

# Verde Mente

Junio 2020 | N 246

VERDEMENTE ES INTERACTIVA PULSA PARA VER MÁS

## Entrevista a Amelia Salvador

*Ahora más que nunca, cuida tu vista*

Sonidos del futuro

¿Y después del coronavirus qué?

El origen de los dolores articulares

Re-enamórate en tiempos del coronavirus

Ayurveda en Verano

Depuración: ¿qué dieta elegir?

La "Zombificación" actual

¿Qué es la Auriculoterapia?

y mucho más...

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

# Nuestros Colaboradores

Zen



Fran Alonso  
Cuerpo, Postura  
y Salud

Cuerpo  
y  
Movimiento

Juancho Calvo  
Zen y Vida

VerdeMente

Música  
y  
Meditación



Chema Pascual  
Instrumentos para el  
Alma

Alimentación  
y  
Naturopatía

Raquel Serrano  
El poder de los  
fermentados

Joaquín Suárez  
Alimentación Consciente

Etnografía  
y  
Mística

Ramiro Calle  
Yoga y Orientalismo

VerdeMente

Manuel Castro  
La imagen del "Otro"

Yoga,  
Meditación

Juan Manzanera  
Meditación

Tradicón,  
Esoterismo

Sebastián Vázquez  
Tradicón Original

Montse Simón  
Yoga y Vedanta

Pablo Veloso  
Orientalismo y  
Evolución

VerdeMente



Pulsa en cualquier título o imagen

# SUMARIO



p. 8

Entrevista a Amelia Salvador **8**  
*Ahora más que nunca, cuida tu vista*

*A veces lo inesperado te cambia la vida* **14**  
Rodrigo Navarro

Activación de la glándula pineal con fosfenos **16**  
Adriana S. Sorina

*Sección Yoga y Orientalismo* **18**  
La naturaleza del sufrimiento  
Ramiro Calle

*Sección Instrumentos para el Alma* **20**  
Sonidos del futuro. Cuencos y pirámides de cuarzo  
Chema Pascual

Re-enamorarse en tiempos de coronavirus **22**  
Patricia M. Maroñas



p. 30

Ayurveda en verano **24**  
Ángela Gómez

Auriculoterapia. Tratamiento para mejorar la salud  
**26**  
Gloria Merino

¿Y después del coronavirus qué? **28**  
Janú Ruiz

Lo imprevisto **30**  
Juancho Calvo

Depuración. Dieta, Monodieta y Ayuno **32**  
Joaquín Suárez Vera



p. 18



Pulsa en cualquier título o imagen de

# SUMARIO



p. 34

Autoconocimiento **34**

Montse Simón

*Sección Cuerpo, Postura y Salud* **36**

¿Sabes que muchos dolores articulares y contracturas musculares tienen un origen visceral?

Francisco Alonso

*Sección Orientalismo y Evolución* **38**

La "Zombificación" actual

Pablo Veloso

Cosmética natural: el mejor aliado para tu piel **40**

Área de Comunicación Ecocentro

## HEMEROTECA: GRANDES ARTÍCULOS

Bienestar y trabajo espiritual **42**

Sebastián Vázquez

Ladakh. El pequeño Tibet **44**

Rafael Navarro



p. 44

Libros **48**

Agenda **48**

Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler **51**

Esoterismo **51**



p. 38

# VerdeMente

25 años contigo

Este mes VerdeMente es **interactiva**, pulsa en los iconos, imágenes o texto que te indica o se sombrea al pasar sobre él para oír o ver más contenido.

El mes que viene tendréis más novedades...

**SIGUENOS EN:**

# EDITORIAL

Nada volverá a ser exactamente lo mismo. Aunque dentro de meses los coches vuelvan a inundar las calles. Plagadas entonces de personas sometidas a un trasiego constante, dentro de esas jaulas vitales que nos hacen similares a hámsteres corriendo en una rueda sin poder parar. Aunque todo eso vuelva, y las mascarillas desaparezcan de nuestras vidas, nos quedarán las cicatrices. Por los que se fueron, por el impacto psicológico de lo vivido, por el temor a un futuro que nos devora, por la tristeza de los rostros, por la crispación sin sentido, o por la certeza de que la naturaleza es incontrolable aunque hayamos creído que éramos los dueños del planeta.

En este proceso de reconstrucción vital, por el que inexorablemente, vamos a caminar en los próximos meses, VerdeMente seguirá con vosotros. Esperamos poder reanudar la edición en papel próximamente, porque es un elemento que nos seguís demandando y que está en el ADN de la revista. No abandonaremos el formato. Aunque es indudable, que la edición digital que estamos mejorando nos permite interactuar de nuevas formas con vosotros.

La revista de este mes tiene como elemento central la recuperación física y mental post-Covid 19. La entrevista central con **Amelia Salvador** se focaliza en una de las partes de nuestro cuerpo que más ha sufrido durante el confinamiento: los ojos. El **método Bates** sigue siendo una alternativa saludable para mantener nuestros ojos sanos a partir de una mínima disciplina. Disfruta el texto.

También propuestas que suponen una recuperación para los próximos meses como la que plantea **Adriana Sorina** en el que la luz, los Fosfenos pueden jugar un papel importante en nuestro renacer. En la misma línea de recuperación física que caracteriza este número no dejes de disfrutar con el artículo de **Janú Ruiz**, o la importancia de las vísceras en dolores corporales y articulares que sufrimos en algunas ocasiones (**Francisco Alonso**).

La mente es nuestro principal aliado en estos momentos, pero también puede ser el muro infranqueable que nos hunda en la ofuscación y en nuestra autodestrucción. De todo ello reflexiona **Ramiro Calle**. En la misma línea, en la sorpresa de que significa “Lo imprevisible” en nuestras mentes acomodadas a una eterna y falaz previsión vital, profundiza **Juancho Calvo**. Una cuestión sobre la que también se acerca **Pablo Veloso** en su “Zombificación”. Todo ello abre la puerta a un acercamiento crítico a lo que somos en realidad, lo que debemos de autoconocer de nosotros mismos, como defiende **Montse Simón**.

Además de todo esto, te traemos consejos alimenticios, como los de **Ángela Gómez** sobre nuestra dieta en verano desde el Ayurveda; o el valor de la Depuración que te propone **Joaquín Suarez**.

También la búsqueda de nuevos sonidos, vibraciones imposibles, que activan nuestra mente a través de los cuencos y pirámides de cuarzo como describe **Chema Pascual de Ritual Sound**. Junto a terapias poco conocidas, como la Auriculoterapia que nos presenta **Gloria Merino**, o la importancia de la Cosmética Natural que nos aconseja **Ecocentro**.

Te traemos además dos clásicos de VerdeMente. Un artículo que nos habéis solicitado en alguna ocasión su publicación. Me refiero al de **Sebastián Vázquez** titulado “Bienestar y Trabajo Espiritual”, en el que nos recuerda qué debemos esperar de una terapia, y aquello en lo que no nos puede ayudar un terapeuta. También, el de **Rafa Navarro** en el que describe una de las zonas más interesantes de Asia: la región de Ladakh, en el Norte de la India. Un extremo territorial en pleno Himalaya.

No olvides nuestras habituales secciones de recomendaciones y libres...y de “Re-enamorarte” como nos señala **Patricia Maroñas** y de ser solidario, como la experiencia que nos narra **Rodrigo Navarro** durante un retiro en la Sierra de Gredos.

**Antonio Gallego**

## VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación

y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Getty Images

Amelia Jurado

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

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

[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)

Síguenos en:

Facebook: “Revista VerdeMente”

Twitter: “@RevisVerdeMente”

Instagram: “revistaverdemente”

## 25 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

Versión impresa: ISSN 2255-5323

Versión electrónica: ISSN 2660-7050

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

## Ejemplar gratuito



Autor: Ron and Patty Thomas  
Campo de amapola primani en el  
Valle Antelope (California, EE UU)  
[gettyimages.es](http://gettyimages.es)

# Entrevista a Amelia Salvador

*Ahora más que nunca,  
cuida tu vista*



**Este mes, en el que comenzamos a dejar atrás un periodo largo de confinamiento, stress, incertidumbre y muchas malas noticias, nos centramos en algunas de las consecuencias físicas y mentales de todo lo que hemos vivido.**

**Una de las más importantes es el estado de nuestros ojos. Tras meses de continuo empleo de pantallas, y en muchas ocasiones con pocas posibilidades de poder mirar a larga distancia, los problemas visuales como la miopía, la sequedad ocular pueden haberse incrementado. Nos acercamos en este número a uno de los métodos mejor conocidos que permite mantener nuestros ojos sanos, planteándoos que os sumerjáis después de esta entrevista en sus posibilidades.**

### **¿Qué es para los que no lo conocen el Método Bates?**

El Método Bates toma su nombre del oftalmólogo que lo crea a principios del siglo XX.

El Dr. Horatio W. Bates era graduado de Cornell y del colegio de Médicos y Cirujanos de Nueva York. Trabajó durante muchos años como oftalmólogo y profesor en la escuela médica de postgrado de la universidad de Nueva York. Con frecuencia se le llamaba como consultor en problemas difíciles de los ojos. Tenía conexiones con los hospitales de Bellevue, de Harlem, el de Manhattan para ojos y oídos y la Enfermería de Ojos de Nueva York. Practicó su profesión durante años con impecable ortodoxia.

Sus observaciones en la práctica profesional, tras haber examinado más de 30.000 pacientes, le hicieron replantearse la teoría de la acomodación del científico alemán H. von Helmholtz, que todavía es aceptada en la actualidad, sobre el papel de cristalino en el proceso de la acomodación. Tras 40 años de investigación llegó a la conclusión de que la tensión mental, física y emocional eran los principales causantes de los defectos de visión como la miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia o vista cansada. Constató que la vista no es una condición estática, sino que cambia constantemente según el estado físico y emocional de la persona y que esos problemas, pueden ser

“*En realidad el uso adecuado de los ojos y la visión no se basa en ejercicios propiamente dichos, sino en ser conscientes de cómo los estamos usando, de eliminar las tensiones a todos los niveles. Y hay actividades que podemos aprender, que nos sirven para todos los defectos visuales como son el “palmeo”, el cambio de enfoque a diferentes distancias, enfocar los detalles, mirar a lo lejos, tomar conciencia del campo visual o periferia, parpadear.*”

corregidos por un comportamiento visual consciente y apropiado.

Si conseguimos eliminar estas tensiones mediante un cambio en nuestros hábitos visuales podríamos mejorar estas alteraciones de la visión.

Como dijo Aldoux Huxley, “ver bien es un arte que se puede enseñar y aprender”. Y esto es en esencia el Método Bates.

### **¿Desde cuándo se introduce en España el método Bates?**

En España ha habido educadores visuales que de forma puntual conocían y enseñaban el método desde mediados de 1900. Lo habían estudiado en el Reino Unido y otros países, ya que En España era algo desconocido y no se enseñaba.

Pero es desde finales de los años 90 que yo lo conocí, lo estudié y me formé en Canadá con el Dr. Roberto Kaplan, recientemente fallecido y empecé a combinar la educación visual con mi trabajo como oftalmóloga.

En el año 2007 se crea en Barcelona la primera escuela para formar “Educadores Visuales”. Tres años después se inicia otra escuela de formación para educadores visuales en Madrid. Desde entonces son ya muchos los alumnos que han pasado por estas escuelas. Aunque la Educación Visual es desconocida para la gran mayoría, todas las personas, independientemente de la edad y la condición visual, se pueden beneficiar de la Visión Natural.

# **Técnicas Corporales (IV)**



en cuando cierra los ojos y siente si necesitan un descanso. Así notarás tus ojos más húmedos y vivos.

Recuerda parpadear. Los ojos lo hacen a menudo y suave cuando están relajados. Muy a menudo no parpadeamos lo suficiente, porque estamos demasiado concentrados, por ejemplo, delante de la pantalla del ordenador o jugando con las aplicaciones de los móviles, o porque estamos atrapados en nuestros pensamientos de ayer o de mañana... La falta de parpadeo trae sequedad a los ojos y visión más borrosa.

Mueve el cuello suavemente para relajar los músculos y que mejore la circulación a la cabeza y ojos. Los ojos junto con el cerebro son las partes del cuerpo que necesitan más oxígeno para funcionar adecuadamente.

Observa si la percepción de la periferia está abierta o, por el contrario, tu visión se concentra en el centro, como una especie de “visión de túnel”. Cuando mires un objeto, tanto de lejos como de cerca, pasea tus ojos por él. Observa los detalles, hasta los más pequeños manteniendo tu visión periférica abierta. Te darás cuenta que el detalle que miras es más claro que el resto. Así harás un enfoque más preciso. Y si todo esto lo haces sin esfuerzo ya combinamos lo fun-

damental. Movimiento, enfoque preciso y relajación.

### **¿Cuáles son las ventajas que ofrece?**

Es algo que no requiere más que la voluntad y la disciplina para cambiar los hábitos visuales inadecuados, por otros nuevos que nos permiten ver de forma relajada y natural. No necesitas materiales caros para practicar, lo puedes hacer solo o en grupo, en tu casa, en el parque o en cualquier momento de tu vida cotidiana. Muchas de las actividades son juegos divertidos que también se pueden hacer con niños. No tiene contra indicaciones ni efectos secundarios. Os voy a poner varios ejemplos:

Cuando estés leyendo un rato, levanta la vista y mira a lo lejos, puede que al momento no veas claro. Si parpadeas irá mejorando el enfoque, esto es debido a que llevas rato con los ojos enfocando cerca. El ojo necesita cambiar de enfoque a menudo para estar flexible. Lo mismo sirve con el ordenador. De vez

### **¿Por qué no existe una educación oftalmológica?**

Porque la oftalmología académica considera como única teoría válida de acomodación la formulada por el Dr. Helmholtz y no se ha planteado estudiar otra alternativa como la que apunta el Dr. Bates.

**En estos tiempos complejos, los ojos están sometidos a un intenso trabajo. Pantallas, y ahora la vista concentrada en espacios reducidos por el confinamiento, ¿Cómo afecta todo esto a nuestra vista?**

Pues evidentemente y en esto estamos todos de acuerdo, las pantallas pueden producir muchos problemas visuales. Desde sequedad ocular, cansancio e irritación hasta dificultades y pérdida de visión.

Debido en parte a la luz que emiten los móviles, tabletas y ordenadores y también por el excesivo tiem-

po que pasamos delante de ellas. Los ojos para estar sanos necesitan movimiento, parpadear a menudo, levantar la vista de las pantallas y mirar a otras distancias.

En los niños el abuso de estas tecnologías ha hecho que aumente el número de casos de miopía de forma exponencial. Pero no hay que alarmarse, si usamos los ojos adecuadamente, siendo conscientes del esfuerzo y tensión que sufren y permitiéndonos descansarlos, limitando el tiempo que dedicamos a estas actividades no tienen por qué enfermar.

Por estar confinados en espacios cerrados (las casas y pisos) a veces pequeños y sin posibilidad de mirar lejos a más de 40 metros, nuestro sistema visual tiene restringida su capacidad de mirar a cierta distancia, que es una de las actividades que más relaja la visión. También es importante pasar tiempo al aire libre, con juegos y movimiento tanto del cuerpo como de los ojos. Hay estudios que han demostrado que los niños que pasan más de dos horas diarias con actividades en el exterior tienen menos posibilidades de desarrollar miopía.

Además abusamos del enfoque cercano (tabletas, móviles y ordenadores), lo cual como he dicho anteriormente, tensa nuestros ojos.

**¿Dependiendo del problema ocular los ejercicios deben ser diferentes? ¿Por ejemplo, personas con miopía o con ojos vagos qué deberían hacer?**

En realidad, el uso adecuado de los ojos y la visión no se basa en ejercicios propiamente dichos, sino en ser conscientes de cómo los estamos usando, de eliminar las tensiones a todos los niveles. Y hay actividades que podemos aprender, que nos sirven para todos los defectos visuales como son el “palmeo”, el cambio de enfoque a diferentes distancias, enfocar los detalles, mirar a lo lejos, tomar conciencia del campo visual o periferia, parpadear. Para cada caso en particular, habría que establecer una rutina personalizada. Por ejemplo, para miopía es importante estimular el interés por mirar

lejos. Los ojos que no ven bien de lejos no tienen el estímulo de mirar en esa distancia porque “total, no se ve”. Sin embargo, podemos buscar colores, sin importar si se ve más o menos borroso, lo que va a estimular el movimiento natural de los ojos en esa distancia, beneficiando a través de la relajación, porque estamos usando los ojos de forma natural, sin esfuerzo. Aquí es donde interviene el Educador visual que te enseña a usar los ojos adecuadamente, pues observa tu postura, tus hábitos visuales y te puede aconsejar según tus necesidades.

