

VerdeMente

Julio/Agosto 2020 | N 247

PULSA PARA VER MÁS

Entrevista a Daniel Gabarró

Reencotrarnos con lo positivo

Cómo llevar una alimentación consciente en verano

Vacaciones con coherencia

Conoce la Fitocosmética

El cuidado de la piel en verano según Ayurveda

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

SUMARIO



Entrevista a Daniel Gabarró **8**
Reencontrarnos con lo positivo

Cómo llevar una alimentación consciente en verano **14**
Hugo Bermúdez Gutín

Cuidado de la piel en verano según Ayurveda **16**
Prachiti Kinikar Patwardhan

Vacaciones en Coherencia **18**
Rosa Ana Martínez

Sección Yoga y Orientalismo **20**
El anhelo de lo infinito
Ramiro Calle

Sección Instrumentos para el Alma **22**
Música espiritual
Chema Pascual



Fitocosmética. Plantas que embellecen **24**
Gloria Merino

El Ayurveda y los estados de ánimo **26**
Ángela Gómez

Chi Kung y sanación con la mirada interior **28**
Janú Ruiz

El Olivo. Super-Alimento **30**
Joaquín Suárez Vera

El otro lado del turismo **32**
Manuel Castro Priego



Naturaleza sagrada **34**
Beatriz Calvo Villoria

Sección Cuerpo, Postura y Salud **36**
Cuándo el dolor se hace físico hemos superado el
estrés emocional
Francisco Alonso

Sección Orientalismo y Evolución **38**
Un anillo para dominarlos a todos...
Pablo Veloso

¿Qué es el tatra tradicional? **40**
Pablo Ferrero On ji

HEMEROTECA: GRANDES ARTÍCULOS

La combinación de los alimentos **42**
Montse Bradford

Nepal, la tierra de los místicos **44**
Rafael Navarro



Libros **48**
Agenda **48**
Recomendaciones **49**
Guía Verdemente **50**
Alquiler **51**
Esoterismo **51**



SUMARIO

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.

Para el verano muchos especiales para descargar...

SIGUENOS EN:

EDITORIAL

Nueva Normalidad con extrañas vacaciones de verano ¿O acabarán siendo como siempre? En cualquier caso, hemos dejado atrás un periodo muy complejo. Lo que nos queda no será fácil, pero al menos hemos superado el shock de no saber cómo reaccionar y qué pasaría si la enfermedad llegaba a nuestra puerta. Quedan otras muchas dificultades.

Con este espíritu es con el que te presentamos el nuevo número de VerdeMente. Como señalamos en la entrevista de cabecera creemos que la mejor opción para estos dos meses es **“Reencontrarnos con los positivo”**. Analizar lo que hemos vivido, pero al mismo tiempo ser capaces de afrontar lo que venga desde una perspectiva optimista y al mismo tiempo realista, sobre nuestras circunstancias y sobre las que nos vienen impuestas como fruto de nuestra vida en sociedad. España ha demostrado una gran fortaleza y una enorme capacidad para seguir viviendo en colectividad. Anteponiendo en muchos casos la economía — nosotros estamos sufriendo la crisis como vosotros —, a la muerte de personas. Muchas de ellas consideradas ya “no productivas” por un sistema económico frío y deshumanizado. Creo que de todo lo positivo de esta experiencia hay mucho de lo que recogemos en esta revista, en la que intentamos transmitir la importancia de superar el marco de un “yo” que casi siempre nos confunde y saca lo peor de nosotros.

Disfruta de la interesante entrevista con **Daniel Gabarró**, que te dará muchas pistas sobre lo vivido y nuestro futuro inmediato.

Traemos muchos contenidos. Una amplia sección de alimentación con artículos de **Hugo Bermúdez**, **Prachiti Kinikar**, **Ángela Gómez** y **Joaquín Suárez**, con diferentes perspectivas desde recomendaciones de consumo en verano, la alimentación ayurvédica o el poder nutritivo de las hojas de olivo. En VerdeMente Grandes Artículos, hemos recuperado un texto de **Montse Bradford** que nos explica una cuestión muy importante en la alimentación: no sólo es importante comer sano, si no saber combinar los alimentos, porque muchas veces una incorrecta unión genera también efectos digestivos adversos.

Nos acercamos también a este periodo de descanso con propuestas diversas, como las que nos sugiere **Rosa Ana Martínez** de Estivalia. Recogemos en “Grandes Artículos” un excelente acercamiento de **Rafael Navarro** sobre Nepal. También hacemos una reflexión sobre el fenómeno del Turismo de Masas y sus implicaciones sociales, a las que muchas veces damos la espalda, tal como nos describe **Manuel Castro**.

También nuestras secciones habituales, con **Ramiro Calle** que explica qué elementos le han movido a lo largo de sus diferentes publicaciones. **Chema Pascual** no deja de sorprendernos con la búsqueda de nuevos sonidos y sensaciones. O **Pablo Veloso**, que critica la percepción maniquea de la realidad, dividida en un artificial dualismo entre verdad/mentira, bueno/malo.

HolaY mucho más... la Fitocosmética como un recurso de belleza responsable (**Gloria Merino**), técnicas corporales y espirituales el Chi-Kung y su poder sanador para el alma tras este largo periodo (**Janú Ruiz**); el Tantra de **Pablo Ferrero**; la estrecha relación entre los dolores físicos y el nivel de stress (**Francisco Alonso**)... y una reflexión sobre nuestra relación con la Naturaleza de **Beatriz Calvo**.

No te olvides de nuestras secciones de libros, eventos y recomendaciones.

¡Buen verano!

Namasté

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación

y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Pexels

Amelia Jurado

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: “Revista VerdeMente”

Twitter: “@RevisVerdeMente”

Instagram: “revistaverdemente”

25 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

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: Jonas Togo
Playa de Koh Lipe (Tailandia)
pexels.com

Entrevista a Daniel Gabarró

*Reencontrarnos con lo
positivo*



Este mes nos acercamos de nuevo al periodo que vivimos, aunque tras el proceso de análisis que hemos realizado durante estos dos últimos meses, esta vez, focalizándonos en el futuro desde una perspectiva esperanzadora, humanista y profundamente optimista. Recuperémonos, encontrémonos y luchemos. La lucha no significa necesariamente generar conflicto, discusión, con otros, sino reencontrarnos a nosotros mismos desde lo positivo que significa. De eso, hablamos con Daniel Gabarró.

Para poder enfrentarte a las situaciones por el Covid-19, es necesario que primero procesemos lo que uno ha vivido por sí mismo, ¿Qué has sentido durante la Pandemia?

Desde el inicio de la pandemia me di cuenta que era una oportunidad, un reto para convertir lo que socialmente se denominó confinamiento en un retiro interior fértil.

Si te fijas, muchas personas que leemos Verdemente hacemos retiros y dedicamos espacios de aislamiento para ir hacia nuestro interior. Decidí dejar de pensar que estaba confinado para considerarme en retiro. Quería aprovechar también esta circunstancia para crecer.

Por otra parte, también me puse en marcha para dar apoyo emocional a las personas que estaban a mi alrededor y lo necesitaban. Por eso impartí un curso online sobre cómo gobernar nuestra mente y a la vez, apoyar a algunas personas enfermas y a sus familiares para acompañarlas en el proceso de la enfermedad.

Ya ves, procuré hacer un trabajo personal pero no olvidé mi conexión social. En este sentido ha sido (y es) una situación espiritualmente muy fértil. No siempre agradable, pero sí muy fértil.

¿Qué percibes en la colectividad en la gente con la que te relacionas o trabajas?

Como trabajo y me relaciono con personas interesadas en el autoconocimiento, percibo en ellas una firme decisión de aprender, de crecer y de no permitir que lo

exterior determine lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Claro que sé que esto no es general entre toda la población. Pero también sé que debo centrarme en actuar allí donde sí puedo transformar la realidad y que preocuparme por personas o situaciones sobre los que no tengo influencia es solo una forma de no centrarme allí donde sí puedo actuar.

Esta misma actitud es la que veo y procuro alentar con quienes me relaciono. Nadie puede sentir por mí, nadie puede pensar por mí y, por tanto, esta responsabilidad sobre mi interior es la que aliento y, en gran medida, percibo también en las personas de mi alrededor.

¿Crees que estamos psicológicamente preparados para un segundo rebrote si éste se produce?

Es evidente que habrá muchas personas preparadas psicológicamente y otras que no lo estarán. Pero eso no debe ser un obstáculo para que nosotros nos preparemos.

Mira, las personas que leen Verdemente pueden entender esto fácilmente: da igual lo que nos apetezca, también da igual que estemos o no preparadas/os... lo único importante es aceptar lo que suceda y actuar en consecuencia.

Por lo tanto, la pregunta no es si "estamos preparados", sino si "estamos dispuestos a" convertir todo lo que ocurra, rebrotes del coronavirus incluidos, en un aprendizaje para llenar nuestra vida de amor, felicidad y comprensión.

“*Lo reitero porque este es uno de los grandes errores vitales: dividir la realidad en "positiva y negativa". Pero la realidad no es dual. Lo que Es no puede no ser. Y todo lo que vivimos y vemos es, sencillamente, la expresión de lo que Es. A la vez es una invitación a descubrir lo que somos más allá de la forma, más allá de nuestro cuerpo, más allá de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos, de nuestras acciones y categorías...*”

Psicología y desarrollo vital (IV)



Si estamos dispuestos/as, el resto se dará por añadidura.

¿Significa la pandemia una oportunidad, o en realidad no hay más que sufrimiento detrás de esta experiencia?

Pues ambas cosas a la vez. Eso depende de cómo cada persona aproveche lo que suceda. Esto es como

en el colegio: se imparten clases de matemáticas y para algunos estudiantes solo es una fuente de sufrimiento, mientras que otros estudiantes deciden aprender y avanzan.

Si te fijas, ambas cosas se dan a la vez. Pero la realidad no cambia: en el colegio se siguen impartiendo las matemáticas y en nuestra sociedad el covid-19 sigue existiendo. Lo que haga cada persona es su responsabilidad. Cada persona hará lo que pueda. Sin embargo, una vez que hayamos realizado algo recogeremos el fruto correspondiente. Ya sabes: podemos escoger la semilla que plantamos, pero no fruto que recogemos.

Ojalá seamos capaces de aprovechar lo que nos ocurre. Pero si socialmente no somos capaces, tampoco tendrá importancia: también la sociedad tiene derecho a aprender a su ritmo, también la humanidad tiene derecho a equivocarse. Sin errores no habría aprendizaje.

En todo caso, debemos preguntarnos: ¿puedo mantener mi paz interior y mi amor hacia el mundo, aunque crea que se está desaprovechando la oportunidad para generar una sociedad más consciente, más cohesionada y más solidaria? Si yo no puedo mantener mi paz interior, quiere decir que dentro de mí hay una guerra y, claro, si en mi interior hay una guerra, ¿cómo espero que fuera no la haya también?

Fíjate, pues, que en esta entrevista estoy invitando a tomar en nuestras manos la responsabilidad de lo que ocurre en nuestro interior y a colaborar en lo que pasa fuera, pero siempre desde la comprensión y no desde el sufrimiento.

Si lo conseguimos, veremos que nuestro trabajo interior está dando fruto. Si no lo conseguimos sabremos que debemos seguir en nuestro autoconocimiento hasta que gobernemos nuestra propia mente, ¿no crees?

¿Ha significado la definitiva ruptura de una seguridad material artificial?

No, en absoluto. Aunque la seguridad material es una mentira pues la vida es siempre cambio y riesgo y, además, necesariamente terminará con nuestra muerte física, muchas personas siguen agarradas a esa fantasía.

Para algunas personas esta circunstancia les habrá permitido hacer las paces con la incerteza profunda de la vida; pero para otras personas el miedo las llevará a querer agarrarse a una seguridad ficticia.

En gran parte, eso dependerá de la visión que cada persona tenga del mundo y la visión dependerá, a su vez, de su grado de madurez interior.

Lo explico: creemos que todas las personas con cuerpo adulto son iguales entre sí, pero los estudios demuestran que hay niveles diferentes de evolución interior. En ciertos niveles de evolución es casi inevitable que deseen encontrar seguridad en lo material. Esto lo explico en mi último libro titulado *Las cosmovisiones: la pieza que faltaba*, un libro muy diferente a los anteriores pues es para administraciones, sindicatos y partidos políticos. En él argumento que debemos incorporar el crecimiento interior a la agenda política.

Este enfoque, que es mundialmente novedoso, está teniendo muy buena acogida y algunos ayuntamientos como el de Getafe, Valencia, Málaga, Lleida, Bilbao, Vitoria... se están formando para poder aplicarlo. Al unir crecimiento interior y sociedad creo que puede ser relevante para algunos/as lectores/as de Verdemente. Pueden bajarse el libro gratuitamente de mi web (en el apartado administraciones públicas) o directamente:

PARA DESCARGAR PULSA AQUÍ

¿Esta "nueva inseguridad" tiene aspectos positivos?

Por supuesto. Todo lo que sucede nos ayuda a crecer, por lo tanto, todo lo que sucede tiene un propósito de crecimiento, un propósito de amor y solamente tiene aspectos positivos.

Otra cosa es que lo veamos. Pero nada, absolutamente nada de lo que sucede es negativo. Incluso la muerte tiene un sentido, un significado positivo. Subjetivamente puede asustarnos, pero, si te fijas, verás que la muerte es, simplemente, un hermoso proceso de renovación.

Lo reitero porque este es uno de los grandes errores vitales: dividir la realidad en "positiva y negativa". Pero la realidad no es dual. Lo que Es no puede no ser. Y todo lo que vivimos y vemos es, sencillamente, la expresión de lo que Es. A la vez es una invitación a descubrir lo que somos más allá de la forma, más allá de nuestro cuerpo, más allá de nuestros sentimientos, de nuestros pensamientos, de nuestras acciones y categorías... La inseguridad se convierte, por tanto, en una invitación a buscar aquello que Es en mí y no puede dejar de ser.

Pero que la inseguridad sea una invitación a profundizar en nuestro interior, no quiere decir que todas las personas la acepten. Quienes lo hagan crecerán, quienes no acepten dicha invitación sufrirán.

¿Cómo influyen los medios de comunicación en nuestro desasosiego, con un bombardeo constante de información negativa?

Lamentablemente muchos medios ya no son de comunicación. Su objetivo no es comunicar e informar, sino deformar la realidad para apoyar ciertos intereses.

Pero eso también puede entenderse como otra invitación: se nos invita a verificar lo que se nos dice, a tener criterio propio y a actuar en función de profundos valores en lugar de hacerlo desde el miedo o la agresión.

Hay una pregunta que me ayuda mucho en mi vida. Suelo preguntarme: ¿qué haría el amor en esta circunstancia? Y actúo en función de esa respuesta. Ojalá esta pregunta también sea útil a las lectoras y lectores de Verdemente y la integren en su vida.

Y para dar un consejo muy concreto, sugeriría rechazar los medios de comunicación que agreden y que deforman la realidad conscientemente y escoger aquellos que procuran describir lo que ocurre sin negar las diferentes caras. Además, sugiero leer las noticias una única vez al día y, preferiblemente, por la mañana para evitar que nos llevemos al sueño malestares sin digerir.

“
Individualmente debemos aprender que si nadie puede pensar ni sentir por mí es imprescindible que llegue a gobernar mi interior, que es fundamental que me conozca y sepa cómo mantener en mi interior el amor, la felicidad y la paz interior.
”

Durante el confinamiento hubo personas que se dieron un atracón de noticias y eso les desequilibró. Evitémoslo escogiendo las fuentes y reduciendo la ingesta de noticias. Las noticias deberían ser como la comida: suficiente y de calidad.

¿Qué deberíamos aprender de todo lo vivido?

Creo que hay aprendizajes fundamentales a nivel individual y a nivel social.

Individualmente debemos aprender que si nadie puede pensar ni sentir por mí es imprescindible que llegue a gobernar mi interior, que es fundamental que me conozca y sepa cómo mantener en mi interior el amor, la felicidad y la paz interior.

En cuanto a sociedad, creo que tenemos un reto fundamental: entender que no todas las personas han vivido, ni viven la pandemia de la misma manera. Entender que hay visiones diferentes de lo vivido, de los miedos y esperanzas que nos depara el futuro. No somos una sociedad homogénea, sino heterogénea y se nos invita a comprender y escuchar las diferentes visiones para, dando a cada visión lo que necesita, incrementar la comprensión, la empatía y los valores en el máximo número de personas. Como he dicho antes, cuando las personas crecen, la sociedad crece.

En lo social deberíamos aprender que tenemos que incluir lo interior en la agenda política. Sé que nos costará unos años. Pero da igual, como sociedad tenemos esos años y los que hagan falta. Creo que esto implicará un cambio muy grande: pasar de una sociedad materialista a una sociedad consciente.

¿Qué deberíamos olvidar de todo lo presenciado?

Nada. Olvidar lo ocurrido no sirve de nada. Es huir.

Sin embargo, sí deberíamos trabajar en nuestro interior para que no habite el odio ni el miedo. Si habitasen en nuestro interior, nuestra vida se llenaría de sufrimiento y, claro, eso no es algo que nos deseemos, ¿verdad?

Así pues, no olvidemos pero aprovechemos lo vivido para aprender.

¿Cómo debemos afrontar el futuro?

