

# Verde Mente

Octubre 2019 | N 238



**Entrevista a Raquel Serrano** *El poder de los fermentados*

**Grandes beneficios de la Reflexología Podal y la Técnica Metamófica**  
Rosier Castander

**Las 7 creencias más limitantes**  
María Salmerón

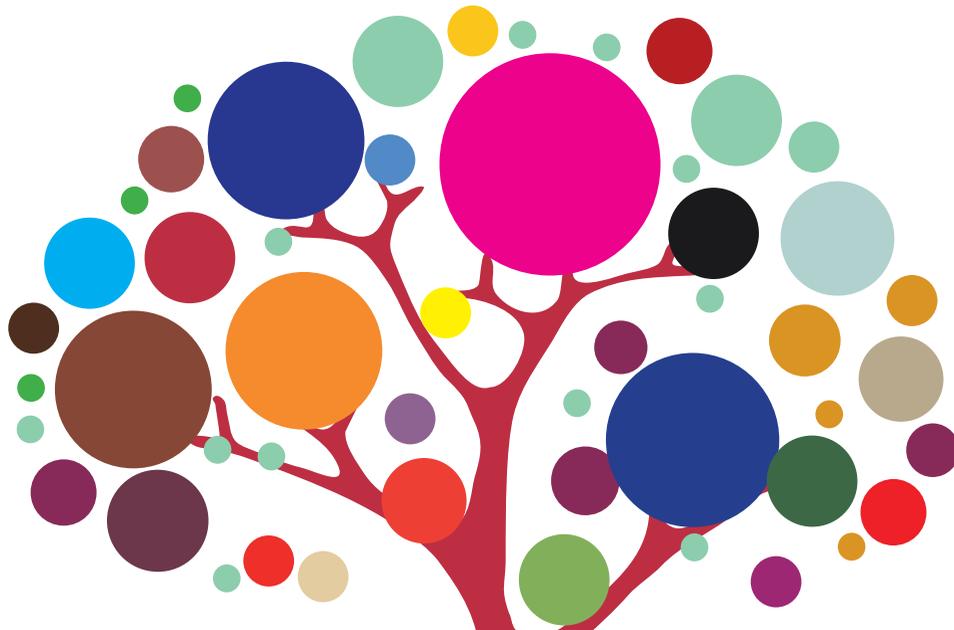
**Aceites vegetales para la salud y belleza**  
Gloria Merino

**Soy un Buddha que quiere ser Buddha**  
Juancho Calvo

**Diafanum. Festival de Armónicos**  
Chema Pascual

**Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida**

# NUESTROS COLABORADORES



## Yoga, Meditación



Ramiro Calle  
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera  
Meditación



Montse Simón  
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo  
Zen y Vida

## Tradición, Esoterismo



Eva Álvarez  
Cuentos Taoístas



Sebastian Vázquez  
Tradición Original



Pablo Veloso  
Orientalismo y Evolución

## Etnografía y Mística



Manuel Castro  
La imagen del "Otro"

## Alimentación y Naturopatía



Raquel Serrano  
El poder de los Fermentos



Joaquín Suárez  
Alimentación Consciente

## Psicología y Terapia



Daniel Gabarró  
Reflexiones para el Despertar

## Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso  
Cuerpo, Postura y Salud

## Música y meditación



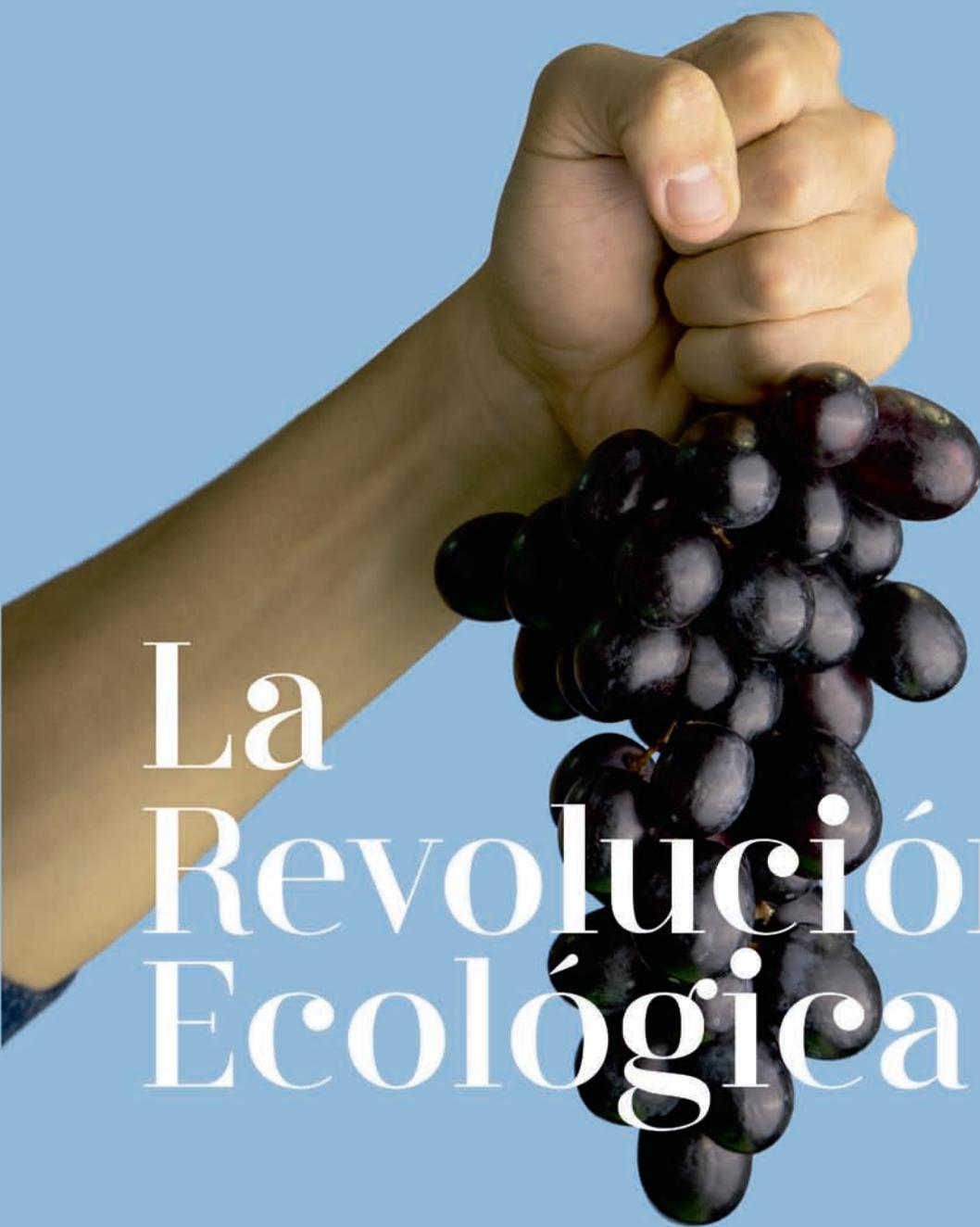
Chema Pascual  
Instrumentos para el alma

# BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable



Madrid IFEMA 7-10 de noviembre



# La Revolución Ecológica



Organiza

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



# SUMARIO



Entrevista a Raquel Serrano **7**  
*El poder de los fermentados*

Las 7 creencias más limitantes (que tienes sin saberlo) **12**

María Salmerón

¿De dónde viene y en qué consiste el Método Bates de Visión Natural? **14**

Amelia Jurado

Grandes beneficios de la Reflexología Podal y la Técnica Metamórfica **16**

Roser Castander

El poder del vínculo **18**

Lola Rosa

Equilibrar la mente y el cuerpo a través del masaje ayurveda **20**

Ángela Gómez

*Sección Zen y Vida* **22**

Soy un Buddha que quiere ser un Buddha

Juancho Calvo



Vacaciones alternativas en otoño **24**

Vacaciones en Gredos

Diafanum. Festival de armónicos **26**

Chema Pascual

El juego de conocerse. Un método para el desarrollo integral del niño **28**

Marcela Çaldumbide

*Sección Cuentos Taoístas* **30**

Los nudos

Eva Álvarez

*Sección Espiritualidad para Ate@s* **32**

El autoconocimiento, ¿Una herramienta para todos?

Daniel Gabarró

p. 16





p. 34

De la conciencia del cuerpo a la creatividad **34**  
Marta Schinca

Reflexología. El ciudadano más relajante **36**  
Isabel Pérez Broncano

Aceites vegetales para la salud y la belleza **38**  
Gloria Merino

La filosofía de compartir. El festival **40**  
Teresa Barja

Masaje Californiano Esalen **42**  
Sujati y María Lucas

*Sección Cuerpo, Postura y Salud* **44**  
¿Sabes que tu postura está relacionada con tus dolores?  
Francisco Alonso



p. 44 *Sección Salud Preventiva* **46**  
Salud preventiva durante el otoño  
Nuria Balmisa

Libros **48**

Agenda **48**

Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler/Traspaso **51**

Esoterismo **51**



p. 38

# SUMARIO

# EDITORIAL

# EDITORIAL

Aunque no lo parezca hemos llegado al otoño. ¿Nos permitirá el cambio climático ver caer las hojas o seguiremos con esta sensación de tropicalización del clima? ¿Pasaremos de cuatro estaciones a dos, como ocurre en las áreas próximas al Ecuador en las que existen únicamente la estación seca y la húmeda? ¿Qué nos deparará el futuro inmediato?

Nuestro destino es desconocido, casi tanto como la constante sensación de provisionalidad que seguimos viviendo. ¿Cómo enfrentarnos a ella? En gran medida, comprendiéndonos a nosotros mismos, y asumir que la felicidad o la infelicidad forman parte de nuestra vida, y que existen múltiples variables que nos pueden hacer sentirnos de una manera u otra. Porque a fin de cuentas, ¿qué es la felicidad? No me refiero a esa sensación genérica que muchos señalamos de “sentirnos bien”, ni tampoco a cubrir las necesidades materiales básicas que deberían estar aseguradas para toda la Humanidad, si no a qué esconde ese concepto, y cómo enfrentarnos al lado oscuro y tenebroso que muchas veces nos asalta. Leía hoy redactando este editorial un interesante artículo sobre Bruce Springsteen en El País y la elaboración de su disco de mayor éxito, “Born in the USA”, y cómo a pesar del éxito y de la fama, desde finales de los 70 le asaltaba la oscuridad vital en forma de depresión. ¿Cómo definiría el artista norteamericano la felicidad?

Con estas reflexiones, fruto tal vez del otoño, comenzamos un nuevo número de VerdeMente en el que también flotan algunos de los elementos centrales de la reflexión anterior, pero siempre pensando en ti, y en lo que nos pides en tus mensajes y preguntas.

Como ya sabéis nos interesa siempre la alimentación, y éste mes os traemos una extensa entrevista sobre los Fermentados, sus variantes y posibilidades de elaborarlos nosotros mismos, con una gran experta como es **Raquel Serrano**.

Y mucho más... este mes las terapias corporales juegan un papel central, con especial atención a la Reflexología podal (**Roser Castander, Isabel Pérez Broncano**), al Masaje Ayurvédico (**Ángela Gómez**). Pero también un acercamiento al Masaje Californiano (**María Lucas**), al método de recuperación y ejercitación ocular que representa Visión Natural (**Amelia Jurado**), la expresión corporal (**Marta Shinca**), y la importancia de nuestro esqueleto y musculatura para nuestro bienestar (**Francisco Alonso**). O la belleza y la cosmética responsable (**Gloria Merino**). Pero también hay análisis de la mente y de sus condicionantes y limitaciones tal como subraya María Salmerón., o el poder del vínculo, de la relación estrecha con una determinada biología como la que se establece entre madre e hijo (**Lola Rosa**), o la construcción y comprensión de uno mismo y su construcción hacia el exterior (**Juancho Calvo**). En la misma línea sobre el Autoconocimiento reflexiona Daniel Gabarró

También recomendaciones de descanso como las que ofrece **Vacaciones en Gredos**, o la experiencia que puede suponer un festival de armónicos (**Chema Pascual**), o **Círculo Ágora**, y nuevas recomendaciones de alimentación como las que aporta Nuria Balmisa para esta época del año.

... Y por supuesto nuestro cuento, Agenda y recomendaciones culturales y de lectura.

**Antonio Gallego**

## VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación  
y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixbay

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

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

Síguenos en:

Facebook: “**Revista VerdeMente**”  
Twitter: “**@RevisVerdeMente**”  
Instagram: “**revistaverdemente**”

## 25 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D  
(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

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

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

### Ejemplar gratuito



Autor: Pexels  
Niño en el campo otoñal  
[pixbay.com](http://pixbay.com)

# Entrevista a Raquel Serrano

## *El poder de los fermentados*



***Este mes, os presentamos una amplia entrevista, con el fin de que identifiquéis qué aportan los Fermentados. Entrevistamos a Raquel Serrano, una de las más conocidas “formadoras” en la elaboración de Fermentados, que responde a las preguntas claves sobre estos alimentos: qué son, cómo deben consumirse, sus limitaciones, sus propiedades beneficiosas, entre otras cuestiones.***

### ***Cuando hablamos de alimentos fermentados, ¿qué es de lo que estamos hablando?***

Los alimentos fermentados son aquellos alimentos que han sido sometidos a un proceso de fermentación, debido a la acción de determinados microorganismos presentes inicialmente en el alimento y bajo unas condiciones ambientales concretas. Es decir, para que se produzca la fermentación es necesaria la ausencia de oxígeno, de ahí que se trate de un proceso anaeróbico o parcialmente anaeróbico, a través del cual los carbohidratos o compuestos re-

lacionados son oxidados por la acción de estos microorganismos para poder obtener energía y poder desarrollarse.

De ahí que gracias a esta acción alquímica se obtiene un producto final con un valor nutricional y probiótico mucho más elevado del que se partía en origen.

***En realidad, en nuestra proximidad en nuestro día a día siempre hemos utilizado o consumido fermentados como son por ejemplo el vino la cerveza, o el encurtido o tratamiento de las aceitunas...***

# La Nueva Alimentación (VII)

Sí, resulta absurdo creer que la fermentación y el consumo de alimentos fermentados surgen como algo actual, una moda gastronómica que marca tendencia en los principales salones internacionales de gastronomía conquistando los paladares de los más exquisitos alrededor del mundo. Cuando en realidad, la fermentación es una de las técnicas más milenarias que existen para conservar alimentos, de hecho, desde los inicios de nuestra cultura la humanidad se ha alimentado casi exclusivamente de alimentos fermentados. Sumerios, incas, aztecas, mayas, Antigua Roma, Antiguo Egipto, Antigua China, India, entre otros, se suman a la larga lista de civilizaciones dentro de las cuales la fermentación constituía uno de los pilares de sus dietas.

De ahí, que la fermentación es inherente a nuestra evolución, está en nuestros genes, forma parte de nuestro patrimonio cultural e histórico.

Así mencionaré entre otros:

- La cerveza, tan de moda actualmente, surge hace 10.000 años o más, e incluso se dice que el cultivo de cereales surge en la prehistoria como necesidad para poder elaborar cerveza.
- El pan elaborado con masa madre surge en el Antiguo Egipto.
- El kéfir, tan presente actualmente en los lineales de los supermercados, su origen se remonta muchos siglos atrás, cuando los pastores de la zona del Cáucaso almacenaban la leche de camella, cabra, oveja y vaca recién ordeñada en sacos hechos por rumen de vaca (primera de las cuatro cavidades del estómago del rumiante) rico en bacterias digestivas.

De igual forma es el origen de los muchos de alimentos que conocemos actualmente en occidente: vino, chocolate, té, yogurt, queso, aceitunas, chucrut, vinagre y muchos miles más desconocidos en gran parte en nuestra cultura occidental.

Como ya he dicho anteriormente la fermentación es un proceso anaeróbico o parcialmente anaeróbico, de este modo podemos hablar de distin-

## ¿Cuáles son las principales formas de fermentación?

tos tipos de fermentación en base a la presencia o no de oxígeno y los distintos tipos de microorganismos que lo originan. De esta forma hablaremos de:

• Fermentación alcohólica- proceso anaeróbico llevado a cabo principalmente por levaduras y bacterias presentes en la fruta y cereales.

• Fermentación acética- llevada a cabo por unas bacterias Acetobacter que transforman el alcohol etílico en acético en presencia de oxígeno.

• Fermentación butírica- en la que se obtiene ácido butírico a partir de glúcidos en ausencia de oxígeno por la acción de las bacterias del género Clostridium.

• Fermentación láctica- es un proceso anaeróbico, en ausencia de oxígeno, mediante el cual se obtiene ácido láctico de la degradación de la glucosa y de ello se encargan las bacterias lácticas.

Esta fermentación es la que más nos interesa ya que para una buena salud intestinal es esencial el ácido láctico y el desarrollo de las bacterias lácticas (BAL), que nada tienen que ver con la leche, se llaman a sí porque producen ácido láctico.

Existen otros tipos de fermentación como variantes la butanodiólica y la propiónica.

¿Qué diferencia hay entre alimentos probióticos y fermentados?

Cuando hablamos de probiótico nos referimos a microorganismos vivos, principalmente bacterias y levaduras, presentes en nuestro intestino y en determinados alimentos.

El gran beneficio que nos aporta el consumo de alimentos fermentados es su altísimo valor probiótico, no existe un alimento más rico en probióticos que el alimento fermentado de forma artesanal, ya que a pesar de lo que se piense la mayoría de los alimentos fermentados que se venden están pasteurizados, al pasteurizar los alimentos a altísimas temperaturas las bacterias mueren, por lo tanto, no obtendremos el beneficio probiótico.