Pero quiero dejar claro que no estamos hablando de ejercicios sino de aprender nuevas formas de usar los ojos mediante diferentes actividades, con la finalidad de que se integren en nuestra forma de mirar.

**¿Las ventajas del ejercicio oftalmológico con el Método Bates se mantienen con el tiempo, o hay que ejercitar los ojos de manera frecuente?**

Cuando se aprende a usar los ojos adecuadamente, se hace todas las horas del día, no se necesita practicar nada más que los hábitos saludables. Cuando al Dr. Bates le hacían la pregunta sobre cuánto tiempo había que hacer lo que él proponía, siempre respondía: “24 horas al día, 365 días al año”. Esto es: usar bien los ojos todo el día.

**¿Son las pantallas el principal problema para la vista en la sociedad actual? ¿Cómo se define el daño que causan?**

Está claro que el abuso de pantallas, que nos obliga a ver en dos dimensiones y a enfocar todo el tiempo a la misma distancia, a diferencia de cuando miramos a nuestro alrededor que vemos en tres dimensiones enfocando más cerca o más lejos según nos lleva el interés y la curiosidad, nos tensa y fatiga los ojos produciendo desde síntomas como picor, escozor, cefaleas hasta problemas de refracción.

Pero no es lo único que afecta a la vista, también el exceso de visión próxima, la fijeza de la mirada, el tratar de ver todo claro, a la vez son hábitos que nos perjudican la vista.

Por eso es importante pensar en cómo proporcionar relajación a nuestros ojos y nuestro siste-

“  
*Por eso es importante pensar en cómo proporcionar relajación a nuestros ojos y nuestro sistema visual. No sólo una relajación pasiva, como puede ser cerrar los ojos o hacer “palmeo” -actividad básica y muy beneficiosa del Método Bates- sino relajación mientras los estamos usando. Eso es clave. Un uso relajado de los ojos, a través del enfoque preciso, el movimiento natural, el equilibrio entre centro y periferia, etc...*”

ma visual. No sólo una relajación pasiva, como puede ser cerrar los ojos o hacer “palmeo” –actividad básica y muy beneficiosa del Método Bates– sino relajación mientras los estamos usando. Eso es clave. Un uso relajado de los ojos, a través del enfoque preciso, el movimiento natural, el equilibrio entre centro y periferia, etc...

### **¿Introducís ejercicios nuevos o existe un conjunto de ellos que se considera el más adecuado?**

La base de este aprendizaje es siempre la relajación, el movimiento y el enfoque preciso (centralización), junto a la memoria e imaginación. Pero hay múltiples actividades que podemos aprender y que nos ayudaran a integrar esta forma de usar los ojos en nuestro día a día. Si deseas experimentarlo puedes asistir a sesiones individuales, a talleres grupales facilitados por un/una educador/a visual donde se aprenden las técnicas y nuevos hábitos. En verano hacemos 5 días en julio y una semana en agosto de “Vacaciones para los ojos” en Gilet (Valencia) una experiencia inolvidable.

Descubre unas Vacaciones para tus ojos

### **¿Pueden las personas con dolencias severas o que las han padecido: como desprendimiento de retina, glaucoma, etc. ejercitarse con el Método Bates? ¿Qué ventaja les ofrece?**

Todos pueden beneficiarse del método Bates. Pero siempre siguiendo las pautas que su oftalmólogo les marque, hay que insistir que el Método Bates no es un tratamiento médico.

El uso relajado de los ojos siempre es una ayuda en cualquier problema visual.

### **¿Qué papel juega el estrés en las dolencias oculares?**

El estrés es una de las causas más frecuentes en muchas de las dolencias actuales, no solo en los ojos. Y en estos tiene un papel muy importante.

### **¿Cuál es el principal problema ocular de los niños?**

En los niños cada vez se observa un aumento de la miopía (por el uso y abuso de las tabletas y móviles) aunque también hipermetropía y estrabismo. Los niños necesitan el juego al aire libre donde pueden desarrollar su vista a través de los juegos típicos de la infancia, juegos con pelotas, columpios, bicicleta o patines, correr, deportes de exterior...

El Método Bates les enseña a adoptar los buenos hábitos visuales del parpadeo, del enfoque preciso a través de la curiosidad – la curiosidad es una ventaja a la hora de mejorar la visión -, del movimiento a través de juegos, de la relajación cerrando los ojos...

### **¿Cuál crees que será la futura evolución del Método?**

Yo deseo que la sociedad se dé cuenta de cómo una alimentación sana, el ejercicio físico, las relaciones saludables, al igual que el uso adecuado de los ojos, nos permite tener una vida más plena y satisfactoria. En ese caso el Método Bates tiene un gran futuro, pues cada vez habrá más interés en cuidar y desarrollar adecuadamente la vista.

En la Escuela Bates de Madrid tienes la oportunidad de formarte como educador visual certificado. Te en-



señaremos el método Bates en profundidad, tendrás ocasión de experimentar sus ventajas y te guiaremos en tu proceso. Tanto si lo quieres para tu propio provecho como para enseñar a otros a cambiar sus hábitos visuales.

La formación se realiza durante 9 meses, un fin de semana al mes en el Centro Mandala. Empezamos en Noviembre ●

**Revista VerdeMente**

## ACERCA DE AMELIA SALVADOR

**Amelia Salvador** es oftalmóloga, y lleva más de dos décadas desarrollando y aplicando la Metodología de Bates como fórmula de mantener una correcta higiene visual.

Estudió Medicina, con la especialidad en Oftalmología por la Universidad de Valencia (1978). En 1997 y 1998 realizó cursos de formación en Terapia Visual Integral en Vancouver (Canadá) impartidos por Dr. Robert M. Kaplan. En el año 2000, curso de formación en Terapia de Luz (Fototerapia) con el Dr. Jacob Liberman. Y Desde el año 2000 participa en las reuniones anuales de la “Asociación Internacional de Visión Holística”. Especializada en Geocromoterapia en 2003 y en Geocompuntura, formada en Kinesiología Joan Valls y Fabian Izquierdo en Barcelona y Valencia, así como en Técnicas de liberación emocional con Guillermo Peña en 2010.

Desde 1978 hasta 2000, trabaja como oftalmóloga en distintos consultorios y hospitales de la seguridad social en la Comunidad Valenciana. A partir del año 2000 tiene en su propia consulta en Dénia y en Valencia como oftalmóloga, terapeuta visual y experta en Visión Natural y Método Bates. Impartiendo talleres de Visión Natural y método Bates en diferentes localidades en España desde 1999 junto con Mauricio Cagnoli, Nina Hutchings y Amelia Jurado.

Desde 2008 hasta la fecha es profesora en los cursos de formación de educadores visuales, reconocidos por la AIEV, que se imparten en Barcelona y desde 2010 también en Madrid. Ponente en el congreso “Excelencia en la educación” Gavá (Barcelona) en abril 2012. Ponente en el congreso de la asociación francesa L’art de Voir, octubre 2014. Presidenta de “VEA” Asociación Española para la Educación Visual, desde enero 2015.

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

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

**Información Formación Educador Visual:**  
[escuelabates.madrid@gmail.com](mailto:escuelabates.madrid@gmail.com)



## ACERCA DE DR. HORATIO W. BATES



Los trabajos del **Doctor Bates** son en la actualidad, fáciles de consultar. Nos referimos a su obra *Perfect Sight Without Glasses*, publicado a principios del siglo XX.

El empleo del Método y sus posibilidades se vieron perjudicados por la difícil relación de Bates con algunos estamentos académicos, pero especialmente por acontecimientos singulares que ocurrieron en su vida.

Nos referimos a su desaparición en dos ocasiones, en uno de los momentos álgidos de su carrera. Se han relacionado con un proceso de pérdida de la memoria, como resultado del stress. Sin embargo, se recuperó de ellos y fue un incansable investigador hasta la muerte, realizando el descubrimiento médico de la adrenalina y siendo un profundo conocedor del sistema renal corporal.



# A VECES LO INESPERADO TE CAMBIA LA VIDA

Hacia finales de febrero de este año 2020 me apunté a un retiro de silencio en la sierra de Gredos, quería experimentar la profunda conexión interior que supone el estar en completo silencio, sin comunicarme con nadie más que conmigo mismo. Era una oportunidad única para conectar con mi “Yo” más profundo y de vencer mis demonios.

Pero, mientras mis compañeros de retiro y yo viajábamos a las profundidades de nuestro ser, en el exterior se fraguaba una crisis sanitaria sin precedentes, que cambiaría la vida cotidiana de medio planeta. El coronavirus estaba revolucionando el mundo y con esta noticia salimos de nuestro retiro de silencio para decidir si permanecíamos en el centro o regresábamos a nuestras casas, pues el gobierno había impuesto el confinamiento de toda la población.

La dirección del centro nos reunió a todos para proponernos algo revolucionario, permanecer juntos durante este confinamiento y crear algo nuevo y diferente, algo con lo que pudiéramos ayudar al mundo en esta situación límite. Era un lujo el poder permanecer confinados en esta finca de 3 hectáreas en plena naturaleza, así que la mayoría nos unimos al proyecto. Allí surgió la creatividad de todo el grupo: hacer mascarillas, llevar comida a los ancianos que no pueden salir a comprar, desinfectar las calles del pueblo... Diferentes ideas surgieron al instante. Pero todas estas acciones estaban siendo llevadas a cabo por otros colectivos y tan solo afectaban a la zona más próxima a nosotros, por lo que decidimos pensar algo diferente. De pronto, un compañero contó el caso de su padre, que se había quedado confinado en soledad en su casa de Toledo y cómo los momentos de acompañamiento telefónico

eran la mejor medicina para él. Aquel hombre, al igual que muchas otras personas, estaban sufriendo los daños colaterales de un confinamiento que los mantenía aislados e incommunicados en la soledad de su propio hogar. Y fue en ese momento que surgió la idea más potente: escuchar a la gente que lo necesitaba y acompañar telefónicamente a todas las personas que estuvieran pasando ansiedad, depresión, conflictos familiares, miedo.

De esta manera estaríamos ayudando 24 horas a personas de todo el país, acompañándolos cuando más lo necesitaran.

Así que nos pusimos manos a la obra. Empezamos atendiendo el teléfono los treinta y dos que estábamos en el centro, pero pronto tuvimos que buscar ayuda entre las personas que habían estado aquí anteriormente para poder atender al aluvión de solicitudes que recibimos en las primeras semanas. Fue increíble la gran acogida que tuvo nuestra iniciativa entre las personas que, confinadas en casa, necesitaban ser escuchadas durante un rato. El sentir que se interesan por ti y por tu historia, que hay alguien a quien realmente le importas al otro lado del teléfono reconfortaba tremendamente a aquellos que solicitaban nuestro servicio solidario.

Para mí fue una gran experiencia. Algo tremendamente enriquecedor en mi vida. El escuchar a todas esas personas, el sentirlas realmente al otro lado de la línea y abrir mi corazón a todas sus historias me hizo crecer como persona. Pude conocerme más a través de todos ellos. Conseguí comprender más a mis padres, a mi hermana, a mis amigos...

"PENSAMOS EN APORTAR MÁS AL MUNDO, Y DE AHÍ SALIÓ NUESTRO RETIRO ONLINE. LA IDEA ERA TRANSMITIR AL MUNDO EL MÉTODO PARA SER MÁS FELIZ QUE PRACTICAMOS AQUÍ. Y NOS VOLVIMOS PROFESIONALES DEL AUDIOVISUAL. ALGUNOS NOS DEDICAMOS A PRODUCIR LAS CLASES, COLOCANDO EL ESCENARIO DE LA MEJOR FORMA POSIBLE, OTROS A PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE, OTROS SE CONVIRTIERON EN PRESENTADORES VENCIENTO SU MIEDO ESCÉNICO."

Todas las personas a las que he escuchado me han regalado un pedazo de su vida y desde aquí quiero agradecerélos. Gracias a Paco, Helena, Mario, José, María, Maite, Cristina, Fran, Lucía, Magdalena, Pepa... y a tantos más. Gracias por el enorme aprendizaje que me llevo de todos vosotros, gracias por abrir vuestro corazón a mí. Y de todo este aprendizaje surgió otra idea revolucionaria, ya que tras escuchar a todas esas personas nos dimos cuenta de que, en realidad, todos tenían básicamente los mismos problemas. Así que pensamos en aportar más al mundo, y de ahí salió nuestro retiro online. La idea era transmitir al mundo el método para ser más feliz que practicamos aquí. Y nos volvimos profesionales del audiovisual. Algunos nos dedicamos a producir las clases, colocando el escenario de la mejor forma posible, otros a peluquería y maquillaje, otros se convirtieron en presentadores venciendo su miedo escénico. Teníamos un equipo completo y totalmente entregado, y los medios necesarios para hacer llegar al mundo entero nuestra forma de vivir el presente de manera armónica. Y de esa unión y entrega nació un retiro online para ser feliz, con un montón de actividades que la gente puede hacer en sus casas para mejorar las relaciones familiares, para controlar el miedo y la ansiedad, para aprender a relacionarse en pareja... Es todo un orgullo para mí ver el resultado y cómo está ayudando a la gente confinada en sus casas, pero sobre todo recibir el amor de estas personas que, agradecidas, se ponen en contacto con nosotros para contar su experiencia al hacer el retiro.

Gracias también a todos mis compañeros de confinamiento, los 32 de Mundo Consciente. La convivencia ha sido maravillosa con todos vosotros y el aprendizaje espectacular. Es increíble cómo un grupo tan variado de personas puede alcanzar tal unión y armonía, y ver de qué forma se puede vivir en paz cuando las relaciones son sinceras y claras.

Gracias a este virus, he descubierto el placer de escuchar, de la convivencia en armonía y de vencer mis miedos y lanzarme a por todas. Gracias a este virus. Porque a veces lo inesperado, te cambia la vida ●

**Rodrigo Navarro**  
Usuario de Mundo Consciente  
[www.mundoconsciente.es](http://www.mundoconsciente.es)

# ACTIVACIÓN DE LA GLÁNDULA PINEAL CON FOSFENOS

El Fosfenismo es una técnica que establece una estrecha relación entre la energía de la luz y la cerebral. Incide sobre la luz física y su transformación en luz espiritual, actuando con la glándula pineal para llegar a provocar lo que, sin estrés, permite el acceso al mundo atemporal de la verdadera espiritualidad.

El Doctor Francis Lefebure, médico de origen francés, es el padre del fosfenismo y también se le considera uno de los precursores de lo que se conoce como estimulación cerebral electromagnética transcraneal. Su investigación se centró en definir el impacto de los fosfenos en los ritmos interhemisféricos cerebrales. Cuando la luz llega al ojo de forma directa se provocan una gran cantidad de reacciones químicas, transformadas en electricidad en el cerebro, lo que produce activación y amplificación de los procesos fisiológicos.

Un fosfeno es la mancha luminosa de diferentes colores que se puede ver tanto con los ojos cerrados como abiertos, alrededor de tres minutos después de observar fijamente una fuente de luz natural.

En el plano médico, hoy día se utiliza la luz del sol para ciertas afecciones de la piel, como por ejemplo, para paliar los efectos del lupus. En recién nacidos se emplea para reducir el exceso de bilirrubina, u otras patologías autoinmunes, e incluso para tratar depresiones. En sanatorios del norte de Europa se utilizan los baños de sol en pacien-

tes con depresión, demostrando su poder potenciador en la eficacia de los tratamientos.

Todo ello subraya que la luz tiene una función vital y por añadidura terapéutica. Por un lado es necesaria para la vida, y por otro, tiene o causa efectos placenteros en los seres vivos.

El efecto de la luz en el cuerpo humano está relacionado con el hipotálamo, que es el que regula el sistema nervioso autónomo, responsable del nuestro reloj biológico y que tiene un estrecho contacto con la glándula pineal. La luz genera la activación de la glándula. Por el día, el cuerpo recibe la luz por los ojos, y también por los foto-receptores de la piel, que avisan al hipotálamo y hacen que se active la glándula pineal, generando una respuesta fisiológica en función del tipo de luz recibida.

La glándula pineal se sitúa la parte posterior del cerebro y es la responsable de segregar la melatonina, hormona que está relacionada directamente con la luz. Esta última es sensible a los colores, genera la activación de procesos metabólicos y tiene relación con el envejecimiento. Mantiene también el equilibrio entre la serotonina y la melatonina.