Cada persona lo afrontará como pueda. Los que lo afrontan con miedo no lo hacen porque hayan decidido tener miedo. Simplemente no pueden evitarlo.

Por lo tanto, cada persona lo afrontará como pueda.

Sin embargo, sí invito a cada persona a preguntarse si lo desea afrontar con paz interior o no. Como es evidente, creo que la totalidad de las personas que leen Verdemente dirán que con paz interior. Es lógico o no estarían leyendo esta revista decana del crecimiento interior.

Pero si uno desea vivir con una paz interior invulnerable, debe preguntarse cómo va a hacerlo, cómo va a prepararse, cómo va a superar sus miedos y sus autolimitaciones.

En este sentido, afrontaremos el futuro tal como vivamos ahora el presente. Si vemos que debemos obtener más herramientas interiores, invito a todas las personas a plantearse dónde pueden obtenerlas.

En esta revista hay numerosas posibilidades. Yo mismo imparto un curso serio y profundo de autoconocimiento en formato online y en diversas ciudades, incluidas Madrid y Barcelona. Les invito a valorarlas, pues nadie es más importante en mi vida que yo mismo y debo aprender a vivir el presente y el futuro con una profunda paz interior.





¿Por qué debemos ser optimistas?

Por un sencillo motivo: todo lo que sucede es una invitación a crecer, a comprender... Por lo tanto, puedo convertir toda mi vida en un hermoso espacio de autoconocimiento y crecimiento.

Dime, ¿no es eso más que suficiente para saltar de alegría?

¿Hay que aceptar la imprevisibilidad de la existencia?

Creo que aquí hay que diferenciar dos cosas. Por un lado, en nuestro planeta todo está en movimiento, todo cambia, todo es imprevisible y nada es permanente. Eso hay que aceptarlo.

Pero, por otro lado, lo que Es no puede dejar de ser. Lo que existe, en tanto que Es, no puede ser amenazado. Cuando descubro la Esencia que soy veo que todo cambio es solo superficial o de forma, pero que lo que soy en esencia, nunca cambia. Por lo tanto, al descubrir esto veo que, al contrario de lo que parece, nada real muda, nada real cambia. Al vivirlo una profunda paz interior habita en mí.

Saber vivir ambas realidades a la vez es el reto del ser humano: descubrir nuestra esencia inmutable habitando una realidad y un cuerpo que es cambio e *impermanencia*.

¿Cuáles son tus proyectos inmediatos?

Seguir acompañando a personas en su autoconocimiento, en especial a través del curso **Aula Interior**.

WWW.AULAINTERIOR.COM

Pero, mientras imparto esos cursos, seguir trabajando en mi interior.

O vivo en mi interior lo que explico en mis cursos o mi palabra estaría muerta.

Ya ves, mis proyectos inmediatos son ser y compartir lo que soy. Sencillo, ¿verdad?

¡Ah! Una última cosa: no quiero despedirme sin antes, desearte y desearte a todas las lectoras y lectores de Verdemente que puedan aprovechar lo que suceda, sea lo que sea, para crecer interiormente.

¡Que la sabiduría llene nuestros corazones! ●

Revista VerdeMente

ACERCA DE DANIEL GABARRÓ

Daniel Gabarró es uno de los formadores en autoconocimiento más importantes de nuestro país, con una larga trayectoria, en la que se combina su labor educativa, con una activa presencia en medios de comunicación (Catalunya Ràdio), siempre desde el convencimiento de las posibilidades que abre el crecimiento propio y su contextualización en el entorno social en el que vivimos.

Entre sus numerosas publicaciones destacamos para acercarte a su labor, **21 creencias que nos amargan la vida: ...y cómo superarlas para vivir más felices** (Editorial Boira), publicado conjuntamente con Nieves Machín, o **En tiempos difíciles, acciones sabias** (Editorial Boira).

CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN VERANO



¿Vives para comer o comes para vivir? ¿Te alimentas de forma consciente?

La alimentación consciente, o *mindful-eating*, es una forma de alimentación que se fundamenta en disfrutar y ser más consciente del proceso de alimentación, tan básico para nosotros. Desde que Hipócrates pronunciara su famosa frase “que el alimento sea tu medicina, y tu medicina tu alimento”, hasta hoy, hemos ido olvidando poco a poco la importancia del proceso de nutrición de nuestro cuerpo. La alimentación consciente es una forma diferente de comer, que no se basa en dietas milagro que prometen resultados estéticos, si no que se fundamenta en el disfrute del proceso de la nutrición. Alimentación consciente es preparar tu plato con mimo, es disfrutar de los aromas, de las texturas y de los sabores. Alimentación consciente es masticar con cuidado y poner atención plena en este proceso. Es ser consciente de cómo estás nutriendo a tu cuerpo y con qué alimentos lo estás haciendo.

¿CÓMO ES LA ALIMENTACIÓN EN VERANO?

El verano es una estación en la que solemos variar nuestras rutinas. Los días son más largos, hace calor y solemos pasar más tiempo en la calle. Además, en las vacaciones, el horario de comidas se vuelve totalmente anárquico. Por todo esto nuestra alimentación puede volverse un completo desastre. No llevar un orden en las comidas provoca que terminemos tirando del “picoteo” o comiendo a deshoras, lo que hace que nos alimentemos de una forma más “inconsciente”.

Comer de una forma compulsiva e inconsciente tiene mu-

chas consecuencias negativas. Entre las más perjudiciales están el exceso de calorías, las malas digestiones y el hecho de no elegir bien los alimentos con los que nos nutrimos. Llevar una alimentación sana y consciente hará que vivamos más tiempo y con mejor salud.

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE O MINDFUL-EATING?

Mindfulness significa atención plena, presencia. Es estar atento en todo momento a lo que te ocurre. Disfrutando de cada proceso, de cada sensación, de cada instante. El *mindful-eating* no es más que disfrutar de alimentarse.

Puedes disfrutar de todo lo que rodea a la comida. Disfruta de hacer la compra, mientras adquieres productos saludables para ti y tu comunidad. Disfruta de la decisión que has tomado al comprar verduras locales de producción ecológica, ya que esa compra te beneficia a ti y a los que te rodean. Disfruta también de preparar esa comida, de elaborar los deliciosos y nutritivos platos que más tarde saborearás en la mesa. Piensa en cada paso de la elaboración. Siente que estás haciendo algo positivo para ti: mejorar tu salud y tu vida.

CONSEJOS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.

- **Estar presente en cada fase de la preparación:** Elabora con mimo un menú semanal y haz una lista de la compra. Sé consciente y disfruta de ese momento.

"LA ALIMENTACIÓN ES UNO DE LOS PILARES DE NUESTRA EXISTENCIA, PERO DEDICAMOS CADA VEZ MENOS TIEMPO A ELLA. YA NO CULTIVAMOS NUESTROS ALIMENTOS Y, POCO A POCO, ESTAMOS DEJANDO DE ELABORARLOS EN NUESTRAS CASAS. UN PROCESO TAN FUNDAMENTAL COMO ES EL DE LA NUTRICIÓN DEBERÍA TENER RESERVADO MUCHO MÁS TIEMPO DE NUESTRO DÍA Y MAYOR ESPACIO EN NUESTRA MENTE. "

- **Adquiere productos saludables y de cercanía:** Si centras tu atención en ese momento, comprarás los mejores productos para tu alimentación. El comprar estos productos va a producir en tu organismo una sensación de bienestar inmediata.
- **Prepara con mimo tus platos:** La elaboración es el proceso más bello. Corta con cuidado cada verdura, saltea todo con cuidado, siente cómo estás preparando tus alimentos. Adereza tus platos para que sean sabrosos.
- **Cuida el lugar dónde te sentarás a comer:** escoge un lugar agradable para disfrutar de este momento. Alejado de distracciones y malas vibraciones. Cuida el espacio al máximo. Siéntate en la mesa con todo lo que vas a comer bien presentado y disponible. Come en silencio.
- **Come despacio:** con mimo, masticando de forma consciente. Saborea cada cucharada, siente cada textura. Disfruta de tus alimentos.
- **Controla tu saciedad:** si estás conectado en tu proceso de alimentación, sentirás cuando has de parar. No comerás ni de más ni de menos, si no lo necesario para cubrir tus necesidades.
- **Controla el tiempo:** pon un cronómetro y controla el tiempo que inviertes en tu alimentación. Cuánto más conscientemente te alimentas, más tiempo invertirás.

¿POR QUÉ DEBEMOS SER MÁS CONSCIENTES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN?

En los tiempos que corren, el ser humano está acostumbrado a vivir a mil revoluciones por minuto. No nos paramos en ningún momento a, simplemente, disfrutar. Vivimos anestesiados por tantos estímulos que, cada vez, es más difícil sentir bienestar.

La alimentación es uno de los pilares de nuestra existencia, pero dedicamos cada vez menos tiempo a ella. Ya no cultivamos nuestros alimentos y, poco a poco, estamos dejando de elaborarlos en nuestras casas. Un proceso tan fundamental como es el de la nutrición debería tener reservado mucho más tiempo de nuestro día y mayor espacio en nuestra mente.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

La alimentación consciente nos invita a retomar esta relación directa con la comida y tratarla con la importancia que se merece. Disfruta de una alimentación sana y consciente. Usa productos ecológicos de calidad. Ya que están cultivados de una manera más respetuosa con el entorno y no han sido tratados con pesticidas químicos, dañinos para tu cuerpo. Busca productos de cercanía y de temporada ●

Hugo Bermúdez Guntín
Usuario de Mundo Consciente
www.mundoconsciente.es

CUIDADO DE LA PIEL EN VERANO SEGÚN AYURVEDA

INTRODUCCIÓN

Demasiada exposición al sol puede dañar la piel, produciendo quemaduras y manchas marrones. Especialmente ahora, por el adelgazamiento de la capa de ozono, los rayos ultravioletas son muy fuertes. Por tanto, ¿será beneficioso para la piel una exposición? Veamos.

¿Qué ocurre durante el verano en nuestra piel?

En el verano la energía solar está en su punto más alto. Esto significa que es el momento del año en que la naturaleza absorbe nuestra energía.

Además, para combatir el calor encendemos el aire acondicionado. Esto puede reducir aún más la humedad en nuestro sistema. Con calor en el exterior y luego aire acondicionado en el interior... Existe un contraste entre el calor y el frío.

¿Cuáles son los efectos en el cuerpo de este contraste si consideramos los *doshas*? A medida que la sequedad aumenta, *vata dosha* comienza a acumularse, y debido al atributo caliente *pitta dosha* también. En los tejidos produce un efecto de secado, reduciendo el elemento agua. Puede aparecer opacidad, enrojecimiento, sequedad, brotes de acné...

COMPRENDER COMO CUIDAR LA PIEL EN VERANO SEGÚN EL ĀYURVEDA

En Āyurveda siempre decimos que la belleza comienza en el interior. Y el primer paso hacia la belleza es la salud. La homeostasis en el sistema.

¿Cuáles son los tejidos y *doshas* relacionados con la piel? El tacto es el órgano sensorial *vata dosha* dominante. *Pitta dosha* actúa en el metabolismo de la piel. El brillo de la tez, es

kapha dosha. En cuanto a los tejidos, *rasa dhatu* hidrata todo el cuerpo. El tejido sanguíneo, *rakta*, es responsable del brillo de la piel. *Mamsa* y *meda dhatu*, así como *majja*, son responsables de la untuosidad. El sudor es un factor muy importante en el mantenimiento de la salud de la piel y también el vello en la piel.

¿Cuál es el efecto del verano en todas estas entidades? El dominio de *vata pitta* produce menos lubricación e hidratación. Se reduce la fuerza en los tejidos. Es posible que la sangre junto con *pitta*, se vea afectada por el exceso de calor y cree enrojecimiento y sensibilidad en la piel. Por tanto, debemos seguir un régimen de verano específico para la piel.

Dieta y recomendaciones para cuidar la piel en verano

Evita todo lo que sea demasiado seco, caliente, penetrante, picante... Porque aumentará *vata pitta*. Evita particularmente el alcohol y los fritos.

Incluye líquidos, frutas como el mango, melocotón, sandía, melón, coco. Entre las bebidas son recomendables las siguientes:

- Agua con miel y azúcar.
- Zumo de fruta con *ghee*, azúcar y miel.
- Agua fría con polvo de cilantro, clavo, cardamomo y azúcar.
- Jugo de limón con agua, azúcar y clavo en polvo.

INFUSIONES

Entre las infusiones son recomendables las que incluyan las siguientes semillas refrescantes: cardamomo, hinojo, cilantro.



PARA LA PIEL DE TODO EL CUERPO

¿Qué se puede hacer concretamente para la piel? Aquí van algunas recomendaciones y fórmulas:

EXFOLIACIÓN:

- Mezcla de harina de lentejas rojas y sándalo. Mezclar bien con leche o agua o aceite.
- Mezcla de coco fresco rallado, azafrán y almendra en gránulos. Especialmente en sequedad excesiva.
- Aplicación de café, sal, azúcar y aceite.

APLICACIÓN DE ACEITE:

- Usar aceites refrescantes: coco, sándalo, rosa y lavanda.

APLICACIÓN CORPORAL (“BODY WRAP”):

- Leche de coco, harina de avena, pétalos de rosa en polvo.
- Arcilla como base, y añadir polvos de pétalo de rosa, cilantro, vetiver, regaliz. También cáscara de naranja.
- Leche de coco junto con plátano, pepino o aloe vera fresco triturado. Es muy hidratante.

OLEADO:

- Aceite de coco mezclado con gel de aloe vera y *ghee*.
- Siempre hay que asegurarse de llevar protección. Para ello, se puede usar emulsión de gel de aloe vera y aceite de coco

PARA LA PIEL DE LA CARA:

- Exfoliación profunda. Ya sea gránulos de almendra con regaliz, pétalos de rosa, cáscara de cítricos, azafrán. O en forma de crema con ingredientes como coco, dátil.

"CUIDAR TU PIEL ES CUIDAR TU SALUD, Y EL BRILLO DEL SOL NO ES INCOMPATIBLE CON EL BRILLO DE TU PIEL."

MÁSCARA FACIAL:

- Regaliz, ananta, *manjishtha*, *amalaki*.
- Pétalos de rosa, cardamomo, azafrán. Esto ayuda a la nutrición además de tener una acción antioxidante.

- Loto, *manjishtha*, ananta, *usheer*. Reduce la hiperpigmentación, la sensibilidad, la irritación de la cara.
- También puede considerarse la arcilla como base, y preparar una combinación de arcilla, aloe, coco.
- Arcilla, pepino, aloe mezclado con agua.

TONIFICACIÓN:

- Agua de rosas.

PARA LOS OJOS:

- Aplicar algodón con agua de rosas o leche en los ojos.
- El uso de *shatadhaut ghruta* debajo de los ojos, reduce el oscurecimiento.

Cuidar tu piel es cuidar tu salud, y el brillo del sol no es incompatible con el brillo de tu piel. Ayúdate de la medicina Āyurveda para disfrutar de una piel radiante ●



Dra. Prachiti Kinikar Patwardhan

Directora Académica de la Escuela Superior de Ayurveda.

www.esayurveda.com

info@esayurveda.com



+34 621203021

VACACIONES EN COHERENCIA

Empieza la cuenta atrás y el verano está al caer. Y con él llegan las tan merecidas y necesitadas vacaciones que nuestro cuerpo empieza a pedir a gritos, junto con el buen tiempo que acompaña y los meses en casa que queremos dejar atrás. Te preguntas entonces cuáles serán tus planes para este año y empiezas a mirar las posibles alternativas. Incluso en el momento actual pueden ser y variadas, ya que es en las vacaciones del verano donde depositamos más expectativas puesto que obtendremos el disfrute y el descanso necesario para volver a afrontar de nuevo las obligaciones durante el resto del año y los tiempos futuros.

Por lo tanto, y puesto que no todo van a ser responsabilidades, obligaciones, problemas, negatividad, etc. debemos permitirnos lo mejor y sentirnos merecedores de ello. Y sobre todo tomar cada vez decisiones con más consciencia que conlleven a que nuestra vida o nuestro mundo vayan en evolución y mejora. Eso es madurez.

Todos alguna vez posiblemente hemos tomado malas decisiones y hemos sentido que hemos desperdiciado nuestro tiempo y que hemos tirado nuestro dinero. Por ello, cada vez nos informamos con más detalle tratando de evitar errores pasados. Aunque no acertar no está mal sino todo lo contrario, nos ayuda y nos da más herramientas y sabiduría para afrontar en un futuro las cosas de otra forma. Pero es evidente que nos conviene aprender la lección y no tropezar mil veces con la misma piedra.

¿CUÁL SERÍA LA MEJOR OPCIÓN A LA HORA DE EMPRENDER NUESTRA BÚSQUEDA PARA ESTE AÑO?

Las opciones pueden ser muchas y muy variadas, la oferta en el mercado es amplísima por eso lo único que puedo recomendarte es que tengas las ideas claras en cuanto a qué tipo de vacaciones se adaptan más a ti, a tus gustos, necesidades y por supuesto tus posibilidades, y conforme a eso te será más fácil organizarlas. Qué importante es a veces hacer un mapa que nos conduzca por la mejor senda.