**Recomiéndanos varios fermentados por sus ventajas para la salud.**

Realmente no podría indicar ninguno en concreto basándome en las ventajas para la salud, ya que lo realmente beneficioso para nuestro organismo es la variedad y riqueza probiótica que alcancemos a través de la dieta, de ahí que cuanto mayor sea la diversidad de alimentos fermentados que consumamos mayor será el beneficio obtenido

“ Los alimentos fermentados son aquellos alimentos que han sido sometidos a un proceso de fermentación, debido a la acción de determinados microorganismos presentes inicialmente en el alimento y bajo unas condiciones ambientales concretas. ”



Está claro que hay personas que recomendarán determinados fermentados basándose en criterios que van en función de sus gustos. Y tengo que decir que uno de mis favoritos es el Kimchi, aunque he de reconocer que cada vez me sorprenden más las propiedades organolépticas que descubro embaucada por este universo de infinitas posibilidades sensoriales, como es el de la fermentación.

### **¿En qué se diferencian los fermentados asiáticos de los occidentales?**

Los alimentos fermentados orientales más conocidos son: miso, tempeh, natto (elaborados a partir de la soja), kimchi (símbolo de la gastronomía coreana, declarado Patrimonio Cultural Inmaterial por la Unesco, con innumerables variaciones según los ingredientes y los lugares donde se preparan), kombucha (bebida realizada con té, azúcar por la acción de una matriz formada por bacterias y levaduras denominado coloquialmente Soby), kéfir (de leche o de agua realizada por la acción de una especie de nódulos constituida por una mezcla de bacterias y levaduras) y así podríamos hablar de muchos más ya que en la actualidad contamos con unas 5.000 variedades de alimentos fermentados. La principal diferencia que existe entre los fermentados originarios en occidente o en oriente difieren en función de la materia prima local disponible en cada lugar como base del alimento fermentado. Así nos podremos encontrar múltiples fermentados con soja como base en oriente, pero no en occidente, más rica en cultivo de cereales como el trigo. También podremos mencionar el Kimchi (elaborado a partir de alimentos locales asiáticos, como la col china) a diferencia de un primo hermano el Chucrut (occidental elaborado a partir de la col).

Aunque lamentablemente hay que destacar que son más conocidos los fermentados de origen oriental, porque es en Oriente donde existe un elevado consumo de alimentos fermentados, frente a occidente donde en gran parte se ha perdido principalmente debido al impacto industrial en la alimentación. De hecho, en muchas culturas orientales como en Corea los alimentos fermentados como el Kimchi constituyen su emblema, hasta tal punto que todos los años realizan un festival donde miles de personas salen a la calle para realizar kimchi. Para estos pueblos los alimentos fermentados forman parte su patrimonio de su identidad como pueblo y cultura, por ello he de reconocer que me produce nostalgia el hecho de que en Occidente hayamos perdido la capacidad de apreciar uno de los mayores legados que nuestros ancestros nos regalaron, y que nos conectan con nuestros orígenes con nuestra historia.

### **¿Hay un límite óptimo en el consumo de fermentados?**

Este punto sería muy extenso, para simplificar te indico que cuando hablo de alimentos fermentados, me refiero al alimento elaborado de forma artesanal no al industrializado que está pasteurizado y carente de valor probiótico. Hago este matiz porque, como ya he indicado anteriormente, el gran beneficio que nos proporciona el consumo de alimentos fermentados es el elevadísimo aporte probiótico. Es decir, microorganismos vivos fundamentales para nuestra salud intestinal, de ahí que el consumo de fermentados se tenga que medir en función del estado de nuestro intestino, ya que dosis más elevadas de estos microorganismos de lo que nuestro intestino nos permita puede desencadenarnos una crisis curativa. El problema radica

principalmente en el débil estado en el que se encuentran la mayoría de los intestinos en la población actual. Por lo tanto, al introducir alimentos fermentados ricos de vida probiótica tenemos que ir poco a poco. Y como siempre yo digo hay que escuchar a nuestro cuerpo, ya que cada uno tiene su propio y característico ecosistema intestinal. Hemos perdido más de 1/3 de nuestra variedad probiótica respecto a nuestros antepasados. Si seguimos así en el futuro próximo se convertirá en una gran amenaza para la humanidad. De hecho, hoy en día la ciencia vincula a la mayoría de las enfermedades degenerativas con nuestra microbiota intestinal. De ahí que urge el consumo de alimentos fermentados y sobre todo desde edad temprana (infancia).

### ¿Cuáles son las ventajas para la salud del consumo de fermentados?

- Como ya he dicho en las anteriores preguntas para mi el mayor beneficio que nos proporciona el alimento fermentado es su alto valor probiótico no se puede comparar con ningún otro alimento.
- Son potentes quelantes y desintoxicantes, ayudan a descomponer y eliminar metales pesados y otras toxinas.
- Contienen mayor valor nutritivo que el alimento en su estado original. Se enriquece su valor vitamínico, enzimático.
- Mejoran la función digestiva y favorecen la absorción de nutrientes y minerales.
- Alcalinizan la sangre y favorecen los procesos de detoxificación del hígado.
- Apoyan la función inmunológica.
- Aumenta la biodisponibilidad de nutrientes al reducir la cantidad de antinutrientes de un alimento.

### ¿Cómo podemos prepararlos en casa? ¿Existe alguna limitación?

Uno de mis objetivos a la hora de realizar talleres de alimentos fermentados es que el público pierda el miedo a elaborarlos en casa, y por ello se hace esencial un conocimiento teórico y práctico. Es sencillo, divertido y económico, no existe ninguna limitación lo único que hay que tener es interés y paciencia. Además, lo maravilloso de la fermentación es que una vez que aprendes nunca te das por satisfecho y quieres elaborar más. Conozco a personas que han acudido a mis talleres y me quedo asombrada de la creatividad que emplean para elaborar sus propias recetas. Y ése es uno de los grandes objetivos, despertar el interés en las personas por los fermentados y que los incorporen para siempre en sus dietas. Yo siem-

pre digo que cuando los descubres, los amas, por eso te enganchan.

### ¿Cuánto pueden llegar a conservarse?

Una vez elaborado puede conservarse mucho tiempo incluso años, pero yo prefiero que las personas se acostumbren a realizar cantidades más reducidas que ellos mismos puedan consumir en un tiempo breve ya que con el tiempo pueden perder propiedades.

### ¿Es posible fermentar prácticamente cualquier alimento?

Prácticamente sí, se puede fermentar vegetales, carnes, pescados, fruta, cereales, aunque yo prefiero fermentar vegetales, ya que para fermentar carnes y pescado la fermentación tiene que estar más controlada y no es de gusto de todos los paladares. Por eso prefiero la fermentación de vegetales, legumbres y fruta ya que es mucho más seguro y generoso con nuestro paladar.

### ¿Qué son los fermentados sin pasteurizar?

Ya he comentado anteriormente que, cuando hablamos de alimentos fermentados me refiero al proceso artesanal rico de bacterias lácticas y nutrientes como vitaminas, minerales y enzimas a diferencia del alimento fermentado industrial, que ha sido previamente pasteurizado, es decir, sometido a altísimas temperaturas perdiendo así toda su riqueza probiótica, enzimática y nutricional. También podemos encontrar en los supermercados muchos productos fermentados a los que se les añade azúcares y demás conservantes por eso aconsejo que siempre se lean las etiquetas de los productos que se venden.

### ¿Cuál es tu experiencia impartiendo formaciones en torno a los Fermentados?

Mi experiencia es muy grata, ya que cada vez veo un mayor interés por el público de todas las edades en conocer y adentrarse en este maravilloso y fascinante mundo de la fermentación. Hace bastantes años en España los fermentados eran grandes desconocidos. De hecho, cuando comencé a impartir talleres eran pocas las personas que conocían y se interesaban por ellos, pero hoy por hoy el interés va en aumento. Una de las cosas que más me emociona de los talleres es la admiración que me transmiten las personas que acuden a los talleres, se van emocionados y sorprendidos, algo que me llena de satisfacción puesto que mi principal objetivo es que a través del conocimiento se fascinen con ellos.

“Microorganismos vivos fundamentales para nuestra salud intestinal, de ahí que el consumo de fermentados se tenga que medir en función del estado de nuestro intestino, ya que dosis más elevadas de estos microorganismos de lo que nuestro intestino nos permita puede desencadenarnos una crisis curativa”



### **Sugiérenos la preparación de tu fermentado favorito.**

No tengo ningún favorito porque cada vez que elaboro alguno me sorprende de alguna forma. Sí es verdad que me encanta el kimchi, pero prefiero esta receta para elaborar de forma presencial, aunque sí os puedo dar indicaciones para elaborar el famoso Chucrut, primo hermano del Kimchi.

El chucrut o col agria es una comida típica de Alsacia (Francia), Alemania, Polonia y Rusia. Se prepara haciendo fermentar la col con el agua con sal (salmuera). Sus orígenes lo sitúan en la Antigua China, expandiéndose hasta a Europa a través de la Ruta de la Seda.

**Para la elaboración:**

**Ingredientes:**

**col y sal (1 cda sopera = 15 grms por 1 kg de col). Variantes: col, manzana, apio ,zanahoria, enebro, laurel, pimienta, cebolla, ajo, algas, semillas de cilantro, mostaza, pasas, canela etc.**

**Cortar la col en tiras finas e ir incorporando los demás ingredientes.**

**La finalidad de la sal es deshidratar a la col, son el fin que se genere una salmuera agua de la col con la sal añadida.**

**Ir haciendo capas y mezclando para que la sal se distribuya bien hasta llenar el frasco por completo, es fundamental ir apretando la mezcla para que no existan bolsas de aire. Si la col es fresca se genera fácilmente jugo**

**La fermentación es anaeróbica, no debe de existir oxígeno, evitando así la formación de microorganismos indeseados.**

**Cerrar herméticamente el frasco y se deposita en lugar oscuro, con una temperatura aproximada de 18° C y se esperan 4 semanas. Los primeros días controlar el dióxido de carbono, para ello se abre ligeramente el tarro facilitando la salida del gas y evitando que entre oxígeno.**

**Una vez finalizado el proceso (4 semanas) conservar en el frigo y se puede comenzar a degustar, al inicio en pequeñas cantidades, por eso aconsejo que se empleen frascos herméticos de 250 a 500 grs ●**

Revista Verdemente

**Próximos talleres en Noviembre. Consultar fechas**

### **ACERCA DEL RAQUEL SERRANO**

**Raquel Serrano.** Naturópata, kinesóloga y nutricionista ortomolecular. Se define como una incansable defensora del consumo de alimentos fermentados, lo que le ha llevado a impartir talleres y a escribir artículos al respecto en revistas. Es creadora del Movimiento Microvida, cuyo objetivo es generar conocimiento y conciencia de la importancia que ejercen los microorganismos en nuestras vidas y en el planeta. Su propia experiencia junto la que le aporta la práctica clínica en consulta, es la que le conduce a centrar su interés por la microbiota intestinal y los alimentos fermentados Impartiendo habitualmente “Talleres de Fermentados”.

**[www.fermenados.es](http://www.fermenados.es) - [fermentados@yahoo.es](mailto:fermentados@yahoo.es)**

# LAS 7 CREENCIAS MÁS LIMITANTES (QUE TIENES SIN SABERLO)



Hemos oído muchas veces: “*crear es crear*”, y quizás constatamos la veracidad de esta sentencia en algunas situaciones. Te pones pesimista y nada te sale. Y como nada te sale tu desánimo aumenta y corroboras: “*ves, llevaba razón, todo me sale mal*”. Sin embargo, además de estas situaciones evidentes, existen algunos pensamientos de los que no somos tan conscientes denominados “*Creencias nucleares*”. Serían como los pilares donde se construye nuestro edificio mental. Estas creencias se elaboran en la infancia.

Una creencia no es más que una “interpretación”, una conclusión equivocada basada en una situación real. Es equivocada porque es generalista y la elabora un cerebro inmaduro, sin capacidad para razonar. Así, si a un niño pequeño le pega su padre, su cerebro puede interpretar esto como: “*mi padre no me quiere*”, por lo tanto, “*no soy querible*” o “*soy malo*”. Ésta es la locura: llegamos a estas conclusiones irracionales cuando somos pequeños y nos las creemos el resto de nuestra vida como la verdad innegable de quienes somos.

Desde la perspectiva del sistema de chakras como mapa evolutivo de la conciencia, podemos saber cuáles son estas creencias nucleares, cuándo se crearon y cómo limitan nuestra vida. “*Creas tus pensamientos y luego ellos te crean a ti*”. Porque estas creencias van

a modelar quién eres y cómo será tu vida. Por supuesto, permanecen a un nivel subconsciente y por eso podemos incluso negar que las tengamos. Sin embargo, lo que sí podemos ver con claridad son los efectos de esas creencias.

## CHAKRA 1:

“*No estoy a salvo en mi cuerpo*”. Efecto: estar siempre en la cabeza, pensando y descuidar el cuerpo, o bien estar obsesionado con el cuerpo, lo físico y lo material, la seguridad. “*Debo ser leal a mi familia*”. Efecto: Repito situaciones familiares, mismo trabajo, dinero, parejas, enfermedades, muertes...

## CHAKRA 2:

“*Necesitar y sentir es demasiado doloroso para mí*”. Efecto: nunca más sentiré o pediré o necesitaré a nadie: seré autosuficiente. O bien, siempre estaré pidiendo y demandando, me quejaré continuamente: seré dependiente.

## CHAKRA 3:

“*Ser visto (mi auténtico yo) es peligroso*”. Efecto: mostraré solo aquello aceptable por los demás. O bien haré invisible para pasar desapercibido.



"UNA CREENCIA NO ES MÁS QUE UNA "INTERPRETACIÓN", UNA CONCLUSIÓN EQUIVOCADA BASADA EN UNA SITUACIÓN REAL. ES EQUIVOCADA PORQUE ES GENERALISTA Y LA ELABORA UN CEREBRO INMADURO, SIN CAPACIDAD PARA RAZONAR."

#### CHAKRA 4:

"No soy suficientemente bueno". Efecto: nunca pensar en mí, sacrificarme, complacer, hacer, obtener títulos. O bien, ser malo.

#### CHAKRA 5:

"Es peligroso decir mi verdad". Efecto: expresar lo que conviene, lo aceptable, lo que guste a los demás. Callar. O bien: hablar mucho, pero nunca de la verdad de mi corazón.

#### CHAKRA 6:

La realidad es tal y como yo la veo. Efecto: no acepto otras versiones, ideas, posibilidades. Prefiero llevar la razón antes que ser feliz.

#### CHAKRA 7:

"Esto es imposible". Efecto: solo aspiro a las cosas que decidí que eran posibles.

La buena noticia es que podemos llegar a esas creencias limitantes y disolverlas para generar una nueva realidad más amable y satisfactoria. Gracias a técnicas como E.F.T., EMDR, meditación, Biodanza, etc, junto al mapa evolutivo de los chakras, podemos liberar estos patrones y vivir una vida más plena ●



**María Salmerón**

Licenciada en Medicina, kinesióloga, facilitadora de biodanza y maestra de reiki.

[7llavesdelaabundancia@gmail.com](mailto:7llavesdelaabundancia@gmail.com)

**LAS 7 LLAVES DE LA ABUNDANCIA**  
TALLER INTRODUCTORIO

12-13 OCTUBRE MADRID

DESCUBRE TUS CREENCIAS LIMITANTES Y DESPIERTA TODO TU POTENCIAL

**COMIENZO DEL CURSO ANUAL**  
16-17 de NOVIEMBRE

[7llavesdelaabundancia@gmail.com](mailto:7llavesdelaabundancia@gmail.com) [www.mariasalmeron.com](http://www.mariasalmeron.com)

# ¿De dónde viene y en qué consiste el Método Bates de Visión Natural?

*La vista es tremendamente rápida. En un abrir y cerrar de ojos, tenemos una imagen, entonces, ¿por qué a veces dejamos la vista fija para ver? Cuando no vemos bien, nos tensamos, en lugar de, parpadear, respirar, relajar...*

**Sigue leyendo que quiero contarte algo:**

Allá en 1900 vivía y ejercía su profesión en Nueva York un oftalmólogo llamado **William Bates**. Estudió oftalmología en la Universidad de Columbia en 1885 y trabajaba muy bien. Su prestigio y reconocimiento entre sus colegas eran indudables.

Sin embargo, el Dr. Bates comenzó a sentirse insatisfecho con la práctica de la oftalmología tradicional. Durante años le asaltaba la misma pregunta: si prescribir gafas era lo correcto, ¿por qué continuaba subiendo la graduación en lugar de mejorar?

Entonces se dedicó a estudiar los ojos y la función visual como nunca se había estudiado antes. Examinó miles de ojos de animales y personas no sólo en el interior de una sala, como se solía hacer, sino en distintas circunstancias:

en reposo, en movimiento, en personas que estaban tristes, alegres, preocupadas, relajadas, sanas, enfermas, etc...

Sus descubrimientos fueron asombrosos. La refracción del ojo, no era siempre igual, sino que variaba con el estado de ánimo: la tensión mental y el estrés aumentaban el defecto de refracción y la relajación lo disminuía. Ese estado (de relajación) será el principio subyacente del Método Bates.

Entonces, **¿cómo alcanzar la relajación visual y ver mejor?**

La tensión mental y emocional se acumula en los músculos del ojos al igual que en otras partes del cuerpo. Así pues, una mente relajada y un estado emocional equilibrado son importantes para una buena visión.

Los ojos que ven bien están en continuo movimiento, movidos por el interés y la curiosidad de la mente.

Influye también del descanso y el equilibrio entre luz y oscuridad y que los ojos reciban luz natural, de la que muchas horas al día les privamos.

Y por supuesto, no esforzarse por enfocar y usar la memoria y la imaginación como aliados para la visión. Lo que el Dr. Bates nos propone es: cambiar la forma en que usamos nuestros ojos diariamente.



“ *La tensión mental y emocional se acumula en los músculos del ojos al igual que en otras partes del cuerpo. Así pues, una mente relajada y un estado emocional equilibrado son importantes para una buena visión.* ”

Tiene mucho sentido. Es sencillo de entender e incluso de aprender.