Las personas que tienen dificultad en el estudio son las que más se benefician de los ejercicios con fosfenos, ya que manteniendo una pequeña disciplina experimentan



una exponencial eficiencia en el tiempo dedicado a esta actividad. Además de obtener un mayor rendimiento, se puede utilizar en aspectos que difícilmente se puede uno imaginar: acción creativa, el insomnio, la resolución de problemas, temas domésticos, desarrollo de la creatividad, mejoramiento de la memoria y potenciamiento del aprendizaje. También la aplicación de la técnica fosfénica es muy efectiva y adecuada para el tratamiento de la depresión y estados melancólicos de una persona. Por lo que, especialistas en el campo suelen recomendar esta técnica como parte del tratamiento para dichas condiciones.

El Fosfenismo aumenta las capacidades cerebrales de los seres humanos a través de diversos ejercicios. Las experiencias directas e impactantes en sus cursos, suelen cambiar la vida de aquellas personas que lo han practicado en alguna ocasión. Todos ellos son reproducibles por los alumnos en sus casas, porque el Fosfenismo nos da la posibilidad de ser libres una vez controlamos la técnica de las experiencias. Se acabó el ir de copiloto. Saber cómo manejar la luz interior en todos los ámbitos de la vida nos da autonomía para llevar las riendas de nuestro viaje, el de aquí y el de más allá. Porque al contrario que los egipcios que en sus procesos de momificación preservan cuidadosamente la glándula pineal y desechaban el cerebro, nosotros viajamos con dos

caballos uno se llama tierra y el otro cielo y de momento estamos entre los dos. El Fosfenismo nos ofrecerá alcanzar el cielo con los pies bien firmes en la tierra.

En nuestros cursos haremos trabajos prácticos de observación de la lámpara fosfénica para aprender a activar de forma natural la glándula pineal, trabajando con los fosfenos aplicaciones a nivel emocional, terapéutico y pedagógico ●

**13 DE JUNIO EN MADRID**  
**CENTRO MANDALA C/ CABEZA,15, 2º**

**Adriana S. Sorina**

Coach fosfeno pedagoga

609 11 96 46

**sorina\_e@yahoo.es**

**www.luz-natural-mente.com**

“

*El Fosfenismo aumenta las capacidades cerebrales de los seres humanos a través de diversos ejercicios. Las experiencias directas e impactantes en sus cursos, suelen cambiar la vida de aquellas personas que lo han practicado en alguna ocasión.*

”

# LA NATURALEZA DEL SUFRIMIENTO



Desde niño comencé a admirar profundamente a Buda y a encontrar en sus enseñanzas una fuente de indiscutible inspiración, admirado por su precisión, su capacidad de discernimiento, su poder interior y su firme determinación para poder eliminar la ignorancia básica de la mente, que genera tanta ofuscación y potencia y abona cualidades tan insanas como el odio y la avidez. Me identifico con el que fue uno de mis preceptores budistas, Piyadassi Thera, que declaraba a propósito de Buda, *"cuanto más le conozco, más le amo; cuanto más le amo, más le conozco"*.

Buda indagó como nadie en el sufrimiento, *dukkha*, que lo entendía como malestar y desdicha en todas sus formas, si bien el sufrimiento universal lo centró en los siguientes factores: la vejez, la enfermedad, la muerte, el tener que separarse de seres queridos, el tener que soportar personas malévolas y el no conseguir lo anhelado. Pero hay otras muchas fuentes de sufrimiento, como todos los lacerantes enemigos que nacen de un ego exacerbado y que da por resultado el apego y el aborrecimiento, generando más y más ofuscación. Buda, el Despierto, nunca dijo que no haya placer o deleite, pero por eso hay sufrimiento y que

el hecho mismo de no conseguir o perder lo que se quiere ya provoca dolor, además de las sensaciones ingratas que causa el cuerpo y la mente.

No se anduvo con verdades a medias, ni placebos, ni oscurantismos ni falsas promesas. No levantó ilusorias expectativas ni recurrió a engaños pseudointelectuales, ni a un amasijo de opiniones que más alienan que esclarecen. No invitó a seguir el sendero de la evasión o el escapismo, ni alentó la falsa justificación. Vio la Realidad tal cual era y así la expuso, pero lo hizo tan sin ambages ni paños calientes, que muchas personas, incluso entre las que se dicen budistas o se tienen como tal, no pueden soportar sus verdades desnudas, pero inmensamente transformativas. No hace concesiones, no se pierde en conjeturas metafísicas, no oculta lo que es, porque el hecho de que la realidad no se quiera ver, no quiere decir que no exista y, dependiendo del enfoque mental, esa realidad nos ayudará a evolucionar, madu-

rar y generar lucidez o compasión o no sabremos sacarle ninguna enseñanza y añadiremos sufrimiento al sufrimiento.

Buda distinguió entre el sufrimiento inevitable, inherente a la vida, y el sufrimiento que por ofuscación (y así avaricia y odio) se provoca la

**"SI LA MENTE NO CAMBIA, NADA CAMBIARÁ. ¿NO LO HEMOS COMPROBADO A LO LARGO DE MILES Y MILES DE AÑOS? LA SOCIEDAD ES EL RESULTADO DE LA MENTE Y SI EN ELLA ANIDAN LA OFUSCACIÓN, LA AVIDEZ Y EL ODIO, ESAS TENDENCIAS LA ENVENENARÁN."**

persona a sí misma y lo causa a otras criaturas. Debido a esa ofuscación, el ser humano engendra una colosal e innecesaria masa de sufrimiento. Si la mente ofuscada, tendente al odio y la codicia, se transforma y se convierte en mente lúcida, generosa y compasiva, en lugar de desencadenar sufrimiento, procurará dicha y bienestar, será cooperante y se hará el bien a sí misma y el bien a los otros seres sintientes.

Para transformar la mente hay un gran número de milenarias y valiosas enseñanzas y métodos eficientes y fiables. Pero la transformación de la mente requiere un riguroso trabajo sobre uno mismo, una alquimia que transmute la psique de la persona y la libere de sus tendencias destructivas que tanto daño y tan brutal han hecho a los otros seres humanos, a los animales y al planeta. Si la mente no cambia, nada cambiará. ¿No lo hemos comprobado a lo largo de miles y miles de años? La sociedad es el resultado de la mente y si en ella anidan la ofuscación, la avidez y el odio, esas tendencias la envenenarán.

Para cambiar su mente, Buda hizo un esfuerzo tal de privaciones que su cuerpo se resintió en grado sumo. Pero luego comprendió que el esfuerzo que hay que llevar a cabo es mental y se desplegará mejor si la corporeidad está sana y equilibrada. El esfuerzo hay que aplicarlo a las tres disciplinas o triple entrenamiento: el ético o virtud, el mental o de meditación y el de desarrollo de la sabiduría o entendimiento correcto.

Buda siempre insistió en que uno debe convertirse en su propio refugio y encender su propia lámpara interior. Confió en la capacidad del ser humano para poder liberar la mente de corrupciones y de ahí que en este sentido les insistiera a sus discípulos: "Esperadlo todo de vosotros mismos" ●

#### NOTA

La profesora de yoga y gran estudiosa del budismo, **Almudena Haurie Mena**, tiene magistralmente traducidas importantes obras de la más genuina enseñanza budista, entre otras *El Noble Octuple Sendero*, de Bhikku Bodhi; *El Camino del Nirvana*; *Anguttara Nikaya*; *La Meditación*, de Piyadassi Thera; *Buda*, de André Bareau. De Nyanaponika Thera distintas obras: *La Ciudad de la Mente*, *El Corazón de la Meditación Budista*, *Las Raíces del Bien y del Mal* y *El Poder de la Atención*. Almudena ha traducido también otras obras de gran interés y su labor en el campo de la traducción -como por supuesto en la docencia del yoga- es impagable y de un enorme valor. Es una de las pioneras en nuestro país en el ámbito del yoga y cofundadora del centro de yoga **Shadak**, habiendo impartido clases a decenas de miles de personas.

**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

**TAKEAWAY**

**RESTAURANTE**  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Dietas especiales

**ECOTIENDA**  
Productos de  
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

**AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES**

**I CHING:** icking-info@labiotika.es  
**FENG SHUI:** actividades@labiotika.es  
**FERMENTADOS:** actividades@labiotika.es  
**MACROBIÓTICA:** actividades@labiotika.es  
**ACUPUNTURA:** actividades@labiotika.es  
**CURSOS COCINA:** actividades@labiotika.es

**PUEDES SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:**  
actividades@labiotika.es

**ALQUILER DE SALAS**  
Tlf 646 85 64 28 (Horario de atención de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)

**ESTAMOS EN:**  
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014

¡SIGUENOS!    

# SONIDOS DEL FUTURO

## CUENCOS Y PIRÁMIDES DE CUARZO

Es evidente que el nivel de consciencia de muchas personas, por ejemplo, las que leéis revistas como esta, se está elevando en paralelo con el planeta, o mejor, en armonía con la naturaleza que nos rodea.

Bob Dylan en su famosa canción *Knocking on heavens door* ya presentía algo.

### PULSA PARA OIR LA CANCIÓN

En esta amplificación de sensibilidad humana, se requiere calibrar el resultado de nuestras acciones, de afinarnos, de mirar no sólo nuestro pequeño mundo, sino el conjunto de la sociedad y alinearse con las ideas que más respeten la vida en igualdad.

### ¡AFÍNATE!

**Oscar Bastante**, terapeuta del sonido, que regenta el centro **Armonía Yoga** de Barcelona, se ha implicado en la sanación vibracional. Oscar, además de utilizar gongs o tambores chamánicos, usa modernas herramientas como cuencos de cuarzo y pirámides binaurales. Sonidos y vibraciones que están, como decía Dylan, tocando a las puertas del cielo, tal como nos describe:

**¿Por qué los instrumentos de cuarzo son tan terapéuticos?**

En nuestro ADN hay cuatro moléculas de cuarzo por cadena. Por ello, cuando escuchamos un cuenco de cuarzo, las moléculas del ADN se ponen a vibrar por principio de resonancia. La forma de onda que emiten, a diferencia de gongs o cuencos que es circular, en el cuarzo es helicoidal, como un sacacorchos.

**Hay cuencos de cuarzo desde 20 cts. hasta 60 cts. ¿En qué influye su tamaño?**

Al friccionar un cuenco con una baqueta forrada nos dará una nota pura, sin armónicos, que puede ser

cualquiera de la escala cromática. El tamaño nos dirá en qué octava del piano está la nota. Los pequeños serán sonidos agudos y los grandes más graves.

**Es fácil sentir la vibración de estos cuencos físicamente ¿cuál es su medicina?**

En mi opinión, después de los gongs, es el instrumento vibracional más potente que existe. Su efecto terapéutico depende de la frecuencia. Los graves - frecuencias menores de 150 Hz - afectan a la parte física: huesos, músculos, etc. Las frecuencias medias - entre 150 y 600 Hz - a estructuras físicas más leves: sistema nervioso o vasos sanguíneos. Las más agudas - mayores de 650 Hz - sanarían lo mental y energético.

### SONIDO BINAURAL

**¿Qué es el sonido binaural y qué efectos tiene?**

Quando tocas dos cuencos de cuarzo con menos de un tono de diferencia, entre do o re, por ejemplo, se produce un sonido binaural. Ello produce uno de los efectos más sanadores del sonido. Son frecuencias que pueden penetrar en todo el tejido neuronal, en su estructura coloidal y en el líquido cerebral.

**¿Cómo habría que escucharlo?**

Con auriculares se aprecia mejor. Si grabas un cuenco en un canal y el



“*después de los gongs, es el instrumento vibracional más potente que existe. Su efecto terapéutico depende de la frecuencia. Los graves - frecuencias menores de 150 Hz - afectan a la parte física: huesos, músculos, etc. Las frecuencias medias - entre 150 y 600 Hz - a estructuras físicas más leves: sistema nervioso o vasos sanguíneos. Las más agudas - mayores de 650 Hz - sanarían lo mental y energético*”

segundo en otro, se produce el máximo exponente de las ondas binaurales que podemos escuchar.

## ESCUCHA EL SONIDO BINAURAL CON CUENCOS

### *Háblame de las pirámides de cuarzo y sus poderes terapéuticos.*

Es un instrumento muy novedoso. La idea es sumar las ventajas del cuarzo a la geometría energética de una pirámide. Se cuelga de un cordel y al golpearla con una baqueta de cuarzo forrada, gira sobre sí misma expandiendo binaurales en la sala.

### *¿Cuál es su efecto terapéutico?*

Produce frecuencias muy altas, más de 2000 Hz. Trabajan con el sexto y séptimo chacra, y ordenan estructuras sutiles como las coloidales (genética), glándulas pineal y pituitaria. También se produce una conexión con el universo y energías fuera del plano terrestre.

### *Al salir de un concierto o sesión con cuarzos, salgo con la impresión de tener la mente más limpia, más afinada. ¿Puede ser?*

Desde luego. Los cuarzos transmiten notas puras, facilitando que el silicio de nuestro cuerpo reaccione por principio de resonancia. Así, adopta la misma frecuencia que está recibiendo del cuenco o pirámide”.

Por eso, la sensación es que nos hemos afinado, tu mente y tu cuerpo se ha ordenado.

## ESCUCHA SONIDO BINAURALES CON PIRÁMIDE DE CUARZO

Oscar y otros muchos musicoterapeutas, están ayudando a elevar la consciencia. Recientes investigaciones con electrocardiogramas muestran que los registros de un cerebro en meditación son comparables a los que se obtienen de una persona escuchando pulsos binaurales.

El sonido del futuro, ya lo estamos escuchando ●

### **Chema Pascual**

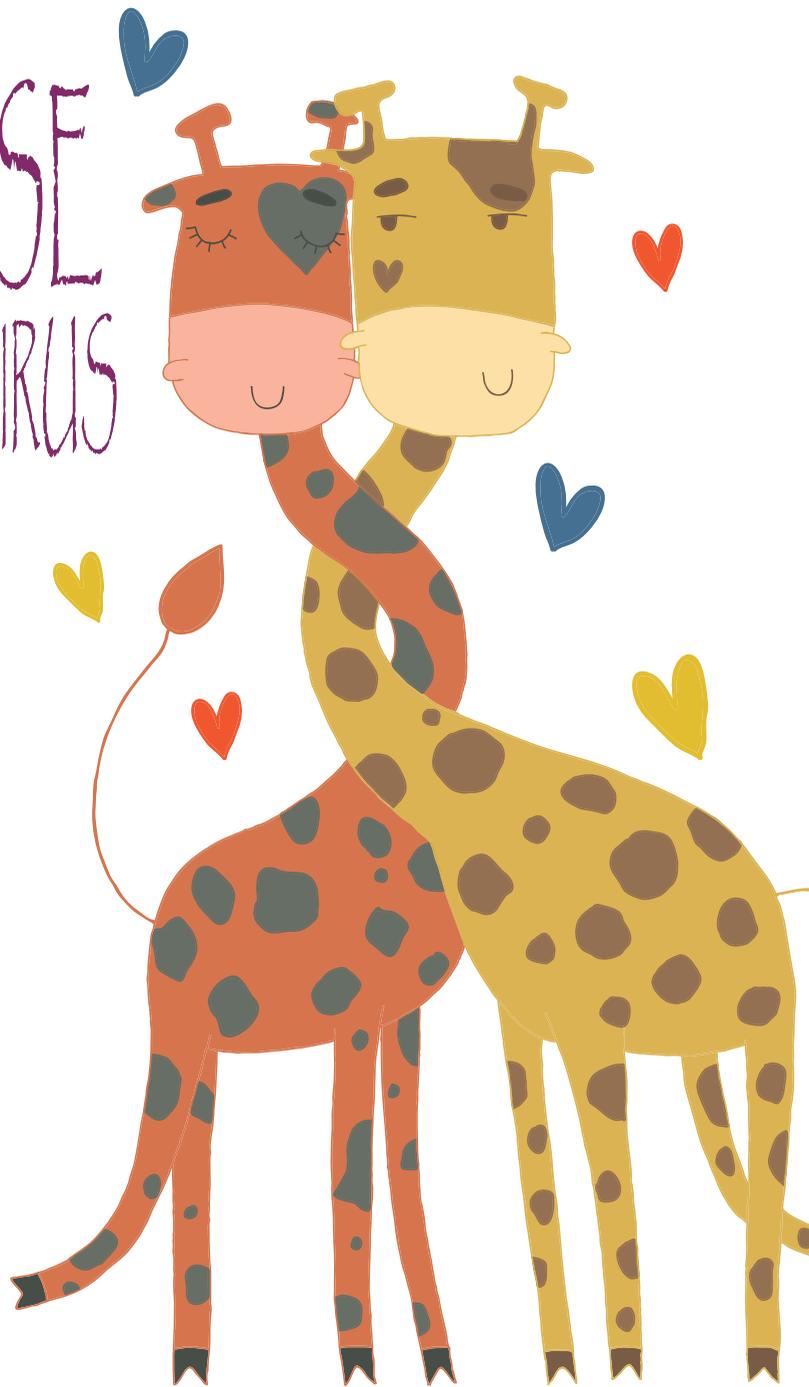


Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos sonoros, estudioso de la voz y los sonidos místicos. En 1995 crea Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a diversas culturas del mundo para importar instrumentos musicales empleados para conectarse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

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

[info@ritualsound.com](mailto:info@ritualsound.com)

# RE-ENAMORARSE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



En estos tiempos que estamos viviendo, muchas parejas están atravesando momentos de crisis en su vínculo, motivados quizás por las muchas horas que estamos compartiendo o por la incertidumbre que se maneja a nivel social.

