuántos días más van a tener que pasar para que te des permiso de ser consciente de algo que ya sabes? Yo estuve un buen rato riéndome cuando me hice esta pregunta. De hecho la escribo ahora y río de nuevo. Darme permiso de ser consciente de lo que ya sé: “esta forma de vivir no me dirige a donde yo quiero ir”.

Si miramos esta forma de funcionar con honestidad, vemos que lo que pretendemos con ella es no sentir aquello que no queremos sentir, porque pensamos que si lo sentimos nos alejamos de la paz. De mientras, la paz sigue viva, detrás de cada sentimiento y emoción que cruza nuestra consciencia. Si andas hacia tu rabia, entras en ella y la cruzas, llegarás a un espacio donde lo que existe es ausencia de rabia y eso es lo que es la paz. La paz es aquello que queda una vez hemos cruzado cualquier emoción, sensación o sentimiento que la pueda opacar. ¿Que curioso verdad? Enfrente de la rabia no veo lo que hay detrás. Tengo que cruzarla. Sin embargo nuestra forma de pensar nos dice: ¡Cuidado! No te

acerques ahí. No cruces eso que te aleja de tu bienestar.

Imagínate que deseas ver las vistas de un hermoso valle que se ve desde la cima de un acantilado, un acantilado que está cubierto por un frondoso bosque. Imagínate que el guía al que has elegido para que te lleve a ver esas vistas te dice: no vayas hacia el bosque. ¿Qué harías con las palabras del guía?

Hay un día en el que uno decide dejar de hacer caso a lo que la cabeza dice desde su visión proteccionista y empezamos a escuchar una voz que surge de un lugar más profundo, desde una visión basada en la exposición a la vida. Así es que uno mismo se va dando cuenta de que todo lo que nos rodea está construido desde ese aspecto proteccionista que a la vez nos ha alejado de la vida. Por eso la gran mayoría de las sociedades no respiran vida, no respiran unidad, ni complicidad, ni alegría. Por eso desde dentro de ella, en lugar de vivir la vida, pasamos a protegerla. Cada vez que nos abrimos a vivir plenamente sentimos una sensación de miedo que nos convence de regresar a controlar nuestras emociones de nuevo y a protegernos de ese miedo.

Tú no puedes controlar tu vida y eso es algo que también sabes. Sin embargo, si puedes permitirte ser vivido por ella. Tu eres el camino en dirección a lo que todo ser humano busca. El primer paso de ese camino es darse a uno mismo el permiso de sentir y estar agradecido por aquello que sientes ahora cuando eres consciente de quien o que te rodea estando en el lugar en el que terminas de leer este artículo.

Sergi Torres

626 405 847

www.sergitorres.es

Vive tu presencia
Curso con Sergi Torres
 20 de Abril de 2013
Madrid

Viernes 19 de Abril
Charla a las 20:00

Enfocado a realizar una toma de conciencia profunda, con nuestro espacio interno y esencial. Un viaje hacia lo más auténtico de nosotros, hacia la consciencia del Presente.

Organiza: **Lourdes Guerrero**
 Otras Fechas: 18 de Mayo y 15 de Junio.
 Horario: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00.
 Apertura de 98€
 Lugar: Centro Mandala, Calle Cabeza 15, 2º-0

Centro Mandala

Más info y reservas: 626.405.847 o ludvina_ja@hotmail.com

www.sergitorres.es





Renovar Tu Vida

Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de Desarrollo
Personal y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com

renovartuvida@gmail.com

692 831 629

Despierta los Sentidos

Con el comienzo de la Primavera despertamos a la maravilla de los sentidos. Renovamos las sensaciones. Comienza y acaba el día percibiendo toda la belleza que hay alrededor.

Cada día, practica el Yoga del Despertar y del Dormir. Despierta a la belleza de tus propios sentidos.

El Yoga del Despertar

Cuando sientas que comienzas a despertar, antes de abrir los ojos, escucha todos los sonidos que recibas: la calle, los pájaros, tu aliento, el tic-tac del reloj. Al escuchar, no pienses en las cosas que escuchas como cosas. No captures las cosas con una mente que corre a catalogar. Permite que los sonidos sean escuchados por ti y percíbete como: “En este momento estoy escuchando”. Contempla la maravilla de escuchar. “¡Qué fantástico que puedo escuchar!”

Entonces, después, capta el olor de tu cuerpo, las sábanas, y cualquier otro olor presente. Permite que entre el pensamiento: *“En este momento estoy oliendo”*. Y más adelante,

¡Qué fantástico que puedo oler! Entonces, contempla por un momento, y date cuenta que realmente, es fantástico oler.

Ahora pasa la lengua dentro de tu boca, y capta cualquier sabor que puedas captar, y permite el pensamiento, “Ahora estoy gustando”, y después, “¡Qué fantástico que puedo gustar!”. Entonces, contempla por un momento, y percibe que realmente, es fantástico tener gusto. No permitas que tu mente corra. Detente a contemplar sencillamente esto.

Sin movimiento, siente el calor de tu cuerpo, la textura y peso de las sábanas en la piel, la forma del colchón bajo tu cuerpo, e internamente di: “En este momento estoy captando la sensación del tacto”, y también, “¡Qué bueno es tener tacto!”, y mira que, realmente, es bueno sentir ese tacto.

Abre tus ojos, y mira todas las cosas que puedes ver, sin poner nombre a las cosas, ni otros pensamientos en referencia de las cosas, y di: “¡Qué fantástico es que puedo ver! “¡Qué fantástico es que puedo ver forma, color, distancia, y todas las maravillas de la visión!” Contempla esto sin que la mente corra, e intenta sentir, verdaderamente, qué fantástico es.

Ahora ve que todos estos sentidos no pueden ser dentro de tu conciencia si no fuera por la mente; entonces, piensa: “¡Qué fantástico es tener una mente así!”, y siente, de verdad, que es fantástico tener una mente que puede percibir cosas tan maravillosas.

Ahora levántate, empieza a vestirse, y mientras, piensa: “Sí, esta es la verdad”, y piensa “Puedo utilizar estos sentidos y mi mente de manera constructiva para el beneficio de mi propia naturaleza”. “Puedo utilizar estos sentidos y la mente de una manera que sea para el beneficio de todos los seres humanos.” No pienses en los otros días del pasado ni del futuro, e intenta hacer esto hoy. Y, también mañana y también pasado mañana. Y, así, día tras día.

El Yoga del Dormir

De pie, mirando en la dirección de tu cama, respira tres veces en profundidad, con una inhalación y exhalación relajada y lenta. Ahora haz una inhalación tan profunda como puedas hacer, y haz una exhalación de manera que expulses el aire a pequeños golpes. Empuja más, hasta que la última parte del aire dentro de tus pulmones sea expulsado. Haz esto tres veces. Asegúrate de que no hay ninguna inhalación en este tiempo de expulsar. Después haz una inhalación profunda.

De pie, cierra tus ojos y siente completamente la presencia de tu cuerpo, y, simplemente, de una manera relajada, concéntrate en la existencia de este cuerpo. Ahora siente qué magnífico es tener este cuerpo humano, no importa cuál es su tamaño, sus fuerzas, sus defectos.

Ahora mira tu cama. Reflexiona sobre este sitio de la siguiente manera: “Aquí es donde puedo esta noche descansar mi cuerpo y mi mente.” Piensa esto con sinceridad, y siéntete muy contento de que sea así.



Talleres regulares
Formación
(3ª Promoción 2012-2013)
Plazas limitadas

91 459 92 80 / 686 320 489



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

felixarca@circuloscreativos.com



Movimientos del ser al Ser

Proceso Corporal Integrativo
Promoción Primavera-Abril 35 €
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

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:
www.martinus.dk
Programa de radio
www.spheraradio.com



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

Tel: 91 430 82 96
email: info@mangalam.es
web: www.mangalan.es

Ahora, sin prisa, entra en la cama. Encuentra una posición confortable y con tus ojos abiertos mira a tu alrededor. Mira a tu alrededor captando sólo las imágenes, sin nombre, y relájate, con la comprensión de que estas imágenes son un regalo para el ser humano. Permite que te sientas feliz de que puedes ver, no importa qué es lo que puedes ver. No importa si es bello o feo, no importa si es agradable o desagradable. Mira todas las cosas que ves sin etiquetas, sin nombres y relájate diciendo. "¡Qué bello es ver!"

Ahora cierra tus ojos. Siente las sábanas encima de tu piel, tu almohada, el colchón bajo tu cuerpo. Todas estas cosas. Observa estas cosas como un conjunto total, sin nombres, sin identificación, y capta el sentido de tacto, disponible en todo tu cuerpo. Siente esto profundamente, y di hacia ti mismo: "¡Qué bello es que hay un sentido del tacto!"

Ahora pon tu atención en los sonidos del mundo. Hay muchos, incluido el aparente silencio. El movimiento de tu cuerpo, el sonido de tu respiración, e incluso el silencio, la ausencia de un sonido, es un sonido del mundo. Capta todos estos sonidos como un conjunto de sonidos sin discriminación, sin etiquetas, sin nombres, sin pensamientos, y di hacia ti mismo: "¡Qué bello es que hay un sentido del oído!"

Ahora, capta el olor dulce de las sábanas, el olor de tu propio cuerpo, capta todos estos olores sutiles alrededor de ti. Observa esto sin identificación, sin pensamientos, en su totalidad, y di hacia ti mismo: "¡Qué bello es que tengo un sentido del olfato!"

Ahora capta el sabor dentro de tu boca, sin identificar, sin generar ningún pensamiento, y di hacia ti mismos: "¡Qué bello es que tengo un sentido de gusto!"

Ahora, siguiendo con tus ojos cerrados, siente otra vez todo tu cuerpo, y todos tus sentidos, y permite que tu cuerpo, todos los sentidos, y la aparente existencia de todas las cosas alrededor de ti, cerca y lejos, tan lejos como te puedas imaginar, se disuelvan y unifiques con todo. Permite que tu cuerpo y mente se disuelvan, uno en otro, y piensa: "¡Qué bien que este cuerpo y esta mente pueden dormir tranquilamente y despertar mañana!"

Taller gratuito:

UNA NUEVA MIRADA

Viernes 26 de abril de 19 a 21h.

Lugar: Centro Mandala

C/ Cabeza, 15 2drcha.

Tirso de Molina, Madrid.

MEDITACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

PROMOCIÓN ABRIL 2013

Todos los Lunes - 20:00 a 21:30



Comparte con los tuyos la práctica de la meditación.
Un acompañante gratis cada lunes.

¿A quién va dirigido?
A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

¿Qué aporta?
Alivia el estrés, Aumenta la serenidad, Enfoca la atención.