Por mi parte decirte que yo para este año lo tengo claro, más aun después de estos meses que nos han permitido reflexionar. Llevo ya tiempo inmersa en el mundo del crecimiento personal y vuelvo la vista atrás y veo una clara evolución en la persona que era hace unos años y la que soy hoy en día. En esencia soy la misma, por supuesto, pero mi mundo interno y externo ha experimentado una mejora notable, que es evidente tanto para mí, como para los que me conocen desde hace tiempo. Quiero seguir por este camino que es el que me ha aportado lo más parecido posible a la felicidad, el bienestar y la paz que tanto necesitaba.

Así que quiero unas vacaciones en coherencia y he encontrado algo que ya años atrás había tenido la posibilidad de descubrir. Pero para mi sorpresa en esta ocasión la oferta que he encontrado me ofrece todavía más opciones, ya que me da a elegir entre dos destinos diferentes. Y aparte las posibilidades son más amplias que nunca porque junto con las activi-



“

Al final con los años me he dado cuenta que viajar es también enriquecerse. Y te enriquecen tanto los lugares que visitas, como las personas que te encuentras en ellos. Todo el mundo te aporta algo e incluso pasan después incluso a convertirse en buenos amigos, por la afinidad que sientes y el buen rollo que te generan.

”

dades de crecimiento personal, han introducido talleres relacionados con las diversas artes incluyendo danzas, percusión, teatro, cuentacuentos, como si se tratara de un festival. Han fusionado lo artístico con el desarrollo personal para ser lo más comple-

tos posibles y llegar al mayor número de personas, incluidos los niños a los cuales también se han tenido en cuenta, que no en todos los sitios ocurre así. Todo esto en pleno contacto con la naturaleza. Sin tener que preocuparme de nada más que disfrutar y descansar, ya que no me va a quedar la preocupación de otras veces de si me gustará la comida que ofrezcan, o me tendré que buscar la vida por otro lado. Ofrecen una gastronomía de lo más saludable y rica, con una mezcla de sabores espectaculares. Me he dado cuenta que comer sano no está reñido con disfrutar de la mejor comida.

He elegido esta opción porque me parecía tan completa que veo imposible que me defraude y también, todo hay que decirlo, porque así aprovecho y me dejo ese pequeño lastre o mochilita que necesito con urgencia: soltar para dar un paso más hacia un bienestar cada vez mayor. Voy a descansar muchísimo y estoy segura que voy a conocer personas de lo más interesante, con las que compartiré aficiones, similitudes, conocimientos, etc. En otro tipo de viajes hubiera ido más a mi bola sin mezclarme tanto con la gente del lugar. Al final con los años me he dado cuenta que viajar es también enriquecerse. Y te enriquecen tanto los lugares que visitas, como las personas que te encuentras en ellos. Todo el mundo te aporta algo e incluso pasan después incluso a convertirse en buenos amigos, por la afinidad que sientes y el buen rollo que te generan.

Estoy deseando que lleguen. Es lo que tiene el hecho de conocerte cada día más y tomar decisiones cada vez más conscientes. Sabes lo que quieres a la perfección y lo disfrutas al máximo porque te sientes cada vez con más ilusión y apertura, recuperas la capacidad de sorpresa y van pasando los años y muy al contrario a lo que suele ser lo normal te sientes cada vez más viva y feliz.

Quieres vivir las VACACIONES cada vez con más ilusión y disfrutarlas al máximo dejando los problemas y las preocupaciones a un lado... vive tu vida con CONSCIENCIA y descubre tu capacidad innata de ver el ARTE en todo a tu alrededor ●

CAMINO DE SANTIAGO
3-11 Julio

NATURALIA PORTUGAL
24-30 Julio

RETIRO FESTIVAL EN LA MANCHA
3-9 Agosto

RETIRO FESTIVAL EN GALICIA
17-23 Agosto

Estivalia
DESARROLLO PERSONAL Y CREATIVO

Rosa Ana Martínez

www.estivalia.es

EL ANHELO DE LO INFINITO

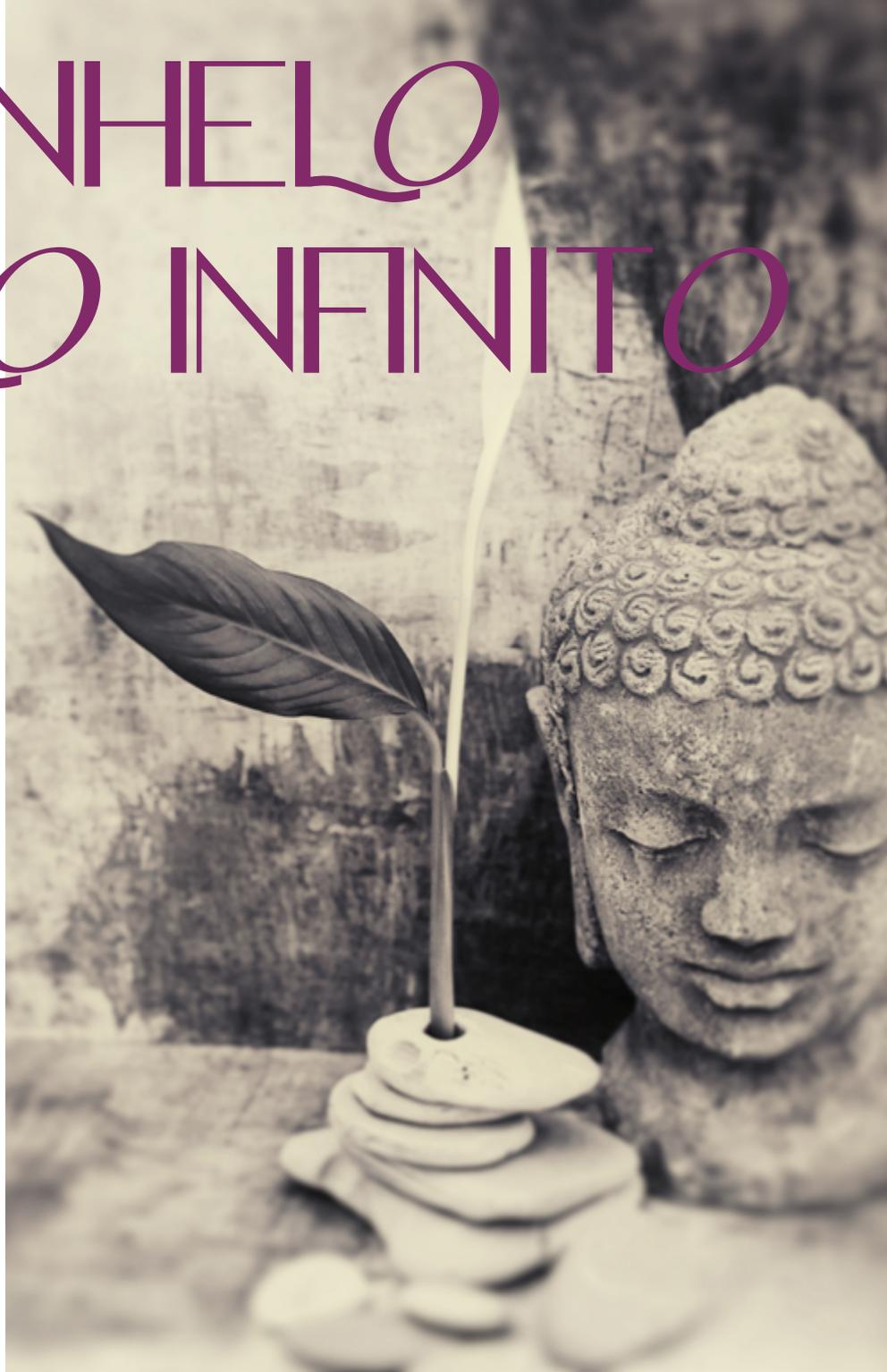
No hay muchas razas. Hay dos: la de aquellos que aspiran a mejorarse, embellecerse interiormente, darle un sentido de plenitud a la vida y desarrollar lucidez y compasión, y la de aquellos sordos a cualquier llamada de superación personal o mejoramiento humano.

Desde tiempos inmemoriales ha habido seres humanos con inquietudes y sensibilidades espirituales, "tocados" por el impulso de querer encontrar la paz interior y compartirla con los demás, hallar respuestas a los grandes interrogantes de la existencia y a los que no puede responder el pensamiento ordinario. Supone un intento de hacerse más conscientes y conseguir así que la consciencia evolucione y le dé un significado especial a la vida. Esas personas sienten la insatisfacción propia de no sentirse completas todavía y de querer perfeccionarse no solo para beneficio propio, sino para hacer así también una preciosa aportación a los demás. Buscan un modo mejor de sentir y ser y por eso se les conoce como "buscadores", más allá de cualquier creencia o tanto si son teístas como ateas, adheridas a un culto o no. Un buscador es como una orquídea única. Cada buscador sigue su senda y lo que les conecta a todos ellos, a lo ancho del mundo, son sus anhelos por un ser humano mejor y por tanto un mundo mejor, sin dogmatismos. Hasta que no se completa y encuentra a sí mismo, el buscador siente insatisfacción, porque no se contenta con mejorar su calidad de vida externa, sino que también quiere progresar interior-

"EN MIS DISTINTAS NOVELAS ESPIRITUALES E INICIÁTICAS, HE DESTACADO PERSONAJES CON ESE DESCONTENTO EXISTENCIAL Y POR ELLO INCANSABLES BUSCADORES DE UN PROPÓSITO MÁS ELEVADO QUE EL COMÚN. ASÍ, EN MIS RELATOS, ESTÁN ESOS INQUIETOS, E INCLUSO A VECES SANAMENTE ATORMENTADOS PERSONAJES, QUE NO SE CONTENTAN CON LAS APARIENCIAS NI CON LO BANAL Y BUSCAN LA ÚLTIMA REALIDAD. "

mente, conocerse y realizarse. Su propósito es hacerse consciente, porque la consciencia amplificada procura lucidez y amor. A esa insatisfacción existencial o difuso descontento del buscador espiritual le denomino "la soledad del ser". Uno se siente como un huérfano en busca del Sentido.

En mis distintas novelas espirituales e iniciáticas, he



destacado personajes con ese descontento existencial y por ello incansables buscadores de un propósito más elevado que el común. Así, en mis relatos, están esos inquietos, e incluso a veces sanamente atormentados personajes, que no se contentan con las apariencias ni con lo banal y buscan la última realidad. Así manifiesto esa búsqueda sin reparos en *Los ojos del Corazón*, *El Templo de Hielo*, *Las Siete Iniciaciones*, o *La Devadasi* y, sobre todo, en *El Faquir*, mi relato mejor acogido y que lleva ya dieciséis ediciones. En el mismo, Suresh, Faquir, le dice a Hernán, su discípulo occidental en busca de una realidad que se oculta a la mente ordinaria:

"El verdadero hombre religioso no es aquel que sigue una senda ya marcada, tampoco es un simple catacaldos. ¿Me entiendes? Es aquel que trata de percibir la unidad en todo. En ese sentido, tienes razón al decir que soy un hombre religioso. Pero no tengo creencias, solo me guío por experiencias. En el silencio interior se manifiesta lo más puro, se escucha la vibración inaudible. Tienes que intentar retomar, una y otra vez, el hilo de la sensación de ser y acceder a lo que es anterior a esa sensación, para oír lo inaudible y atrapar lo inatrapable. Tú eres diferente del mundo. Eres el agua de los ríos, la lava del volcán, la sal de las lágrimas, el estertor del moribundo, el frío en la nieve y la tibieza en la caricia, todo eso eres".

Y también:

"El llamado hombre civilizado ha mutilado la Tierra y ha abierto un abismo de sufrimiento innecesario. Se ha derramado tanta sangre que podrían llenarse con ella todos los ríos de la Tierra... Lo único que distingue a una persona es la bondad. Nada más. En este peligroso mundo que habéis construido, vivir se hace más difícil que caminar por el alambre más delgado".

Como dijo Buda: "Esperadlo todo de vosotros mismos" o "Sed luz para vosotros". Una persona puede mejorar, humanizarse, dejar de ser un homoa-nimal arrastrando en su mente codicia, odio, ofuscación y violencia. La "soledad del ser", el "impulso de lo Infinito", nos conduce a buscar más allá de las apariencias, para poder conectar con "aquello" que le confiere un propósito genuino a la vida y nos conecta con esa Mano Invisible que está dentro de nosotros y no solo fuera ●

**PULSA AQUÍ PARA VER
EL CORTOMETRAJE "EL FAQUIR"**



LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets especiales

ECOTIENDA
Productos de
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: actividades@labiotika.es
FERMENTADOS: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es
ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es
CURSOS COCINA: actividades@labiotika.es
PUEDES SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN: actividades@labiotika.es
ALQUILER DE SALAS
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!    



MÚSICA ESPIRITUAL

He de reconocer que este título está bastante forzado. ¿Podríamos hablar de una categoría musical dirigida al Espíritu? ¿Acaso no es la música por definición uno de los artes más espirituales, en cuanto que precisa de un ánima silente que dialogue con las variaciones rítmicas y melódicas? Quizás la diferencia no esté en la escucha, sino en el resultado, lo cual implica que el oyente, en su viaje musical, haya entrado en ese estado ontológico, abstracto y posiblemente místico que le lleva a aunarse a la fuente de la que todo emana y a la que todo vuelve.

DEAD CAN DANCE

En occidente la música espiritual oficial tomaba el nombre de música sacra, aunque seguramente las brujas, druidas y chamanes no estarán de acuerdo con esta definición. De hecho, la música popular estaba impregnada de cantares y ritmos donde se evoca ese poder de la naturaleza para curar el cuerpo de dolores y el alma de pesares.

AKELARRE – LAS BRUJAS DE ZUMALACARREGUI

LAGA Y QAWWALI

La música espiritual fue diseñada para que el artista exprese su ánimo o sentimiento del momento. La Raga suele tener su momento del día para escucharse, de forma que el oyente esté anímicamente preparado para adentrarse poco a poco en el tema musical.

La raga comienza con la presentación de la escala musi-

cal que va a predominar (*alap*) para ir después caminando nota a nota, sin ritmo ni medida, permitiendo que el músico pueda escaparse de todo proceso mental. En la parte final el ritmo se irá imponiendo y llegará a erigirse en protagonista, finalizando en muchos casos de forma frenética para alcanzar el clímax o éxtasis.

SITAR RAGA - ANOUSHKA SHANKAR PLAYS 'PANCHAM SE GARA'

Qawala es la música religiosa de los musulmanes sufís de Pakistán e India Occidental. Sobre una base rítmica muy numerosa, con varios armonios, muestran la melodía que se repetirá continuamente, mientras que la voz solista es contestada una y otra vez por el coro. En la famosa mezquita de Agmer en India, he pasado algunas noches escuchando estos cantos, en los que se llega al éxtasis espiritual gracias a una música incesante y voces tan poderosas como la de Musthafá Alí Khan, cantante que inmortalizó este género musical.

NUSRAT FATEH ALI KHAN

EL JAZZ

Este estilo musical, tan abierto a la diversidad compositiva e instrumental, es un buen vehículo para viajar con el alma. Al igual que la raga, el jazz basa mucho de su mensaje en la improvisación. Después de establecerse los compases y la melodía base –el esqueleto– los músicos solistas van decorando los distintos compartimentos emocionales o espirituales con sus solos improvisados y bases rítmicas.

“

¿Acaso no es la música por definición uno de los artes más espirituales, en cuanto que precisa de un ánima silente que dialogue con las variaciones rítmicas y melódicas?

”

John Coltrane, uno de los jazzistas más espirituales que ha dado el jazz, lo comunicaba de una manera cuasi salvaje. Sus solos de saxo -a veces larguísimo-, son un auténtico ascensor espiritual en su comunicación con lo divino. Su disco A Love Supreme es un viaje místico que Coltrane celebró con estas palabras: “*humildemente, pedí recibir los medios para hacer a otros felices a través de la música*”.

ACKNOWLEDGEMENT

Mucho menos conocido era el grupo de Jazz fusión CODONA, formado por el trompetista de Jazz Don Cherry, el percusionista brasileño Nanas Vasconcelo y el sitar de Colin Walcott. Con tan solo tres discos crearon un original mundo sonoro que visitaba tanto las deidades budistas como los animismos de la selva amazónica.

CODONA – SPIRITUAL FREE JAZZ

EL VUELO DEL CONDOR

En el viaje a Perú que realicé el pasado año tenía como propósito, además de incorporar algunos instrumentos a nuestro catálogo, conocer y escuchar al músico Tito La Rosa. Lo que había oído de él me había dejado fascinado.

Sus flautas andinas transmiten no sólo un delicado y sutil modo musical, sino que su técnica de insuflar aire –mitad dentro mitad fuera– resulta de un poder místico inusitado. Es como si hablara a ambos lados del cerebro a la vez: al izquierdo con la melodía, al derecho con el viento del chamán. No en vano es un devoto de las plantas sagradas y con su música, logra extender las enormes alas del cóndor para hacerte volar por las cumbres donde habitan los maestros.

No pude encontrarme con Tito a pesar de ir al pequeño pueblo donde vivía. Pero días después fui a Lima para visitar a su hijo Omar La Rosa, músico y lutier que construye flautas de bambú en su taller **La Rosa De Bambú**. De allí me llevé además de su amistad, unas bellas flautas de abuelos.