En realidad, nos pasamos gran parte de la vida buscando amor y reconocimiento, pero ¿lo hacemos en el sitio adecuado? A veces pensamos que lo lograremos cuando encontramos a esa pareja que vendrá a darnos esa felicidad que tanto soñamos, otras veces, lo buscamos a través de reconocimiento profesional o de estatus social a través de un buen coche, ropa de marca o una casa de la que presumir ante los amigos y la familia.

Sin embargo, bien sabemos que al poco tiempo de disfrutar de esas “adquisiciones” nuestra mente y nuestro deseo vuelven a marcarse un nuevo objetivo, y lo que antaño nos hacía sentirnos plenos, ya no nos produce el mismo efecto de plenitud.

En las relaciones de pareja también es muy frecuente que, esa chispa e ilusión que nos aportaba nuestro compañero en los inicios de la relación, pasados unos meses y en los casos más afortunados unos años, ya no nos produzca tal efecto. Y en esta fase podemos correr el riesgo de pensar que quizás el amor se ha acabado, nos replanteamos la pareja y comenzamos a mirar hacia otros horizontes que vuelvan quizás a provocarnos ese “subidón”. Pero es precisamente en este momento cuando la relación de pareja puede dar un salto de crecimiento y transformación. Es en esta fase cuando pueden florecer sentimientos tan elevados como la ternura, la admiración, el cuidado del otro, el anhelo de apoyar su crecimiento y el goce de amar más que el de ser amado. Esta fase no está

reñida con la pasión y el buen sexo, pero quizás este no sea tan frecuente como al inicio.

**¿QUÉ TAN ABIERTAMENTE Y SIN DEFENSAS ME RELACIONO? ¿QUÉ TAN DISPUESTO ESTOY A COMPROMETERME?**

A muchos de mis pacientes les aconsejo que planten o se construyan un huerto y extrapolen dicho cui-

*"Lo que cura es el amor"*

*Todos estamos en este camino para ser felices y aprender a no sufrir. Y una de las grandes claves para ello, es crecer y madurar emocionalmente.*

"EN REALIDAD, NOS PASAMOS GRAN PARTE DE LA VIDA BUSCANDO AMOR Y RECONOCIMIENTO, PERO ¿LO HACEMOS EN EL SITIO ADECUADO? A VECES PENSAMOS QUE LO LOGRAREMOS CUANDO ENCONTRAMOS A ESA PAREJA QUE VENDRÁ A DARNOS ESA FELICIDAD QUE TANTO SOÑAMOS"

dado a la pareja. El huerto bien sabemos que hay que regarlo y cuidarlo todos los días. Hay días que toca arrancar malas hierbas (las discusiones, celos o irritación con nuestra pareja), otros en los que hay que regarlo aun sin ver ninguna semilla floreciente (esa etapa de la relación donde decides seguir invirtiendo aunque sea una etapa difícil). En otras ocasiones, no queda otra que recurrir a los fertilizantes ante el ataque de una plaga o insecto (las mentiras, los engaños)... Pero algo nos dice que si sabemos atravesar estas diferentes fases con consciencia un día, quizás cuando llegue de nuevo la primavera, el huerto volverá a florecer y volveremos a ver a nuestra pareja con nuevos ojos, nos volvemos a re-enamorar. Sin duda la capacidad de re enamorarse es el gran camino en la pareja: el poder volver a gozar de amar y de ser amado, el volver a confiar, el fluir dándose al otro desde el corazón sin protecciones, el conocer partes de mi pareja que pese al tiempo que llevamos juntos aún no he descubierto, el tirarse al vacío... una vez más.

Sabemos que la pareja tiene muchas caras, caminos y ciclos. Pongamos especial atención en la idealización de la pareja. Cada etapa, cada momento tiene su sentido y significado... Sabemos que lo importante no es la meta, sino el camino, la clave de la felicidad no es tener una relación perfecta, sino abrazar "lo que hay" de forma consciente, dándonos cuenta de nuestros progresos y amando el camino que aun nos queda por recorrer. Recordando siempre que "hay tantas parejas como seres humanos" y que quizás la gran invitación es la de construir nuestra propia relación de pareja, sin comparaciones ni expectativas ●

*Tú eres yo, y yo soy tú.*

*¿No es evidente que nosotros intersomos?*

*Tú cultivas la flor que hay en ti, para que así yo sea hermoso.*

*Yo transformo los desperdicios que hay en mí,*

*Para que así ti no tengas que sufrir.*

*Yo te apoyo;*

*Tú me apoyas.*

*Estoy en este mundo para ofrecerte paz,*

*Tú estás en este mundo para traerme alegría.*

*Thích Nhat Hanh*

**Patricia M. Maroñas**



Psicóloga Transpersonal, Especialista en Terapia de Pareja, Consultora Mindfulness y Experta en terapia sistémica.

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

# अपुत्ररदवा एन ररररर



Durante la estación del verano *dosha Pitta* (fuego y agua) se agrava, *vata* se acumula, *kapha* se calma. Las rutinas estacionales deben tener en cuenta las diferencias constitucionales, una persona sana debe ajustar su alimentación y estilo de vida para equilibrar *Pitta*. Durante el verano, es mucho más probable enfermarse durante el periodo estacional.

*Pitta* se encarga de la transformación y el calor. Es el responsable de todas las conversiones químicas y metabólicas en el cuerpo. Rige también nuestro análisis mental, la digestión, la claridad, la percepción y el entendimiento.

En verano, la presencia de calor externo hace que *Pitta dosha* se irrite con facilidad en la Constitución. Los principales lugares donde se va acumular *Pitta* son: estómago e intestino delgado, hígado y vesícula biliar, la sangre, piel, glándulas sebáceas, corazón, mente y los ojos.

## CAUSAS DEL AUMENTO DE PITA EN EL CUERPO

- Tiempo caliente.
- Luz brillante, el sol caliente.
- Situaciones acaloradas, enfado, celos, discusiones, irritación, frustración.
- Perfeccionismo, exceso de ambición.

- Mediodía y medianoche entre las 10:00 de la noche y las 2:00 de la mañana y entre las 10:00 de la mañana y las 2:00 de la tarde.

- Saltarse las comidas.
- Edad entre los 18 y los 50 años.
- Exceso de trabajo, de compromiso, de entorno demasiado competitivo.
- Alimentos picantes, ácidos, salados y fritos.
- Cafeína, especias picantes, alcohol, drogas.
- Acostarse tarde.
- Leer demasiado por la noche.
- El exceso de café es un estimulante picante y calorífico de modo de que aumenta en exceso el *dosha Pitta*.

Cuando *Pitta*, fuego, aumenta en exceso en el cuerpo se considera como una señal de agravamiento de *Pitta*. Suele producir ardor de estómago; acidez, gastritis; trastornos inflamatorios de la piel; urticaria; herpes; amigdalitis; trastornos de la sangre; tendencia a las hemorragias nasales; menstruaciones abundantes; problemas oculares con inflamación e irritación; calor y sensación ardiente; fiebres; diarreas; dolores de cabeza y trastornos hepáticos y vesiculares.

El Āyurveda en su visión holística también nos señala que el aumento de Pitta en la mente produce irritabilidad, intolerancia, enfado, agresividad, arrogancia, perfeccionismo, obsesiones, y fijaciones, exceso de competitividad, adicciones, alcoholismo e insomnio.

### ¿CÓMO PODEMOS EQUILIBRAR EL DOSHA PITTA DURANTE EL VERANO?

1. Relajación y descanso, acostarse temprano: la hora ideal son las 10:00 de la noche.
2. Evitar el exceso de trabajo, no querer abarcar demasiado.
3. Evitar el ejercicio excesivo especialmente cuando hace calor.
4. Evitar situaciones acaloradas, personas y situaciones estresantes.
5. Beber agua del tiempo, así como zumo de aloe vera. Infusiones de cilantro fresco. Y uso de especias tales como el azafrán, cardamomo y cúrcuma.
6. Relajarse en zonas frescas, al borde del agua, nadar, pasear junto al mar.
7. Cuando tienes calor, toma baños frescos con aceites esenciales refrescantes como el sándalo, geranio, jazmín, hierba limón o rosa.
8. Es esencial practicar *Pranayama*, respiración nasal alternándola cada día en la mañana y en la noche.

### TRATAMIENTO ĀYURVEDA DURANTE EL VERANO

- Tomar al despertar una infusión de diente de león o Triphala, que ayudará a hacer una limpieza en el estómago y en el intestino delgado.
- A media mañana y media tarde es aconsejable tomar infusión de ortiga verde.
- Masaje con aceite de coco o de girasol en los pies antes de ir a dormir.
- Asesoramiento que implica conversación para liberar las emociones o el enfado reprimidos.
- Meditación silenciosa de 30 m.

“Si abandonas tu apego a lo conocido estarás entrando en el campo de las posibilidades”

Chopra.

- Palabras y música suaves, realizando actividades no competitivas.
- Consume alimentos y hierbas de sabor dulce (de origen natural, no refinado) amargo y astringente.
- Reducción de alimentos picantes, especiados, fritos ácidos y salados.

En la constitución *Pitta* predomina un estado mental de *Raja* (agitación, energía) con lo cual es muy fácil identificarse con lo que llamamos *Ahamkara* (concepto del ego) que corresponde con lo que uno consigue y lo que piensa que es.

*Pitta* para estar equilibrado necesita recordar su verdadera naturaleza como mente universal, la unidad y la conexión con el todo. Esto ayudará a la no identificación del ego y por tanto al despertar de la sabiduría y el discernimiento de *budhi* (mente superior); dando como resultado un alineamiento interior y manifestando salud en todos los órganos. Todo ello se consigue a través de la práctica diaria de la meditación y de la correcta rutina estacional.

Recuerda que la mente es un espejo de conciencia pura que refleja la luz de nuestro yo interior, por esta razón en el Āyurveda se le da importancia a la sanción de la mente en cualquiera de sus métodos de curación ●



**Ángela Gómez**

Diplomada en masaje ayurveda

Naturópata.

[info@masajesayurvedicos.es](mailto:info@masajesayurvedicos.es)

635 78 72 78 - 677 35 25 27

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

# AURICULOTERAPIA

## TRATAMIENTO PARA MEJORAR LA SALUD

### ¿QUÉ ES LA AURICULOTERAPIA?

Es una técnica de acupuntura zonal, aplicada en el pabellón auricular externo. Un sistema de reflexología que tiene sus raíces en la medicina tradicional china y que posteriormente fue desarrollado el Dr. Paul Nogier (1908-1996) de Lyon, Francia, que amplió el sistema chino original por uno más completo.

Mientras que los textos antiguos chinos mostraban solo unos pocos puntos en el pabellón auricular externo, para condiciones específicas, el trabajo del Dr. Nogier demostró que la oreja es en realidad un mapa de todo el cuerpo, con todas las partes del mismo representadas en ella.

El Dr. Nogier comenzó su interés por la auriculoterapia, tras ver cicatrices en la oreja de varios pacientes. Al preguntarles, estos aseguraban haber sido tratados por una curandera de Marsella, Madame Barrin, con un método peculiar, les cauterizaba una zona concreta de la oreja y a partir de ahí nunca más volvieron a sentir dolor, empleando un método de sabiduría antigua popular.

Pero él sabía que se acercaba mucho a la

tratamiento auricular chino, que en vez de cauterizar usaban agujas de acupuntura, menos dolorosas e igual de efectivas. De este modo despertó su curiosidad y comenzó un recorrido de más de 30 años de investigación y aportación por lo que hoy en día es todo un sistema internacional de tratamiento.

Gran parte del trabajo original del Dr. Nogier ha sido verificado en numerosos estudios de investigación, y los sistemas chinos y europeos se basan actualmente en su trabajo.

Los profesionales de todo el mundo usan esta terapia para evaluar y tratar el dolor, las adicciones y los trastornos internos con excelentes resultados.

### ¿CÓMO ES UNA SESIÓN DE AURICULOTERAPIA?

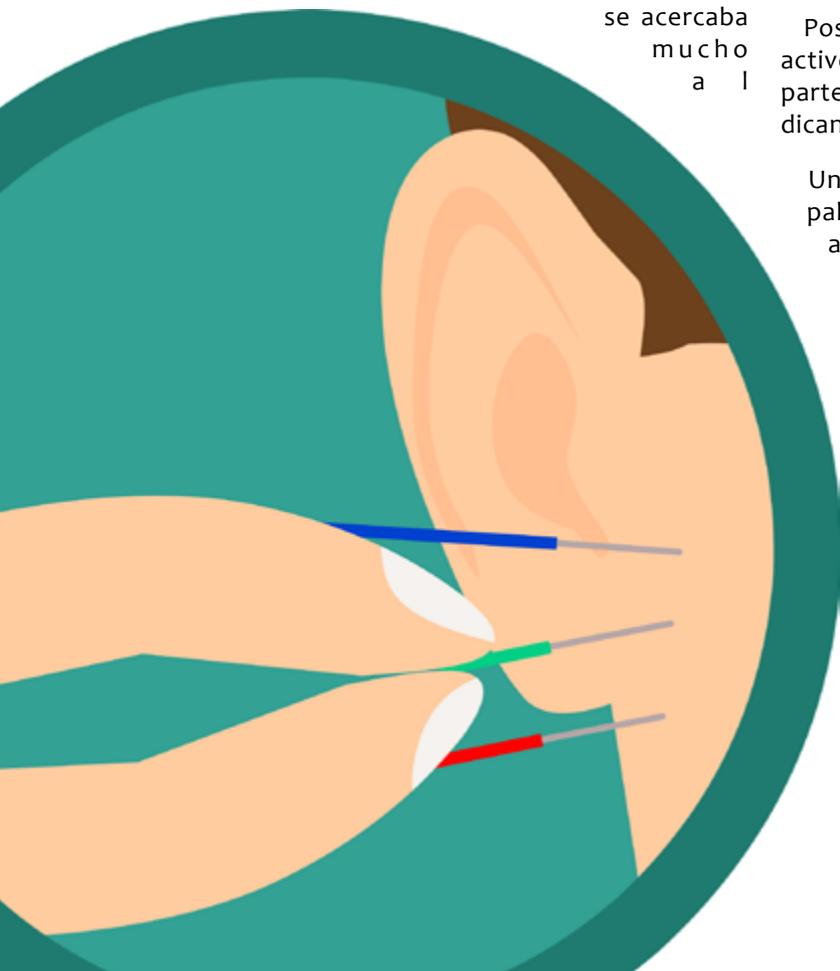
El tratamiento comienza con un diagnóstico del pabellón auricular donde se observa el tamaño y morfología de la oreja, el color, la textura de la piel, y todo aquello que dé datos al diagnóstico, como lunares, venitas, manchas, abultamientos, etc., todo ello son signos que van aportando datos del estado de salud del paciente.

Posteriormente se inicia una búsqueda de puntos activos, es decir reacciones ante la palpación, como parte del diagnóstico, siendo el paciente el que va indicando al profesional el grado de dolor o molestia.

Una vez realizado el diagnóstico de observación y palpación se inicia el tratamiento sobre el pabellón auricular, con la intención de estimular o sedar ciertas zonas reflejas.

Hoy en día, las formas comunes de tratamiento auricular incluyen agujas de acupuntura, presión focalizada, láser, imanes y estimulación eléctrica. Esta última tiene la ventaja de proporcionar también detección eléctrica de puntos activos para un tratamiento preciso.

El profesional realiza el tratamiento por unos 20 minutos y finalmente se dejan puestas unas pegatinas con pequeñas semillas naturales como "la semilla de mostaza" en las mismas zonas para que el paciente vaya estimulando por una semana en su vida cotidiana.