Metodología
Meditación Vipassana - Za-Zen - Kihin - Mindfulness
- Enfoques de Atención en la vida cotidiana.

Taller - Conferencia Gratuito
Una Nueva Mirada
Viernes, 26 de Abril - 19:00 a 21:00

Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación
Centro Mandala - C/de la Cabeza, 15, 2 Dcha. - Metro: Tirso de Molina.

Lectura de Registros Akáshicos



Una lectura de Registros Akáshicos consiste en el acceso a información sobre vidas pasadas y a los mensajes de guías y seres de Luz, a través de un canalizador o lector que recibe la información y la transmite de palabra al consultante.

El consultante solo tiene que permanecer sentado mientras escucha la información que va siéndole revelada.

Hace cien años, la lectura de Registros Akáshicos era algo extremadamente raro, era practicada por muy pocos iniciados como Edgar Cayce y Annie Besant y algunos teósofos y antropósofos brillantes como Charles Leadbeter y el extraordinario Rudolph Steiner.

El Registro Akáshico existe en todas las culturas y ha sido consultado, a lo largo de la historia, tanto por chamanes como por filósofos y maestros de la espiritualidad. La palabra Akasha significa Éter o Espíritu y viene del

sánscrito. Es el llamado Quinto Elemento, el que insufla la vida.

En la actualidad, el cambio de vibración del planeta permite que la sociedad y la gente estén más abiertos a la conexión y recepción de éstas nuevas energías. Por lo tanto, proliferan los lectores de Registros Akáshicos y las consultas. Antes de acudir a una lectura, uno debe conocer bien el tema y éste es el objetivo de éste artículo.

El Registro Akáshico es el libro o archivo donde se contiene toda la información de la historia de cada alma y cada ser vivo, planta o incluso objeto inerte o mineral

que ha sido creado.

Cada persona, objeto o ser, tiene su propio archivo dentro del libro... en él está contenida toda su historia como alma o creación, desde que encarnó la primera vez, en el caso de ser un ser vivo, o desde que apareció en el universo, en el caso de un objeto inerte.

Se estima que un alma encarna una media de 72 veces en éste mundo (conocido como El Reino en la Cábala judía) antes de pasar o ascender a un nivel superior. Hay esferas o mundos de manifestación en gran número y variedad, tanto por encima como por debajo nuestro. Las que están por debajo, podrían asociarse a eso que llamamos Infierno.

Nuestra esfera es densa, de energías muy pesadas, lo cual se traduce en pruebas de vida duras y grandes aprendizajes con sufrimiento y dolor, encaminados a nuestra purificación y crecimiento como almas. La vida aquí no es fácil. Un documental excelente titulado El mundo en cien personas que puede verse por internet, ilustra ésta idea sobradamente. Véanlo y después nos cuentan.

En el mundo en que vivimos, el amor no es incondicional. No nos dejemos engañar por algunos gurús de la Nueva Era que niegan el dolor y el sufrimiento. El amor Incondicional experimentado por una persona, provocaría la inmediata iluminación de su alma y eso no le sucede a prácticamente nadie en ésta esfera, ni siquiera a los que aseguran haberlo alcanzado. Si lo hubieran hecho, no seguirían aquí.

El amor en el Reino es siempre condicionado... el amor Incondicional solo existe en esferas superiores. Hemos de aceptarlo así mientras aprendemos a amar de verdad a nuestros familiares, amigos y enemigos por complicado que sea.

Eso no significa que no debamos poner límites o distancia con las personas que nos hacen daño. Nadie nos obliga a perdonar, de hecho,

según algunos, el perdón es de Dios... nosotros solo podemos aspirar a la paz, con el convencimiento de que el karma se encargará de reparar los agravios causados.

Si hicimos daño, nos harán daño... y sentiremos exactamente el mismo dolor que nosotros provocamos.

El objetivo es, de encarnación en encarnación, ir aprendiendo a abrir nuestro corazón a las vibraciones más sutiles del Amor.

¿Cómo se desarrolla una sesión de Registros Akáshicos?

En una sesión, el canalizador se sienta frente a usted, se relaja y realiza la apertura siguiendo un corto ritual que varía según la escuela y la persona. El canal recibe información y se la transmite de palabra. Ve imágenes de sus vidas pasadas y las relata con la mayor claridad posible. También escucha mensajes de guías y seres de luz que aportan, desde el no juicio y el amor más elevado, palabras de apoyo y guía para la persona que consulta.

El canalizador le transmite también, si procede, mensajes de almas compañeras, viejos amigos del camino, seres de luz y elementales. Cada lectura es distinta y siempre contiene información necesaria.

En determinado momento de la consulta usted podrá hacer preguntas a los guías y el canal le transmitirá sus respuestas.

¿Para qué sirve una lectura de Registros?

Una lectura ayuda a disolver bloqueos en la vida del consultante, responde a dudas, desatascas, sana y, en general, proporciona bastante paz y dirección en la vida.

¿Cómo elijo a un buen lector de Registros?

Para elegir un buen lector de registros, asegúrese de que la persona tiene la formación necesaria, compruebe la calidad de los mensajes recibidos y de la persona que tiene delante. Hay buenos y malos lectores de registros, como en todas las profesiones... y es usted quien ha de valorarlo. Haber aprendido en una escuela concreta no garantiza la calidad del canalizador.

Las consultas oscilan en un amplio abanico de precios. Lo más caro no siempre es lo mejor. Verifique la utilidad de la información y cómo se ha sentido durante la consulta.

Las consultas deben grabarse siempre para poder ser recordadas y escuchadas a posteriori. Una lectura jamás debe condicionar a la persona en sus decisiones de libre albedrío y siempre contiene esperanza. Usted al terminar se marchará a casa mejor de lo que vino. Si esto no ha sucedido, algo ha fallado. Huya de los lectores que no cierran bien las situaciones, que le dejen a usted con sensación de tristeza o resentimiento o que introducen en la lectura muchos juicios u opiniones propias. Esa no es la labor de un buen canal.

Eugenio Sánchez Arrate

Periodista y Terapeuta Gestalt
Maestro de EERA (Escuela Española de Registros Akáshicos)
psicotaipan@gmail.com
699633516

LIBROS PARA UN MUNDO MEJOR: ESPACIO LITERARIO Y TERAPIAS

Es una librería de segunda mano con todo tipo textos, cuya especialidad son los temas de *crecimiento personal y espiritual*, tanto desde el punto de vista literario como por las actividades terapéuticas que se realizan en el propio centro. Además nos dedicamos a la *donación y creación de bibliotecas* para los que más lo necesitan. Hasta el momento 10 centros han sido creados en Brasil y 5 son las donaciones realizadas en España, principalmente en Sanatorios Psiquiátricos.

KINESIOLOGÍA

Equilibrio físico, nutricional, emocional mediante test muscular.

Reflexokinesia.

Esencias florales.

Cristina García- 625 024 515



MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

La experiencia es de profunda relajación, alivio del dolor, mayor amplitud articular y muscular, favoreciendo la educación en un sentirse integrado y armónico.

Calithai.blogspot.com

María Lucas- 667 406 541



CHAKRADIAGNOSIS

Descodificación del mapa energético y de meditaciones guiadas, revelando lo que el universo quiere hacernos saber a través de nuestro lenguaje cotidiano, para Re-Conocernos, siendo más felices. **Consultas y talleres**

Diana Martín- 659 346 867



REGISTROS AKÁSHICOS

Accede a información sobre tus vidas pasadas.

Tus guías y seres de Luz te dan pautas, consejos ayudan a disolver bloqueos, responder dudas.

La consulta se graba para que puedas escucharla.

Consultas y talleres

psicotaipan@gmail.com

Eugenio Sánchez- 699 633 516



C/ Espíritu Santo, 13 Madrid Teléfono 915934674 libreria@librosparaunmundomejor.es



La espiritualidad necesita la psicoterapia



“Y en verdad, aprender a amarse a uno mismo no es un mandamiento para hoy o para mañana. Al contrario, es la más fina, la más sutil, la última y más paciente de todas las artes”.

Friedrich Nietzsche

La búsqueda de la felicidad es lo que mueve a muchas personas a emprender un camino espiritual. Sin embargo, en los últimos años me he encontrado con mucha gente desilusionada por no alcanzar el estado de plenitud anhelado. En mi opinión, esta decepción no tiene que ver con que las prácticas espirituales sean ineficaces. Creo que si uno se compromete de manera sincera con su disciplina espiritual, bien sea la meditación, la oración, la contemplación, el yoga o cualquier otro camino de autoconocimiento, estas prácticas poco a poco darán sus frutos. A través de ellas conseguiremos sentir un mayor grado de relajación y energización y lograremos percibir momentos de conexión con la divinidad y con nuestra verdadera esencia.

El problema no está en los ejercicios espirituales, que siempre son válidos, pues aquellos que los practican no suelen caer en la decepción por falta de honestidad o disciplina. Si los observamos con detenimiento, nos damos cuenta de que dichas prácticas funcionan y de que se ha producido en sus vidas una notable mejoría, al menos de una manera parcial.

¿Qué es entonces lo que no permite que seamos completamente felices?, ¿por qué no mejora la calidad de nuestras relaciones?, ¿por qué nos aferramos a nuestros rencores?, ¿por qué no salimos de la tristeza y la ansiedad? A lo largo de mi experiencia con gran cantidad de personas que buscan y practican la espiritualidad he llegado a la conclusión de que el trabajo espiritual por sí solo no tiene en cuenta muchos de nuestros más profundos traumas psicológicos, ni proporcionan herramientas para hacer frente a estas heridas tan enraizadas en nuestra psique. Y sin embargo, son estas cargas emocionales y condicionamientos mentales que han quedado impresos en nosotros a través de episodios traumáticos los que nos impiden cumplir con nuestros más profundos anhelos, sueños y realizaciones espirituales.

Así, nos quedamos atascados porque no hemos integrado las heridas

y traumas psicológicos que viven dentro de nuestra consciencia. Estos se repiten una y otra vez a través de nuestros comportamientos y patrones insatisfactorios, que a veces pueden llegar a ser autodestructivos. Nos involucramos en lo espiritual pasando de puntillas por nuestras emociones desagradables, esperando que las prácticas espirituales eliminen estas dificultades. Como consecuencia de esto, en nuestra sociedad actual se está dando un tremendo aumento de los estados neuróticos que nos imposibilitan contactar con nuestra verdadera naturaleza.

