

Verde Mente

Septiembre 2020 | N 248

PULSA PARA VER MÁS

Entrevista a Miriam Subirana
Meditación y resiliencia

Despertar en un mundo consciente

Se aprende a meditar, meditando

El masaje cura el cuerpo y la mente

Receta: Hamburguesa de coliflor y parmesano

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



p. 8

Entrevista a Miriam Subirana **8**
Meditación y resiliencia

Me desperté viviendo en un mundo consciente **14**
Usuaría Mundo Consciente

El miedo y la ansiedad en Ayurveda **16**
José Manuel Muñoz

Vivir es respirar, respirar es vivir **18**
Anna Pujol

Pareja, Sexualidad y Reconstrucción Familiar **22**
Noelia Martínez Mesones

Sección Yoga y Orientalismo **24**
Se aprende a meditar, meditando
Ramiro Calle



p. 22



p. 26

Formas sorprendentes en las que el masaje cura
la mente y el cuerpo **26**
Gloria Merino

Ayurveda: cómo fortalecer y preparar el cuerpo
para el cambio de estación **28**
Ángela Gómez

Porqué es tan importante practicar Chi Kung en estos momentos **30**
Janú Ruiz

Kriya Yoga: Paz ante la incertidumbre **32**
José Guiérrez y Valentina García Plata



p. 28

No todo es pandemia: una reflexión crítica hacia el futuro **34**

Manuel Castro Priego

Crónicas de la Tierra Media **36**

Beatriz Calvo Villoria

Sección Cuerpo, Postura y Salud **38**

Corregir y mejorar nuestra postura

Francisco Alonso

Sección Orientalismo y Evolución **40**

El secreto de la meditación

Pablo Veloso

Recetas Ecocentro:

Hamburguesas de coliflor y parmesano **42**

José A. Romero

HEMEROTECA: GRANDES ARTÍCULOS

Beranés, la ciudad sagrada de Shiva **44**

Rafael Navarro



p. 44

Libros **48**

Agenda **48**

Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler **51**



p. 40

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

Llegamos a septiembre. Posiblemente tensionados, nerviosos, desconfiados del futuro después de un largo verano en el que al temor a una fuerte expansión del coronavirus en septiembre se une un largo periodo de sobreinformación. No me refiero a que no debamos estar informados, ni tampoco a que se nos minimice la realidad de lo que estamos viviendo, si no al efecto de un constante bombardeo de informaciones poco contrastadas en torno a nuevos medicamentos, tratamientos, vacunas, etc. Creo que la ciudadanía ha estado a la altura, pero ha faltado mayor compromiso político y unos medios de comunicación más rigurosos. Los mismos que se convirtieron en voceros en mayo para que la apertura económica se produjera de manera inmediata, son ahora los que reclaman, en muchas ocasiones, un nuevo y estricto confinamiento. Del que nos harán responsables individuales por nuestro mal comportamiento, que merecerá un castigo. He podido conversar a lo largo de estos meses con muchos españoles y extranjeros que residen fuera, o que temporalmente han visitado nuestro país. Estaban profundamente sorprendidos de la disciplina y de las medidas que cumplía la ciudadanía. ¿Entonces, qué está fallando? Personalmente, creo que se conjuga una cierta incapacidad por llegar a acuerdos de nuestros políticos, la autoflagelación de nuestro país pensando que somos incapaces de realizar una buena gestión y unos medios de comunicación que ayudan a fomentar mensajes contradictorios... y todo ello nos afecta.

Por todo lo anterior, la revista de este mes busca un contrapunto de equilibrio y de fomento de la resiliencia. En ese sentido debemos entender la entrevista con **Miriam Subirana**, una de las mejores formadoras de Meditación que hay en nuestro país. La revista viene acompañada, como siempre, de secciones que consideramos indispensables, como la de **Ramiro Calle** y la importancia de la meditación que creemos es complementaria de la entrevista. O el propio sentido del acto de meditar, más allá de estereotipos que describe **Pablo Veloso**. Creo que hemos conseguido una revista muy orientada a superar temores y ansiedades como plantea **José Manuel Muñoz** a través del **Āyurveda**. El Yoga es también un elemento central de esta revista. En esa línea gira el artículo de **Anna Pujol-I Cumbre Virtual de Yoga** que destaca la importancia de la respiración y el interesante artículo de J. Gutiérrez y V. García sobre el Kriya Yoga y su significado. También te presentamos oportunidades de encontrarnos con nosotros mismos, como nos propone **Mundo Consciente**. Junto con recursos para superar el stress, del que forman parte las distintas técnicas de masaje corporal (**Gloria Merino**); o la necesidad de mantener nuestro sistema inmunológico reforzado (**Janú Ruiz**). Sobre la importancia de mantener nuestra salud postural incide **Francisco Alonso**.

Mantenemos nuestra sección de alimentación, **Ángela Gómez** nos hace un conjunto de recomendaciones desde el **Āyurveda** pensando en la proximidad del otoño. No te olvides, además, de la receta que nos presenta este mes el chef de **Ecocentro** (**José A. Romero**).

Hay otros fantásticos contenidos, como los de **Noelia Martínez-Mesones** sobre sexualidad, pareja y reconstrucción familiar, o las reflexiones sobre lo vivido con dos ópticas diferentes de **Beatriz Calvo** y M. Castro... Y nuestras secciones y recomendaciones habituales.

Namasté

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Pexels

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

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: "Revista VerdeMente"

Twitter: "@RevisVerdeMente"

Instagram: "revistaverdemente"

25 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

Versión impresa: ISSN 2255-5323

Versión electrónica: ISSN 2660-7050

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

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

Ejemplar gratuito



Autor: Mar Gallego
Vista del Río Tajo (España)

Entrevista a Miriam Subirana

Meditación y resiliencia

Psicología y desarrollo vital (V)



En este comienzo de curso tan imprevisible y complejo, lleno de ansiedades tenemos que aprender a protegernos y al mismo tiempo a establecer nuestro “sistema de resistencia” frente al día a día. La meditación escapa de un conjunto de meras técnicas físicas que te permiten soportar el día a día. Van mucho más allá. Pero, sin ninguna duda, existen diversos niveles y también distintos anhelos por conocerse y reencontrarse. Sobre cómo hacerlo gira esta entrevista, en la que también se reflexiona sobre la meditación individual, en grupo y las nuevas tendencias.

¿No hay meditación sin silencio?

Meditar es estar presente, atento, percibir el momento, estar con todos los poros abiertos a lo que es aquí y ahora. Si hay pensamientos, dejarlos pasar sin que te distraigan ni absorban.

¿Podemos hablar de meditación o de meditaciones? Me explico, ¿hay elementos diferenciadores en la meditación a partir de concretas tradiciones culturales?

Si hay muchas diferencias, unas utilizan mantras, es decir frases o palabras que se repiten, otras utilizan imágenes, otras simplemente se centran en la respiración. Las palabras

y las imágenes varían según la tradición cultural y la cosmovisión en la que se encuadre la meditación.

¿Cuáles son los aspectos centrales de la meditación cristiana, por ejemplo, frente a la budista?

La meditación cristiana es relacional. Es la relación con un Tú que nos trasciende y nos hace trascender. Es la relación con Dios, para algunos es con Cristo, con Jesús, con María, para otros es con el Tú otro con quien somos Uno. Es la comunión. Es una meditación contemplativa, estar y vivir en el templo, con-templo, en un espacio sagrado interno en el cual la frontera entre el dentro y el fuera se diluye, y estamos en Uno.



En la meditación cristiana el mantra que utilizamos está centrado en ser conscientes de la existencia de un Yo que es Tú, un Tú del cual emerjo como un ser luminoso, reflejo de Él/Ella.

En tus libros hablas de Dios, desde una perspectiva cristiana, pero con un sentido o un significado oriental en muchas ocasiones...

Sí, es cierto, Dios vivido desde la no-dualidad. Soy una con Él, somos Uno. Él fluye en mí cuando estoy abierta, transparente, y me entrego para ser instrumento de su presencia.

¿Es posible meditar sin compromiso?

Comes para alimentar el cuerpo. ¿Comes con compromiso o comes por hábito o comes porque tienes que comer? O comer ¿forma parte de tu rutina diaria, de tus horarios?

De la misma manera que comemos para alimentar el cuerpo, meditar es alimentar el alma, el ser, es regresar a ser presente y estar aquí y ahora, salir de las historias mentales y percibir lo que es.

Es la imposibilidad de superar determinados miedos, lo que muchas veces nos hace abandonar la meditación, ¿cómo superarlos?

Muchas personas abandonan la meditación porque les atrae la acción, el hábito de hacer y hacer, de tener agendas llenas de compromisos, reuniones. Otros abandonan por pereza. Puede presentarse un miedo a ver y a verse, a escuchar y a escucharse en profundidad. A darse cuenta de que su identidad auténtica es otra a la que uno se ha identificado y apegado. Uno llega a “desnudarse” de capas acumuladas de personajes que uno no es. Y puede aparecer miedo o sufrimiento.

“
Meditar en una misma sala juntos, en grupo, sentir la Presencia en el silencio compartido, es insustituible y es una experiencia diferente a meditar cada uno en su casa y conectados a través del teléfono u ordenador.
”



Sin embargo el Amor que uno siente y recibe es tan grande que al sentirse abrazado por él, cruza los diferentes obstáculos que vayan apareciendo en el camino.

Desafortunadamente el yo, lo mío, forma parte de la inmediatez, del presente. La impartición de la meditación a través de redes sociales o plataformas ha venido para quedarse ¿es una moda, un simple postureo, o realmente es el futuro?



Miriam Subirana

Meditar en una misma sala juntos, en grupo, sentir la Presencia en el silencio compartido, es insustituible y es una experiencia diferente a meditar cada uno en su casa y conectados a través del teléfono u ordenador.

Meditar por redes sociales, por conexiones virtuales, es bueno, te conecta con otros que están meditando al mismo tiempo. Te permite hacer una parada y centrarte. Quizá te ayude a crear un buen ambiente en casa o en el lugar en que estés meditando. Quizá las distracciones del lugar en el que estás no te permiten estar tan presente como cuando

lo haces en una sala de meditación en grupo.

Mi experiencia en estos meses de pandemia, ha sido muy positiva de meditar vía zoom. Sin embargo algunas personas estaban distraídas, por ejemplo por el timbre que sonaba, alguien llegaba a la casa, tenían que abrirle, otra no tenía buena conexión en su habitación y tenía que hacerlo en un lugar común donde había otras personas que no estaban meditando, etc.

Alguien que se inicia en la meditación, ¿debería hacerlo de manera individual o en grupo?

Siempre es bueno iniciar con acompañamiento y recibiendo algunas pautas. Para asegurarse que uno está meditando y no imaginando que medita. Que está entrando en la experiencia de contemplación y no de alucinación.

¿Cuáles son los pasos básicos de una buena meditación?

Los ocho pasos para meditar los recojo en mi libro *Serenidad mental*. Decide con lucidez. (Obelisco, edición revisada 2020) y los repaso para vosotros:

Encuentra un lugar cómodo alejado de lo que te pueda distraer.

Relájate. Relaja el cuerpo. Relaja la respiración. Relaja la mente y no te involucres en pensamientos, obsérvalos. Relaja y abre el corazón. Suelta las tensiones y relaja.

Iniciarte. Percibe tu respiración y el movimiento suave del diafragma. Puedes enfocar tu atención en el interior del centro de la frente, detrás de los ojos, en el entrecejo. Observa tus pensamientos. Empieza a crear pensamientos de paz y de serenidad.

Meditar. Has entrado en tu intimidad al percibir tu respiración, estás en ti. Ya no aparecen pensamientos inútiles. No te distraes. Permaneces en el pensamiento que produce serenidad. Los demás pensamientos pierden fuerza. Si aparecen los dejas pasar, sin irte con ellos. Piensa: “Soy paz, soy amor, la serenidad me abraza”.

Concentrarte. Estás centrado en la experiencia de la serenidad. Nada te perturba. Estás en ti. La percepción te trae al presente.

Personificar. Eres paz. Eres sereno. Has logrado que formes parte intrínseca de ti. Ya no necesitas concentrarte en la paz como algo externo a ti. La paz forma parte de ti. Eres tú. Vives en tu núcleo sano que es pacífico.

Transciendes. Transciendes tu yo individual para conectarte con la alteridad. ¡No estás solo! Sientes la comunión. La energía divina, la energía amorosa y positiva te abraza y forma parte de ti. Ves la interconexión de todo.

Emanas. Eres un sol: resplandeces y compartes. La generosidad brota en ti y tu sentido de ser y existir está en compartir, en darte como el sol, sin condiciones. Vives la abundancia que florece generosamente de ti hacia los otros.

Regresas. Para terminar, vuelve a centrarte en la respiración. Estás aquí. Notas el cuerpo relajado. Te preparas para entrar en la acción. Mueves ligeramente los pies y las manos, y respiras profundamente. Da gracias.

¿Qué es alcanzar la plenitud?

Esta pregunta es para responderla en un libro entero, de más de 500 páginas. Plenitud, cumplir tus sueños. Plenitud, vivir tu Ser. Plenitud, ser tu mismo con todo tu potencial. Plenitud relacional, tu dar y tomar es pleno, sincero, tus conversaciones son nutritivas, y los intercambios llenos de autenticidad. Compartes silencios y palabras llenas de sentido. Vives desde tu núcleo sano, brillas desde lo que eres. Es ser y estar presente. Sentir que vives tu misión. Fluir con la vida. Aceptar, perdonar, comprender. Conectar con la sabiduría que emerge del silencio vivo. Estar en comunión con la naturaleza. Vivir el Tú, el otro, teniendo en cuenta a Dios, al planeta, a la humanidad, al Tú otro con quien convives.

“

Mindfulness surge del Budismo, pero tal como lo enseñan en la mayoría de escuelas, institutos y universidades, es un método para reducir el estrés, estar atento y aprender a concentrarse. Utilizan las bases budistas sin tener en cuenta los principios éticos y las reglas budistas como por ejemplo de la no-violencia (no hablar agresivo, no matar, no comer carne, etc.)

”

¿Por qué consideras la toma de conciencia de tu relación familiar con tus progenitores un elemento central en un proceso de autoconciencia?

Estar en paz con tus padres es esencial para vivir la plenitud (expuesta en la respuesta a la pregunta anterior). Tal como escribo en el libro “Meditación contemplativa”: “En la quietud de la meditación, en la contemplación hacia el centro, puede ocurrir que afloren los recuerdos de nuestra infancia, o algún conflicto o trauma que vivimos en nuestros primeros años de vida. Es posible que por miedo a revivir el dolor que nos pueda provocar, los tapemos, los reprimamos, los ignoremos o nos autoengañemos, convenciéndonos de que no son importantes o de que ya no están. No queremos que emerjan en nuestra conciencia, porque en otras ocasiones, cuando lo han hecho, nos ha invadido el dolor, la rabia, la tristeza y el malestar. Sin embargo, llega un momento en que, «cuando el pasado y el futuro se ven en el ahora atemporal, como partes de un patrón común, la idea de causa y efecto pierde su validez y en su lugar aparece la libertad creativa” (Nisargadatta: yo soy Eso).

