

VerdeMente

La Guía Alternativa

Noviembre 2014

Nº184



Contenido
Vivo

El camino interior

Juan Manzanera

La moxibustion

Juan Manuel Medina

Freud no tiene whatsapp

Margarita Llamazares

DESCARGATE

LA APP

VerdeMente

Contenido Vivo

Khajuraho

Rafael Navarro

**Los nueve cuerpos
luminosos**

Sebastian Vázquez

Entrevista a Montse Bradford

- Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida -

Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores



Zen



Dokusho Villalba
Zen y Naturaleza



Pedro San José
Bodhisattva Actual

Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta

Tradición, Esoterismo



Sebastián Vázquez
Tradición Original

Alimentación y Naturopatía



Montse Bradford
Alimentación Energética



Angela Tello
Coach Nutricional

Psicología y Terapia



Marta Pato
Psicología Humanista



Graciela Large
Comunicación y Relaciones

Medicina Tradicional



Juan Manuel Medina
Medicina Tradicional Oriental

Viajes Sagrados



Rafael Navarro
Viajes Sagrados

TE ESPERAMOS EN BIOCULTURA

EN EL STAND 574

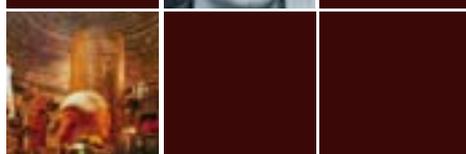
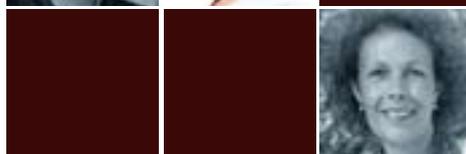
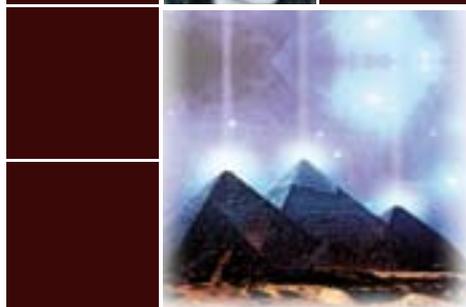
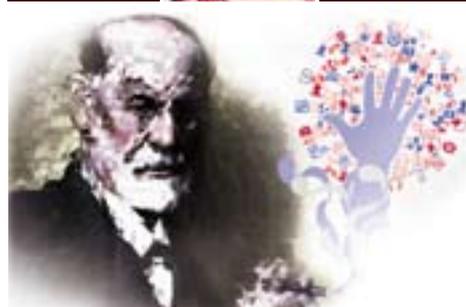


Contenido Vivo

ENTREVISTA A MONTSE BRADFORD MARIO MARTÍNEZ BIDART	7
SECCIÓN VIAJES SAGRADOS. KHAJURAH RAFAEL NAVARRO	14
FREUD NO TENÍA WHATSAPP MARGARITA LLAMAZARES	18
SECCIÓN COACH NUTRICIONAL ALIMENTOS QUE ENVENENAN ÁNGELA TELLO	20
LOS CUATRO TRAMOS DE LA SENDA RAMIRO CALLE	26
UN NUEVO ENFOQUE SOBRE LA BASE DE LA TERAPIA CRÁNEO-SACRAL: APLICACIÓN EN MEDIO ACUÁTICO BELEN AUREA GONZALO Y FERNANDO MALLO	30
EL CAMINO INTERIOR JUAN MANZANERA	34
SECCIÓN BODISATVA ACTUAL CICLO SOBRE SILENCIAMIENTO. SILENCIAR PARA CAMBIAR PEDRO SAN JOSÉ	40
SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY MOTIVACIÓN "EX"TRINSECA O "IN"TRINSECA MARTA PATO	52
MÁS QUE SILENCIO. VIAJAR AL ENCUENTRO DE NUESTRO PROPIO CENTRO LALA FRANCO	54
SECCIÓN YOGA Y VEDANTA ¿QUÉ ES ESO LLAMADO CONCIENCIA? MÓNICA SIMÓN	58
SECCIÓN PLANO SECUENCIA ANTONIA. PERDONAR ES MORIR Y NACER GRACIELA LARGE	60
SECCIÓN NATURALEZA Y ZEN DOKUSHO	67
CHAMANISMO Y MUSICOTERAPIA EN ASIA CENTRAL ELENA RUBIO	22
EJERCICIOS HIPOPRESIVOS UNA TÉCNICA DE VANGUARDIA PATRICIA SÁEZ CARBONELL	24
LA MEDITACIÓN EN SILENCIO CON SAT NAM RASAYAN AMBROSIO ESPINOSA	28
HACIA UN ENTENDIMIENTO NUEVO DE LAS TÉCNICAS CORPORALES (XXIV) COLOCAR, DIRECCIONAR Y LIBERAR CLAUDIA BEDACARRATZ	32
EL MENSAJE EXISTENCIAL DE LOS SUEÑOS DOMINGO DE MINGO BUÍDE	36
SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL LOS NUEVE CUERPOS CELESTES SEBASTIAN VÁZQUEZ	44
SECCIÓN MEDICINA TRADICIONAL ORIENTAL LA MOXIBUSTION JUAN MANUEL MEDINA	46
PRIMERA FORMACION OFICIAL DE INSTRUCTORES DE YOGA. INEF	48
GURDIEFF. EL TRABAJO Y LAS DANZAS AS. ADAH	56
LA BIBLIOTECA DE ALAN WATTS	62

sumario

sumario



Eco Friendly



Verde Mente

La Guía Alternativa

20 años imprimiendo de forma responsable

Papel reciclado 100%



en APP STORE y GOOGLE PLAY



VerdeMente cobra vida

!!! **Disfruta de la primera aplicación para móvil única en todo sector editorial !!!**

Descargate la aplicación móvil VerdeMente Contenido Vivo para tu iPhone, tu teléfono Android o Tablet con una sencilla conexión a internet.

La aplicación es GRATIS!
y en unos segundos la tendrás disponible en el escritorio de tu Smartphone o Tablet.

EVENTOS DESTACADOS

Tendrás la oportunidad de recibir informaciones, ofertas puntuales y propuestas alternativas que VerdeMente te propone

Ya somos
Miles
de Usuarios

REALIDAD AUMENTADA

En los artículos donde aparezca "Contenido Vivo" podrás acceder a imágenes en Realidad Aumentada y enlazar con audios, imágenes o videos

AGENDA

Acceder a la agenda mensual de cursos conferencias talleres y seminarios y a toda la oferta mensual alternativa de Madrid

VERDEMENTE EN PDF

A través de la aplicación podrás descargar la revista en formato pdf del mes



FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios

CONTENIDO VIVO

Mediante una tecnología única desarrollada por VerdeMente podrás leer el contenido multimedia de la revista

CÓDIGO VERDEMENTE

Con éste lector exclusivo podrás acceder a las ofertas, presentaciones, videos, fotos, e imágenes y conocer a nuestros anunciantes

CONTACTO

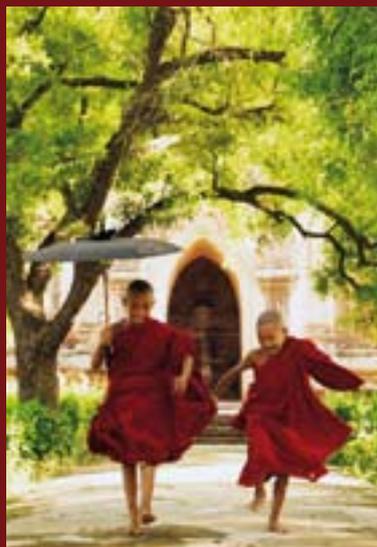
Podrás abrir nuestra web y enviar correos a nuestra redacción, también puedes solicitar incluirte en nuestra base de datos



Dos pequeños monjes
corriendo, India

autor: *Szefei*

Fuente: *Shutterstock*



La Guía Alternativa
de Madrid

VerdeMente

20 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.

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

Ma Mar Gallego García

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

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista VerdeMente"

EDITORIAL

Este mes nos complace asistir a la Feria de Biocultura; lo hacemos cada año con entusiasmo pues es una oportunidad para estar presentes y saludar a tantos amigos, clientes y lectores.

Nos hemos sorprendido que este año se celebrará nada menos que el treinta cumpleaños de la Feria y lo que empezó siendo casi algo simpático y espontáneo con un punto de extrañeza en el país de entonces se ha convertido en un enorme evento que nos convoca a todos.

En realidad no importa el que las cosas nazcan siendo pequeñas o casi anecdóticas si la condición y la calidad es la adecuada; lo importante es que la naturaleza de la propuesta sea un avance con respecto al tiempo que se está viviendo.

Por este motivo Biocultura fue un adelanto vital al momento social que se estaba atravesando y contenía, en sí mismo, todo el significado de abrir caminos que ya estaban, en un conjunto de personas, latentes anticipadamente en la voluntad de las personas.

Por eso tantos proyectos que nacen como habitualmente se dice en un garaje luego a la postre son los que crecen y se engrandecen a causa de ser pioneros y albergar ese germen tan poderoso.

Las sociedades siempre avanzan por el impulso de un número muy limitado de personas verdaderamente intuitivas y carentes de prejuicios que precipitan a un cambio de paradigma social abriendo nuevos caminos que serán habituales en un tiempo venidero.

Así ocurre también en nuestras vidas que ideas que nacen en soledad sin apenas fortalecidas por experiencias pasadas son intuitivamente luminosas y son las que quiebran las pautas habituales de comportamiento abriéndonos nuevos caminos de comprensión y apertura.

Como os comentaba en el primer párrafo de esa editorial estaremos en Biocultura y nos puedes encontrar los días del 13 al 16 de noviembre en el stand 574 ahí nos podéis saludar, entrañablemente conocernos y ponernos rostro a quien misteriosamente estamos en la cara y en el revés de las páginas de la revista.

Os deseamos lo mejor y nos vemos en la revista de final de año.

Antonio Gallego García

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Entrevista a Montse

Experta en nutrición
energética y escritora
Cambiar la alimentación
para que la vida cambie

Entrevista:
Mario Martínez Bidart



VIDEO



Contenido Vivo



BR
OR
OF
OR

Somos lo que comemos puede resultar, a priori, una frase hecha. Pero luego de una larga conversación con Montse Bradford, pionera en la alimentación natural y energética, nos queda claro que la relación cuerpo-mente se ve sensiblemente afectada por la calidad de los alimentos que elegimos.

La energía del cuerpo, los pensamientos, las emociones, la salud, la enfermedad, todo ello está íntimamente ligado a lo que comemos, al tipo de alimentos que elegimos a diario para nosotros y para nuestra familia. Y así como estamos tan pendientes de los estímulos, los ambientes y las personas con las que convivimos, y que algunas veces denominamos “tóxicas”, lo cierto es que no somos tan estrictos con la alimentación, de la que tanto depende nuestra calidad de vida. ¿Comemos para tapar emociones, para relacionarnos con los demás o simplemente para saciar el hambre? Como dice Montse “si deseo energía, vitalidad y claridad mental, debo alimentarme en consonancia para conseguirlo”.

Mario Martínez: ¿Somos lo que comemos o comemos lo que somos?

Montse Bradford: La alimentación es un factor básico y fundamental para generar salud, equilibrio y energía en nuestra vida. Según nos decía Hipócrates, “que el alimento sea nuestra medicina y la medicina sea nuestro alimento”. Cada alimento además de tener ciertas propiedades nutritivas, también tiene sus propiedades energéticas. Es curioso observar, que

todo el mundo acepta las propiedades medicinales de la fitoterapia, cada planta puede producir ciertas reacciones y efectos en la salud de las personas. Sin embargo no valoramos las reacciones energéticas de otras plantas, como las verduras, las frutas, las legumbres o los cereales, o cualquier producto.

M.M.: O sea que los alimentos nos modifican...

M.B.: Todo nos genera ciertas reacciones, efectos, ya que todo es energía y vibración. Muchas personas pasan la vida “viviendo para comer”, tan solo apegados a la parte sensorial o emocional de la comida. Tenemos que empezar a tomar conciencia de la parte energética de los alimentos, escogiendo a cada momento lo más indicado, según nuestras necesidades del momento, y actuando con sabiduría “comiendo para vivir”.

M.M.: **Macrobiótica, crudismo, vegetarianismo, veganismo...** ¿En qué se diferencian estas y otras opciones alimentarias?

M.B.: Bueno, cada una de ellas tiene su filosofía y su práctica determinada. Mi camino ha sido crear una forma de alimentación y vida, con consonancia a toda mi experiencia y vivencias de los últimos cuarenta años de mi vida, en mi misma, mi familia, alumnos y pacientes. Yo la denomino “alimentación natural, sostenible, energética y consciente”.

M.M.: ¿Qué implica cada término?

M.B.: **Natural**, porque usamos alimentos de origen primario y vegetal, sin procesar, manipular. Del campo a nuestro estomago, totalmente naturales y ecológicos, libres de químicos y pesticidas. **Sostenible**, se refiere a alimentos locales, de la estación, del Km. cero, y principalmente de origen vegetal. Esta es la alimentación sostenible para el Planeta Tierra, para que tengamos “comida para todos, y no

para unos pocos”.

M.M.: ¿A qué se refiere?

M.B.: A que hay recursos suficientes en el Planeta para alimentar a todos los que vivimos en él. Pero mientras unos cuantos (20% de la población) estén consumiendo productos altos en proteínas animales de grasa saturada y destruyendo los recursos del Planeta, tendremos al resto de la población (un 80%) muriéndose de hambre y de sed! Mientras unos se generan enfermedades (de exceso) diabetes, colesterol, obesidades mórbidas, problemas circulatorios, etc., tendremos otros que padecen hambre y de sed.

M.M.: Nos quedan “Energética” y “Consciente”

M.B.: Si. **Energética**, porque no es suficiente usar los alimentos naturales, hay que entender su energía, efectos y saber cómo cocinarlos, como combinarlos y cuales necesitamos de acuerdo a nuestras necesidades personales. El estudio de la energía, efecto y vibración de los alimentos es algo fascinante y lleno de sentido común, que nos ayuda a entender nuestro estado general de salud. Y **consciente**, porque nos aporta libertad y consciencia para escoger a cada momento, de acuerdo a nuestras necesidades energéticas, los alimentos adecuados, entendiendo lo que nos pasa a muchos niveles de nuestro ser: físico, emocional y mental.

“Muchas personas pasan la vida “viviendo para comer”, tan solo apegados a la parte sensorial o emocional de la comida”

M.M.: *¿Existe un tabú sobre las bondades del vegetarianismo?*

M.B.: Como tú bien has mencionado antes, hay muchas ideologías y formas vegetarianas de alimentarse.

A nivel social, por supuesto, hay mucho por hacer. Todavía se acepta el consumo de proteína animal, como la forma correcta y muchos se asombran de que podamos vivir sin carne o lácteos o jamón. Creo que también es falta de información, ya que sabemos muy bien que una alimentación de origen vegetal, bien equilibrada, no tiene carencias y nos aporta muchísima más energía, centro y claridad en nuestra vida.

M.M.: *Hay mucho por hacer y mucho por informar...*

M.B.: Bueno, este ha sido y es el trabajo de toda mi vida, informar e inspirar a muchas personas, para que poco a poco vayan cambiando su forma de vida, y así mejorando en su salud y calidad de vida. También existen, en mi opinión, grupos fanáticos que solo comen alimentos vegetales y que posiblemente, tengan carencias. Estamos en un mundo de dualidad, y de extremos.

M.M.: *Y a quienes tienen dudas con el vegetarianismo, ¿qué les aconseja?*

M.B.: Lo importante es aplicar sentido común, simplicidad y coherencia, entendiendo en profundidad el propósito de comer: crear una buena calidad de sangre. Y aprendiendo de forma responsable (si deseamos el cambio) directamente de un buen profesional. Hay que aprender con profundidad, sino nos podemos ocasionar carencias y más problemas de salud. No podemos hacer el cambio con tan solo un libro, lo mismo que no nos atreveríamos a conducir un coche, con tan solo leer el manual de conducción.

Necesitamos un instructor que nos guíe en los primeros pasos hacia un cambio verdadero y saludable.