Asimismo, podría parecer que aquellos que se dedican a la práctica espiritual, profesores o maestros, no tendrían por qué necesitar un apoyo terapéutico o psicológico, puesto que el hecho de hacer psicoterapia implicaría que hay algo defectuoso o que no encaja en ellos. Pero esto no es así. Si bien es cierto que las primeras ramas de la psicología clínica nacieron con el objetivo de dar una explicación y proporcionar una curación a los aspectos patológicos de las personas, actualmente la psicoterapia, a través de sus distintas ramificaciones, propone una imagen positiva e integral del ser humano que brinda importancia al cultivo de las emociones, las relaciones, los sueños, las potencialidades, el arte, la espiritualidad y la libertad.

Existen, por tanto, varias orientaciones psicoterapéuticas que integran la psicoterapia con lo espiritual y una de ellas es el trabajo a través de las Técnicas del Espacio Interior (TEI). Se trata de un conjunto de técnicas terapéuticas y de sanación basadas en el espacio interior de meditación, con un enfoque práctico y profundo, y desarrolladas por el médico Samuel Sagan, fundador de la Escuela Internacional de Meditación Clairvision.

El espacio interior es la internalización

de la conciencia a la que se llega durante la meditación y que implica la activación del tercer ojo y el cuerpo de energía, conduciendo a un conocimiento más profundo de uno mismo. El enfoque del espacio interior consiste en la búsqueda sistemática del origen de huellas emocionales y conductas condicionadas. El terapeuta guía al cliente en las sesiones para que él vea y descubra por sí mismo estados de consciencia más profundos que aquellos que se utilizan en la consciencia mental ordinaria. Esto conduce a una percepción completamente nueva de las emociones en el ámbito de la consciencia.

Me gustaría explicitar que este encuadre no se sirve de la hipnosis, ni de la visualización o la sugestión. Se trabaja con lo que uno siente y percibe "aquí y ahora", permitiendo que cada uno descubra lo que se encuentra detrás de sus actitudes habituales, patrones emocionales y bloqueos mentales, experimentando paulatinamente una profunda comprensión, una gran apertura y un verdadero cambio. La persona llega a definirse de acuerdo con su parte verdadera y no en función de sus problemas.

En mi trabajo como psicoterapeuta especializado en las Técnicas del Espacio Interior (TEI) pongo en práctica un enfoque holístico y humanista, acompañando a las personas a lo largo de esta búsqueda maravillosa. Se trata de un largo camino en el que surgen momentos dolorosos e inspiradores y cuya finalidad es amarse a uno mismo, aquello a lo que cada individuo aspira y necesita.

Alex Kroll

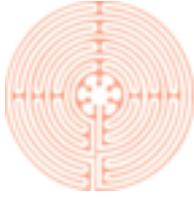
Psicoterapeuta, profesor de yoga y terapeuta de TEI.

www.alex-kroll.com

info@alex-kroll.com

676 095 933

DESCUBRE LA BELLEZA DE TUS PAISAJES INTERIORES



Alex Kroll
 Psicoterapia individual
 Profesor de yoga y meditación
 Terapeuta del Espacio Interior (TEI)
www.alex-kroll.com
info@alex-kroll.com 676 095 933

El Proceso de Juzgar

Cuando juzgamos establecemos una distancia entre nosotros y los demás, entre nosotros y las circunstancias. Esta distancia forma una especie de barrera o frontera que nos impide tener claridad. Al contrario, lejos de tranquilizarnos, nos asila, nos sitúa en un círculo cerrado del que no podemos salir fácilmente.

Juzgar es escondernos de nosotros, es aislarnos de nosotros, es huir sin ver claridad, es la solución más fácil, la que lanza contra los demás la responsabilidad de las cosas.

Estamos muy acostumbrados a juzgar. Cuando algo nos toca de lleno, inmediatamente juzgamos, lanzamos un juicio de valor fácil para recrearnos en ello, pues es más fácil recrearse en ese sentir que nos surge, en ese pequeño placer que se produce dentro de nosotros, en esa especie de alivio, que encarar desde su raíz el hecho que nos está afectando.

Todo aquello que llama nuestra atención nos toca. Hemos de implicarnos en verdad dentro de nosotros, para encontrar el grado de afección que las cosas nos producen. No es fácil bucear cuando no tenemos herramientas válidas de actuación que nos lleven a dirimir en profundidad los elementos que están en conflicto.

En verdad que hay algo de nosotros comprometido en eso que juzgamos; hemos de empezar por admitir o reconocernos a nosotros mismos que no conocemos ese mecanismo de control que hace que juzguemos; ese mecanismo es una defensa inconsciente que aplicamos para huir.

Lo más fácil siempre es salir huyendo de aquello que nos produce incertidumbre, dolor, rabia o miedo, y lo más fácil es emitir juicios de opinión para salvaguardarnos a nosotros. Queremos estar a salvo, sin embargo, de este modo nunca lo estaremos, porque siempre nos moveremos en la superficie que nos hace no meditar sino escondernos.

El primer nivel al que hemos de subirnos se llama responsabilidad. Hemos de asumir que aquello que nos conmueve, es algo que llevamos guardado. En principio, no sabemos muy bien qué es. Difícilmente, si nos confundimos

con la anécdota externa que nos ha despertado, podremos vislumbrarnos. Hemos de esperar, hemos de separarnos de lo externo de a poco, en silencio, meditando, sabiendo de antemano que estamos practicando esa distancia para comprometernos con la raíz, con nuestra esencia que se encuentra dormida, relegada, oculta.

La esencia nos habla, nos anima, nos guía. Ella nos impulsa y nos proporciona las herramientas necesarias, en cada momento, para que aprendamos a detectarnos. Cada cual está en un nivel de crecimiento. Según es el nivel, son las circunstancias y las herramientas al alcance. Según vamos profundizando, las herramientas cambian y hemos de perseverar en esa observación de nosotros, a fin de descubrir un panorama nuevo que no es nada de lo conocido o apreciado previamente, sino que aquello que está despertando lentamente dentro de nosotros es algo nuevo, algo que no sabemos, algo de lo que no tenemos noticia previa.

Es el momento de correr un tupido velo al pasado que nos vela la visión trascendente. El pasado es todo lo conocido todo lo ya sabido, y hemos de darnos la mano para recorrer un camino nuevo.

Todo descubrimiento que proviene de la fuente es nuevo, y ese conocimiento siempre es liberador. Por ello no hemos de temer. No hemos de temernos a nosotros ni a los demás. Y es por ello importante que no caigamos en el conformismo de juzgar. Eso sólo nos conduce al caos, a la sinrazón y a la lucha sin cuartel por dominar objetivos, razones; nos sitúa en la creencia, y ella, lejos de ayudarnos en el proceso de indagación, también nos aísla, nos perjudica.

Demos la mano a todo lo real que aflora de nosotros. Esa espontaneidad sublime que escondemos a tiempo para estar a salvo, es lo que tenemos que dejar salir. De este modo, comenzaremos un tránsito que si bien, no es fácil al principio, nos devolverá la fuerza, el vigor, el entusiasmo y la claridad que nos falta.

Si hoy no tenemos claridad, es porque nos falta espontaneidad. Apliquémosla a todo lo que hacemos en la vida, por más trivial que nos parezca. De este modo nos estamos ayudando y a su vez ayudamos a nuestro hermano que se encuentra igualmente relegado de sí mismo como nosotros.

Afrontemos nuestra espontaneidad; es nuestra gran aliada. A ella debemos acudir. Nos dará la mano. A cambio, el bienestar y la integración de todo y todos en una mima luz, será lo que obtendremos. Seremos un mismo entendimiento, un solo camino.

Claudia Guggiana.

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 www.cursos-autoconocimiento.com
Tels. 666 222 934 - 91 411 04 03



ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodrlguez Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA 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 FRIA. 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
monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA:
91 369 00 03 - 669 703 981

CENTRO DE ENERGETICA TRADICIONAL CHINA

TAS MO

OFERTA PARA UN TIEMPO DE CRISIS

*Descuento de 300 euros en el primer año de curso básico impartido en el centro Taemo del Escorial, en cualquier modalidad de pago elegida, sobre el precio indicado (no aplicable al curso impartido en Madrid).

CURSO ACADÉMICO 2018-2019

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 8 TRASTORNOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipología biológica y comportamientos)
 - Evolución de los 8 TRASTORNOS DE CONCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
 - Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endoneurales y PULSOLOGÍA APLICADA

CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES
Más Información y Programa Detallado en

www.acupuntura-taemo.es

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

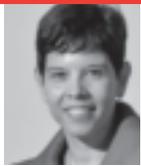
• CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

620 906 728

Comunicación &

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.
gracielalarge@gmail.com
www.gracielalarge.com

GRACIELA LARGE

Más allá del género,

Nuestras sensaciones nos hacen fuertes si la percepción está limpia de memorias que nos condicionen.

Sólo entonces la mirada que hagamos de nosotros nos dará Autoestima. Ese poder que tanto necesita la mujer para creer en sí misma, y el hombre, para encontrar profundidad y respeto en el mundo femenino.

De manera que ir más allá de roles y estereotipos es una ardua tarea, por no decir

imposible, cuando nuestros sentidos viven en el recuerdo. Los cinco sentidos tienen memoria de experiencias que nos condicionan al mirar el mundo. Vivencias que fueron el cincel que modeló nuestra identidad como hombre o como mujer.

Los ataques que a diario se infligen las personas, incluidos los de género, están conectados a percepciones del pasado que se filtran en el presente, sobre todo, en momentos de gran estrés, tensión, o de presión social. Las lagunas de confianza personal y de autoestima nos impide penetrar en la realidad sin estar contaminados de nuestro pasado.

Quien no maneja sus sentidos vive en la percepción de daño o de amenaza permanente. Y esa incapacidad nos convierte en personas egoístas, díscolas, movidas sólo por el propio interés, ya sea económico o sexual, y con grandes dificultades para la entrega.

La ausencia de poder es una triste convicción que ratifican nuestros sentidos. La vista, el oído y el tacto son los sentidos que captan el mundo físico, mientras que el olfato y el gusto son los sentidos químicos. Con los sentidos físicos ratificamos a cada momento convicciones históricas sobre cómo ha de ser una relación entre personas de diferente sexo, y que se trasladan al exterior cuando miramos y escuchamos a una persona.

Las palabras que nos dicen, su contenido y desde dónde se dicen están conectadas a nuestro oído y a experiencias previas al encuentro. El oído es el órgano regente de nuestra autoestima y de la confianza personal y también nos permea al conocimiento humano. El interior de una persona permanece negado, y se esconde a nuestra percepción,

cuando nuestros sentidos asocian a un ataque lo que el otro nos dice.

Una palabra puede bastar para sanarnos siempre y cuando ésta no se contamine en el proceso de escucha. ¿Cuántas discusiones, peleas y batallas se libran creyendo que quien dice algo, habla de nosotros y en nuestra contra?