¿Consideras necesario combinar la meditación en algunos casos con las terapias psicológicas tradicionales?

Si puede ser útil, según el proceso que esté viviendo la persona. Es bueno trabajarse a todos los niveles, emocional y sentimental, mental, físico y espiritual. La meditación nos ayuda a armonizarnos y alinearnos. Sin embargo la ayuda de acompañamiento terapéutico o de coaching puede ser un apoyo útil para avanzar con mayor firmeza y claridad.



¿Por qué el Mindfulness es una de las meditaciones de mayor éxito?

Es un método riguroso, con pasos claros, sin la conciencia de Dios, ni religioso ni espiritual. Mindfulness surge del Budismo, pero tal como lo enseñan en la mayoría de escuelas, institutos y universidades, es un método para reducir el estrés, estar atento y aprender a concentrarse. Utilizan las bases budistas sin tener en cuenta los principios éticos y las reglas budistas como por ejemplo de la no-violencia (no hablar agresivo, no matar, no comer carne, etc.)

¿Cuáles son tus proyectos futuros?

Crear un centro de meditación y desarrollo personal en la Costa Brava, donde las personas puedan vivir experiencias sanadoras, nutritivas, para armonizarse y conectar con el Ser. También estoy desarrollando una plataforma online

para impartir indagación apreciativa de manera que las personas puedan aprender esta filosofía de vida que nos lleva a conectar con nuestro núcleo vital, con lo que da sentido a nuestras vidas. Es salir de la queja y entrar en la apreciabilidad, en apreciar todo aquello que da sentido a nuestro ser y a nuestras relaciones. Se trata de incidir en el mundo con Presencia plena ●

Revista VerdeMente

Próximo Retiro "Meditación Contemplativa"

del 25 al 27 de septiembre

Para más información Pulsa Aquí

ACERCA DE MIRIAM SUBIRANA

Miriam Subirana es una de las más conocidas formadoras en *Mindfulness* en nuestro país. Es Doctora en Bellas Artes y tiene una larga experiencia en la difusión del significado de la Meditación y sus diferentes raíces culturales en diferentes medios nacionales (TV3, El País, Catalunya Ràdio) desde la década de los 90.

Ha publicado recientemente *Meditación Contemplativa: Presencia, gozo y silencio* (Kairós, 2020), que recoge muchas de sus anteriores reflexiones en torno a la indagación sobre nosotros mismos.

www.miriamsubirana.com



ME DESPERTÉ VIVIENDO EN UN MUNDO CONSCIENTE



VIVÍA EN LA CONFUSIÓN DEL CORONA VIRUS

Todas las noches me acostaba con el sueño de vivir en el mundo que imaginaba. Sin embargo despertaba en medio de la ciudad vacía, árida y rodeada de gente con mascarillas como en una película apocalíptica. Para mí el mundo perfecto sería construido a la medida de la armonía. Conmigo misma. Con los demás. Con la naturaleza. Pero todo era caos.

SENTÍ LA SOLEDAD Y EL MIEDO COMO NUNCA

Aunque estaba en ERTE desde que comenzó el confinamiento porque trabajaba en un restaurante, me permití el regalo. Desde que comenzó la crisis sanitaria había empezado a sentirme cada vez más sola y desesperanzada, perdida.

Iba al supermercado y las personas me miraban mal si las rozaba sin querer. Cuando hablaba con mi madre podía sentir el miedo a través del teléfono. Los medios de comunicación sólo me transmitían decadencia.

UNA LUZ EN LA PENUMBRA

Una noche me acosté apostando por definir mi anhelo: vivir en un mundo consciente. A la mañana siguiente, una amiga me llamó con la propuesta de tomarnos unas vacaciones diferentes cerca de la naturaleza y donde poder conectar con nuestro espíritu y el de otras personas “¿Dónde vamos?”, le pregunté. A “Un Mundo Consciente”, me respondió. Desde ese momento sentí que mi deseo había sido escuchado y que el cambio se ponía en marcha.

La propuesta de mi amiga me sonó a algo profundo y no podía obviar la señal que tanto me hizo vibrar. Pasar un tiempo en aquel lugar que compartía nombre con mi plegaria: vivir en un mundo consciente y dejar de sentirme sola. Reservamos una semana a mediados de agosto y metí en la maleta lo imprescindible, porque lo que quería era encontrarme con lo real.

COMENZÓ MI VIAJE

El lunes llenamos el coche y nos dejamos llevar por la ilusión en un viaje dejando atrás el asfalto madrileño para ir

"HABÍA ACTIVIDADES COMO YOGA, BIODANZA Y EXPRESIÓN CORPORAL Y SALAS DE TRABAJO PERSONAL EN LAS QUE ENTENDÍA MIS CONFLICTOS RÁPIDAMENTE GRACIAS A MIS EXPERIENCIAS Y LAS DE MIS COMPAÑEROS. LAS DINÁMICAS FÍSICAS ME PERMITÍAN TRABAJAR LAS CUALIDADES QUE NECESITABA PARA EL CAMBIO E INTEGRARLAS EN EL CUERPO. "

adentrándonos en una naturaleza verde y cada vez más exuberante. Antes de entrar pasamos por una clínica a hacernos el test del virus, ya que ellos siguen el modelo coreano para asegurar tranquilidad y seguridad.

Al llegar al centro nos recibió una hilera de cabañas celtas en forma de media luna por delante del edificio principal. Me había tocado dormir en una de ellas con otras tres mujeres que aún no conocía, pero una de ellas estaba ya deshaciendo su equipaje y me recibió con una sonrisa.

Llegó la hora de la cena y todo el mundo me era afín. Mis compañeros hablaban del cambio que querían en sí mismos. El hecho de estar cerca de ellos en torno a una mesa y sin mascarilla me hizo conectar con la calidez que tanto anhelaba. La comida vegetariana era sabrosa. Ya comenzaba a sentirme en casa.

SENTIRLO EN EL CUERPO

Había actividades como yoga, biodanza y expresión corporal y salas de trabajo personal en las que entendía mis conflictos rápidamente gracias a mis experiencias y las de mis compañeros. Las dinámicas físicas me permitían trabajar las cualidades que necesitaba para el cambio e integrarlas en el cuerpo. Además, todo fluía entre nosotros y con los monitores y la confianza iba en aumento gracias a la conciencia global. El equilibrio entre mente, cuerpo y emoción.

Un día en una de las salas un compañero me dijo algo que me molestó. Compartí esa sensación de aislamiento que sentía para con la sociedad y él me dijo que veía en mí mucho dolor. Después le comenté que las sesiones eran para hablar de uno mismo, según mi criterio.

AMOR, GRATITUD Y APRENDIZAJES

Al día siguiente se acercó a mí y me pidió perdón al mismo tiempo que me dio las gracias porque había visto que ese dolor estaba en él tras hablar con un facilitador en una escucha individual. Inmediatamente me di cuenta de que quizás mi manera fue dura y le agradecí que él también me hubiera hecho de espejo. Sentimos amor y gratitud al mirarnos. Mi aprendizaje fue oro y a partir de ese momento cada vez sentía más armonía en el ambiente. Éramos una gran familia y pensé que si el mundo fuese así, terminarían los problemas.

Ahora me siento capaz de relacionarme sin coraza y así, sentirme una igual que la persona que tengo enfrente. Allí he visto que yo misma creo mi realidad. Lo más importante es que, además de haber vivido así, he aprendido las herramientas necesarias para llevar ese cambio que quiero al mundo. Ahora sé que manteniendo esa vibración, sólo puedo atraer lo que emano ●

Usuaría de Mundo Consciente
www.mundoconsciente.es

EL MIEDO Y LA ANSIEDAD EN AYURVEDA

“

La ansiedad es una emoción muy parecida al miedo. Pero podemos observar diferencias. La ansiedad se desencadena generalmente como anticipación de una situación amenazante, y no necesariamente peligrosa.

”

Estamos viviendo momentos de gran incertidumbre y es muy frecuente experimentar emociones desagradables. Hoy reflexiono sobre el miedo y la ansiedad en Ayurveda. ¿Qué son y por qué sentimos miedo y ansiedad? ¿Qué claves pueden ayudarnos? ¿Qué aporta la medicina Āyurveda? Si te interesa el funcionamiento de la mente en Āyurveda, puedes empezar a descubrirlo en el Diploma en Alimentación y Masaje Āyurveda.

¿QUÉ SON EL MIEDO Y LA ANSIEDAD?

El miedo es una emoción primaria y necesaria que experimentamos frente a situaciones peligrosas, y generalmente conocidas. Gracias al miedo se produce una respuesta automática, permanecemos en alerta, y reaccionamos para reducir los riesgos.

La ansiedad es una emoción muy parecida al miedo. Pero podemos observar diferencias. La ansiedad se desencadena generalmente como anticipación de una situación amenazante, y no necesariamente peligrosa. La ansiedad no es tan automática y homogénea, y aparece después de interpretar la información en una situación específica. También es posible que la situación o la causa no sean conocidas de antemano. Otra diferencia respecto del miedo es que la respuesta de ansiedad suele ser más exagerada (desproporcionada respecto de la amenaza).

Es normal experimentar miedo y ansiedad en algunas

situaciones. Pero se convierten en un problema cuando nos paralizan.

CÓMO AFRONTAR EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

La psicología y la filosofía pueden ser grandes aliadas para autogestionar nuestras emociones.

CLAVES PSICOLÓGICAS PARA EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

- Introspección y observación: busca un momento de tranquilidad para tomar conciencia de lo que está sucediendo en tu cuerpo y en tu mente. Luego intenta describir estas emociones (qué sientes, con qué intensidad...) y ponerles nombre.
- Control de la información y la comunicación: es importante cuidar la calidad y la cantidad de la información a la que accedemos.
- Desarrollo de mecanismos y recursos de afrontamiento:
 - Mantén las rutinas beneficiosas en la medida de lo posible.
 - Gestiona los pensamientos obsesivos, ocupando la mente con tareas y objetivos realistas a corto y medio plazo.
 - Recuerda cómo has superado otras situaciones complicadas.

CLAVES FILOSÓFICAS PARA EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

También la filosofía nos puede ayudar a superar el miedo, la ansiedad y otras emociones negativas.

Para mí la filosofía también es una forma de meditación. Una guía para encontrar la pregunta y la respuesta más acertada en cada momento.

La realidad tiene una naturaleza cíclica, podemos analizarla seguramente en otros hechos pasados. Y aunque pensemos de otra forma, arrastrados por la inercia de la cotidianidad, solo somos dueños de nuestro presente, del AHORA. No hay certeza sobre el futuro y no podemos cambiar el pasado.

¿CÓMO SE GESTIONA EL MIEDO Y LA ANSIEDAD EN AYURVEDA?

Cuando la intensidad del miedo y la ansiedad dificultan el autocontrol emocional, la asistencia de un profesional en Āyurveda puede ser de gran ayuda.

La subdisciplina ayurvédica que aborda la psicoterapia y las enfermedades mentales es **sattvavajaya cikitsasthana**. Los trastornos y enfermedades que afectan a la mente tienen estas causas principales:

- Los deseos insatisfechos, o la consecución de lo que no se desea.
- *Prajñaparadha*, es decir, la actuación en contra de los intereses elementales, bien porque tiene perturbada la comprensión, la voluntad o la memoria.

El tratamiento ayurvédico del miedo y la ansiedad puede combinar actuaciones físicas (farmacológicas) y psicológicas, dependiendo de cada paciente.

INTERVENCIONES FARMACOLÓGICAS PARA EL MIEDO Y LA ANSIEDAD EN ĀYURVEDA

- *Abhyanga*: es el masaje y oleado del cuerpo completo con aceite.
- *Nasya*: es la instilación nasal con aceite y otra sustancia.

INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS PARA EL MIEDO Y LA ANSIEDAD EN AYURVEDA

- *Dhairya*: puede traducirse como ‘paciencia’. Implica el acompañamiento empático del paciente.
- La terapia de choque o de miedo: no hablar del miedo puede agrandararlo. Pero hablar mucho de él también

puede fortalecerlo. ¿Qué hacer? La terapia de choque plantea una exposición controlada y progresiva a la situación que desencadena el miedo.

- La persuasión racional: trabajar una reestructuración cognitiva del paciente, para cambiar la interpretación y los pensamientos asociados a la amenaza.

RECOMENDACIONES DE LA ESCUELA SUPERIOR DE AYURVEDA

HIGIENE MENTAL

- Mantén la naturalidad en tu vida familiar y social.
- Procura conectar las emociones con la razón.
- Evita hablar constantemente de los problemas.
- Propicia la tranquilidad.
- Evita el consumo de drogas.
- Fomenta el sentido del humor.

BUSCA INFORMACIÓN BASADA EN LA RAZÓN Y LA CIENCIA. IDENTIFICA Y ACEPTA LAS EMOCIONES QUE EXPERIMENTAS. ACTÚA CON RESPONSABILIDAD

- Prevé el contagio manteniendo la distancia de seguridad y practicando las medidas higiénicas recomendadas.
- En caso de sospecha de contagio, tengas o no síntomas, aíslate y consulta con tu profesional sanitario de referencia.
- Aplica siempre el sentido común ●



José Manuel Muñoz

Director Ejecutivo de la Escuela Superior de Ayurveda.

www.esayurveda.com

info@esayurveda.com

VIVIR ES RESPIRAR, RESPIRAR ES VIVIR

La **respiración lo es todo**. Con el primer aliento llegamos a la vida, con el último aliento, la dejamos. Y lo que ocurre durante ella, lo podríamos medir por la calidad de nuestra respiración en cada momento.

Respirar y vivir son una misma cosa, porque si respiramos poco o mal, nos morimos poco a poco. En conclusión, no hay una “respiración errónea” sino una vida de poca calidad.

La respiración es el puente entre lo que vemos, y lo que no vemos; entre el cuerpo y la mente; entre la consciencia y la inconsciencia; entre mi pequeño Yo y el Yo superior; entre lo físico y lo no físico.

En general, en la primera etapa de la infancia, respiramos ampliamente y con profundidad de manera natural, porque todavía no tenemos suficientes impresiones en nuestro sistema o carácter. Pero con los años, en vez de desaprender los patrones que nos quitan calidad de vida, dejamos que esas tendencias, cargadas en el **inconsciente** y en el carácter, gobiernen nuestra vida y, en consecuencia, nuestra respiración (y nuestra vida) se torna más superficial, más tensa, y perdemos capacidad de aliento, salud y vida.