"EL TRATAMIENTO COMIENZA CON UN DIAGNÓSTICO DEL PABELLÓN AURICULAR DONDE SE OBSERVA EL TAMAÑO Y MORFOLOGÍA DE LA OREJA, EL COLOR, LA TEXTURA DE LA PIEL, Y TODO AQUELLO QUE DÉ DATOS AL DIAGNÓSTICO, COMO LUNARES, VENITAS, MANCHAS, ABULTAMIENTOS, ETC., TODO ELLO SON SIGNOS QUE VAN APORTANDO DATOS DEL ESTADO DE SALUD DEL PACIENTE."

El tratamiento se va realizando una vez por semana en una sola oreja, nunca ambas, y alternando la oreja izquierda y la derecha en cada uno de las sesiones, ya que son siete días los que hace efecto la estimulación, a partir de ahí el organismo se acostumbra y deja de ser efectiva.

### ¿QUÉ PUEDO TRATARME CON AURICULOTERAPIA?

- Ayuda a detener la adicción al tabaco.
- Tratamientos para adelgazar y estética facial.
- Tratamientos contra el dolor: Ciática, dolor de hombro, neuralgias del trigémino, etc.
- Tratamiento de enfermedades funcionales:
- Diarreas motoras, estreñimiento, migraña, etc.
- Tratamiento de ciertos trastornos afectivos y de comportamiento:
- Neurosis, ansiedad, depresiones, etc.

### OREJAS GRANDES, RIÑONES FUERTES Y BUENA SALUD.

Para la Medicina tradicional china la oreja representa la vitalidad de la persona, su genética y constitución y la calidad de salud del individuo.

Su forma es como la de los riñones, como si de un espejo se tratara.

Los riñones en Medicina tradicional china representan la energía vital del individuo, el "Qi" disponible.

Una oreja con un lóbulo lustroso significa que tiene un metabolismo fuerte y dispone de muy buena genética y vitalidad.

Todo lo contrario para orejas pequeñas y pegadas, indicarían delicadeza de salud y falta de vitalidad.

El hombre como microcosmos, sus partes como holograma o espejos idénticos, la idea más bella legada de la Antigüedad ●



#### **Gloria Merino**

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

625565889

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

# ¿Y DESPUÉS DEL CORONAVIRUS QUÉ?



*En estos momentos en que por fin vislumbramos el final del túnel y todos nos sentimos esperanzados y deseosos de la vuelta a la normalidad, tal vez sea una buena ocasión para hacer algunas reflexiones y comprender mejor este proceso que estamos viviendo.*

El tiempo que hemos pasado confinados ha representado un desafío para nuestra necesidad de expresarnos. Todo lo que ES necesita expresarse, las plantas lo hacen floreciendo, los animales juegan, se cortejan y cazan, el ser humano necesita expresar lo que es y de forma natural lo hacemos a través del movimiento. La necesidad de movernos es un aspecto imprescindible del desarrollo de lo que somos, desde que nacemos, hasta el momento final de la muerte, en que nos paramos definitivamente.

Esta parte fundamental de nosotros, es lo que en la Medicina China llamamos el elemento Madera, y está relacionado con nuestro Hígado, los músculos, los tendones y el sentido de la vista.

Quando hablo del Hígado (con mayúscula), me estoy refiriendo a todo un sistema de funciones, que aunque tienen mucho que ver con nuestro querido órgano, abarca más aspectos. Es todo lo que supone movimiento y dinamismo en nuestra vida, desde lo más físico, como es el movimiento corporal, lo que implica la acción de los

músculos y tendones, y los impulsos nerviosos que llegan desde nuestro cerebro para dirigir el movimiento. A lo que es más propio de la imaginación, la creatividad, la extroversión, las respuestas ante las situaciones

“  
*nuestro sistema Hígado es el gran perjudicado ante una situación de confinamiento, de ahí que aparezcan a posteriori distintas manifestaciones emocionales, como agresividad, ansiedad, miedo... tal vez lo que más nos haya salvado, es la creatividad que cada uno de nosotros hayamos sido capaces de desarrollar en nuestra vida durante este tiempo.*”

de la vida, como el movimiento que necesita nuestra psique para mantener un equilibrio saludable con el entorno, frente al estrés o la ansiedad, derivados de no poder mantener una relación saludable con lo de afuera.

Como ya he comentado en anteriores artículos, cuando nuestro aspecto Hígado-Madera (que es lo mismo) tiene lo que necesita, que es movimiento y expansión, como vía de expresión del SER, nuestra relación con el mundo es amable, dinámica, divertida y fructífera. Pero cuando al SER no se le permite expresarse, en la mayoría de los mamíferos va a producir frustración y resentimiento, y como consecuencia si no sabemos gestionar adecuadamente esas emociones, provocará rabia y agresividad.

Por otra parte, creo que la mayoría de nosotros hemos pasado más tiempo de lo habitual delante de pantallas, del ordenador, la televisión o el móvil, con el consiguiente sobreesfuerzo para la vista y es importante saber que la vista se nutre de la energía del hígado, ya que rige los músculos que regulan el ajuste del enfoque visual a diferentes distancias, y es totalmente antinatural mantener durante mucho rato la mirada en una misma distancia. Esto machaca literalmente nuestra vista. Además, los ojos son los órganos del cuerpo que más energía y glucosa consumen después del cerebro. Cuando trabajan con



**Janú Ruiz**  
Maestro de Chi Kung  
914131421 - 656676231  
[janu@escuelaqijogjanu.com](mailto:janu@escuelaqijogjanu.com)  
[www.escuelaqigongjanu.com](http://www.escuelaqigongjanu.com)

atención, como es mirar una pantalla, necesitan de un gran aporte de sangre y de glucosa (ojos rojos e irritados después de mucho rato), que el hígado deberá suministrar por lo que bajo esas circunstancias de concentración, también el hígado se vacía de energía, sin recibir el movimiento físico que necesita para renovar y limpiar la sangre.

Por lo que vemos, nuestro sistema Hígado es el gran perjudicado ante una situación de confinamiento, de ahí que aparezcan a posteriori distintas manifestaciones emocionales, como agresividad, ansiedad, miedo... tal vez lo que más nos haya salvado, es la creatividad que cada uno de nosotros hayamos sido capaces de desarrollar en nuestra vida durante este tiempo. Y esta creatividad también viene del sistema Hígado. La capacidad de ser creativos y reinventarnos es algo que forma parte de nuestra esencia como seres humanos y nos salva del aburrimiento, que por cierto es la principal causa de problemas del corazón.

Mi intención con este artículo, es ayudar a comprender cómo funcionan nuestras energías y nuestro psiquismo, ante esta situación que hemos pasado.

Ahora es el momento de devolver el movimiento natural a nuestros sistemas energéticos, y a nuestro cuerpo, porque de ello va a depender en gran medida nuestra recuperación y nuestra salud física y emocional ●



# LO IMPREVISTO

Ante la abrumadora circunstancia que se nos ha venido encima de repente, con la crisis del virus, la pandemia, el confinamiento, y todo lo que esto ha traído consigo, la mayoría de las personas nos hemos tenido que encarar con "lo imprevisto". Y es que estamos tan acostumbrados a manejarnos con la idea de "lo previsto", que damos por buena una creencia que es un completo disparate: que la vida puede verse antes de que pueda ser vista ("pre-vista") y que, por tanto, podemos separar "lo previsto" de "lo imprevisto" y organizar así la realidad para poder movernos en ella.

Esa fórmula es simplemente un engaño. La meditación y la práctica zen nos muestra con claridad que la vida no nos sorprende con lo imprevisto a veces, sino siempre. La vida no es imprevista a veces, la vida es imprevista siempre, a cada instante, pero yo no me doy cuenta porque soy adicto a "lo previsto". Solo veo aquello que ya

he visto previamente, porque solo reconozco aquello que ya he conocido previamente. Ver lo nuevo necesita del abandono de lo viejo. Más exactamente: ver con ojos nuevos necesita del abandono de los ojos viejos, y esto me cuesta mucho. La vida no es un bucle que se repite sin cesar. Soy yo quien está en bucle y proyecto sobre la vida mi experiencia pasada, mi pensamiento pasado, mi yo-aprendido con mi vida-aprendida, de manera que yo mismo me pongo delante de mí mismo y me tapo, y me impido ver lo que -hasta ahora- era imposible haber visto, que es precisamente este instante tal y como es ahora, y que solo ahora puede ser visto.

Afincado en mi gueto mental, atiborrado con mi propia propaganda sobre mí mismo, no me doy cuenta de que veo las cosas antes de verlas, porque las recuerdo, las pienso, las etiqueto y las juzgo, y aunque las miro no las veo. Miro la realidad pero me proyecto sobre ella de



tal manera que me estoy mirando a mí mismo, como si viera constantemente un *selfie* de mi propia mente. A veces lo que pienso que veo coincide con lo que tengo pensado y previsto y entonces me digo que "esto es lo previsto". Otras veces lo que pienso que veo no coincide con lo que tengo pensado y previsto y entonces me digo que "esto es un imprevisto". Si mi mente estuviera completamente abierta y liberada, sería plenamente consciente de que todo lo que está sucediendo ahora nunca antes había sido visto. Mi programa para registrar, memorizar, aprender, que permite que mi yo se maneje en la realidad con seguridad, se ha vuelto contra mí y, para que el yo mantenga su seguridad, me impide ver que todo se renueva y danza ante mis ojos con total espontaneidad. Lo aprendido anteriormente me da seguridad, pero esa seguridad no me deja aprender lo nuevo.

"PUEDO DESCUBRIR ALGO MAS ESENCIAL QUE ESE PEQUEÑO SER QUE DUERME IGNORANTE CREYENDO TENERLO TODO PREVISTO, Y MÁS ESENCIAL QUE ESE PEQUEÑO SER QUE SE ALBOROTA REACTIVAMENTE ANTE CUALQUIER IMPREVISTO. PUEDO DESCUBRIR EL SER MÁS PROFUNDO Y CREATIVO, DE DONDE SURGEN TODOS LOS SERES."

En la meditación zen y en el día a día es fundamental soltar aquello que creo que ya he visto previamente y aquello que creo que voy a ver posteriormente, dejar de agarrarme a lo previsto (que es pasado) y dejar de proyectarme hacia lo previsto (que es futuro). Saltando automáticamente del pasado al futuro me pierdo lo único que es verdaderamente real en este momento: el presente. En el presente nada es ni previsto ni imprevisto, todo es simplemente, visto. Meditar es dejar de dar todo por visto y soltar la creencia de lo imprevisto, abandonar la previsión y abrirse a lo no-visto, aprender a simplemente Ver Todo, tal y como es a cada momento.

Resulta además apasionante comprobar que lo que yo considero imprevisto despierta también en mí aspectos propios que nunca antes había visto. La realidad imprevista despierta un yo imprevisto. Esto me da la oportunidad de desplegar todo mi potencial, me ofrece un conocimiento de mí mucho más amplio y un funcionamiento vital mucho más rico. Por desgracia, igual que me resisto a que la realidad sea nueva y diferente, yo me resisto a ser yo mismo nuevo y diferente. Haciendo de mi yo-previsible mi propio mantra

inconsciente, tiendo a ser siempre el mismo, a ser siempre este yo-previsto. Por suerte, la vida se encarga de agitarse y de agitarme, para poder explorar lo nunca antes visto, que quizás es la soledad, la tristeza, el miedo, la rabia, la impotencia, o quizás la confianza, la paciencia, la lucidez, la empatía, la fuerza...

Con la luz que aporta la práctica zen, descubro que puedo descansar y confiar en la vida y en mí, experimentando la perfecta estabilidad y, a la vez, experimentando el baile con la vida y su danza espontánea. La vida se redescubre constantemente y yo puedo redescubrirme constantemente también. De esta manera, puedo descubrir algo mas esencial que ese pequeño ser que duerme ignorante creyendo tenerlo todo previsto, y más esencial que ese pequeño ser que se alborota reactivamente ante cualquier imprevisto. Puedo descubrir el Ser más profundo y creativo, de donde surgen todos los seres. Al descubrir lo esencial pierdo el miedo y descubro una mayor confianza y una mayor libertad, en la profundidad del ser y en la forma del ser, y disfruto de cada momento, respondiendo plena y espontáneamente a todo lo que surge, actualizándome en cada oportunidad, de la misma forma en que se actualiza toda la existencia ●



**Juancho Calvo**

Profesor de meditación zen y movimiento en "Zen y Vida".

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

639 210 808





“  
*en este tiempo de calores veraniegos lo mejor que podemos introducir en nuestra vida es una experiencia completa de depuración a través de: Dieta, Monodieta y Ayuno*  
”

El ayuno es una herramienta muy interesante para mejorar la salud y la calidad de vida. ¡Y una auténtica revolución!

Así que en este tiempo de calores veraniegos lo mejor que podemos introducir en nuestra vida es una experiencia completa de depuración a través de: Dieta, Monodieta y Ayuno. Y los beneficios serán múltiples y reparadores. Ánimo y adelante ●

Por horas, ayuno intermitente. Por días, uno, varios o muchos.

Solo agua. Agua con limón. Con infusiones. Ayuno seco sin agua. Los motivos para hacer un ayuno son múltiples: Por quitar una enfermedad. Por Espiritualidad. Para adelgazar. Por motivos religiosos. Etc. Todos producen salud a nivel físico, emocional y mental.

#### **ALGUNOS BENEFICIOS:**

Disminución del azúcar en sangre, reducción de la cantidad de colesterol malo y de los depósitos de grasa en el hígado, reduciendo el riesgo de padecer de hígado graso. Control de peso, diabetes, enfermedades neurodegenerativas, enfermedades cardiovasculares, epilepsia, cáncer. El ayuno como tratamiento complementario a la quimioterapia ha mostrado aumentar los beneficios de ésta y reducir sus efectos secundarios y detener la progresión de algunos tipos de cáncer. Y además es una herramienta muy valiosa para el auto-conocimiento: qué relación guardas con la comida, cómo aguantas el ayuno, cómo te sientes si no comes, de qué eres capaz... Y para la superación personal: reconoces el valor de ir más allá de una creencia, aguantas una sensación desagradable, te enfrentas a una emoción que permanecía escondida y ves cómo el cuerpo responde.



#### **Joaquín Suárez Vera**

Naturopatía Higienista. Coach en Gestión Vital. Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Sana y Energética. Cambios de Hábitos  
[www.joaquinsuarez.es](http://www.joaquinsuarez.es)  
653 246 812  
[jsuarezvera@yahoo.es](mailto:jsuarezvera@yahoo.es)

# AUTOCONOCIMIENTO



Hay un interés creciente por actividades y terapias que propicien el autodesarrollo y el autoconocimiento. Cada vez es más frecuente escuchar acerca de la importancia de conocerse a uno mismo para vivir la vida con mayor armonía y felicidad. Sin embargo, en muchos casos no nos detenemos a pensar qué significa esto de conocerse a uno mismo y qué implicaciones tiene.

Llegados a este punto, el *advaita vedanta* tiene una interesante aportación que ofrecemos: el reconocimiento de que lo que somos en verdad, no es lo que creemos ser habitualmente. Pero vayamos por partes.

## ¿Qué queremos decir con “conocer”?

Se puede conocer de muchas maneras y no conoce igual quien conoce los nombres de distintas especies botánicas, que quien conoce como hacer un buen cocido, o la madre que conoce profundamente a su hijo.

Cuando hablamos de conocer, en este contexto, no hablamos de la adquisición de información o de ciertas habilidades sino que nos referimos a un conocimiento sentido, un conocimiento que no se tiene sino que se es. Este conocimiento se produce en la parte más refinada de la mente, en la mente aquietada y serena, que puede ver sin juzgar, reposando lo que contempla tanto en la acción como en el descanso. El verdadero conocimiento tiene que ver con la sabiduría, que a su vez hace referencia a la capacidad de saborear y por lo tanto de integrar aquello que se conoce, es decir, ser lo que se conoce.

Al hablar del conocimiento de uno mismo, podemos caer en el error de creer que tener mucha información

sobre el pasado o los rasgos de la personalidad equivale a conocerse bien.

## ¿Quién es ese uno mismo al que aplicamos el conocimiento?

La otra parte de la palabra autoconocimiento, es la que hace referencia a uno mismo. Y surge entonces la pregunta de oro: **¿quién soy yo?**

Habitualmente identificamos lo que somos con nuestra biografía, las tendencias de nuestra personalidad, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hacemos, lo que sabemos y lo que tenemos. La identificación con estas partes conlleva a menudo la reducción de lo que somos a ellas, olvidando por completo la consciencia que subyace en todas, algo o un vacío fértil que sostiene como un hilo invisible lo cambiante y pasajero en nosotros.