Si pudiésemos distinguir que nuestros oídos están para penetrar en la realidad del otro, sabríamos que sus palabras, si cree utilizarlas en contra nuestra, proyecta sobre nosotros su propio desprecio. Como en muchas otras ocasiones habla de su propio aprecio. La gran dificultad está en que nuestro oído tiene memoria. Y cuando nos desbordamos se conecta a la memoria de daño o de experiencias grabadas.

La palabra que se escucha dispara el recuerdo y se vincula a su propia limitación.

La fuerza de una respuesta, que podría apoyarse en una escucha sin distorsión, y que convertiría a la palabra en una sanación, porque disuade, propicia la conciliación, eleva el argumento, o pone límites sin confrontar, no se produce.

En cambio, lo que oímos se convierte en el canal sensorial que nos sumerge en el pozo de la infravaloración, la reprobación o el dolor. Una tendencia que culturalmente asume la mujer. En tanto que en el hombre, con un oído que no sabe escuchar, le aboca al dominio, ya sea desde la agresividad y la violencia, o desde querer tener la razón. Sin que esto no se ocurra muchas veces a la inversa.

Caemos en los roles y estereotipos asociados al recuerdo de lo que cada uno vivió y que nos hacen sufrir, dándonos protagonismo en el presente. Esa es la cuestión.

La lucha de género en una relación de pareja, también se vive entre amigos, familiares y en el mundo laboral. Y la equidad sin duda va más allá de señalar con el dedo. La revisión y la transformación pasa por un matrimonio interno donde lo femenino y lo masculino se unen, sí, dentro de cada hombre y cada mujer, liberando a su vez el recuerdo que aquello que nos limita y separa.

Sobreponernos a valoraciones limitantes, a convenciones históricas y ancestrales, a hábitos y tradiciones, es una tarea mucho más compleja porque todo se dimensiona aún más a través de los sentidos, y se fomenta en la convivencia, a través de las cosas sencillas y cotidianas.

Hay grupos humanos, países enteros que comparten una visión que refrendan con sus sentidos, amparados en interpretaciones religiosas y culturales, aunque la modernidad viva en sus casas, perpetuando la separación entre hombres y mujeres.

Urge dejar de asociar lo que se dice o lo que escuchamos a esas memorias que nos anclan en un pasado donde la equidad, la conciliación y la unidad no son posibles.

Relac Personales

apostemos por la equidad

Creemos que ser hombres y ser mujeres es convivir separados y en lucha, en vez de abrazar juntos y como seres completos, una condición humana que es común a ambos: cooperar, comunicarse y progresar.

En la película La fuente de las Mujeres, pese a las limitaciones de raíz y ancestrales, las protagonistas son un ejemplo de un gran paso: la consciencia que se despierta al hacernos preguntas sobre el sentido de lo que sucede.

Cuando la información que recibimos y lo que pasa en el presente se juntan, abrimos la puerta a una reflexión que termina por tocarnos el alma, nos hace fuertes y nos moviliza, pese a todo lo que quedó inscrito dentro y encadenado a nuestros sentidos.

Trascendemos la lucha de género cuando descubrimos que lo que somos está siempre ausente o en pugna con algo, que pareciera siempre estar fuera, y que sólo habla de nuestro propio rechazo. Y en ese estado perceptivo siempre habrá un otro que aparece en nuestra realidad para anularnos. Independiente de que seas hombre o mujer, aunque hasta ahora la costumbre sea el que recaiga sobre lo femenino.

Graciela Large

Viernes, 19 de Abril de 19:00 a 22:00

Comunicación en Pareja y Centro Mandala presentan:

LA FUENTE DE LAS MUJERES

Trascendemos la lucha de género cuando descubrimos que lo que somos está siempre ausente, o en pugna con algo que pareciera siempre estar fuera, y que solo habla de nuestro propio rechazo.

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

Centro Mandala

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

ENTRADA GRATUITA



Imparte

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



INFORMACIÓN Y RESERVAS (AFORO LIMITADO)

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

Presentación del nuevo ciclo del cine taller: género y equidad

"La ley de la naturaleza del hombre es la igualdad"
Eurípides, 480-406 a.C

El género es entendido como el conjunto de seres que tienen uno o varios caracteres comunes. Tradicionalmente se nos ha educado en la preponderancia del género masculino sobre el femenino. Esta situación ha llevado en los últimos años a una avalancha de estudios en los que se intenta mostrar la perspectiva de la mujer. La Historia mayoritariamente la han escrito los hombres. Ha llegado la hora de reescribirla desde una visión más equitativa, solidaria y compleja.

La desigualdad entre hombres y mujeres es evidente. En España, en los últimos 30 años las diferencias se han ido reduciendo. La base para un cambio se debe centrar en una educación que prime la libertad y la tolerancia. Ésta se debe basar en conocer más de nosotros y de los demás, y prestar atención a la empatía con el/la otr@.

No debemos ser entendidos como un género, masculino y femenino, sino como personas que debemos buscar un bien común, al mismo tiempo que eliminamos estereotipos y roles.

Con el Ciclo que presentamos, pretendemos aportar nuestro granito de arena a esa educación en la libertad y la tolerancia, que dará como resultado un pensamiento más igualitario.

"La igualdad es el alma de la libertad, de hecho no hay libertad sin ella" *Frances Wright Escritora 1795-1852.*

Mar Gallego Histotiadora/Arqueóloga.
Coordinadora de actividades Centro mandala

InteLiGencia

¿Cual es el eterna

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
info@cuspideformacion.com

SUSANA



Porque el placer compartido es placer duplicado. Y precisamente la emoción del placer

es la que nos permite disfrutar de la vida, disipar malos humos y eliminar tensiones. Los beneficios que aportan la sonrisa, la risa y la carcajada a nuestra salud y nuestro espíritu son muchísimos. Por ello es fundamental preguntarnos ¿con qué frecuencia sonrío cada día?, ¿cuántas veces a la semana se me saltan las lágrimas de la risa?, y ¿cuántos momentos puedo recordar a lo largo del mes en los que me dejé llevar por una sonora carcajada?

La Sonrisa verdadera

Desde pequeños aprendemos que existen muchas clases de sonrisa, y las utilizamos en nuestra interacción con los demás. Pero solo hay una que podemos considerar verdadera y es aquella que nace desde el sentir.

Todos tenemos la capacidad de diferenciar una sonrisa verdadera de otra que no lo es, forma parte del código aprendido desde que nacemos, el lenguaje gestual.

Este es un tema que apasionó al neurólogo Guillaume Duchenne, precursor de los procesos neurológicos del ser humano, quien en 1862 analizó los músculos faciales por primera vez y determinó que la sonrisa espontánea es distinta de la sonrisa voluntaria por las diferencias neurológicas de su funcionamiento.

La sonrisa voluntaria tiene origen en la corteza motora pero activa muchos menos músculos que la sonrisa espontánea, sólo involucra a los músculos de la boca y labios. La respuesta muscular que genera una sonrisa espontánea es producto de un impulso generado en los ganglios basales como respuesta a procesos del sistema límbico. Involucra

Una buena carcajada, Y si es

la contracción de los músculos cigomático mayor y menor situados cerca de la boca, los cuales elevan la comisura de los labios, y el más significativo, el músculo orbicular cerca de los ojos cuya contracción eleva las mejillas y produce arrugas alrededor de los ojos.

Podemos activar voluntariamente, desde la corteza motora, la cantidad de músculos que implica una sonrisa espontánea pero requiere un grado de complejidad que necesita de un entrenamiento específico y además su éxito reside fundamentalmente en la emoción espontánea y genuina que alberga esta sonrisa, ya que la mayor parte de las personas no pueden contraer a voluntad el músculo orbicular.

La sonrisa espontánea y auténtica transmite energía positiva, y tiene la capacidad de animar y curar, porque la expresión emocional intrínseca a ella refleja simpatía, afecto, cariño y proporciona confianza y seguridad.

EmOcioNaL

elixir de la juventud?

Para el Dalai Lama “una sonrisa sincera es la expresión perfecta del amor y la compasión humanas”.

La Sonrisa Interior

Además de la sonrisa exterior encontramos este tipo de sonrisa aún más poderosa. Esta es una sonrisa muy especial que activa los estados de felicidad y placer, y cuyo poder reside en sanar las emociones y el cuerpo.

En la antigua China, los Maestros taoístas ya conocían el poder de la energía que contiene la sonrisa, el poder de animar y curar. Practicaban la Sonrisa Interior y obtenían como resultado salud, felicidad y longevidad. El maestro Taoísta Matak Chia, comenta en sus libros que para practicar la sonrisa interior es necesario contactar con uno mismo, tomar conciencia del propio cuerpo, aprender a sentirlo a través de los propios órganos, de los sentidos y de la sensibilidad interior.

naturalmente en compañía mejor

Para lograr la escucha interior es fundamental desacelerar el ritmo de vida y poner atención a los diferentes estados que nos roban energía como el estrés, un estado emocional alterado, la tristeza, el temor o la ira. En estas situaciones nuestros órganos se obstruyen y nuestros niveles de actuación y respuesta disminuyen. Se consume gran cantidad de energía, y lo podemos apreciar porque nos volvemos pesados, faltos de reflejos, cansados y sobre todo sin alegría. Mantener nuestra energía equilibrada tan solo requiere de la constancia y los beneficios obtenidos son increíbles.

La sonrisa interior es una auténtica sonrisa dirigida a todas las partes del cuerpo, incluyendo los órganos, glándulas, huesos y músculos, así como al sistema nervioso. Esta sonrisa les transmite un mensaje muy sutil: los vemos, los aceptamos, los valorizamos y los apreciamos.

La práctica de esta sonrisa crea un fundamento sólido de salud y bienestar en el cuerpo físico, emocional y espiritual, por ello cada sonrisa interior que ofrezcamos a nuestro cuerpo se convierte en elixir de vida.

Me parto de Risa

La expresión nos lleva a un efecto más complejo del causado por la sonrisa y es el producido por la risa, que literalmente nos parte en dos al obligarnos a doblar nuestro cuerpo por la presión que sentimos en la zona del estómago, cuando no podemos parar de reír. Esto es así porque cuando reímos desencadenamos en el organismo un proceso por el cual se activan y se contraen infinidad de músculos que van desde la cara a la base pélvica de nuestro cuerpo, pasando por la parte abdominal, que es donde se concentra, llevando a cabo un trabajo abdominal constante.