Querido lector o lectora, tienes que saber que ésta es la razón más directa por la cual sufrimos, enfermamos y nos sentimos desconectados de nuestra verdadera naturaleza. La respiración ¡es lo más directo que tienes para unir tus emociones, tus pensamientos y tus acciones!

La consciencia en cómo respiras, te traslada quieras o no quieras, al momento presente, sin caer en el sofá del pasado, o en el trampolín del futuro. Y éste es un camino para valientes. Se necesita de **mucha voluntad y coraje** para verse a uno mismo en esencia, en profundidad, sin trampa, ni cartón.

Los **yoguis ancestrales** descubrieron que es posible controlar el estado de la mente



y de las emociones, tomando como herramienta la respiración. Aprender a **respirar consciente y tranquilamente**, y entrenar tu sistema respiratorio, es la vía más directa en la autorregulación psicosomática, dicho de otra manera, es tu propia medicina diaria para vivir con una mochila más ligera de equipaje.

Es fácil leerlo, pero es difícil activar la escucha respiratoria en momentos de estrés, susto, ansiedad, preocupación... El Yoga propone el uso del **Pranayama**: el entrenamiento de la respiración para que la energía fluya suavemente y puedas dirigir la energía vital a voluntad.

El camino del Yoga, en su escalera evolutiva de 8 peldaños definida hace miles de años por **Patanjali**, propone que tras comprender y estudiar los códigos de conducta colectiva, moral e individual (*yamas* y *niyamas*), preparemos al cuerpo físico (*āsana* o postura), para poder entrar en consciencia y dirección de la energía vital (*pranayama*), y así poder entrar en el camino del *Raja Yoga*, a través de la concentración (*dharana*), meditación (*dhyana*) y alcanzar el estado de autorrealización o Unidad (*samadhi*).

Como *Patanjali* afirmaba, **la respiración se encuentra en el paso previo a la meditación**, al silencio interno. Para vivir una vida libre y plena es esencial cultivar un estado de atención y de silencio interior que permita **ampliar la consciencia** y liberarse de la identificación con el diálogo interno, con la mente inferior, que es la fuente de la mayoría de nuestros bloqueos y conflictos internos.

No se trata de intentar callar la mente o de controlar los pensamientos, de esta manera sólo se genera más conflicto. Se trata de percibir a través de los pensamientos, de subir el nivel de escucha desde

todo nuestro ser, de ser capaz de percibir los pensamientos sin condenarlos ni sumergirse en ellos. Simplemente observar y aceptar todo lo que se percibe como una parte inseparable de quien uno es.

Conviene aclarar lo que la meditación no es: no es cerrar los ojos y no pensar en nada, ni tampoco esperar a que el vacío llegue. Es más bien sumergirse en un **auténtico baño de ser**, donde accedes a tu oscuridad, tu luz, a quién eres realmente y lo que traes en este instante dentro de ti.

Como normalmente estamos "hipnotizados" por el pensamiento, es muy útil empezar a ejercer el hecho de percibir el

exterior a través del cuerpo, la respiración, los sentidos... y el Yoga tiene infinidad de herramientas disponibles en este momento de autoescucha, empezando siempre por la respiración. La **respiración consciente** es primer paso a cualquier cambio psicosomático en el cuerpo, primero físico

"EL YOGA TIENE INFINIDAD DE HERRAMIENTAS DISPONIBLES EN ESTE MOMENTO DE AUTOESCUCHA, EMPEZANDO SIEMPRE POR LA RESPIRACIÓN. LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE ES PRIMER PASO A CUALQUIER CAMBIO PSICOSOMÁTICO EN EL CUERPO, PRIMERO FÍSICO Y LUEGO MENTAL"

y luego mental.

Pero nadie ha dicho que sea un camino fácil, ni rápido. En un mundo donde la velocidad, la impaciencia y la sobre estimulación nos dominan, parar unos segundos a escuchar la propia respiración se ha vuelto algo para unos pocos, cuando el latido del corazón y el aliento han estado, están y estarán siempre disponibles para quien los quiera atender.

Si no es ahora, ¿cuándo?, si no soy yo, ¿entonces quién?

Conectar con tu respiración es gratuito, y está indefinidamente disponible para ti ●



Anna Pujol

Organizadora de la Cumbre Virtual de Yoga, enseña desde hace 10 años el camino del Yoga como vía de autorrealización.

PAREJA, SEXUALIDAD Y RECONSTRUCCIÓN FAMILIAR



Podemos observar que cuando nos situamos en nuestro Estado Adulto y tomamos a nuestros padres por igual, el orden se instaura en todas las áreas de nuestra vida (salud, pareja, sexualidad, economía, realización profesional, etc.) y fluimos totalmente. Siempre que abordamos este proceso de sanación y de crecimiento personal, observamos cómo desaparecen los bloqueos y los conflictos, las carencias son prácticamente inexistentes y deja de ser necesario tomar decisiones, ya que al fluir, la vida nos trae todo aquello que necesitamos para prosperar en todos los ámbitos.

El psiquiatra **Eric Berne** (1910-1970), se dio cuenta de que nuestra personalidad está conformada por tres “Yoes” o Estados:

1. **ESTADO NIÑO:** vive en el pasado anclado e impregnado de los conflictos y traumas sin resolver de su infancia. Vive en un perpetuo estado de victimismo.

“ Los bloqueos que vivimos en las diferentes áreas de nuestra vida son consecuencia de permanecer aún en un Estado Niño, reclamando a nuestros padres lo que no pudieron darnos, o en un Estado Padre, que juzga y critica, considerándose superior a los demás. ”

2. **ESTADO PADRE:** anclado también en el pasado. En este caso, imita a las personas mayores de su infancia (padres, hermanos, tíos, abuelos, profesores, etc.) para resolver situaciones que le causan malestar. Así, imita su forma de hablar, tono y manera de hacer las cosas. Por otro lado, se considera superior a los demás y emite juicios, críticas y mandatos negativos, lo que termina por causarle un gran daño a él/ella y a los demás.

3. **ESTADO ADULTO:** se trata de una persona reconciliada con su infancia (“Digo sí a mi infancia tal y como fue y sigo con mi vida en el presente”). No juzga ni critica. Ve a todos por igual. Toma acción para resolver cualquier situación sin imitar a nadie.

Los bloqueos que vivimos en las diferentes áreas de nuestra vida son consecuencia de permanecer aún en un Estado Niño, reclamando a nuestros padres lo que no pudieron darnos, o en un Estado Padre,

que juzga y critica, considerándose superior a los demás.

Las personas cuya personalidad está más marcada por el **Estado Niño** atraen a su opuesto en el ámbito de la pareja, es decir, al Estado Padre. La persona en Estado Niño busca, de manera inconsciente, a un papá o una mamá que satisfagan todas sus carencias y su victimismo infantil. Por su parte, una persona en Estado Padre, atrae a su opuesto también, es decir, a alguien en Estado Niño, a quien va a hacer pagar por todo el sufrimiento que le ocasionaron sus padres durante la infancia. Las personas en **Estado Padre** también pueden atraer a personas en este mismo Estado, con lo que la guerra está más que servida. En estos tres casos, las relaciones son siempre un caos, el sufrimiento acaba por apoderarse de ellas, así como la sensación de victimismo, derrota y fracaso.

Solamente desde nuestro **Estado Adulto** podemos asegurar el éxito de todas nuestras relaciones, ya sea con la pareja, padres, amigos, compañeros de trabajo, etc., puesto que es el único Estado que se encuentra conectado con la vida, con el momento presente, con la energía potenciadora, es decir, con el campo cuántico de las infinitas posibilidades.

En el Estado Adulto, sólo se vive el MOMENTO PRESENTE. Se deja atrás el victimismo infantil y las ganas de venganza por lo que nuestros padres hicieron con nosotros de pequeños quienes, además, lo hicieron de la mejor manera que pudieron y de la manera en que el árbol familiar les permitió. La inmensa mayoría de las personas están, o bien en su Estado Niño, o bien en su Estado Padre. Intentan reconstruir su vida sentimental una y otra vez y, sin embargo, fracasan estrepitosamente. A menudo, repiten el mismo patrón de pareja sin saber por qué, tienen dificultades con los hi-

jos de su nueva pareja, con la expareja, con sus propios hijos, con otros miembros de la propia familia o de la familia de la nueva pareja, etc.

¿QUÉ IMPLICA TOMAR A LOS PADRES?

Tomar a la madre es esencial para tener buena relación con la maternidad y llegar al amor en nuestras relaciones de pareja, además de para tener una economía próspera, disfrutar de una buena salud física y tener confianza en la vida. Por su parte, tomar al padre es esencial para tener salud mental, trabajo y realización profesional, materializar proyectos, relacionarnos en sociedad y sentir que pertenecemos. Tomar al padre y la madre juntos, como una unidad, es esencial para acercarnos al éxito en las diferentes áreas de nuestra vida (salud, pareja, economía y realización profesional).

Tomar: aceptar a nuestros padres tal y como son, sin pretender cambiarlos. Dar gracias por habernos dado la vida.

A través del curso *Pareja, sexualidad y reconstrucción familiar*, podrás dar pasos en la sanación de la relación de pareja, el ámbito de la sexualidad y otros. Este curso también está dirigido a todas aquellas personas que estén ahora sin pareja pero que deseen reconstruir su vida, para que puedan hacerlo con plenas garantías de éxito ●

Noelia Martínez Mesones



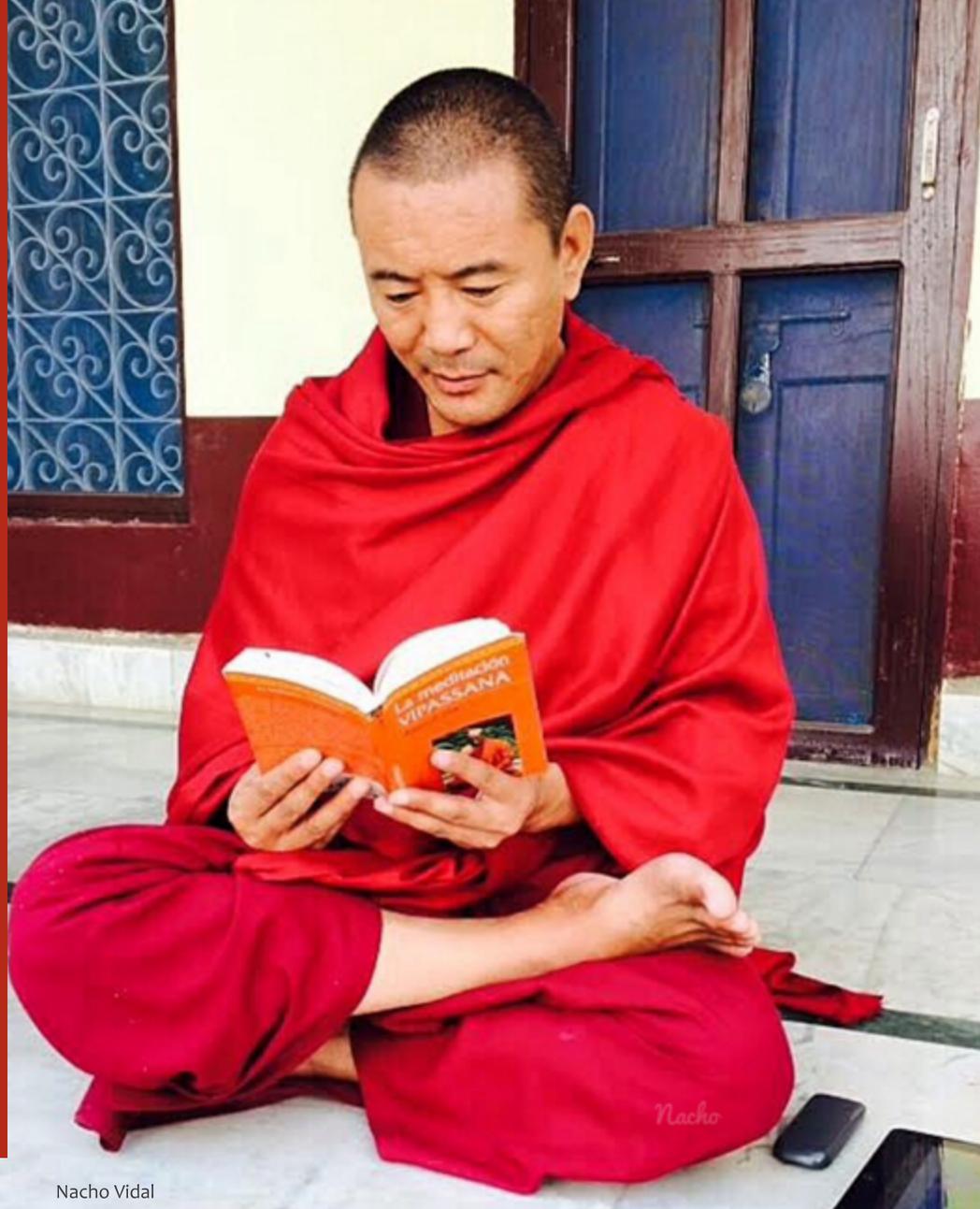
Psicóloga Transpersonal, Naturópata, Coach de vida, creadora del método CREATUVIDA®, Constelaciones familiares, Hipnosis, Barras de

Access, Coherencia cardíaca, Carta Maya, Numerología.

cartanatalmaya@hotmail.com

620 722 914 

[@noeliagmartinez](https://www.instagram.com/noeliagmartinez)



Nacho Vidal

Me lo han preguntado infinitas veces: "¿Cómo se aprende a meditar?" Y respondo: "A meditar se aprende meditando". No hay ningún secreto en la meditación. Es un método milenario para atender, cuidar, sanear, dirigir y estabilizar la mente. Está al alcance de cualquier persona. Su alcance es enorme, siempre transformativo

Aunque la meditación es una como tal, hay infinitas de técnicas: de *perceptividad*, de *visualización*, técnicas de *ensimismamiento*, de *recitación de mantras*, de *observación atenta* y *ecuánime* y otras. ¿Por qué hay tantas técnicas? Porque cada persona tiene que tantear, tiene que hallar la técnica que se aviene con su naturaleza y temperamento y en esa técnica tiene que profundizar. Unos optarán por la meditación zen, otros por la *vipassana*, otros por la meditación contemplativa de S. Juan de la

SE APRENDE A MEDITANDO

"CADA PERSONA TIENE QUE TANTEAR, TIENE QUE HALLAR LA TÉCNICA QUE SE AVIENE CON SU NATURALEZA Y TEMPERAMENTO Y EN ESA TÉCNICA TIENE QUE PROFUNDIZAR."

Cruz o de los sufíes, etcétera.

La actitud meditativa consiste en parar, recogerse, detenerse, interiorizarse, desconectar del mundo. El mundo no se va a parar por eso; los que tenemos que parar somos nosotros.