Al preguntarme ¿quién soy yo? Me quedo en silencio, no puedo decir soy esto o aquello sin sentir que estoy falseando la respuesta... Entonces conocerme a mí misma significa penetrar en ese silencio, en ese no-saber qué, capaz de ser consciente de todo lo demás.

Si considerara que soy la suma de las partes cambiantes, sería difícil el autoconocimiento ya que aquello que pretendemos conocer ya ha cambiado en el momento en que lo conocemos. Al reducir el autoconocimiento al conocimiento de la propia biografía, lo estoy basando en algo que ya no está, que ya cambió y lo único que hay ahora es lo que yo pienso acerca de aquello, y eso que yo pienso ¿quién lo piensa? ¿Quién lo ve?

En sánscrito para referirse al sí mismo se utiliza la palabra *ātman*. Es un pronombre que hace referencia a uno mismo, como el *self* en inglés. Y el *advaita vedanta* nos recuerda que eso que somos es la consciencia universal, a la que llaman *brahman*. Pero esa consciencia no es sólo un nombre, no se trata de un mero concepto abstracto para referirse a lo trascendente, sino aquello gracias a lo cual puedo escribir esto y tú puedes leerlo; **aquello** gracias a lo cual respiramos y por lo que el universo entero aparece ante nosotros de forma consciente; **aquello** que hace posible que conozcamos las limitaciones y vivencias de nuestra personalidad:

**“Cuando él brilla, el mundo entero refleja su luz. Todo este mundo se ilumina con su resplandor.”**  
**Muṇḍaka Upaniṣad, 2.2.10**

Lo relevante al mirar hacia nuestra biografía, tendencias, limitaciones, etc. es aquello en nosotros capaz de ser consciente de todo lo que va y viene, de las vivencias, de los sentimientos, de las emociones, de los pensamientos, del cuerpo... Porque esa consciencia es lo que constituye nuestro ser más profundo y su expresión, que consiste en el darse cuenta de todo lo demás, es el camino de expresión de lo más genuino de nosotros mismos, libres, sin dejarnos atrapar por las redes hipnóticas del ego, del pasado, de la identificación con lo pasajero.

Con esto no quiero decir que no sea útil mirar los obstáculos, los aspectos limitantes de nuestra personalidad, la herida que da lugar a esos aspectos... Igual que para despertar de un sueño lo importante no son

los detalles del sueño sino tomar conciencia de que estoy soñando; del mismo modo lo útil de mirar y ver nuestras limitaciones, no es conocerlas en detalle e identificarnos con ellas, creyendo que somos ese saco de historias acerca de nosotros mismos, sino darnos cuenta de la luz que en nosotros es testigo de todas esas historias, aquello que es mucho más amplio y que nos sostiene.

"ESA CONSCIENCIA ES LO QUE CONSTITUYE NUESTRO SER MÁS PROFUNDO Y SU EXPRESIÓN, QUE CONSISTE EN EL DARSE CUENTA DE TODO LO DEMÁS, ES EL CAMINO DE EXPRESIÓN DE LO MÁS GENUINO DE NOSOTROS MISMOS, LIBRES, SIN DEJARNOS ATRAPAR POR LAS REDES HIPNÓTICAS DEL EGO, DEL PASADO, DE LA IDENTIFICACIÓN CON LO PASAJERO."

Al reconocer eso, puedo apartarme para reconocer lo más auténtico en mí y ser sostenida por lo que soy en esencia. Desde ahí surge la dinámica de su (mi) libre expresión, libre de la falsa identificación con lo que no soy, libre de todo engaño ●



### **Montse Simón**

Miembro y profesora de la Asociación S'OM. Imparte clases de yoga para adultos y niños. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. Vivió varios años en India donde estudió sánscrito en la Banaras Hindu University.

# ¿SABES QUE MUCHOS DOLORES ARTICULARES Y CONTRACTURAS MUSCULARES TIENEN UN ORIGEN VISCERAL?

*Te explicamos cómo puedes solucionar muchos dolores y patologías tratando tus vísceras. La idea de globalidad está cada día más integrada en el concepto de cuerpo y salud. Ya nadie duda que todo está comunicado en el organismo que conforma una unidad y que lo externo influye sobre lo interno y viceversa, y, por lo tanto, que el origen o la causa de un dolor o enfermedad puede estar lejos del síntoma, en otro sitio, incluso en otro sistema corporal.*

## UN POCO DE ANATOMÍA

Sabemos que en el conducto interior de la columna vertebral se encuentra la médula espinal y de ella salen, entre otros, los nervios autónomos que parten de los agujeros de conjunción entre las vértebras y llegan a los órganos correspondientes – enviando información neurovegetativa. Pero a la vez, desde las vísceras parten los nervios aferentes mandando información de su estado a las vértebras y a través de la médula al cerebro.

Además de las conexiones por vía nerviosa, encontramos comunicaciones a través de las fascias, el tejido conjuntivo, ya que los órganos están envueltos por este tejido además de ligamentos que unen a los órganos entre sí y con determinadas vértebras, el sacro y en cráneo. Entre todo esta maraña de tejidos se hallan las distintas vías circulatorias como arterias y venas que llevan los nutrientes y eliminan las toxinas de las vísceras, y que pasan entre ellas de modo que serán influidas por la situación y el estado de las mismas.

## LA MECÁNICA VISCERAL

Los órganos, como todas las estructuras corporales (vértebras, músculos...), tienen una determinada movilidad influenciada por la respiración y el diafragma, además de un deslizamiento entre las propias vísceras. Esta movilidad puede verse afectada por diferentes causas:

- Adherencias por acumulación de toxinas (alimentación, medicamentos, alcohol...).
- Alteraciones de la información que llega desde la médula a través de las vértebras por bloqueos vertebrales.
- Cicatrices de todo tipo, incluyendo laparoscopias, cesáreas, apendicitis... que generan adherencias y tensiones muy importantes.
- Alteración de la circulación por compresión vascular en su trayecto por otras vísceras, tensiones del diafragma u otros músculos, como pueda ser el Psoas...

Cuando esta movilidad se restringe o se bloquea se verá alterado el funcionamiento de las vísceras, pero a la vez, afectará otras estructuras por medio de las distintas conexiones que antes mencionamos. Es decir que cuando una víscera altera su funcionamiento puede repercutir de distinta manera sobre la estructura osteo-articular y muscular, según las distintas vías de comunicación:

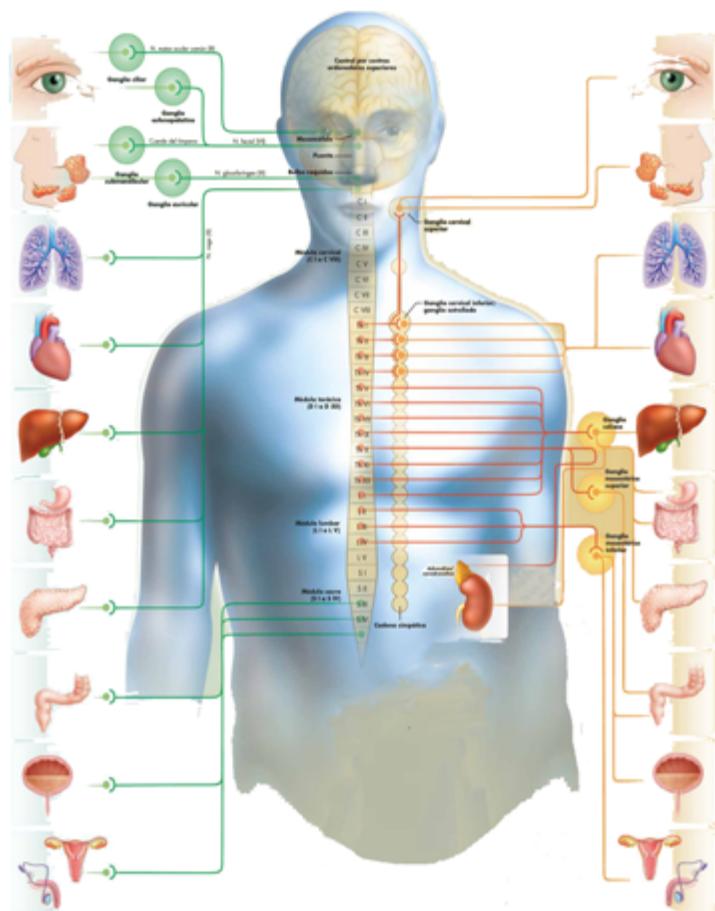
- El nervio que sale de la víscera y envía información al cerebro.
- Los ligamentos que unen las vísceras a la columna generarán tracciones sobre estas zonas de la columna.
- Las compresiones en venas y arterias producirán congestión visceral.
- Las caídas de vísceras generarán tensiones importantes sobre el sector de la columna que las sujeta.

Estas alteraciones o disfunciones de origen visceral producirán síntomas que se podrán manifestar tanto en la propia víscera, como ardores de estómago, hígado graso, estreñimiento, digestiones pesadas, infecciones de orina, dolores menstruales, como a nivel osteo-articular.

De todos modos, si la disfunción de la víscera o de la zona vertebral se mantiene un tiempo sin corregirse dará paso a un progresivo deterioro del órgano o el hueso provocando patologías que conocemos: artrosis, hernia de disco, contracturas crónicas... y patologías viscerales más grave como gastritis crónica, cálculos renales, pólipos, diverticulitis, quistes en los ovarios... En líneas generales, el problema de la víscera es el resultado final de un problema de movilidad que no se ha corregido.

Algunos problemas Músculo-Esqueléticos de Origen Visceral

- **Lumbalgias:** muchos dolores lumbares tienen su origen en alteraciones de la movilidad del riñón que afecta al psoas o por disfunciones del hígado con incidencia sobre el diafragma, además de problemas de inflamación del intestino grueso o estreñimiento. Los excesos de toxinas suelen afectar mucho el funcionamiento de estos órganos, por lo



tanto es fundamental mejorar nuestra alimentación.

- **Cérvico-braquialgias:** los dolores cervicales con o sin irradiación hacia el brazo u hormigueos pueden estar ocasionados por fijaciones en la zona del cuello relacionada con el pulmón. Por esta zona pasan importantes nervios y arterias que van hacia el brazo.
- **Dolores de zona media de la espalda y esternón:** estos dolores pueden originarse por bloqueos de movilidad del mediastino y la fascia que recubre al corazón que se comunica por varios ligamentos con estas estructuras y con nervios cérvico-dorsales. Los problemas emocionales suelen afectar la movilidad de esta zona.
- **Mareos y cervicalgias:** tensiones en diafragma y problemas de estómago van a traccionar del esófago que llega hasta el cráneo produciendo bloqueos en las primeras cervicales que afectarán al riego sanguíneo del cráneo y por lo tanto dolores de cabeza y mareos.
- **Varices y otros problemas circulatorios de las piernas:** pesadez, cansancio, retención de líquidos, etc. son síntomas que responden a una alteración funcional en el cuerpo: la mecánica tóraco-diafragmática que afecta el normal funcionamiento de la bomba cardíaca que impulsa la sangre, o tensiones y fijaciones viscerales a nivel pélvico, bloquearán el normal retorno circulatorio de la sangre.

### EL DIAGNÓSTICO OSTEOPÁTICO

La Osteopatía, como medicina holística, diagnostica y trata al cuerpo en todos sus planos: osteo-articular, visceral y cráneo-sacral, siempre exploraremos al organismo globalmente. En lo que respecta al chequeo del sistema visceral nos basaremos en los siguientes puntos:

- Relación entre zona vertebral y víscera.
- Relación del órgano con su zona refleja en piel o el dermatoma correspondiente.
- Movilidad específica de la víscera que evaluamos.
- Los síntomas dolorosos relacionados con problemas viscerales.

Todo esto nos conducirá a determinar si el origen del problema mecánico es visceral, vertebral o cráneo-sacral y así poder tratar el sistema correspondiente y las estructuras involucradas. La corrección o normalización de las vísceras, que es lo que en este artículo nos ocupa, se logra con técnicas suaves que liberarán las restricciones de la fascia que rodea a las vísceras y

modificarán el circuito reflejo que afecta a una zona vertebral y la musculatura de alrededor.

### EL TRATAMIENTO

Insistimos en la idea de globalidad desde un punto de vista mecánico, pero no sólo refiriéndonos al sistema músculo-esquelético, sino integrando todos los sistemas corporales como es el visceral y las fascias profundas que forman el sistema cráneo-sacro. De ahí que ante cualquier dolencia, patología o sintomatología debemos relacionar los aspectos viscerales, circulatorios, endocrinos, uro-ginecológicos, músculo-esqueléticos, etc., y buscar las causas primarias en todo el cuerpo.

Nuestro trabajo estará destinado a liberar las densidades, restricciones y retracciones de los tejidos a través de técnicas manuales suaves y precisas, que tienden a devolver el movimiento alterado en todas las estructuras del cuerpo.

Actuamos sobre la movilidad de la víscera, las restricciones fasciales, relacionándolas con sus conexiones mecánicas, nerviosas y circulatorias.

En los problemas de origen visceral es importante liberar la víscera en cuestión para que pueda descongestionarse y moverse lo mejor posible. Por eso complementamos nuestros tratamientos con Reeducación y Estiramiento de Las Cadenas Miofasciales y Gimnasia Hipopresiva.

Desde el concepto de la Osteopatía la causa del problema mecánico estará solucionado cuando el conjunto fascial y las Cadenas Miofasciales se muevan libremente y sin restricciones, es decir que todos los sistemas funcionen armónicamente y el paciente haya recuperado la Respiración y la vitalidad.

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



#### **Francisco Alonso**

Osteópata D.O.  
Fisioterapeuta col. 1213  
Osteofisio. Centro de Fisioterapia y Osteopatía.  
[www.osteofisiods.com](http://www.osteofisiods.com)  
[osteofisiocono@gmail.com](mailto:osteofisiocono@gmail.com)

91 115 42 08

# LA “ZOMBIFICACIÓN” ACTUAL

Las películas de zombis han sido siempre un éxito desde que han comenzado a producirse, y esto se debe a que apelan a algo que todos sabemos muy bien pero que nos cuesta mucho reconocer: conviven en nosotros dos naturalezas, la netamente humana, racional y constructiva, aquella que busca sobreponerse al atractivo y fascinante hechizo de la comodidad, de volver al útero, y la que nos pide entregarnos por fin, dejar de luchar, deslizarnos hacia la nada que nos antecedió antes de nacer, y que nos continuará luego de morir.

El mito del zombi nace en Haití, pueblo pobre y maltrecho si los hay, constituido por ese resabio de esclavos sometidos que un día fueron una gran nación, pero que ahora son una muy golpeada, cuna de animismos exportados de su continente original: África.

Se dice que un brujo hace beber a su víctima algún filtro diseñado con ese fin, de forma que entre en un estado cataleptico que haga pensar a sus allegados que ha muerto, y de esa forma conseguir que lo entierren. El “muerto” despertará unas horas más tarde y el brujo lo sacará a la superficie, pero ahora reducido a una servidumbre de la voluntad hacia él de por vida y con una notoria reducción de sus capacidades críticas.

Esta figura del zombi llega al cine de la mano de George A. Romero y luego sufre toda clase de reediciones variopintas, desde zombis “comecerebros” torpes, a otros capaces de correr y de manejar armas, llegando incluso a la figura del “zombi recuperado”. Pero lo que distingue a dichas produc-

ciones es el notorio éxito de taquilla que poseen. Este aspecto no es gratuito, denota una resonancia muy marcada con algo que todos intuimos: bajo nuestro “barniz” de sofisticación y lógica llevamos un zombi en toda regla pugnando por aparecer.

Pero antes de emitir juicios sobre la afirmación anterior veamos algunas de las características que poseen para determinar si nos reflejan en algún sentido:

**Están hambrientos todo el tiempo, especialmente de carne humana.**

Esto es, son seres reducidos a un funcionamiento maquinal, esencial, por lo que carecen de lo que los distinguiría como humanos, lo que los lleva a toda costa a buscar “consumir” lo humano, tal como los vampiros que, al no tener vida en ellos la consumen de otros bebiendo de su sangre. Cuando nos deslizamos a vidas sin sentido, maquinales, productivas, repetitivas, acabamos “consumiendo” desesperadamente representaciones de artistas o de gente creativa en general debido a que “estamos muertos”, y además, el sólo ver gente creativa y viva alrededor nuestro nos pone en una evidencia incómoda que se evita fácilmente deshaciéndonos de ellos cuanto antes (muchas veces apelando a la crítica cruel).