M.M.: *Convénzanos de una buena vez de que la carne es perjudicial para la salud física y espiritual.*

M.B.: Tan solo observando el diseño de nuestro cuerpo, podemos entender con claridad que está diseñado para comer alimentos de origen vegetal y no animal. De las 32 piezas que tenemos en la boca, solamente 4 son caninos. Nuestros intestinos son muy largos, para digerir productos vegetales. Si comemos proteína animal, se produce acidez en la sangre, putrefacción, con pérdida de flora intestinal, problemas cardiovasculares, de obesidad, colesterol, altos niveles de ácido úrico. Además, causa un estado ligero de toxemia (toxemia), produciendo estrés en los órganos dedicados a la limpieza y eliminación de toxinas de nuestro cuerpo.

M.M.: *Sumado a que la carne que se vende hoy día, ni sabemos lo que contiene...*

M.B.: Aunque pudiéramos consumir carne de la mejor calidad (orgánica, sin aditivos), como lo hacían nuestros antepasados y en pequeñas cantidades, tendríamos que plantearnos las siguientes cuestiones: ¿Con qué frecuencia consumían carne? ¿Qué cantidad en relación a las cosechas del campo (cereales, leguminosas, verduras, frutas, frutos secos)? Su actividad física diaria con respecto a la actual. La calidad de vida en general. ¿El diseño de nuestro cuerpo actual, está preparado para digerirla? ¿Es un alimento sostenible para los millones de personas que pueblan nuestro Planeta? ¿Podríamos alimentar a todos sus habitantes? No podemos pensar solamente en nosotros, hay que tener una visión global de las necesidades de todos. Ya que cualquier cosa que hagamos repercute a todo el Planeta.

M.M.: *Muchos opinan que las proteínas de la carne son irremplazables...*

M.B.: Hay muchas personas que aseguran de forma contundente y categórica de que hay que comer carne. ¿Pero han probado el no comerla durante unas semanas o meses, y ver cómo se encuentran? Creo que para poder opinar sobre algo, hay que conocerlo, experimentarlo, vivirlo, sentir sus resultados. Pero por supuesto, adoptando una alimentación vegetariana coherente y sin carencias, ya que algunas personas dejan de forma drástica la proteína animal, empiezan a comer tan solo ensaladas y verduras. ¡Por supuesto que tendrán carencias y problemas!

M.M.: *Parecería que “paz y armonía” no son muy compatibles con la ingesta de carne. ¿Es así?*

M.B.: Existen muchos pueblos orientales que se han alimentado sin carne, ni lácteos, y son culturas florecientes, prósperas, de las cuales, incluso, los países occidentales están importando ciertas formas de vida (Taichí, meditación, Feng-shui, qi-gong, etc.), que sabemos que nos ayudan a poder profundizar en nosotros, generándonos más paz y armonía. Según algunos autores (Edison, Tolstoi, Kafka, Einstein, entre otros), aquellas sociedades y grupos de individuos que se han alimentado con proteínas animales, tienden a desarrollar una forma más agresiva de vivir. Por el contrario, otras culturas cuyas fuentes alimenticias principales han sido cereales y proteínas de origen vegetal, su desarrollo ha sido más pacífico.

M.M.: *¿Y qué efectos produce la carne en nuestras emociones y trabajo espiritual?*

M.B.: A nivel emocional y mental, la carne nos genera más agresividad, impaciencia, rigidez, tensión, cólera, ira. Ya que al bloquear el hígado, nos generará dichos estados de ánimo. También será bastante difícil poder relajarse o meditar habiendo comido proteína animal, ya que no nos dará mucha tranquilidad y paz interior. Cuando se consume carne, tendemos a desear alimentos de energía y reacción opuesta (distender, relajar,

“Hay que entender que el “cuerpo emocional”, es un cuerpo vibracional, energético. Por ello habrá que depurarlo, alimentarlo, y mimarlo”.

“La alimentación que propongo se basa en alimentos simples, humildes y baratos. Alimentos de toda la vida”

desconcentrar) como azúcar, alcohol, chocolate, etc. Y así vamos creando una dinámica extrema y caótica en nuestra vida.

M.M.: A treinta años de la primera Biocultura, ¿cómo ha evolucionado la nutrición desde entonces?

M.B.: Bueno, al haber vivido casi toda mi vida en Inglaterra, no tuve la oportunidad de visitar Biocultura hace 30 años. Pero sí ver las tiendas naturales que había antes o cuando yo empecé, antes de irme a Inglaterra y las que existen en la actualidad.

M.M.: ¿Y qué diferencia encuentra?

M.B.: Aquellas eran mucho más básicas, con alimentos simples, humildes y sin sofisticación. Hoy en día, en mi opinión, existen demasiados productos alternativos, que confunden a los consumidores. Y esto es producto de la mente y las emociones, que desean más variedad. Pero la realidad, es que cualquier alimento es tan solo para el físico -el único que tiene sistema digestivo- y éste cuerpo físico funciona de maravilla con alimentos muy básicos, simples y humildes, de origen vegetal.

M.M.: La nutrición -junto a la respiración- es nuestra fuente de energía. ¿Cómo la podemos mejorar?

M.B.: Pues empezando a hacer pequeños/grandes cambios, como pasar de lo comercial a lo natural, de lo refinado a lo integral, y de lo empaquetado y procesado a alimentos básicos de origen vegetal.

M.M.: Concretamente ¿qué deberíamos usar y qué evitar?

M.B.: Usar más cereales integrales, legumbres y proteínas vegetales, variedad de verduras de tierra y de mar (algas), semillas, frutos secos, frutas de temporada, condimentos y endulzantes naturales.

Y evitar los productos con reacciones extremas, tales como proteínas animales de grasa saturada: carnes, embutidos, jamón, quesos, lácteos en general, snacks salados, todo el alcohol, vinagres, estimulantes, bebidas gaseosas azucaradas, azúcares refinados y rápidos, chocolate, helados, pastelería, lácteos blandos, levaduras, bollerías, exceso de especias, frutas tropicales, verduras solanáceas...

UNA ALIMENTACIÓN SANA CREA EMOCIONES SANAS

M.M.: ¿Cómo se relaciona lo que comemos con nuestras emociones?

M.B.: Bueno, es muy largo, intentaré resumirlo, aunque está muy bien explicado en mi libro *La alimentación y las emociones*. Hoy en día la sociedad tiene como punto de referencia mirar siempre hacia el exterior, y paliar todos sus "altos y bajos" con comida, comprándose cosas, teniendo más posesiones. Todo ello sin entender que la felicidad es un estado "interior" que no se consigue con cosas materiales y exteriores. Una de las "tapas" que se utilizan son los alimentos. Se usan para premiar, para tapar

emociones o para evadirse de ellas. También sabemos por la medicina china, que cada órgano, según esté en equilibrio o bloqueado, o en deficiencia, generará unas particulares emociones. Por ejemplo, si mi hígado está bloqueado, puede que me sienta impaciente, agresiva, con cólera, inflexible y rígida. Mientras que si son mis riñones, puede que tenga

mucho miedo y no desee empezar nada nuevo en mi vida, con falta de confianza y energía.

M.M.: ¿Es decir que las emociones surgen de un cuerpo afectado por los alimentos?

M.B.: Así es. Lo que comemos afecta al estado de nuestros órganos, y con ello, genera diferentes estados de emociones y pensamientos. Hay que entender que el "cuerpo emocional", es un cuerpo vibracional, energético. Por ello habrá que depurarlo, alimentarlo, y mimarlo con esta misma vibración y no con comida.

M.M.: Por lo dicho, podríamos limpiar y volver a crear nuestros propios estados de ánimo cambiando la alimentación...

M.B.: ¡Por supuesto! Todo afecta al todo. Si nuestra alimentación es muy simple, sencilla, humilde, de origen vegetal, nuestra vibración será muy diferente que si comemos carne o bebemos alcohol. Mi punto de referencia, prioridades y forma de ver la vida, cambiará hacia una consciencia y equilibrio interior. Y este es el resultado que todo ser humano desea: encontrar paz y equilibrio interior.

M.M.: Según la medicina china hay alimentos ying y yang ¿Cuáles son?

M.B.: Todo es energía y vibración. Los alimentos que consumimos también tienen su reacción, efecto y vibración, según estos parámetros los podemos clasificar en: alimentos extremos Yang, y extremos Ying.

Los primeros (yang) tienen el efecto de tensar, acumular, retener, contraer; son altos en sodio, se acumulan en el interior del cuerpo, muy densos, de vibración lenta y acumulativa. Entre ellos están la sal, condimentos salados, snacks salados, todas las proteínas animales de grasa saturada, horneados de harina.

Los alimentos ying, tienen efecto de expandir, inflamar, hinchar, descentrar, desmineralizan en extremo, son altos en potasio, de vibración muy rápida, y efecto al momento. Entre los ying encontramos todo el alcohol, vinagres, estimulantes, bebidas gaseosas azucaradas, azúcares refinados y rápidos, chocolate, helados, pastelería, lácteos blandos, levaduras, bollerías, exceso de especias, frutas tropicales, verduras solanáceas.

M.M.: ¿Y cómo interactúan?

M.B.: A nivel energético, hay un consumo entre un extremo y el otro. Cuando usamos una parte de alimentos Yang, consciente o inconscientemente se desea siete partes de alimentos Yin. Aunque tanto una parte como la otra, (a

•

“Hay que entender que el “cuerpo emocional”, es un cuerpo vibracional, energético. Por ello habrá que depurarlo, alimentarlo, y mimarlo”

•

•

“Nos preocupa la salud de nuestros hijos, sin embargo, les dejamos ir a la escuela con una bollería, galletas o sin desayunar”

•

•

Los primeros (yang) tienen el efecto de tensar, acumular, retener, contraer; son altos en sodio, se acumulan en

el interior del cuerpo, muy densos, de vibración lenta y acumulativa. Entre ellos están la sal, condimentos salados, snacks salados, todas las proteínas animales de grasa saturada, horneados de harina.

Los alimentos ying, tienen efecto de expandir, inflamar, hinchar, descentrar, desmineralizan en extremo, son altos en potasio, de vibración muy rápida, y efecto al momento. Entre los ying encontramos todo el alcohol, vinagres, estimulantes, bebidas gaseosas azucaradas, azúcares refinados y rápidos, chocolate, helados, pastelería, lácteos blandos, levaduras, bollerías, exceso de especias, frutas tropicales, verduras solanáceas.

•

M.M.: ¿Y cómo interactúan?

M.B.: A nivel energético, hay un consumo entre un extremo y el otro. Cuando usamos una parte de alimentos Yang, consciente o inconscientemente se desea siete partes de alimentos Yin. Aunque tanto una parte como la otra, (a

excepción de la sal o condimentos salados) nos producen una acidez en nuestra sangre y una desmineralización.

COMER LO QUE MÁS NOS CONVIENE

MM: *¿Qué aspectos de la nutrición son los que más preocupan a la gente?*

MB: Hay muchas formas de alimentarse, yo las clasifico en estos 7 niveles:

- Nivel primario: comer de una forma espontánea cuando se tiene hambre, sin usar o seguir ningún modelo de conducta o filosofía. Es una conducta automática e inconsciente que responde a la sensación física de tener hambre.
- Nivel sensorial: comer de acuerdo al deseo de los sentidos, con énfasis a su aspecto, gusto, olor, color, me gusta o no me gusta.
- Nivel emocional: se sigue una alimentación queriendo obtener una satisfacción a nivel emocional.
- Nivel intelectual: en este nivel se come teniendo en cuenta justificaciones a nivel del intelecto y mente: calorías, proteínas, vitaminas, fibras, grasas, minerales.
- Nivel social: se desea comer teniendo en cuenta una conciencia social, sostenible y ecológica.
- Nivel ideológico: se come siguiendo a fe ciega alguna creencia o disciplina ideológica: religiones, maestros, dietas...
- Nivel energético de libertad: comer de acuerdo a las necesidades individuales y escogiendo libremente a cada momento.

M.M.: *Podríamos decir que comer lo que nos gusta no siempre significa comer lo que nos conviene, y viceversa.*

M.B.: Así es. Si deseamos obtener equilibrio, dirección y armonía en nuestras vidas, es importante escuchar e intuir lo que necesitamos, respetando las *Leyes Universales Energéticas* y aplicándolas con libertad e intuición. Por lo que de acuerdo a qué nivel nos relacionemos con la alimentación, tendremos unas preocupaciones u otras.

Mientras estemos comiendo con apego “solo lo que nos gusta”, y no valoremos “lo que necesitamos” veremos la alimentación como algo primario, vinculado a las sensaciones y emociones primarias.

Ya que vemos también la contradicción, deseamos estar bien, tener energía, vitalidad y claridad mental, pero no nos alimentamos en consonancia para conseguirlo.

M.M.: *¿Por ejemplo?*

M.B.: Por ejemplo, sabemos muy bien que el alcohol no nos da claridad mental, sin embargo lo consumimos. Sabemos muy bien que el consumo de grasa animal, nos aumenta el colesterol y nos lleva a la obesidad y a las enfermedades cardiovasculares, sin embargo seguimos con ello. Tenemos que entender que si plantamos cebollas, no podremos recoger melocotones. De la misma forma si tomo productos nocivos para la salud, no tendré salud, ni energía. Nos preocupa la salud de nuestros hijos, sin embargo, les dejamos ir a la escuela con una bollería, galletas o sin desayunar. Hay que cambiar, tomar más consciencia de ello, y valorar la nutrición, darle la gran importancia que tiene, para crear salud en nosotros y en nuestra familia.

• **“Tan solo observando el diseño de nuestro cuerpo, podemos entender con claridad que está diseñado para comer alimentos de origen vegetal y no animal”**

M.M.: *¿Con la dieta mediterránea no alcanza?*

M.B.: Es que tendríamos que comparar la dieta mediterránea de ahora con la de hace 200 años, porque a mi entender es realmente muy diferente. Hoy en día, cuando mencionamos la dieta mediterránea, prácticamente solo se incluye el consumo de jamón, embutidos, vino, aceite de oliva, solanáceas (que no son originarias de nuestro país) o alguna ensalada. Sin embargo, hace 200 años, eran otros los alimentos que englobaban tal denominación, como los cereales (trigo, cebada, avena, arroz, espelta, trigo sarraceno, Kamut, centeno), gran cantidad de legumbres, mucha variedad de verduras y ensaladas, semillas, frutos secos o frutas. Lo que la huerta de nuestro país producía en cada estación y localidad. A mi entender, lo que debería llamarse dieta mediterránea y ser la alimentación de cualquier ser humano viva donde viva, es alimentarse con los alimentos que la madre Tierra nos ofrece con toda su generosidad y esplendor.

M.M.: *En estos tiempos de crisis, no es un asunto menor que los alimentos biológicos sean bastante más caros que los del súper. ¿Cómo seguir una dieta equilibrada y “low cost”?*

M.B.: Cuando empezamos a practicar el vivir de acuerdo a esta forma natural de alimentación, experimentamos todo lo contrario, que es muchísimo más barato alimentarse con alimentos ecológicos.

No estoy hablando de comprar paquetes de algún producto alternativo ecológico con variedades sofisticadas. La alimentación que propongo se basa en alimentos simples, humildes y baratos. Alimentos de toda la vida, que han nutrido a generaciones de antepasados, antes de que llegaran los paquetes, la comida procesada y preparada, etc. No es cuestión de comparar cuánto vale un kilo de zanahorias ecológicas y no ecológicas, porque esto es una forma muy simplista de comparación. Sino de ver cuánto vale la cesta de la compra compuesta de verduras, cereales a granel, legumbres, fruta del tiempo... Y a cuánto asciende una cesta con jamón, queso, vino, dulces, carnes,

embutidos, paquetes de snacks salados, bebidas gaseosas azucaradas, pan blanco, bollería y paquetes de esto o aquello. Es de esta forma que se hace la comparación, ¡aunque las zanahorias al ser

ecológicas sean un poco más caras!

M.M.: *Si al final la crisis va a resultar saludable...*

M.B.: ¡Razón de más para que en estos momentos de crisis, volvamos a los alimentos de toda la vida! Miremos a cuántos podemos dar de comer con un kilo de arroz o uno de garbanzos, en comparación a la proteína animal. Y os aseguro que una alimentación natural y simple, es muchísimo más barata.