Además de mejorar el aspecto de nuestros abdominales y favorecer la digestión, la risa tiene otros efectos en nuestro organismo. La risa activa el sistema linfático lo que nos permite eliminar residuos más fácilmente y por lo tanto no acumular grasas innecesarias. Al reírnos el corazón late con más fuerza al tiempo que se estimula la liberación de las hormonas endorfinas, sedante natural, gratuito y sin efectos secundarios, permitiendo que cumplan una de sus funciones más importantes, mantener la elasticidad de las arterias coronarias.

Cuando reímos con ganas se nos saltan las lágrimas que limpian nuestros ojos, también duplicamos el aire que se mueve en los pulmones mejorando la transpiración y aumentando la oxigenación, tonificamos los músculos faciales y estiramos la piel del rostro haciendo desaparecer las arrugas de expresión y de preocupación.

La risa también libera sustancias bioquímicas como la dopamina un neurotransmisor que eleva el estado de ánimo, la serotonina con efectos calmantes y analgésicos, y la adrenalina, que potencia la creatividad y nos permite estar alerta y receptivos.

Involucrado con la risa encontramos al sistema límbico. El sistema límbico es una parte del cerebro asociada a las

emociones. Dos son las estructuras del sistema límbico implicadas en la producción de la risa: la amígdala donde se procesan y almacenan las emociones y el hipocampo que juega un papel fundamental en el aprendizaje y la memoria. El hipocampo también influye en las situaciones de estrés y tensión, ya que es la principal estructura del cerebro que se encarga de la respuesta a estas tensiones, activando el sistema nervioso autónomo.

Esta implicación límbica de la risa facilita vínculos de confianza en las personas que ríen juntas, desarrolla lazos de amistad, derriba barreras, distanciamientos, y hace desaparecer la inhibición y la vergüenza. La risa conjunta facilita el contacto, las caricias y los abrazos. Debido a la sensación de proximidad activa la comprensión y la empatía así como la complicidad.

La risa tiene un gran poder de seducción, hace que nuestros ojos brillen y al aumentar nuestro riego sanguíneo nuestro semblante se vuelve mucho más juvenil y atractivo. Actúa como reclamo hacia los demás porque los predispone a la alegría y al bienestar.

Además cuando reímos estamos practicando una importante herramienta de meditación, dado que en ese momento nuestra mente no puede pensar, y nos sumergimos en un espacio atemporal.

Con tantos beneficios ¿por qué vivimos en un estado de déficit de risas?

Es tan sencillo reír

Reír no está solo reservado a la infancia, reímos con el espectáculo de un payaso, una película, un chiste o un libro gracioso. Forma parte de las “cosas que hacer” anotadas en nuestra agenda, así reímos cuando vamos a una sesión de risoterapia o practicamos el yoga de la risa. Pero podemos también incorporar la risa en nuestra vida cotidiana, esa risa natural, sincera y “voluntaria” que nace en mí, para mí y por mí mismo.

Al alcance de nuestra mano tenemos muchas oportunidades para soltar una carcajada. Prueba con las cosquillas. Las cosquillas son una reacción ancestral que todos albergamos en regiones evolutivamente antiguas de nuestro sistema nervioso central. Pero el cosquilleo de por sí no produce la risa, para que la risa fluya ha de ser producida por otro sujeto humano, debido a la interacción que se produce a través del juego. Incluso los primates practican las cosquillas en sus juegos. Es una manera de crear vínculos y estrechar lazos además de pasarlo estupendamente. No te limites a hacer cosquillas a tus hijos, o a tu pareja, invita a que tus hijos tomen más a menudo la iniciativa y te las hagan a ti y sobre todo amplía el círculo de personas con quien intercambiar cosquillas.

También puedes reírte de ti mismo convirtiéndote en un clown de la vida. Cuando buscamos el lado cómico en lo que nos ocurre activamos el optimismo, alejamos el mal humor y las tensiones. Y nos sentimos más flexibles y comprensivos.

Dedícate una sonrisa interna cada mañana nada más levantarte, y si puedes emitir una carcajada mejor, aunque la percibas algo falsa o inapropiada, aunque sientas cierta vergüenza, no te desanimes, persiste. Entra en el juego. Al

cabo de un tiempo te será sencillo reír a carcajadas nada más despertarte.

Practica el absurdo contigo mismo, canturrea poniendo diferentes voces y gesticulando de forma exagerada. Píntate de rojo la punta de la nariz e imagina que tras el espejo hay un público deseoso de reír tus ocurrencias. Imagina que sorteas los charcos de la calle en un día lluvioso y gris, llevando unos zapatos gigantes. Permite que salga el clown que llevas dentro.

Estar abiertos al buen humor y a la risa espontánea nos conecta con nuestra infantilidad, y devuelve la inocencia, el juego y la fantasía a nuestra vida. Dibuja en nuestro rostro una sonrisa sincera que da brillo a nuestros ojos e ilumina nuestro corazón.

Cada día dedica té una sonrisa y ofrece tantas como puedas a los demás. Busca maneras de incorporar en tu vida risas y carcajadas y habrás encontrado el elixir de la juventud y la eterna felicidad.



Susana Cabrero Luengo

Directora Asociación Cúspide

www.cuspideformacion.com

www.cuspideformacion.com // info@cuspideformacion.com

ACTIVIDADES ABRIL
Asociación
Cúspide

TALLERES

- * Actividad Familiar:
Inteligencia Emocional para niños
Sábado 13 - 10 a 14h
- * Encuentra tu Misión de Vida
Sábado 13 - 16:30 a 20:30h
- * Pan Natural con Masa Madre
Sábado 20 - 10 a 14h
- * Jabón y cosmética natural
Sábado 20 - 16:30 a 20:30

917 436 554 - 610 508 907
info@cuspideformacion.com
www.cuspideformacion.com

DESARROLLO ESPIRITUAL Y EVOLUCIÓN HOLÍSTICA

CONFERENCIA GRATUITA

La Meditación y Los Estados de Consciencia y Vacuidad
Viernes, 26 Abril en Centro Mandala

INTENSIVOS DE MEDITACIÓN - Próximo 28 Abril

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

RETIRO DE VERANO JULIO-AGOSTO-SEPTIEMBRE 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.



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

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

Información y Reservas: **663.445.227** - www.ommahi.es.tl

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

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

**PINTURA y
CALIGRAFÍA
JAPONESA**
13 y 14 abril
11 a 14 y 15 a 18 hs
Informes
686533048 - 633916509
contacta@shodocreativo.com
www.shodocreativo.com

Inteligencia Emocional
para niños
A través del juego mostramos a niños y mayores
las claves de la inteligencia emocional.
Ven con tus hijos, sobrinos, nietos...
a jugar con nosotros.
¿Juegas?
Diversión Garantizada
La Mente mágica - 13 Abril
Mente sana, Cuerpo sano - 18 Mayo
Me Miedo de risa - 1 Junio
Organiza Asociación Cuspide
917 436 554 - 610 508 907
info@cuspideformacion.com
www.cuspideformacion.com

**Masaje Ayurveda, Registros Akashicos
Análisis Kabalístico, ArteTerapiaJung
C.Solares,T.Floral ,Reiki**
Blog: terapeuta7sentidos.blogspot.com
Tlf: 628 634 922

Ahora Benito Gallego Blanco, pasa consulta en Madrid (zona centro)
Con su método de diagnóstico radiestesia (manejo péndulo) para todo tipo de problemas de salud (excepto las genéticas).
Corrige las patologías con técnicas de la osteopatía sacro craneal, (micro presiones en los huesos de la cabeza en relajación)
Si una vez hecho el diagnóstico no hace los tratamientos, no tiene que pagar la consulta
30 años de experiencia con sus métodos avalan los resultados
Consultas en Madrid centro y en Leganes
639 550 675
bgbpendulo@hotmail.com
www.bgbpendulo.com

Terapeuta de Reiki
Basilio López
673 391 393
basireiki@gmail.com
<http://basireiki.blogspot.com/es/>
Si estás interesado, y te apetece probar esta terapia energética, será un placer ayudarte.
Para cualquier duda, tienes mi contacto a tu disposición.
Gracias

Se suele dar por supuesto que la inteligencia normal es la racional. Sin embargo la inteligencia espontánea, la primera que surge en los niños, es de tipo emocional, relacionada con el cuerpo, las sensaciones y las emociones.

Sección

ESTES INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es automática, preconsciente, reconoce los sentimientos propios, los maneja, se automotiva, se adapta y gestiona la relación con los demás. Las emociones, los mensajes del cuerpo, la intuición, aportan más información que la razón. El inconsciente es un depósito de recuerdos y emociones que abarca el 85 % de nuestra mente. Es más importante el lenguaje corporal y el trasfondo emocional, que las palabras mismas.

La inteligencia racional se refiere a la capacidad de abstraer, de hacer ideas o representaciones mentales. En el siglo XVIII la Ilustración proclamó la era de la diosa razón, y en el siglo XX se ideó una manera de medir la inteligencia racional, el cociente intelectual CI. En las últimas décadas ha ido creciendo la queja de que el CI solo mide la capacidad lógica o analítica sin tener en cuenta otras capacidades de la inteligencia humana. La educación hasta ahora se ha centrado casi exclusivamente en esta Inteligencia que es fundamental en las matemáticas o el mundo material, pero que se queda insuficiente en la psicología y en la ética.

En 1967 **H. Gardner** empezó a desarrollar una visión plural de la inteligencia que culminó en la teoría de las **inteligencias múltiples**, que abrió el camino para crear el concepto de *Inteligencia Emocional* en la década de los 90, difundida sobre todo por **D. Goleman**.

En los últimos años se ha empezado a hablar de **inteligencia espiritual**, que la psicóloga D. Zohar presenta como otro tipo de inteligencia no racional con características propias. Abarca los *comportamientos éticos, el sentido de la trascendencia y de lo sagrado*. Esta inteligencia nos hace conscientes de nosotros mismos, nos permite el libre albedrío, poder cambiar las normas, elaborar símbolos y metáforas. Todo ello es posible mediante una *comprensión unificadora, holística*. La *inteligencia espiritual procede por intuiciones*: (“esto es bello” “esto es digno, o está bien”). No hay explicaciones ni análisis, los cuales son más propios de la inteligencia racional. No es algo nuevo, antes se la llamaba *conciencia o sabiduría*, pero ahora es aceptada como digna de estudio en el ámbito de la psicología científica e incluso de la neurología

Tres tipos de Inteligencia integrados

Quando las emociones se integran con la razón, nos hacen más sabios

(L. Greenberg)

Aunque la inteligencia es una, podemos distinguir tres aspectos: el racional, que procede por vía lógica, secuencial; el emocional, que asocia imágenes, sensaciones y emociones; el espiritual, que integra los conocimientos de ambas en busca de un sentido que trasciende lo material y al propio yo. Hoy se habla de un **modelo Holístico de la Inteligencia**, con tres niveles, el 1º nivel más básico es el emocional, relacionado con el sentir; el 2º nivel es el intelectual, relacionado con el pensar y el tercer nivel es el espiritual relacionado con la integración, con la felicidad y la trascendencia.