**FUERZA SOBREHUMANA**

Normalmente controlamos y administramos nuestro esfuerzo en relación con nuestras reservas y con el riesgo de enfermedad y/o accidentes, esto es, pensamos y evaluamos antes de actuar. Una persona “zombificada” actuará a fon-



"RESULTA MUY TENTADOR PARA CUALQUIERA DE NOSOTROS EL DESLIZARNOS HACIA CONDUCTAS Y HÁBITOS QUE POCO A POCO VAN ANULANDO LO QUE NOS HACE HUMANOS, EL PENSAMIENTO REFLEXIVO, CRÍTICO, LA CAPACIDAD DE DUDAR DE TODO, Y NOS VAMOS CONVIRTIENDO EN "ENTES"

do como si no hubiera un mañana. Vemos frecuentemente gente que se encuentra deteriorada física y mentalmente por someterse a riesgos y esfuerzos desmedidos y necios.

#### OLFATO Y OÍDO MUY DESARROLLADOS

El ser humano se caracteriza por poseer un sentido de la vista como sentido superior, combinado con el pensamiento reflexivo, mientras que lo animales se suelen manejar más por sentidos primitivos como el olfato y el oído. Los seres humanos "zombificados" son capaces de "oler" a alguien a la distancia, de sentir al instante si eres de su "rebaño" (partido político, religión, equipo de fútbol, etc) o no, rechazándote antes siquiera de que te acerques a ellos.

#### FUNCIONAN EN GRUPO, EN "REBAÑO"

Forman una masa indiferenciada de seres que caminan, se arrastran y gimen, moviéndose sin dirección clara, dejándose arrastrar por olores y sonidos eventuales. Es el "hombre masa", que no es capaz de tomar decisiones propias, tan solo obedece al "silbido" de su líder sin dudar, sea éste un gurú, maestro, líder político, o simplemente su jefe.

#### SE DETERIORA CONSTANTEMENTE

La vida se sustenta en luchar contra la decadencia, en "componerse" todo el tiempo ya que, tal como sabemos bien, si no hacemos un esfuerzo diario por mejorar, sea estudiando, comiendo sano, haciendo deporte, etc. nos iremos deteriorando poco a poco. Al hombre zombificado no le importa componerse, por lo que día a día se desintegra más, acercándose a su tan deseada nada, tan ausente de participación en la vida como la de un bebé.

#### MUERTE POR DESTRUCCIÓN DEL CEREBRO REPTIL

Lo único que mantiene al zombi funcionando es un cerebro primitivo, reptil, que le permite mantener las funciones más básicas, por ello es que al destruirse todo cae. El hombre zombificado se caracteriza por carecer del cultivo de cualidades intelectuales superiores, de sólo vivir "porque el

aire es gratis", por lo que se limita a comer, dormir, trabajar, aparearse y defenderse.

#### ALTAMENTE INFECCIOSO PARA LOS DEMÁS

Es sabido que el mínimo contacto con cualquier fluido de nuestro cuerpo con el de un zombi nos condena a convertirnos en uno de ellos. Su condición es tan fascinante para nosotros que cualquier contacto con personas zombificadas nos lleva a recordar lo agradable que era no tener que tomar decisiones, pensar, asumir responsabilidades (estado que disfrutábamos en la niñez), con lo que enseguida nos dejamos fagocitar por ello, por lo que en un santiamén nos encontraremos siendo un zombi más del rebaño.

Todo lo anterior nos lleva a reflexionar que resulta muy tentador para cualquiera de nosotros el deslizarnos hacia conductas y hábitos que poco a poco van anulando lo que nos hace humanos, el pensamiento reflexivo, crítico, la capacidad de dudar de todo, y nos vamos convirtiendo en "entes" que pululan por la vida haciendo cosas habituales, como trabajar, formar una familia y pagar impuestos, pero habiendo sacrificado aquello que nos dignifica, el preguntarnos por cuestiones esenciales como ¿quién soy?, ¿cuál debería ser mi destino?, ¿qué es la vida?

Y la razón por la que hablamos sobre este tema hoy, y por la que también consumimos ávida mente ese tipo de películas es porque nos fascina la posibilidad de regresar al estado de zombi, al útero materno, a la masa indiferenciada en que no teníamos que pensar... y caminar por la vida deambulando erráticamente mientras murmuramos: ¡cerebros! (así decían los zombis en las películas de Romero).

Ya lo comprobó Philip Zimbardo con su experimento en la universidad de Stanford titulado "el efecto Lucifer", en el que demostró como la masa va absorbiendo al individuo y lo arrastra hasta estratos muy primitivos donde la voluntad personal no existe ya, en suma, un zombi. También comprobó que el remedio para ello es pensar por uno mismo, salir del rebaño, dudar, cuestionar, analizar, usar todas nuestras capacidades y potenciarlas cada día.

Luchemos contra el zombi que vive en nosotros y en nuestras sociedades cada día.. ●

**PULSA PARA ESCUCHAR EN IVOOX  
LA ZAMBIELADIA ACTUAL  
NUEVO AUDIO DE PABLO VELOSO**



#### **Pablo Veloso**

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio "La Espada de Damocles".

Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte seminarios y talleres de desarrollo humano y al autodescubrimiento.

# COSMÉTICA NATURAL:

*El cuidado más natural para la piel de sobra era conocido por nuestros antepasados. Desde la Antigüedad ha quedado demostrado el habitual uso de elementos de la naturaleza sobre nuestra piel y nuestro cuerpo, y lo más importante: del asombroso poder que la naturaleza ha ejercido sobre nuestra piel. Este conocimiento del medio natural ha sido puesto en práctica hoy día, convirtiéndose en la auténtica base para la medicina y la cosmética más moderna.*

*Plantas, flores, algas... y una larga lista de tesoros de la naturaleza, nos ofrecen productos con asombrosos efectos hidratantes, nutritivos, regeneradores y estéticos.*

**¿QUIERES CONOCERLOS PARA MEJORAR LA SALUD DE TU PIEL?**

## **CUIDADO NATURAL DE LA PIEL**

La piel es el órgano más grande que recubre todo el cuerpo y su salud está ligada a la de nuestro organismo. Desempeña un importante papel en la regulación de la temperatura y el nivel de agua corporal, además de convertirse en una barrera contra los agentes nocivos en el organismo. Incluso, la propia actividad de nuestra piel puede verse afectada por el sol, el viento u otros factores externos.

La piel contiene las terminaciones nerviosas táctiles y contribuye a la regulación de la temperatura de nuestro cuerpo, o de la pérdida de agua (deshidratación). Por otro lado, sus propiedades de absorción son enormes. La película protectora de la piel sólo permite la absorción de sustancias similares a su estructura. Otro tipo de sustancias, como la parafina o la vaselina, pueden romper el equilibrio natural de la piel provocando -en algunos casos- la aparición de alergias e irritaciones. Y es aquí donde los cosméticos naturales tienen un papel determinante para el cuidado de la piel.

Los componentes de las plantas la activan, refuerzan su ritmo propio y sano, e incluso la protegen de influencias externas. Los productos naturales utilizan sustancias con estructuras afines a las propiedades de la piel, por lo que logran un efecto equilibrador y complementario.

## **COSMÉTICA NATURAL CONTROLADA**

La auténtica cosmética natural debe cumplir una serie de requisitos. Los cosméticos natura-



“*Los cosméticos naturales deben estar compuestos en un porcentaje superior al 90% por materias primas de origen vegetal o mineral, nunca animal (los productos naturales no se prueban sobre animales)*”

# EL MEJOR ALIADO PARA TU PIEL

les deben estar compuestos en un porcentaje superior al 90% por materias primas de origen vegetal o mineral, nunca animal (los productos naturales no se prueban sobre animales). Por lo tanto, una parte importante de los ingredientes deben proceder de la agricultura ecológica, por lo que las materias primas no deben ser derivados de la petroquímica (parafina, vaselina...). De esta forma, utilizando plantas y sus extractos, se potencia la agricultura ecológica y el comercio justo con los países productores de estos recursos naturales. Además, esas materias primas tampoco deben contener metales pesados, hidrocarburos, nitratos, dioxinas ni ingredientes modificados genéticamente.

Los colorantes o perfumes sintéticos no existen en este tipo de productos; los únicos aromas y aceites esenciales que se utilizan dentro de esta forma de cosmética deben provenir de plantas de cultivo biológico. Pero además, la cosmética natural debe ser respetuosa con el medio ambiente, fomentando el uso de envases y embalajes reciclables.

Si los productos naturales reúnen todas estas condiciones, podemos decir que cumplen los requisitos que exige el sello de la 'Cosmética Natural Controlada', otorgado por la asociación 'BDIH'. Esta asociación es una Federación de Empresas e Industrias alemanas dedicadas a la farmacia, dietética y productos para la higiene. Hace más de 10 años, se encargó de establecer unas directivas para definir y certificar una cosmética natural de acuerdo con las expectativas de los consumidores. Por lo tanto, aquellos productos que cumplen los requisitos naturales son certificados como 'producto cosmético natural controlado'.

Teniendo en cuenta esto, podemos decir que las ventajas de la cosmética natural respecto a la convencional son evidentes. La piel consigue un aspecto más saludable, se protege contra las agresiones externas, no produce alergias y no tiene efectos secundarios. Además cuida el medio ambiente y los animales.

Las plantas, por tanto, proporcionan infinidad de beneficios a la piel y organismo. Las hay antisépticas, depurativas, astringentes, cicatrizantes o incluso hay plantas que ayu-

dan a evitar la caída del pelo (por ejemplo, el romero).

No tienes excusa para mejorar el cuidado de tu piel. Estos productos de belleza están revolucionando el mundo de la cosmética. Ahora tú decides, apuesta por la cosmética natural ●



**Área de Comunicación Ecocentro**

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

[eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)



# BIENESTAR y TRABAJO ESPIRITUAL

Diciéndolo de modo sencillo, en el ser humano habita aquello que trasciende y pertenece a la eternidad y a lo Real, y aquello que pertenece al mundo, tiene su origen en el mundo, es consecuencia del mundo y por tanto no es Real y no trasciende.

Y si hay algo que pertenece al mundo es el ego, tal y como la llama la psicología, o el *nafs* como lo designa el sufismo. El **ego** pertenece al mundo, su origen está en el mundo y es consecuencia del mundo. Y, es necesario repetirlo, no trasciende. El **ego** pertenece a la ilusión, o el maya del hinduismo, y a la muerte desaparece: es producto del mundo.

En todo trabajo espiritual y toda Vía real se contempla la “dilución” del ego, su lenta disolución hasta que es absorbido por el Ser. Sin embargo, hasta que esa fase se completa, el ego es un instrumento imprescindible para vivir en el mundo principalmente por su vínculo con la mente y su identificación con el cuerpo. Otro debate es el de saber si ese ego controla tu vida o no.

La tendencia actual respecto al desarrollo humano es la del afianzamiento de la individualidad y del ego a través del cultivo de ciertos valores de la personalidad. Esto nace como respuesta a la vorágine sin sentido de la vida contemporánea que, literalmente, es una fuerza de demolición que destroza la autoestima y, con ella, algunas condiciones indispensables para una correcta espiritualidad. Siendo ese afianzamiento de la personalidad una respuesta compensatoria, su eficacia es solo momentánea.

Hoy asistimos a una época en la hay una ingente cantidad de terapias y prácticas dirigidas al ego. Más allá de la pregun-

ta obvia del por qué aparecen tantas si las anteriores funcionan, queda preguntarse si existe una relación clara entre lo que muchas personas buscan y lo que las terapias ofrecen. Son muchas las personas que sucesivamente se apuntan a diferentes terapias o métodos de autoayuda pero, si se les pregunta, al final, queda en ellos un poso de insatisfacción. Una insatisfacción producida por que no hay correspondencia entre lo buscado y lo encontrado. Por eso creo que es fundamental preguntarse correctamente ¿qué quiero? El mismo término de terapia es aclaratorio y ayuda a encontrar respuestas.

Si estoy mal físicamente voy al médico a que me cure. Si estoy mal psicológicamente voy al psicólogo a que me cure. Es lo lógico y natural: esa es la función de un terapeuta. Pero si mi demanda interior pertenece a “lo eterno”, ni un médico ni un terapeuta podrán ser eficaces porque ellos solo pueden actuar en el ámbito de lo que les corresponde, aunque, si son profesionales competentes, obviamente su labor siempre será positiva.

Aquí encontramos un factor muy importante que creo que hoy ha llevado a error a muchas personas. Un terapeuta es alguien que te puede curar, hacer que tu vida sea mejor o procurarte un bienestar pero eso no tiene nada que ver con un trabajo espiritual. Un médico trabaja con lo orgánico o con la energía y un terapeuta trabaja con el ego y con la mente. Un trabajo espiritual, no; trabaja con “aquello” que trasciende, que pertenece a lo eterno.

Además es común que los llamados “buscadores” no adscritos a ninguna de las religiones tradicionales, o renegados

de ellas, se apliquen en prácticas o estudios espirituales que, por lo general, obvian y olvidan algo fundamental: Dios.

Es curioso que incluso el lenguaje trata de evitar este término que es sustituido por otros muchos: principio universal, el todo, conciencia cósmica, la fuente, etc. Es claro que Dios es solo un término más -en nuestro idioma viene del latín Deus que, a su vez, es una corrupción del nombre griego que designaba a la principal deidad del Olimpo, Zeus- y que en Occidente está indisolublemente identificado con el cristianismo con todas las connotaciones que ello acarrea, pero también es evidente que dicha identificación es fácilmente asumible y superable para cualquier persona madura que sin dificultad sabrá separar a Dios de las ataduras dogmáticas de tal o cual credo.

Como ya dijo San Anselmo *“a Dios no se le puede pensar”*, sin embargo, antes de que surja Dios/experiencia a veces es necesario el preámbulo de Dios/idea, entendiendo bien que esta etapa es solo un tránsito al que no debe nadie aferrarse. Como toda creencia e ideación, también esta debe ser provisional.

En el sufismo se dice que la necesidad es lo que mueve a la “gente de la Vía”, la necesidad de Dios. Pero no todo el mundo tiene esa necesidad, ese anhelo de eternidad. Sin embargo, al estar insertos en el mundo de la forma y bajo las leyes de lo orgánico, todos aspiramos a un bienestar, un bienestar físico, psicológico y vital.

Y la conquista de un bienestar es algo tan legítimo como necesario. Un bienestar suficiente como para que a partir de él, los que tienen esa “necesidad” puedan iniciar la Vía.

Para ese bienestar, según las tradiciones clásicas, se requiere:

- Un cuerpo en suficientes condiciones de salud para alcanzar el mayor fruto de la vida.

- Un corazón en paz y ligero.
- Una mente clara y en calma.
- Buenas personas alrededor a las que amar y que te amen.

El logro suficiente de estos cuatro requisitos configuran el entorno idóneo para que nazca el trabajo espiritual. Y la consecución de estos cuatro requisitos forman un trabajo colosal. Un trabajo sobre el que se sustentará, para aquellos que tengan “necesidad”, un trabajo espiritual.

Para muchas personas la adquisición de estas cuatro condiciones representarían, en sí mismas, una meta. Sin embargo para ciertas personas, independientemente del grado de logro de esos cuatro requisitos, el anhelo de “lo eterno” está siempre presente en sus vidas por lo que el logro del bienestar solo será un preámbulo, su aspiración no queda satisfecha. Para ellos es el Trabajo espiritual. Por eso es bueno siempre preguntarse de modo sincero y profundo qué quiero: ¿la legítima y necesaria conquista del bienestar? o ¿habita en mí un anhelo espiritual al que tengo que dar respuesta?

La respuesta sincera a esta demanda puede cambiar una vida.

Y para finalizar un cuento clásico:

*Un hombre se presentó ante un maestro iluminado y le dijo:  
- Soy una persona que sufre, tengo problemas de diversa índole, hay personas que me desprecian y no soy feliz ¿cómo puedes ayudarme?*

*El maestro contestó:*

*- Imagina que estás soñando. En tu sueño vas en barco, este se hunde y ves a personas que se ahogan. En ese momento despiertas. ¿Te volverías a dormir para ayudar a los pasajeros del barco de tu sueño?.*

**Sebastián Vázquez**

Artículo recuperado de VM n°183 - Octubre 2014

# LADAKH

## EL PEQUEÑO TIBET

**Siempre nos quedará Ladakh:** es el último rincón del paraíso perdido de Shangri-La. Ladakh formaba parte de Tíbet, entregado a India para evitar que cayera en manos invasoras en 1950. India lo recibió con las manos abiertas, con la promesa de devolverlo en el futuro a los tibetanos.