TITO LA ROSA: EL ÁGUILA Y EL CONDOR

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

info@ritualsound.com



FITOCOSMÉTICA

PLANTAS QUE EMBELLECEAN

El reino vegetal alberga una gran diversidad de plantas medicinales que nos ayudan en el cuidado natural de la piel, aportando hidratación, tonicidad y nutrientes esenciales.

La **Fitocosmética** (del griego: *phyton*, planta) comprende a aquellos productos cosméticos elaborados a partir de ingredientes vegetales, con una adecuada concentración de principios activos. Estos compuestos, que poseen propiedades terapéuticas y cosméticas, se extraen de diferentes partes de las plantas como hojas, frutos, flores, semillas, cortezas o raíces.

Entendemos el uso de las plantas en la elaboración de cosméticos como cosmética natural y ésta se define como aquella que incluye en su composición un 90% mínimo de materias primas naturales de origen vegetal o mineral (es decir, no animal) y está basada en los principios activos de las plantas y sustancias vegetales de la tierra y el mar. Estas sustancias son y se encuentran en los aceites esenciales de las plantas aromáticas, los vegetales, ceras, plantas en polvo, extractos líquidos, que aportan nutrientes como las vitaminas, proteínas, grasas, oligoelementos, minerales y principios activos beneficiosos para la salud de la piel.

Los productos fitocosméticos cuentan cada vez con mayor popularidad. La **naturaleza es la mejor aliada de la piel** y el uso de los recursos de la naturaleza como fuente de

salud, belleza y bienestar es hoy en día demandado por los consumidores que prefieren cosméticos seguros, naturales y saludables.

En el último siglo, el avance de la química fue reemplazando paulatinamente al uso de las materias primas naturales. Sin embargo, la ciencia nos demuestra que las moléculas obtenidas por síntesis química no tienen las mismas propiedades que los activos que se extraen de las plantas en su estado natural. Frente a la cosmética convencional, elaborada con sustancias artificiales, la fitocosmética es la opción más sana y beneficiosa para la piel.

¿PERO QUÉ SON LOS PRINCIPIOS ACTIVOS?

Los principios activos son moléculas bioquímicas con acciones concretas para la salud del ser humano. Estas moléculas son fabricadas por la planta para su desarrollo, adaptación y supervivencia, digamos que son el esfuerzo de la naturaleza.

Es por ello, y al no tratarse de sustancias sintéticas y extraerse de la naturaleza, es importante tener conciencia de su uso, pasando por toda la cadena de cultivo, cuidado de la cosecha, recogida de las plantas y procesos de extracción, venta y consumo.

El mundo de la cosmética es muy amplio y extendido y la in-

"DE LA TERAPIA A LA COSMÉTICA, PASANDO POR LA CONCIENCIA DE EJERCER USOS RESPONSABLES Y RESPETUOSOS, NO DEBEMOS OLVIDAR QUE CUANDO USEMOS COSMÉTICOS NATURALES, SE TRATA DE MEDICINA Y ENERGÍA DE LA NATURALEZA"

dustria puede explotar estos recursos naturales, desnaturalizando o contaminando con químicos y pesticidas estas plantas o sustancias, que ya no serían tan naturales ni beneficiosas.

Siempre es una opción saludable y sostenible por parte del consumidor apostar por productos de explotación y fabricación artesanos.

¿QUÉ ACCIONES TIENEN LAS PLANTAS PARA UN COSMÉTICO?

Como hemos visto las plantas medicinales están llenas de principios activos, los cuales tienen efectos antioxidantes tan necesarios para frenar el envejecimiento de la piel y actuar sobre los radicales libres causantes del deterioro celular. Pero sus acciones dependiendo de cada planta también son antiinflamatorias, antimicrobianas, regeneradores celulares. Esto quiere decir que activan la capacidad natural de la piel (células) de general colágeno y elastina, junto a efectos astringentes (cerrar poros), cicatrizantes, nutritivos, suavizantes, calmantes, etc.

¿QUÉ INGREDIENTE LLEVA UN FITOCOSMÉTICO?

Por ejemplo si queremos elegir o elaborar un cosmético para pieles maduras o con tendencia a la irritación tendríamos que elegir plantas, ceras, aceites, arcillas con acciones tonificantes, calmantes, regeneradoras y suavizantes.

Podríamos realizar la siguiente combinación:

- **Romero** con propiedades para la piel: tonificantes, antisépticas y es descongestivo.
- **Salvia** que es cicatrizante, antiséptica y estimulante.
- **Castaño de Indias**, activa la circulación, es estimulante, cicatrizante y antiinflamatorio.
- **Rusco**, es una planta con propiedades antiinflamatoria, calmante y astringente.
- **Cera vegetal**, se añade para darle forma al cosmético y aporta nutrición, es hidratante y antiséptica.
- **Caolín (arcilla blanca)**, con propiedades suavizantes y aporta luminosidad.

Podemos encontrar fitocosméticos faciales, capilares, corporales, anti-aging, de protección solar, para balneoterapia, toda una gama de usos y beneficios de los recursos naturales, que ayudan a mejorar la salud de la piel y embellecer.

De la terapia a la cosmética, pasando por la conciencia de ejercer usos responsables y respetuosos, no debemos olvidar que cuando usemos cosméticos naturales, se trata de medicina y energía de la naturaleza ●



Gloria Merino

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

625565889

www.namarupaterapias.es

ਈ ਆਯੁਰਵੇਦ ਪ੍ਰੀਤਿ ਫਲਿਫਲੋਰੋ ਵੇਦ ਆਨਿਲੋ



Recordando la Impermanencia de la naturaleza de las cosas, nos abrimos a una mayor plenitud, Libertad y conciencia. Para el Āyurveda los trastornos mentales y emocionales que experimentamos comúnmente, están relacionados con los tres subtipos de los doshas:

- Prana Vata
- Sadhaka Pitta
- Tarpaka kapha

PRANA VATA

Prana Vata, rige el movimiento de la mente, los pensamientos y los sentimientos. Se relaciona con la actividad neuro eléctrica del cerebro. Aporta entusiasmo, inspiración, adaptabilidad mental, capacidad de comunicarse y coordinar ideas. Cuando se altera da lugar al desasosiego, ansiedad, inseguridad, miedos, insomnio, pesadillas y trastornos neurológicos, Tales como palpitaciones temblores y epilepsia. Es uno de los subdoshas más importantes de Vata por lo que es importante que esté en armonía.

SADHAKA PITTA

Shadhaka Pitta, afecta de una manera determinante la

salud mental y emocional. El Pitta del corazón y la mente, rige la sustancias bioquímicas y neurotransmisoras, como la dopamina y la serotonina. Éstas son las responsables del flujo de la sangre por el corazón y de las emociones conectadas con él.

Es el aspecto de Pitta el que es capaz de digerir y metabolizar las experiencias y la reacción que tenemos ante las diferentes circunstancias de la vida. Cuando está equilibrado, las emociones son armoniosa y se manifiesta de forma natural la confianza en uno mismo. Aporta energía, motivación, Pasión y la sensación de plenitud.

Cuando está en desarmonía da lugar emociones negativas como la autocrítica, baja autoestima, cambios de humor, la facilidad de molestarse o enfadarse, ser excesivamente analítico, crítico. Se expresa también en agresividad, exceso de ambición, celos y ser cortante o mordaz. Llorar es importante para las constituciones Pitta porque les ayuda a liberar sus emociones.

TARPAKA KAPHA

Está localizado en el cerebro, el corazón y el líquido cerebrospinal. Proporcionan nutrición, fuerza, protección y

lubricación a los nervios. Posee un movimiento hacia dentro que nos permite sentir la alegría interior de ser nosotros mismos. Si está en equilibrio nos aporta luminosidad en los ojos, lustre en la piel, valor, fortaleza, estabilidad mental y emocional, resistencia ante el estrés, lucidez mental y alegría de vivir.

Las personas *Kapha* suelen ser más plácidas y resistentes. Bajo el estrés suelen volverse letárgicas, retraídas y faltas de motivación. Pueden hacerse posesivas, excesivamente apegadas a las personas y quizá, es más probable que coman como Consuelo. El desequilibrio de *Tarpaka kapha* ocasiona descontento, indisposición, nerviosismo e insomnio.

Equilibrando los *subdoshas* (*Prana vata*, *Sadhaka Pitta* y *Tarpaka kapha*) La mente es una gran herramienta que podemos emplear para obtener información del mundo que nos rodea con la ayuda de los cinco sentidos. Pero también es importante no estar a merced de sus movimientos turbulentos de modo que pueda acumular ama (toxinas). Éstas pueden ser experiencias que se quedan sin digerir, aferrarse a pensamientos negativos y también asuntos no resueltos.

A continuación unas breves pautas para equilibrar los *subdoshas* en el día día.

PRANA VATA

- Sal a pasear cuando esté amaneciendo y respira profundamente esto ayudará a abrir los canales, estimula la digestión y la eliminación de toxinas que hayan quedado del día anterior.
- No te resistas a las necesidades naturales, esto desequilibra Vata y puede aumentar el desequilibrio emocional.
- Masaje *Abhyanga* con aceite caliente.
- *Pranayama* todos los días, así como posturas de yoga que favorezcan la digestión.
- Inhalar aceites aromáticos como Jazmín, rosa y sándalo.
- Una de las formas más eficaces para equilibrar los *doshas* es hacer *Pranayama*.



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda

Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es

635 78 72 78 - 677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.es

SADHAKA PITTA

- Pasar algún tiempo al aire libre en algún lugar bello de la naturaleza, especialmente junto al agua.
- Tomar infusiones de rosa o manzanilla cuando se necesiten bebidas tranquilizantes.
- Evitar los esfuerzos excesivos mentales o físicos.
- Aplicar aceite de coco en el cuerpo cada día.
- Escuchar música relajante relajarse y soltar
- Ir a dormir a las 10:00 de la noche. Descansar lo suficiente es esencial para la salud emocional.

TARPAKA

- Despertarse al amanecer. Después de las seis de la mañana hace que los canales se taponen, y por lo tanto generen ama (toxinas), letargo, embotamiento en la mente, baja el estado de ánimo y hay una comunicación lenta entre el corazón y la mente.
- Evitar dormir durante el día
- Ejercicio vigoroso, y mantener la mente abierta ante los cambios.
- Hacer *Nasya*, o administración nasal de aceites para despejar la mente y aportar energía ●

Namasté

CHI KUNG

Y SANACION CON LA MIRADA INTERIOR

LA MIRADA INTERIOR

La atención consciente es la primera herramienta de sanación que tenemos, y reúne dos cualidades sumamente importantes, la energía en forma de atención y la consciencia como el estado de darnos cuenta. En el comienzo de la vida, la atención de la madre sobre el nuevo ser que está en periodo de formación, es fundamental para que esta vida prospere de forma saludable; y al nacer la atención y los cuidados que recibimos en la infancia son indispensables para un desarrollo armonioso de nuestras funciones físicas, psíquicas y emocionales.

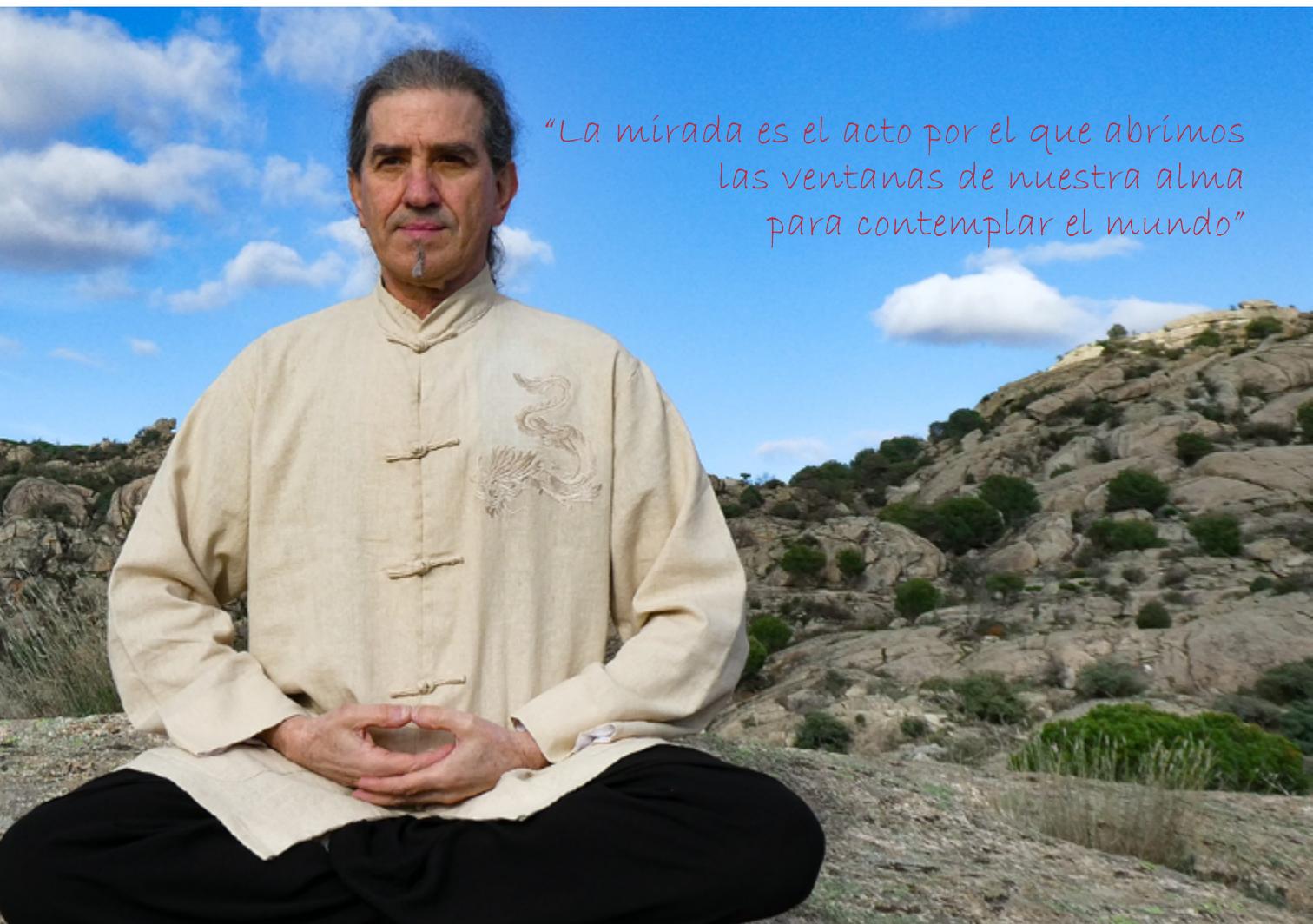
Cuando miramos hacia dentro, generamos un campo de energía que amplifica aquello que ES y que estaba ahí sin antes darnos cuenta. Esto lo percibimos en el mundo exterior, por ejemplo en el terreno de las relaciones humanas: cuando cuido y atiendo a otras personas, los vínculos se fortalecen, lo mismo que cuando pongo energía y dedicación en el trabajo tengo más posibilidades de éxito.

“La atención-consciencia es la semilla que hace crecer lo nuevo en nuestra vida”

LA MIRADA INTERIOR NOS TRANSFORMA

Las imágenes que captamos cuando miramos con la mirada externa a través de los ojos de la cara, es la consecuencia de la luz que reflejan los objetos que observamos a partir de la luz del Sol o de otras fuentes. Pero cuando miramos desde la mirada interior, lo que percibimos es la energía radiante primordial que está en el origen de aquello que observamos, y la vida en sí es un fenómeno luminoso.

Aunque no seamos conscientes, la energía está constantemente fluyendo y moviéndose en nuestro interior, así que cuando dirigimos nuestra atención hacia ella, utilizando la voluntad tenemos el poder de dirigirla allí donde estimemos necesario. Para ello es imprescindible que antes hayamos desarrollado la práctica de la mirada interior sin distracciones y de manera consciente.



“La mirada es el acto por el que abrimos las ventanas de nuestra alma para contemplar el mundo”

Cuando desarrollamos esta práctica, veremos que se trata de algo muy sencillo y natural que está al alcance de todos los seres humanos. Podemos usarlo para deshacer bloqueos en nuestros canales, para dirigir la energía a ciertos puntos importantes, para sanar nuestros órganos, o para captar la energía de la Tierra o del Cielo.

EL ESPÍRITU es el comandante supremo de la energía, dentro de las prácticas para la salud que ofrece el Chi Kung, se dice que existen Tres Tesoros: el Cuerpo-Esencia, el Espíritu-Mente y la Energía-Aliento. Y de estos tres el Espíritu-Mente es el más poderoso, pues la mente dirige a la energía, ésta a su vez sostiene la estructura material del cuerpo, y el cuerpo es capaz de producir energía. Pero si el Espíritu-Mente está alterado, todo lo demás pronto empezará a padecer las consecuencias.

Este es el principio básico de la *Psiconeuroinmunobiología*, la ciencia que estudia el comportamiento del sistema inmunológico en relación con nuestras emociones, pensamientos y palabras.