D. Zohar justifica esta división en tres tipos de inteligencia no solo por sus áreas diversas sino también por las *diferentes reacciones neuronales en el cerebro* según ha comprobado la **Neurociencia**.

La Inteligencia Racional se manifiesta mediante un proceso serial, a través de un cableado conocido como *tractos neurales*. La Inteligencia Emocional se manifiesta como un proceso asociativo de emociones y sensaciones corporales, a través de estructuras cerebrales conocidas como *redes neurales*, que tienen capacidad de aprender recableándose, mediante ensayo y error. La inteligencia espiritual se manifiesta como proceso unificador holístico. La neurología sitúa este proceso en el denominado *punto divino*, que se localiza en los lóbulos temporales.

Debemos aclarar que tanto la inteligencia racional como la emocional y la espiritual son capacidades, no resultados concretos. Pueden fallar. Existen en el ser humano pero tienen que desarrollarse en mayor o menor grado

Nos podemos preguntar cómo llegar a ser *emocionalmente inteligentes* en una cultura racional y emocionalmente analfabeta o como *ser espiritualmente inteligentes* en una cultura espiritualmente pobre, material, superficial y egoísta. La respuesta está en la educación, que hasta ahora ha enfatizado el intelecto; sin embargo hoy día la vanguardia educativa considera necesaria la **educación emocional**

Inteligencia Emocional, Inteligencia

y también la **educación espiritual**, lo que a una **educación holística**. Y aquí entra en juego la práctica contemplativa, el desarrollo de la consciencia

Mindfulness (atención plena) e Inteligencia Emocional

Recientes investigaciones sobre los efectos de mindfulness descubren que es un aliado importante en la educación emocional. Se entrena la **autoconsciencia corporal y emocional**, se entrena la **autorregulación emocional**. Otro resultado es la mejora de la **empatía**. De ahí su uso terapéutico.

Thich Nhat Hanh compara el proceso de manejo emocional con *la madre que consuela al niño que llora*. La madre es uno y el niño es la emoción que sentimos. La madre entiende al niño, acepta lo que le pasa y lo consuela dándole su cariño. Así en este símil encontramos tres elementos fundamentales en la atención plena: **la consciencia, la aceptación y el cariño o autocompasión**.

Otra metáfora es considerar a la emoción *como una patata que vamos a cocinar*. Para cocer la patata, la ponemos en una olla con agua y la calentamos al fuego hasta que se ablanda. En este símil, la patata es la emoción y el fuego es la fuerza de la consciencia, que va transformando la emoción. El tapar la olla para que no se escape el calor, equivale a desarrollar la concentración necesaria para que la consciencia no se aparte de la emoción. Esto ilustra muy bien la importancia de la presencia para que la emoción se transforme y subraya la necesidad de que transcurra un cierto tiempo para que se produzca la transformación de la emoción (la cocción de la patata).

Lo que propone mindfulness es **estar presentes en las emociones**, que implica que somos conscientes de la emoción, pero mantenemos la distancia, sin dejarnos arrastrar, no nos identificamos con ella.

Otra habilidad es **la paciencia amorosa**. Este es el aspecto afectivo de la práctica, nos tratamos con cariño, comprensión, paciencia. Esto contrarresta la autocrítica, los juicios, etc. Lo cual alivia el sufrimiento emocional.

Mindfulness e Inteligencia Espiritual

D. Zohar propone los siguientes puntos para evaluar inteligencia espiritual:

- Capacidad de ser flexible.
- Alto nivel de consciencia de uno mismo.
- Capacidad de afrontar el sufrimiento y el dolor.
- Cualidad de ser inspirado por visiones o valores.
- Resistencia a causar daños innecesarios.
- Percibir las relaciones entre las cosas o sentido holístico.
- Tendencia a interrogarse ¿por qué? y ¿para qué? y buscar respuestas.
- Facilidad para superar convencionalismos.



Consideremos como la meditación de la atención plena podría facilitar la educación espiritual afectando a algunos de esos puntos, o bien a todos.

Mindfulness significa la práctica de la consciencia y la observación lo cual conduce al autoconocimiento, que es la base del camino espiritual. Ello nos lleva a ver con más claridad nuestros límites y sombras y también conocer nuestros valores más profundos.

Mindfulness significa atender al momento presente, ser consciente de cada momento sin pretender cambiarlo o ni cambiar al sujeto. Uno va aprendiendo a soltar juicios, pensamientos sobre el pasado y el futuro, se facilita una mente más abierta, flexible, menos reactiva. Esto se relaciona con superar los condicionamientos.

Mindfulness significa aceptación. Aceptar es lo contrario a evitar. Tendemos a evitar los pensamientos y emociones que nos causan dolor; aceptarlos implica quedarte con ellos mientras están ahí, sin huir. La práctica hace aumentar la capacidad de afrontar la adversidad y suaviza las resistencias mentales.

Mindfulness significa poner distancia respecto a los pensamientos y emociones negativas La práctica consiste en atender contenidos mentales molestos (por ejemplo, autocríticas) desde una consciencia separada de ellos, que los observa como simples productos de la mente. Esto permite un alejamiento de ellos (*desidentificarse*), aliviando sus efectos dañinos hacia nosotros mismos y otras personas.

Mindfulness significa también practicar la amabilidad y la compasión, dirigida primero hacia nosotros mismos (autocompasión y autoaprecio), para ir extendiéndose gradualmente a los seres que nos rodean. **La bondad** es otro aspecto básico de la inteligencia espiritual.

En resumen, se comienza a considerar la práctica de la atención plena como una herramienta clave en la educación holística, emocional y espiritual.

Agustín Prieta.

Psicólogo, instructor de Yoga y Meditación
agusprieta@gmail.com

MEDITACION SIN FRONTERAS —MEDSF—

es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la meditación en la sociedad española

www.meditacionsinfronteras.org

Grupos abiertos de prácticas MEDSF

en MANDALA (c/ Cabeza, 15, 2º):

jueves de 18,30 a 19,30

viernes de 19,30 a 20,30



PRIMAVERA 2013

o “¡Por la vida!”

Después de un invierno áspero y conflictivo, esta primavera promete auto-conciencia de las posibilidades reales, sensibilidad y creatividad para encontrar soluciones, ya sin dilación.

LO LABORAL Y FINANCIERO

Sagitario en Casa VI marca disposición al diálogo, entusiasmo y esperanza para resolver asuntos de larga data, que como un karma pesan en toda la sociedad (Júpiter en Casa XII). Pero las ingenierías sociales y económicas que intentan satisfacer expectativas externas o modelos ideales, sólo causan ambigüedad e insatisfacción. La desidia y el desinterés de los niveles de poder acentúan la sensación de estar en un callejón sin salida (Júpiter cuadrado a Neptuno – Mercurio – Quirón en Casa X). El Stellium en Casa X polariza la atención al área pública y del trabajo, donde el espíritu conciliador se combina con el impulso irrefrenable que urge acciones concretas. La ausencia de decisiones y movimientos políticos eficaces dará lugar a reacciones, luchas, enfrentamientos y brotes de violencia en todos los sectores de la comunidad. A pesar de la fragilidad global, se vislumbran mejoras en actividades ligadas a viajes, turismo, comunicación, inmobiliaria, hostelería y restauración. En lo financiero se sugiere prudencia. El dinero no sobra, las deudas siguen agobiando, pero por el momento no se advierte una catástrofe que temer. La casa V en Libra augura cierta bonanza bursátil y fluctuaciones, la repentina desaparición de algo que parecía intocable o un repunte inesperado. Ganancias en combustibles, industria farmacéutica, arte y productos de la tierra. Saturno y Nodo Norte en Escorpio exigen un nuevo sistema monetario y de especulación. En cualquier momento veremos un cambio del que ya no habrá marcha atrás.

LAS RELACIONES

Dura ambivalencia. Por un lado Plutón en Casa VII refleja una evolución inexorable; una época de replanteo, reflexión serena y madurez. Junto a otras cosas, la crisis deja al descubierto nuestra desnudez absoluta. Las relaciones ficticias o insustanciales son revisadas para que sólo perdure lo genuino. La Luna en el Ascendente fortalece la conciencia de las propias necesidades. Y si bien hay momentos de intimidad estimulante, la impaciencia y la tendencia auto-centrada distancia aún más. Pero por otro lado, y frente a las frustraciones, Venus en Piscis exacerba el ansia de una relación sublime, perfecta, pero irreal. Si a esto se suma la

dificultad para comunicarse (Mercurio – Quirón en Piscis), el resultado es un clima de enrarecimiento y el riesgo de buscar una relación romántica pero inconsistente, que sume más desilusión. Se recomienda ordenar las ideas y hablar claro. Esta primavera posibilita el reencuentro en un plano mucho más hondo y transformador.

LO PERSONAL: La Luna en el Ascendente y Júpiter en Casa XII garantizan por primera vez en bastante tiempo la escucha interna. Pero a pesar del deseo, el Fondo del Cielo en Virgo representa la falta de recursos, tiempo o espacio para la autosatisfacción. Sentimiento de opresión y amargura. El Stellium en Piscis sensibiliza para percibir no sólo lo personal, sino las energías astrales colectivas, el miedo, la rabia y el dolor. La impotencia resultante puede alienar y conducir al ostracismo, o a un compromiso serio y resolutivo con el bienestar de todos. Veremos crecer la solidaridad, la compasión y la cooperación comunitaria en aras de un cambio real.

LA SALUD

Ansiedad, stress generalizado, riesgo de excesos, contracturas, dolor de cabeza, hipertensión, taquicardias, bursitis, problemas digestivos, respiratorios, renales, con el frío y la eliminación. Peligro de accidentes y heridas cortantes por falta de atención, y de golpes en pies y pantorrillas. Descanso, excursiones al aire libre, tenis, box, actividades cardiovasculares o acuáticas ayudan a relajar, pero sobre todo música e introspección.