Ahora viene lo importante: **¿estás dispuesto a cambiar tus hábitos de visión?**

En mi caso, yo decidí aprender a fondo Visión Natural en la Escuela Método Bates de Madrid y estoy cada día más contenta de contar con estos recursos. He comprobado por mí misma que ser más consciente de cómo uso mis ojos y re-aprender a ver sin esfuerzo puede mejorar enormemente nuestra vista.

Como anécdota te cuento que, a consecuencia de “ir contra corriente” nuestro querido Dr. Bates fue expulsado del Colegio de Postgrado de donde impartía sus clases.

Convencido y comprometido con su trabajo, él siguió ejerciendo su labor e implementó con éxito un programa de prevención de miopía en los colegios públicos en Dakota del Norte y Nueva York.

En España, la Asociación Española para la Educación Visual, VEA, fundada en 2015, se encarga de difundir el valioso trabajo del Dr. Bates. En [www.vea.org.es](http://www.vea.org.es) puedes encontrar los Educadores Visuales y las actividades que desarrollan.

En la ESCUELA MÉTODO BATES MADRID llevamos muchos años formando Educadores Visuales que ayudan a las personas que desean aprender las técnicas para mejorar su visión. El Curso de Formación en Método Bates también está abierto a todos aquellos que deseen profundizar en la mejora de su visión. En el curso participan varios profesores que aportan su experiencia profesional desde distintos campos de conocimiento.

El Dr. Bates escribió numerosos artículos científicos de sus investigaciones y en 1920 publicó “Perfect Sight Without Glasses”. Otros profesionales de la Visión Natural han escrito también numerosas publicaciones basadas en los trabajos del Dr. Bates, que pueden servirte de apoyo en tu aprendizaje de la visión natural.

Pero lo más importante es que tú vivas tu propia experiencia:

**¡¡aprende en la ESCUELA MÉTODO BATES MADRID y comienza tu camino a la visión clara!! ●**

**ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI** 

Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios  
Jornadas de convivencia  
Seminarios de Verano  
Conferencias  
Formación de Instructores

Información: 91 468 03 31  
Horario Secretaria: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)  
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias  
[asociacion@taichixinyi.org.es](mailto:asociacion@taichixinyi.org.es) - [www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es)



**Amelia Jurado**

Educadora Visual certificada por la Escuela Método Bates Madrid. Profesora Curso Formación Educadores Visuales Madrid.

Miembro VEA, Asociación Española para la Educación Visual.

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



## Método Bates de Visión Natural

### Curso de Formación de Educadores Visuales 2018-19

#### Escuela Método Bates de Madrid

El Método Bates de Visión Natural, diseñado por el oftalmólogo americano Dr. William H. Bates, esta basado en la educación visual a través de la relajación, el movimiento y un cambio de hábitos visuales. La vista es una condición cambiante y se ve influenciada por nuestro estado físico, mental y emocional. Por eso, podemos re-aprender a usar los ojos tal y como la naturaleza los ha diseñado para hacerlo.

**Nueve fines de semana**  
**Comenzamos el 30 de noviembre 2019**  
En Centro Mandala. Metro Tirso de Molina. Madrid

**Información y Reservas**  
**Amelia Jurado**  
[escuelabates.madrid@gmail.com](mailto:escuelabates.madrid@gmail.com)  
**649 19 58 09**

# GRANDES BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL Y LA TÉCNICA METAMÓRFICA



## REFLEXOLOGÍA PODAL

La reflexología podal es una terapia manual que parte de la idea de que existen zonas reflejas en nuestros pies que se corresponden a diferentes órganos, glándulas y vísceras del cuerpo.

La reflexología tiene una extensa historia, tal como puede observarse en grabados egipcios que datan del año 2300 a.C. El Dr. William Fitzgerald, a principios del siglo XX, desarrolló la terapia de zonas y fue la masajista Eunice Ingham quien trasladó estas zonas a los pies. Todo ello permitió crear un mapa esquemático para colocar los diferentes órganos y partes del cuerpo.

Estimulando adecuadamente estas zonas reflejas ayudamos, de forma natural, a mejorar la salud de la persona y a favorecer su bienestar general.

Al ser una técnica holística, trata la totalidad de la persona, cuerpo, mente y espíritu, proporcionando un estado de relajación y equilibrio que ayuda a que el propio cuerpo se recupere por sí mismo.

Los beneficios de la reflexología son muchos, entre ellos podemos destacar los siguientes:

- Promueve el equilibrio.
- Alivia la tensión y ayuda con el estrés y la ansiedad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Relaja física y mentalmente, aliviando dolores.
- Limpia el cuerpo de toxinas e impurezas.
- Ayuda en trastornos digestivos, endocrinos, menstruales...

- Aporta sangre oxigenada y mejora la circulación.

La reflexología ayuda con las enfermedades existentes, pero a su vez, es excelente para prevenirlas.

Se trata de una terapia no invasiva y que puede combinarse con otras terapias o tratamientos.

Los niños son especialmente receptivos a la reflexología. Con ella lograremos combatir muchos de los problemas que se presentan en las primeras etapas de su vida:

- Ayuda a su sistema inmune. Serán menos propensos a trastornos de origen vírico o bacteriano.
- Minimiza los problemas de su sistema digestivo como gases, estreñimiento o diarreas, tan frecuentes en la lactancia.
- Puede mejorar enfermedades relacionadas con sus vías respiratorias, faringitis, resfriados, asma...
- Trata problemas como la enuresis y otras complicaciones de su sistema urinario.
- Ayuda a sobrellevar acontecimientos que suponen, para nuestros hijos, niveles altos de estrés y ansiedad, tales como exámenes, primer día de clase...
- También conseguimos mejoras en dolores de espalda, tan comunes hoy en día, trastornos de sueño, hiperactividad, déficit de atención...

Soy de la idea que los propios padres son los que mejor pueden tratar a sus hijos, pudiendo utilizar la reflexología a demanda de lo que ellos requieren. Para ello existen talleres dedicados a mostrar de manera sencilla y amena cómo hacerlo.

## TÉCNICA METAMÓRFICA

La técnica metamórfica es una terapia vibracional, muy sencilla, que ayuda a la transformación personal. Se produce un cambio en el individuo de forma natural llevándole a conectar con su verdadero potencial.

La técnica metamórfica fue creada por el reflexólogo Robert St. John, cuando trabajaba con una niña con síndrome de Down, en los años 60. Se dio cuenta que las zonas reflejas de la columna vertebral están asociadas al

periodo intrauterino, desde la concepción hasta el nacimiento. En ese período, se establecen todas las estructuras físicas, mentales y emocionales de la persona. Cualquier bloqueo puede desencadenar en nuestra vida adulta diferentes enfermedades o patologías.

La técnica metamórfica nos conecta con dicho periodo y nos ayuda a liberar y dar salida a lo que realmente somos. Se aplica en las zonas reflejas de columna en pies, manos y cabeza.

Cada sesión dura aproximadamente una hora. Es aconsejable recibirla una vez por semana, y no menos de cuatro sesiones.

El terapeuta actúa de simple catalizador sin ninguna implicación personal en el proceso.

Se aplican ligeras caricias proporcionando un estado placentero y relajante que, sin darnos cuenta, va produciendo cambios importantes a nivel físico, mental y espiritual. Nos da la capacidad de reaccionar de forma diferente antes las circunstancias, al mismo tiempo que activa nuestra energía vital.

Especialmente está indicada para:

- Depresión, estrés
- Insomnio
- Falta de autoestima
- Adicciones
- Ancianos y cuidadores
- Niños con problemas escolares
- Adolescencia
- Familiares de niños con problemas
- Embarazadas
- Bebés que hayan tenido problemas de nacimiento

Es una terapia muy beneficiosa para ayudar a los niños a crecer felices. Cualquier persona que quiera descubrirse, conectar con su yo interno o de-see hacer cambios en su vida, debería probarla ●



**Roser Castander**

Quiromasajista y Reflexóloga  
667751658  
espacio.deroser@gmail.com

**www.lacasatoya.com**  
**centro de cursos, turismo alternativo**

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

**BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES**  
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.  
Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

"AL SER UNA TÉCNICA HOLÍSTICA, TRATA LA TOTALIDAD DE LA PERSONA, CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU, PROPORCIONANDO UN ESTADO DE RELAJACIÓN Y EQUILIBRIO QUE AYUDA A QUE EL PROPIO CUERPO SE RECUPERE POR SÍ MISMO."

### Espacio de **Quiromasaje y Reflexología**

Reflexología podal  
Técnica Metamórfica  
Flores de Bach

Masaje reductor  
Masaje relajante  
Drenaje linfático  
Descontracturante

**Talleres para padres  
de reflexología infantil**  
(consultar próximas fechas)



Tel.: 667751658  
espacio.deroser@gmail.com

# EL PODER DEL VINCULO

Llamamos vínculo a la unión que se establece con la madre en el momento del nacimiento (incluso antes) y durante los primeros años de vida.

Esta primera unión marcará de forma indeleble todas las uniones que el niño y después el adulto establezca el resto de su vida. Así el vínculo con la madre y más adelante con el padre, el grupo familiar, el colegio, los amigos, el trabajo, la pareja, tendrán la calidad de esa primera unión.

## QUÉ AFECTA AL VINCULO

Embarazos no deseados, cesáreas, partos difíciles, hospitalizaciones, separación temprana de la madre, dejar llorar al niño en soledad, traumas de los padres, traslados de ciudad, etc., sobre todo durante los tres primeros años de vida.

## CÓMO LO AFECTA

Así lo describe una madre: Es como si hubiera una barrera entre mi hija y yo; sé que nos queremos, pero hay como un fastidio, un no fiarse, algo que nos impide confiar y entregarnos plenamente.

Es algo que separa, algo que falta y que físicamente lo sentimos como rechazo.

## CUÁLES SON LOS SINTOMAS DE UN TRASTORNO DE VINCULACION EN UN NIÑO

Agresividad, miedos, inseguridad, hiperactividad, inadaptación, alteraciones del sueño, problemas alimentarios, enuresis, etc.

## CUÁLES SON LOS SINTOMAS DE UN TRASTORNO DE VIN-



## CULACION EN UN ADULTO

Dificultades en las relaciones (excesivamente estrechas, o excesivamente frías) falta de compromiso, aislamiento, inseguridad, falta de voluntad, inadaptación, rigidez, depresión, angustia, adicciones, dificultad para desarrollar las capacidades personales y diferentes alteraciones físicas. Amor y rabia siempre de la mano.

## TIPOS DE VINCULACION AFECTIVA

Existen cuatro tipos de vinculación afectiva:

- Vínculo afectivo de seguridad. Los bebés con una vinculación segura lloran o protestan cuando se va la madre y expresan felicidad cuando regresa.
- Vínculo afectivo de evitación. Estos bebés rara vez lloran cuando se va la madre y la evitan cuando regresa. Se mantienen apartados de ella incluso cuando la necesitan y tienden a disgustarse con facilidad.
- Vínculo afectivo ambivalente. Bebés ansiosos, se alteran mucho cuando se va la madre, buscan el contacto con ella, pero al tiempo patean y chillan; son difíciles de calmar.
- Vínculo afectivo desorganizado. Aquí se muestran comportamientos contradictorios e inconsistentes. Saludan a la madre cuando regresa, pero luego se acercan o alejan sin mirarla, parecen confundidos o temerosos.

Es importante, comprender, cómo nos vinculamos con los demás, y sobre todo, como es nuestra conexión con nosotros mismos, para que, en los momentos difíciles, podamos apelar a ese lugar inalterable interno, que nos conecta con la esencia de quienes somos. Apelar al amor compasivo por nosotros que se transforma en sabiduría, en bienestar y en asentimiento de tomar todo tal y como fue y que no podemos cambiar el pasado ni a nuestros padres, pero sí el presente, comprendiendo que estamos hechos de amor, y que tuvimos que crear una coraza para poder sobrevivir ante el terror del abandono, el trauma de ellos, la no mirada, la negligencia, etc.

La propuesta sería, mirar nuestra herida básica con ojos tiernos hacia nosotros, y queremos muchísimo. Vamos a ello ●



**Lola Rosa**

Terapeuta Gestalt y Sistémica y trabaja con el vínculo familiar desde hace tiempo. Le motivan las personas, la familia y el bienestar en las relaciones. Afín a la pedagogía Waldorf estudió psicoterapia Antroposófica. Se considera una buscadora, una investigadora de la conciencia y sobre todo, librepensadora.

[info@lolarosa.es](mailto:info@lolarosa.es) - 655 896 146

# CHI KUNG



Formación de Profesores  
Clases Regulares  
Colección de DVDs

26 de OCTUBRE  
CHI KUNG PARA LA SALUD

Janú Ruíz

914 131 421 - 656 676 231  
[janu@chikungtaojanu.com](mailto:janu@chikungtaojanu.com)  
[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com)

“  
*Esta primera unión marcará de forma indeleble todas las uniones que el niño y después el adulto establezca el resto de su vida. Así el vínculo con la madre y más adelante con el padre, el grupo familiar, el colegio, los amigos, el trabajo, la pareja, tendrán la calidad de esa primera unión.*  
”



## EL PODER DEL

## VÍNCULO EN LAS RELACIONES AMOROSAS DESDE UNA PERSPECTIVA SISTÉMICA

El arte de transformar el efecto negativo de los vínculos tempranos en nuestras relaciones del presente

18, 19 y 20 de octubre de 2019

con Jutta ten Herkel

Próximos talleres

Trauma y la rueda de la atención plena  
Las adicciones desde una mirada sistémica

655 896 146 - [info@lolarosa.es](mailto:info@lolarosa.es)  
[www.lolarosa.es](http://www.lolarosa.es)

Dirigido a:

- Personas que quieran conocer el trabajo sistémico
- Profesionales de la salud, psicólogos, médicos, orientadores y terapeutas
- Personas en formación de Constelaciones Familiares. (Pudiendo supervisar algún caso)

# દવાપૌષ્ટિકતા ત્રિ લક્ષ્યે પુ દો તુદરપો ત્ર ત્રાવરદે વેદો લાક્ષ્યે અપુત્રવદો



Según la milenaria ciencia del Ayurveda la enfermedad, el malestar y la obesidad son resultado de una falta de armonía entre el cuerpo y el alma. El uso interno y externo de aceites es importante en el Ayurveda, en particular con un proceso de limpieza y desintoxicación. La aplicación de aceite de sésamo templado sobre el cuerpo relaja y rejuvenece, aumenta el flujo de la energía, mejora la digestión y ayuda a liberar el estrés, las emociones reprimidas y las toxinas.

Uno de los beneficios del masaje con aceite es estimular los tejidos situados bajo la piel, impidiendo que las toxinas se acumulen en el organismo y drenarlas al intestino para que puedan ser eliminadas. Aceites para *Vata*: sésamo, almendras, ricino, *MahaNarayan*.

Aceites para *Pita*: coco, girasol, *Brahmi*.

Aceites para *Kapha*: mostaza, linaza.

Es muy recomendable el automasaje diario. Se puede realizar por la mañana y consiste en frotar el aceite por todo el

cuerpo y dejarlo que penetre entre 5 y 15 minutos antes de darte un baño o una ducha caliente. Esto da tiempo a que se absorba, nutra y se tonifique en las capas de los tejidos.

Después un baño con agua caliente se abre los poros permitiendo que el aceite penetre más en el cuerpo.

Para aliviar tensiones e insomnio es preferible aplicarlo por la noche antes de acostarse y debes incluir la planta de los pies. Es de gran ayuda que el aceite esté templado, al baño María para potenciar los efectos de relajación y bienestar.

Aunque utilizamos diferentes aceites cada uno de ellos con sus propiedades, la base en la gran mayoría de los tratamientos ayurvédicos es el aceite de sésamo, es uno de los mejores remedios para equilibrar *Vata Dosh*, y dado que *Vata* es el que produce el movimiento en el cuerpo, implica también el bienestar y el equilibrio de *Pitta* y *Kapha*.

El aceite de sésamo es muy nutritivo, rico en vitaminas A, B y en minerales como: hierro, calcio, magnesio, cobre, fós-

"ES MUY RECOMENDABLE EL AUTOMASAJE DIARIO. SE PUEDE REALIZAR POR LA MAÑANA Y CONSISTE EN FROTAR EL ACEITE POR TODO EL CUERPO Y DEJARLO QUE PENETRE ENTRE 5 Y 15 MINUTOS ANTES DE DARTE UN BAÑO O UNA DUCHA CALIENTE. ESTO DA TIEMPO A QUE SE ABSORBA, NUTRA Y SE TONIFIQUE EN LAS CAPAS DE LOS TEJIDOS."

foro. Contiene antioxidantes ácido linoleico y alfa linoleico, lo que puede explicar sus beneficios para el cerebro y el sistema nervioso. El uso con regularidad de sésamo en el automasaje ayuda a reducir el estrés y la tensión, a nutrir el sistema nervioso y a prevenir los trastornos, aliviar la fatiga y el insomnio y promover la fuerza y la vitalidad.

Los pacientes que lo usan de forma regular comentan que se sienten más fuertes, más resistentes ante el estrés, con más energía y con una mayor resistencia incluso a las infecciones. Otra de sus propiedades principales es aliviar el dolor y los espasmos musculares de ciática, dolor menstrual, cólicos, dolor lumbar y dolor articular.

Ayurveda valora el concepto de la longevidad, que puedes vivir muchos años con salud y uno de los medios es a través del automasaje, nutriendo y fortaleciendo cada día las articulaciones. Esto ralentiza el envejecimiento y aumenta la longevidad, ya que la aplicación de aceite regularmente en la piel, la devuelve la humedad, la mantiene suave, flexible y juvenil. No podemos olvidar que lubrica también interiormente el cuerpo, las articulaciones y los intestinos, y alivia los síntomas de sequedad como tos irritativa, chasquidos en las articulaciones y heces duras.

#### INDICACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Al iniciar y al terminar el día es importante incluir la meditación, *Pranayama* o algún ritual que elijas para equilibrar la vida espiritual y material.

- Sintonizar tu reloj biológico con los de la naturaleza y el sol.