Un principio básico de la salud, es que una mente calmada y sin preocupaciones genera unas respuestas de auto-regeneración en el propio cuerpo por la acción positiva entre los sistemas sensitivo e inmunológico. Se ha demostrado en diversos estudios, que un pensamiento negativo mantenido durante un minuto, deja en una situación delicada al sistema inmunitario durante seis horas. Si esta situación se mantiene en el tiempo como sensación de

"AUNQUE NO SEAMOS CONSCIENTES, LA ENERGÍA ESTÁ CONSTANTEMENTE FLUYENDO Y MOVIÉNDOSE EN NUESTRO INTERIOR, ASÍ QUE CUANDO DIRIGIMOS NUESTRA ATENCIÓN HACIA ELLA, UTILIZANDO LA VOLUNTAD TENEMOS EL PODER DE DIRIGIRLA ALLÍ DONDE ESTIMEMOS NECESARIO. PARA ELLO ES IMPRESCINDIBLE QUE ANTES HAYAMOS DESARROLLADO LA PRÁCTICA DE LA MIRADA INTERIOR SIN DISTRACCIONES Y DE MANERA CONSCIENTE."



Janú Ruiz

Maestro de Chi Kung

914131421 - 656676231

janu@escuelaqijogjanu.com

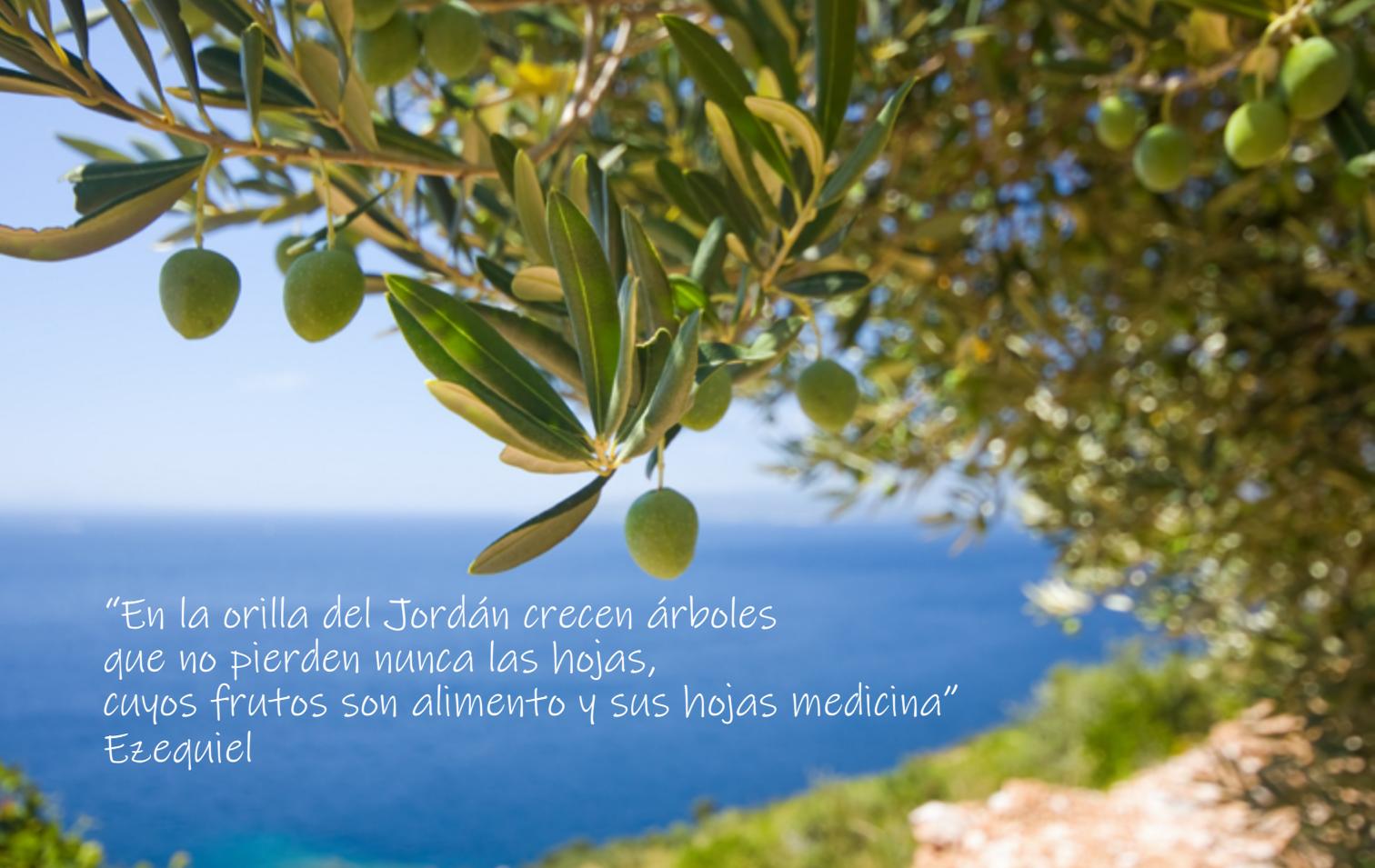
www.escuelaqigongjanu.com

agobio permanente, esto produce cambios importantes en el funcionamiento del cerebro y el sistema hormonal, llegando a lesionar neuronas relacionadas con la memoria y el aprendizaje. Todo ello afecta a nuestra capacidad intelectual porque deja sin riego sanguíneo zonas del cerebro que son necesarias para tomar las decisiones adecuadas.

CÓMO INICIARTE EN ESTA PRÁCTICA

Dirige tu *mirada interior* a la respiración. Imagina para ello un lugar por detrás de las cejas y entre ellas, en el interior de tu cabeza, como un "tercer ojo" pero que mira hacia dentro y observa primero tu respiración. Eso calmará tu mente al cabo de un tiempo. Observa en tu interior cómo todo se mueve cada vez que respiras y siente la vida fluyendo a través de ti. La respiración consciente produce por sí misma cambios en nuestro cerebro, favorece la producción de endorfinas y hormonas como la serotonina y armoniza los ritmos cerebrales entre los dos hemisferios.

Observa que estás vivo y agradece este inmenso don que el Universo te ha regalado y que tú disfrutas en este instante, eso te volverá un ser más feliz y pacífico ●



“En la orilla del Jordán crecen árboles que no pierden nunca las hojas, cuyos frutos son alimento y sus hojas medicina”
Ezequiel

EL OLIVO SUPER-ALIMENTO

Estos árboles son los maravillosos olivos. El olivo es mucho más que un súper-alimento. Por una parte el rico aceite de oliva y por otra sus hojas llenas de múltiples beneficios. El cultivo del olivo tiene orígenes antiguos: se conservan dichos populares y textos religiosos de hace más de 6.000 años, pero es gracias a los numerosos hallazgos arqueológicos que hoy podemos confirmar el amor milenario entre el hombre y esta planta única. Universal y científicamente reconocidos, los efectos beneficiosos del olivo son verdaderamente múltiples, revelándose preciosos en numerosos campos de intervención. Pero ¿por qué el olivo es tan extraordinario? Sin cuidados, pesticidas, etc. el olivo vive milenios, pero no sólo eso, olivos centenarios pueden ser arrancados, trasplantados y siempre brotan de nuevo. No existen otras plantas así. ¿El motivo? El olivo es rico en una sustancia particular, la oleuropeína (*Oleuropein*), un glucósido amargo del que es especialmente rico su follaje. La hidrólisis de la oleuropeína genera moléculas importantísimas para nuestra salud: el ácido elenólico (*Elenolic Acid*), el hidroxitirosol (*Hydroxytyrosol*), el tirosol (*Tyrosol*) y la rutina (*Rutin*). Tras años de experimentos hemos seleccionado hojas de olivo de origen certificado, absolutamente sanos y

naturales totalmente libres de aditivos químicos, procedentes de plantas centenarias de un particular «cultivar» rico de oleuropeína. Mediante un proceso de extracción elaborado de forma exclusiva, las hojas generan una infusión-acuosa natural, llamada Olivum®, rica en principios activos muy saludables. La exclusiva infusión-acuosa de hojas de Olivo es rica en oleuropeína, ácido elenólico, hidroxitirosol, tirosol y rutina.

Se ha probado científicamente in vitro y/o en vivo que estos elementos poseen los siguientes beneficios: poseen una importante acción antioxidante contrastando eficazmente los radicales libres. Ayudan al organismo a controlar fisiológicamente la tensión arterial. Facilitan al organismo el control fisiológico de la glucemia y del colesterol. Tienen una acción energética, útil en momentos de cansancio, astenia y somnolencia. Tienen una acción vaso protectora y vasodilatadora. Facilitan el metabolismo de los lípidos y de los carbohidratos. Refuerzan el sistema inmunitario. Poseen una acción desintoxicante y energizante para deportistas.

El Ministerio de Sanidad Italiano ha señalado los siguientes beneficios de su consumo: antioxidante, metabolismo de los lípidos y carbohidratos, normal circulación

de la sangre y regularidad de la presión arterial. Se trata por tanto, de un Nutracéutico: “Es un alimento o parte de un alimento que proporciona beneficios para la salud, incluyendo la prevención y/o el tratamiento de enfermedades”. Es decir, se trata de una fusión de la palabra nutrición con terapéutica. Estos y algunos beneficios más nos aporta para nuestra salud este excelente súper-alimento.

Olivum® contiene aproximadamente: Oleuropeína: 2656 mg/litro. Hidroxitirosol: 213 mg/litro. Tirosol: 174 mg/litro. Ácido elenólico: 1393 mg/litro. Rutina: 237 mg/litro. Actividad antioxidante: TEAC (*Trolox Equivalents Antioxidant Capacity*) expresada en IC50 = concentración capaz de reducir la absorción del 50- de 18.9 ul/ml. Actividad anti radicales libres determinada mediante DPPH en Olivum® tisana se ha hallado un IC50 = concentración capaz de reducir la absorción del 50- de 23.8 ul/ml

Nota: Valores cotejados por la Universidad de Estudios de Trieste, Facultad de Farmacia, Italia, mediante HPCL y HPCL-MS, referidos a una muestra de Olivum® producida en fecha 15/06/2010. Los análisis han sido realizados después de más de 6 meses desde su preparación. Tratándose de un extracto acuoso natural, obtenido mediante hojas de olivo, los valores pueden variar según las condiciones climáticas, cosecha o periodo de recogida de las hojas. El Olivum, más que un super-alimento ●

Salud

ESTUDIOS CIENTÍFICOS - PULSA PARA LEER

FUNCIÓN ANTIMICROBIANA Y ANTIBACTERIANA

Estudio Acerca De Los Mecanismos De La Acción antimicrobiana De La oleuropeína

FUNCIÓN ANTIOXIDANTE Y EXTRACCIÓN DE LOS RADICALES LIBRES

Infusos De Hojas De Olivo: Propiedad Antioxidante

PROBLEMAS CARDIO VASCULARES, HIPERTENSIÓN, COLESTEROL, DIABETES

Actividad Cardiovascular Extractos de Jóvenes Brotes de hojas de Olivo



Joaquín Suárez Vera

Naturopatía Higienista.
Coach en Gestión Vital.
Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Sana y Energética. Cambios de Hábitos
www.joaquinsuarez.es
653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es

LA OTRA CARA DEL TURISMO

Tras el largo confinamiento se cierne sobre nosotros un segundo gran temor, en forma de nueva crisis económica. No es el objeto de este artículo dar una perspectiva optimista o catastrófica sobre cómo será el futuro. No pretendo insuflar más desconfianza sobre un contexto económico que, en gran medida, es ficticio.

¿Qué es una bancarrota, una devaluación o el incremento de la deuda más que manifestaciones de la insolidaridad de unos frente a otros?

¿Cuánto tiene de virtual o ficticio? ¿Cómo una realidad “líquida” es impuesta a los ciudadanos en palabras de Bauman? España es un país que basa gran parte de su potencialidad desde los años 60 en el controvertido fenómeno turístico. Una industria con múltiples aristas sociales, y con impactos negativos y positivos sobre nuestra sociedad actual, ¿pero cuándo surgió el Turismo? ¿Qué tipos de turismo hay y, sobre todo, cómo afecta el desarrollo de los países?

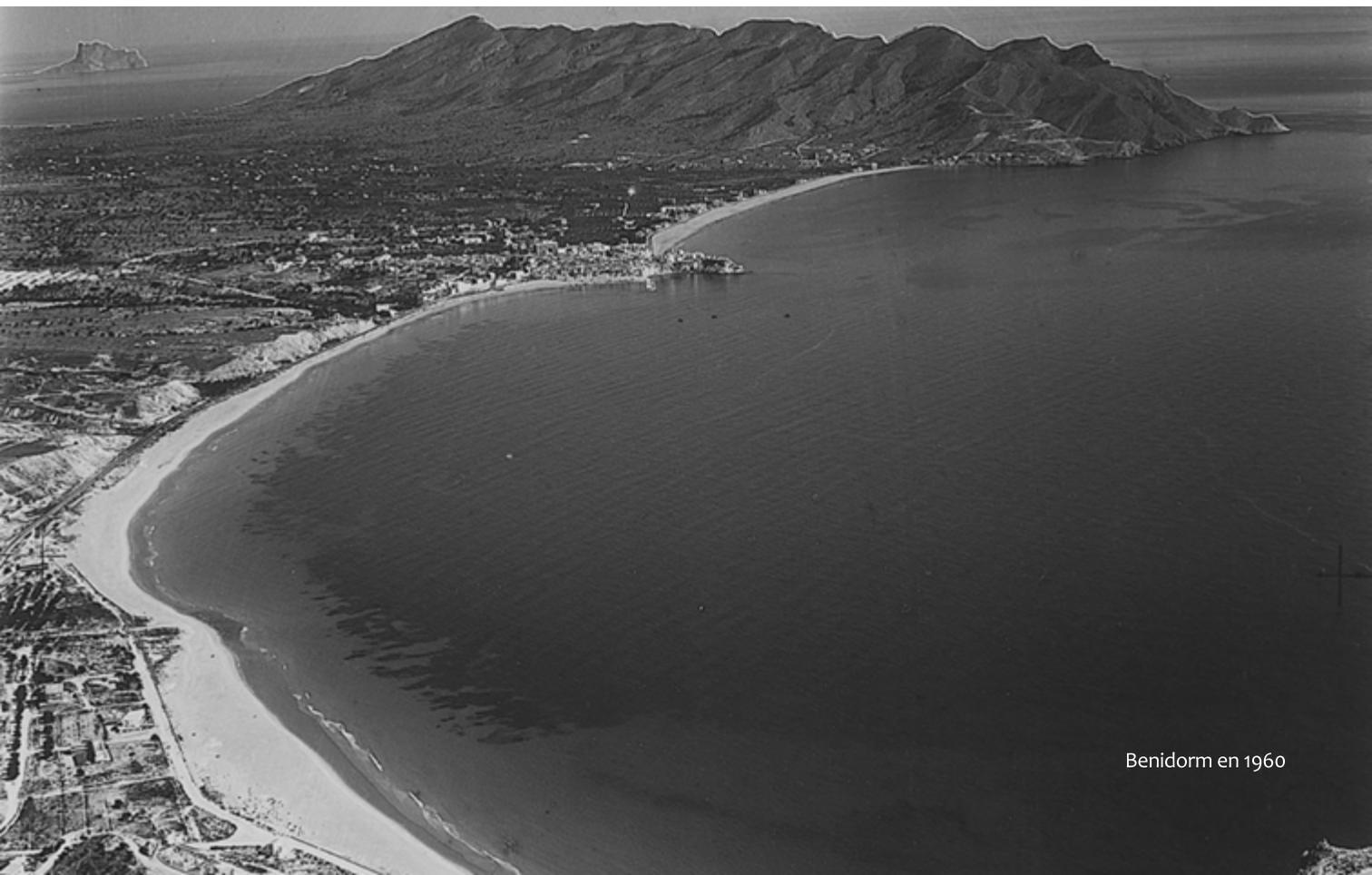
El turismo como actividad comenzó siendo algo propio de la nobleza y alta burguesía inglesa. Durante el siglo XVIII y la primera mitad del siglo XIX las clases adineradas solían reali-

zar un largo viaje formativo y cultural a lo largo del Mediterráneo con principal centro en Italia, cuna de Roma. Habrá que esperar hasta mediados del siglo XIX, cuando el desarrollo industrial y el surgimiento de las relaciones de producción capitalistas, alimentarán poco a poco una nueva clase social, la burguesía, que permitirá el surgimiento del turismo tal como lo entendemos hoy. Se señala al británico Thomas Cook (1808-1892) (la multinacional heredera de su negocio, es la que quebró el año pasado, con especial impacto en Canarias), como el primer organizador de un viaje para un evento, un congreso antialcohol que se celebró en Leicestershire en 1841. Cook pronto observó las posibilidades que ofrecía la organización de viajes, a través del empleo de “dise-

ños cerrados” a través de un astuto sistema de cupones, que permitía pactar precios con lugares concretos, buscando maximizar el beneficio, y estableciendo a finales del siglo XIX, un sistema de pago “a plazos”. Es en ese momento, en torno a 1880-1890, cuando se extiende el fenómeno turístico por Suiza y también por la costa francesa. Todavía con

"DESDE CRITERIOS ANTROPOLÓGICOS, EL TURISMO ES UN FENÓMENO SOCIAL DE MASAS DESDE ENTONCES, CARACTERIZADO POR DOS REALIDADES: ES MARCADAMENTE EUROCÉNTRICO Y SE ALIMENTA FUNDAMENTALMENTE DE LAS CLASES MEDIAS DEL PRIMER MUNDO Y DE PAÍSES QUE HAN EXTENDIDO LA CONFORMACIÓN DE DICHAS ESTRUCTURAS EN LOS ÚLTIMOS 40 AÑOS: CHINA Y BRASIL PRINCIPALMENTE."