Mario Martínez Bidart.

Es periodista y terapeuta de Yoga Tailandés en el Centro Mandala de Madrid. Redactor Revista VerdeMente.

Acerca de Montse Bradford

Barcelonesa de nacimiento, y radicada en Londres desde 1978 hasta el 2006, ha estado desarrollando su carrera profesional como pionera en el campo energético de la Salud Integral por toda Europa.

Compagina la escritura con la enseñanza de la nutrición natural y energética y la salud holística. Es terapeuta de Psicología Transpersonal y del arte de la curación vibracional. Imparte charlas, cursos de formación y conferencias por toda España, Europa y Sudamérica.

Ha vivido en diferentes países, estudiando con destacados profesores del campo de la alimentación energética y se ha formado como terapeuta de curación holística.

Entusiasta de la innovación e investigación, ha sabido complementar estas disciplinas para ofrecer seminarios únicos, con poder de auto-transformación y salud integral.

En 2008 fue galardonada por la Fundación José Navarro, con el PREMIO VERDE por su obra y trabajo a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

En su último libro La alimentación y las emociones, la autora profundiza en el conocimiento energético de los alimentos, y en los efectos que estos causan en los niveles mentales y sobre todo emocionales de las personas. Es colaboradora habitual de la Revista VerdeMente.

Montse Bradford



Experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

www.montsebradford.es



Bibliografía de Montse Bradford

La nueva cocina energética

La alimentación natural y energética

Alquimia en la cocina

La alimentación de nuestros hijos

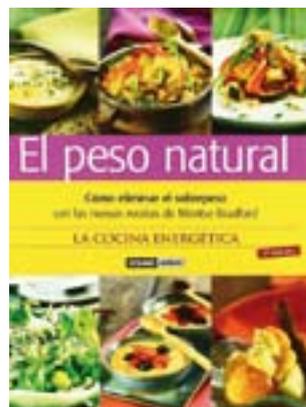
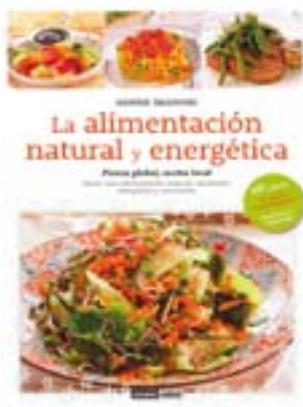
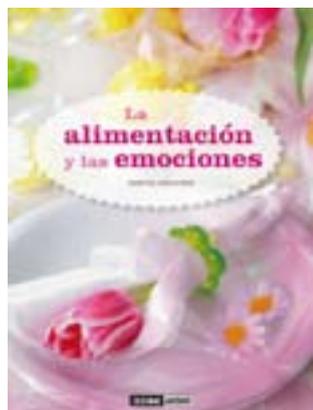
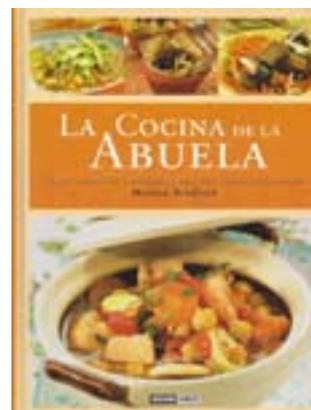
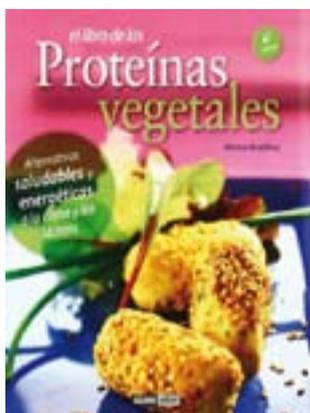
Algas, las verduras del mar

El libro de las proteínas vegetales

El peso natural

La cocina de la abuela

La alimentación y las emociones



Sanis Natura

PORQUE LO ECOLÓGICO Y LA FITOTERAPIA
NO ES UN LUJO, ES UNA OPCIÓN DE SALUD
Y CALIDAD DE VIDA



*Un nuevo
concepto
de centro
integral
para tu
salud y
bienestar en
Madrid*

POR QUÉ PAGAR MÁS EN OTROS SITIOS CUANDO EN SANISNATURA TIENES LAS MEJORES MARCAS DE ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA Y FITOTERAPIA AL MEJOR PRECIO DE MADRID. ¡VEN Y COMPRUÉBALO!

Tienda ecológica.

Alimentación ecológica, para veganos y celiacos,
fitoterapia, medicina ayurvédica, flores de Bach, librería especializada, regalos, etc...

Terapias manuales.

Centro especializado en medicina tradicional china: acupuntura
(tratamientos anti tabaco, estrés, ansiedad, obesidad, dolores articulares, infertilidad...)
Osteopatía
Masaje deportivo
Masaje descontracturante y terapéutico
Masaje Shiatsu
Drenaje linfático
Reiki...

Terapia Indiba. Tecnología no invasiva e indolora con aplicaciones estéticas y patológicas.

Celulitis, estrías, ojeras, doble mentón, flacidez, arrugas, cicatrices, reafirmación de senos...
Patologías musculoesqueléticas, lesiones deportivas, artritis, osteoporosis, alergias, sinusitis, úlceras...

Hatha yoga y pilates suelo.

Yoga terapéutico: martes y jueves de 10:00 a 11:15.
Pilates suelo: martes y jueves de 15:30 a 16:45 y de 18:00 a 19:15
Hatha Yoga: martes y jueves de 19:30 a 20:45. Sábados de 10:30 a 11:45
Yoga infantil: sábados de 12:00 a 13:00

Taller de relajación creativa y meditación esencial gratuito.

De la mano de Federico de Sánchez, todos los miércoles de 19:00 a 20:00 horas.

Coaching emocional.

Terapias personalizadas de crecimiento y bienestar personal.

Consulta de dietética y nutrición.

*Abrimos de lunes a viernes de 9:30 a 21:30 horas ininterrumpidamente
Sábados de 10 a 14 horas.*

C/ Doctor Esquerdo 150. 28007 Madrid Tel. 91 292 95 50

www.sanisnatura.es

<M> Pacífico. Línea 1 – 6 Conde de Casal. Línea 6 E.M.T. 10 - 56 - 156



La pequeña joya

Khajuraho es una joya, preciosa, magnífica, en medio del corazón de India; un lugar sagrado, como ya lo confirmó Keutsang Rimpoché cuando nos acompañó en una de nuestras visitas y nos confirió una iniciación inolvidable a Maitreya en este lugar tan especial.

Historia

Khajuraho se encuentra en el norte de India, entre Delhi y Benarés, actualmente es un pequeño pueblo que vive del cada día más numeroso turismo, aunque mantiene viva aún, su magnífica energía. En el siglo X fue la capital del imperio Chandella, que llegó a construir allí 80 templos, con la particularidad que están dedicados al tantra, al amor sagrado. Obviamente es más que impactante ver templos inmensos tapizados de esculturas detalladas de parejas perfectas, bellísimas, en todas las posturas imaginables. Y saber y vivir que es realmente sagrado.

Tantra en Khajurajo

Realicé en su día varios entrenamientos en Tantra en Khajurajo, con grupos numerosos de amigos de medio mundo. Dedicábamos el día a las sesiones teóricas, las tardes a las experiencias transpersonales con respiración pneuma y a las visitas a los templos sagrados. Y sin entrar en más detalle, las afortunadas parejas, realizaban prácticas durante el resto del tiempo. Así que estábamos todos felices, por la belleza y energía del entorno. Debo hacer notar que el entrenamiento que realizamos distaba muchísimo de ser un camino de rosas. El trabajo principal consistía en purificar nuestros condicionamientos acerca del amor sagrado, y eso te lleva a confrontar tus más sucias miserias. Así que realmente fuimos grupos de héroes dispuestos a bajar a la caverna de Medusa, cortarle alguna de sus cabezas, morir en el intento, y renacer de nuevo, purificados como aves de fuego. Tengo recuerdos maravillosos de la visita en los templos y de las meditaciones y lecciones que vivimos allí, paseando con amigos y amigas del corazón. Además de los templos, y las espectaculares figuras, los jardines estaban cubiertos de daturas dobles, la flor de Shiva, el Dios del tantra, del fuego y del viaje interior profundo.

INICIACIÓN DE MAITREYA

Tuvimos la suerte, en nuestro primer viaje, de estar acompañados por Keutsang Rimpoché, un tulku o niño reconocido como reencarnación de un maestro en vidas anteriores. Keutsang Rimpoché realizó una iniciación a Maitreya para el grupo, numeroso y variopinto. Lo que

sucedió allí, es difícil de poner en palabras. Rimpoché inició el ritual, y casi simultáneamente, muchos de nosotros fuimos embargados por una emoción imparable, que hacía que las lágrimas manaran de nuestros ojos a raudales. Nadie sabía que



KHAJU

tántrica de India

hacer, y todos permanecíamos como si no pasara nada. Fue una experiencia intensa y bien curiosa, y quedo agradecido a Keutsang Rimpoché, que estuvo encarcelado en Tíbet veinte años por las autoridades chinas, simplemente por ser lo que es. Felizmente, Rimpoché pudo salir de Tíbet y ahora vive con el Dalai Lama; hace unos años, tradujo al castellano su libro en el que narra sus desventuras en esos años. Pone los pelos de punta.

TEMPLOS

Quedan varios, espectaculares, bien cuidados, que se pueden visitar con total libertad. Es más que recomendado visitarlos con tiempo y al menos en dos, o más ocasiones, pues la experiencia lo merece. Incluso, hacer varias visitas parciales en varios días. Los turistas suelen llegar en avión por la mañana y marcharse en el de la tarde, y es más que triste. Cada templo está dedicado a un Dios hindú, uno de ellos a Shiva, otros a Kali, otro a Surya, el Dios del Sol, y así, en una multiplicidad de belleza y armonía que sobrecogen. Es increíble que puedas pasear con total libertad

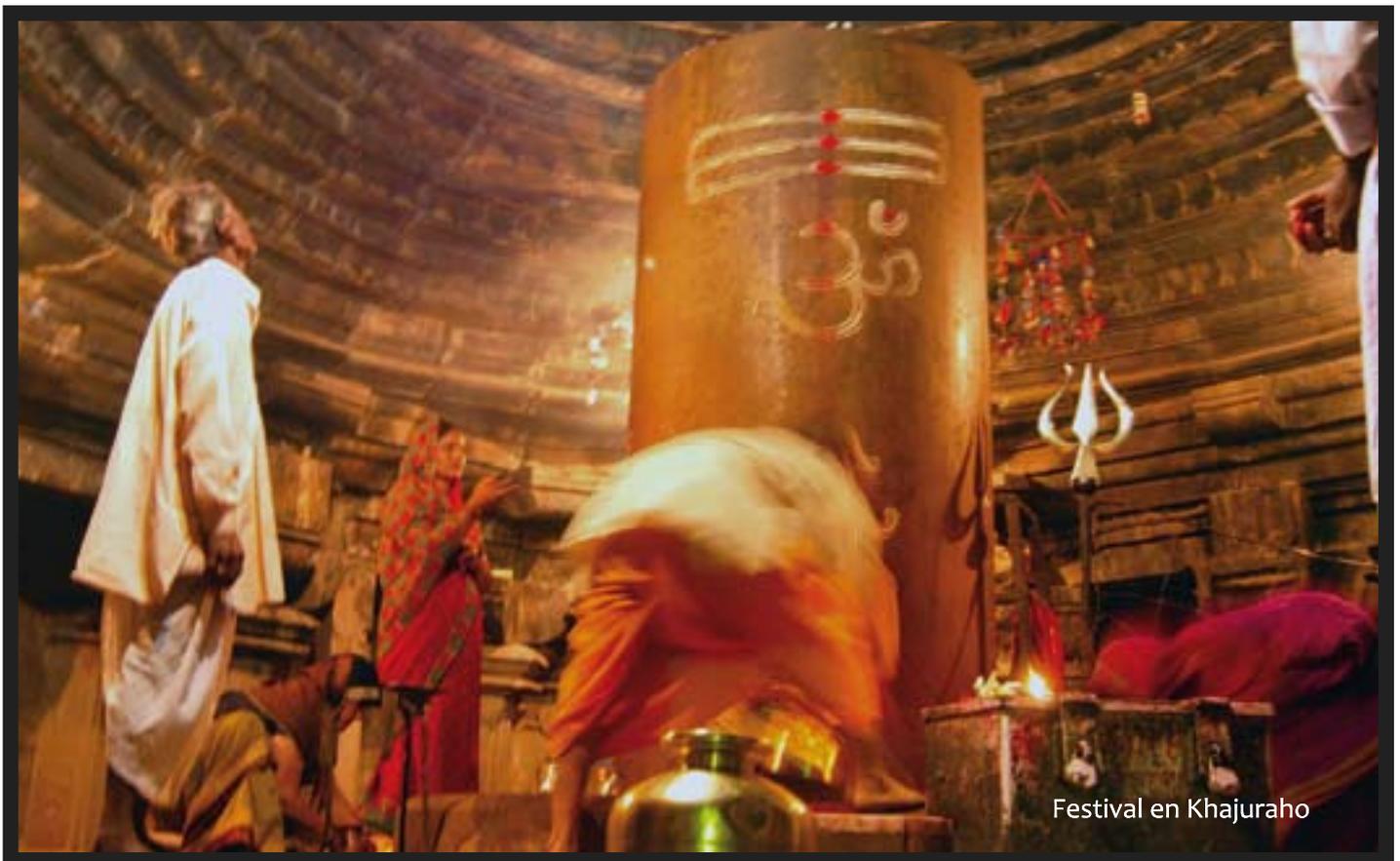
por los templos y entrar en los sancta sanctorum y tocar, si te atreves las estatuas sagradas de las divinidades. Hay que ver con atención como las esculturas externas están agrupadas en planos o mundos, desde el inferior o infernal, al humano y al divino, y como cada zona expresa formas diferentes.

VISITAS

Si vas a Khajuraho, visita también el templo de Shiva en la oración de la mañana, cuando el Sol despierta y el amanecer inunda de luz y vida los templos. Verás y sentirás la devoción vivida de los hindúes, ofreciendo flores, agua y leche al inmenso Shiva Lingam. Y el sonido de las campanas de bronce, al reverberar en las paredes de piedra, que se convierte en estruendo, abriendo el espacio y la conciencia, a una experiencia única.

Hasta podrás encontrarte con Anand, un avisgado lugareño que habla español, y te hará pasar la tarde más entretenida, haciendo de anfitrión y llevándote por supuesto finalmente a su tienda y claro, comprando lo que no quieres a precios de turista. Es muy bello, muy especial, visitar los templos Jainistas

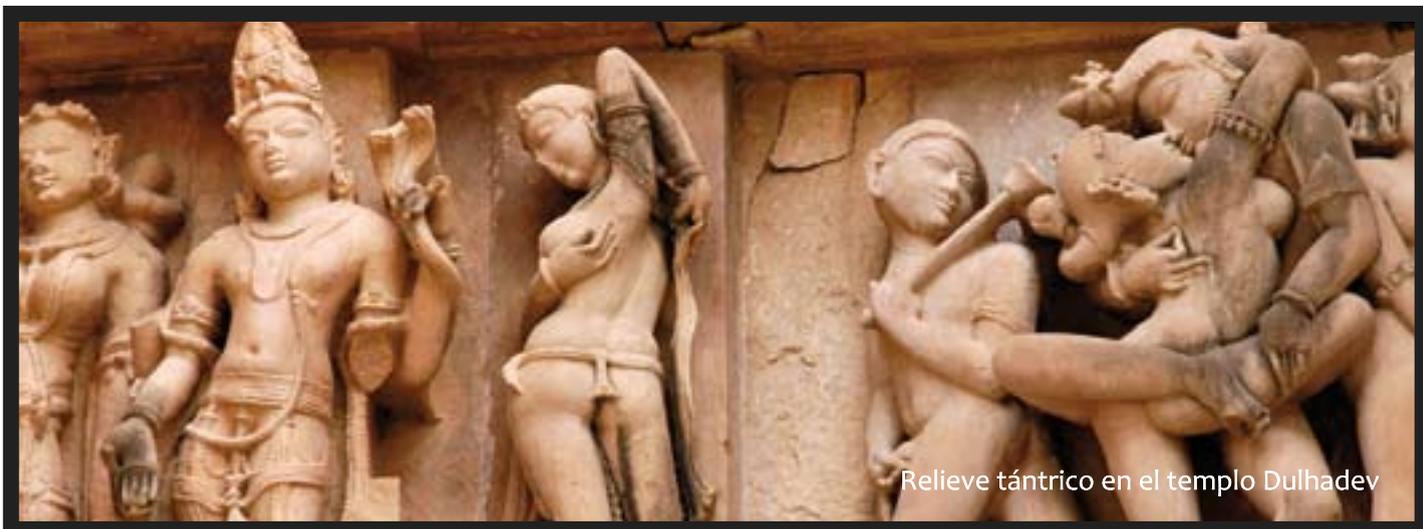
Obviamente es más que impactante ver templos inmensos tapizados de esculturas detalladas de parejas perfectas, bellísimas, en todas las posturas imapinables



Festival en Khajuraho

RAH O





Relieve tántrico en el templo Dulhadev

que hay en el otro lado del pueblo, y pasear por sus arcadas y templos antiguos, especialmente bellos y bien conservados. Sólo puedo hablar con respeto de una comunidad como la Jainista, que son vegetarianos puros y se dedican a ir vestidos con lo mínimo y a trabajar en oficios más que honrados. Me viene ahora a la memoria un sueño en el que paseaba por un templo similar, bellamente labrado, con arcadas de piedra enmarcando un espacio o patio cuadrado.