**Ángela Gómez**

Diplomada en  
masaje ayurveda  
Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es  
635 78 72 78 - 677 35 25 27  
www.masajesayurvedicos.es

- Necesidades naturales, la mejor hora para vaciar el intestino es al levantarse, a primera hora de la mañana.
- A continuación lávate la cara y las manos con agua fresca y puedes usar también agua de rosas.
- Un vaso de agua tibia ayuda a eliminar toxinas acumuladas durante la noche.
- Dientes. Para prevenir la retracción de las encías, las infecciones dentales y la caries, puedes masajear las encías a diario con aceite de sésamo. Toma un buen buche de aceite, enjuágate con él durante dos o tres minutos y escúpelo a continuación.
- Ojos. Tomar *triphala* por las noches es un buen tónico ocular.
- Aceite en la cabeza. El aceite sobre la cabeza ayuda a mantener el cabello y el cuero cabelludo sanos y a prevenir el dolor de cabeza, la caída de pelo y el encanecimiento; aplicarlo antes de ir a dormir favorece el sueño.
- Oídos. El aceite de sésamo puede ponerse en los oídos a diario es especialmente bueno para reducir los síntomas *Vata*, pitidos y acumulación de cera.
- Nariz. Se recomienda dos gotas de aceite de sésamo en cada fosa nasal por la mañana antes del baño o antes de acostar. Reduce el estrés mental. En la rutina diaria encontrarás el equilibrio de la mente y el cuerpo.

**Namasté** ●

**Masajes Ayurvédicos Madrid**

*\*Oferta en Bonos\**

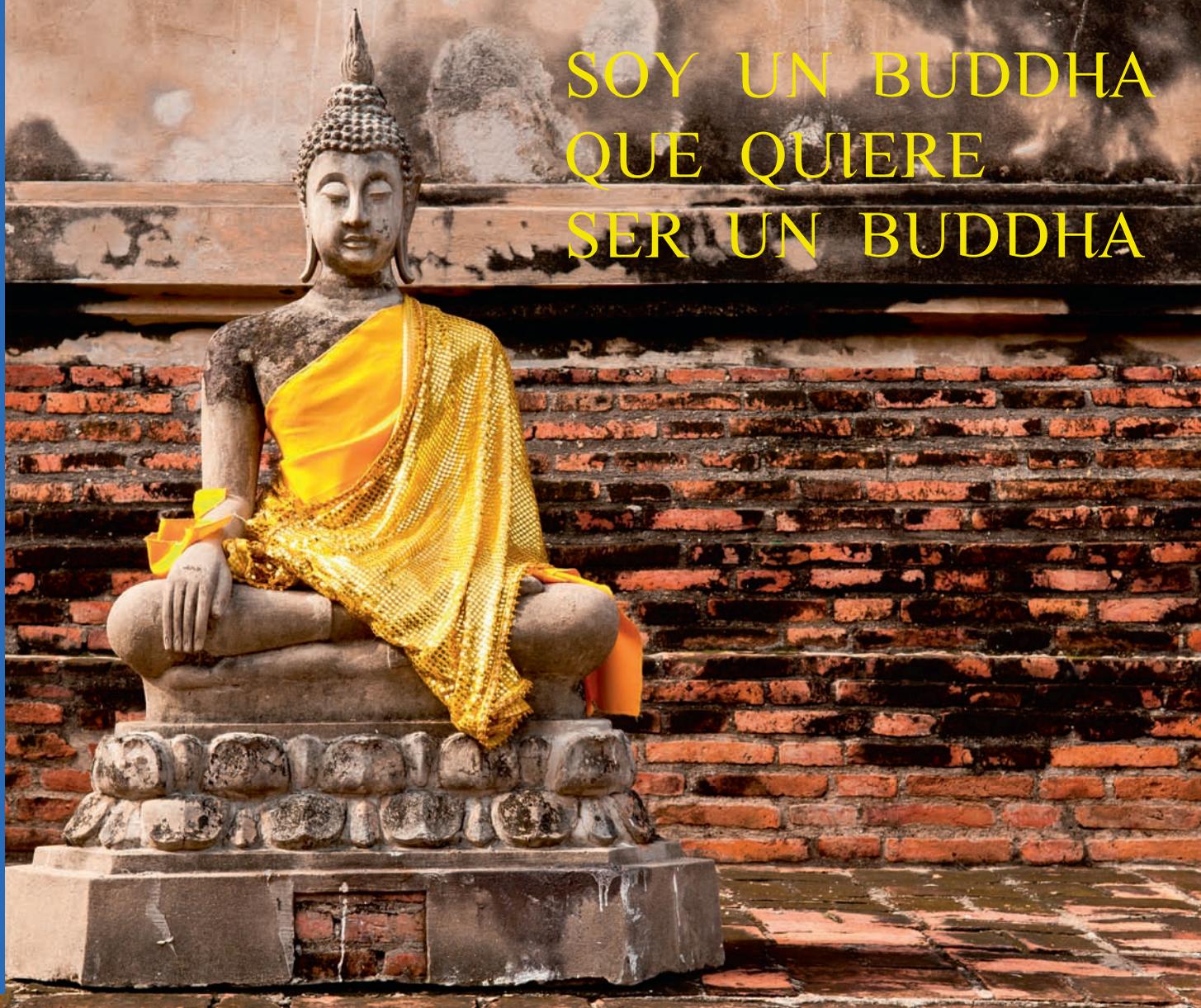
Ven a disfrutar de la  
armonía y bienestar  
que fluyen del Ayurveda

**Ángela Gómez**  
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda,  
naturópata y quiromasajista

C/Hermosillo 75, planta 1, puerta 19 · Madrid  
Solo con cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78

info@masajesayurvedicos.es  
www.masajesayurvedicos.es

# SOY UN BUDDHA QUE QUIERE SER UN BUDDHA



La conocida imagen del Buddha la tenemos muy clara y presente: una persona sentada en posición de loto, luciendo una plácida sonrisa y en profunda meditación. Y la palabra "Buddha" nos habla de lo que en esa experiencia está sucediendo: El Despertar, la Iluminación, pues la palabra Buddha originalmente significa "el despierto, el iluminado, el que ha visto claro". Básicamente la imagen nos representa a todos nosotros, porque señala nuestro aspecto esencial: el potencial de todo ser humano del Despertar y la Liberación.

Es aquí donde surge una duda que merece la pena mirar a fondo, esa duda que ha inquietado a todo meditador en algún momento: "si los textos clásicos dejan claro que yo soy esencial y originalmente un Buddha, si es eso lo que los maestros me repiten constantemente, entonces... ¿por qué no me experimento como tal? ¿Por qué tengo que esforzarme en meditar para conseguirlo? ¿Por qué soy un tipo corriente en vez de ser un Buddha radiante?

La respuesta más habitual, y no por ello menos acertada, es que "es mi esfuerzo de buscar afuera y de intentar

transformarme, lo que me distrae del reconocimiento de lo que esencialmente ya soy". Como punto de partida, esta enseñanza es fundamental, pero podemos aportar un matiz importante.

Primeramente hay que distinguir entre "serlo y saberlo", pues alguien puede creer ser algo que en realidad no es, y alguien puede ser realmente algo pero no saberlo. Yo puedo creer que soy superior a otra persona por una cuestión de raza y sin embargo eso no es así, pero como pienso de esa manera pues maltrato y esclavizo. Yo puedo creer que no soy capaz de bailar o cantar y sin embargo eso no es así, pero como pienso de esa manera pues ni bailo ni canto. Con mi naturaleza búdica sucede parecido. Yo tengo una fortuna a mi disposición en una cuenta a mi nombre pero no lo sé, así que vivo como un pobre arruinado y mendigando. Soy un rico que vive como un pobre, porque no vivo como lo que soy sino como lo que pienso que soy.

Ser un Buddha no es tener un cuerpo resplandeciente, un corazón en el que cabe todo el universo y una mente que abraza toda la existencia. Lo creamos o no, eso lo

“*Mi buscador no es un exterior buscando un interior sino más bien un interior buscando exteriorizarse. No soy yo el que busca al Buddha sino que es el Buddha el que me busca a mí.*”

somos todos. Ser un Buddha es despertar a esa realidad, saberla, verla de manera incondicional y ser manifestación viva de ello.

El acontecimiento del despertar no es que uno y la realidad se convierten en algo que antes no eran. Despertar es Ver la Existencia tal y como es. Ver la montaña, el árbol, el pájaro, la impermanencia, el vacío, el origen del sufrimiento, lo que Soy, lo que Es. Buddha quiere decir "el que ha despertado del sueño y ve con claridad". Todos participamos de la misma Naturaleza Esencial y todos tenemos el mismo potencial de despertar a lo que somos. Por eso todos somos Buddhas. Pero no todos despertamos y vemos claramente esta realidad. Por eso no todos somos Buddhas. La diferencia entre mi maestro zen y yo no es que él tiene naturaleza búdica y yo no. La diferencia es que yo una y otra vez la olvido, y él una y otra vez la recuerda.

De alguna manera, soy un Buddha que olvida que es un Buddha, y por eso no vivo como tal. Pero mi naturaleza búdica no es algo que "tengo" o que "está", sino que Es una fuerza sustancial y dinámica que me constituye, me atraviesa, me impulsa y no cabe en mí. Por eso pide expresión, reconocimiento y realización. Por eso mi buscador no es un exterior buscando un interior sino más bien un interior buscando exteriorizarse. No soy yo el que busca al Buddha sino que es el Buddha el que me busca a mí.

Cuando miro hacia adentro, el Buddha sale hacia afuera. Cuando me siento en zazen, se pone en pie mi despertar. Cuando descubro que la práctica es la actualización de mi propia naturaleza esencial, entonces el zendo, la sala de meditación, deja de ser una "sala de espera para la iluminación" y se convierte en una Sala de Realización de **Lo Que Es**. En el zendo aprendemos a no esperar y a no desesperar, a dejar caer la idea del tiempo *egocentrado* de donde surge la idea de principio y de final, de objetivo, estrategia, control, resultado, éxito y fracaso. El zendo es directamente la sala del Despertar.

Estamos todas y todos preñados de *budeidad* desde el origen. Un zendo no es una incubadora, es un paritorio. Zazen no es una gestación, es un alumbramiento. Se trata de dar a luz al Buddha que hay en mí. Verlo y Verme. Abrazarlo y Abrazarme. Serlo y Serme. Y en ese instante, vivir plenamente lo que descubro que soy ●

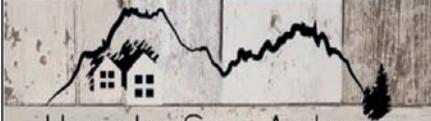
 **avabodha**

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS  
EN SOL

- ✓ KUNDALINI YOGA
- ✓ REIKI
- ✓ MEDITACIONES
- ✓ CHI KUNG
- ✓ CONSTELACIONES FAMILIARES

Información  
669568501

www.avabodha.es info@avabodha.es

 **Huerto San Antonio**

**Sierra de La Cabrera**  
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño  
en un espacio  
natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

Ruralinside.com - info@ruralinside.com  
918689214 - 617401805  

 **Juancho Calvo**

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

www.zenyvida.com  
639 210 808

**Taller de Meditación Zen**  
Inicio 24 de octubre

**Charla Abierta:**  
"El Zen en mi día a día"  
jueves 3 de octubre, 20 hrs.  
Centro Mandala

www.zenyvida.com



A photograph of two young women in a forest, looking upwards with joyful expressions as autumn leaves fall around them. The woman on the left is wearing a white top, and the woman on the right is wearing a black top. The background is a lush green forest with some autumn-colored leaves visible.

# VACACIONES ALTERNATIVAS EN OCTUBRE

Es indudable que los meses de verano se llevan todo el protagonismo en cuanto a vacaciones se refiere. Pero esto no significa que el resto de estaciones no tengan su propio y característico encanto para propiciar el viaje. Estamos en otoño, y si este año has pospuesto tus vacaciones o te has quedado con ganas de más, hoy te contamos **por que hacer vacaciones alternativas en octubre.**

Para empezar, al no haber tanta demanda en los lugares de vacaciones no tendrás que lidiar con problemas de **disponibilidad**, dado que una vez acabada la temporada de verano encuentras habitaciones con mucha más facilidad y en los lugares que más te apetecen. Además, se suelen lanzar ofertas en esta época de las cuales puedes beneficiarte para ahorrarte un dinero que luego puedes gastar en otras cosas.

En los meses de julio y agosto es muy fácil encontrar sitios abarrotados, todo

suele estar lleno y te encuentras gente allá donde vayas así que, si no te gustan las multitudes, el otoño es una **época genial para disfrutar** de los paisajes y actividades **sin la sensación de que hay demasiada gente a tu alrededor.** Puedes disfrutar mucho más de los paisajes, hoteles, actividades que te apetezcan hacer en tus vacaciones.

La **temperatura es ideal** para pasar tiempo en la naturaleza. No nos tenemos que enfrentar a las altas temperaturas del verano ni a las frías temperaturas del invierno, al contrario, apetece estar al aire libre durante el día y a la noche arroparte con una manta calentita.

Apetece muchísimo también caminar entre **árboles con un tono cálido en sus hojas característico del otoño** y con el suelo lleno de hojas movidas por una suave brisa. Es una forma muy agradable de conectar con la naturaleza que hay a tu alrededor. Muchos lugares de España tienen bosques preciosos por los que caminar, y en

"ES UN MOMENTO PERFECTO PARA COGERTE ESAS VACACIONES QUE TANTO MERECE, QUE DISFRUTES DE UNAS AGRADABLES TEMPERATURAS Y UNOS MAGNÍFICOS PAISAJES Y ENCIMA PUEDES AHORRARTE ALGO DE DINERO."

esta estación es un momento ideal para reflexionar sobre el ciclo de la vida, ser conscientes de lo que ocurre ahora. El otoño es una metáfora de la vida, con la caída de las hojas se proporciona los nutrientes que los árboles necesitan para el año siguiente.

El otoño también nos incita muchas veces a recogerlos hacia dentro y **conectar con nuestro interior**, por eso es una época genial para **probar actividades diferentes** que te hagan encontrar con una parte propia que ni siquiera conoces. Vivirte, sentirte, **enamorarte de ti**. Hacer talleres de crecimiento personal, retiros espirituales, yoga, biodanza, *mindfulness* y poder conectar con esa parte nuestra que solo podemos cuidar nosotros **para sentir paz... para sentir amor...**

Con estas características vemos que es un momento ideal para poder estar solo, tranquilo, disfrutar de la montaña sin que haya turismo, con una temperatura ideal para estar en ella y un tiempo perfecto para hacer retiros y obtener un trato exquisito, en ellos porque hay menos gente y te permite también disfrutar de las instalaciones y sus alrededores.

Es una época genial para realizar **retiros de silencio**, este tipo son de **gran crecimiento personal**, porque durante la realización de los mismos interiorizas en ti sin tener ningún tipo de distracción. Normalmente nos solemos distraer con los móviles, conversaciones con personas, tareas que tenemos que realizar y en esos momentos es muy difícil sentir lo que realmente está ocurriendo en nuestro interior en ese momento. Así que, si nunca has probado esa experiencia, **te animamos a probarla** si lo que buscas es un conocimiento profundo de ti y aprender a ser feliz en tu vida.

En definitiva, es un momento perfecto para cogerte esas vacaciones que tanto mereces, que disfrutes de unas agradables temperaturas y unos magníficos paisajes y encima puedas ahorrarte algo de dinero ●

¡Crea tus vacaciones en octubre!

Equipo Vacaciones en Gredos  
www.vacacionesengredos.com  
677 04 40 39 - 927 57 07 25

## Vacaciones en Gredos

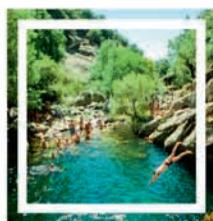
22 años organizando vacaciones alternativas



## Vacaciones Alternativas en Octubre

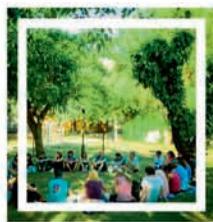
¡Disfrútalas en Gredos!

En nuestro centro tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas:



### ✓ Naturaleza:

Cerca del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo. Rodeados de ríos donde bañarte.



### ✓ Desarrollo personal:

Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...



### ✓ Ocio y amistad:

Excursiones, baños, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Te resultará **muy fácil relacionarte**, integrarte y hacer amigos.

También puedes estar a tu aire.

### Elige tus semanas:

- Todo el año
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

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

677 04 40 39 - 927 57 07 25

# Diafanum Festival De Armonicos

El verano tiene ese sabor a naturaleza, a compartir con los demás comida, alegría y música. Desde hace 13 años, el centro *Diafanum* celebra las jornadas de CANTO ARMÓNICO en las laderas de las montañas cercanas a la sierra de Gredos. Cuatro días de sonido, talleres y convivencia en plena naturaleza y con el bosque como escenario viviente.

Reconozco que tenía que haber acudido antes a estos encuentros, pero siempre los viajes por Asia me han ocupado ese tiempo de encuentro con la música. Así que, por fin, pude ir y lo que me encontré superaba ampliamente mis expectativas. Primero, por la cantidad de talleres, actividades y conciertos que se programaban diariamente y, segundo, por la gran afluencia de personas que acudimos al evento, nada menos que 140.

## CANTAR PARA LIBERAR

El canto armónico es un canto difónico, ya que se producen dos sonidos simultáneos. Uno sería el bordón –una nota continua- y el otro los armónicos que se producen al chocar el aire con las distintas cavidades bucales. Es muy interesante recibir

unas enseñanzas básicas para dominar esta técnica, pues no es fácil asimilar que se pueden hacer dos sonidos a la vez en la misma boca. Pero lo que me parece más interesante, de este especial sonido, es que tiene un efecto relajante para la mente, pues los armónicos centran la atención y abren ese espacio del cerebro donde se recrean la calma y la dicha.