El turismo como actividad comenzó siendo algo propio de la nobleza y alta burguesía inglesa. Durante el siglo XVIII y la primera mitad del siglo XIX las clases adineradas solían reali-



Benidorm en 1960



Benidorm en la actualidad

un componente elitista muy marcado. La generalización del turismo sólo se entiende por dos fenómenos materiales que fueron íntimamente unidos: el desarrollo de medios de transporte individuales, como el automóvil, o colectivos especialmente el avión, junto a la generalización del fenómeno de las vacaciones que se desarrolla en Europa a medida que se consolidan derechos laborales mínimos que comienzan a extenderse en la década de los 20 del pasado siglo, lo que desembocó en el surgimiento del Turismo tal como lo entendemos hoy en día.

Desde criterios antropológicos, el Turismo es un fenómeno social de masas desde entonces, caracterizado por dos realidades: es marcadamente eurocéntrico y se alimenta fundamentalmente de las clases medias del Primer Mundo y de países que han extendido la conformación de dichas estructuras en los últimos 40 años: China y Brasil principalmente.

Creo que estos son elementos a tener en cuenta. Cuando viajamos, muchos de nosotros, queremos encontrar lo que conocemos y con unos estándares materiales propios de Europa. E incluso lo que creemos que constituye un retiro espiritual o un encuentro personal, suele conllevar también una cierta reproducción de tópicos y tradiciones prediseñadas para el turista en el país de llegada. En ese sentido, la adaptación de las sociedades locales, especialmente en Latinoamérica y en el continente asiático a la demanda occidental ha generado fenómenos de aculturación social, pero también de la llegada de las relaciones sociales y materiales de desigualdad de las que el turista huye o no quiere observar. Suelo temer a aquellos que tras viajar señalan que la gente era siempre maravillosa, atenta, pobre... pero feliz.

Todos aquellos que de una u otra manera hemos trabajado en países en vías de desarrollo hemos conocido muy de cerca los efectos del turismo en comunidades indígenas y cómo se las utiliza y extorsiona bajo el mantra de “cuando lleguen los turistas saldrás de la pobreza”. Recuerdo como

en el entorno de Machu Picchu se ha generalizado la existencia de porteadoras. Mujeres, que ante la falta de trabajo en el entorno de la ciudad de Cuzco, se dedican a transportar las mochilas y enseres de los turistas todos los días. Un trabajo extenuante, en un área de Perú donde las desigualdades generadas en torno al fenómeno turístico se han manifestado en un aumento de la pobreza unida a procesos de migración en torno al monumento, y de exacerbación de realidades sociales insoportables, como la violencia de género. Esta reflexión no significa estar en contra del Turismo. Pero sí de algunas de sus formas más destructivas. De eso sabemos mucho en España. ¿Alguien ha visto por ejemplo una foto de Benidorm en la década de los 50 o 60? ¿Podríamos haber hecho las cosas de otro modo? Dejo esta idea para que durante este verano, que posiblemente no podamos viajar fuera de Europa pensemos sobre cómo queremos que nos vean, y qué no estaríamos dispuestos a soportar. Piénsalo y practica un turismo responsable y sostenible ●

Pequeños apuntes de lo señalado en:

Artículo de El País

Género y turismo



Manuel Castro Priego

Doctor en Arqueología y profesor investigador en la Universidad de Alcalá (España). Ha realizado estancias de investigación en USA y Ecuador. Ha sido docente y conferenciante en universidades europeas y latinoamericanas.

Imágenes: La transformación urbanística de Benidorm, en 12 fotos - AD - <https://www.revistaad.es/lugares/galerias/benidorm-60-anos-de-verticalidad/9320/image/642037>

Naturaleza Sagrada



Antes de que el alma cayese en el olvido, antes de su separación con el Uno, con Brahmâ, con el Gran Espíritu, con el Tao, con Dios, o como queramos llamar a ese principio superior origen de todas las cosas, la naturaleza era un libro abierto lleno de símbolos que reflejaban la elevada belleza, la profunda sabiduría y las infinitas posibilidades de existencia de su Autor.

El hombre era una de esas posibilidades de existencia, y ocupaba una posición central en este maravilloso cosmos. Era una ventana abierta, un pontífice que tendía puentes entre la divinidad y

“

El hombre era una de esas posibilidades de existencia, y ocupaba una posición central en este maravilloso cosmos. Era una ventana abierta, un pontífice que tendía puentes entre la divinidad y la naturaleza

”

la naturaleza, a través de él cada cosa era nombrada *in divinis*. Él sabía el nombre de todo lo creado y lo relacionaba con sus arquetipos celestiales. Todo estaba unido en un tejido sagrado lleno del más alto significado. El águila era una manera perfecta de orar en el aire alabanzas al creador, las alta montañas un mensaje de majestad, el oso era una pantalla donde podía brotar como una fuente el secreto de la Fuerza, la pantera el espejo donde atisbar el arquetipo de lo invisible. Todo hablaba de Dios y el hombre leía Sus signos en el horizonte.

Luego todo se hizo opaco y el hombre dejó de ver a Dios



en todas partes. El hombre se reveló contra el Cielo y se produjo una escisión en su mente entre las leyes de la naturaleza y los principios espirituales y ya sin unión con la Alma del Mundo, la Naturaleza fue profanada, saqueada, desfigurada, violentada. Con cada especie que se extingue desaparece una manera única de adorar al Creador de la existencia, un canto que dona secretos a nuestro espíritu.

Y con cada río que contaminamos acallamos la música perfecta del cielo cuando baja a fertilizar la tierra. Cada árbol que muere, muere una presencia beatífica portadora de una gracia. El hombre occidental ha perdido el Centro y en su profunda ceguera está destruyendo el mapa de regreso a Casa.

La crisis medioambiental es la crisis espiritual del hombre moderno, es el último capítulo de una manera profana de ser en el mundo. Pero hasta este capítulo está diseñado por el *arqueómetra* divino con una ejecución perfecta de una de sus leyes. La muerte de lo viejo precede al nacimiento de lo Nuevo, y se nos ha prometido un nuevo ciclo donde el cosmos se revelará otra vez como una maravillosa y deslumbrante Teofanía ●

Beatriz Calvo Villoria
Directora de TV Ecocentro
www.ecocentro.es

CUANDO EL DOLOR SE HACE FÍSICO HEMOS SUPERADO EL ESTRÉS EMOCIONAL

En estos momentos en los que hemos estado en una situación anormal durante unos meses y ahora empezamos a retomar nuestras vidas con relativa normalidad y precaución, empiezan a manifestarse todos esos síntomas físicos o dolores que han estado latentes mientras nuestro cuerpo se mantenía una situación de estrés o incertidumbre.

Cuando les comento esto a mis clientes y les digo que es una buena señal que aparezca un dolor físico como una lumbalgia o un dolor de hombro ya que la parte emocional se está haciendo física y por lo tanto lo estamos solucionando en cierta medida, me miran con cara extrañada pero terminan entendiéndolo.

Realmente si entendemos que no sólo somos un cuerpo físico, si no que también tenemos una parte emocional y espiritual que están íntimamente relacionadas, podemos comprender que en el inicio de todos nuestros dolores físicos hay una parte emocional o psicocomportamental que está sufriendo algún tipo de estrés.

Una vez que ese estrés se supera o esa emoción que está tan presente pasa a un segundo plano o a relajarse, surge la parte física y aparecen los dolores o síntomas.

Podemos pensar que ha sido consecuencia de volver a la actividad física o hacer deporte de una forma diferente, pero el cuerpo tiene una capacidad de adaptación impresionante y si estamos bien en todos los sentidos, sobre todo emocional, no tendría que haber ningún problema a nivel físico.

Te voy a poner varios ejemplos para que lo entiendas.

Todos conocemos gente que el viernes o sábado por la mañana después de una semana muy estresante les duele la cabeza, o tienen síntomas como si estuvieran muy cansados o incluso con fiebre y sensación de estar con gripe.

Recuerdo el caso de una mujer, directora de una oficina de un banco importante, que casi todos los sábados tenía un dolor de cabeza bastante fuerte y no se podía levantar de la cama hasta la hora de comer. Tenía un estrés tan alto que durante la semana prácticamente no dormía y lo poco que dormía era un sueño de bastante mala calidad. Después de hacerse muchas pruebas médicas y tomar medicaciones muy fuertes para las migrañas, entendió que era proceso normal de su cuerpo después de una situación de estrés mantenida semana tras



semana. Debido a su mala calidad del sueño, optamos por un tratamiento de osteopatía con el cual le liberamos su occipital y su zona cervical, que estaban completamente comprimidas por la tensión de todos sus músculos de la parte posterior. Los dolores de cabeza prácticamente desaparecieron, mejorando muchísimo su calidad de vida.

Además le enseñamos técnicas para el manejo del estrés y mejorar la calidad del sueño, lo que le ayudó a afrontar de manera diferente situaciones estresantes tanto en su trabajo como en su vida diaria.

Recientemente, el caso también de un chico joven y bastante deportista que vino a la consulta con una fuerte lumbalgia. Justo después del confinamiento se había quedado totalmente bloqueado dejando una pesa cuando estaba haciendo ejercicio físico. Como en el caso anterior, le sirvió de mucha ayuda entender que su cuerpo estaba sometido a un estrés importante debido a la incertidumbre económica por su situación laboral al estar en un proceso de regulación de empleo. La zona lumbar y del sacro es una zona relacionada con la preocupación por la parte económica y en el momento que lo entendemos, el cuerpo empieza a poner mecanismos de curación para superar ese estrés emocional y, por lo tanto, el problema físico en cierta medida. Además es importante quitar el bloqueo físico que ha producido esa parte emocional con el tratamiento de osteopatía.

En resumen, es importante entender la relación que existe entre nuestra parte emocional y nuestra parte física, y por lo tanto todos nuestros dolores y bloqueos físicos surgen de un estrés emocional al que hemos estado sometidos y que se va a manifestar a través de nuestras cadenas musculares en el cuerpo. Estas cadenas están bajo el dominio de nuestro sistema nervioso central, el cual trata de buscar siempre la mejor adaptación al medio y a todo lo que nos está ocurriendo,

"EN EL MOMENTO QUE SOMOS CONSCIENTES QUE CIERTAS SITUACIONES DE ESTRÉS, PREOCUPACIÓN POR LO QUE VA PASAR CON NUESTRO TRABAJO, MIEDO O INCERTIDUMBRE POR EL FUTURO, VAN A INFLUIR EN NUESTRAS CADENAS MUSCULARES, YA ESTAMOS PONIENDO UN MECANISMO DE CURACIÓN EN NUESTRO CUERPO. "

tanto emocional como físicamente, modificando la tensiones de estas cadenas musculares y por lo tanto nuestra postura y bloqueando ciertas zonas si estas situaciones se mantienen en el tiempo.

En el momento que somos conscientes que ciertas situaciones de estrés, preocupación por lo que va pasar con nuestro trabajo, miedo o incertidumbre por el futuro, van a influir en nuestras cadenas musculares, ya estamos poniendo un mecanismo de curación en nuestro cuerpo. Pero siempre va a haber tensiones que van a quedar y que hay que solucionar para que no se vuelvan crónicas. Por otro lado, es importante acudir a un profesional que entienda estas cadenas musculares para poder quitar esa parte física que ha dejado la parte emocional y que nos dé soluciones como estiramientos de esas cadenas para prevenir que vuelva a pasar.

Si tienes algún dolor o patología ya establecida no dejes de consultarnos y te daremos la mejor solución posible ●

Un abrazo y buen verano

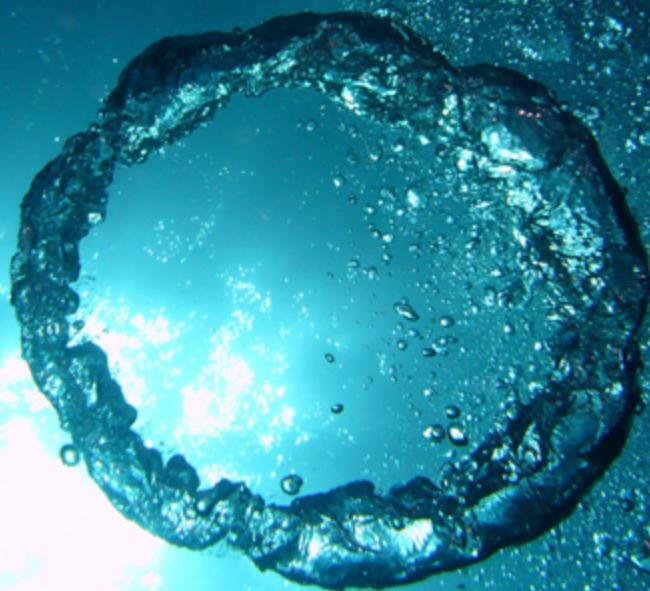
"Hay otro Camino para Solucionar tus Dolores: hay un enfoque Global de la Salud que Trata la Causa de tu Problema..."

Francisco Alonso



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

Un anillo para dominarlos a todos...



Existe un fenómeno apasionante que nos suele pasar desapercibido, y es el de la polivalencia de las cosas. Me explico, normalmente pensamos que a cada cosa le corresponde un solo significado, y lo llamamos “el correcto”, y a todo aquel que se atreva a contradecirlo o a intentar suplantarlos tildaremos de hereje redomado y le aplicaremos el castigo social pertinente, el de “necio” e “insensato”.

Quizá esta tendencia a significados únicos para cada cosa se deba a nuestro trasfondo monoteísta que nos inclina a pensar como Sauron en el Señor de los Anillos: **“un anillo para gobernar los a todos”**, es decir, un solo libro sagrado, un solo Dios, un solo partido. Como resultado: guerras y conflictos en nombre de la Verdad. Cuando Frodo o Gollum se ponían dicho anillo su identidad personal comenzaba a desvanecerse, y si continuaban acababan siendo nadie. El anillo único fascinaba a todos, porque la definición única empodera, da la sensación de control, de que hemos resuelto la vida...

Hoy, mientras impartía un curso acerca de la mecánica de la baraja “Lenormand” tomaba consciencia del hecho de que existen todavía ámbitos, como el de dicha baraja, en los que se alienta una polivalencia en todo lo que se toca. Y casualmente es ahí donde se promueve la intuición y el pensamiento *imaginal*.

Vamos a aclararlo con un ejemplo que proviene de la mentada baraja. La Baraja Lenormand es un juego de cartas creado a principios del siglo XIX en Alemania, y consiste en 36 cartas, cada una con una imagen arquetípica, como por ejemplo

un árbol, una casa, un perro, la luna, el sol, etc. Son imágenes que evocan conceptos del estilo de: un perro representa la fidelidad, el estar en casa, el descanso, lo confiable. Así un concepto simple puede adquirir variados significados según el contexto de la pregunta que se haga cuando se lo utiliza como un oráculo.

Habitualmente pensamos de forma analítica, discursiva, así ante la pregunta de “¿cómo está el día?” Nuestra respuesta es inequívoca: bien o mal, esto es: blanco o negro, cero o uno, activo o inactivo. Eso es pensar analíticamente. Se trata de cortar con una espada a la realidad en dos posibilidades excluyentes. Es la idea del principio de no contradicción que proponía Leibnitz.

Sin embargo, la dinámica oracular es totalmente otra, pues no sólo propone otorgar variados significados a la misma cosa (ya no vale 0 o 1, sino que puede valer 2, 3, 5, 0, 1000), si no que comienza a agregar capas superpuestas de significados coexistentes y totalmente válidos, una polivalencia radical de todo lo que se presente. Es un verdadero desafío para el pensamiento habitual, por lo que nos abre una puerta hacia el mundo aquel en que “una imagen vale más que mil palabras”.

Pero resulta que la vida es así, polivalente. Nosotros somos los que estrechamos el significado de algo para que sólo valga una sola cosa y nada más.

Decía Don Juan, de Carlos Castaneda que cuando un ser humano nace, lo hace con una apertura total a lo que él llamaba “nagual”, al caos primigenio, pero que poco a poco la

educación iba reduciendo esa posibilidad absoluta a un solo significado por cada cosa, el convenido por la sociedad como un todo, y que era la ardua tarea del brujo el lograr que su conciencia volviese a abrirse a la totalidad (el le llamaba a ello el “mover el punto de encaje”).

Otro ejemplo lo tenemos en el canto armónico, un tipo de canto que hace lo contrario a lo que nos han enseñado. Cuando oímos hablar a una persona sorda de nacimiento vemos que no sabe “elegir” los tonos y por ello todo aflora, agudos, graves, medios... En el canto armónico aprendemos a des- aprender y hacemos que nuestra voz comience a emitir armónicos que habíamos cercenado de nuestro diario hablar, con lo que lo que se obtiene es una voz polifacética y angelical en la que varios tonos coexisten de forma mágica.