Cualquier tipo de meditación siempre estriba en controlar las ideas, el suspender los pensamientos mecánicos, el interiorizarnos, el conseguir una unificación del cuerpo y de la mente, el estar siempre en el aquí y el ahora, evitando tanto recuerdos como ensoñaciones. En suma, toda técnica de meditación es una técnica de contención del pensamiento, cuyos frutos luego vamos a poder llevarlos a la vida cotidiana. Porque se trata de aprender, no sólo a pensar, sino de algo infinitamente más importante: a dejar de pensar. A través del silencio recobramos la vibración de mayor pureza de un ser humano que es la quietud interior que nos limpia, restaña viejas heridas abiertas, nos recentra y unifica nuestra consciencia. Y para realizar todo esto, se requiere esfuerzo y constancia.

Hoy en día ha retomado mucha fuerza la meditación vipassana o de visión penetrativa, consistente en observar con atención pura y máxima ecuanimidad el surgir y desvanecerse de los propios procesos psicofísicos: cuerpo, sensaciones, percepciones, contenidos

MEDITAR

mentales y consciencia. De esa manera se obtiene una visión cabal de la realidad, más allá de las apariencias y que libera la mente de avaricia, odio y ofuscación ●

Ramiro Calle

Foto de Nacho Vidal Morán de un monje de Sarnath leyendo "Enseñanzas de Meditación Vipassana", de Ramiro Calle (Editorial Kairós).

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos de
Certificados BIO

TIF 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES

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

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

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

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

¡SIGUENOS!

FORMAS SORPRENDENTES EN LAS QUE EL MASAJE CURA LA MENTE Y EL CUERPO

¿PIENSAS EN EL MASAJE COMO UN CAPRICHIO?

Quizás, pero también es una herramienta poderosa para la salud y el bienestar, desde aliviar el dolor y la inflamación, hasta calmar el estrés y la ansiedad.

La tensión musculoesquelética persistente puede restringir la circulación sanguínea y el suministro de nutrientes a los órganos y tejidos del cuerpo. A medida que el tejido conectivo en forma de red (fascia) que envuelve los músculos se vuelve cada vez más denso y menos móvil, puede afectar negativamente la postura y la respiración.

La tensión habitual de bajo intensidad a largo plazo puede contribuir a problemas hormonales, bioquímicos y neurológicos crónicos de todo tipo.

El masaje interrumpe esos patrones que provocan estrés y ayuda a que el cuerpo vuelva a un estado natural de equilibrio.

Entonces, ¿qué es el masaje exactamente? Los científicos que estudian sus beneficios para la salud a menudo utilizan la definición más amplia de la terapia: "La manipulación de tejidos blandos con el fin de producir efectos fisiológicos".

Sin embargo, esa definición clínica difícilmente hace justicia al masaje. Así que sigue leyendo para obtener más información sobre las sutilezas de los masajes y el poderoso potencial curativo que pueden tener para ti.

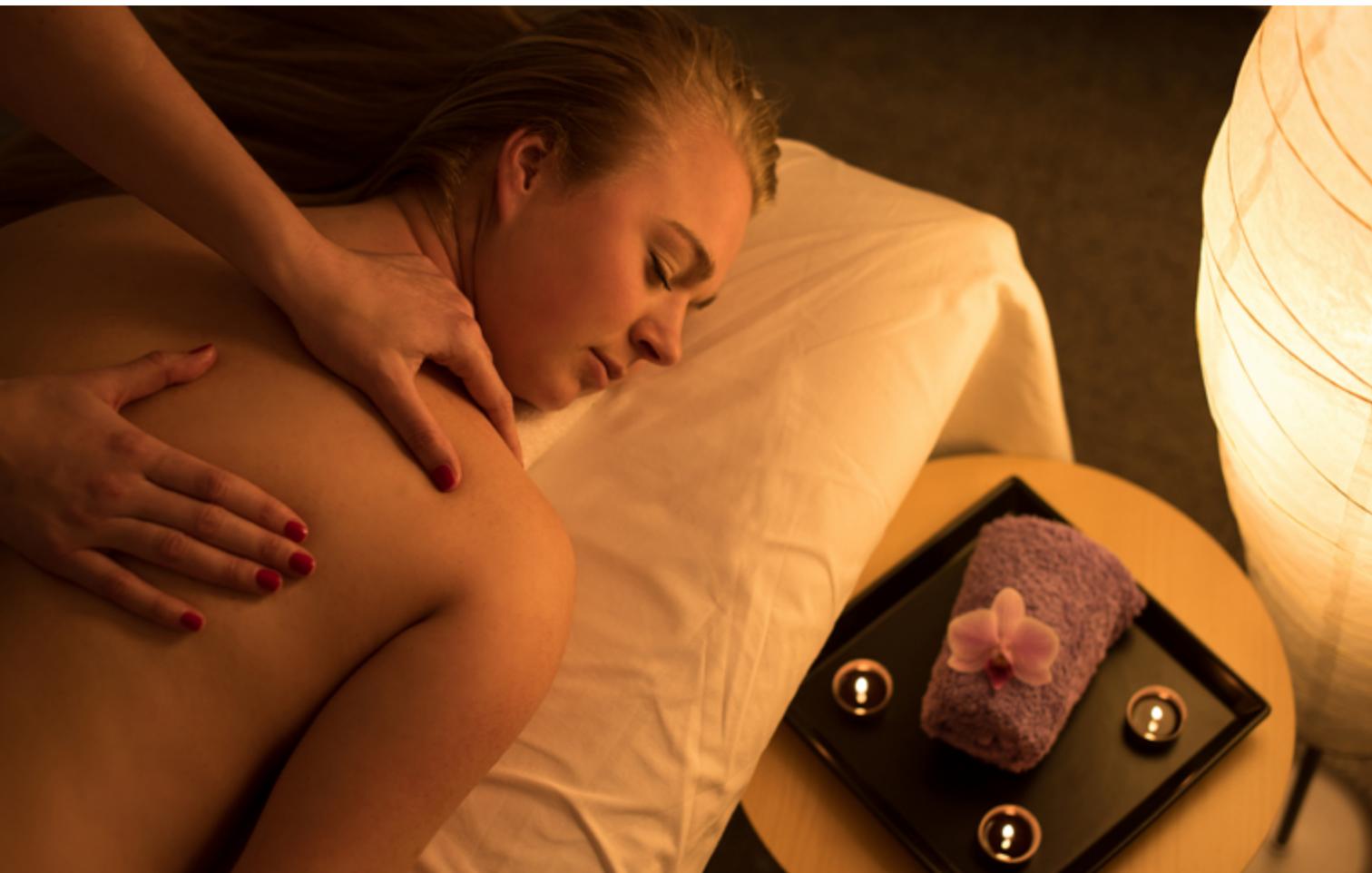
ALIVIAR LA TENSIÓN

Por ejemplo, un estudio realizado en 2004, por Christopher Moyer, psicólogo de la Universidad de Wisconsin-Stout, publicó un metaanálisis sobre la investigación de la terapia de masajes y descubrió que, en promedio, los sujetos de investigación que recibieron masajes tenían un nivel de ansiedad más bajo que aquellos que no lo hizo.

Una explicación popular es que el masaje reduce los niveles de cortisol del cuerpo, la hormona conocida por desencadenar la respuesta de lucha o huida del cuerpo. No importa cómo midamos el cortisol, en la saliva o la orina, o con qué frecuencia, siempre encontramos que el masaje tiene un efecto beneficioso.

ALIVIAR EL DOLOR

Aparte del estrés, si hay algo que lleva a las personas a la camilla de masajes en masa, es el dolor.



“

La tensión habitual de bajo intensidad a largo plazo puede contribuir a problemas hormonales, bioquímicos y neurológicos crónicos de todo tipo.

”

El dolor físico es como el sistema de alarma del cuerpo; con dolor agudo, como una quemadura o un hueso roto, la señal de dolor indica que algo anda mal, pero, si tienes dolor todos los días, como dolor de espalda crónico, la alarma no funciona igual. Es posible que el masaje no pueda apagar la alarma, pero puede bajar el volumen.

CALMAR DOLORES DE CABEZA POR TENSIÓN

La tensión conduce a dolores de cabeza, por lo que el masaje ayudaría a aliviarlos.

El masaje de hombros y el cuello y la presión en puntos de dolor o puntos de acupuntura, remiten la transmisión a la cabeza. Al reducir la actividad de transmisión del dolor, podemos reducir los dolores de cabeza.

RESTAURAR EL SUEÑO PROFUNDO

La falta de sueño altera la bioquímica del cuerpo, haciéndolo más vulnerable a la inflamación y disminuyendo la inmunidad, y más sensible al dolor. "La relación entre el dolor y la falta de sueño es un círculo vicioso, tu cuerpo no descansa lo que necesita para sanar".

Aunque los estudios sobre la terapia de masajes y la calidad del sueño son poco numerosos, los hallazgos sugieren que el masaje puede promover un sueño más profundo y menos perturbado, especialmente en personas con afecciones crónicas dolorosas como la fibromialgia.

REDUCIR SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Puede parecer sorprendente que la manipulación física del cuerpo pueda ayudar a contrarrestar una enfermedad que asociamos con el cerebro.

Si bien los mecanismos exactos no están claros, parece evidente que un buen masaje también tiene una variedad de implicaciones psicológicas positivas, desde recibir un toque cariñoso de otra persona, anticipar que la experiencia será beneficiosa, o sentir empatía por parte del terapeuta.

¿COMO ELEGIR UN MASAJISTA?

Encontrar un masajista excelente, uno cuyas habilidades, estilo y personalidad se adapten a ti, puede marcar la diferencia entre una experiencia agradable o aburrida. Es el tipo de dinámica de curación transformadora lo que hace la experiencia única, diseñado disfrutarla en más ocasiones.

Una buena referencia y experiencia te puede animar a recibir el primer masaje con el profesional.

El Masaje como experiencia de vida y bienestar, mima tu cuerpo y libera tu mente con el poder del masaje ●



Gloria Merino

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

625565889

www.namarupaterapias.es

Āyurveda: cómo fortalecer y preparar el cuerpo para el cambio estacional



En las épocas de transición entre estaciones fluctúa nuestro *Agni* (fuego digestivo). Y esto lleva a acumular toxinas (*Ama*), por lo que es esencial mantener el equilibrio del fuego digestivo. Este último debe mantenerse atizado y con el combustible adecuado para que no se apague. Puede ser demasiado lento o avivarse en exceso, el equilibrio es la clave de la buena digestión. Asegúrate de:

- No comer más de lo que necesites
- Disfrutar del momento de comer
- Come despacio de forma relajada
- Cuando comas, dedícate solo a comer
- Tomar infusiones de jengibre fresco, hinojo, comino o anís al finalizar las comidas.
- Al despertar beber agua templada en infusión de jengibre fresco, con unas gotas de limón y un poco de miel. Esto es un excelente depurativo.

Una vez que tenemos el fuego digestivo equilibrado po-

demostramos pasar a la siguiente fase de depuración durante el cambio estacional. La aplicación de aceite de sésamo templado es ideal para este fin, relaja y rejuvenece el cuerpo, aumenta el flujo de la energía, mejora la digestión y ayuda a liberar el estrés, las emociones reprimidas y las toxinas.

Puedes realizar cada mañana un espacio de auto masaje con una duración de 15 a 20 minutos con aceite de sésamo, tiempo suficiente para que actúe con su efecto desintoxicante al estimular los tejidos situados debajo de la piel, ayuda a impedir que las toxinas se acumulen en el organismo y a drenarlas hacia el intestino para que sean eliminadas.

Puedes poner el aceite de sésamo al baño María. Está demostrado que al calentar el aceite aumenta el efecto antioxidante.

El Āyurveda considera el masaje y el automasaje como uno de los pilares importantes para equilibrar los *doshas* (*Vata*, *Pitta* y *kapha*) en los cambios estacionales.

"No repase mentalmente un problema una y otra vez. Déjelo de un lado por un momento y quizá se resuelva por sí solo; pero no lo relegue al olvido durante mucho tiempo para no perder la capacidad de discriminación. Utilice esos períodos de reposo para penetrar dentro de la calma y de su yo interior. En ese estado de sintonía con su alma podrá pensar correctamente con respecto a todo lo que hace; y si sus pensamientos o acciones han perdido el rumbo, podrá reorientarlos nuevamente".
Paramahansa Yogananda

El masaje es mucho más que un simple medio para relajar los músculos en tensión y calmar la mente, ante todo, es un tratamiento poderoso para equilibrar y estimular los canales de energía del cuerpo y abrir la mente a la experiencia de la vigilia interior.

El masaje Ayurvédico es uno de los medios más eficaces para desacelerar el proceso de envejecimiento de la piel y lograr la suavidad y el brillo porque purifica, nutre y tonifica a un nivel celular profundo. Asimismo mejora la función inmunológica. Además, estimula la glándula de la dermis para que produzcan hormonas, entre ellas la serotonina, la cual calma la mente y las emociones. También promueve el drenaje del sistema linfático que funciona como filtro para el plasma sanguíneo y desempeña un papel preponderante igualmente en la inmunidad.

El líquido linfático suministra nutrientes a las células y recoge los desechos celulares. Al pasar por los ganglios se lavan los desechos y el plasma purificado se devuelve a través del corazón de regreso al torrente sanguíneo. Sin embargo, a diferencia del sistema sanguíneo en el cual se mantiene en circulación constante gracias a la acción de bombeo del corazón, el sistema linfático no cuenta con un mecanismo impulsor propio. El flujo linfático depende de las contracciones musculares para bombear su red de vasos. Cuando los músculos están inactivos, el líquido sin filtrar se estanca en los vasos y ganglios, debilitando la línea de defensa del cuerpo contra las enfermedades.

El ejercicio, masaje y automasaje son una muy buena herramienta para la salud porque trabajan los músculos y drenan los ganglios linfáticos.

Varios de los beneficios del masaje Āyurveda se derivan directamente de la utilización de aceites de hierbas los cuales intensifican el proceso de purificación al mismo tiempo que nutren y relajan la mente, con sus propiedades antioxidantes, antibacterianas y antiinflamatorias, siendo muy recomendable su uso.

Los científicos han descubierto que otro beneficio del masaje Āyurveda es reducir la actividad de los radicales libres de oxígeno, factores que determinan el envejecimiento celular. La investigación señala que estas moléculas oxidantes, al proliferar, aumentan el estrés y reduce la inmunidad. Esos estudios pudieron observar que en pacientes que tomaban ese tratamiento mejoraba su inmunidad.