En este encuentro anual hay talleres de armónicos que ofrecen técnicas más complejas, como es el **CANTO KHOMEI**, **EL SIRGIT** o **EL KARGHIRA**. Estos cantos proceden de las regiones de Tuva, Mongolia y Tíbet, y pueden usarse con fines chamánicos, como en Siberia, más folklóricos, como en Mongolia o meditativos en Tíbet. Todos ellos tratan de sacar sonidos muy guturales, a veces rotos. Asistí a estos talleres y reconozco su interés, son técnicas que requieren un entrena-

“ La voz es sin duda uno de las puertas expresivas más importantes de sapiens, y el canto, una de las armas para poder liberarla. ”



miento y tener cuidado de no hacerse daño. Enrique Albiach y Francesc, fueron los encargados de llevar la batuta en estos interesantes talleres.

La voz es sin duda uno de las puertas expresivas más importantes de sapiens, y el canto, una de las armas para poder liberarla. Así opinan tanto José Angel Rodríguez, quien dio un taller entrañable sobre la liberación del miedo a través de la voz y Paki Gómez, que titulaba su taller de forma elocuente: “*Quien Canta su mal espanta*”. Ella une el canto con el *ánimus vivendi*, de forma que la melodía y la musicalidad ejerzan una impresión capaz de cambiar un sentimiento agobiante en un alegre deleite.

#### TOCAR PARA EXPRESARNOS

En este baile de talleres y actividades, donde se ofrecen nada menos que 43 talleres en cuatro días, no es fácil decidirse. A veces me veía deambular de taller en taller buscando un soplo de inspiración para decidirme. Así caí, por ejemplo, en el de giro sufí. Me gustó enseguida porque pude oír tocar la flauta *ney* acompañada de su tambor o *bendir*. Una música que me hace entrar inmediatamente en un estado ceremonial y que poco a poco, moviendo los pies con la técnica adecuada, el cuerpo va entrando en esa espiral que une tierra y cielo, hasta que el miedo y la mente desaparecen en la unidad.

Poco a poco me di cuenta de que es imposible abarcar todo lo que se ofrece en estas jornadas, así que me relajé y entré en ese *flow* que guía los pasos del inconsciente. Y estos me llevaron a los instrumentos que, en definitiva, es mi pasión. Así, hice mi primer taller de *txalaparta*, un instrumento definitivamente vasco, compuesto de varias maderas en diferente tono, que se percuten con dos mazas o *makilak*. Se toca entre dos personas que, alternativamente, van dialogando en pregunta-respuesta. Un juego, mitad improvisación mitad compenetración, que, cuando fluye, se construye el fabuloso mundo de la música.

Por otra parte, el concierto que ofrecieron EKAI-TX en las variadas combinaciones de *txalapartas* -incluían sets de madera, metal y piedra- fue una auténtica demostración de técnica, compenetración, y respeto al origen del instrumento. Y así, el sonido se fundió con los árboles que formaban el natural escenario del bosque, hasta retraernos al original tiempo en que los golpes a los troncos huecos eran las señales, los avisos, las invocaciones.

Hubo más, mucho más, pero no quiero acabar sin nombrar al menos los originales talleres de Armónica y respiración, de Quim Roca y el de RAP E IMPORVISACIÓN de Pililli Narbona.

Aunque, sí tengo que decir la verdad, con lo que más me quedo es con la gente, las personas que conformamos esa canción alrededor del fuego, una historia que contar, o un silencio para compartir. Diafanum, en estos trece años de cantatas en el bosque ha creado una familia, la llaman Diafanit@s, y estoy contento de ser uno de ell@s ●



# PROGRAMACIÓN OCTUBRE

## Sala Ritual

Todos los LUNES (7, 14, 21 y 28) - 19,30 / 21,30

### JAM SESSION - ENCUENTRO MUSICAL

*Conecta, escucha, crea, juega, aporta y comparte en la música*

VIERNES 11 - 20,00 **CANTATAS PARA EL ALMA**

*Ven a cantar un repertorio ideado para alimentar tu esencia*

MARTES 15 - 20,30 **CURSO DIDGERIDOO**

*(octubre - mayo) . Nivel iniciación. Respira tu música*

VIERNES 18 - 20,00 **CONCIERTO HANDPAN**

SÁBADO 19 y DOMINGO 20 **WORKSHOP DE HANDPAN**

POR JAVIER PRIETO *Vive la armonía*

JUEVES, 24 - 20,00 **CURSO AFROPERCUSIÓN**

*(octubre - mayo) Nivel iniciación. Somos el ritmo de la tierra*

MÁS INFO Y RESERVAS

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



**Chema Pascual**

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

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

# El Juego De Conocerse

un método para el desarrollo integral del niño



Cuando conectamos con la humildad de sabernos limitados en nuestro conocimiento, nace nuestro respeto a la nueva vida.

Hay múltiples estudios que nos muestran cómo cada día los niños nacen con mayores capacidades. Es tarea del adulto valorarlas y acompañarlas adecuadamente en el desarrollo de éstas. En este práctico manual, encontrarás un montón de actividades para desarrollar la inteligencia atencional, la cognitiva, la conativa y la emocional.

Alumbrar el camino del niño con un aroma de libertad y atención es una motivación llave, abre las puertas al resto de las inteligencias; les hace conscientes de su capacidad de elegir dónde poner su atención en cada instante y también conocedores de su dispersión.

Es fundamental para el niño desarrollar una actitud activa en cada paso.

Para confiar en su capacidad innata, el niño necesita conectar con su naturaleza esencial, pura y espiritual. Poder orientarse hacia dónde proviene el verdadero entusiasmo, aquel que dimana de albergar el estado virtuoso.

Preguntamos a los niños: ¿Qué es la felicidad? Nos miran entusiasmados cuando hablamos de las cualidades de nuestro corazón, se abren a la escucha, atentos y sin esfuerzo. Perciben la vibración de las teclas que tocan su armonía profunda. Empiezan reconocer que la felicidad genuina proviene de un estado del Ser; se hacen conocedores de su fuente interna de felicidad.

## LA ATENCIÓN VERDADERA SE CONSIGUE EN SINTONÍA CON EL CORAZÓN

Al que le interesa la Paz y el Amor sabe que sólo lo puede transitar en el camino, día a día. Son esas pequeñas acciones, gestos e intenciones de dar felicidad las que nos ayudan a hacer extraordinario lo ordinario.

Cuando permitimos que el niño se conozca, en reposo, con clama y sin esfuerzo, él comienza a percibir la realidad relativa con un sesgo más positivo y a la vez más comprensivo. Siente que la felicidad no requiere una búsqueda hacia afuera; que es un estado y que está bien con muy poco.

Para transitar este camino; es imprescindible no ser víctimas de nuestros estados afectivos. Para ello, el libro contiene múltiples dinámicas que favorecen el cultivo de la estabilidad emocional. Dar una respuesta adecuada,

"CUANDO PERMITIMOS QUE EL NIÑO SE CONOZCA, EN REPOSO, CON CLAMA Y SIN ESFUERZO, ÉL COMIENZA A PERCIBIR LA REALIDAD RELATIVA CON UN SESGO MÁS POSITIVO Y A LA VEZ MÁS COMPENSIVO. SIENDE QUE LA FELICIDAD NO REQUIERE UNA BÚSQUEDA HACIA AFUERA; QUE ES UN ESTADO Y QUE ESTÁ BIEN CON MUY POCO."

cuidar el pensamiento, la palabra y la acción son las semillas para poder trascender a nuestro pequeño yo, amando.

En el recorrido de "El Juego de conocerse" encontrarás herramientas para permitir el desarrollo integral del niño.

La nueva física nos muestra que somos creadores de nuestro futuro en gran medida. Es relevante hacerles conocedores de la importancia que tiene alimentar la mente de forma saludable; ¿qué permitimos que crezca en ella?; no mirar lejos y ser muy precisos en construir el presente, discernir en cada pequeño detalle donde está la verdadera armonía.

La vida humana tiene un gran valor, una gran riqueza está en nuestras manos, es un privilegio Ser Humano. (integrar mente, cuerpo, emoción y espíritu). Os Invitamos a desarrollar el Arte de favorecer que los talentos se desplieguen respetando las diferentes formas de manifestarse de cada Ser. Animar en libertad ese desarrollo es amar al niño. Permitir en esa expansión que el impulso natural colaborativo del niño se desarrolle es vital.

Al ser el cerebro neuroplástico, recomendamos emplear el tiempo libre en hábitos de actividades creativas para favorecer su rendimiento.

Para nosotras es una satisfacción poder transmitir que: Los niños sienten que somos iguales, son inclusivos a la diversidad; saben y reconocen quién sufre, comprenden y descubren la bondad que hay en cada uno.

Entregar una mirada amorosa y comprensiva a nuestros hijos es el mejor regalo que les podemos hacer para fortalecer su confianza.

**¡Educar es sacar lo mejor de cada uno, desde dentro hacia afuera! ●**



**Marcela Çaldumbide**

Terapeuta Gestalt. Experta en Minfulness. Mediadora familiar e intergeneracional. Directora de *El juego de Conocerse*.

660 473 346

[marcela.caldumbide@gmail.com](mailto:marcela.caldumbide@gmail.com)

## NOVEDAD EDITORIAL



Un método de desarrollo integral del niño

MARCELA ÇALDUMBIDE  
AINHOA URIBE  
SARA VENEROS

Este libro ofrece una práctica herramienta de trabajo orientada a padres, educadores, terapeutas infantiles, familiares y todos aquellos que desarrollan actividades con niños. Proporciona un método de acercamiento al autoconocimiento mediante la meditación, talleres relacionales, juegos de atención y música. Estos talleres desarrollan la inteligencia emocional y la conciencia del niño, ayudándole a lidiar de la manera más adecuada con los conflictos de la vida.

## PRESENTACIONES

9 de Noviembre - 11h

Librería Alejandría

C/Almasa, 2 - Pozuelo de Alarcón

15 de Noviembre - 19:30h

Espacio Ronda

Ronda de Segovia, 50 - Madrid

29 de Noviembre - 19:30h

Centro Mandala

C/Cabeza, 15, 2ºDcha - Madrid

  
Desclee De Brouwer  
1944 - 2019

# LOS NUDOS

“ *Viaje de muchísimos kilómetros siempre comienza con un primer paso, el árbol que apenas puedes abrazar comenzó de una semilla y un edificio enorme de diez plantas empezó con un puñado de arena* ”

Como cada tarde del verano estaban en la plaza las abuelas del pueblo jugando su partida de cartas. La brisca es lo tradicional en estas tierras. Las nietas jugaban a la goma exportando prácticas del colegio al verano. Cuando de repente se oyó el grito de una de las niñas: ¡¡Jope!! ¡Me he liado y ahora no puedo salir de aquí! Abuelaaaaa—gritaba refunfuñando.

Todas las participantes de la partida se dieron la vuelta.

¿Qué pasa hija? —preguntó la abuela con voz paciente.

¡Mira! tengo un nudo en las piernas que casi me corta la circulación y no puedo salir de aquí. Voy a tener que cortar la goma— explicaba la niña cerca del llanto. El resto de las niñas observaban calladas.



Hija, aunque Yo me acerque no puedo saber cómo te has hecho el nudo, tienes que empezar a girar una pierna y luego la otra, moverte y ver por donde se empieza a soltar, con paciencia—explicaba la abuela. Lo primero muévete, gírate, sube la pierna y ve con cuál de todos esos movimientos te deja de cortar la circulación. Luego poco a poco tú vas a sentir y ver con qué movimiento se va estirando y deshaciendo el nudo. Lo más importante es empezar y saber que puedes salir de ahí, ¿por qué no? Pero poco a poco hija, poco a poco.

Y añadió la abuela: “Hace años vino por aquí una persona con un libro chino y nos leyó varios capítulos, uno de los que memoricé decía más o menos así: Un viaje de muchísimos kilómetros siempre comienza con un primer paso, el árbol que apenas puedes abrazar comenzó de una semilla y un edificio enorme de diez plantas empezó con un puñado de arena.”

Aunque nuestro cuerpo tenga varias molestias hay que empezar a deshacer el nudo para poco a poco ir encontrando la solución para sentirse mejor ●



**Eva Álvarez**

Terapeuta en Medicina Tradicional China y Medicina Taoista.  
 evavalvarez@gmail.com  
 evaalvarezmtc.com  
 644608743

## Programa Mantenimiento de la Salud 2019 en Madrid

Sábado por la mañana

Naturaleza

Meditación

Chi Kung-Tai Chi

Basado en las técnicas tradicionales de la Medicina China

Alimentación

Más información  
[www.evaalvarezmtc.com/blog](http://www.evaalvarezmtc.com/blog)



# HERRAMIENTA PARA TODOS?

En este caso, el trabajo a realizar es mucho más ágil. Al tener una base sólida y estable, avanzan más rápidamente y con mayor seguridad. Metafóricamente, es como tener los cimientos de una casa y empezar a construir encima. Mucho más sencillo que iniciar la construcción desde cero, ¿verdad?

## LAS 3 FASES DEL TRABAJO INTERIOR

Al margen de la puerta por la que entremos, todos los seres humanos pasaremos por 3 grandes fases.

Primero, por la fase de inocencia: cuando nacemos somos una pizarra en blanco, sin ninguna información ni herramientas para interpretar la vida. Pura inocencia.

A continuación, aparece la etapa de ignorancia y el ego, con los automatismos y las creencias que nos limitan. Caemos presos de un personaje que toma las riendas de nuestras decisiones más personales. Cuesta que la vida sea gozosa y vivimos confusión y dolor.

Finalmente, tras un cierto trabajo interior, aparece la etapa de la sabiduría. Tenemos información útil para que la vida sea un lugar bello y placentero. Aprendemos a gozar de todo y en cualquier circunstancia, a gobernar la propia vida en beneficio propio y de los demás.

## Y TÚ, ¿QUIERES ESTAR AÚN MEJOR?

La felicidad es un estado que se alcanza fácilmente cuando partimos de un buen campamento base. Por eso remarco que no es necesario estar mal para iniciar un camino de autoconocimiento. Precisamente, es cuando se tiene bastante bienestar cuando se puede ir hacia la profunda felicidad que somos desde la alegría y no desde la lucha. Quizás, en este

"LA FELICIDAD ES UN ESTADO QUE SE ALCANZA FÁCILMENTE CUANDO PARTIMOS DE UN BUEN CAMPAMENTO BASE. POR ESO REMARCO QUE NO ES NECESARIO ESTAR MAL PARA INICIAR UN CAMINO DE AUTOCONOCIMIENTO. PRECISAMENTE, ES CUANDO SE TIENE BASTANTE BIENESTAR CUANDO SE PUEDE IR HACIA LA PROFUNDA FELICIDAD QUE SOMOS DESDE LA ALEGRÍA Y NO DESDE LA LUCHA."

punto, te preguntes: ¿es ahora mi momento?

Para averiguarlo, te propongo un ejercicio muy sencillo: puntúa la felicidad con que has vivido cada día con una nota del 1 al 10. Hazlo, como mínimo, durante dos semanas. Luego, es tan fácil como hacer la nota media.

Si obtienes entre un 1-6, quizás sea el momento de plantearte dejar a un lado el sufrimiento y las preocupaciones, y empezar a vivir sin menos peso. Si te apetece, puedes probar las primeras lecciones gratuitas del curso de autoconocimiento online Aula Interior: [www.aulainterior.online](http://www.aulainterior.online)

Si obtienes entre un 7-10, significa que te encuentras en un momento de bastante sabiduría. En ese caso, ¿quieres dar un paso más y vivir aún con más felicidad y sabiduría? Si te apetece, te animo a dar una ojeada al curso Aula Interior, que puede hacerse presencialmente en Madrid, Lleida y Barcelona, pero también totalmente OnLine. Tienes toda la información en [www.aulainterior.com](http://www.aulainterior.com)

Decidas lo que decidas, recuerda: "el autoconocimiento es demasiado valioso para dejarlo solamente a quien vive en el dolor".

**¡Convierte tu vida diaria en una gozosa obra de arte! ●**



**Daniel Gabarró**

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas.

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

# www.AulaInterior.com

Un curso de autoconocimiento útil y práctico con Daniel Gabarró  
Experimenta GRATIS las primeras lecciones en

 [aulainterior.com](http://aulainterior.com)

# DE LA CONCIENCIA DEL CUERPO A LA CREATIVIDAD

## Método Schinca de Expresión corporal Arte del movimiento

Todos los seres humanos somos capaces de desarrollar nuestra capacidad creativa y muchas veces esta capacidad se hace notoria como una necesidad interior, como algo que es necesario expresar, y mejor si puede hacerse prescindiendo del lenguaje verbal.

En el ámbito de la Expresión corporal creativa, el cuerpo es el "material" con el que se da forma a esa necesidad interior.

Muchas veces esa necesidad no se manifiesta, pero cuando es estimulada mediante un trabajo integral psico-físico, la persona ensancha su horizonte mental con enorme gratificación.

El lenguaje del cuerpo es idóneo para desarrollar las potencialidades psíquicas y espirituales que el ser humano posee, en un camino primeramente introspectivo para después transformarse en comunicación y expresión.

Pero ¿cómo se llega a este objetivo? No se trata de desarrollar una creatividad "libre", caótica, sin apoyos metodológicos. Muy al contrario, se hace necesaria una base de conocimiento y vivencia del cuerpo, nuestro "material" modelable, que abarca tanto lo interior como lo formal o plástico.

Esa base, en el Método Schinca de Expresión corporal, es el movimiento Orgánico o Gimnasia consciente que preconiza una conexión integral que engloba la *propioceptividad*, la conciencia corporal y las respuestas que el propio cuerpo organiza cuando se origina un impulso motor, los sutiles mecanismos que recorren las articulaciones y las encadenan entre sí.

Las sensaciones kinestésicas (compuestas de percepciones táctiles, articulares, de tonicidad, de fluir del movimiento, peso, relaciones con el espacio y el ritmo) van dando paso a un encuentro con uno mismo, una autoconciencia que conecta con la propia persona. Ésta poco a poco va entrando en un mundo que amplía su fuerza imaginativa, sus aptitudes y su comprensión de sí y del mundo que le rodea.