RECUERDOS

De India se recuerda todo, y digo esto, pues India es intensa, hay un olor especial en el aire, que lo inunda, el verde de la vegetación es extremo, la sonrisa de los hindúes, inmensa.

Recuerdo especialmente los amaneceres en Khajuraho, con una neblina que subía también del suelo y hacía el momento mágico y ensoñador. Recuerdo, y me río yo solo, recordando pasear al amanecer y cruzarnos con un grupo de soldados corriendo como a cámara lenta, como sólo lo pueden hacer los hindúes., casi como fantasmas oníricos, desplazándose a cámara lenta, como llevados por la ola invisible de un Dios hindú. O a una mujer, bellamente vestida con un sari verde, recogiendo los frutos caídos de un inmenso árbol, para el desayuno y quizá la comida del día.

Recuerdo con cariño pasear con los amigos por el pueblo antiguo, en el que puedes entrar de lleno en la atmósfera intemporal de la India, con niños descalzos jugando, perros buscando comida imposible de encontrar, hombres sentados y mujeres recogiendo agua o cuidando la casa.

Y por supuesto, los atardeceres rojos, con el Sol de fuego muriendo en el horizonte. Los atardeceres son extremadamente bellos en India; y en

la noche, paseando con mi amigo del alma, Sergi que ahora es un serio meditador y practicante, entre los banianos de la carretera hacia nuestro hotel.

EPÍLOGO

Khajuraho es mágico, su magia sigue viva en los templos, en los árboles, en su gente. Visitar Khajuraho es muy especial, y verlo con los ojos del viajero, con respeto, abriéndose al misterio que late en cada una de sus piedras esculpidas y

bendecidas siglos atrás, por personas que nos precedieron y nos mostraron el camino de la belleza y del Amor.

Cada templo está dedicado a un Dios hindú, uno de ellos a Shiva, otros a Kali, otro a Surya, el Dios del Sol, y así, en una multiplicidad de belleza y armonía que sobrecogen



Rafael Navarro

Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislav Grof y Juan Ruiz. Creador de Hermesán, dedicada a la formación transpersonal y la salud natural. rafaelnavarro33@gmail.com // www.facebook.com/viaheros.



Medicina Tibetana

Doctora Sangye Dolma

Consultas en castellano, S. 8 y D. 9



Eliminar reacciones automáticas

Marly Kuenerz

Inicio taller, Miércoles 19, 19 h.

MASTER PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL, 30 En.



Chamanismo Esencial

Rafael Navarro, Antonio Gámez

EL SANADOR INTERIOR, SÁBADO 8



Geometría Sagrada

Jaime Buhigas

Inicio de grupo, Lunes 10, 19.30

www.hermesan.es info@hermesan.es 67043106

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

bio

Queridos padres, abuelos,
políticos, empresarios, científicos,
médicos... No pongáis en peligro
nuestro futuro. Existen otras
formas de producir, de consumir
y de vivir, y están en
BioCultura.

¡VENID A
LA FERIA
Y SUMAOS
AL GRAN
CAMBIO!

- Alimentos ecológicos • Cosmética eco-natural • Ropa y calzado orgánicos • Bioconstrucción • Terapias • Artesanías
- Banca ética • MamaTerra, festival ecológico de la infancia

MADRID-IFEMA 13-16 noviembre 2014

CELEBRAMOS
30
ANIVERSARIO

Organiza



Colabora



www.biocultura.org





PDF
 **Contento Vivo**

Freud no tenía WhatsApp

Tu tarea no consiste en ir en busca del amor, sino en deshacer las barreras dentro de ti. Un Curso de Milagros.

Querido Freud te hubiera bastado meterte en la red para darte cuenta de que no nos sostenemos sólo con el trabajo y el amor de pareja. Hay algo más. Y eso es lo que nos permite actuar con serenidad en medio de lo adversidad. Eso es todo, propósito, movimiento, alegría, fuerza, acción, elecciones. Pero claro, no tenías WhatsApp. Ahora, no hubieras tenido que explicar en tantos tomos lo que estaba cantado. Ni poner en boca de Platón lo que hoy todos sabemos que es el ego. *“Dijo Platón que los buenos son los que se contentan con soñar lo que los malos hacen realidad”*. Lo cierto es que pusiste la piedra angular de lo que hoy conocemos como ciencia de la psique (alma). Lo inconsciente. Sin Face ni nada.

Los descubrimientos contemporáneos alrededor del espíritu y la psique nos están llevando por derroteros que nunca pudimos imaginar. El trabajo con las corrientes cerebrales, como en TIC; la biodescodificación, un Curso de Milagros, pasando por el desdoblamiento del tiempo que empezó con Garnier y ha continuado con autores como A. Casado por ejemplo están poniendo en primer plano lo abstracto. Y es que el Ser nunca estuvo fuera de juego; fuera del juego sí, observándolo, pero más en ti... que ese bolsillo que te cae encima del corazón. Las bases de la psicoterapia

contemporánea ya incluyen a esa fuerza coherente y cohesiva como una manera de estudiar a vista de pájaro, la totalidad que somos. Y en la medida que los tiempos se aceleran, los descubrimientos se multiplican y se van enlazando unos con otros para llevarnos a atisbar el mapa cuántico de nuestra riqueza intemporal.

Tenemos dentro una bomba de felicidad que se activa por Ley cuando hay amor, aceptación, entrega, inteligencia emocional, expectativas cero, decisión, en fin comprensión de que todo conflicto está en la mente. En un error de percepción. Eso explica casos como el de Mujica, presidente de Uruguay y de tantos antihéroes que lo son por su condición

de esto es lo que hay y además lo elijo. Me viene David Carse, el carpintero autor de *Perfecta Brillante Quietud*, uno de los seres más lúcidos del momento, que renuncia a ir de gurú y se dedica a cuidar de sus padres ancianos desde un nivel de realización, humildad, nada despreciable.

El cuerpo es sólo una porción mínima de nuestra estatura Real. Pero si no permitimos que las distintas emociones lo atraviesen, y aceptamos que se disuelvan en el resplandor de algo mucho vasto, el proceso de llegar a Ser se detiene. El único trabajo es irradiar.

Necesitamos de un proceso porque el ego, no va a querer esfumarse así como así; el que es sólo el chico de los recados,

Hay salidas hechas de movimiento y conciencia. Nada como el movimiento me ha llevado a experimentar el olvido del cuerpo-mente y la unidad. Estados de pura bienaventuranza

decide radiarnos la vida y contamos todo tipo de proyecciones en las que caemos atrapados. Entonces un miedo líquido empieza a invadir nuestras venas y voila! nos volvemos, diminutos y manejables! por una mente que no sabe a dónde va, desconocedora de todo propósito que no sea autoinflarse como contraveneno.

¿Existen atajos? No, pero hay salidas hechas de movimiento y conciencia. Nada como el movimiento me ha llevado a experimentar el olvido del cuerpo-mente y la unidad. Estados de pura bienaventuranza.

El movimiento invita a sentir y a la vez desconectar para ver lo mismo desde otro lugar. En palabras de Gabrielle Roth, creadora de los 5 Ritmos, el movimiento cura, y la conciencia nos enfoca a abandonar la identificación con una mente que sólo se cree un cuerpo, y a centrarla en la lógica que sostiene la Vida en estos planos virtuales y más allá de toda forma. La conciencia lleva a la acción lúcida.

Ahora es cada vez más imprescindible salir de una sesión con la sensación de ahjaa! esto es la libertad, por fin llegué a casa.

Movimiento y conciencia son caminos de desprogramación en el recinto sagrado de parar de hacerse daño. El enemigo siempre estuvo a tiro y sus armas son la culpa, el miedo, y no mires dentro, ahí sólo hay dolor. El ego se las trae.

Mientras, nuestro verdadero Hogar espera a que destapemos el cielo que ya está dentro. En la inocencia que nunca dejamos de Ser.

Esto que suena sencillo y lo es, requiere de un aprendizaje insistente para que nuestros sucesivos programas dejen de dar la vara y la comprensión llegue con cada certeza.

Te invitamos a un espacio donde explorar lo que sientes e ir más allá de ello es la oportunidad de decir quién eres en tu vida. Un lugar para dejar las mochilas de lo que pasó, atrás. Donde la iluminación no sea mañana, sino ahora. Y dudar de ti resulte imposible. Disfrutar todos juntos eso que de verdad somos, bailando, sintiendo, silenciándonos, sosteniendo, volviendo al asombro.

En cada taller, sucesivamente estarán presentes temas esenciales como las relaciones, la enfermedad, la mente creativa, responsabilidad, los duelos, la autoestima, la abundancia, bajo la visión incomparable del movimiento junto a enfoques de un Curso de Milagros. La Vida es paz. ¿Qué eliges? ¿Estas dispuest@ a seguir la disciplina que requiere la libertad? ¿Dónde está? A eones de tiempo, o a unos pasos de ti, del movimiento regenerador. Del contacto con tu esencia. Y desde ahí arder. Dinamitar las emociones. Dejar que se esfume lo preconcebido. Cantar con los huesos. Volverte impredecible. Descubrir que las ideas son líquidas. Descalzarte en el hogar que nunca abandonaste. Y la ligereza del no hay nada que perder. Ser niños de nuevo. Pasión. Ser.

La sed es el agua, sumergirse interiormente a través de la exploración y el ritmo es la posibilidad de encontrar el pozo. Y la quietud. El vuelo. Lo extático y su paz. Cada taller trabaja metas concretas para ir más allá de lo que te dijeron que era vivir. Aprenderás a salir de la inercia. Elaborar la tristeza de una pérdida. La voz del silencio trae la plenitud del ahora. Ahí en el movimiento, la decepción se convierte en maestro, en la flecha que señala lo efímero, de eso que dimos por sentado. Y aún así la vida sigue fluyendo poderosa como un río sin principio ni fin.

Traerás nudos y te llevarás paz. Habría que contárselo hasta a Freud, aunque es posible que ya lo sepa y nos acompañe desde la eternidad de forma invisible. Y sin WhatsApp.



Margarita Llamazares.

www.margaritallamazares.net

SI TE MUEVES CAMBIARÁ LA PERCEPCIÓN
TALLER ABIERTO DE MOVIMIENTO Y CONCIENCIA
A PARTIR DEL 29 DE NOVIEMBRE
BASADO EN UN CURSO EN MILAGROS

SÁBADOS ALTERNOS
DE 10.30 A 13 H.
METRO GOYA
20€ SESIÓN

Inma Martínez - Psicóloga 600 184 052
Margarita Llamazares - Psicoterapeuta 658 465 645

TRAERÁS NUDOS Y TE LLEVARÁS PAZ

Pizzeria Della Cabeza
COCINA CASERA INGREDIENTES FRESCOS

Reperto a domicilio de 10:30 a 20:30

SUPER HAMBURGUESA Vegetariana DELLA CABEZA

Pizzas, Empanadas, Pasta, Especialidades Internacionales, Platos Vegetarianos

6,5€
C/ Lavapiés 6 (Ene. C/ De la Cabeza) <<> Tiro de Molino Al lado Teatro Nuevo Apolo

Tel: 91 528 99 78

Ecofarm
Ctra de la Coruña Km, 22
Tf. 91-637 49 03
Camilo José Cela, 12
Tf. 91-640 57 00
(Las Rozas)

*Nutrición, Dietética, Cosmética Natural
Alimentos para diabéticos
Plantas Medicinales...*

Macrobiótica Renovada

- Restaurante Macrobiótico
- Ecotienda
- Tienda on-line
- Consultas de nutrición

• ACADEMIA - Cursos de:
 * Cocina Macrobiótica
 * Feng Shui * I-Ching
 * Tantra-Yoga Espiritual

(Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767

Antón Martín
info@labiotika.es
www.labiotika.es

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Energía y vendaje bio
Aurorecepta

www.eldruida.es

Avda. de la Paz 28014
Plaza de la
Necesaria Naturi

CALLEDELA FE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 28 33

¿Sabemos qué es lo que compramos cuando vamos al supermercado? Es difícil creer que lo que estamos acostumbrados a comer, al final resulta que no es tan bueno. Las realidades están ahí, muy cerca de nuestra mano, pero solemos ir como ciegos tanteando y echando cualquier cosa a la cesta de la compra porque nos falta mucha información.

La confusión es bastante generalizada, por eso me gustaría compartir alguna información que quizás puede ayudar a cambiar nuestra forma de alimentarnos; la intención es clara: concienciamos para transformar nuestro cuerpo.

Parece inevitable estar expuestos a tantos aditivos, al final no sabemos qué comer y qué no comer, es entendible pues no es fácil aclararse en medio de tanta información.

Cuando vamos al supermercado solemos comprar como autómatas, solemos coger rápido los productos y los tiramos a la cesta pero... ¿sabemos lo que compramos? ¿nos preocupamos por lo que vamos a comer? Esto es mucho más serio de lo que puede parecer y deberíamos empezar a cambiar nuestra conciencia sobre la forma de alimentarnos dejando de ser tan conformistas.

Es de vital importancia entender que no todo lo que se anuncia en la televisión o en cualquier medio de comunicación es verdad. Las marcas tienen un objetivo principal que se llama venta y para que esto de resultado habitualmente la

información se manipula para conseguir dicho propósito. En el mercado existen multitud de alimentos procesados, llenos de aditivos, que son los responsables de la mayoría de las enfermedades graves que nos azotan hoy en día. Los factores que pueden llevarnos hacia una disminución de nuestra calidad de vida son numerosos, de modo que si está en nuestras

manos ¿porqué no contribuir con algo que es bueno para nosotros mismos?

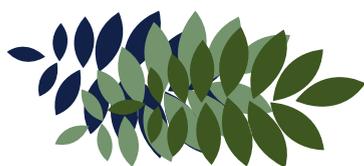
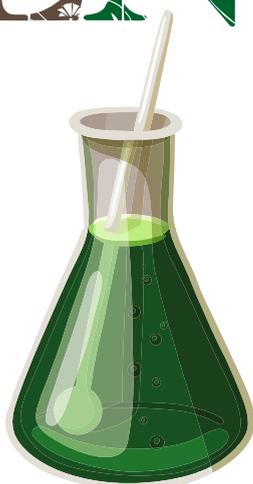
Existen muchas personas que les da igual envenenarse o no, porque sienten tal apatía por la vida que su respuesta ante el cambio es: "de algo nos tendremos que morir ¿no?" Evidentemente de algo

nos tendremos que morir pero es preferible que no sea fruto de un cáncer o de una enfermedad autoinmune. Para quien no haya estado al lado de una persona con uno de estos dos problemas es fácil dar cualquier respuesta con tal de resistirse al cambio, pero para quien ha estado en contacto con esto sabe a lo que me refiero. Mi consejo es gratuito y como bien dicen aquellas palabras sabias: "El que tiene oídos para oír, que oiga".