Así que recuerda digerir correctamente para garantizar un equilibrio físico y mental además de añadir a tus rutinas diarias el auto masaje con aceite de sésamo, que te preparará de forma correcta para el cambio estacional ●



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda

Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es

635 78 72 78 - 677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.es

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PRACTICAR CHI KUNG EN ESTOS MOMENTOS

“La situación que estamos viviendo, una vez más nos muestra la necesidad de ser nosotros mismos los encargados de velar por nuestra salud”

Ante tanta confusión y medidas controvertidas, tomadas en muchas ocasiones pensando más en la política que en la salud de las personas, se hace necesario retomar el sentido común, que como alguien decía es “el menos común de los sentidos”.

Hay algo que se muestra evidente en toda esta situación pre-durante y pos-coronavirus, y es que se trata de un virus que afecta principalmente a personas con su sistema inmune más bien bajo, ancianos y o personas con patologías previas, que ya tienen dañada su salud, y con efectos muy poco severos frente a personas con un buen

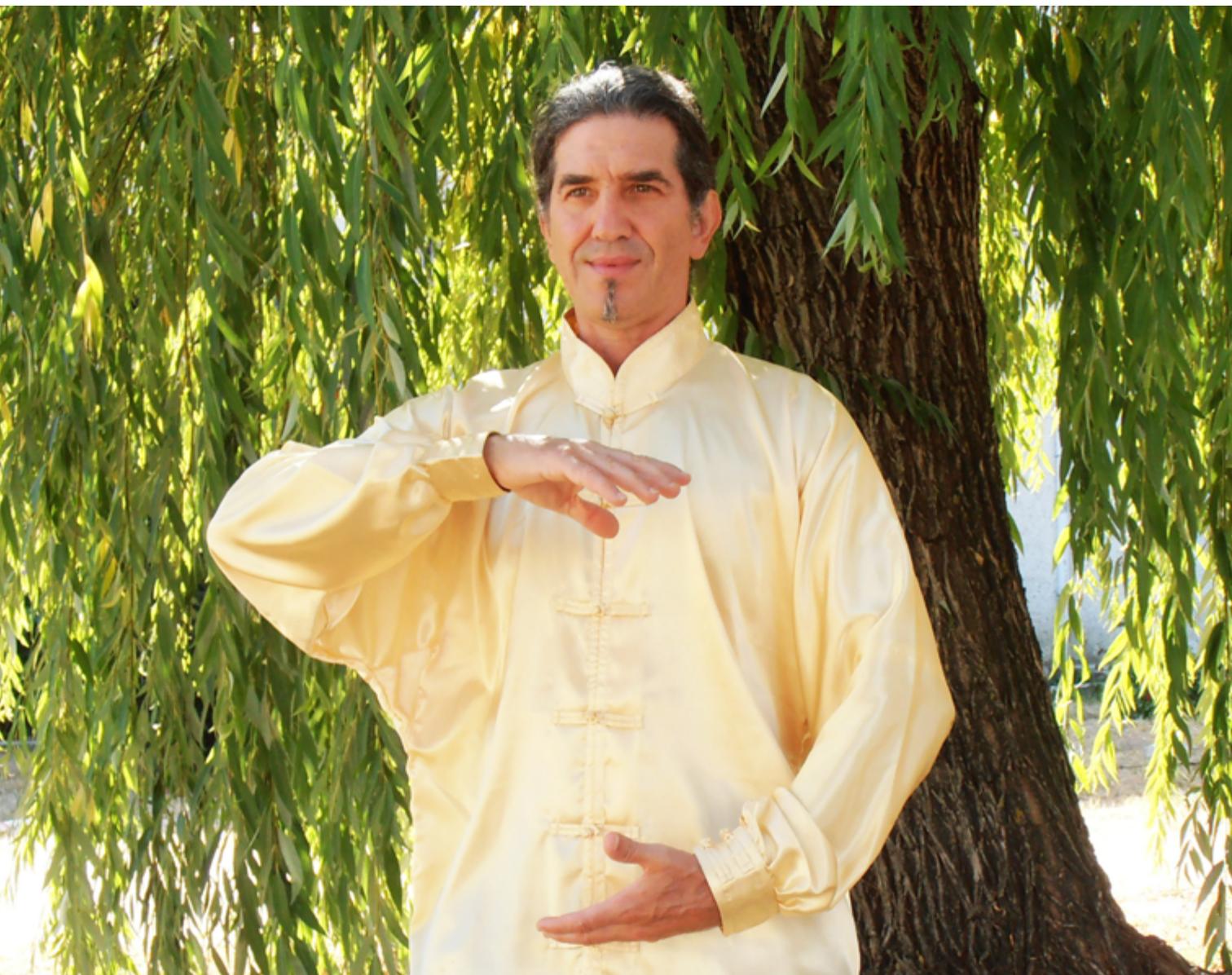
sistema defensivo, así que la solución es de sentido común:

Vamos a fortalecer nuestras defensas para tener un sistema inmunológico,

A prueba de cualquier infección y para eso el Chi Kung es lo mejor.

El sistema defensivo necesita tres cosas para estar fuerte:

- 1. ESTAR BIEN NUTRIDOS:** observar que digo bien nutridos y no solamente bien alimentados, el alimento es una primera fuente de energía, de hecho para la Medicina China, al Estómago se le llama “la fábrica de la salud”, esto nos da una idea de la importancia que tiene su



buen funcionamiento para una buena salud, cuando la fábrica no funciona bien, lo primero que notamos es “cansancio general y sentimos el cuerpo pesado”, así se van abriendo las puertas a la enfermedad.

El segundo factor importante es una buena respiración, llenar bien nuestros pulmones de aire y que el oxígeno y el Qi (la Fuerza Vital) lleguen a todas las células del cuerpo, por eso a los Pulmones en la Medicina China, se les llama “Los Maestros de las Energías”.

El Sistema Digestivo y el Sistema Respiratorio trabajan juntos, cuando extraemos la esencia de los alimentos, ésta se debe unir en la célula al O₂ para poder hacer la combustión y producir Energía, esta unión debe ser limpia, para no dejar residuos de CO₂, que vuelven la sangre ácida, lo que facilita el desarrollo de las células cancerígenas.

Así que necesitamos que todos nuestros órganos funcionen bien para poder transformar el alimento en ENERGÍA VITAL

Los ejercicios de qi gong, mueven de una manera especial nuestros organos, Limpiándolos y así mejoramos su funcionamiento.

2. **MOVER LA SANGRE Y LA ENERGÍA:** este es el principio básico de la vida, todo lo que está vivo posee un cierto movimiento, la sangre circula en nuestro interior, la energía también, la sangre lo hace por los vasos sanguíneos, la energía por los Meridianos, es muy importante que estas vías por las que circulan, estén libres de obstáculos para que la vida pueda fluir libremente en nuestro interior.

Cuando existen bloqueos, tensiones o estancamientos de fluidos en cualquier parte del cuerpo, esto hace que la sangre no pueda llevar bien los nutrientes a las células, igualmente cuando la energía no circula bien, se produce debilidad y zonas frías en nuestro cuerpo, eso significa que dichas zonas están desprotegidas y son vulnerables a las enfermedades

Los ejercicios de qi gong, facilitan la buena circulación de la sangre y de la energía,

Al estirar y mover todos los músculos y los meridianos del cuerpo.

3. **UNA MENTE SALUDABLE Y PAZ INTERIOR:** todos conocemos los efectos perjudiciales de las preocupaciones, el estrés, la ansiedad, la frustración, o la falta de descanso; “la agitación mental es la semilla de la enfermedad”. El Chi Kung, se ocupa de manera muy especial de cuidar nuestra Paz Interior, los ejercicios para calmar la mente y encontrar la serenidad, forman parte de las prácticas meditativas del Qi Gong.

EL CHI KUNG O QI GONG, ABARCA TODOS ESTOS ASPECTOS:

EJERCICIOS, SALUD PARA LOS ÓRGANOS Y MEDITACIÓN.

“POR ESO EL SENTIDO COMÚN NOS LLEVA A CUIDAR NUESTRA SALUD PRACTICANDO QI GONG” ●



Janú Ruiz

Maestro de Chi Kung

914131421 - 656676231

janu@escuelaqigongjanu.com

www.escuelaqigongjanu.com

UN EJERCICIO, PARA TU ESTÓMAGO

Colócate con los pies separados a la distancia de los hombros, y siente la energía en el centro de tu cuerpo, en la zona del Estómago, ahora coloca tus manos como si sujetaras una pelota grande entre las manos, esto te ayudará a concentrar la energía en esa zona, permanece así unos instantes, respirando y sintiendo.

Seguidamente separa las manos, la de abajo sube llevando la energía desde el centro a los pulmones, y la que estaba arriba, desciende bajando la energía hacia las piernas, y luego cambias, la mano de abajo sube y la de arriba desciende. Repite el ejercicio durante cinco minutos. Al exhalar separa las manos, y al inspirar se aproximan al centro.

Este ejercicio, es muy beneficioso para regular el Estómago y el Bazo.

KRIYA YOGA

PAZ ANTE LA INCERTIDUMBRE



El poema épico *Ramayana* cuenta la historia de Rama, de su consorte Sita, de su hermano Laxmana y su fiel amigo Hanuman, en su enfrentamiento con el demonio Ravana. Bien podríamos quedarnos en una narración que acumula aventuras y elementos fantásticos, pero no tendríamos en cuenta el valor espiritual subyacente. Por ejemplo, en el episodio del rapto de Sita por Ravana, la esposa fiel de Rama que representa la conciencia, se pierde en las bellezas de este mundo y llama la atención de Ravana, el demonio que se vale de la agitación de la vida material y de su atractivo. Cuando secuestra a Sita, le quita a la conciencia su paz mental que no puede devolverle otro que Hanuman, el fiel aliado que simboliza la respiración.

Han pasado milenios desde que Valmiki creó el *Ramayana* y sin embargo, seguimos necesitando recursos y prácticas que nos rescaten de la inquietud y más si cabe en un tiempo de incertidumbre como el que está aconteciendo. Si añadimos también que en nuestra sociedad se valoran las mentes ocupadas, la capacidad multitarea, y se premia el estar siempre conectados a las redes de información, ¿dónde

queda lo que somos en realidad? ¿Acaso somos esa sarta de ideas, pensamientos y estímulos que creemos nos caracterizan y conforman nuestra personalidad? ¿O somos algo más o algo diferente?

Cuando nos presentamos ante alguien, lo hacemos con nuestros atributos: género, nacionalidad, edad, recorrido laboral o vivencial, con las emociones que nos han forjado, o los sufrimientos por lo que hemos tenido que transitar. Eso que constituye nuestro historial de experiencias no representa en verdad lo que somos, ya que pueden cambiar en un mismo recorrido vital. Nuestra esencia se encuentra en algo mucho más sencillo, en la respiración que une a toda la humanidad eliminando cualquier diferencia. La respiración que constituye el tronco de las enseñanzas del *Kriya Yoga*.

En *Kriya*, la realidad se organiza como un itinerario que parte del Alma hacia la materia y viceversa (*pravritti/nivritti*). En cada una de sus paradas, se establece algo que forma parte de nosotras/os: el alma, la respiración, la conciencia (*citta*), el cerebro, la columna, la manifestación orgánica de los cinco elementos en los cinco chakras inferiores, los órganos sensoriales, y los órganos de la acción. Salvo el Alma, la respiración en tanto que *prana* (fuerza vital) y la conciencia que son permanentes, todo lo que llega a continuación es perecedero y está en constante cambio debido a nuestro vínculo con todo lo que nos rodea. Sin embargo, nuestra felicidad, tristeza o ansiedad se basa en lo que nos aporta nuestro entorno, nos crea dependencias, vínculos cambiantes con cada etapa de nuestro devenir. Nos acos-

tumbramos a vivir según unos códigos sociales que, cuando desaparecen por algún acontecimiento excepcional como ha sido el caso a nivel global con la pandemia mundial y el confinamiento, pone en entredicho tanto nuestra manera de vivir como de pensar. Si apartamos de nuestra atención todo lo que concierne a la materia, así como los pensamientos y las emociones, permanece nuestra conciencia, atenta a lo que ocurre dentro de nosotras/os, atenta a la respiración. Ella es capaz de recorrer el camino de vuelta que una vez se inició en el alma y acabó en la materia.

Los *Yogasutras* de Patañjali nos recuerdan desde el segundo sutra: *Yogacittavrittinirodhah*, a saber que el objetivo del yoga es controlar las acciones (*vritti*) de *citta*, o las manifestaciones de la conciencia. Controlar no significa parar de crearlas puesto que vivimos en un mundo en constante cambio. Además, nuestra mente está “programada” para proporcionar soluciones ante cualquier situación.

Es un mecanismo vital que, bien ejercido, nos permite desenvolvernos en todo momento de nuestra

“
Nuestra esencia se encuentra en algo mucho más sencillo, en la respiración que une a toda la humanidad eliminando cualquier diferencia. La respiración que constituye el tronco de las enseñanzas del Kriya Yoga.
”

vida cotidiana. Por eso, no se necesita erradicar la mente, ni vaciarla de su propósito.

La única forma de dominio o maestría a la que podemos aspirar llega cuando transformamos nuestra respiración mecánica en una respiración consciente y trabajamos en su movimiento ascendente y descendente por la columna. En ese simple recorrido por la columna y cinco de los siete chakras invertimos la corriente vital que bajó desde la conciencia hacia el cóccix en el momento de nuestra primera inhalación al nacer. Volvemos a un estado original que no está en la lejanía sino dentro mismo de nosotras/os, al alcance de un aliento. Así podremos seguir disfrutando de lo que creamos y de lo creado, manteniéndonos en ese centro, en ese preciso instante de la respiración consciente. *Kriya Yoga* devuelve así mediante técnicas sencillas al alcance de todas/os, la espiritualidad a una práctica que se establece en el día a día, instante a instante ●



José Gutiérrez, Dyviansh
Valentina García Plata, Rasmi

José y Valentina aprovecharon un giro de la vida para dedicarse al yoga y la meditación. En 2017, su maestro Swami Shankarananda Giri, los nombró *Acharya* para que inicien en *Kriya Yoga*.

www.biocentrosantala.es

kriyayogasadhanam@gmail.com



NO TODO ES PANDEMIA: UNA REFLEXIÓN CRÍTICA HACIA EL FUTURO

Las enfermedades transmitidas entre animales y el ser humano (y al contrario), han existido constantemente a lo largo de la Historia. ¿Os imagináis, por ejemplo, la mortalidad que podría generar en época romana la transmisión de virus de diversos mamíferos o reptiles enfermos o infectados que suponían un elemento básico de la dieta? Indudablemente debía de ser alta.

A lo largo de los últimos dos mil años y a través de las fuentes textuales y arqueológicas han llegado noticias de enfermedades pandémicas que habréis oído mencionar en multitud de ocasiones, como es el caso de la Peste que asoló gran parte de Europa durante el siglo XIV. Pero posiblemente no sepáis que una variante de esta pandemia asoló el Mediterráneo 700 años antes, denominada como Peste Justiniana (540-550), y que posiblemente motivó la muerte de más del 10% de la población. O de las pandemias provocadas por la llegada de los europeos en América en diversas variantes, y de las que ahora gracias a los estudios de ADN comenzamos a tener datos¹ y que pudieron provocar entre 1540 y 1590 la muerte de dos millones de personas en el México virreinal.