Cuando la persona piensa que no entiende el arte o la música y a través de este trabajo empieza a conectar con la pintura, la escultura, la música desde otro punto de vista, cuando ve que con su cuerpo puede pintar, esculpir, ser la propia composición musical, todo cambia para ella. La educación de los sentidos, tanto por la apertura consciente de los canales de recepción (exteroceptivos y propioceptivos) de los estímulos internos y externos, como por la me-



“ *Los factores expresivos que se despliegan en el trabajo no son expresivos por sí mismos, sino que son “teñidos” por el color que cada persona es capaz de inferirles, impregnados de sus imágenes y su mundo poético.* ”

jora en la interpretación de los mismos a nivel perceptivo, permite aprender a mirar, a captar los matices de una pintura abstracta, las calidades de actitud y movimiento de los personajes de una pintura figurativa, la plasticidad de las formas escultóricas, los matices de intensidad y la agógica en la música, es decir, la interrelación que existe entre las artes en los planos plástico, simbólico o dramático.

Por otra parte, la persona empieza a tener la sensación de pertenencia a una comunidad humana, a la empatía con los demás, con lo que se tiene en común y en armonía con ellos.

En la mayoría de los casos uno mismo ignora la existencia del potencial creativo que posee, por la sencilla razón de que dicho potencial no ha sido estimulado de forma favorable mediante un proceso pedagógico que lo incentive.

La experiencia del profesorado que forma el equipo del Estudio Schinca, a través de muchos años trabajando con diferentes colectivos, se materializa en procesos de trabajo secuenciados de forma sistematizada y gratificante que ayuda a canalizar las impresiones transformándolas en manifestaciones personales y/o grupales.

Los factores expresivos que se despliegan en el trabajo no son expresivos por sí mismos, sino que son “teñidos” por el color que cada persona es capaz de inferirles, impregnados de sus imágenes y su mundo poético. Cuando emerge ese mundo imaginativo es cuando se es capaz de

crear, de construir una nueva realidad distinta de la realidad cotidiana.

Es importante destacar que muchas veces se confunde creatividad con espontaneidad o con una experiencia lúdica. El despertar la faceta creativa responde a un proceso: un proceso en el que el participante va siendo conducido a una exploración de forma pautada, estéticamente formalizada, pero dejando los márgenes apropiados al desarrollo imaginativo personal o grupal.

En resumen, las capacidades que son objeto de desarrollo, siempre desde la integración psico-física, podrán ser clasificadas de esta manera:

- Para el equilibrio psico-físico
- Para la formación y aprendizaje
- Para la afinación sensorial y perceptiva
- Para la comunicación
- Para la socialización
- Para la motivación personal y el desarrollo imaginativo
- Para otorgar recursos a la creatividad personal y colectiva ●

#### **Cursos de Estudio Schinca:**

Curso **Formación** en el Método Schinca de Expresión corporal (9 fines de semana)

**Grupo semanal:** una vez por semana.

**Grupo Gimnasia consciente:** una vez por semana

**Curso Teatro de movimiento** (9 fines de semana)

681 19 87 84

Se imparten en el Centro Mandala, Madrid



**Marta Schinca**

Catedrática emérita de “Técnica y Expresión del Movimiento” en la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid (R.E.S.A.D), es una pionera de la enseñanza y la investigación en el campo de la Expresión Corporal en España. Creadora del “Método Schinca”. Es autora de varias publicaciones. Es Fundadora de la Compañía Schinca Teatro de Movimiento.

info@estudioschinca.com

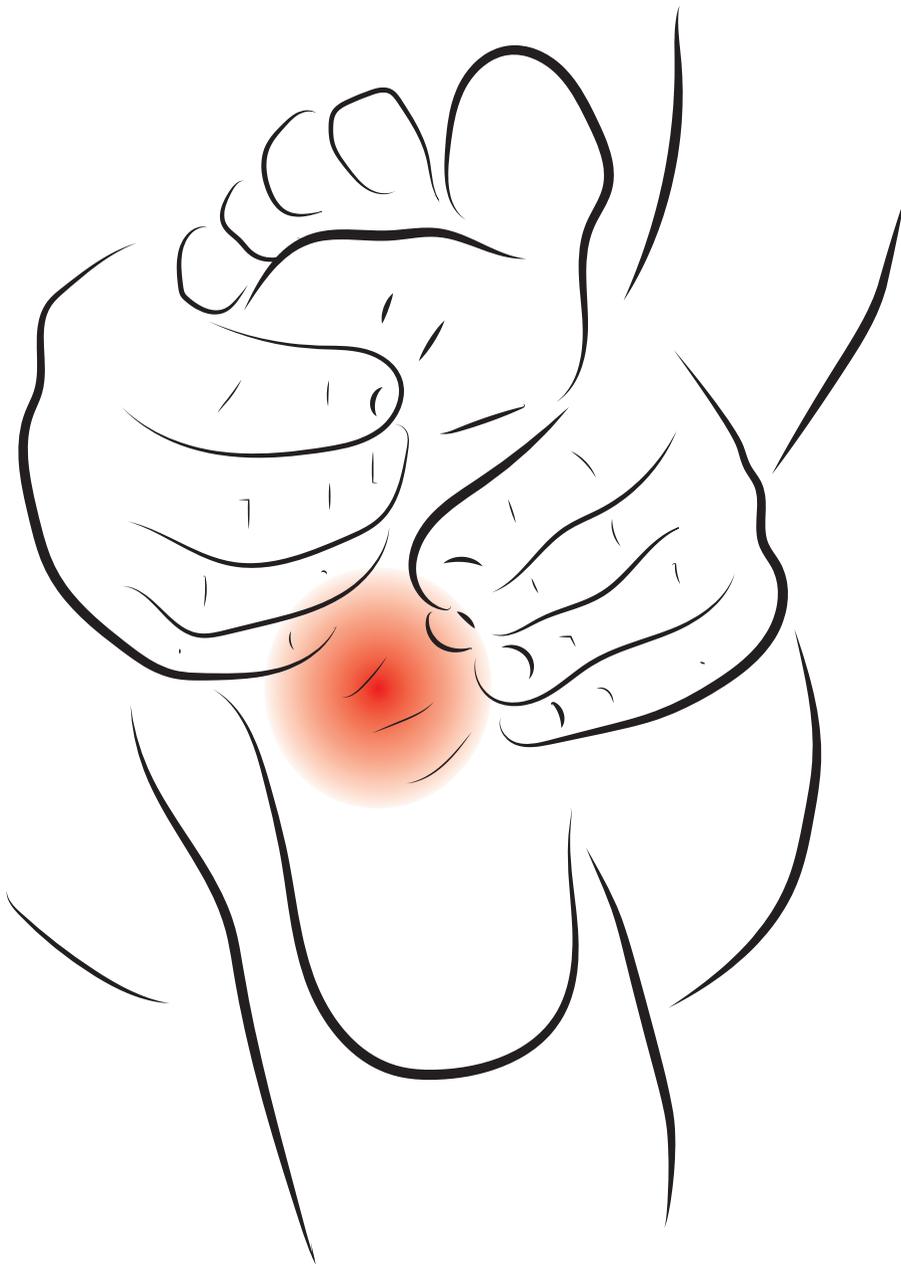
91 815 21 25 - 91 364 41

**estudio Schinca**

Formación Básica  
Especialización Didáctica  
Aplicación socioterapéutica  
Teatro de Movimiento

info@estudioschinca.com  
Telfs.: 918152125 • 913641415

**MÉTODO SCHINCA®**  
EXPRESIÓN CORPORAL



"LOS PIES REPRESENTAN LAS RAÍCES DE UN ÁRBOL Y PERMITEN A LA PERSONA SENTIRSE ENRAIZADA, ESTABLE Y BIEN CONECTADA CON LA ENERGÍA CÓSMICA. PERMITEN CAMINAR HACIA NUEVAS EXPERIENCIAS VITALES Y DEJAR ATRÁS LAS QUE YA TERMINARON."

cernos entrar en contacto con la realidad, día a día, tanto al levantarnos como al acostarnos.

Es en los pies donde **se representa todo el cuerpo y sus órganos de una forma esquemática**. A través de esta técnica milenaria, encontramos reflejados en los pies los sistemas circulatorio, linfático, óseo o el tejido blando, por ejemplo.

La Reflexoterapia se realiza mediante *digitopresiones* en zonas reflejas de los pies, ya que éstos son un mapa holográfico de todo el cuerpo humano. Las presiones que el terapeuta ejerce en el pie, activan impulsos nerviosos que envían señales a la corteza cerebral, y desde ahí, ésta emite las órdenes adecuadas a través del sistema nervioso periférico, para que los órganos respondan a ese estímulo nervioso.

La reflexología va más allá de dar un simple masaje en los pies que movilice a

# REFLEXOLOGÍA

## EL CUIDADO MÁS RELAJANTE

La Reflexología Podal se ha convertido en una de las mejores terapias naturales para mejorar el bienestar mental, físico y emocional y para reducir el estrés.

Es muy importante dedicarse un rato a uno mismo para dejarse mimar, relajarse y desconectar y qué mejor que hacerlo mientras se recibe una estupenda sesión de reflexología.

Hoy en día no se le presta a los pies la atención adecuada, pese a que en ellos existe un gran número de terminaciones nerviosas. Son ellos los primeros en ha-

lar a la persona a nivel fisiológico. También hay que tomar conciencia de cómo siente y actúa en su día a día el paciente. ¿Es feliz?, ¿se comporta como quien es realmente?, ¿qué frustraciones tiene?, ¿está conectado con su Ser Interior o vive completamente fuera de sí mismo?, ¿sus pensamientos son saludables y le proporcionan felicidad?, ¿cuáles son sus hábitos de alimentación y cuidado?

Cada una de estas preguntas nos están dando pistas de las cuatro dimensiones que forman a un ser humano: física, mental, energética y espiritual.

Y también, del tipo de tratamiento que se realizará con esa persona, el cual estará adaptado a sus características y será personalizado.

### ALGUNOS BENEFICIOS DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL

Los estupendos resultados que ofrece la reflexología podal y la **falta de efectos secundarios** han dado lugar a que, en la actualidad, se aplique con cada vez más frecuencia por parte de los profesionales de la salud.

En torno a los beneficios, destacan los efectos relajantes. Reduce el estrés, puesto que se incide en el sistema nervioso. Igualmente, mejora la circulación al eliminar toxinas y ayudar al cuerpo a depurarse.

Lo más destacable es que, por medio del calor de las manos, así como de sus armónicos y suaves movimientos, se consigue una sensación de bienestar general en todo el organismo.

También se reduce la presión arterial alta, uno de los mayores problemas de salud de nuestro tiempo, que viene a unirse al sedentarismo, el estrés o las dietas poco saludables.

Otro beneficio es que reduce algunos síntomas muy comunes en las mujeres embarazadas. Hay que tener en cuenta que, durante el embarazo, es muy normal tener los pies hinchados y retener líquidos. Con un tratamiento de reflexología podal podemos evitar estos problemas, así como la “temida” ciática, provocada por el aumento del tamaño y el peso del feto.

### UN TRATAMIENTO GLOBAL QUE TE ENAMORA

Cada vez son más las personas que recurren a terapias naturales para recuperar su estado de salud y en busca de ese apoyo emocional y terapéutico tan importante. Ser *reflexoterapeuta* es un estilo de vida, que una vez descubierto, te enamora y apasiona dejando de ser un trabajo, para ser una misión.

Desde muy joven tuve claro que ayudar a los demás, daba sentido a mi vida. Y eso es lo que llevo haciendo buena parte de ella. Durante un montón de años he podido tratar a muchas personas, y el elemento común a todas ellas es que las observo en su globalidad, como un Todo en el que cada una de las partes encaja a la perfección.

Estamos constituidos por una naturaleza admirable y es fascinante observar cómo la enfermedad y los síntomas, son solo intentos del cuerpo y de su sabiduría natural para sanar, para regresar al equilibrio y a la plenitud.

Tengo la certeza de que para conseguir unos buenos resultados en los tratamientos de reflexoterapia hay que realizar un tratamiento holístico. La palabra holístico proviene del griego “Holos”, su raíz, significa “todo”, “integridad”, “globalidad”.

Si olvidamos hacerlo, estaremos viendo solamente el árbol y olvidando el bosque que lo rodea y del que forma parte. Y eso hará que la comprensión del problema sea limitada.

Cualquier terapia de calidad debe proporcionar una comprensión holística de la salud de la persona que va a ser tratada. Para mí, una premisa fundamental en la que baso mis tratamientos es la siguiente: **“El todo es más que la suma de las partes”** ●

#### Curso de Reflexología

[http://labiotika.es/doc/actividades/curso\\_reflexologia.html](http://labiotika.es/doc/actividades/curso_reflexologia.html)



**SHIATSU**  
REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFATICO  
QUIROMASAJE  
Masaje THAILANDÉS  
Elena. 91 705 74 37 609 915 925



COACHING  
CRECIMIENTO PERSONAL  
ARBOL DEL KARMA  
ATRÉVETE A DAR EL CAMBIO! TE ACOMPAÑO  
Teresa 640 23 42 10  
teresardgzi@gmail.com

#### Isabel Pérez Broncano

Reflexoterapeuta  
Directora de Ranvvi Escuela de Reflexologías  
Colaboradora de La Biotika  
(Cursos y Jornadas de ReflexologíaPodal)



**LA BIOTIKA**  
Desde 1979  
TAKEAWAY  
RESTAURANTE  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Dietas especiales  
ECOTIENDA  
Productos de  
Certificados BIO  
Tlf 91 429 07 80  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)  
AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES  
I CHING: [iching-info@labiotika.es](mailto:iching-info@labiotika.es)  
FENG SHUI: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
FERMENTADOS: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
MACROBIÓTICA: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
ACUPUNTURA: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
CURSOS COCINA: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
PUEDES SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:  
[actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
ALQUILER DE SALAS  
Tlf 646 85 64 28 (Horario de atención de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)  
ESTAMOS EN:  
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014  
¡SIGUENOS!    

# ACEITES VEGETALES PARA LA SALUD Y LA BELLEZA



La aromaterapia es uno de los modos más emocionantes y florecientes de herboristería en la actualidad. Me parece una disciplina verdaderamente global, con diferentes partes del mundo contribuyendo con diversos usos y métodos de aplicación en los aceites esenciales en terapia para la salud y uso cosmético.

Estos aceites son especiales y específicos para la reparación, cuidado, equilibrio y prevención de la piel. Su uso proporciona propiedades hidratantes, revitalizantes, activadores de elastina, suavizantes, calmantes, antiinflamatorias, reguladoras de PH, regenerativas, cicatrizantes, analgésicas y antibacterianas.

En China alrededor del año 3500 A. C, cerca del río Amarillo, las maderas aromáticas eran usadas como incienso y en esa misma época se descubrió el proceso de extracción de los aceites esenciales a partir de la infusión de las plantas. Más tarde cerca de 2500 a.c, Shen Nung escribió el tratado más antiguo de Fitoterapia, en el que menciona numerosas plantas aromáticas y preparados oleo aromáticos para el masaje.

En la Historia Antigua es conocido el uso de los aceites con fines estéticos y terapéuticos por los griegos, egipcios, romanos y árabes, pero fue en el renacimiento cuando tomó auge el estudio de las propiedades terapéuticas de las plantas y los aceites, acuñándose el término de Aromaterapia por René Maureci Gattefossé y surgiendo la Aromaterapia científica.

## ¿QUÉ ES UN ACEITE VEGETAL?

Los aceites vegetales son obtenidos por presión en frío. Se trata de aceites vírgenes, que preservan sus propiedades terapéuticas: los ácidos grasos esenciales, las vitaminas, los antioxidantes, que actúan sobre la piel y las células epiteliales como grandes aliados.

Hay que asegurarse de su certificación botánica, cosecha, cultivo y modo de extracción para garantizar unos criterios de calidad biológica y ecológica.

Otros aceites son obtenidos por maceración, proceso muy simple que podemos realizar nosotros mismos en casa, eligiendo como base aceite de girasol o lino. A continuación se llena un recipiente de cristal con la planta elegida sin aplastarla (Árnica, caléndula, zanahoria, Hipérico, romero, tomillo), y se cubre con el aceite. Se coloca en un lugar fresco y sin luz por 4 semanas, posteriormente se filtra el aceite y ya está listo para el uso y el cuidado cotidiano de nuestra piel.

## ¿QUÉ ES UN ACEITE ESENCIAL?

Los Aceites Esenciales son un extracto líquido, concentrado y complejo, obtenido por arrastre de vapor de agua de plantas aromáticas. Las moléculas contenidas no son las mismas que en los aceites vegetales pero ambos se combinan para obtener preparados específicos que aplicamos en la piel a tratar.

“ *Los aceites vegetales son obtenidos por presión en frío. Se trata de aceites vírgenes, que preservan sus propiedades terapéuticas: los ácidos grasos esenciales, las vitaminas, los antioxidantes, que actúan sobre la piel y las células epiteliales como grandes aliados.* ”

#### SABIAS QUÉ...

Podemos beneficiarnos de sus propiedades Aromáticas, por inhalación. El vapor llega a nuestro centro olfativo, produciendo sensaciones de bienestar, con capacidad para relajar, equilibrar el estrés y conectar con nuestro mundo emocional y espiritual. Son numerosas las esencias que nos transportan y nos ayudan a conectar con nuestro mundo interior, siendo diferentes para cada persona.

#### ¿POR QUÉ MEZCLAR ACEITE VEGETAL Y ACEITE ESENCIAL?

El Aceite esencial contiene extracto concentrado y no es conveniente utilizarlo directamente sobre la piel ya que podría escocer o producir irritación. Nunca se ha de aplicar sobre mucosas u ojos direc-

tamente. Se ha de mezclar con el Aceite vegetal en proporciones muy inferiores. Ambos hacen una combinación perfecta para aplicar con seguridad. Los aceites esenciales han de evitarse en el embarazo y la lactancia.