La baraja *Lenormand* hace lo mismo. No sólo posee sus imágenes evocadoras de múltiples significados, sino que también incluye multitud de técnicas para utilizar y reutilizar las mismas cartas que aparecen en la mesa de formas diferentes. Es como si yo dijera la frase de base: “la bonita casa de campo deleita a todo el mundo”, pero ahí mismo comenzase a tomar la palabra mundo y la mezclare con la palabra casa, con lo que podría resultar que el mundo es como una casa, y luego decidiese mezclar bonita con campo, con lo cual obtendría que el campo, que evoca regeneración por ser la naturaleza, y por otro lado bonito, que es algo agradable de ver, llevadero, con lo que resultaría que hablaría de una recuperación de un problema de vida de una forma muy llevadera y agradable. Imaginemos ahora que comenzamos a hacer toda clase de interrelaciones como esas... hasta el paroxismo. ¡Nuestra mente racional se rompería en mil pedazos!

Lenormand no se limita a ello, sino que cada carta posee unos “insertos” de cartas de póker, es decir que además dis-

“

Habitualmente pensamos de forma analítica, discursiva, así ante la pregunta de “¿cómo está el día?” Nuestra respuesta es inequívoca: bien o mal, esto es: blanco o negro, cero o uno, activo o inactivo. Eso es pensar analíticamente. Se trata de cortar con una espada a la realidad en dos posibilidades excluyentes. Es la idea del principio de no contradicción que proponía Leibnitz.

”

ponemos de un meta-nivel de interpretación, ya que podemos hacer coexistir el nivel de la imagen de la carta ya citado, con todas la combinaciones posibles e imposibles, y ahora agregarle el meta-nivel de las cartas de póker, que a su vez tendrán su interacción tal como lo hacían las imágenes, pero que además podrán interactuar con las propias imágenes. ¡Multiplicando así las posibilidades de resultados coexistentes!

¿Qué plano es nuestro pensamiento habitual! ¿Una cosa es solo una cosa?

¿Y después nos preguntamos por qué existen todavía los oráculos, los libros sagrados y los mitos? Yo te lo responderé: ¡porque rompen la limitación impotente del pensamiento analítico!

Si te preguntas cómo es que podrías acercarte de forma simple a esta polivalencia de significados, te propongo que leas La Biblia con sus mitos, o la mitología que más te guste, o bien acercándote al mundo de los oráculos, en suma, animarte a tocar una imagen (pictórica o relatada en palabras) y darte el permiso de volar con la imaginación e interpretarla de mil maneras.

Don Juan de Castaneda decía que un brujo, a veces se pone en pie, arroja su sombrero al suelo, da una vuelta alrededor de él, y con ello anuncia que va a contar una historia conocida pero de forma modificada, y quizá cuente que Alejandro Magno vivió hasta los noventa años, y que fue sabio y feliz como hombre de familia... ¿por qué no? ●

PULSA VER EL VIDEO DE PABLO VELOSO UN ANILLO PARA DOMINARLOS A TODOS



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.



Entre el público general siento que existe cierta confusión con respecto a lo que es el Tantra. En realidad, es el neo Tantra lo que se ha dado a conocer por el gran público, mucho más allá que la simpleza de la práctica de la vida sencilla y contemplativa. Se cree que al llevar a cabo prácticas tántricas como usar fórmulas místicas o mantras, invocar a espíritus y deidades místicas y/o realizar prácticas en pareja como resultado se adquieren súper poderes. Además el gran énfasis que se le da a las prácticas sexuales y al Tantra en pareja hace olvidar que el mayor Tantra que uno puede practicar es con uno mismo: por y para consigo, en la naturaleza del ser.

El Tantra tiene una connotación muy amplia con respecto a su significado. Con la palabra Tantra se detalla una concepción muy particular sobre la propia realidad y expone

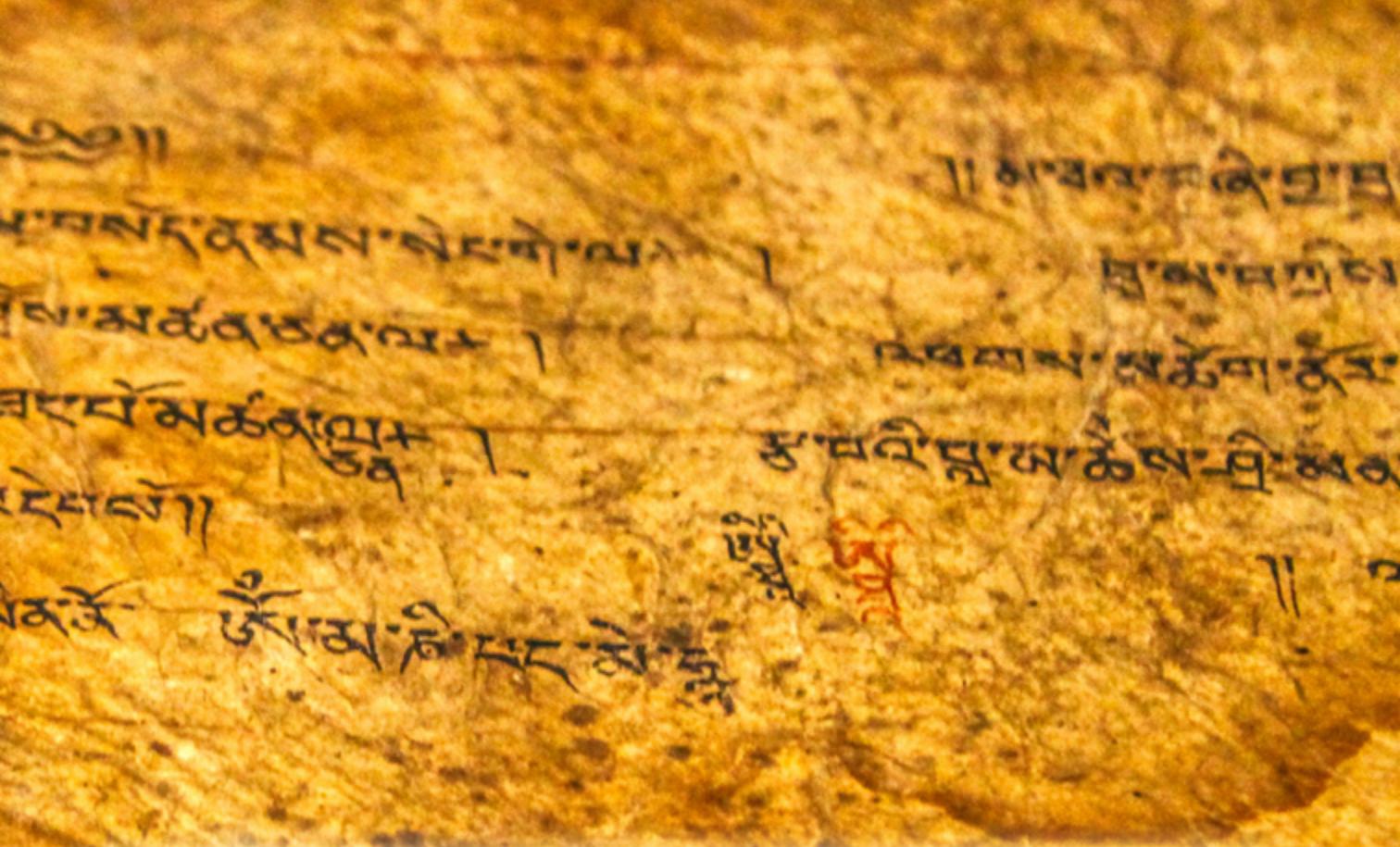
una manera particular de observar el mundo y de vivir en el mismo.

Presenta una serie de valores que son tanto éticamente “buenos” y por el otro lado favorecen el gozo y la satisfacción del ser humano, del individuo y de la naturaleza.

"EL LABORATORIO DEL PRACTICANTE DE TANTRA ES EL PROPIO CUERPO HUMANO. ESTUDIA LA NATURALEZA INTERNA DEL SER HUMANO Y SUS POTENCIALIDADES. SU CAMPO DE EXPLORACIÓN NO ES SOLO EL CUERPO HUMANO, SINO TAMBIÉN EN CIERTO MODO LA PROPIA SOCIEDAD. LA TECNOLOGÍA QUE UTILIZA LA CIENCIA DEL TANTRA ES LLAMADA YOGA. EL TANTRA PRESENTA EL YOGA EN FORMAS MUY VARIADAS."

El sistema tántrico es tan profundo y comprensible que ningún aspecto de la vida permanece sin ser contemplado. La sabiduría tántrica conforma las bases de una vida feliz y sana tanto para el individuo como para la sociedad. El Tantra nos muestra como aceptar la realidad tal y como es y utilizar sus aspectos mundanos para que ellos mismos se conviertan en puertas para el auto descubrimiento y la auto realización.

Presenta una visión del mundo integral don-



¿QUÉ ES EL TANTRA TRADICIONAL?

de se sintetizan el divertimento (*bhoga*) y liberación (*moksa*) a la par que inmiscuirse en actividades mundanas (*pravritti*) y renuncia (*nivritti*). Aboga por un Yoga positivo que abarca y hace que todo sea sagrado y bueno.

Dentro de las creencias en la población de la India se solía pensar que solo la tradición védica es la aceptable y se pensaba en la tradición tántrica como una corriente paralela o casi perversa. Esto resulta un malentendido casi colosal. Afortunadamente, cada vez más en la India se abre un entendimiento sincero hacia lo que el Tantra significa. Otro de los aspectos que conforman el Tantra es el respeto por el medio ambiente y la naturaleza. Vivir en entornos limpios y saludables es esencial.

Los Agamas y los Tantras (libros sagrados) tienen una importancia enorme en darle forma a la cultura India. El Tantra puede ser considerado una ciencia. No estamos cambiando el significado esencial de la palabra ciencia o utilizando mal el término de ciencia. La ciencia es el estudio racional de todo. Dentro de la ciencia solamente podemos depender de lo que se puede palpar, experimentar, observar o conocer. Por lo tanto dentro del Tantra y de la ciencia lo más importante es la experiencia, la experiencia empírica. Por lo tanto, la ciencia también puede ser definida

como estudio empírico.

El laboratorio del practicante de Tantra es el propio cuerpo humano. Estudia la naturaleza interna del ser humano y sus potencialidades. Su campo de exploración no es solo el cuerpo humano, sino también en cierto modo la propia sociedad. La tecnología que utiliza la ciencia del Tantra es llamada Yoga. El Tantra presenta el Yoga en formas muy variadas.

En definitiva la práctica del Tantra es la práctica de la sencillez. El cuidado de la familia, los amigos, la pareja, hacer la compra, tomarse un té, vivir rodeado de un entorno saludable y en contacto con la naturaleza. Antiguamente los maestros de Tantra de la India, como los maestros del *Shivaismo* de Cachemira en ciudades como Jammu o Srinigar solían ser los dueños de cafeterías, estancos, gente normal que a través de la comunicación generaban sus grupos de discípulos de una manera natural y orgánica ●

Pablo Ferrero - On Ji

www.hospederiadelsilencio.com

www.ecocentro.es

LAS COMBINACIONES DE ALIMENTOS



No solo es fundamental utilizar alimentos naturales de origen vegetal, sino que es imprescindible entender su naturaleza, los efectos de cada ingrediente y entender a nivel energético si se pueden mezclar o no.

En la tabla de combinaciones a evitar, indicamos de forma clara qué alimentos se pueden mezclar, utilizar en el mismo plato o en la misma comida, y que alimentos nos producirán desarreglos digestivos a nivel de flatulencias, gases e inflamaciones intestinales.

Todos los ingredientes de origen vegetal, son más expansivos por naturaleza, hinchon, inflaman y muchísimo más si se consumen crudos. Por esto, hay que tener conocimiento energético para no creamos más problemas.

Un clásico ejemplo, de cocina vegetariana, es condimentar platos de legumbres con especias. Las legumbres ya por naturaleza son expansivas, todo el mundo se queja de que producen gases. Por esta razón, hay que cocinarlas largo tiempo, utilizar un tipo de alga para aportar minerales y añadirles un poco de condimento salado al final de la cocción.

Pero muchos, desconociendo las reacciones y efectos, las condimentan con especias (curry, pimienta, etc...) también de naturaleza muy expansiva, produciendo muchos problemas intestinales de flatulencias, expansión, gases y diarrea.

En la gráfica de combinaciones a evitar, indicamos como tendríamos que combinar los alimentos, para poderlos di-

ger de forma óptima y que nos aporten la energía y vitalidad que deseamos.

Las mezclas que no son recomendables (marcadas con (/) en la tabla) son las siguientes:

SOPAS

No mezclar diferentes sobras de sopas juntas, no utilizar agar agar, ni frutas, ni endulzantes.

CEREALES

Hay varias combinaciones de cereales que es mejor no utilizar juntos:

- Cereales muy secos: mijo y trigo sarraceno, cereales muy pegajosos: avena y arroz dulce glutinoso, cereales muy altos en fibra: trigo, espelta, centeno, kamut.
- La mezcla de cereal con fruta, produce fermentación y gases. Si utilizamos endulzante de cereales para endulzar las cremas de cereales de los desayunos, utilizaremos poca cantidad.

LEGUMBRES

- Evitar totalmente mezclar dos legumbres en un plato, e incluso comer dos legumbres diferentes en un día.
- No mezclar legumbres con *tempeh* (otra leguminosa), *agar agar*, frutas, endulzantes naturales, ni especias.

TOFU

- Por su naturaleza expansiva, fría y desmineralizante, hay que cocinar muy bien el tofu crudo con algas. Evitare-

(X) Se recomienda (/) No se recomienda (A) Algunos casos	Sopas	Cereales	Leguminosas	Tofu	Tempeh	Seitán	Pescado	Verduras	Algas	Agar agar	Aceite	Semillas/ Frutos secos	Frutas	Endulzantes Naturales	Especias	H. Aromáticas
Sopas	/	X	X	X	X	X	X	X	X	/	X	X	/	/	X	X
Cereales	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/	cond.	X	X
Leguminosas	X	X	/	X	/	X	X	X	X	/	X	X	/	/	/	X
Tofu	X	X	X	/	X	X	X	X	X	/	X	X	/	cond.	/	X
Tempeh	X	X	/	X	/	X	X	X	X	/	X	X	/	cond.	/	X
Seitán	X	X	X	X	X	/	X	X	X	/	X	X	/	cond.	X	X
Pescado	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/	cond.	X	X
Verduras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	X
Algas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Agar agar	/	X	/	/	/	/	X	X	X	/	X	X	X	X	/	X
Aceite	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/	X	X	X	X	X
Semillas / Frutos secos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Frutas	/	/	/	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Endulzantes naturales	como condimento en pequeñas cantidades															
Especias	X	X	/	/	/	X	X	X	X	/	X	X	X	X	/	X
H. Aromáticas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



“
Todos los ingredientes de origen vegetal, son más expansivos por naturaleza, hinchan, inflaman y muchísimo más si se consumen crudos. Por esto, hay que tener conocimiento energético para no crearnos más problemas.
 ”

mos combinar el tofu con: agar agar, frutas y especias.

- Si utilizamos endulzantes naturales, tan solo a nivel de aliño, en poca cantidad.

TEMPEH

- No combinaremos con: legumbres, agar agar, frutas, ni especias.

SEITÁN

- No recomiendo mezclarlo con fruta.

AGAR AGAR

- Por su naturaleza de expansión, enfriamiento, utilizaremos esta alga natural para confeccionar gelatinas, tanto saladas como en postre.
- Cuando lo utilizamos en postres, hay que añadirle siempre una pizca de sal. Y si la persona tiene muchos problemas de distensión intestinal, se recomienda añadir un poco de kuzu (raíz remineralizante y tonificadora digestiva).

FRUTAS

- Recomendamos comer frutas entre horas. Nunca mezcladas en las comidas.
- La fruta inhibe la absorción de la proteína vegetal, produce gases y flatulencias si se comen juntas. La fruta cruda nos activa, y la fruta cocida nos relaja.
- Es recomendable al cocinar fruta añadirle una pizca de sal marina, para equilibrar su naturaleza de expansión y enfriamiento (YIN).

ENDULZANTES NATURALES

- Siempre se utilizaran como condimento en pocas cantidades.

LAS ESPECIAS

Son ingredientes que se utilizan para condimentar platos, pero sus efectos son de expansión, inflamación, vibran muy rápido y su efecto es instantáneo sobre nuestro sistema digestivo.

Puede que haya culturas en que se utilizan y son toleradas a nivel digestivo, pero siempre hay que estudiar en profundidad estas costumbres milenarias, su clima y su forma de alimentación global.

En nuestra sociedad de consumo con un abuso de alimentos extremos: carnes y lácteos (que fomentan putrefacción y pérdida de nuestra flora intestinal) añadido de alimentos que inflaman (levaduras, azúcares, alcohol, lácteos blandos, especias, aditivos, colorantes, vinagres, etc...) no podemos utilizar las especias de la misma forma.

De hecho, lo vemos de forma palpable al visitar estos países con un alto consumo de especias, siempre todo el mundo vuelve con problemas digestivos de diarrea, inflamación y gases.

Hay especias carminativas, como el anís, comino e hinojo que si pueden utilizarse ya que nos ayudan para paliar estos efectos descritos. Pero las demás, tendríamos que utilizarlas muy esporádicamente, y no para personas con sistemas digestivos débiles.