El punto de partida es el supermercado, el lugar donde adquirimos nuestros alimentos y donde se supone que todo lo que se vende es bueno. Desde hace algún tiempo se ha puesto de moda etiquetar a la mayoría de alimentos con palabras como: sano, fortificado, enriquecido, natural, etc.; todas

¿sabemos lo que compramos? ¿nos preocupamos por lo que vamos a comer? Esto es mucho más serio de lo que puede parecer y deberíamos empezar a cambiar nuestra conciencia sobre la forma de alimentarnos dejando de ser tan conformistas

ALIMENTOS QUE ENVENENAN



AUDIO

Contenido
Vivo

estas palabras son utilizadas para llamar la atención pero no es cierto del todo, así que aquí va alguna lista de aditivos de los cuales deberíamos huir ya que se trata de compuestos que han sido estudiados y que se sabe que no son buenos para la salud.

No todo lo que nos venden como cardiosaludable lo es

GRASAS HIDROGENADAS O GRASAS TRANS

Son grasas que han sido alteradas física y químicamente, se trata de aceites de palma o de coco a los que se les añaden átomos de hidrógeno, de esta forma dichos aceites se transforman en sólidos. El objetivo de la industria alimentaria es abaratar costes ya que con estas grasas unas magdalenas, unas galletas o cualquier alimento que las contenga dura más tiempo en una estantería. Además de ello con estas grasas el alimento resulta ser más apetecible a la vista; lo malo de este proceso es que para nuestro cuerpo las grasas hidrogenadas no son algo “conocido”, es como si se tratara de un cuerpo extraño, pues no es un alimento natural y nuestro cuerpo las trata como si fueran grasas saturadas de origen animal, con lo cual el destino de dicha grasas es acumularse en los vasos y arterias de nuestro organismo. Muchas veces en la etiquetas de los alimentos pone: “cardiosaludable”, pero trae grasas hidrogenadas combinadas con otro tipo de aceites como el de oliva, algo que desde luego tiene muy poco de “cardiosaludable”.

Un dato que resulta importante conocer es que aunque no todos los alimentos que venden contienen colesterol, ingerir alimentos que contienen grasas hidrogenadas producen un aumento en los niveles del “colesterol malo” (LDL).

A continuación expongo los nombres con los que se etiqueta a las grasas hidrogenadas: Aceite palma, aceite de coco, grasas y aceites vegetales hidrogenados y refinados, grasas vegetales, grasas parcialmente hidrogenadas.

¿Qué podemos hacer con las grasas trans?

Buscar alimentos que estén hechos con aceite de girasol, de oliva, de maíz y que no estén hidrogenados. Lo deberá poner claramente en la etiqueta.

Muchas de las cosas que nos venden para guardar la línea nos hacen engordar

LOS EDULCORANTES

Los consumimos para cuidarnos, pero los edulcorantes sintéticos no son más que preparados químicos que aunque no contienen calorías tienen la capacidad de engañar al organismo. Los edulcorantes sólo recrean el sabor dulce en nuestro paladar, pero no son dulces, esto provoca una serie de señales químicas que van desde las papilas gustativas hasta el cerebro e intestino dando lugar a la segregación de varias hormonas. Como consecuencia las hormonas circulantes en sangre (Insulina) producen el deseo de comer más después de haber comido. Los edulcorantes no sólo no ayudan a bajar de peso sino que aumentan el apetito, además de esto el dato de más relevancia es que existen una gran cantidad de estudios científicos que relacionan a estos edulcorantes con efectos tóxicos, cancerígenos y neurológicos.

¿Con qué nombres se encuentran en el mercado?

Sacarina o E-954: Su consumo se ha relacionado con la aparición de procesos cancerígenos, especialmente de vejiga.

Aspartamo o E-951: Se han producido reacciones alérgicas que recaen en el consumo de este edulcorante además de tumores cerebrales, alteraciones nerviosas y ópticas.

Ciclurato o E-952: Con un poder edulcorante 50 veces mayor que el azúcar y que forma parte de las bebidas llamadas

CERO, prohibido en Estados Unidos por ser sospechoso en el desarrollo de varios tipos de cáncer.

¿Qué podemos hacer con los edulcorantes?

Si deseas guardar la línea o perder peso las soluciones mágicas no existen sin un coste adicional sobre la salud. Lo mejor es buscar alternativas lo más naturales posibles y en este caso es mejor el azúcar moreno, claro está, tomarlo con moderación. Para el caso de diabéticos la Stevia es la opción natural más recomendada.

No todo lo que sabe bien, es bueno para la salud

EL GLUTAMATO MONOSÓDICO

Se trata de un aditivo alimentario que actúa como potenciador del sabor, es decir que engrandece el sabor de los alimentos. Es utilizado en casi todos los alimentos procesados: barritas de pescado, caldos líquidos y en polvo, cubos de caldo, comida china, productos cárnicos, salsas, especias preparadas, etc. El GMS es una excitotoxina, esto quiere decir que excita al sistema nervioso a la vez que es un veneno. Su consumo produce varios trastornos que pueden pasar desapercibidos: dolor de cabeza, migraña, alergias, erupciones en la piel, depresión del sistema nervioso e irregularidades en el ritmo cardíaco. Al tratarse de una sustancia tóxica dificulta el aprendizaje en los niños, enfermedades como el Alzheimer, degeneración neuronal, depresión del sistema inmune son algunas de las patologías que se le atribuye.

¿Con qué nombres se encuentra en el mercado?

Glutamato Monosódico o E-621, proteína hidrolizada, extracto de levadura autolizada, GMS, caseinato de sodio, proteína vegetal hidrolizada, proteína texturizada, levadura hidrolizada, potenciador del sabor, maltodextrina, proteína de soja hidrolizada.

¿Qué podemos hacer con el glutamato monosódico?

Prescindir absolutamente de él, evitar consumirlo, sacarlo fuera de nuestra dieta diaria.

Estos tan sólo son tres elementos que circulan por el mercado, pero la lista es mucho más extensa. Quererse más a uno mismo implica conocer más nuestra alimentación, conocer más nuestra propia naturaleza, conocer cómo funciona nuestro cuerpo. No debe existir ninguna duda de que nuestro bienestar empieza cuando aprendemos cómo amarnos a nosotros mismos.



Angela Tello

www.angelatello.com

ha cursado sus estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. Su estudio profundo sobre la nutrición natural se ve avalado por la publicación de diferentes artículos y revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, programas de radio y televisión entre los que destacamos su intervención en el programa las Joyas de la Corona de Telecinco.



Chamanismo y Musicoterapia

en Asia Central

Desde la antigüedad los chamanes de Asia Central curaban con la música y el movimiento que utilizaban para entrar en trance y adquirir una visión muy penetrante y multidimensional de la realidad; eran conocidos como Kam y Baksi.

EL CHAMÁN KAM

El Kam podía ser hombre o mujer, mantenía contacto con las fuerzas de la naturaleza y el mundo de lo invisible. Las Kam femeninas normalmente eran más fuertes y poderosas que los Kam masculinos. El Kam era el líder espiritual y el curandero, el que acompañaba a los muertos en su viaje y guiaba los rituales. El Kam blanco conectaba con las esferas superiores y el Kam negro con el mundo de los espíritus; dirigían las ceremonias con fuego, las canciones de invocación, el toque de tambores y las danzas rituales.

LOS BAKSI

Los pueblos Kirgiz y Kasak, turcos budistas, llamaban al chamán o al médico, Baksi, su espíritu protector era Korkut Ata cuya tumba está cubierta por tres mil killkopuz (instrumento de cuerda), el viento cuando sopla hace música con ellos. Los Baksi han preservado las canciones y las danzas sanadoras hasta nuestros días.

LA MUSICOTERAPIA DE ASIA CENTRAL

La improvisación musical era la clave para adquirir clarividencia y acceder al mundo de los espíritus quienes mostraban el camino para llegar a la enfermedad. La música arcaica era pentatónica, formada por escalas de cinco sonidos cuyos intervalos facilitaban la curación. El pentatonismo evolucionó hacia escalas más complejas configurando con el tiempo las tonalidades o *maqams* de la música del Antiguo Oriente que, manteniendo la tradición, siguieron utilizándose para curar.

LA MÚSICA EN EL ANTIGUO ORIENTE

A partir del siglo V el sufismo empezó a cobrar fuerza en el Medio Oriente como vía de espiritualidad y misticismo

siendo una continuidad natural del chamanismo. Gran parte de esos *maqams* conforman el inmenso y riquísimo legado de la música sufi. La musicoterapia evolucionó en el Antiguo Oriente especialmente en el Imperio Otomano; durante siglos se construyeron hospitales cuya terapia principal era la música, destacan el de Beyazid II en Edirne, Mehmet II en Estambul y el del Palacio de Topkapı.

ORÜÇ GÜVENÇ

El maestro sufi Oruç Güvenç, etnomusicólogo y psicólogo, es un incansable viajero que ha recopilado un inmenso repertorio de canciones, movimientos arquetípicos y danzas sanadoras de estas tradiciones chamánicas del Asia Central y de los antiguos hospitales otomanos. En su trabajo como maestro sufi y etno-musicoterapeuta heredero del chamanismo conduce a los asistentes a un bellissimo viaje sensitivo por esta tradición musical en donde el arte de curar del chamanismo ancestral y la vía sufi se encuentran en unas enseñanzas de sabiduría repletas de recursos para el aprendizaje interior y el desarrollo de la conciencia y de la espiritualidad.

En España se aprende esta tradición musical y de hecho se utiliza en algunos hospitales, algo que no es ajeno a nuestra cultura ya que en el Ál-Andalus se incorporaron estas prácticas. Algunas personas estudian con nosotros este sistema que representa el arte de curar en la antigüedad.

Elena Rubio

“Escuela de Música y Musicoterapia del Antiguo Oriente de Madrid”
etnoterapia@gmail.com

SUFISMO Y ETNO-MUSICO-TERAPIA DEL ANTIGUO ORIENTE EN NOVIEMBRE

EL SUFISMO EN EL ANTIGUO ORIENTE EL ALMA DE LA TRADICIÓN

Desde Turquía el maestro espiritual Dr. Rahmi Oruç Güvenç nos conduce por las ancestrales enseñanzas del chamanismo de Asia Central y del sufismo; una transmisión de corazón a corazón.

SÁBADO 22 - 10 A 18H
80€ - PLAZAS LIMITADAS

EL SÉMA LA DANZA GIRATORIA DE LOS DERVICHES

SÉMA dirigido por el maestro sufi Oruç Güvenç. Dos horas de giro con música sufi en directo.

SÁBADO 22 - 19 A 21H - 40€

CONCIERTO - DOMINGO 23 - 20 H
ESPACIO RONDA

ESCUELA DE MÚSICA Y MUSICO-TERAPIA DEL ANTIGUO ORIENTE

Escuela para músicos que se inician en la música turca, sufi y en la musicoterapia del Antiguo Oriente. Instrumentos: kopuz, oud, rebab, ney.

DOMINGO 23 - 10:30 A 17:30H
70€

“EL ARTE DE VIVIR” C/EUGENIO, 5 (PLAZA CASTILLA) - 617 763 331 (NOCHES) - consuelo.goncha@gmail.com - etnoterapia@gmail.com



La revolución de **SPORT MIND CLUB** DOS ESPACIOS EN UNO



EL HOT YOGA Y HOT PILATES SON TENDENCIAS QUE ARRASAN, UNA NUEVA FORMA DE SALUD Y BIENESTAR DONDE SE TRABAJAN DISTINTAS DISCIPLINAS EN UNA SALA DE CALOR CON CONDICIONES DE TEMPERATURA Y HUMEDAD CONTROLADAS. SPORT MIND CLUB ACABA DE TRAERLAS A CHUECA EN CINCO VARIANTES DIFERENTES.

Si tu objetivo es sudar la camiseta, aumentar tu rendimiento y eliminar estrés, en Sport Mind Club lo conseguirás con creces. Tanto el Hot Yoga como el Hot Pilates ayudan a activar y estirar grupos musculares, a conectar cuerpo y mente y a progresar más rápido en tu rutina deportiva. La particularidad es que se practican en una sala de calor que, lejos de resultar desagradable, proporciona sensaciones y beneficios sorprendentes como facilitar la vasodilatación, aumentar el riego sanguíneo, favorecer la pérdida de peso, fortalecer músculos y articulaciones, eliminar toxinas y acelerar la recuperación en de contracturas, tendinitis o dolor cervical y lumbar. Estas son las modalidades que el nuevo centro Sport Mind Club de Chueca te invita a conocer:

HOT PILATES: Ejercicios de pilates en una sala a 40°C de temperatura y con una humedad relativa del 50%. Es una de las disciplinas más completas y ayuda a incorporar hábitos posturales saludables en el día a día.

HOT TRX: También conocido como entrenamiento en suspensión. Aporta mayor fuerza y

resistencia, define la masa muscular y ayuda en la pérdida de peso. Cada alumno fija sus propios límites.

HOT YOGA VINYASA: Variación del yoga tradicional adaptado a una sala de calor. La alta temperatura y la humedad nos hacen más flexibles para llevar cada postura a nuestro máximo. La perfecta combinación de fuerza, flexibilidad y concentración.

HOT YOGA SCULPT: Se trabajan posturas tradicionales de yoga, pero combinadas con trabajo de pesas y fitness. Una clase desenfadada que se practica al ritmo de la música.

HOT YOGA O BIKRAM YOGA: La ya tradicional secuencia de 26 posturas de yoga repetidas dos veces. Un trabajo exigente de una hora y media de duración.

★ SPORT MIND CLUB (C/ALMIRANTE, 19 - MADRID). MÁS INFORMACIÓN EN WWW.SPORTMINDCLUB.COM Y EN EL TELÉFONO 917525531



Contenido
Vivo



SANO, NATURAL y a TU ALCANCE

Productos cuidadosamente seleccionados para ofrecerte una experiencia de alimentación rica y saludable, diseñada por expertos en nutrición.





EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

UNA TECNICA DE VANGUARDIA

En la nueva era del deporte orientada al culto al cuerpo, y cada vez más concienciados de que no solo el cuerpo merece ese culto, contamos con nuevas técnicas que nos ayudan a trabajar desde otra perspectiva, como ejemplo, están las **Técnicas Hipopresivas**, que en los últimos 10 años han ido ganando terreno, no solo en clínicas de fisioterapia y centros deportivos, sino también en centros de práctica de yoga y bienestar.

Esta disciplina, creada por un renombrado ginecólogo francés especialista en terapia post parto para recuperar el suelo pélvico, y consiste en trabajar otras fibras abdominales (fibras blancas) que no pueden moverse de forma voluntaria, dichas fibras son también las que recubren nuestras vísceras y tejidos internos. El trabajo se realiza a través de movimientos (neuromiostáticos), que permiten la apertura de costillas, con técnicas respiratorias concretas (apnea respiratoria).

Dichas técnicas tienen su origen en el yoga, concretamente en la práctica de pranayama (de origen sánscrito) que significa control de la respiración. Este control en la práctica de yoga tiene efecto directo sobre nuestros órganos, activando y fomentando su buen funcionamiento. La diferencia con las Técnicas Hipopresivas es que estas solo trabajan de forma directa fibras abdominales, aunque de forma indirecta mejoren aspectos que desarrollaremos durante el artículo.

Estas fibras son las que forman nuestra faja abdominal, sujetan nuestros órganos, y mantienen nuestra espalda en posición vertical y en buen estado, permitiendo que cada órgano esté situado en su sitio evitando desplazamientos que puedan provocar aplastamientos y desprendimientos de otros.

Los **beneficios** que nos aportan son tanto estéticos, físicos, fisiológicos y emocionales:

ESTÉTICOS

La forma en la que se practican genera una succión del suelo pélvico colocándolo en su sitio y haciendo que la zona abdominal se aplane visiblemente, esto es lo que proporciona el llamado “efecto vientre plano”. Hacemos un apunte concreto sobre la pregunta más común que nos traslada la gente: ¿Con las Técnicas Hipopresivas se pierde grasa? La respuesta es que lamentablemente la grasa localizada ni la celulitis se pierden con estas técnicas ya que son de recolocación postural de trabajo abdominal de sujeción.