EL CAMINO DE LA CONCIENCIA

Proyectos, posibilidades y opiniones se conjugan con la voluntad y la determinación. Pero un sólo planeta en signo de Tierra y signo Fijo frena la persistencia y el poder de materialización. La fuerza del pilar femenino en el árbol de la Kabbalah simboliza la dureza extrema y limitante. Y la ausencia de energía en Tipharet, Chesed y Chockmah, resta fuerzas, fe y capacidad creativa. El conjunto evoca la imagen de un niño desnutrido, incapaz de asimilar el poco alimento que recibe, y al que le quedan pocas fuerzas para sobrevivir. Sin embargo, un hilo de la vida aún está presente. La Luna en Cáncer mantiene el espíritu, el instinto que con todas sus fuerzas quiere perpetuar la raza, que se aferra, y que

Tarot de Analía



Vidente y Astrólogo.
Respuestas a todos tus dudas.
Absoluto confidencialidad.

806 506 890

VISA **902 884 526** Consulta **15€**

Precio máximo: Red Fija: 1,18 euro/min. Red Móvil: 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATIS 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 T.E. 91 553 67 90 - 651 328 193

a pesar de todas las restricciones se rehúsa morir. Este es un tiempo para honrar la Vida. De cada uno de nosotros depende la supervivencia en lo colectivo, lo familiar y lo individual. Más que mirar hacia fuera y a lo alto, ahora debemos mirar hacia adentro y en la profundidad. Dejar de lado las formas impuestas o aprendidas, los automatismos y artificios que sólo perpetúan la incapacidad. Reconocer y preservar lo que realmente importa, es necesario, prioritario e impostergable. Como si el niño desnutrido sólo dependiera de uno, nuestra tarea consiste en cuidar, proteger, atender, alimentar. En esta primavera debemos, como dice la Kabbalah, brindar "por la Vida" ¡Le Jaim! Por eso la consigna es sensibilidad, discernimiento y solidaridad.

Hasta la próxima

Adriana Wortman

www.adrianawortman.com

Colaborador especial: **JOSUE PRADOS**
Videntes Gallegos - Don de Nacimiento

VISA **982 777 049**
www.videntesgallegos.com
806 477 158

OSGAR DE LA GRUZ Coste máx 6Min. Red Fija 1,21 Red Móvil 1,57 IVA incluido. Mayores 18 años EU/EEA Apdo. Correos 18070 Madrid **LALI PRADOS** ESTRELLA ABASCAL

Fátima Molina Tarotista y vidente

Amor - Dinero - Trabajo - Salud

806.535.742
918.340.602

Oferta Visa: 30 min por 20€

Linea 806 ofrecida por Datal Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08001 - Masaró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €; Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

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. ATIS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

ARA

Reconocida Vidente, Astróloga, Tarotista.

Consultas personales en Madrid
Cita previa **626 301 834 / 806 466 949**
VISA **902 021 058**

Coste de llamada 1,20 €/min. con 1,51 €/min. IVA incluido. Sólo mayores de 18 años.

Tu Carta Astral Gratis en www.aratarot.com

∞ **HEISABEL** ∞
TAROTISTA - VIDENTE
ENERGETISTA - MAESTRA DE REIKI

CONSULTAS DE TAROT: Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico, Oráculo de los Ángeles, AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO.

ENERGÍA: Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza de Aura y Protección Energética.

∞ **696 02 53 08** ∞

LECTURA DE TAROT
806 511 657
Mayores 18 años
fijo 1,21 € min, móvil 1,57 € min. iva incl

Sanación Reconectiva
Consultas personales
Cita Previa
616 44 38 01

CURSOS:

- Tarot Metafísico
- Orientandote hacia el éxito y la prosperidad
- Clases de Lectura de Manos

Tel: 91 543 38 93 / 639 969 623
Rosalinda

INTEGRANDO LA CARTA ASTRAL

Terapia con minerales
Cursos terapéuticos individuales
Zona centro

Tif: 693.826.910
www.lallavedeltesoro.es

Centro Galatea
VEN A CONOCERNOS Y
DESCUBRE EL MÉTODO TEA
(Terapia Floral) (Energía, Intuición, y Sabiduría Astralógica)

DISFRUTA DE NUESTRAS TERAPIAS Y CURSOS

ASTROLOGÍA	VALLEES DE LUNAR HAY
CARTAS ASTRALES	TERAPIA CON CIENCIOS Y
FLORAS DE SAHARA	MINERALES
TERAPIA EMOCIONAL	ORACIONES
REIKI, INTERFERENCIA	YOGA
REFLEXOLOGÍA PODAL	PLANTAS
MASAJE METAMÓRFICO	NEUTRALIZACIONES
PSICOLOGÍA POSITIVA	

CARMEN LÓPEZ VÁZQUEZ
Alcalá 118, 1º C (metro Goya)
28008 Madrid
Tf: 910 083 126
Mail: centro@galateaterapias.com
www.galateaterapias.com

Conferencias Gratuitas

Lunes/1	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Dr. Benigno Horna	Ecocentro
Martes/2	17:00	Sala de Silencio	Ecocentro
	18:00	Iniciación a la meditación. Asociación cultural Sahaja Yoga	Ecocentro
	18:30	Meditación bandera de la paz (se repite todos los martes del mes)	Círculo de Armonía
	19:15	Meditación y charla budista. Centro budista Vajrayana de Madrid. Ciclo: Las seis perfecciones: Tomar con las 6 perfecciones. (7€)	Ecocentro
	19:30	Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Jueves/ 4	10:00	Lectura de registros akashicos como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual.MªJose Trillo	Ecocentro
	18:00	El camino del conocimiento y del despertar de la conciencia. Mariano Gutiérrez	Ecocentro
	18:30	Meditación bandera de paz (se repite todos los jueves del mes)	Círculo Armonía
	19:30	Thetathealing I	Centro Lua
	20:15	Esencias Aureas: damas de noche .Carmen Risueño	Seflor
Viernes/5	16:30	Meditación creativa para la plena prosperidad. María de Olaiz	Ecocentro
	18:15	Yoga del corazón. Jorge Santos	Ecocentro
	19:15	Método Melchizedek. Gerard Ribó	Ecocentro
	20:00	Danza de la vida de Petra Klein. Mayte Vázquez	Jardin Mariposa
Sabado/6	11:00	Película documental El fenómeno de Bruno Groning.Tras las huellas del sanador milagroso	Ecocentro
	19:00	Meditaciones del V.B. Tantra. Un espacio consciente para investigar en los misterios del ser a través del tantra. Xavi Doméncio	Ecocentro
Domingo/7	11:30	De tu voz, tu sanación. Técnica de autosanación a través de la voz. José Manuel Sáez	Ecocentro
Lunes/8	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. José Trillo	Ecocentro
Martes/9	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. Taller sobre los cereales. José Antonio Romero	Ecocentro
	19:00	Técnica Metamórfica. Miguel Angel Navarro	Centro Galatea
	19:15	Meditación y charla budista. Aprende a meditar: métodos prácticos para encontrar paz interior. Centro budista Vajrayana de Madrid. (7€)	Ecocentro
	19:30	Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Miercoles/10	18:00	Ho´oponopono. Curación por el perdón. Adolfo Pérez Agustí	Ecocentro
	19:00	Supera el estrés y encausa las emociones con PNL. Gustavo Bertolotto Vallés	Ecocentro
	20:30	El proceso de recuperación del niño interior. Juan José Hervas	Ailim
Jueves/11	19:30	Taller de técnicas para lograr el equilibrio interior. Imparten profesores de antropología gnóstica. (3€)	Ecocentro
	19:30	Thetathealing avanzado	Centro Lua
	20:15	Campos energeticos y flores de Bach. Nuria Esther Garcia	Seflor
Viernes/12	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Peligros de la meditación. José Mª Blasco	Ecocentro
	20:00	Danza de la vida de Petra Klein. Mayte Vazquez	Jardin Mariposa
Sabado/13	19:00	Videoproyeccion de las conferencias de Prem Rawat	Ecocentro
Lunes/15	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	19:00	Profundizando en registros akasicos como herramienta para conocimiento personal y desarrollo personal. MªJose Trillo	Ecocentro
	19:30	Flores de Bach y autotratamiento	Centro Lua
Martes/16	18:00	Reprogramacion mental con ayuda de los sueños. Beatriz del Castillo	Ecocentro
	19:15	Meditación y charla budista. Aprende a meditar: métodos prácticos para encontrar paz interior Centro budista Vajrayana de Madrid. (Precio 7€)	Ecocentro
	19:30	Escuela de crecimiento personal Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro
Jueves/18	18:00	Investigación en la conciencia. ¿Qué es la no-dualidad?. Juan Ramón Galán	Ecocentro
	18:00	Puertas abiertas de reflexologia podal y reiki	Centro Lua
	19:30	Reiki	Centro Lua
	20:30	Los lenguajes expresivos. Luigi Calvo	Centro Mandala
	20:15	Tarea de nuestro tiempo esencias florales. Pedro Jose Martinez	Seflor
Viernes/19	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García	Ecocentro
	19:00	Cine Taller - Genero y Equidad: "La fuente de las mujeres". Graciela Large	Centro Mandala
	19:30	Biodescodificacion	Centro Lua
	20:00	Vive tu Presencia. Sergi Torres	Centro Mandala
Sabado/20	20:00	Danza de la vida de Petra Klein.Mayte Vazquez	Jardin Mariposa
	11:00	Escuela de Vida. Mª Rosa Casal. Escuela de Vida	Ecocentro
	19:00	Videoproyeccion de las conferencias de Pren Rawat	Ecocentro
Domingo/21	11:30	Círculo de mujeres y esencias florales	Seflor
	11:30	De tu voz, tu sanación. Técnica de autosanación a través de la voz. José Manuel Sáez	Ecocentro
	18:30	Eco-cinefórum. Proyección de la película "Vivir de la luz. Análisis metafísico. Ricardo Palacios	Ecocentro
Lunes/22	17:30	Motivación.Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna	Ecocentro
	18:00	Ragistros Akashicos una potente herramienta para los padres. MªJose Trillo	Ecocentro
Martes/23	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. Taller sobre los cereales. José Antonio Romero	Ecocentro
	19:15	Meditación y charla budista. Aprende a meditar: métodos prácticos para encontrar paz interior. Centro budista Vajrayana de Madrid. (7€)	Ecocentro
	19:30	Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro

Conferencias Gratuitas

Lunes/24	19:00	Meditacion de luna llena Tauro /Escorpio. Carmen Lopez	Centro Galatea
	20:30	Rebirthing:la experiencia de renacer a la vida. Juanjo Hervas	Ailim
Jueves/25	18:00	Enseñanza de Alice Bailey. Reunión de meditación de Wesak, de plenilunio de Tauro. José Mª Blasco	Ecocentro
	19:15	Lenguaje secreto de tu cuerpo. La guía integral para tu salud y bienestar. Inna Segal	Ecocentro
Viernes/26	18:15	Macrobiótica. Cocina de primavera. Cómo podemos orientar la cocina en primavera para florecer junto con la madre tierra. Mª Rosa Casal	Ecocentro
	19:00	Taller-Conferencia: Una Nueva Mirada. Marta Pato	Centro Mandala
	20:00	Entren y Respiren. Makiko Kitago	Centro Mandala
	20:00	Danza de la vida de Petra Klein.Mayte Vazquez	Jardin Mariposa
	20:30	La Meditación y los Estados de Consciencia y Vacuidad. Om Mahi	Centro Mandala
Sabado/27	18:00	Conferencia y coloquio "La sabiduría oriental, la nueva espiritualidad y el despertar de la consciencia". Ramiro Calle y Agustín Pániker	Ecocentro
Domingo/28	18:30	Eco-cinefórum. Ciclo "La fortaleza de lo vulnerable". Se proyecta la película "Ni uno menos". Coordina y modera, equipo "Más que Silencio"	Ecocentro
Lunes/29	18:00	Autoconocimiento. Más allá de lo bueno y de lo malo. El camino del reencuentro con nosotros mismos. Claudia Guggiana	Ecocentro
	19:15	Autoestima sana para controlar mejor el estrés. Imparte el equipo de la Asociación APDF	Ecocentro
	21:00	Cena solidaria a beneficio de "Con Arte"	Ecocentro
Miercoles/30	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro	Ecocentro
	19:15	Meditación y charla budista. Aprende a meditar: métodos prácticos para encontrar paz interior. Centro budista Vajrayana de Madrid. (7€)	Ecocentro
	19:30	Curso de autoconocimiento. Paloma Crisóstomo	Ecocentro

Cursos y Talleres

4,11,18, 25	Iniciación a la Meditación (Mindfulness). Agustín Prieta	Centro Galatea
4,11,18, 25	Estrategias y meditaciones para el bienestar. Agustín Prieta	Centro Galatea
5,6 y 7	Curso de Thetahealing nivel I	Centro Lua
5, 12, 19, 26	Danza de la vida de Petra Klein. Mayte Vazquez	Jardin Mariposa
7	Taller de Numerologia	Ailim
13, 14 y 20,21	Numerologia Karmica	Centro Lua
13	Reiki II	Centro Lua
14	Nutricion y cocina	Centro Lua
14	Esencias Florales de nueva generacion.Gabinete Croner	Centro Galatea
12,13 y 14	Curso de Theataling avanzado	Centro Lua
15	Tecnica de manejo de la ansiedad (19:30 h)	Centro Lua
19	Auto Coaching:alcanza tus metas. Paula Garcia	Centro Galatea
21	Reiki nivel II. Gabinete Croner	Centro Galatea
26	Mejorar la autoestima (19:30h)	Centro Lua
26	Meditacion todo es amor	Centro Lua
27	Reiki I	Centro Lua

Centros

AILIM

C/ Pablo Neruda nº 120
91 777 66 72

CENTRO GALATEA

C/ Alcalá nº 118, 1º C
91 009 31 26

CENTRO LUA

C/ Goya nº 83
91 113 22 30

CENTRO MANDALA

C/ de la Cabeza nº 15,
2º Dcha
91 539 98 60

ECOCENTRO

C/ Esquilache nº 2-12
91 553 55 02

IAC

C/ Jacometrezo, nº 15, 2º G
91 591 25 87

JARDIN DE MARIPOSA

C/ Carranza, nº 5 ,1º
652 211 282

SAN BAO

C/ Carretas 14, 2º F
91 431 89 40

SEFLOR

C/ Claudio Coello nº 126, 1º
91564 32 57

SUPERMERCADO ORIGEN

C/ Gomez Ulla nº 16
Tel: 91 725 33 05



TABLÓN DE ANUNCIOS

Alquiler/Traspaso/Venta

Alquilo tres habitaciones, a chicas. Con todas la comodidades bien comunicado con metro línea 7 a la puerta la coma. Exterior, amplio tranquilo calefacción cocina amueblada etc. 300€ alquiler, mas 50€ de gastos internet, agua luz basura y comunidad informarte. 650 696 379, personas limpias, ordenadas, responsables.

Compro finca en los alrededores de Madrid unas hectáreas pago unas 50000€ para irme a vivir al campo. 615 337 817.

Centro de Terapias de Vanguardia ALQUILA:
Salas de 20, 25, 50 m² y despachos
En Goya, 83, junto Corte Inglés y C/Alcalá.
www.centroiva.es Telf: 675132885 / 679124716

Agencia Matrimonial
Amanecer, garantizamos presentaciones y actividades de calidad.
Trato personalizado y cuota económica.
Telf. 91 445 74 68
www.agenciaamanecer.com

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.

YOGA ANANDAMAYA
Alquiler de sala diáfana de 50 m² techos altos y suelos de madera noble. Ideal para talleres de todo tipo incluso danza y teatro. Alquiler de salas más pequeñas para consultas, masajes que se alquila por horas y días.
www.retiroanandamaya.com
Telf: 647512278/91504429

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

Enfermera, mujer de 43 años se ofrece para trabajar en centros, hospitales o domicilios. También ayuda en labores domesticas. Disponibilidad absoluta, vehículo propio, experiencia.
636 166 505.

Profesora de danza oriental se ofrece para impartir clases en centros, academias, gimnasios, etc. Neila 620 115 798.

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

PROFESOR DE MATEMÁTICAS
CON MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA
CLASES DE MATEMÁTICAS
GRUPOS REDUCIDOS
PRIMARIA, ESO Y BACHILLERATO
ALBERTO
605 023 026 / 653 656 565
albertogalan74@hotmail.com

Estudiante de Macrobiótica y alimentación energética ofrece

- Clases particulares de cocina
- Asesoramiento dietético y cocinado en el propio domicilio
lacuinaencasa@gmail.com

Soy Marisa, estoy interesada en formar un grupo de energías positivas un día a la semana a ciertas personas e investigar resultados. Seriedad
699 884 552

Amistad

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

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.
Mª Crystal 608 732 772.

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.
José 616 731 943.

¿Eres hombre, tienes entre 55 y 70 años y estas solo? Únete a nosotros. Somos un grupo de gente sola , con mayoría de mujeres. Nos reunimos sábados 19,30 en cafetería Santander- Plaza Santa Bárbara 2, hablamos sobre un tema, elegido en ese momento. Al acabar se exponen las actividades a realizar hasta el siguiente sábado y vamos a algún sitio.
José 618 194 492. Ángel 654 911 493.

Hombre sencillo de 50 años divorciado, desea conocer mujer entre 40 a 50 años, a fines a la revista, para amistad y/o posible relación, Madrid y alrededores:
manuel.garciagn@gmail.com

Os invitamos a encontrar gente de todo el mundo e intercambiar idiomas y cultura en el Café Galdós (Los Madrazo 10 - metro Sevilla) todos los miércoles a partir de las 20:30 y todos los domingos a partir de las 19:00 . Preguntad por

Fran (madridbabel@yahoo.es). Para más información sobre nuestras diversas actividades internacionales:
www.madridbabel.es

Busco un buen amigo para compartir ratos de ocio. Si es inglés mucho mejor, podemos intercambiar idiomas. Personas de más de 50 años, tranquilas, sociables y que no fumen. islandia77@gmail.com.

¡Hola! Soy una chica de 38, interesada en muchos de los temas de la revista, especialmente en el trabajo sobre las energías. Me gustaría conocer a personas afines. Madrid y alrededores.
raquelstein@hotmail.es.

Me gustaría conocer a un hombre bueno, culto, noble, entre 50 y 60 años, que, como a mi, le guste el arte, la naturaleza, hacer senderismo, los animales, viajar, para amistad y ser compañeros en la vida.
amara04@hotmail.es

Hombre de 56 años sencillo desearía comunicarme con mujer sencilla y buena persona que sepa convivir con la naturaleza
636 369 222.

Vegetariano desea contactar con personas afines, preferible mujeres que vivan en el sur de la Comunidad de Madrid (Valdemoro), José. 656 575 928; 91 284 95 15; joluelru@yahoo.es.

Somos unos amigos amantes de la naturaleza de entre 40 y 65 años. Nos dirigimos a todos los que estén interesados en compartir en grupo la practica del senderismo consciente, el silencio, la meditación, la contemplación y el crecimiento personal.
elcantohastial@gmail.com

Obtén el aval de tus certificados de estudios
por el Colegio Internacional de la

Universidad de Medicina China de Pekín



北京中医药大学

BEIJING UNIVERSITY OF CHINESE MEDICINE

DIPLOMAS Y CERTIFICADOS EMITIDOS POR EL COLEGIO INTERNACIONAL DE LA
UNIVERSIDAD DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA DE BEIJING



Cursos en China

Agosto 2013

- **Postgraduado en Masaje y Osteopatía China**
(para masajistas, estudiantes y fisios).
- **Postgraduado en Acupuntura y Moxibustión**
(para acupuntores o estudiantes).
- **Examen Internacional de Acupuntura**
(para la obtención de la homologación de Doctor en Acupuntura por la R. P. China).
Este año aproveche nuestra opción especial con la que, además del Examen Internacional, puede obtener un postgraduado universitario.
- **Monitor de Qi Gong para la salud**
(no se necesitan estudios previos, curso inicial).
- **Curso de Estética Clínica Oriental**
(curso inicial, no necesita estudios previos, esteticien,...).
- **Curso de Estancias Hospitalarias**
(dirigido para estudiantes de acupuntura ó masaje).



Teléfono de información:
91 356 96 04
www.escola-estp.es

CURSOS EN CHINA

Agosto 2013



Ecocentro

Alimentación Ecológica

Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía

NOVEDADES



La noche de los libros

Martes 23 de abril
-10% en todos los libros

- 18:00 Presentación del libro "Vivir el perdón" de Jorge Lomar y firma de ejemplares.
- 19:00 Concierto de Mantras para la Nueva Vibración de la Tierra. Por Manjula Mantras Music.

-10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en el Restaurante a la Carta, en el plazo de un mes.
(Excepto menú tipo A comidas laborables)

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.

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



Escuela de Crecimiento Personal:

Todos los seminarios están subvencionados por la Fundación Tripartita para trabajadores en activo.

Seminarios, cursos y consultas pensados para el crecimiento interior y el desarrollo espiritual.

Alquiler de aulas 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.

+Info en

www.ecocentro.es
actualizada a diario



@EcocentroMadrid

ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal
915-535-502 690-334-737 eco@ecocentro.es

ECOCENTRO SALUD

C/Esquilache 2, 1º
915-531-299 - info@ecocentrosalud.es
www.ecocentrosalud.es

HOTEL RURAL LA ECOSPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.
987-530-000 - 617-898-100
www.laecoposada.com - ecoposada@gmail.com