Hace un año hubo distintas noticias en la que diversos sociólogos y filósofos de la ciencia defendían la llegada de la Era antropocena, en la que, a partir de la Revolución Industrial, el ser humano era capaz de moldear el planeta a su antojo, convirtiéndose incluso en un factor de modificación geológica de primer orden. Dentro de esos cambios se incluyen el cambio climático y la desaparición de especies vegetales y animales. Todo ello es cierto... pero en parte. El cambio climático siempre ha existido y continuará sucediendo aunque los seres humanos desapareciéramos de la faz de la Tierra. O las transformaciones geológicas. Lo que es nuevo es la capacidad humana de alterar o modular esos procesos. Lo que ya es más complejo de defender es que seamos capaces de generarlos.

La realidad en torno al COVID es buena prueba de ello. Posiblemente nos encontremos ante el primer virus resultado de la globalización. Fruto del expolio de bosques hasta ahora limitados al hombre y que comienza explotarlos, del consumo de especies que no forman parte de nuestra dieta, y contra las que tenemos un sistema inmu-

nológico poco preparado. Pero junto a esta realidad otros factores. Sin ninguna duda el transporte internacional como elemento de difusión, pero también otros elementos que sí que son relativamente nuevos. Uno de ellos es el modelo de asentamiento humano que se ha visto modificado en los últimos 100 años pasando de una forma de población desagregada a las grandes megalópolis que en la actualidad caracterizan nuestras ciudades. Shanghái, por ejemplo, cuenta con unos 27 millones de habitantes, Nueva York, 8,5 millones, México D.F. y su área inmediata 20 millones. Es evidente, que hay indicadores que favorecen la distribución de la pandemia.

Los arqueólogos han demostrado ampliamente que la vida urbana supuso elementos positivos para la organización social humana, pero al mismo tiempo generó todo un conjunto de nuevas dificultades, entre las que destaca la mayor capacidad expansiva de las enfermedades. Es algo con lo que inexorablemente vamos a vivir, por tanto, las próximas décadas, como siempre hemos hecho.

En cierta manera esta situación traumática conlleva un análisis crítico de lo que somos, de lo que debemos ser en nuestra relación con el planeta, y hacia dónde vamos. También de lo que es la medicina, de lo que esperamos de ella, planteándose nuevos interrogantes en torno a la unión de salud y tecnología. La medicina occidental convertida en uno de los pilares más expansivos del eurocentrismo desde el siglo XVIII, ha entrado en una vía de tecnificación sin precedentes. Cada vez es necesario medicamentos más sofisticados, con recursos tecnológicos más complejos. ¿Estos avances nos llegarán a todos los ciudadanos? ¿O la medicina se convertirá en un elemento más de “acceso social restringido”? ¿Habrán distintas “medicinas” o distintos niveles sociales de ésta? ¿Es la visión sobre la enfermedad y sus

"LOS ARQUEÓLOGOS HAN DEMOSTRADO AMPLIAMENTE QUE LA VIDA URBANA SUPUSO ELEMENTOS POSITIVOS PARA LA ORGANIZACIÓN SOCIAL HUMANA, PERO AL MISMO TIEMPO GENERÓ TODO UN CONJUNTO DE NUEVAS DIFICULTADES, ENTRE LAS QUE DESTACA LA MAYOR CAPACIDAD EXPANSIVA DE LAS ENFERMEDADES. ES ALGO CON LO QUE INEXORABLEMENTE VAMOS A VIVIR, POR TANTO, LAS PRÓXIMAS DÉCADAS, COMO SIEMPRE HEMOS HECHO. "

curas occidental la correcta, o podemos encontrar otras alternativas para determinadas enfermedades sin necesidad del consumo de fármacos prediseñados por grandes laboratorios?

En realidad, durante estos largos meses se han generado una multitud de interrogantes sobre lo que somos, pero también sobre lo que queremos ser como sociedad.

No creo que la lectura tenga que ser necesariamente negativa. Que una sociedad en su conjunto se haga preguntas y sea crítica con su espacio social y con las relaciones y situaciones de vulnerabilidad de sus integrantes forma parte de algo que siempre deberíamos tener en cuenta. Hay que buscar el bosque, aunque los árboles, el ruido generado por el día a día, por la cotidianidad, por unos medios de comunicación en la construcción constante de realidades, nos impida muchas veces movernos, avanzar y ser críticos con lo hecho. No perdamos esta oportunidad, por nosotros y por los que ya no están. Nos va mucho en ello ●



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.

¹ [Artículo de National Geographic, obre la fiebre tifoidea del siglo XVI.](#)

² [Artículo de "La Vanguardia" sobre el Antropocentrismo.](#)

CRÓNICAS DE LA TIERRA MEDIA

Hace tiempo que no escribo sobre lo que sucede en el presente haciendo esa hermenéutica poética que mi alma se ve impelida a labrar con las palabras para poder ordenar en un cosmos propio la vastedad del macrocosmos que nos circunda, que nos atraviesa.

El fin del confinamiento fue el inicio de un nuevo romance con una nueva tierra que me ha dado acogida en medio de este exilio de todo lo conocido que la historia nos ha propuesto.

Todo cambio es una muerte, toda peregrinación tiene algo de exilio; una deja atrás la torpe almohada del hogar externo, en el que el hijo del hombre busca descansar de las fatigas cíclicas del mundo. Salir de las tierras del faraón, de la pétrea cotidianeidad, que asegura al miedo unos barrotes dignos para transitar

la incertidumbre de existir, es siempre un dolor hecho de jirones.

Dejar la alcoba de lo amado en busca de lo que hace amable todas las alcobas. Salir en medio del estruendo de las plagas que anuncian un cielo que alza la voz en un desierto de corazones de piedra.

Abandonar las lentejas y cebollas que alimentan lo conocido, por una extraña fuerza de destino incendiada de una fe que sabe que ese alimento de la dulce cotidianidad también alimenta los aferramientos, impidiendo que el río de la vida se pronuncie como un camino infatigable, un camino recto, si Dios quiere, hacia la morada santa.

Salir porque el río fluye hacia el océano, y el nómada



Abel detesta el sedentarismo de Caín que petrifica el espacio, matando al tiempo vasto, matando al espíritu que sopla dónde quiere y cuando quiere y que a veces dirige nuestros pasos hacia el abismo de lo desconocido.

Dejar sí, el hogar amado y volver a empezar.

El diluvio de emociones es tan intenso que un mundo está siendo anegado ante nuestros ojos, solo queda huir hacia la luz que yace en el punto de buceo más profundo de nuestro ser, ese punto que es siempre el que es, siempre inamovible núcleo de luz y claridad.

Las vacas flacas, que nos anegan como ciclo compensatorio de tanta mala gestión de los bienes de la casa común en la que hemos derrochado el tiempo sin rectificar nuestros vicios como sociedad, nos llevan a un hambre abisal de cordura, de corazón. Y eso acelera la construcción, con la presencia que da la catástrofe, de un arca de

Noé en el interior, en la cueva del corazón. Un arca hecha de virtudes que no son más que el reflejo de lo divino y sus atributos en nuestro corazón donde mora el huésped del alma, el espíritu, y que para que iluminen desde la santa ecuanimidad la caída del imperio como la inevitabilidad de un cuerpo corrompido y enfermo que ha de morir, solo hay que ir retirando a cada día, con cada afán, los velos, los obstáculos que impiden su irradiación. Básicamente nuestro egocentrismo, nuestra egoicidad que firma por un ignorante sentido de supervivencia un contrato de indiferencia absoluta con todos los seres que constituyen su *interser*.

En el confinamiento dediqué muchas horas a la construcción de esa arca en mi interior. Mi buril y formón fueron básicamente y con la sencillez del sentido común, mucho trabajo con el cuerpo, a nivel físico y energético, con el chi kung como ciencia, buena alimentación, fortalecimiento del sistema inmunitario, mucha meditación e indagación en la presencia que nunca cesa y llamea en cada experiencia y mucha oración. Como una alabanza ante la belleza que se derrama cuando los ojos se abren al misterio y como una plegaria, un *quejío* profundo y hondo desde la constatación de la vulnerabilidad, desde la pequeñez ante los atributos de Justicia de un cosmos y un Hacedor de mundos que infunde el temor de lo desconocido, de la majestad de un universo que habla de un único verso real que sobrecoge.

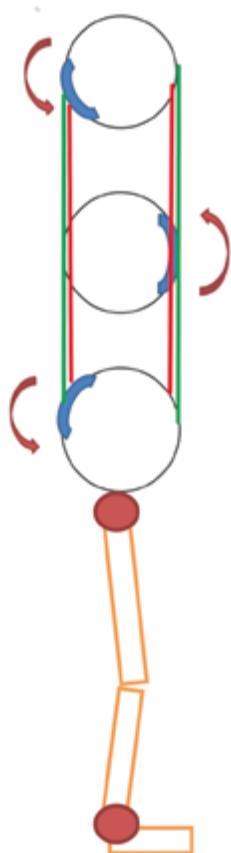
Al finalizar el confinamiento el destino me precipitó lejos de mi hogar, me colocó en un nuevo centro, en una nueva tierra desde la que hace un mes un arca de Noé externa está iniciando su construcción. Las aguas suben rápido y todas las dudas y los miedos son disipados por cierta urgencia de morir plantando árboles, morir a todo lo que se amó y se descompone ante nuestros ojos, morir antes de morir para cuando la hermana muerte venga a decirnos: – ya está—, podamos entregar multiplicados todos nuestros talentos ●

(Continuará)

“
Todo cambio es una muerte, toda peregrinación tiene algo de exilio; una deja atrás la torpe almohada del hogar externo, en el que el hijo del hombre busca descansar de las fatigas cíclicas del mundo. Salir de las tierras del faraón, de la pétrea cotidianeidad, que asedia al miedo unos barrotes dignos para transitar la incertidumbre de existir, es siempre un dolor hecho de jirones.
”

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

CORREGIR Y MEJORAR NUESTRA POSTURA



En este dibujo se muestra como funciona este sistema de poleas

Si piensas que tienes una mala postura o permaneces muchas horas sentado en el trabajo este artículo te va a interesar seguro.

Lo primero que hay que aclarar es que no existe la postura perfecta, la postura es individual y personal de cada uno y varía en función de muchos aspectos, pero podemos decir que hay un problema en ella cuando hay dolores que son más o menos crónicos.

El estilo de vida sedentario que llevamos hoy en día nos hace perder flexibilidad en nuestros músculos, o mejor dicho, se acortan debido a que no están estirándose y contrayéndose continuamente. Estos acortamientos terminan modificando nuestra postura y desplazando nuestro eje de gravedad, provocando que otros músculos reaccionen para mantener el equilibrio y por lo tanto que estén trabajando más de la cuenta provocando dolor.

Pero no sólo es una cuestión muscular, hay huesos o zonas del cuerpo que están preparadas para resistir peso y otras que no, y cuando modificamos nuestra postura la carga puede ser soportada por estructuras que no son las adecuadas y por lo tanto producir más desgaste o artrosis.

Más adelante te pondré muchos ejemplos para que lo entiendas mejor, pero antes debes entender como funciona el cuerpo. El cuerpo es un esqueleto que podríamos simplificar diciendo que los huesos son palos unos encima de otros y el sistema muscular y fascial, es el que sirve de unión entre esos huesos, como si fueran gomas que los unen. Es lo que se llama un **Sistema de Tensegridad**, es decir, aquel en el que todo

"EL ESTILO DE VIDA SEDENTARIO QUE LLEVAMOS HOY EN DÍA NOS HACE PERDER FLEXIBILIDAD EN NUESTROS MÚSCULOS, O MEJOR DICHO, SE ACORTAN DEBIDO A QUE NO ESTÁN ESTIRÁNDOSE Y CONTRAYÉNDOSE CONTINUAMENTE. ESTOS ACORTAMIENTOS TERMINAN MODIFICANDO NUESTRA POSTURA Y DESPLAZANDO NUESTRO EJE DE GRAVEDAD, PROVOCANDO QUE OTROS MÚSCULOS REACCIONEN PARA MANTENER EL EQUILIBRIO Y POR LO TANTO QUE ESTÉN TRABAJANDO MÁS DE LA CUENTA PROVOCANDO DOLOR."

está unido y cualquier modificación va a afectar a todo el sistema como podemos ver en la siguiente fotografía.

Dentro de este sistema hay tres esferas que consideramos muy importantes, que son el cráneo, el tórax y la pelvis. Estas esferas están unidas entre sí con cuerdas por delante y por detrás, y nuestra buena o mala postura, o más bien nuestros dolores van a depender de si estas esferas se pueden girar correctamente hacia delante y hacia atrás, si las cuerdas que las unen las permiten rotar en ambos sentidos o no. Es como un sistema de poleas en el que estas últimas tienen que girar en ambos sentidos para que todo funcione bien. Si alguna polea no gira la cuerda que las une va a sufrir tensiones y por lo tanto provocará dolor.

Lo importante para mantener una buena postura y no tener dolores es que estas esferas estén lo más alineadas y móviles posibles.

Cuando estas esferas no están alineadas, si no que están desplazadas hacia delante o hacia atrás, o no giran en algún sentido, vamos a tener problemas de desgaste como puedan ser hernias discales, protrusiones, artrosis, en las zonas que están entre las esferas, es decir, en las lumbares y en las cervicales que es donde a casi todo el mundo le duele.

Si tenemos esta visión global del paciente, podemos tratar la esfera que más bloqueada está, además de darle estiramientos adecuados para cada persona. De esta forma, el cuerpo recupera su fisiología y por lo tanto vamos a mejorar en nuestros dolores que puedan ser más o menos crónicos.



a vísceras, provocando su mal funcionamiento, y por su puesto del diafragma que es el que hace que toda la sangre ascienda hacia el corazón con su movimiento de bombeo.

En resumen, nuestro sistema se adapta a las circunstancias de nuestra vida, tanto a nivel físico, como emocional, nutricional y postural, pero por otro lado, está en nuestra mano cambiarlo, hacer que sea más flexible y por lo tanto que nuestra que postura sea mejor y no tengamos dolores ni desgastes excesivos.

Para poder solucionarlo primero tenemos que entender este sistema y observarlo, ver lo que está pasando y a partir de ahí devolver la movilidad a la esfera que está bloqueada para recuperar de nuevo el equilibrio del sistema.