Otro de los aspectos estéticos a valorar es la pérdida de un 10% del perímetro de la cintura en 4 meses*, esto se debe a la activación de los serratos (musculatura costal) que hace que se cierre la cintura proporcionando otro efecto llamado “cintura de avispa”

FÍSICOS

La corrección postural que se consigue es muy importante para tratar contracturas, podemos incluso hablar de mejoras en la recuperación de lesiones como protusiones vertebrales, hernias discales, prevención del avance del desgaste vertebral. Se produce una alineación vertebral que hace que el disco tome la posición que debería tener en condiciones óptimas, y si conseguimos hidratarlos correctamente y el disco se hidrata como necesita hará que la vertebra ejerza menos presión sobre el.

FISIOLÓGICOS

Al mantener la ubicación correcta de los órganos previene diferentes patologías como el aplastamiento prostático, desprendimientos y prolapsos, hasta prevención y curación

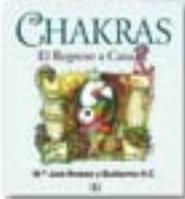
Dichas técnicas tienen su origen en el yoga, concretamente en la práctica de pranayama (de origen sánscrito) que significa control de la respiración. Este control en la práctica de yoga tiene efecto directo sobre nuestros órganos, activando y fomentando su buen funcionamiento



Terapia Regresiva
Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®
www.elviajedelheroe.es y la autora de:
"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)
www.chakraselregresoacasa.es
"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)
www.chakraselviajedelheroe.es
"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)
www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_info.html

Por **Maria José Álvarez**
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.





Tel. 656 60 57 33 · pablo@elviajedelheroe.es · www.elviajedelheroe.es · www.terapiaregresivamadrid.es




de la incontinencia urinaria, tanto de esfuerzo como por presión

EMOCIONALES

En la sociedad en la que estamos inmersos de prisa, estrés y presión por tener éxito y por mantener lo que se ha conseguido, pese a la situación actual, contamos con el problema de la mala o poca gestión emocional. Este caos de sociedad nos genera angustia y ansiedad, emociones que a menudo alteran nuestro organismo hasta el punto de generar patologías sobrevenidas a las que solo se les puede dar el origen antes mencionado. La técnica respiratoria que se utiliza para hacer hipopresivos nos ayuda tanto a prevenir una posible crisis de ansiedad (si la sentimos venir) como a, una vez dentro de ella, saber pararla lo antes posible. De modo que centrándonos en la respiración seremos capaces de recuperar nuestra calma y salir de la vorágine a la que nos dejamos arrastrar sin apenas darnos cuenta.

Son aptas para todos los públicos salvo excepciones médicas**

Es muy importante que se tenga sentido común y no nos fiemos de vídeos que circulan por internet, aunque sean de profesionales ya que esta como cualquier otra disciplina que tenga connotaciones de salud requiere siempre supervisión. Dicha supervisión se recomienda semanalmente en centros donde exista personal cualificado, ya que el trabajo que se hace es muy profundo a todos los niveles arriba citados.

Para finalizar, apuntar que las técnicas hipopresivas son buenas, tanto como actividad deportiva, así como su uso



Patricia Sáez Carbonell
Especialista Certificada en Técnicas hipopresivas y Entrenadora personal.

Centro Lua
C/ Goya, 83 - 1º Izq.
Telf. 91 113 22 30

* Pérdida supeditada a práctica diaria de 20' con supervisión de 1 h semanal para posibles correcciones.
**En tu centro de confianza te informarán de las pautas de práctica y de las excepciones médicas en las que no se deben practicar.



en terapias para reducción de vientre, mejora de afecciones de espalda y suelo pélvico y mejora de niveles de ansiedad y angustia, pero lo más importante de todo es que el hecho de que usted se conceda un rato de su tiempo hará que su situación emocional y como consecuencia su entorno mejoren notablemente.

Su cuerpo lo pide un momento?... Déselo y sienta el cambio.

Terapias de Vanguardia CentroLúa

• **TERAPIAS**

- Flores de Bach
- Reiki con Aceites
- Reiki con metamórfico
- Carta Astral
- Carta Numerológica
- Consulta de Tarot
- Masaje Ampuku
- Banda Gástrica Virtual

• **ESCUELA DE REIKI**

- Reiki I: domingo 23 de noviembre
- Reiki II: sábado 15 de noviembre
- Taller de Chakras y reiki: martes 11
- Taller de técnicas aplicadas a Reiki I: martes 25 de noviembre
- Método Yuen (nivel I): 15 y 16 de noviembre
- Registros Akáshicos (nivel I): 15 de noviembre
- Curso de Iniciación a la Astrología: 15 y 16 de noviembre
- Curso Intensivo de Tarot: 29 y 30 de noviembre

www.centrolua.es
C/ Goya, 83 - 1º Izq. Telf. 91 113 22 30



En el viaje hacia la libertad interior y la consciencia despierta, hay cuatro tramos que se complementan y que configuran el sendero gradual hacia la liberación de la mente. Son el de autovigilancia o auto-observación, el del autoconocimiento, el de la transformación y el de la realización de sí.

1.- LA AUTO-OBSERVACIÓN

Para conocer algo tenemos que observarlo e igualmente si queremos descubrirnos y conocernos, saber realmente de nosotros, tenemos que vigilarnos y observarnos. Pero esta observación, para que sea fiable, requiera una actitud de ecuanimidad, evitando tanto la auto-recriminación como la justificación o autocomplacencia. Se trata de una observación desáséptica, que puede llevarse a cabo en cualquier circunstancia y que nos permite estar vigilantes de nuestra conducta mentales, verbales y corporales. Es el modo de descubrirnos más allá de lo superficial, de las máscaras, de la imagen, pudiendo desenmascaramos y vernos tal cual somos, comenzando por nuestras reacciones egocéntricas y nuestros autoengaños.

2.- EL AUTOCONOCIMIENTO

Mediante la atención a sí mismo, la autovigilancia y la observación de uno mismo, uno va no solo conociendo los rasgos más superficiales, sino los más esenciales y profundos, e incluso esas tendencias subyacentes que tanto nos condicionan y provocan reacciones emocionales, hábitos psíquicos, conductas aprendidas, subterfugios y autoengaños. El hecho mismo de irse viendo y conociendo ya es transformador en grado sumo, y a la vez se vuelve liberador.

Vamos deshaciendo la espesa urdimbre de autoengaños, descubriendo reacciones que pasaban desapercibidas por falta de atención, propensiones muy hondas y condicionantes que le roban la independencia a la mente. Aprendemos a tomar consciencia de nuestros estados afflictivos, del circuito de nuestros apegos y aborrecimientos, de nuestras mentiras y falacias, de lo aparente y lo real, la personalidad y la esencia. Mediante la auto-observación nos vamos descubriendo y conociendo y así podremos estar mejor capacitados para transformarnos.

3.- LA TRANSFORMACIÓN

El adagio reza: “Tienes que descubrir dónde se encuentra la espina para poder extraerla”. Muchas personas desean modificarse, mutar la consciencia, cambiar rasgos nocivos de carácter y superar tendencias egocéntricas muy marcadas, pero en realidad cómo no se conocen no

saben al final qué modificar ni cómo hacerlo. Para conocerse hay que observarse y para transformarse hay que conocerse. Todo ello forma parte del trabajo interior o disciplina del autodesarrollo, que la persona emprende cuando quiere mejorarse y ser más libre, no estando sujeta a viejos patrones y condicionamientos psíquicos. Es el anhelo por el cambio interior para sentirse mejor y darle un sentido más elevado a la vida. Ese cambio se convierte entonces en un definido e inquebrantable propósito y la vida adquiere otro significado. La transformación no es nada fácil. Los falsos maestros dicen lo contrario para engatusar y atraer a sus discípulos. Solo la suma de modificaciones, paso a paso, nos va realmente cambiando y algo que les repito a mis alumnos es: “Algo que

————— • —————
Vamos deshaciendo la espesa urdimbre de autoengaños, descubriendo reacciones que pasaban desapercibidas por falta de atención, propensiones muy hondas y condicionantes que le roban la independencia a la mente
————— • —————

LOS 4 TRAMOS



Contenido
Vivo

“tienes que cambiar hoy para que mañana sea diferente”. Los cambios pequeños cuentan. Hay que ir cambiando enfoques y actitudes. Se trata de una alquimia interior.

4.-LA REALIZACIÓN DE SÍ

Este término se ha degradado en el lenguaje popular y se utiliza muy alegremente, falseándolo y robándole su verdadero sentido. Realizarse quiere decir hacerse real. Para ello hay que ir del yo social al yo genuino o naturaleza profunda; de la imagen a lo esencial. Mediante el adiestramiento en la autoobservación, el autoconocimiento y la transformación, uno accede al tramo de la realización de sí, pudiendo dejar de ser el que no era para convertirse en el que realmente es. Hay mucho que dismantelar en uno mismo para ello, mucho que desaprender, muchas cosas que arrojar por la borda y que creíamos que eran nuestras sin serlo. Así se va consiguiendo una nueva manera de ser, desde la lucidez y el sosiego, la aceptación consciente y la compasión.

Para ir cubriendo estos tramos hacia la libertad interior, hay numerosos mapas espirituales y gran número de métodos de autodesarrollo. El yoga nos ofrece una farmacopea impresionante de “medicamentos” para sanear la mente y reunificar nuestras energías dispersas. La meditación, como tanto me insistía en ello el Sadhu Babaji Sibananda, es el camino más directo hacia el Ser. En muchas personas, misteriosamente, se activa el mecanismo de la Búsqueda.

Entonces ya no hay marcha atrás. Es el comienzo de un camino que va desde la ignorancia y la servidumbre hasta la Sabiduría y la libertad. Nadie puede recorrerlo por uno. Nunca se dijo que fuera fácil. En esta época de falsarios muchos se dicen iluminados y que la iluminación les vino de manera espontánea y que uno no tiene que llevar ningún trabajo interior a cabo para ello. ¡No hay mayor falacia! Larga es la marcha de la autorrealización y, como dijo Buda, los mentores muestran la vía, pero uno mismo tiene que recorrerla.

Ramiro Calle

Hay mucho que dismantelar en uno mismo para ello, mucho que desaprender, muchas cosas que arrojar por la borda y que creíamos que eran nuestras sin serlo. Así se va consiguiendo una nueva manera de ser, desde la lucidez y el sosiego, la aceptación consciente y la compasión



CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

de la SENDA

La Meditación en Silencio

con

SATNAM
RASAYAN

Sat Nam Rasayan (SNR) significa en sánscrito “relajación profunda en la esencia verdadera”.

Se desconocen los orígenes de esta antícuísima técnica, la cual ha sido transmitida de maestro a discípulo durante siglos. Su actual divulgación se debe al trabajo de sistematización que realiza Guru Dev Singh desde la escuela Sat Nam Rasayan abierta en Europa y América. Es uno de los sistemas curativos más poderosos que existe y de una extraordinaria simpleza. Consiste en sostener un espacio silencioso de consciencia, y contemplar cómo las resistencias se resuelven por su propia dinámica.

Practicar SNR implica dos cosas: aprender a meditar en silencio y, a partir de ahí, relacionarse con las cosas mas allá de cualquier idea preconcebida.

Para meditar en silencio, partimos de un hecho conocido en los yogas tántricos: el cuerpo es parte de la mente; las sensaciones físicas son ilimitadas, extremadamente sutiles, suceden todas a la vez y no están separadas del resto de la Creación. Aprendemos a percibir nuestro sofisticado campo de sensaciones sin que intervenga el razonamiento. Se desarrolla una “memoria directa de la percepción”, que no requiere ser traducida a palabras.

En nuestro camino hacia la percepción aparece la resistencia, esto es, contenidos de la mente que nos concentran y distraen: pensamientos, creencias, emociones, impulsos... Cuando aparece, lo permitimos, es decir, reconocemos que eso sucede, pero no desarrollamos el argumento; tampoco lo negamos, ni luchamos, ni buscamos algo mejor. Simplemente lo contemplamos sin reaccionar y sentimos qué se siente mientras sucede. Entonces la resistencia se disuelve. Este fenómeno es muy simple, pero pone a prueba nuestra inteligencia y capacidad de tolerancia.

Al disolverse la resistencia, se abre un estado exquisito de



Sat Nam Rasayan

“Shunia” o “Silencio Integrado”, que siempre estuvo presente, tan solo estábamos demasiado distraídos y reactivos como para percibirlo. Shunia se vive como una sensación silenciosa, indiferenciada, no separada. No es un estado “exclusivo”, pues el silencio se percibe mezclado con sensaciones y resistencias, pero ahora todo cambia. La consciencia se vuelve trascendente. El meditador es puro en reconocer y permitir su resistencia. El resto viene sólo.

Sat Nam Rasayan, en sentido estricto, comienza cuando nos relacionamos desde Shunia. El campo de sensaciones va a reaccionar de un modo diferente con cada situación o acto. Al permitir la resistencia que aparezca, todo se transforma. Este principio lo aplicamos a la relación del terapeuta con su paciente.

Todo lo arriba expuesto es completamente natural y cotidiano. De hecho, lo ponemos en práctica sin saberlo. Lo que SNR aporta es el estudio directo del fenómeno, estrictamente más allá de cualquier sistema o preconcepción. Luego, su aplicación en cada relación es una experiencia única e irrepetible.

Practicar SNR implica dos cosas: aprender a meditar en silencio y, a partir de ahí, relacionarse con las cosas mas allá de cualquier idea preconcebida



Ambrosio Espinosa
Médico y Osteópata
Responsable en España
del Sat Nam Rasayan

**APRENDER A MEDITAR EN SILENCIO
CON SAT NAM RASAYAN**

Comienzo de nuevos cursos en
Barcelona, Madrid, Valencia, Zaragoza,
Santiago de Compostela y Lleida

Imparten Profesores autorizados por la escuela de
Sat Nam Rasayan

snrespana@gmail.com - www.satnam-rasayan.es

UN NUEVO ENFOQUE SOBRE LA BASE DE LA TERAPIA CRÁNEO-SACRAL

Aplicación en medio acuático

“ La Terapia Cráneo-Sacral (TCS) es un suave método manual de evaluar y tratar la totalidad del cuerpo, que puede tener un impacto positivo en todos los sistemas corporales. Tanto si se usa sola, como junto con los métodos más tradicionales de cuidado de la salud, ha demostrado ser clínicamente eficaz para facilitar la capacidad corporal de autocuración. La TCS a menudo produce resultados sorprendentes ”

Dr. John E. Upledger



Sobre la base de la terapia cráneo sacral, afortunadamente conocida cada vez por más personas, y siempre con la aportación de otras terapias, como la miofascial, sustentada en la **escucha de los tejidos**, hablamos de un **nuevo enfoque**. Es sabido que, como método natural de salud, la TCS se puede aplicar con diversas finalidades: curativa, paliativa, preventiva o, simplemente, para un aumento del bienestar y la energía vital, y para mantener una buena conexión corporal entre la mente, el espíritu y el corazón. La novedad del enfoque radica en el medio donde se desarrolla la terapia, y en el número de terapeutas. El medio acuático propicia que el cuerpo del paciente exprese y libere las tensiones de manera fácil y agradable, y que resulte una experiencia verdaderamente diferente. El apoyo, respetuoso y atento, es realizado por dos o tres terapeutas.

Los profesionales, especialmente entrenados en este medio acuático, sintonizan con la **capacidad autocurativa**

del cliente, para luego seguir y apoyar las necesidades que los tejidos expresan, proceso que en el agua se lleva a cabo con gran facilidad, puesto que la escucha y el diálogo manual con los tejidos es mucho más libre que en camilla. Así, los flujos corporales, líquidos o energéticos, retoman su movimiento natural, y la liberación física y emocional surge de forma suave y espontánea. La profundidad y los resultados de una sesión de terapia acuática dependen en gran medida de la disposición interna de la persona que la recibe. La apertura mental y de corazón garantiza el aprovechamiento, consciente o inconsciente, del apoyo brindado por los terapeutas, y cada sesión supondrá una experiencia totalmente diferente en la que trabajar aspectos distintos de la persona.