Sigue siendo un trozo de Tíbet en la parte más occidental de los Himalayas, en una región muy especial, con una altura media de 3.000 metros, cruce de muchos países y muchas culturas: India, Tíbet, China, Paquistán y algunos otros al norte. Siendo también la cuna del budismo tántrico tibetano y del budismo *mahayana*.

### EN EL CORAZÓN DEL HIMALAYA

Visitar *Ladakh* es bucear en un mito, volar como el águila del linaje de Milarepa por las cimas de las cumbres nevadas, abrirse a la magia de lo sagrado. *Leh*, su capital está en un valle glaciado a 3.500 metros de altura, curiosamente similar a Cuzco en Perú, y *Lhasa* en Tíbet. Y su río es el famoso Indo, origen de tantas culturas pasadas y que ahora conforma Paquistán. Hace siglos, en su época de mayor esplendor, *Leh* fue paso obligado de las caravanas de la ruta de la seda.

*Ladakh* se encuentra en el estado Indio de Cachemira, vestigio vivo de otra época

que se resiste a desaparecer, dando cobijo a nuevas generaciones de Tibetanos. La mejor época para visitarlo es de Junio a Septiembre, las temperaturas son suaves y los días soleados. Hay vuelos diarios desde Delhi. Cerca de allí, el famoso valle del Zaskar, y un poco más allá, a 434 Km y dos días de viaje, Srinagar, la capital de Cachemira, descrito como uno de los lugares más bellos del mundo.

La vista de las montañas nevadas y de los viejos monasterios sobre las rocas desnudas estremece el alma, abriendo la puerta a la experiencia de lo numinoso.

### LOS MONASTERIOS

Ladakh combina de un modo único, un estremecedor paisaje y la cultura tibetana, expresada en los monasterios que se alzan en cada colina. Hay tres visitas obligadas en Leh: el monasterio o gompa de Likir, con una grandiosa estatua de Maitreya, el Buda del futuro cuyas ense-

“

*Un trozo de Tíbet en la parte más occidental de los Himalayas, en una región muy especial, con una altura media de 3.000 metros, cruce de muchos países y muchas culturas: India, Tíbet, China, Paquistán y algunos otros al norte.*

”

ñanzas lograrán la iluminación de la humanidad. El monasterio de Thiksey, con un bellissimo buda Maitreya en su interior y la famosa Gompa Tak Thor, que se alza sobre la cueva de meditación de Padmasambhava, con una fuente de agua sagrada en su interior.

Padmasambhava o Gurú Rim-poché, fue el regenerador del budismo en el Tíbet en el siglo VIII y IX; maestro y mago de dimensiones míticas pues logró vencer a todos los demonios del Tíbet y hacerlos trabajar a favor del dharma. Padmasambhava es famoso en Occidente como autor del Bardo Thodol o libro Tibetano de los Muertos, y también por su profecía sobre la invasión del Tíbet cuando predijo que volarían sobre el cielo pájaros de hierro.

**¿Has soñado alguna vez con lamas Tibetanos, o con sus monasterios?** Es una experiencia que se puede leer en distintos textos, y también se puede vivir personalmente. Los lamas tibe-

Monasterio de Likir





tanos mueven poderosas energías espirituales, y la conexión con ellos es muy profunda.

### EL DALAI LAMA

El Dalai Lama estuvo en *Ladakh* en 1976, realizando el sexto *Kalachakra*. Es una de las iniciaciones más completas y esotéricas del Budismo Tibetano. Tuve la suerte de asistir a la realizada hace años en *Bodhgaya*, el lugar de iluminación del Buda, y fue una de las mayores y más impactantes experiencias de mi vida. Las puertas del cielo y del *karma*, parece que se abren al mismo tiempo y todo lo que piensas o deseas, se hace realidad al instante. Es una experiencia sobrecogedora.

Su Santidad impartió una nueva iniciación en Julio de 2014, en la pradera del río Indo, junto a *Leh*, en lo que fue un evento único en el corazón de los Himalayas. *Kalachakra* se realiza para asegurar la paz en el mundo, y la paz en el interior de nuestros corazones. Se realiza con un ritual sagrado con miles de tibetanos, monjes, y buscadores espirituales de todo el mundo para la paz mundial. Y si los budas lo permiten, allí estaré otra vez, con un grupo de amigos, retomando contacto con Marta Saro, que hará de traductora del Tibetano al castellano y a *Tashi*, nuestro buen amigo *Ladakí*.

*Kalachakra es una de las iniciaciones más importantes... porque lo incluye todo: el cuerpo y la mente y todos*

*los aspectos externos, cósmicos y astrológicos. Creemos firmemente en su poder para reducir el conflicto y creemos que es capaz de crear... paz de espíritu y por tanto, paz en el mundo.*

*Su Santidad el XIV Dalai Lama*

### LEH Y CACHEMIRA

Sorprendentemente, en *Leh* se puede encontrar una amplia oferta de hoteles modernos y confortables. Pasear por sus calles y mercadillos, con muestras de una cultura milenaria, tan profunda como diferente te transporta a otros tiempos y a otras vidas. Baste recordar que sólo hace unos años compré en mercadillos tibetanos en India las famosas *kapali* o cuencos hechos con cráneos humanos, una práctica tradicional del budismo tibetano para recordar la impermanencia.

*Ladakh* es un lugar muy especial en el que parece que se detiene el tiempo; los altos picos blancos, el cielo de azul transparente, las sonrisas permanentes de los tibetanos, invitan a recuperar la paz del alma. Y curiosamente, creo que es uno de los mejores lugares para acercarse a la medicina tibetana, una ciencia natural de la vida, que combina las plantas medicinales del Himalaya con la sabiduría profunda del budismo y del arte de la sanación. El mismo Dalai Lama ha escrito que la medicina tibetana puede ser el mayor aporte cultural tibetano a la humanidad.



Para los amantes de la naturaleza y la montaña, Ladakh es apabullante, con altos picos y pasos de montaña a 5.000 metros, lagos prístinos, fuentes termales, y los famosos valles del Zaskar, y del Nubra. Visitar Srinagar, capital de Cachemira es un complemento espectacular, pues dicen que es de las regiones más bellas del mundo, ¡y sólo está a dos días de Leh!

Y en dirección a India, la bella Spiti, dónde está establecida una gran comunidad tibetana y en la que recolectan las plantas medicinales básicas de su medicina. Si pasas por Spiti, pregunta por el Doctor Dorje Sherab, un gran amigo y médico, que seguro te ayudará a recuperar la salud del cuerpo y la paz de espíritu.

**Y MÁS...**

**[PULSA PARA VER EL VIDEO DE LADAKH \(USA TODAY\)](#)**

**[GALERÍA FOTOGRÁFICA DE LADAKH \(FOTOALEPH\)](#)**

**[CONOCE AL DALAI LAMA](#)**

Libro: *El Laberinto del Tíbet*.

La película: *Himalaya*.

Documental: *Desafío extremo en valle del Zaskar*.

**[MÁS INFORMACIÓN DE PADMASAMBHAVA](#)**

**Rafael Navarro**

Artículo recuperado de VM nº177 - Marzo 2014



Pequeños estudiantes del Monasterio de Hemis (Ladakh)

**Seitai. Katsugen Undo****Laura López Coto**

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

Impreso: 16,95€

eBook: 9,99€

Canal Abierto Ed.

**Meditación contemplativa****Miriam Subirana**

Este libro es una invitación a conocerse a uno mismo, disolviendo los espejismos y sombras que nos sumen en el sufrimiento, para llegar a lo verdaderamente real: el Ser. La autora nos introduce, de una manera sumamente asequible, en la esencia de la práctica contemplativa y meditativa.

Impreso: 16€

eBook: 7€

Ed. Kairós

**Caminos para ir más allá**  
**Rupert Sheldrake**

Ir más allá consiste en pasar a un estado superior de consciencia, a un lugar de dicha, de mayor comprensión, amor y conexión, un reino donde podemos encontrar el significado de la vida. Sheldrake investiga por qué funcionan estas prácticas, qué relación tienen con nuestro cerebro y hasta qué punto pueden abrirnos a formas expandidas de consciencia.

eBook: 9€

Ed. Kairós

**Corazón del Chaman**  
**Alberto Villoldo**

Despierta del letargo en el que vives, y sueña con los ojos abiertos para que todas las posibilidades del futuro queden a tu alcance». Este libro te transportará en un viaje mágico al mundo sagrado del chamán. Alberto Villoldo profundiza en los sueños y los viajes en el tiempo de los chamanes de los Andes y el Amazonas, cuya sabiduría cambió radicalmente su visión del mundo.

Impreso: 12,95€

Ed. Sirio

**Cerebro optimo, ágil y sin pérdida de memoria****Steven Masley**

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

Impreso: 16,95€

Ed. Sirio

## AGENDA

**CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS****Píldoras de Sonido****Sigue el Instagram de Ritual Sound**[@ritualsoundmadrid](#)**Microtutoriales**[@ritualsoundmadrid](#)**Clases de Yoga****Espacio Alma Madrid**[@espacioalmamadrid](#)**11 de Junio - Taller gratuito - 19h.****Cuencos de cuarzo online**[www.ritualsound.com](#)**13 de Junio - Curso****Activación de la glándula pineal con Fosofenos**

609 119 646

**25 de Junio - Taller gratuito - 19h.****Tabor Chamánico online**[www.ritualsound.com](#)**27 de Junio - Curso****Lifting facial con acupuntura**[www.namarupaterapias.es](#)**19 de Junio - Conferencia****Algas el huetto del futuro - 18:30h**

653 246 812

**21 de Junio - Taller - 10:30 a 15h****Algas, equilibrio integral.****Platos variados con distintas algas**

653 246 812

**4 de Julio - Curso****Aromaterapia Integral**[www.namarupaterapias.es](#)**11 y 12 de Julio - Curso****Masaje Facial Japonés**[www.namarupaterapias.es](#)**Taller de Meditación Zen - Inicio Octubre****Movimiento - Corazón - Depertar**[www.zenyvida.com](#)**RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES****La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza****Centro de Cursos y Turismo Alternativo**[lacasatoya@lacasatoya.com](#)**Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera****Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos**617401805 - [info@ruralinside.com](mailto:info@ruralinside.com)**Masajes Ayurvedicos****Retiros estacionales**

677 35 25 27

[www.masajesayurvedicos.es](#)**Vacaciones en Gredos****Vacaciones todo el año**

677 04 40 39

[www.vacacionesengredos.com](#)**Chi Kung****Retiros de verano - 25 al 31 de Julio**[www.escuelaqigongjanu.com](#)**FORMACIONES****Ritual Sound****Formación musical**[www.ritualsound.com](#)**Jadín de Luz****Introducción, prácticas y sesiones zen**[www.zenluz.org](#)

Debido a las medidas extraordinarias adoptadas por el COVID-19, las fechas que se muestran pueden sufrir cambios. Consultar también las webs o llamar a los teléfonos que se indican.

### **El juego de la vida es fácil**

**Luis García**

Luis García es un hacker de conciencias dispuesto a dedicar su vida y su proyecto personal a que el ser humano trascienda, viva una vida plena, se conecte con otros seres humanos y comience a hacer las paces con el planeta que habita. Nos ofrece un manual de crecimiento personal en el que explica que, para jugar con éxito en la vida, debemos conocer bien las reglas y buscar la plenitud, la felicidad.

Impreso: 11,95€

Ed. Sirio

### **Mi diario de yoga (edición revisada y actualizada)**

**Xuan-Lan**

Descubre los conceptos básicos del yoga para conseguir el equilibrio entre mente y cuerpo. La profesora Xuan-Lan te propone un plan de 28 días con ejercicios de yoga diarios, a través de un método fácil y práctico con más de 70 posturas, 7 ejercicios de meditación y de respiración, y 4 secuencias completas de yoga dinámico para mover el cuerpo al ritmo de la respiración.

Impreso: 19,90€

eBook: 7,99€

Grijalbo

### **Ser feliz en Alaska**

**Rafael Santandreu**

Todas las «neuras» que nos amargan la vida -ansiedad, depresión, estrés, timidez-, todas las preocupaciones y miedos, son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma permanente. Presenta el método para lograrlo de la mano de la escuela terapéutica más eficaz del mundo: la moderna Psicología cognitiva.

Impreso: 16,90€

eBook: 5,99€

Grijalbo

### **La Salmoreteca**

**Juanjo Ruiz**

En este libro, el chef cordobés Juanjo Ruiz te ofrece un arcoíris de sensaciones para disfrutar con los cinco sentidos y sorprender a tus invitados: 35 recetas irresistibles que mezclan innovación con autenticidad y lo hacen reinventando los platos esenciales de nuestra cocina en 10 salmorejos con firma, 10 gazpachos inéditos, 10 novedosas tortillas y 5 bebidas typical Spanish

Impreso: 17,90€

eBook: 8,99€

Vergara

## RECOMENDACIONES

*Pulsa en las imágenes para ir al enlace.*

### **SIGUE DISFRUTANDO DEL CIRQUE DU SOLEIL DESDE CASA**

En Cirque du Soleil ofrecemos una vía de escape del día a día a través de la diversión y la alegría de nuestros espectáculos. Ahora más que nunca, queremos aportar nuestro granito de arena facilitando el entretenimiento de forma directa y segura, aunque sea en la distancia.

¡Te invitamos a nuestro mundo! Descubre imágenes sorprendentes de los espectáculos y los vídeos favoritos del público.

Con todo nuestro cariño y solo para ti. Esperamos que lo disfrutes.

**El último especial se emitió el 29 de mayo. Pero también puedes disfrutar en abierto de los anteriores espectáculos.**

### **LA ÓPERA DEL TEATRO REAL DESDE CASA**

Disfrute desde su casa o cualquier lugar de la mejor ópera. Transmisiones en directo y títulos en Videoteca producidos en alta definición y audio digital de alta calidad que recibirá mediante streaming.

Si se decide a abonarse tendrá acceso ilimitado durante el tiempo que se suscriba (seis meses o un año) a todos nuestros contenidos, así como a las emisiones en directo durante ese período. Otra opción es la de adquirir tickets para transmisiones en directo, que le darán acceso a disfrutar de la emisión en el día y hora que se indicarán en la página. Si adquiere un ticket de Videoteca, tendrá acceso al título durante las 72 horas siguientes a la compra.

My Opera Player pertenece al Teatro Real y ofrece acceso libre a sus vídeos promocionales, con entrevistas y otros contenidos audiovisuales.

### Alimentación/Nutrición

**Masajes Ayurvedicos** (pág. 25)

677 35 25 27

**Joaquín Suárez** (pág. 33)

653 246 812

### Centro de Estudios

**Asesoramiento filosófico** (pág. 31)

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

### Chi Kung

**Janú Ruíz** (pág. 29)

91 413 14 21 – 656 676 231

### Cuidado personal

**Namarupaterapias** (pág. 27)

625 56 58 89

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

### Desarrollo Personal y Terapias

**Adriana S. Sorina** (pág. 16)

[www.luz-natural-mente.com](http://www.luz-natural-mente.com)

**Pablo Veloso** (pág. 39)

[www.espadaweb.blogspot.com](http://www.espadaweb.blogspot.com)

**Montserrat Simón** (pág. 36)

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

**Terapia de pareja - Patricia M. Maroñas** (pág. 23)

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

**Visión Natural** (pág. 8)

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

### Ecotiendas

**Ecocentro** (pág. 52)

91 553 55 02 – 690 334 737

### Meditación

**Juan Manzanera** (pág. 23)

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

### Música

**Ritual Sound** (pág. 21)

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

### Restaurantes

**La Biotika** (pág. 19)

646 85 64 28

### Técnicas Corporales

**Osteofisio** (pág. 37)

91 115 42 08 - 661 549 667

### Turismo Rural

**La casa Toya** (pág. 33)

976 609 334 – 625 547 050

**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 19)

949 305 306 – 629 228 919

### Viajes / Retiros

**Vacaciones en Gredos** (pág. 15)

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

### Yoga

**Centro Mandala** (pág. 3)

91 539 98 60

**Espacio Alma** (pág. 27)

635 648 829

**Centro de Yoga Shadak** (pág. 19)

91 435 23 28

### Zen

**Jardín de Luz** (pág. 23)

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

**Zen y Vida** (pág. 31)

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

Muchos de nuestros anunciantes ofrecen sus servicios online o a través de las redes, otros estarán disponibles en el momento que se permita.

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

### ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

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

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.



Consulta nuestros precios

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

**CENTRO MANDALA**  
Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanas.  
91 539 98 60 / 646 92 60 38

### ESOTERISMO

### RENEE PIÑEIRO VIDENTE MEDIUM TAROT

\* \* Estoy para ayudarte \* \*

Consulta de 25 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

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