En lugar de las especias, recomiendo utilizar las hierbas aromáticas, tanto secas como frescas. Las hierbas aromáticas, nos aportan frescura, sabor y chispa ●

Montse Bradford

Artículo recuperado de VM n°192. Julio/Agosto 2015

NEPAL

LA TIERRA DE LOS MÍSTICOS

Había estado hace años, de paso a Tíbet, y había vivido imborrables experiencias, pero aún quedaba mucho por descubrir. Estoy de nuevo en Nepal, en Boudanath, en el barrio tibetano de Katmandú, y hoy, 13 de Abril, resulta ser el fin de año Nepalí; entramos en el 2072 según su calendario. Debería ser fácil escribir sobre este viaje, está siendo bonito, intenso, auspicioso. Obviamente recuerdo el viaje anterior de hace 11 años, tan distinto, cuando todo comenzaba: el amanecer en Lumbini dónde Buda nació, Katmandú desierto por las huelgas y los toques de queda, y la paz y armonía del barrio tibetano y de la estupa de Boudanath. Entonces era todo más inocente; ahora hay más tranquilidad en mi alma y más agradecimiento a todo lo que vivimos en este viaje.

Nepal está repleto de lugares sagrados y de gestas mitológicas. Se le denomina **la tierra de los místicos**, pues todos los maestros que fueron al Tíbet pasaron por aquí. Por ejemplo,

Padmasambhava se iluminó en una cuevita en Pharping, y el mito cuenta que voló en Jinas al Tíbet a difundir el Budismo. El mismo Buda nació en Lumbini, cerca de la frontera con India; Nagarjuna también en Nepal, recibíó

el Prajnaparamita, texto fundamental del Budismo Mahayana. Y en el hinduismo, Valmiki, escribe el Ramayana también en Nepal. Así que esta tierra está repleta de lugares mitológicos, dónde Dioses, Budas, Sabios y Maestros realizaron gestas épicas en tiempos pasados. Muchos maestros propios, del Tíbet o India pasaron, enseñaron y vivieron en Nepal.

Eso sí, Nepal es también un país en desarrollo, con pocas carreteras, mucha gente, muchos coches y pésimo tráfico. No hay tren, pues es imposible hacer una línea férrea entre tanta montaña. Las carreteras son nefastas, serpenteantes por las laderas de las quebradas. Los tiempos de viaje se hacen infinitos, a lo que se suma la impredecibilidad del mismo viaje, pues puedes encontrarte después de una curva un camión parado para comprar verduras a agricultores locales que venden al pie de carretera, o una vaca en medio de la carretera. Me sorprende Katmandú,

“

Los Nepalíes, en su mayoría son hinduistas, y muchos también budistas; el budismo tibetano se ha incrementado por el exilio de muchas familias del Tíbet. Hay una cultura de respeto, dónde casi no hay robos. Los Nepalíes son gente amable, sencilla, acogedora, agradables, tranquilos, bellos.

”

polvoriento y ruidoso, lleno de coches, motos y camiones, y de gente, y de niños.

Los Nepalíes, en su mayoría son hinduistas, y muchos también budistas; el budismo tibetano se ha incrementado por el exilio de muchas familias del Tíbet. Hay una cultura de respeto, dónde casi no hay robos. Los Nepalíes son gente amable, sencilla, acogedora, agradables, tranquilos, bellos. Me resultan muy agradables sus caras, su vestimenta, su tranquilidad al andar por el lado de las calles sin acera y carreteras sin arcén y los coches pasando a milímetros.

Al pie del Himalaya, el clima es cálido, semitropical y agradable. Ahora es bueno, primavera, amenaza lluvia, y en algunas ocasiones se cumple. Hay cultivos de plátanos, maíz y arroz, siempre arroz, en sus terrazas con agua, trabajadas a mano con paciencia y laboriosidad; impresiona ver todas las montañas trabajadas para una



Monasterio Samtenling



Ofrecimiento de velas

agricultura casi vertical. Es curioso ver cómo la marihuana crece de modo natural en los lados de la carretera, así como las plantas de datura arbórea, con grandes flores acampanadas blancas o amarillas en muchos jardines y campos.

EL VIAJE

Estamos teniendo mucha suerte, suerte acumulada por años de colaboración con diversos monasterios, que nos permite acceder a ellos; suerte de contar la guía inestimable de la doctora Sangye Dolma, que fue monja en el monasterio al pie de Swayambhunath, que visitamos, y fuimos recibidos con una Puja de Tara, con voces celestiales y armonías extrañas para nuestro oído. Me impresionó ver cómo recibieron con agradecimiento los humildes donativos que llevamos. Nos impresionó la puja de Manjusri en la colina de los monos, y la visita a la estupa de Swambuyanath.

Hemos disfrutado mucho descubriendo las plazas centrales de las tres ciudades del valle de **Katmandú: Katmandú, Bakhtapur y Patan o Lalitpur**. La plaza Durbar de Katmandú además de ser bellísima, está repleta de familias con niños disfrutando del atardecer y de las muchas palomas, y el ambiente es distendido y amoroso; un placer para la vista y el corazón. Fue una maravillosa sorpresa conocer Lalitpur y entrar en sus palacios: la fuente de los Nagas, con Narayan, Laksmi y Garuda es simplemente maravillosa; y el museo adyacente es un regalo increíble para el espíritu, pues muestra obras de arte de todos los budas y dio-

ses hindúes, junto con una excelente descripción de los mismos, y se convierte en una gran experiencia de descubrimiento de estos dos caminos espirituales maravillosos. Pasear por el palacio, encontrarte de frente con estas pequeñas grandes obras de arte, escuchar las misteriosas campanas movidas por el viento, añade a la visita un toque absolutamente mágico, que marca especialmente la experiencia.

Boudhanat es una visita obligada, pues es el corazón del budismo tibetano y de la comunidad tibetana en el exilio. Es un pequeño remanso de paz en medio del bullicio de la ciudad. La estupa de Boudhanat es bella y grande y emana algo que no se puede describir, fotografiar o captar con los sentidos. Y los templos de Maitreya y otros monasterios, añaden un gran extra a la experiencia. Por supuesto visitamos el monasterio de Samtenling, con el que colaboramos en su día y ahora tuvimos la suerte de hacer una puja del Buda de la medicina con todos los monjes.

Namo Buda es el nombre del lugar dónde Buda en una vida anterior ofreció su vida para salvar a una tigre y sus cachorros. Este episodio está descrito en los cuentos de Jataka, libro bello y accesible que presenta las vidas anteriores del Buda. Namu Buda está en lo alto de una colina, con un gran monasterio tibetano y una pequeña capilla que señala el lugar dónde sucedió.

Pokhara está de moda, claro, siendo la segunda ciudad de Nepal, el entorno es bellísimo, con un gran lago

al pie de los Himalayas, que recuerda en cierta medida a Cachemira. El clima es aún más templado que en la capital, y es la puerta de entrada a las expediciones y trekking del Annapurna. El ambiente es juvenil y distendido. Se ha convertido en el destino de las excursiones al Himalaya.

LOS PROTECTORES

Shiva es el Dios por excelencia en Nepal. El lugar más sagrado es Pashupatinat, templo dedicado a esta Divinidad del fuego de la transformación y del amor sagrado, de la vida y de la muerte. Kala Bhairav, un aspecto de Shiva, está representado con una gran estatua en piedra en la plaza Durbar en Katmandu. Y también Mahakala y Vajrayogini, y Manjusri, Buda de la Sabiduría que drenó el valle dónde ahora está Katmandú y estuvo relacionado con el origen de Sdwambuyanat o colina de los monos y originador de las enseñanzas sagradas del Prajnaramita, entregadas primero a los Nagas y luego a Nagarjuna. También están muy presentes los espíritus del agua, los Nagas en la mitología Budista, y hay muchos lugares dedicados a ellos.

Para muchas personas, estos Dioses y Budas son arquetipos o fuerzas vivas que realmente operan y ayudan ●

Rafael Navarro

BIBLIOGRAFÍA SOBRE LOS HIMALAYAS, BUDISMO E HINDUISMO:

- Alexandra David-Neel (1968) *Magos y Místicos del Tíbet*. Espasa-Calve.
- Nicolás Roerich (1989) *En el corazón de Asia*. Ed. S.R.
- Herman Hess (1997) *Siddharta*. Orino.
- Herman Hess (2003) *Viaje a Oriente*. deBolsillo.
- (2018) *Bhagavad Gita*. Colección Sabiduría Industrial
- Valmiki (2012) *Ramayana*. Ed. Plaza.

DISFRUTA DE NEPAL EN ESTE VIDEO

Artículo recuperado de VM nº190 - Mayo 2015



Lalitpur, Narayan

Cannabis y CBD para la salud y el bienestar**Aliza Sherman y Junella Chin**

He aquí una guía completa y sencilla para utilizar de manera segura el cannabis (tanto el CBD como el THC) con el fin de aliviar problemas de salud –crónicos y agudos– como dolor, insomnio, inflamación, depresión, ansiedad, angustia, estrés y otros.

Impreso: 19€

Ed. Kairós

Mi Gestalt**Pedro de Casso**

Apoyado en un exhaustivo conocimiento de la obra de Fritz Perls –que ya abordó en su aclamado libro Gestalt; terapia de autenticidad–, Pedro de Casso nos ofrece en esta obra una visión personal y concatenada de los principales elementos del legado de Fritz Perls.

Impreso: 24€

Ed. Kairós

El camino perfecto**Osho**

Es el primer libro del místico contemporáneo Osho. Al empezar su vida pública, durante los retiros de meditación vivenciales, Osho –que en aquel momento era profesor de filosofía en la universidad de Jabalpur– introducía a la gente a una nueva y particular forma de entender la meditación. Este libro es el primer documento publicado sobre su primer retiro de meditación en Rajastán, India..

Impreso: 15€

Ed. Kairós

Meditación contemplativa**Miriam Subirana**

Basándose en cuatro décadas de experiencia personal y las guías maestras de Franz Jálícs, representante de la más profunda tradición contemplativa cristiana, y Ramana Maharshi, seguramente el mejor exponente contemporáneo de la no-dualidad de corte hindú, nos introduce, en la esencia de la práctica contemplativa y meditativa.

Impreso: 16€

eBook: 7€

Ed. Sirio

En tiempos difíciles, acciones sabias**Daniel Gabarró y**

El libro que tienes en las manos quiere ofrecerte, de una manera clara y directa, criterios para saber cómo actuar socialmente, especialmente, en momentos convulsos. En otras palabras, pretende explicar cómo podemos aprovechar estos momentos para crecer interiormente.

eBook: Gratuito

Pulsa en el libro y descargalo.

Boira ediciones

AGENDA

TALLERES Y CURSOS PARA VERANO**Pildoras de Sonido**

Sigue el Instagram de Ritual Sound

[@ritualsoundmadrid](https://www.instagram.com/ritualsoundmadrid)**Microtutoriales**[@ritualsoundmadrid](https://www.instagram.com/ritualsoundmadrid)**Clases de Yoga**

Espacio Alma Madrid

[@espacioalmamadrid](https://www.instagram.com/espacioalmamadrid)**4 de Julio - Curso**

Aromaterapia Integral

www.namarupaterapias.es**9 de Julio - Taller gratuito - 19h.**

Cuencos de Digerridoo online

www.ritualsound.com**11 y 12 de Julio - Curso**

Masaje Facial Japonés

www.namarupaterapias.es**23 de Julio - Taller gratuito - 19h.**

Taller de gong online

www.ritualsound.com**30 de Julio - Taller gratuito - 19h.**

Viaje de Sonido

www.ritualsound.com**3 al 9 de Agosto - Curso**

Inspiración en Movimiento

www.lacasatoya.com**5 al 9 de Agosto - Curso**

Tantra esencia en vida

www.lacasatoya.com**7 al 16 de Agosto - Curso**

El camino sencillo

www.lacasatoya.com**10 al 16 de Agosto - Curso**

Chi Kung

www.lacasatoya.com**16 al 21 de Agosto - Curso**

Yoga

www.lacasatoya.com**21 al 31 de Agosto - Curso**

Tantra y Amor Consciente

www.lacasatoya.com**Chi Kung**

Retiros de verano - 25 al 31 de Julio

www.escuelaqigongjanu.com

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

Centro de Cursos y Turismo Alternativo

lacasatoya@lacasatoya.com**Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera**

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

617401805 - info@ruralinside.com**Masajes Ayurvedicos**

Retiros estacionales

677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.es**Vacaciones en Gredos**

Vacaciones todo el año

677 04 40 39

www.vacacionesengredos.com**FORMACIONES****Diploma de Alimentación y masaje Ayureda**

Inicio 26 de septiembre

www.esayurveda.com**Ritual Sound**

Formación musical

www.ritualsound.com**Jadín de Luz**

Introducción, prácticas y sesiones zen

www.zenluz.org**Taller de Meditación Zen - Inicio Octubre**

Movimiento - Corazón - Depertar

www.zenyvida.com

Ho-oponopono y sus beneficios para la vida cotidiana

Laurence Luye Tanet

El Ho'oponopono es una técnica de sanación ancestral basada en un antiguo principio de la cultura hawaiana: nuestros problemas, o errores, se originan en pensamientos contaminados por memorias dolorosas del pasado, que son la causa raíz de enfermedades y desequilibrios.

Impreso: 9,95€

Ed. Sirio

¡A la mesa!

Inés Basterra

A través de trucos para planificar la semana, consejos para congelar y conservar los alimentos o listas de ingredientes y utensilios básicos que hay que tener en casa, desde la cocina, nuevas rutinas saludables para toda la familia. También comparte recetas que contentarán a pequeños y mayores, del desayuno a la cena, para esos días ajetreados en los que no queremos renunciar a una buena alimentación.

Impreso: 17,90€

eBook: 8,99€

Ed. Vergara

Sin azúcar ni mantequilla

Miriam García Martínez

En este libro encontrarás una serie de recetas inéditas, acompañadas de fotos de la propia autora: galletas, bizcochos, tartas de frutas, helados, bollería y dulces para desayunos. La base teórica te ayudará a sacarle el máximo provecho a los ingredientes saludables y a hacer las mejores elaboraciones sin que te recuerde la conciencia.

Impreso: 17,90€

eBook: 7,99€

Grijalbo Ilustrados

El plan de dieta Keto intermitente

Carla Nieto

Ayuno intermitente, dieta keto o cetogénica, entrar (y salir) de cetosis son conceptos que surgen reiteradamente en los últimos tiempos cada vez que sale a la palestra el tema de los kilos de más y la pérdida de peso. Pero ¿qué es exactamente una dieta keto?, ¿en qué consiste el ayuno intermitente?, lo que es más importante, para mantener el peso adecuado y el bienestar a lo largo del tiempo?

Impreso: 9,95€

Ed. Sirio

RECOMENDACIONES

Pulsa para ir al enlace.

VISITA EL MUSEO ARQUEOLÓGICO GRATUITAMENTE HASTA EL 31 DE JULIO

Con motivo de la reapertura del Museo Arqueológico Nacional el acceso al museo será gratuito hasta el 31 de julio y al precio de 3€ durante en mes de agosto. La entrada debe reservarse de forma anticipada.

El Museo Arqueológico Nacional es una institución pública cuyo objetivo es ofrecer a todos los ciudadanos una interpretación rigurosa, atractiva, interesante y crítica del significado de los objetos que pertenecieron a los distintos pueblos de la actual España y del ámbito mediterráneo, desde la Antigüedad hasta épocas recientes, de manera que el conocimiento de su historia les sea útil para analizar y comprender la realidad actual.

OPCIONES ALTERNATIVAS PARA ESTE VERANO

Este verano os ofrecemos a lo largo de la revista alternativas de descanso, alejados de la ciudad que vuelve poco a poco a su rutina, y que será un respiro de aire fresco para nuestras mentes y nuestro cuerpos. Opta por un turismo interior alejado de la rutina... hay espacio para todos.

[VACACIONES EN GREDOS](#), [CASA RIO DULCE](#), [TRES AZULES](#), [LA CASA TOYA](#), [PLANTEA CHICOTE](#), [A CASA DA TERRA](#), [HUERTO DE SAN ANTONIO](#).

Os están esperando. Feliz Verano.



Alimentación/Nutrición

Masajes Ayurvedicos (pág. 27)

677 35 25 27

Joaquín Suárez (pág. 31)

653 246 812

Ayurveda

EsAyurveda (pág. 17)

www.esayurveda.com

Centro de Estudios

Asesoramiento filosófico (pág. 31)

www.montserratsimon.com

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 29)

91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

Namarupaterapias (pág. 25)

625 56 58 89

www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Pablo Veloso (pág. 39)

www.espadaweb.blogspot.com

Montserrat Simón (pág. 36)

www.montserratsimon.com

Visión Natural (pág. 8)

www.ameliasalvador.es

Ecotiendas

Ecocentro (pág. 52)

91 553 55 02 – 690 334 737

Meditación

Juan Manzanera (pág. 23)

www.escuelademeditacion.com

Música

Ritual Sound (pág. 23)

www.ritualsound.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 21)

646 85 64 28

Técnicas Corporales

Osteofisio (pág. 37)

91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

La casa Toya (pág. 31)

976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 21)

949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Vacaciones en Gredos (pág. 15)

www.vacacionesengredos.com

Estivalia (pág. 31)

www.estivalia.es

Yoga

Centro Mandala (pág. 3)

91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 25)

635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 21)

91 435 23 28

Zen

Zen y Vida (pág. 31)

www.zenyvida.com

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