Por ejemplo, cuando la pelvis está girada hacia delante y no rota hacia atrás. En muchas ocasiones vemos unas piernas con las rodillas que miran hacia dentro, en rotación interna, provocado por un acortamiento de los músculos rotadores internos de cadera. En este caso, los músculos de la parte posterior o rotadores externos, van a intentar combatir ese exceso de rotación interna y pasado un tiempo van a empezar a doler, pudiendo aparecer ciática, *trocantéritis*, dolor lumbar, condromalacia rotuliana o simplemente un desgaste excesivo o artrosis de la cadera que al estar en rotación interna está más impactada, y por lo tanto con un mayor roce, produciéndose un mayor desgaste.

En los hombros pasa algo parecido a la cadera. Si éstos tienden a irse hacia delante en rotación interna, produciéndose un acortamiento de estos músculos, los rotadores externos como pueda ser el famoso supraespinoso empieza a estar estirado y a contraerse para contrarrestar esa rotación interna y al final es el que termina inflamándose y doliendo, además de dolores a nivel cervical por falta de movilidad en el tórax y en el cráneo.

Muy a menudo vemos personas con la cabeza muy adelantada, lo que a la larga va a provocar muy probablemente problemas a nivel cervical por desgaste y dolor.

Podíamos poner muchísimos ejemplos de cómo este sistema no sólo afecta a músculos y huesos, si no que también

Para ello también nos podemos ayudar de la hamaca K-STRETCH que nos ayuda a mantener toda la espalda en contacto y estirar las partes del cuerpo que necesitamos, como se puede mostrar en la foto.

Trabajando diferentes posturas en función de nuestros acortamientos, vamos a conseguir que este sistema esté flexible y por lo tanto nuestra postura sea adecuada y no provoque patologías en un futuro ●

¡¡ NO DUDES EN COSULTARNOS TU PROBLEMA O ASISTIR A UNA CLASE GRATUITA;¡¡

“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

EL SECRETO DE LA MEDITACIÓN

Has preparado tu sala de meditación con esmero. Tienes el cojín adecuado, el incienso, la foto de tu maestro cuidadosamente enmarcada, junto a una sutil vela que lo ilumina de soslayo.

Te sientas cubierto por tu manta india producto de tu último viaje al exótico país de los mil dioses. Estás a punto de formar parte de las miríadas de almas que se sumen (y se han sumido) en esas antiguas técnicas que pasan de maestro a discípulo en una cadena ininterrumpida.

Cierras los ojos como te enseñaron a hacer, tomas conciencia de tu respiración que ahora fluye sin esfuerzo. Todo es perfecto, una paz incomparable. Lejos está el mundanal ruido que te tocó vivir en tu arduo trabajo hoy. Ahora has regresado a casa, al útero.

De repente te das cuenta de que un pensamiento, uno que no debería haber aparecido te ha arrastrado lejos de tu centro, y es que acabas de notarlo, y junto a ello notas que han pasado varios minutos desde que comenzó a arrastrarte sin que lo notaras, ¡y recién ahora te das cuenta! Es terrible, has perdido unos preciosos cinco minutos o más en tu divagación.

¡Ahora caes en la cuenta de que otra vez te has dejado arrastrar! Esta vez por los pensamientos acerca del dejarte arrastrar de hace un rato, que te llevaron

a aquella vez en la infancia en que desobedeciste a mamá. Pero te has dado cuenta por suerte. Vuelves a estar consciente, ¡menos mal!

Enseguida caes en la cuenta de que ya casi se ha terminado el tiempo previsto para tu sentada meditativa, ya que otra vez, otro pensamiento derivado de los primeros te ha llevado de viaje...no lo puedes creer, ¿cómo puede todo haber resultado tan mal?

¿Te suena conocida esa historia? Pues es muy frecuente. Es la historia de todos los meditadores, lo quieran confesar o no. Muchos aprenden a estarse quietos como estatuas, ya que el cuerpo se acostumbra a todo y parecen verdaderos Budas, cuando por dentro la historia es otra.

Pero ¿qué es lo que sucede? ¿Por qué es que no podemos concentrarnos tal como deseamos y disfrutar de una paz consciente que inclusive podamos extender a todo nuestro quehacer cotidiano?

Pues vamos a examinarlo con cuidado. Cada uno de nosotros forja una imagen propia a lo largo de la vida, es lo que llamamos personalidad, la cual, por definición deja fuera aspectos de nosotros mismos que no cuadran con dicha imagen (a veces negativos y otros positivos). Así, cuando emprendemos cualquier proyecto, incluida la meditación, lo hacemos desde esa

“

Habitualmente buscamos descartar las distracciones apenas las notamos para poder regresar a nuestra meditación y a nuestra media imagen, pero olvidamos que esas distracciones están buscando ser incluidas, integradas, de forma de generar una imagen más completa de nosotros mismos.

”



“media imagen”, con lo cual suceden dos cosas: una es que jamás alcanzamos dicha meta, ya que se nos acaba la energía muy pronto porque lo que habíamos descartado (la sombra) viene a nosotros con la intensidad de quien es rechazado y olvidado (es como si planeo meter un gol como Maradona porque creo que soy él, tarde o temprano la vida se encargará de demostrarme que disto mucho de serlo); y por otro lado el hecho de que éstas fantasías ejercen una fascinación irresistible en nosotros, y que mientras duran, olvidamos a la “media imagen”, lo cual nos relaja de la tensión que ella nos produce en su ficción.

Así, meditar queriendo alcanzar a Dios desde lo que no soy (la media imagen), enseguida traerá “distracciones” que curiosamente nos interesan tanto que nos perdemos en ellas. Si miramos a dichas distracciones con cuidado descubriremos que sus contenidos no son infinitos, sino que podemos agruparlos en seis o siete temáticas diferentes. Es como con las películas, las hay con tramas muy diferentes pero podemos agruparlas en unas pocas categorías (drama, comedia, etc). Estas temáticas suelen repetirse a lo largo de toda nuestra vida.

Habitualmente buscamos descartar las distracciones apenas las notamos para poder regresar a nuestra meditación y a nuestra media imagen, pero olvidamos que esas distracciones están buscando ser incluidas, integradas, de forma de generar una imagen más completa de nosotros mismos.

A éstas distracciones les llamamos “fantasías” o “tonterías”, y se nos presentan también durante el día como el “soñar despierto” y en el soñar por la noche. En todos los casos buscando ser reconocidas.

Para poder reconocer estas fantasías necesitamos compromiso, responsabilidad con el proceso y, para ello, comprensión de lo que sucede y de porqué lo hace.

Entonces ¿es un error proponerse una meta como concentrarse, mantenerse como testigo imparcial, o buscar a Dios? Todo lo contrario. Cuando nos proponemos una meta es cuando aparecen las fantasías, y cuando nos autocastigamos por habernos distraído y volvemos a intentarlo con más ahínco es cuando apa-

recen con más fuerza. Ya lo hacen hasta con metas cotidianas como hacer deporte o una dieta, pero con la iluminación (la meta de las metas) éstas fantasías nos invaden masivamente (es lo que los cristianos llaman tentación), lo cual es una gran bendición, porque si somos íntegros y responsables las iremos reconociendo y reintegrando hasta conseguir recuperar una imagen cabal de nosotros mismos, sólo para descubrir que... ¡No somos esa imagen!

Pues así es, nunca lo fuimos, solo que no lo notábamos porque estábamos ocupados peleando con nosotros mismos (entre partes de la imagen), pero ahora que la cosa se ha tranquilizado lo hemos visto. ¿Y qué somos entonces? Todo, la Vida, el Ser, y vemos ahora por qué no lo podíamos alcanzar: porque ya lo éramos. Sin embargo nuestro esfuerzo por alcanzar la meta rindió frutos, puso en evidencia las fantasías para que las integrásemos. De ello se trataba la meditación. Por eso es que nuestro maestro nos decía que pongamos más voluntad en concentrarnos, para que todavía brotaran más fantasías...

Así vemos que todo ser humano diariamente entra en absorciones involuntarias (*pratyahara*) fomentadas por la “media imagen”, y que si intentamos concentrarnos (*dharana*) surgirán de forma evidente estas fantasías que, si meditamos (*dhyana*) en ellas (meditar es reflexionar, de la raíz “medir”), podremos llegar a la integración (*samadhi*) suficiente como para “ver” (*kaivalya*).

Podríamos resumirlo así:

“Meditar es el arte de recuperar nuestros fragmentos descartados para que, en la tranquilidad que se suscita, poder ver que lo que creíamos ser no lo éramos, sino que siempre fuimos...Esto (y ello incluye a la imagen de nosotros mismos, ahora más cabal)” ●

PULSA VER EL VIDEO DE PABLO VELOSO MINDFULNESS VS MEDITACIÓN TRADICIONAL



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.

RECETAS ECOCENTRO

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

HAMBURGUESA DE COLIFOR Y PARMESANO

INGREDIENTES

Coliflor, cebolla, perejil, curry de madrás, comino, queso parmesano, harina de arroz, huevo, pan de hamburguesa, lechuga, cebolleta, tomate maduro, brotes de soja, patatas, aceite girasol.

PROCEDIMIENTO

1. Masa hamburguesa.-Cocer al vapor la coliflor hasta que esté muy suave. Pasar por el rallador, mejor con robot.
2. Preparar un sofrito de cebolla, perejil curry de madrás, cominos, con aceite de oliva.
3. Hidratar un poco de pan sin gluten para añadir a la mezcla.
4. Cuándo el sofrito este hecho se mezcla la coliflor, el sofrito, el queso parmesano rallado, el pan hidratado y se remueve bien. Se rectifica la sal, si es necesario.
5. Añadir 2 huevos batidos, si está muy blanda la mezcla, se añade harina de arroz o harina sin gluten.
6. Amasar la hamburguesa. Se cogen 200g de masa, se reboza en harina de arroz y se fríe en aceite muy caliente.
7. Se seca con papel de cocina.
8. Preparar el acompañamiento, lavar y cortar: lechuga, cebolleta, tomate maduro, brotes de soja, al gusto.
9. Cortar las patatas en tiras y freírlas.



ELABORACIÓN

Colocar la hamburguesa ya hecha sobre la base del pan; encima de la misma, la ensalada para la hamburguesa. Poner las patatas acompañando en un bol.

SOBRE LA COLIFLOR

Previene la artritis, enfermedades cardiovasculares, además de ser, anticancerígena, antiinflamatoria y depurativa. Pertenece a la familia de las coles. Baja en grasas e hidratos de carbono.

Recomendada en el embarazo por el aporte de Ácido fólico.

Es rica en vitamina C, A, K, B, magnesio, potasio, fósforo, niacina, riboflavina, ácido pantoténico, ácido fólico y tiamina, carotenos, encimas, clorofila y omega 3. Además, de un alto contenido en fibra.



“

Previene la artritis, enfermedades cardiovasculares, además de ser, anticancerígena, antiinflamatoria y depurativa. Pertenece a la familia de las coles. Baja en grasas e hidratos de carbono. Recomendada en el embarazo por el aporte de Ácido fólico.

”

PROPIEDADES DEL CURRY DE MADRÁS

Salsa originaria del Sur de la India, Madrás, hoy conocida por Chennai.

Es un curry de color rojo, con alto contenido de chile en polvo, el color lo dan las especias tostadas que lo componen. La receta varía según la estación del año. Sus ingredientes van desde la leche de coco o yogur, al tamarindo, toques de regaliz, jengibre, cilantro, comino, mostaza, cardamomo, canela, pimiento o pimentón, cúrcuma, tomate, limón, vinagre, ajo, cebolla, ghi, o aceite de coco.

Acompaña a verduras y carnes ●

José A. Romero

Chef Ejecutivo Ecocetro

www.ecocentro.es



*¿Quieres viajar y encontrarte?
¿Quieres conocer India toda de
una vez? ¿Estás en crisis y necesi-
tas descubrir el sentido de la
vida?: viaja a Benarés.*

Benarés no es una ciudad, es una puerta abierta al más allá, al misterio de la vida y de la muerte. Benarés no es un lugar de turismo, es un espacio sagrado dónde realizar el último viaje. Benarés no es limpio, ni cómodo, ni gusta a todos, Varanasi es la ciudad del Dios del fuego, de Shiva, de la fuerza espiritual destructora del ego, que corta de raíz el sufrimiento y elimina la falsedad del materialismo.

Varanasi es una de las siete ciudades sagradas de India y un universo en sí misma. Es una de las ciudades más antiguas, fundada hace 2.800 años, y desde entonces, puerta cósmica de vida y muerte, purificación y peregrinación.

Morir y ser incinerado en Benarés y tus cenizas echadas al Ganges aseguran salir del ciclo de reencarnaciones. Bañarse en el Ganges logra la purificación del karma personal y familiar. Todo hindú que se lo pueda permitir, va a morir a Varanasi.

Vacas, perros, niños, *sadhus*, mendigos, enfermos, perros sarnosos, luz dorada, polvo, coches, triciclos, multitudes, pitidos, gritos, oraciones, basura, sudor, incienso... esto es una pequeña muestra de lo conforma y convive en Varanasi y crea en el viajero un estado alucinatorio temporal o definitivo, que describió un antiguo amigo como un espacio onírico en el mundo material.

Varanasi, como toda India, es

LA CIUDAD SAGRADA DE SHIVA

múltiple, diversa, incontrolable, un caos vivo que cambia de instante en instante. El *slogan* turístico para India es “Increíble India”, e India es así, increíble, abigarrada, mágica y mística, y *Varanasi* es el epicentro de lo increíble, de lo inenarrable. He estado en Benarés en múltiples ocasiones, en hoteles malos a menudo, casi como si fuera un tema kármico. Si vas a *Varanasi*, un hotel cómodo es casi una necesidad, un remanso de higiene y tranquilidad para



Varanasi. Ceremonia de la cremación.

la delicada sensibilidad europea, y así poder descansar de los múltiples excesos de la ciudad.

EL GANGES

El Ganges es el origen y razón de ser de *Varanasi*, y la ciudad, humilde, se extiende como un hombre muerto por la rivera oeste del río, que apunta majestuoso, al norte, a los Himalayas.

El río Ganges, es la misma Diosa *Ganga*, nacida del pie de *Vishnú* y que llega a la tierra través de la melena de *Shiva*. Por eso es el río más sagrado, quizá junto al Nilo. Su agua es pura y purifica el cuerpo y la mente, viene del Cielo y nos lleva de vuelta de nuevo allí al morir. ¿Está contaminado?: sí; ¿hay cadáveres flotando?: sí; ¿se bañan los hindúes todos los días?: sí; ¿lavan la ropa?: sí; ¿es sagrado?: sí; todo eso y mucho más.

Los *Ghats*, o escaleras que dan al río, son el centro espiritual de Benarés y permiten el encuentro

“

Pasear por los Ghats permite llegar a Manikarnika y descubrir los rituales de cremación, realizados sin interrupción veinticuatro horas al día desde hace 2.800 años; desde entonces se mantiene vivo el fuego sagrado de Shiva.