Su uso en cosmética es sencillo, efectivo, natural, terapéutico y relajante, ahora voy a compartir y enseñarte como realizar tus propios cosméticos con los Aceites que nos aportan las plantas Aromáticas:

#### CONTORNO DE OJOS

- 10 ml de aceite vegetal de germen de trigo
- 1 gota de Aceite esencial de Manzanilla Romana
- 1 gota de Aceite esencial de caléndula

Mezclar y aplicar 2 gotas con un masaje alrededor del ojo, utilizando rodillo de jade.

#### REJUVENECEDOR FACIAL (SOLO POR LA NOCHE)

- 10 ml de Aceite vegetal de Rosa de Mosqueta
- 1 gota de Aceite esencial de Bergamota
- 1 gota de Aceite esencial de limón

Mezclar y aplicar 5 gotas en el rostro, activando con un masaje facial.

#### REAFIRMANTE FACIAL

- 10 ml de Aceite vegetal de Avellana
- 3 gotas de Aceite esencial de Ylang Ylang

Mezclar y aplicar 5 gotas en el rostro, activando con un masaje facial, puedes utilizar rodillo de jade ●



**Gloria Merino**

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

625565889 - [www.namarupaterapias.es](http://www.namarupaterapias.es)

## ESPACIO ALMA MADRID CLASES DE YOGA



#### HORARIOS DE YOGA

Lunes

11:00h

Lunes y Miércoles

16:30h

18:30 h

20:30 h

Martes o Jueves

10:30 h

[www.espacioalmamadrid.com](http://www.espacioalmamadrid.com)  
[info@espacioalmamadrid.com](mailto:info@espacioalmamadrid.com)  
635648829

## TRATAMIENTO INTEGRAL ANTI-EDAD

REJUVENECE DE FORMA NATURAL CON ACUPUNTURA Y MASAJE



#### INCLUYE:

- DIAGNÓSTICO
- LIFTING CON ACUPUNTURA
- MASCARILLA NATURAL-BIO
- MASAJE ORIENTAL

CON LA COMPRA DE UN BONO DESCUENTO

**1 SESIÓN GRATIS**

Gloria Merino

Cita previa: 625565889

[www.namarupaterapias.es](http://www.namarupaterapias.es)  
[info@namarupaterapias.es](mailto:info@namarupaterapias.es)

Acupuntura y Masaje  
Madrid



# LA FILOSOFÍA DE COMPARTIR EL FESTIVAL



El Círculo Ágora es una Asociación sin ánimo de lucro creada en Madrid en el año 2001 con la genuina inquietud de compartir tanto conocimientos como vivencias de todas las personas que se unen a los talleres y Encuentros, o Festivales cómo nosotros los llamamos, con alegría.

Fuimos pioneros y quizás también, un poco visionarios al crear nuestra Asociación hace ya 18 años. A lo largo de este tiempo han pasado muchos compañeros por ella y cada uno ha dejado su impronta, haciendo que este proyecto que nació como algo sencillo se haya ido consolidando y ya forme parte de la vida de muchas personas que nos siguen desde entonces. Aprovechamos esta ocasión para dar las gracias a todos nuestros compañeros y amigos *agoritas* que son el soporte humano que hace que esto siga adelante con ilusión y energía renovados. ¡Estamos aquí!

Nuestra pasión y pretensión es que, en estos Festivales, normalmente de Viernes a Sábado, consigamos entre todos, facilitadores, participantes y organización subir la vibración, minimizando los efectos de esos en-vites que, a veces, la vida nos trae, que nos vienen tan de frente y nos pillan desprevenidos e indefensos.

Lo que ofrecemos es un espacio de confianza humana, comprensión, apoyo armonía, en el que él yo, es él tú y él tú es él yo y se diluyen en la unicidad. Al crear comunidad abonamos con creces el camino para seguir creciendo holísticamente.

Nuestra filosofía es “El Compartir”, porque Compartir es Vivir.

Vivir en el respeto, en la consciencia, en la empatía, en el amor y sin temor a los juicios y con la valentía de materializar nuestros más íntimos deseos. Apre-

"NUESTRA PASIÓN Y PRETENSIÓN ES QUE, EN ESTOS FESTIVALES, NORMALMENTE DE VIERNES A SÁBADO, CONSIGAMOS ENTRE TODOS, FACILITADORES, PARTICIPANTES Y ORGANIZACIÓN SUBIR LA VIBRACIÓN, MINIMIZANDO LOS EFECTOS DE ESOS ENVITES QUE, A VECES, LA VIDA NOS TRAE, QUE NOS VIENEN TAN DE FRENTE Y NOS PILLAN DESPREVENIDOS E INDEFENSOS."

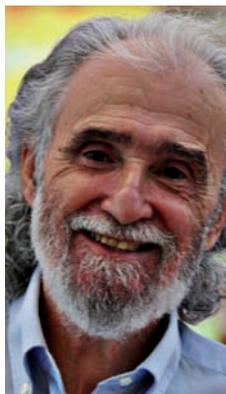
diendo del pasado, integrándolo en él ahora y disfrutando de todas esas ricas experiencias plenamente.

Sentimos que son Festivales diferentes, nuestra seña de identidad es clara, directa. Compartimos esos fines de semana en un marcado ambiente de acogimiento y alegría en el compartir. Hemos integrado que todo lo que viene, conviene y los espejos aparecen cuando nos hacen falta sin lugar a duda.

Para las personas que colaboramos en estos encuentros de manera altruista es muy gratificante escuchar los comentarios de nuestros amigos "agoritas" al cierre de los Festivales. Nos identificamos totalmente con ellos.

La dinámica de los Festivales es bandas de talleres de diferentes terapias alternativas que cubren todo el encuentro, impartidas por nuestros también altruistas facilitadores con sobrada talla profesional y personal.

Hay sesiones grupales e individuales. Sesiones de meditación y coaching.



## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

### Juan Manzanera

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



En cuanto al régimen de comida, están las opciones de omnívoro o vegetariano.

Las veladas están amenizadas con grupos de música en vivo, teatro y juegos grupales ●

### Teresa Barja

Presidenta de la Asociación cultural el Círculo Ágora  
[www.circuloagora.com](http://www.circuloagora.com)  
[info@circuloagora.com](mailto:info@circuloagora.com)  
606 525 426



**Festival de Otoño - del 15 al 17 de Noviembre**  
En "La Casona del Prado", Ctra. Nacional 110, km.114  
Riaza (Segovia)... ¡Ves reservando tu plaza!

Mediante actividades con gran intercambio cultural y dinámico, siempre encauzadas por facilitadores bien preparados, los participantes evolucionan rápidamente hacia el crecimiento personal y la felicidad. Y si su inclinación es la interiorización y la meditación, los entornos naturales le permiten integrarse en solitario o en grupo.

Desarrollo humano

Creatividad

Encuentros

Talleres

Meditación

Más información

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

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

650 146 115

606 525 426

El Círculo Ágora es un espacio abierto para cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o condición natural, que desee integrarse en un ambiente afectivo en donde nadie se siente excluido.

# MASAJE CALIFORNIANO ESALEN



mente parte de este proceso porque, con su base *gestáltica* – es decir, de enfoque holístico –, trae a la consciencia nuestros sentimientos, deseos y miedos, reestructurando nuestras pautas de pensamiento y acción en un acorde que de verdad genere esa paz y alegría por vivir. Descubre bloqueos y libera la energía. Está indicado para todo tipo de personas, especialmente para gente sensible, que sufra dolores físicos, que quiera profundizar consigo mismo y/o recuperar la energía de vida en su totalidad. También para gente que padece estrés, ya sea emocional o fruto del ritmo frenético de vida que lleva.

## ORIGEN

Como su nombre indica, este tipo de masaje nació en California, Estados Unidos, en la década del 60. Se creó en el Instituto Esalen, la cuna de la corriente New Age, donde se concibieron numerosas terapias que combinaron filosofías y prácticas orientales y occidentales. Esta técnica emblemática del masaje de relajación y movilización emocional, evolucionó y amplió su aplicación para abordar el tratamiento del dolor crónico y problemas posturales.

Las fuentes de éste trabajo tan rico son muy variadas:

- **Integración Estructural o Rolfing:** técnica de manipulación profunda del tejido conectivo que busca alinear el cuerpo con la gravedad. Mejora la postura y el aspecto físico, alivia tensiones y dolores y aumenta la flexibilidad y el bienestar personal. Es fruto del trabajo de Ida Rolf, doctora que integró características de la

***Nacido en Estados Unidos en la década de los sesenta, es un tratamiento de base holística poco explotado en nuestro país. Esta técnica combina el masaje de relajación con el de movilización espiritual para tratar tanto dolores crónicos como problemas emocionales y de estrés.***

**N**uestro cuerpo refleja claramente cuáles son nuestras creencias conscientes e inconscientes y manifiesta la energía que está bloqueada como dolor o enfermedad, síntomas muy actuales de las personas que llevan una vida urbana y están sometidos a altos niveles de estrés.

Pero, ¿somos realmente el reflejo de aquello que nuestro ser esencial desea manifestar? Conocernos a nosotros mismos, y darnos el espacio de ir profundizando en este autoconocimiento, sirve para ir sanándonos e ir creando en nuestra vida aquello que realmente nuestro espíritu quiere irradiar y manifestar.

El Masaje Californiano puede acompañar terapéutica-

mente homeopatía, la *quiropaxia*, la osteopatía y algunas disciplinas mentales como el yoga en su trabajo.

- **Método Feldenkrais:** método conocido también como “Autoconciencia por el movimiento” o “Integración funcional”, que el científico israelí Moshé Feldenkrais desarrolló después de estudiar la relación que existe entre el movimiento corporal y la manera de pensar, sentir, aprender y actuar en el mundo.
- **Método Trager:** movimientos pasivos para despertar la mente que desarrolló el doctor Milton Trager. Permite que aprendamos a relacionarnos con nuestro cuerpo y nuestra mente a través de sensaciones positivas y agradables que eliminan los patrones de tensión esta-



Apartamentos rurales independientes.  
Spa privado, Masajes, Senderismo,  
Yoga, Reiki, Meditación...  
Encuentros, talleres, eventos...

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

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

[casariodulce@hotmail.com](mailto:casariodulce@hotmail.com)

949 305 306 - 629 228 919

blecidos en nuestro inconsciente y que limitan el libre movimiento.

A estos tres métodos, que son la base del Masaje Californiano, se les suma el despertar de la conciencia sensorial, conocimientos de medicina oriental, meditación, prácticas gestálticas y el sutil balanceo cráneo-sacral, lo que contribuye a que cada masajista transforme éste trabajo en su forma de arte personal.

En Estados Unidos, a este tipo de masaje se le llama bodywork, pues es otra disciplina de trabajo corporal más como el yoga o pilates.

El Masaje Californiano es un conjunto de movimientos que se realizan como una danza sanadora. Como toda danza, tiene diferentes ritmos ya que cada movimiento estimula un tipo de energía particular que empieza a circular entre el cliente y el terapeuta. Cuando se practica esta técnica, no se pone el cuerpo pasivamente sobre una camilla, sino que el cuerpo, las emociones y la mente viven una experiencia donde la energía fluye hasta liberar al cliente de tensiones y dolores.

El masaje se basa en movimientos rítmicos y envolventes, tan efectivos para liberar el estrés en las personas. El ritmo fluido y circular es especialmente nutritivo para los sistemas nervioso y endocrino, los grandes reguladores de la tensión muscular; por eso, al margen de las características particulares de cada paciente, se aplican cada vez que se quiere promover la sensación de descanso y nutrición. Como las olas del rompiente, que envuelven las piedras hasta ir puliendo aristas y asperezas, la energía del masajista va moldeando cada parte del cuerpo, provocando efectos de relajación en los músculos y las articulaciones. Además, esta técnica trabaja con la respiración que acom-

paña los movimientos y el trabajo corporal durante toda la sesión.

Hay que tener en cuenta que cada masaje es único, estamos hablando de un tratamiento sumamente personalizado. Lo que funciona con una persona puede que no dé los mismos resultados en otra; hay gente que necesita movimientos de quietud para calmar más el sistema y personas que, en cambio, van a necesitar que les muevan la energía porque la tienen estancada.

Las sesiones aplicadas dependerán de la patología de cada persona, pero normalmente los pacientes presentan problemas de dolor crónico, por lo que van a necesitar varias sesiones. Se trata de un proceso, con el que hay que tener paciencia porque las cosas se desbloquean poco a poco; en una sesión se comienza a sentir el bienestar pero puede que el dolor regrese si no se sigue tratando ●

**Escrito por SUJATI Directora de Spazio Masajes, primera Escuela Especializada en España en la formación de terapeutas de Masaje Californiano.**



**María Lucas Ruiz**

Terapeuta de Masaje Californiano Esalen®. Instructora de la Escuela Spazio Masajes. Directora de Espacio Calithai Masajes.

[www.masajeterapia.net](http://www.masajeterapia.net) - 667 40 65 41

SPAZIO MASAJES

693059088 - [info@masajecaliforniano.com](mailto:info@masajecaliforniano.com)

*Espacio Calithai Masajes*

MASAJE CALIFORNIANO ESALÉN

Afloja la Rigidez Corporal  
Suelta el Control Mental  
Promueve una Postura  
Funcionalmente Correcta

MASAJISTA ESALÉN CERTIFICADA

¿BUSCAS UN ESPACIO TERAPÉUTICO PARA TRABAJAR?

Sala Grupal - 55m<sup>2</sup> - Salas Individuales

**CITA PREVIA**  
C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B  
(Pza Olavide)

María Lucas - 667.40.65.41   
[calithai.maria@gmail.com](mailto:calithai.maria@gmail.com)

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



# ¿SABES QUE TU POSTURA ESTÁ RELACIONADA CON TUS DOLORES?

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

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, están trabajando más de la cuenta y van a terminar doliendo.

Pero no sólo es una cuestión muscular, hay hueso 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 están preparadas y producir 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 esque-

leto que podríamos simplificar diciendo que son palos unos encima de otros y el sistema muscular y fascial o miofascial mejor dicho, es el que sirve de unión a esos huesos. Es lo que se llama un **Sistema de Tensegridad**, es decir, una estructura en el que todo está unido y cualquier modificación va a afectar a todo el sistema como podemos ver en la siguiente fotografía.

Este sistema, como decía anteriormente, busca estar en equilibrio, es decir, si estas cuerdas se tensan por la parte posterior del cuerpo nos llevarán la cabeza hacia atrás provocando un aplastamiento de las cervicales y por lo tanto dolor y desgaste excesivo de esas vértebras. El cuerpo, en un intento de compensar ese acortamiento y para que la cabeza no se vaya hacia atrás, tensará los músculos de la partes anterior del cuello, provocando en algunos casos bruxismo o incluso problemas a nivel digestivo como hernia de hiato, o simplemente adelantaremos la cabeza para estar más cómodos.

Si bajamos a la pelvis, en muchas ocasiones, vemos unas piernas con las rodillas que miran hacia dentro, es decir, en rotación interna, provocado por un acortamiento de los músculos rotadores internos de cadera y Psoas. 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, trocanteritis,

“ 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 el eje de gravedad, provocando que otros músculos reaccionen para mantener el equilibrio y, por lo tanto, están trabajando más de la cuenta y van a terminar doliendo.

”

problemas de cartílago por roce de la rótula o condromalacia rotuliana, o simplemente un desgaste excesivo de la cadera que al estar en rotación interna está más impactada y, por lo tanto, roza más produciéndose un mayor desgaste.

En el hombro pasa algo parecido a la cadera, por pasar largo tiempo sentados nuestros hombros 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 que termina inflamándose y doliendo. El problema no está en el supraespinoso que es el que duele, si no que son el pectoral el que se acorta produciendo dolor y patología.

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

Podíamos poner muchísimos ejemplos de cómo este sistema no sólo afecta a músculos y huesos, si no que también a vísceras, provocando su mal funcionamiento. Y por supuesto del diafragma, que es el que hace que toda la sangre asciende hacia el corazón con su movimiento de bombeo.

En resumidas cuentas, 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 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 estirar la parte del sistema que esté acortado para recuperar de nuevo el equilibrio del sistema.

Podemos utilizar posturas de estiramiento de esas zonas acortadas, siempre poniendo en tensión de una forma suave y respirando, como se puede observar en la fotografía.



Siempre tenemos que tener en la cabeza que es un sistema continuo, que está en unido y, por lo tanto, tenemos que estirar toda la parte posterior del sistema y no músculos por separado.

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

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

**¡¡ NO DUDES EN CONSULTARNOS 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  
[www.osteofisiods.com](http://www.osteofisiods.com)  
[osteofisiogds@gmail.com](mailto:osteofisiogds@gmail.com)  
91 115 42 08  
661 549 667

<b>Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH</b>	<b>Método RCP</b>
	<b>Cadenas MioFasciales</b> <b>Osteopatía</b> <b>Tratamiento Individual – Grupal</b> <b>¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!</b>
	OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía <a href="http://www.osteofisiods.com">www.osteofisiods.com</a> <a href="mailto:osteofisiogds@gmail.com">osteofisiogds@gmail.com</a> / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1ºC Madrid

# SALUD PREVENTIVA DURANTE EL OTOÑO

Esta estación ha llegado y trae con ella unas peculiaridades que si las sabemos aprovechar van a reportarnos muchos beneficios. Antiguas culturas lo sabían y nos hablan de cómo en este momento rige la **energía del elemento metal**, un momento especialmente provechoso para la comunicación y los trabajos de la mente, el desarrollo de ideas, la escritura y el habla.

En esta época **el órgano que rige es el pulmón con su acoplado el intestino grueso**. La nariz es la apertura de los pulmones y su órgano sensorial. Sería provechoso en esta estación buscar un equilibrio entre lo que dejamos entrar: alimentos, ideas y aire y la salida de desechos, espiración, ideas caducas. Obtener este equilibrio es importante.

Así los pulmones e intestino grueso deben permanecer limpios para realizar bien sus funciones pero a veces esto no ocurre por la contaminación de las ciudades, el tabaco y los excesos en la alimentación. El otoño es un buen momento para hacer una limpieza.