En esta línea, se organizan programas intensivos para varias personas durante días consecutivos, favoreciendo el retiro terapéutico o de bienestar, en una atmósfera cálida y acogedora inmersa en la naturaleza. Una experiencia única cada vez. Esta herramienta terapéutica de amplias posibilidades se facilita en

las instalaciones del Hotel Rural & SPA La Senda de los Caracoles.

Belén Aurea Gonzalo Sanz



es diplomada en fisioterapia, con posgrado en técnica de liberación miofascial, y extensa formación en reflexología podal, quiromasaje,

y prácticas de terapia cráneo sacral acuática. Directora del Hotel Rural & SPA La Senda de los Caracoles desde 2005, desarrolla el concepto de “Salud en Naturaleza”.

Fermín Mallo Delgado

es facilitador cráneo sacral certificado por el Instituto Upledger.



www.lasendadeloscaracoles.com
lasendadeloscaracoles@gmail.com
921.125.119 – 686.290.855 – 658.691.376

HOTEL RURAL & SPA LA SENDA DE LOS CARACOLES

ven y date un respiro
descubre Segovia

www.lasendadeloscaracoles.com
e-mail: lasendadeloscaracoles@gmail.com
Tel.: 921 125 119 - 686 290 855

Spa + Restaurante **49€**

Alojamiento + Desayuno-Buffer + Tratamiento **10%** de descuento



Biotiful Natura

tu tienda de
productos ecológicos

**qué te
ofrecemos?**

Servicio a domicilio - Venta Online
Consulta Macrobiótica

- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos
- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios
- macrobiótica
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.



*sin pesticidas, ni abonos químicos,
sin hormonas, antibióticos o estimulantes,
sin colorantes, ni conservantes, ni transgénicos*

dónde estamos

Calle Menorca, 16
28009 Madrid



ABIERTO
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
de 10 a 21h.
ININTERRUMPIDAMENTE
Domingos y Festivos
de 10 a 14h.

91 504 62 94

info@biotifulnatura.com

www.biotifulnatura.com

**SALA EXCLUSIVA
PARA NIÑOS
ACTIVIDADES POR**



**GRATIS
MENORES DE 12 AÑOS
SIEMPRE ACOMPAÑADOS DE
UN MAYOR CON ENTRADA.
PIDE LA ENTRADA DE NIÑOS
EN LOS PUNTOS DE VENTA.**

LUGAR: Real Conservatorio
Profesional de Danza Mariemma.
C/Soria 2, Madrid Embajadores

**RESTAURANTE VEGETARIANO
ECOCENTRO**

MERCADO: ARTESANIAS, COSMETICA
INSTRUMENTOS, ROPA, COJINES,
Y MUCHO MAS...

TODA LA INFO EN:

www.unofestival.com

SIGUENOS



ENTRADAS
ANTICIPADA 1x25€
PROMO 2x40€
EN PUERTA 1x35€

PUNTOS DE VENTA

EL ALMAZEN NATURAL C/Alcalá, 78
CENTRO MANDALA C/Cabeza, 15, 2º D
ECOCENTRO C/Esquilache, 2
LA RUTA DE LA SEDA C/Toledo, 13
YOGAES C/Buen Suceso, 15
ON LINE: WWW.UNOFESTIVAL.COM



Hacia un entendimiento nuevo de las técnicas corporales (XXIII)



©Claudia Bedacarratz

En la actualidad dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y monitores que quieran asimilar mi metodología.

Colocar, direccionar y liberar

*Quiero dedicar este artículo a mi maestro **Alfredo Gurquel**, recientemente fallecido, pero vivo en los corazones de sus discípulos y alumnos, que fueron testigos de su arte y amor.*

La principal pauta de una clase de estiramiento por biomecánica es estirarse hacia diferentes direcciones, colocando siempre las articulaciones a partir de la acción muscular que se ejerce sobre ellas y teniendo como protagonista al músculo que se desee trabajar. Es así como podemos proyectar y liberar los movimientos.

La teoría, como suele hacerlo, brilla por sí sola, pero sólo con la práctica podremos sacar provecho de ella. Hay que elaborar y vivenciar este concepto, llevarlo a la vida cotidiana. Aceptando que aparezca ese toque personal que cada uno de nosotros le damos al desarrollo del ejercicio, vivenciando la movilidad desde nuestras posibilidades particulares, evitando el mimetismo excesivo con patrones de supuesta excelencia que sólo nos puede traer frustraciones, privándonos de explorar nuestras propias condiciones desconocidas.

Analicemos más de cerca estos tres conceptos fundamentales, centrándonos en la articulación de la cadera.

Colocar una articulación: Cada articulación en nuestro cuerpo puede tener una mayor o menor movilidad, llegando incluso a la inmovilidad. En clase nos centraremos en aquéllas que permitan continuas movilizaciones, como la cadera. La articulación de la cadera, entre la cabeza de fémur y el acetábulo del hueso pélvico, articulación coxofemoral, constituye una rotula mecánica, diseñada para soportar peso. Los movimientos de la articulación son la flexión, la aducción, la abducción, la rotación medial y lateral del fémur. Si esta articulación la rotamos hacia afuera tendrá mayor encaje dentro del hueco del acetábulo del hueso pélvico y se equilibrarán más las fuerzas que

confluyen sobre ella. Así que colocar, en síntesis, significa equilibrar.

Direccionar mediante la acción muscular: Por ejemplo, en la rotación del fémur participan los músculos que direccionan el trocánter mayor hacia adelante o hacia atrás respectivamente, respecto del acetábulo. Tenemos a los músculos profundos de la cadera, los pelvitrocantéricos, piramidal, cuadrado crural, obturador interno, géminos de la cadera y obturador externo. Todos producen la rotación externa del fémur. Por lo tanto, el trocánter mayor, moviéndose hacia atrás, intensificará la rotación externa de la cabeza de fémur y, de esta manera, estaríamos direccionando y estirando los músculos pelvitrocantéricos hacia



el hueso sacro, evitando el acortamiento de éstos.

Liberación articular: Su acción, aunque es mínima en amplitud, produce

La autora con Alfredo Gurquel. Foto tomada en el Estudio de Alfredo Gurquel y Juana Lederer, Buenos Aires, 2013.



una descompresión muy agradable de la articulación, sobre todo si hay problemas articulares en la zona cartilaginosa.

Pongamos un sencillo ejercicio. Vemos en la foto cómo se estiran los músculos pelvitrocantéricos de la pierna izquierda. Como no sirve de nada trabajar aisladamente una zona, son muy importantes los puntos de partida de una postura. En ésta es fundamental empujar los isquiones hacia el suelo para alargar nuestra columna en sentido contrario y poder rotarla sin peligro de lesión. Concretamente, estaríamos colocando las cabezas de fémur hacia fuera y los trocánteres hacia atrás, direccionados por los trocantéricos y proyectando todo nuestro cuerpo a partir de esta.

Los detalles de cada postura son interminables. La mayoría de los cursos de formación nos venden únicamente visiones parciales. De manera que uno deberá investigar por su cuenta, adquirir una buena base con la



**SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE**

En Aragona se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid

★

Apartamentos independientes
Spa Privado
Senderismo
Cuencos tibetanos
Yoga
Paseo Zen nocturno

★

**Escapadas Aniversario y Cumpleaños!
Ofertas especiales en Noviembre**



Parque Natural del Rio Dulce - Aragona (Guadalajara)

www.casariodulce.com
info@casariodulce.com
629 22 89 19 - 949 305 306

M^a Rosa Casal *Escuela de Vida* 

Macrobiótica & Medicina Oriental

**Tao Curativo
I Ching Dao**

COCINA MACROBIÓTICA
→ **CURSOS BREVES:**
CICLO CONTÍNUO 8 MONOGRÁFICOS
PRÓXIMAS FECHAS EN NOVIEMBRE:

4 Nov - Cereales Integrales
11 Nov - Proteínas Vegetales y Legumbres
18 Nov - Verduras y Algas. Vit. y Minerales
25 Nov - Condimentos, Semillas y F. secos

**TALLERES SEMANALES/
MENSUALES**
Práctica en Grupo BI-Mensual
Círculo para Mujeres en el Camino
Viernes de 19h a 21h

**RETIRO DE INVIERNO
CON EL MAESTRO JUAN LI**
EL YOGA DE LOS SUEÑOS I, II Y III
Del 6 al 14 Diciembre 2014
Régimen Interno en la Sierra de Gredos

**INTRODUCCIÓN A LA
COCINA MACROBIÓTICA**
29 y 30 Noviembre 2014
Con María Gómez Casal

GABINETE DE TERAPIAS
CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO
¿Tienes algún problema, dolor
o síntoma que desees mejorar?
TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS.
¡PIDENOS CONSEJO!

COCINA SANA PARA LAS NAVIDADES
Platos sanos y deliciosos para seguir comiendo
bien durante los días festivos
21 Noviembre y 19 Diciembre de 18h a 20h.

COLABORA: **EcoCentro** Charlas gratuitas todos los meses

MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809 - info@escueladevida.es - www.escueladevida.es

metodología adecuada es la clave para poder disfrutar de nuestro cuerpo en movimiento y, a partir de ahí, seguir investigando.

Gurquel, reconocido ya no sólo en su país natal como uno de los grandes investigadores de las técnicas corporales, alentó a sus discípulos, a partir de una buena base de metodología y conocimiento anatómico, a precisamente eso, ser inconformistas y seguir investigando. El conocimiento nos mueve, la rutina termina por inmovilizarnos.

¡Gracias por todo, maestro!

Artículos anteriores
e información en
www.estiramiento.blogspot.com
y www.facebook.com/estudiolunas

Estiramiento
En Estudio Luna

Clases regulares
Distintos niveles y horarios - consultar Blog
Clase de prueba 10€ (5€ mostrando este aviso)

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización. Impartido por Claudia Bedecarratz

C/Luna 19, 1ª (Metro Santo Domingo). 28004 Madrid
estiramiento@gmail.com, 652 489472
www.estiramiento.blogspot.com



CURSOS OTOÑO 2014
con Montse Bradford

- ¿QUIERES CONOCERTE EN PROFUNDIDAD?
- ¿MEJORAR TU SALUD A MUCHOS NIVELES?
- ¿SENTIRTE APOYADO EN TU TRANSFORMACIÓN PERSONAL?
- INVIERTE TIEMPO EN TI. ¡PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

NUEVO CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2014

- **FIN DE SEMANA** - un fin de semana al mes: **pidenos información.**

MONOGRÁFICOS OTOÑO 2014

Una oportunidad de profundizar en el tema que desees:

- **MONOGRÁFICO ESPECIAL:**
¡Descubre lo que tu cuerpo realmente necesita!
Hacia la auto-transformación, cambio y salud integral -
- dos seminarios en fin de semana.
- **Seminario medicinal y de diagnóstico - Noviembre 2014**
- **El sistema digestivo. Combinaciones de alimentos. El sistema nervioso. - Diciembre 2014**

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programa!

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



Nuestra naturaleza humana nos lleva a huir de las experiencias desagradables y buscar bienestar y placer, de modo que inventamos todo tipo de actividades y tareas para encontrar satisfacción y sentido. Básicamente buscamos salud, éxito, reconocimiento y ganancias, y tratamos de evitar la enfermedad, el fracaso, la crítica y las pérdidas. Sin embargo, este planteamiento, por muy razonable que parezca, en la práctica no suele traer resultados.

A lo largo de la vida, por mucho que lo intentemos no conseguimos estar a salvo de los momentos difíciles, la incertidumbre y el dolor.

Ante esto, el trabajo espiritual se plantea como un modo de trascender el sufrimiento de la vida. No obstante, muchos han malinterpretado esta afirmación pensando que si cultivamos nuestra parte espiritual encontraremos un espacio donde estaremos a salvo de la infelicidad.

Desde esta perspectiva la espiritualidad se entiende como alcanzar una situación ideal en que nada nos afecta. Además, muchas personas piensan que es posible escapar y refugiarse en un mundo espiritual donde todo es paz, amor y luz. También, algunas personas tienen experiencias de extraordinaria apertura y silencio, y creen que el camino espiritual consiste en lograr permanecer así todo el tiempo. Piensan que si se esfuerzan mucho conseguirán retener la apertura y el gozo que han vivido fugazmente.

Todo esto suena muy bien, y sería maravilloso que fuera verdad. No obstante, tan solo son tergiversaciones del verdadero camino interior. El principal problema radica en que estos malentendidos nos hacen perder mucho tiempo en el proceso hacia nuestra verdadera esencia. El sufrimiento se trasciende cuando reconocemos nuestra naturaleza primordial y sabemos vivir desde ella. Aunque a veces en el entorno espiritual se habla de escapar del mundo lo cierto es que esta tomarla en sentido más bien llegar a vivir humanas con la Esta es la clave del auténtica liberación de vivir todo lo que y apertura.

Es de señalar que no de intensidad. Hay lo ideal es vivir todo pasión, pero no es así, necesariamente nos a ser más conscientes, hacia lo que somos. La

su destino es extinguirse, además nos mantiene atrapados en el terreno de las experiencias y nos ata a la identificación con el cuerpo y la mente. Vivir con intensidad sólo retrasa el proceso de ir más allá del ego y reconocer nuestra esencia.

La cuestión es la relación con las experiencias, y necesitamos cultivar una capacidad de vivir con integridad, esto es con apertura, lucidez y conciencia. Aspiramos a reconocer nuestro ser primordial y la forma de llegar a ello es la vida misma, y todo lo que nos sucede.

Nunca elegimos ni controlamos nuestras experiencias. Hay numerosas condiciones en nuestra vida que desvelan nuestra incapacidad de controlar. Por mucho que lo intentemos siempre suceden cosas con las que no contábamos, problemas inesperados y situaciones insospechadas. Lo que realmente podemos elegir es nuestra actitud. Si queremos vivir en paz necesitamos cultivar un cambio de actitud. Esta es la propuesta espiritual.

El verdadero camino interior no consiste en producir un tipo de experiencias espirituales sino en vivir la vida desde otra perspectiva.

Lo primero necesario es la motivación de reconocer nuestra esencia, el anhelo de vivir con más calidad y el deseo de dejar atrás la insatisfacción y las frustraciones vitales. Este suele ser el punto en que somos más débiles. A veces tenemos que pasar por muchas dificultades para querer realmente que haya un cambio en nuestra vida.

No obstante, el aspecto que requiere más esfuerzo es desarrollar una capacidad de disciplina. Necesitamos aprender a evitar que nos arrastren las situaciones, las personas y el entorno. Además, es preciso un cierto dominio sobre nuestras reacciones emocionales y conocer cómo funciona la mente. Cuando vivimos muchas experiencias que nos desconciertan, irritan, seducen, etc. perdemos la capacidad de estar

•

Aunque a veces en el entorno espiritual se habla de escapar del mundo lo cierto es que esta afirmación no podemos tomarla en sentido literal. La cuestión es más bien llegar a vivir todas las experiencias humanas con la máxima integridad

•

afirmación no podemos literal. La cuestión es todas las experiencias máxima integridad. proceso espiritual y la del sufrimiento. Se trata nos sucede con lucidez

se trata de integridad y quienes piensan que con mucha intensidad y vivir con intensidad no lleva a estar más vivos ni y menos a evolucionar intensidad nunca dura,

EL

INTERIOR



CAMINO

presentes en este momento y la posibilidad de vivir lo que sucede con apertura y lucidez. Además si vivimos bombardeados de estímulos acabamos reaccionando mecánicamente y repitiendo nuestros patrones emocionales habituales. El resultado es la imposibilidad de cambiar nuestro modo de vivir lo que sucede. Acabamos en una cadena de reacciones que nos domina y nos aleja de nosotros mismos.

Es preciso un cierto equilibrio, aprender a volver al centro una y otra vez. Necesitamos la disciplina de detenernos a menudo durante el día y quedarnos con nosotros mismos, más allá de la situación en que estemos inmersos. En la práctica esto significa, pararnos a observar la experiencia corporal y mental sin quererla cambiar. Aprender a observar con tranquilidad todo lo que nos sucede. No es pues, pararse a calmar la mente o relajar el cuerpo, sino la contemplación de lo que estamos experimentando con lucidez, apertura y claridad.