”

de la ciudad y las personas con el Ganges; hay más de 100. El *Ghat* de cremación más importante es *Manikarnika*, el más famoso es *Dashashwamedh*, lleno de *sadhus* o monjes renunciantes con la frente marcada con las tres líneas de *Shiva*, muchos de ellos totalmente colocados con marihuana, una de las plantas sagradas de *Shiva*, de uso legal en India para los *Sadhus*. Y todos los amaneceres, miles de personas de todas las castas realizando las abluciones matinales.

AMANECER EN EL GANGES

Vivir el amanecer en el Ganges es una experiencia única de luz y color abriéndose paso entre las tinieblas de la neblina. El Sol rojo pasa a dorado que llena de color la ciudad y los multicolores trajes de los hindúes que van a realizar su baño ritual diario. Si el amanecer en los *Ghats* es increíble, se hace único cuando se vive desde una barca en medio del río. Es una de las visitas obligadas en Venarés, un paseo en barca de al



Varanasi. Río Ganges y Templo de Kashi Vishwanath

menos dos horas por el Ganges al amanecer. Quizá te atrevas a darte un baño ritual, como hacen los hindúes todas las mañanas. O quizá tengas la suerte de ver el Sol de amanecer bailar, como cuenta Fernando Sánchez Dragó. Tuve la suerte de realizar el ritual de *Abhisheka* o baño ritual, lo que constituyó una gran experiencia vital.

Pasear por los *Ghats* permite llegar a *Manikarnika* y descubrir los rituales de cremación, realizados sin interrupción veinticuatro horas al día desde hace 2.800 años; desde entonces se mantiene vivo el fuego sagrado de *Shiva*. Los cuerpos ardiendo entre piras de madera, las cenizas calientes, el olor de la carne quemada con madera de sándalo crean un espacio de transición entre la vida y la muerte, produciendo una experiencia ampliada de conciencia, dónde lo onírico y lo sagrado llenan cada paso y cada momento. Es un mundo irreal, sagrado, único.

El atardecer debe encontrarte en el *Ghat* de *Dashahwamedh*, donde todos los días se realizan los famosos rituales a *Shiva*, pujas de purificación con el Fuego, que

dan paso a la noche en una atmósfera de devoción, escuchando y cantando los cantos de *Shiva*.

SHIVA, EL AUSPICIOSO

Shiva es la Divinidad más popular en India, rige los cambios, la muerte y la destrucción del sufrimiento; el fuego es su elemento, sus esposas son *Parvati*, *Durga* y *Kali*, maestras del tantra, la purificación mental y la muerte mística respectivamente. El mito cuenta que *Shiva* y *Parvati* vivieron en Venarés y hay lugares que aún conservan la huella de su paso, como la piscina ritual junto al Ganges.

Las festividades de *Shiva*, en India, y en particular en Benarés, son increíbles, con millones de hindúes con la frente marcada con las cenizas sagradas, recorriendo en estado de trance las orillas del Ganges, cantando *Om Nama Shivaya*.

Benarés es la ciudad de *Shiva*, dónde retorna diariamente a meditar. *Shiva* es el tercer Dios de la *trimurti* Hinduista, el yogui eterno, completamente puro; sólo



“

Benarés es mucho más de lo que se puede describir en unas páginas, pues contiene todos los libros de la vida; Varanasi merece tu visita, como humilde peregrino y quizá seas bendecido con la gracia de Shiva.

”

recitar su nombre nos puede salvar del ciclo de reencarnaciones, pues *Shiva* destruye nuestros apegos e ilusiones. *Shambo, Shiva Shambo* lo describe como el origen y fuente del gozo. *Shiva Shankara* es el que quita las dudas y elimina el ego y sus sufrimientos. *Shiva* es el gran dispensador de las joyas del espíritu. La sede de *Shiva* en el cuerpo es el sexto chakra, el tercer ojo.

Si el Ganges es el agua, *Shiva* es el fuego; si el río es la vida, *Shiva* es la renovación y el goce de la purificación y de la muerte de los egos. *Shiva* no es fácil, es Divino, tremendamente divinal e inefable.

Kashi Vishwanath, o templo dorado, es el gran templo de *Shiva* es una visita obligada en Benarés.

BENARÉS BUDISTA

Benarés además de ser la ciudad sagrada para los hinduistas, también lo es para los Budistas, pues a diez kilómetros, en *Sarnath*, dio su primera enseñanza el Buda *Sakyamuni*.

El primer sermón, las cuatro nobles verdades, en el parque de los ciervos constituye la piedra angular del budismo y un lugar muy especial, muy diferente al bullicioso Varanasi. Es imprescindible ir allí y pasear con calma por la tierra en la que el Buda dejó su huella imborrable. El museo es más que interesante. Benarés es mucho más de lo que se puede describir en unas páginas, pues contiene todos los libros de la vida; Varanasi merece tu visita, como humilde peregrino y quizá seas bendecido con la gracia de Shiva.

Volveré a Benarés ●

Rafael Navarro

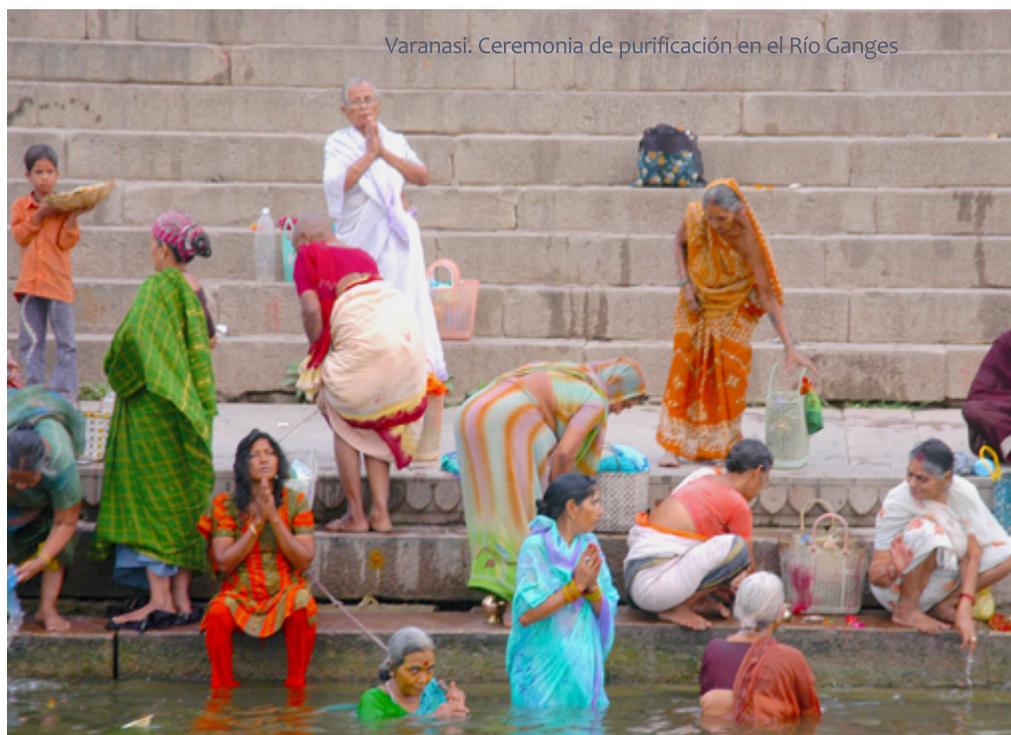
MÁS INFORMACIÓN

Krishna Das,
cantos devocionales hindúes

[Ver vídeo de Varanasi](#)

Libros de Ramiro Calle
“El Yogui”

Artículo recuperado de VM nº179.
Mayo 2014



Varanasi. Ceremonia de purificación en el Río Ganges

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

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

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

Vision de futuro como tomamos las decisiones que mas importan

Steven Johnson

En una época marcada por el cortoplacismo, el autor alza la voz sobre la importancia del proceso de toma de decisiones complejas. Evidentemente no existe un modelo único, válido para todos los casos en los que esté implicada alguna decisión cuyo resultado pueda alterar el curso de una vida, una organización o una civilización

Impreso: 13,95€

Ed. Sirio

Abrir los registros akashicos encuentrate con los custodios de tus registros y descubre el proposito de tu alma

Maureen J. St. Germain

Los registros akashicos son un vasto dominio de huellas energéticas, un campo vibratorio viviente que almacena los futuros posibles, el presente y el pasado de cada alma.

Impreso: 12,5€

Ed. Sirio

AGENDA

TALLERES Y CURSOS

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)

20 al 30 de Septiembre - 19h.

Curso Teórico-Práctico OnLine

Pareja, Sexualidad y reconstrucción familiar
cartanatalmaya@hotmail.com

25 al 27 de Septiembre - 19h.

Retiro presencial

Meditación Contemplativa

miriam.subirana@yesouisi.es

1 al 8 de Octubre - online

Únete a la 1ª Cumbe Virtual

Cumbre Virtual del Yoga

www.cumbrevirtualdelyoga.com

8 de octubre - Taller gratuito - 19:30h.

Jam Sesión

www.ritualsound.com

16 de Octubre - Charla

Introducción al Kriya-Yoga

www.biocentroschantala.es

17 de Octubre - Charla

Iniciación al Kriya-Yoga

www.biocentroschantala.es

25 de Octubre - Curso

Qi Gong para los Ojos

www.escuelaqiqongjanu.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

Mundo Consciente

Retiros en plena naturaleza

699 75 58 36

www.mundoconsciente.com

Vacaciones en Gredos

Vacaciones todo el año

677 04 40 39

www.vacacionesengredos.com

FORMACIONES

Diploma de Alimentación y masaje Ayurveda

Inicio 26 de septiembre

www.esayurveda.com

Expresión Corporal Método Schinca

Cursos Niveles I y II

Inicio 24 y 25 de Octubre

www.estudioschinca.com

Ritual Sound

Formación musical

www.ritualsound.com

Yo, el Tarot

Alejandro Jodorowsky

Yo, el Tarot es un poemario de Alejandro Jodorowsky en el que el autor deja que el Tarot nos hable a través de cada uno de los veintidós arcanos mayores que lo componen. El Tarot es un arte. Y, como todo arte, llega a su cumbre cuando se transforma en poesía.

Impreso: 7,95€

Ed. DeBolsillo

Aceites esenciales de la A a la Z diccionario completo de aceites esenciales para la salud

Althea Press

Todo aquel que aspire a descubrir las bondades de los aceites esenciales, puede hacerlo mediante un manual, pero los compendios sobre estos temas suelen ser confusos y complicados. Este diccionario completo de los aceites esenciales y sus aplicaciones terapéuticas es más sencillo de utilizar que cualquier otra guía, y sin embargo, asombrosamente completo.

Impreso: 14,95€

Ed. Sirio

El arte de dormir

Rob Hobson

Si te cuesta dormir bien y te preguntas cuál será el secreto de una buena noche de sueño reparador, este libro puede ser la respuesta que estás buscando. El arte de dormir nos guía en un viaje que comienza con la búsqueda de nuestro patrón de sueño y la identificación de los problemas que contribuyen a nuestra falta de descanso.

Impreso: 12,5€

Ed. Sirio

Cocina eco

Assumpta Miralpeix

Este completísimo libro sobre la cocina eco, es decir, una forma de cocinar saludable y comprometida con el medioambiente, nos proporciona las claves para una alimentación sana, ecológica, consciente y estacional. Mitad guía, mitad recetario, este libro nos enseña a sacar el máximo partido a nuestra compra: cómo llenar la despensa, la nevera y el congelador de manera cabal, y a saber interpretar el etiquetado de los alimentos.

Impreso: 19,95€

eBook: 5,99€

Ed. Sirio

RECOMENDACIONES

Pulsa la imagen para ir al enlace.

FIESTA CORRAL DE CERVANTES HASTA EL 17 DE OCTUBRE

El Siglo de Oro es una época recurrente para muchos festivales del país, y como no podía ser menos, este verano del 29 de julio al 17 de octubre se volverá a disfrutar de la Fiesta Corral Cervantes, un evento con actividades lúdico-festivas aptas para todo el público. La cuarta edición de esta fiesta del teatro clásico se traslada al Distrito de Arganzuela, concretamente a Madrid Río, en el Paseo de la Chopera frente al Palacio de Cristal de Arganzuela, y contará con una extensión del 43 Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro (FITCA).

DÍA DE MERCADO, PRODUCTOS DE PROXIMIDAD EN LA CASA DE CAMPO

Cada **primer sábado de mes** puedes aprovechar la oportunidad de acudir a la Cámara Agraria de la Casa de Campo para disfrutar de un fantástico mercadillo de alimentos de productores cercanos a Madrid.

Más de 60 expositores que acuden a esta feria y que ofrecen aceites y aceitunas, carnes, frutas y verduras, legumbres, panes y dulces, cerveza, vermut y vino, quesos, lácteos y miel. Todas ellas son variedades autóctonas que están mejor adaptadas a la zona y requieren menor esfuerzo de conservación y por tanto menos gastos. Su consumo favorece el impulso de las economías locales al tiempo que reduce la huella de carbono derivada del transporte de larga distancia. Un círculo que ayuda a la estabilidad del entorno y nos lleva a un consumo sostenible y coherente.

Alimentación/Nutrición

Masajes Ayurvedicos (pág. 29)
677 35 25 27

Ayurveda

EsAyurveda (pág. 17)
www.esayurveda.com

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 31)
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

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

Desarrollo Personal y Terapias

Pablo Veloso (pág. 41)
www.espadaweb.blogspot.com

Miriam Subirana (pág. 13)
www.miriamsubirana.com

Noelía Martínez Mesones (pág. 23)
620722914

Ecotiendas

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

Meditación

Juan Manzanera (pág. 27)
www.escuelademeditacion.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 25)
646 85 64 28

Técnicas Corporales

Osteofisio (pág. 39)
91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

La casa Toya (pág. 35)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 25)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Mundo Consciente (p. 15)
www.mundoconsciente.com

Vacaciones en Gredos (pág. 15)
www.vacacionesengredos.com

Yoga

Centro Mandala (pág. 3)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 27)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 25)
91 435 23 28

Biocentro Shantala (pág. 33)
www.biocentrosantala.es

Zen

Zen y Vida (pág. 31)
www.zenyvida.com

VerdeMente

Todo lo que necesitas

Promociones Especiales

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

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

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 JESGAB

Situado en el barrio Salamanca alquila salas para clases y talleres.

Despachos para consultas, muy luminosos y exteriores.

Zona metro Goya - 646065202

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

EN VENTA POR JUBILACIÓN

Casa Rural de 2 apartamentos en activo en Mirabueno, Guadalajara, a 1 hora de Madrid junto al Parque Natural del Rio Dulce y cerca de Sigüenza.

Toñi

casariodulce@hotmail.com
629228919

www.casariodulce.com



**Contenidos
WEB
Blog
Redes sociales**

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38