Desintoxicar significa también educar a nuestros intestinos para una evacuación regular y suficiente. En el caso de sufrir estreñimiento, éste debe ser resuelto. No obstante las limpiezas es mejor hacerlas bajo la supervisión de un profesional. La piel es otro órgano de relevancia dentro del elemento metal; si queremos tener salud es conve-

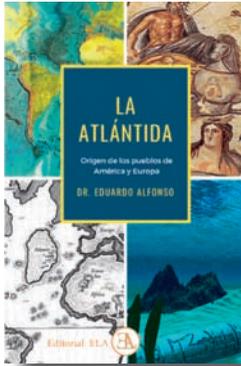
niente tener una piel en buen estado. El cepillado de la piel elimina el ácido úrico, el catarro y los cristales. La salud de la piel es importante para los pulmones y cuidándola regularmente ayudará a la eliminación en general. Como dice la Medicina Popular China *“la condición del pulmón se manifestará en la piel y el cabello corporal”*.

A los pulmones no les gusta el clima frío y húmedo por eso es bueno mantenerse abrigado para evitar acatarrarse. De igual manera podemos evitar enfriarnos con una alimentación apropiada. Aquí proponemos algunos ejemplos:

- **Alimentos ricos en vitamina C**, como son los rabanitos, nabos, vegetales de hoja verde como las coles, brócoli. Más conocidos pueden ser los cítricos, naranjas, pomelos, mandarinas, así como los pimientos y kiwis, y algunos superalimentos como el camu camu y la acerola.
- **Alimentos ricos en vitamina A**, otro poderoso antioxidante obtenido a partir de alimentos ricos en betacaroteno que el cuerpo transforma en vitamina A, la cual, además de otras funciones, es necesaria para un buen sistema inmunitario. Ejemplo de estos alimentos sería la calabaza, la zanahoria, el boniato, el caqui (vemos como todos ellos abundan en esta época del año)







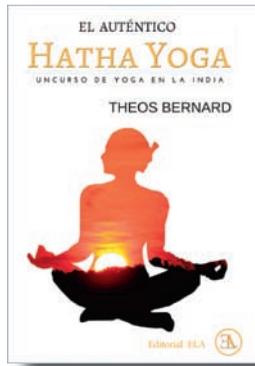
**La Atlántida (Origen de los pueblos de América y Europa)**

**Dr. Eduardo Alfonso**

La existencia y localización del mítico continente de La Atlántida, demostrada a través de la historia, de la arqueología y de las costumbres de los pueblos indígenas; como origen de nuestra actual civilización.

13,5€

Ed. ELA

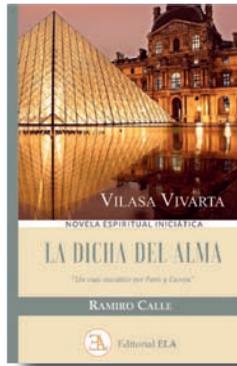


**El auténtico Hatha Yoga**  
**Theos Bernard**

Este ensayo práctico de yoga, ha sido realizado por el norteamericano Theos Bernard, un practicante de yoga, Lic. en Derecho, Dr. en Filosofía y Master en Humanidades y desde su realización se ha convertido en todo un referente sobre el tema, por su rigor, su seriedad y su profundidad en el estudio del yoga en su lugar de origen, la India.

17,95€

Ed. ELA



**La Dicha del Alma**  
**Ramiro Calle**

Una novela realista, que nos relata la vida de su protagonista, una mujer de edad madura, profesional y triunfadora, que, tras una crisis, inicia un viaje por Europa para encontrar un sentido más profundo a su vida. Y que, tras diversos periplos por el continente europeo, descubre como en los momentos más inesperados, y de los que aún tiene que aprender mucho.

17,95€

Ed. ELA



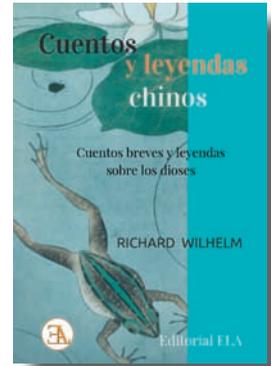
**Psicología positiva contemplativa**

**Ausiàs Cebolla i Martí y David Alvear Morón**

Dos de los movimientos más interesantes surgidos a finales del siglo pasado en el ámbito científico de la felicidad son el de las ciencias contemplativas (incluyendo el mindfulness y compasión) y el de la psicología positiva.

16€

Ed. Kairós



**Cuentos y Leyendas Chinos**  
**Richard Wilhelm**

Una selección de cuentos y leyendas chinas, que pueden ser leídos a todas las edades. Llenos de contenido y mensajes. Los cuentos que aquí les presentamos fueron recogidos y seleccionados por Richard Wilhelm entre los cuentos más populares de China. Llenos de significado y contenido.

13,5€

Ed. ELA

## AGENDA

### CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

#### 3 de Octubre

**Charla Taller de Meditación Zen - 20h**

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

#### 5 de Octubre - Inicio Curso

**Mujeres Conscientes**

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

#### 7, 14, 21 y 28 de Octubre - Encuentro

**Jam Sesión - 19:30h / 21:30h**

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

#### 11 de Octubre - Encuentro

**Cantatas para el Alma - 20h**

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

#### 11, 13, y 25 de Octubre - Taller

**Constelaciones Familiares - 17h**

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

#### 12 y 13 de Octubre - Taller

**Iniciación "Las 7 llaves de la abundancia"**

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

#### 15 de Octubre - Curso

**Curso de Didgeridoo - 20:30h**

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

#### 18 de Octubre - Concierto

**Concierto de Handpan por Javier Prieto - 20h**

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

#### 18, 19 y 20 de Octubre - Taller

**El poder del vínculo en las relaciones amorosas desde una perspectiva sistémica**

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

#### 18, 19 y 20 de Octubre - Taller

**Reconciliación Masculino-Femenino**

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

#### 19 y 20 de Octubre - Workshop

**Workshop de Handpan**

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

#### 20 de Octubre - Curso

**Chi Kung para la Salud**

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

#### 24 de Octubre - Curso

**Curso Afropercusión - 20h**

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

#### 9 de Noviembre - Presentación -11h

**Libro "El juego de conocerse"**

Librería Alejandría - Pozuelo de Alarcón

#### 15 de Noviembre - Presentación - 19:30h

**Libro "El juego de conocerse"**

Espacio Ronda - Madrid

#### 16 y 17 de Noviembre - Curso

**Formación en "Las 7 llaves de la abundancia"**

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

#### 30 de Noviembre - Curso

**Formación de Educadores Visuales**

[escuelabates.madrid@gmail.com](mailto:escuelabates.madrid@gmail.com)

#### 29 de Noviembre - Presentación - 19:30h

**Libro "El juego de conocerse"**

Centro Mandala - Madrid

### RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

**La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza**

**Centro de Cursos y Turismo Alternativo**

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

#### Círculo Ágora

**Festival**

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

**Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera**

**Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos**

617401805 - [info@ruralinside.com](mailto:info@ruralinside.com)

#### Masajes Ayurvedicos

**Retiros estacionales**

677 35 25 27 - [www.masajesayurvedicos.com](http://www.masajesayurvedicos.com)

#### Vacaciones en Gredos

**Vacaciones Octubre y Noviembre**

677 04 40 39 - [www.vacacionesengrados.com](http://www.vacacionesengrados.com)

### FORMACIONES

#### Aula Interior

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

#### Espacio Quiromasaje y Reflexología

**Talleres para padres de reflexología infantil**

667 75 16 58

[espacio.deroser@gmail.com](mailto:espacio.deroser@gmail.com)

#### Estudio Schinca

**Método de expresión corporal**

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

#### Eva Álvarez MTC

**Programa Mantenimiento de la Salud 2019**

[www.evaalvarezmtc.com/blog](http://www.evaalvarezmtc.com/blog)

#### Método Bates - Visión Natural

**Curso de Formación inicio 30 de noviembre**

649 19 58 09

[escuelabates.madrid@gmail.com](mailto:escuelabates.madrid@gmail.com)



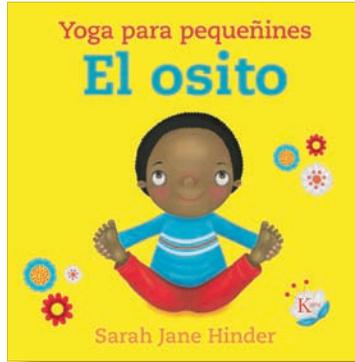
### El juego de conocerse

Marcela Çaldumbide, Ainhoa Uribe y Sara Veneros

Este libro ofrece una práctica herramienta de trabajo orientada a padres, educadores, terapeutas infantiles, familiares y todos aquellos que desarrollan actividades con niños. Proporciona un método de acercamiento al autoconocimiento mediante la meditación, talleres relacionales, juegos de atención y música. Estos talleres desarrollan la inteligencia emocional y la conciencia del niño, ayudándole a lidiar de la manera más adecuada con los conflictos.

13€

Ed. Desclée de Brouwer



### El osito

Yoga para pequeñines  
Sarah Jane Hinder

¿Cuál es la mejor forma de aprender yoga? ¡Con animales! El Osito invita a los más pequeños a moverse, respirar y jugar junto a los animales de la jungla, mientras descubren lo divertido que puede ser el yoga. La escritora e ilustradora Sarah Jane Hinder presenta un yoga dinámico y fácil de aprender para bebés, niños pequeños y jóvenes lectores. Con las coloridas y expresivas ilustraciones de Hinder como guía, únete a Osito y sus amigos (Mono, Tigre, Perezoso, Cocodrilo...) en una aventura a través de 10 auténticas poses de animales.

9€

Ed. Kairós



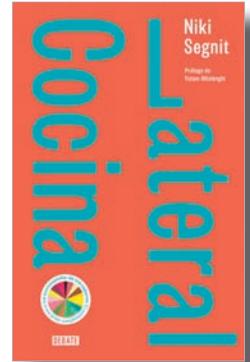
### Tu relación con la comida habla de ti

Sumati

A muchas nos sonará esta historia: siento hambre y como, me doy un atracón y pienso que el atracón es el problema. Comienzo la dieta y me frustró porque los kilos, tal como se fueron, vuelven. Me siento culpable por haber comido de más, odio mi cuerpo y mi autoestima queda por los suelos. Esta es la espiral en la que entran miles de mujeres en todo el mundo.

14€

Ed. Sirio



### Cocina lateral

Niki Segnit

Dividido en doce capítulos que responden a doce categorías culinarias, este práctico e inusual manual se basa en un conjunto de puntos de partida que, una vez asimilados, permiten un número casi infinito de adaptaciones y «versiones laterales» dependiendo de lo que se tenga en la nevera, de los productos de temporada, de lo que haya en el mercado o de lo que simplemente nos apetezca preparar.

16€

Ed. Kairos

## RECOMENDACIONES



### WOMAN GO NO'GREE, hasta el 8 de diciembre

“Woman go no’gree” es un proyecto fotográfico realizado por gloria oyarzabal en lagos (nigeria) durante una residencia desarrollada en 2017 en marco del programa el ranchito. El título de esta exposición viene de la letra de la canción “lady” del cantante nigeriano Fela Kutí, que hace referencia a las mujeres africanas y su empoderamiento. Oyarzabal plantea que el género es, ante todo, una construcción sociocultural, por lo que este trabajo recoge cómo se piensa en la sociedad nigeriana el género, los cuerpos normativos o la noción de masculinidad/femineidad.

Hasta el 8 de diciembre en la sala de exposiciones de la junta municipal de usera.

### UNA CIUDAD DE MERCADO, a lo largo de octubre

Los mercados urbanos inundan Madrid con nuevas tendencias y actividades.

**Lost&found** – 1 y 2 de octubre – dónde: conde duque, 9. **Malamarket** – 1, 8, 22 y 29 de octubre – dónde: plaza del 2 de mayo. **Nómada market** – 7 al 9 de octubre – dónde: plaza de la cebada s/n. **Mercado de motores** – 8 y 9 de octubre – dónde: museo del ferrocarril. Paseo de las delicias, 61.



### UN CERTAMEN DE FOTOS CON CONCIENCIA, hasta el 1 de noviembre



El fotoperiodismo es un fusil contra el olvido y la tiranía. Dispara alegatos de verdad en medio de las mentiras. Muchos de esos tipos que se juegan el cuello por una imagen con conciencia usan una canon. Esta edición nos presenta dos fascinantes talentos nacionales. Sebastián Lite y su visión de las favelas de río merecieron el tercer premio en la categoría visiones, mientras que Daniel Ochoa se llevó el segundo premio en gentes por su retrato costumbrista de las mayas en colmenar. **COAM** (C/Hortaleza, 63).

### Alimentación/Nutrición

**Masajes Ayurvedicos** (pág. 21)  
677 35 25 27

### Centro de Estudios

**Daniel Gabarró** (pág. 33)  
www.aulainterior.com

**Estudio Schinca** (pág. 35)  
www.estudioschinca.com

### Chi Kung

**Janú Ruíz** (pág. 19)  
91 413 14 21 – 656 676 231

### Cuidado personal

**Namarupaterapias** (pág. 39)  
625 56 58 89  
www.namarupaterapias.es

### Desarrollo Personal y Terapias

**Lola Rosa** (pág. 19)  
www.lolarosa.es

**María Salmerón** (pág. 13)  
www.mariasalmeron.com

**Teresa Rodríguez-Coaching** (pág. 37)  
teresardgzj@gmail.com

**Metodo Bates** (pág. 15)  
escuelabates.madrid@gmail.com

**Rubén Pérez -Hipnoterapia** (pág. 35)  
rubenhipnosis@gmail.com

### Ecotiendas

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

### Herbolarios

**El druida de Lavapiés** (pág. 37)  
91 527 28 33

### Medicina Tradicional China

**Eva Álvarez** (pág. 31)  
644 60 87 43

### Masajes

**Espacio Calithai Masajes** (pág. 43)  
www.masajeterapia.net

**Masajes Ayurvedicos** (pág. 25)  
677 35 25 27

**Shiatsu** (pág. 37)  
609 915 925

### Meditación

**Zen y Vida** (pág. 23)  
www.zenyvida.com

### Música

**Ritual Sound** (pág. 27)  
www.ritualsound.com

### Restaurantes

**La Biotika** (pág. 37)  
646 85 64 28

### Tai Chi

**Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi** (pág. 15)  
91 468 03 31

### Técnicas Corporales

**Osteofisio** (pág. 45)  
91 115 42 08 - 661 549 667

**Reflexología - deRoser** (pág. 17)  
667 751 658

### Turismo Rural

**Huerto San Antonio** (pág. 23)  
91 868 92 14 – 617 401 805

**La casa Toya** (pág. 23)  
976 609 334 – 625 547 050

**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 45)  
949 305 306 – 629 228 919

### Viajes / Retiros

**Vacaciones en Gredos** (pág. 25)  
www.vacacionesengredos.com

**Círcula Ágora** (pág. 41)  
www.circuloagora.com

### Yoga

**Centro de Terapia-Avabodha** (pág. 23)  
669 56 85 01

**Centro Mandala** (pág. 47)  
91 539 98 60

**Espacio Alma** (pág. 39)  
635 648 829

**Centro de Yoga Shadak** (pág. 41)  
91 435 23 28

# VerdeMente

## Todo lo que necesitas

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38

**ALQUILER DE SALA en SOL**

Terapias y/o Cursos

669568501

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

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

**ALQUILER DE COCINA  
PARA CURSOS Y TALLERES**

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

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.

Consulta nuestros precios

[escuela@masalabio.com](mailto:escuela@masalabio.com)  
617 23 61 05 - 91 539 98 60

**CENTRO MANDALA**

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

**ESOTERISMO**

**RENEE PIÑEIRO  
VIDENTE MEDIUM TAROT**

\* \* \* **Estoy para ayudarte** \* \* \*

Consulta de 20 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

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

**Tarot y vivencia  
de Rosa**

**Seriedad - Honestidad - Sinceridad**  
*Consejera en el Camino*

PETICIÓN CITA:

**606 92 08 00**

Por cada consulta regalo 10 minutos de masaje metamórfico de pies

**Promociones Especiales**

**Contenidos**

**WEB**

**Blog**

**Mailing**

**Redes sociales**



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

**91 528 44 32 - 646 92 60 38**



**ecocentro**

*bio vegetariano con alma*

novedad, masaje ayurveda



Con Jay, terapeuta nativo hindú de larga experiencia y elevada cualificación. Único en Madrid. Precios muy económicos de lanzamiento en toda la carta de masajes.

novedad, escuela de meditación



**Profesora: Gabriela Heredia**  
Formada en Mindfulness y con dedicación exclusiva a la Meditación. Te acompaña en tu camino en el punto en el que estés.  
**Primera clase gratis**  
También consultas privadas, talleres en Madrid y retiros en la Hospedería.

nueva tienda digital



**Tu compra consciente, fácil y sin moverte de casa.**  
Frutas y verduras ecológicas  
Alimentación envasada  
Cosmética certificada  
Herbolario  
Si no encuentras algún producto, contáctanos y te lo resolvemos.

invitamos a tu acompañante



Válido por una sola vez en los restaurantes **hasta el 31 de octubre.**  
Excepto comidas en el Bio-bufé. Presenta este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el momento. Promoción no acumulable.

promoción en tienda digital



**-10%**  
de descuento directo en todas tus compras.  
Sólo hasta el 31 de octubre.  
Usa el código: 0110

**ecocentro**

Pioneros desde 1993 | Madrid, Baleares, Cáceres, León.

Alimentación Bio-Vegetariana  
Multi-Tienda y Restaurantes  
Librería  
Hoteles Rurales  
Ecosofía: Formación y Solidaridad

C/ Esquilache 2 a 12  
eco@ecocentro.es  
915 535 502  
690 334 737  
Cuatro Caminos  
Rios Rosas o Canal

**La Hospedería del Silencio**

Robledillo de la Vera,  
Sierra Sur de Gredos  
Cáceres  
hpd@ecocentro.es