La atención serena a es fundamental. Se capacidad de reconocer que pensamos, lo que Muchas personas están de sí mismas que observarse y conocer y emociones. Este implica dejar de estar nos sucede, abandonar y estar dispuestos relación con la

Cuando vivimos muchas experiencias que nos desconciertan, irritan, seducen, etc. perdemos la capacidad de estar presentes en este momento y la posibilidad de vivir lo que sucede con apertura y lucidez

las experiencias vitales trata de cultivar una lo que sentimos, lo estamos viviendo. tan desconectadas no son capaces de sus sentimientos reconocimiento en conflicto con lo que el victimismo y la culpa, a modificar nuestra experiencia.

Es preciso mirar lo que sentimos con cierta perspectiva, poniendo en contexto las causas y condiciones que lo han producido. Además, necesitamos desprendernos de la sensación de experiencia personal que se genera e investigar la presencia de la conciencia que reconoce todo esto. Esta tarea de lucidez y conciencia nos va a llevar a dejar de estar atrapados en las experiencias y nos conduce a una vida más libre, completa y plena.

El modo de medir el progreso se encuentra en la respuesta que damos a lo que la vida nos presenta. En los estados más evolucionados respondemos con compasión y con sabiduría. La consecuencia más visible de todo ello es que dejamos atrás todas las actitudes narcisistas y dependientes, y nos volvemos mucho más compasivos con los demás. Nos sentimos cerca de cualquier persona, vivimos con el corazón más abierto y de un modo natural deseamos contribuir a la felicidad de los demás.

Ahora bien, para llegar a esto, hemos tenido que recorrer un largo camino hacia nosotros mismos. Un proceso en el que vamos soltando todos los procesos mentales de identificación con la experiencia. La liberación del sufrimiento no es dejar de sufrir, sino dejar de sentir el sufrimiento como algo personal.

El camino interior no es pues evitar que nos afecten las cosas sino un trabajo de conciencia y observación de las experiencias de la vida en el cual se desvela que todo lo que sucede es impersonal. Nos lleva a desarrollar la lucidez que descubre que este individuo que sufre y anhela ser feliz es una construcción mental sin ninguna realidad objetiva. Cuando dejamos de sentir que el sufrimiento nos sucede a nosotros se produce la liberación del mismo.

Juan Manzanera



se formó en el camino espiritual con los lamas tibetanos. Además es licenciado en Psicología y escritor de varios libros sobre meditación.

Actualmente, enseña meditación y pasa consulta como psicólogo en su centro en Madrid e imparte seminarios de meditación por toda España.

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



Juan Manzanera

 AUDIO
Contenido Vivo

IOR

“Antaño, una noche, fui mariposa que revoloteaba contenta con su suerte. Después me desperté, y era Chuang -Seu... ¿Quién soy en realidad? ¿Una mariposa que sueña que es Chuang-Seu, o Chuang -Seu que se imagina que es mariposa?”

CHUANG-SEU

(Siglo III antes de nuestra era)

Los sueños desde la noche de los tiempos han sido objeto de respuestas orientadoras de sentido, ya fueran esotéricos, proféticos, sanadores, o de cualquier otra índole. En un principio se consideraron “mensajes de los dioses”, pero a través de la historia, y hasta la fecha nunca dejaron de sorprender a la humanidad.

Freud les da una importancia fundamental, pero los ve como un síntoma neurótico, despojándolos de todo sentido trascendente, para lo cual elabora todo un trabajo sobre la interpretación de los sueños. Ve en ellos la vía regia al inconsciente.

Jung adoptará otra postura. Para él el sueño no supone realización de deseos, ni tiene que ver con aspectos reprimidos. Sirve para poner al individuo en contacto con el inconsciente colectivo, al observar que muchos de sus pacientes al soñar compartían determinados motivos comunes, y es a través de un estudio comparativo de todas las mitologías y religiones cuando postula esta idea. Para este autor el objetivo de los sueños, es la búsqueda y el descubrimiento espiritual, viendo en éstos la expresión creativa del sí mismo.

Fritz Perls ve los sueños como expresiones creativas y no los considera objeto de interpretación. El sueño es portador de un mensaje existencial que contiene situaciones inconclusas, y es una excelente oportunidad para rastrear los vacíos de la personalidad e integrar partes perdidas y olvidadas. Este proceso de integración es el que nos va a posibilitar configurar una gestalt o totalidad emergente. Esto supone contrarrestar la alineación y el descalabro del individuo. Para ello propone revivir el sueño de forma espontánea en el aquí y ahora, y de esta forma lo traemos a la vida haciendo de él una experiencia directa, en lugar de hablar de él como algo que pasó y sólo queda en el recuerdo. Entender un sueño es captar la atención de lo que evitamos. Las partes alienadas salen cuando la censura

Considera importantes los sueños que preceden a las sesiones de psicoterapia, ya que estos se cuentan en sesión, lo cual es determinante en la relación terapeuta-paciente

EL MENSAJE



de los

de la vigilia no está presente, y ese es el momento donde los asuntos pendientes aprovechan para salir a escena. Cada elemento del sueño es una parte simbolizada de un contenido interno, propio del soñante. Esto es importante porque nosotros somos los que hacemos esa representación o teatrillo onírico y nadie parasita nuestros sueños. Si soñamos con el vecino es porque nosotros simbolizamos una parte nuestra con esa imagen, pero nadie entra en el sueño, que es particular e intransferible. Para Perls el terapeuta no sabe más que el paciente sobre lo que significa el sueño. Desde el enfoque gestáltico otros autores aportan distintas



EXISTENCIAL

SUEÑOS

perspectivas al aspecto proyectivo planteado por Perls. En el caso de M. y E. Polster sirve para ver las posibilidades de contacto e interacción del individuo consigo mismo y con los demás.

Zinker utiliza el psicodrama teatralizando el sueño como parte exclusiva de la persona que autorrepresenta sus roles significativos, y esto puede ponerse fuera a través de la distribución de los papeles del soñante entre los miembros del grupo en el que participa. Isadore From considera al sueño como una retroflexión. Con esto quiere decir que el durmiente se dice cosas a sí mismo. Considera importantes los

Entender un sueño es captar la atención de lo que evitamos. Las partes alienadas salen cuando la censura de la vigilia no está presente, y ese es el momento donde los asuntos pendientes aprovechan para salir a escena

sueños que preceden a las sesiones de psicoterapia, ya que estos se cuentan en sesión, lo cual es determinante en la relación terapeuta-paciente. De esta manera aparece la noción de transferencia que está ahí aunque desde el enfoque gestáltico la relación transferencial no se propicie. Aquí lo importante es la relación dialogal Yo – Tú que va a posibilitar un Nosotros. En la retroflexión aparecen esas dificultades de contacto.

SUGERENCIAS PARA TRABAJAR CON SUEÑOS

- Describir Cada uno de los elementos que aparecen en el sueño Ponerlos en primera persona aquí y ahora y ver cómo me siento al hacerlo.
- Ver que parte del sueño me llama más la atención, y sobretodo ver cual es la que me gusta menos, y tengo más dificultades de identificarme con ella.
- Veo qué elemento elijo para trabajar. Me convierto en eso y me relaciono con los otros elementos que aparecen en relación.
- Alreapropiarme de mis proyecciones veo si el sueño me da algún mensaje que tenga que ver conmigo.
- Una vez descubierto el mensaje del sueño puedo colocarlo en una “silla vacía” y expresarle mi agradecimiento

por lo que me aporta. Además si tengo que expresar algo más aprovecho este momento para hacerlo.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA CON LOS SUEÑOS

- Todas las personas soñamos. La ausencia de sueños puede tener que ver con miedos y defensas.
- Cuando el sueño es impreciso y no puedo recoger sus elementos puedo trabajarlo como totalidad preguntándole qué me dice y cómo me siento con ello.
- Los sueños repetitivos tienen que ver con asuntos pendientes e irresueltos.
- Los sueños son las producciones más simbólicas de los seres humanos.
- Podemos trabajar un sueño utilizando sólo un fragmento.

No necesitamos recordar el sueño entero para realizar un trabajo personal. Es importante prestar atención a los

indicadores emocionales y corporales en el trabajo con sueños y no perderlos de vista.

- Si los sueños tienen contenidos escatológicos, desvitalizados y son indicadores de patología severa es mejor trabajarlos con un profesional cualificado.
- Los sueños son la expresión más espontánea del ser humano.

TÉCNICAS A UTILIZAR EN EL TRABAJO CON LOS SUEÑOS

SILLA VACÍA (1)

- Recuperación de proyecciones, o partes propias no reconocidas, a través de los elementos que aparecen en el sueño.
- Recuperación de nuevas imágenes que surjan al revivir el sueño en el aquí y ahora, aunque no aparecieran en el sueño original.
- Dramatización del sueño, distribuyendo el soñante los papeles que aparecen, a los miembros del grupo (si tenemos esa posibilidad).
- Descubrir polaridades o aspectos supuestamente incompatibles y posibilitar que se describan y hablen entre ellas.
- Una propuesta de S. y A. Ginger consiste en terminar el sueño actuándolo (cuando sólo tenemos un fragmento), y así terminar con la tensión de la situación inacabada. Aquí se pueden introducir imágenes complementarias. Esto da movimiento al aspecto inconcluso y bloqueado

del sueño, que pide por sí mismo una terminación o cierre

SUEÑOS INFANTILES

Entre los tres y los cinco años de edad los sueños son muy cortos y con animales o familiares y personas conocidas. Suele aparecer el ambiente familiar, y no tienen mucho argumento.

De seis a diez años el contenido del sueño suele alargarse, a la vez que aumenta la complejidad narrativa. Aparecen personajes humanos imaginarios.

Entre los once y los dieciocho años los sueños se parecen a los de los adultos, volviéndose más abstractos. En la pubertad emergen sobretodo temáticas de cambio corporal y temática sexual.

En el caso de niños pequeños podemos trabajar el sueño pintándolo, representándolo teatralmente, o trabajándolo con arcilla (figuras representativas), juguetes y marionetas. También podemos narrarlo y si no nos acordamos del final, podemos inventarlo. También podemos explorar distintas versiones del sueño y ver cómo las vive el niño.

En el caso de que aparezcan pesadillas podemos plantear al niño la posibilidad de incluir variaciones que le tranquilicen. Podemos pintarla y luego sugerir al niño que la destruya rompiéndola.

(1) Técnica utilizada por Perls que consiste en pedirle al paciente que se instale frente a un asiento vacío y que imagine allí un determinado personaje o un determinado aspecto suyo a quien necesita dirigirse.

EJERCICIO

Ponte en un lugar cómodo y tranquilo y a continuación ten en cuenta los siguientes puntos:

Describe cada uno de los elementos que aparecen en el sueño.

Ahora pon los elementos descritos en primera persona y date cuenta de cómo te sientes al hacerlo. Por ejemplo en el caso de que aparezca una casa, te describes como si tu fueras la casa

Revisa qué parte del sueño te llama más la atención, y sobre todo mira cual es la que te gusta menos y tienes más dificultades de identificarte con ella. Ponte igualmente en primera persona y revisa qué aspectos tienen que ver contigo.

Elige un elemento que sea significativo. Conviértete en eso y mira cómo te relacionas con los otros elementos que aparecen en el mismo sueño.

Al reapropiarte de tus proyecciones mira si el sueño te transmite algún mensaje que tenga que ver contigo.

Una vez descubierto el mensaje exprésale tu agradecimiento por lo que te aporta. Si necesitas expresarle algo más aprovecha este momento para hacerlo.



Domingo De Mingo Buide
Psicólogo Clínico.
Psicoterapeuta



Quatro Formación en Terapia Gestalt

Formación en Gestalterapia

Formación reconocida y avalada por la A.E.T.G.

Inscripciones: **91308 03 48**
659 938 992

Curso 2014-2015

Es una formación teórico-práctica vivencial.

Imparten: **Miguel Albiñana, Paloma Hernández, Isabel Serrano, Domingo de Mingo**

gestaltquatroformacion@yahoo.es

MASJABÓN®

www.masjabon.com



ENVÍOS A
TODA ESPAÑA



**Limpieza, higiene y
desinfección.
Adiós a las cremas
y a los gastos.
SUPERHIDRATANTE**

**Calle Arenal, 22 - 1º Izq. - 28013 - Madrid
Teléfonos: 910 251 891**



Esencia y Luz

**SOMOS
ENERGÍA**

Somos un centro destinado al crecimiento y desarrollo personal.
Lo más importante para nosotros es su bienestar;
armonizando el conjunto mente, cuerpo y espíritu.

Nuestro : terapias naturales se basan en el concepto holístico de la salud
completa. Motivamos a tratar el organismo como un "todo", en
interrelación dinámica con la naturaleza y la sociedad.

Terapias:

- Masajes
- Reflexología
- Naturopatía
- Auriculoterapia
- Terapia Floral

- Constelaciones familiares
- Registros Akáshicos
- Shiatsu • Reiki • Diksha
- Sanación Reconectiva
- Activación del sol interno
- EFT: Técnicas de liberación emocional

Actividades:

- Kundalini Yoga
- Hatha Yoga
- Meditación
- Relajación
- Pilates

Cursos:

- Activación del sol interno
- Constelaciones familiares
- Registros Akáshicos
- Reiki
- Diksha

Alquiler de salas para consultas/terapeutas

En Pleno centro de
Madrid

Calle Arenal, 22 - 1º Izq. - 28013 - Madrid

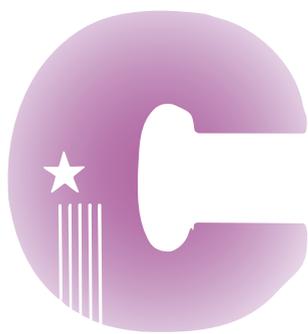
www.esenciayluz.com · centroesenciayluz@gmail.com · centroesenciayluz@hotmail.com

Teléfono: 910 251 891



Bodhisattva

Caminando hacia la



ansado de ruidos y definiciones. Cansado de dogmas y de iglesias encogidas. De palabras que van y vienen, de miedos a no tener, no saber, no ser; y contemplando atónito como todo pasa, todo se mueve y yo también me muevo, decido por fin salir de este ensimismamiento, de esta angustia por definir y saber, por identificarme con este o con aquel, con esto o con aquello, y acepto hacer silencio. Me digo que ya está bien. Que deje de hablar, de predicar, de aparentar que se lo que pasa, que tengo la clave de las cosas, que profeso la verdadera verdad, y por fin callado mire sin intentar saber, sin intentar tener, sin intentar ser... pero no se cómo se hace.

Cuando lo intento primero voy a leer lo que dicen los maestros, escucho la nueva cultura que me llega alternativa y negadora de mis ruidos anteriores; y encuentro un lenguaje paradójico, a veces incomprensible, que rompe mi deseo de entender, o que, aun peor, me mete en otra cultura de pertenencia, mas moderna, mas laica, pero a veces igualmente dogmática y peligrosa, pues me atrapa y me congela de nuevo. El apego a las nuevas culturas, al tópico esotérico, al mundo alternativo es otra trampa identificadora, y se convierte de nuevo en ruido central de mi vida. He de callarlo también.

En medio de mi crisis me fijo en que todo cambia alrededor mío, dentro de mi y fuera de mi. Todo cambia y esto es lo permanente. Nada queda fijo, y retumba en mi ser completo el intercambio entre el vacío y la forma que los antiguos insinúan. Pero me fijo en un aspecto que se convierte en aspecto esencial. Para que algo que es venga a ser otra cosa, ha de dejar de ser lo que es. Y en ese transito, lo que he llamado ruido: la definición, la descripción terminada, la seguridad definitiva desaparece, y el ruido se acalla. Para que algo cambie es necesario un proceso de silenciamiento, es necesario el momento del silencio que se interpreta como muerte aparente y que solo es la vida que fluye y que se expresa en el dejar de ser para ser.

La propuesta del Buda, es un programa incorporarse al cambio, permanente. Esta nuestra elección, es mi erespracticantedelcamino. de acallar los ruidos, es de silenciamiento. Lo un estado de silencio, de silenciamiento. No se pero he decidido seguirlo. salir de este estado congelado, de esta descripción cerrada en la que me refugié, si no hago por un momento o hago continuamente, silencio en mis querer, en mis deseos y necesidades, y no salgo campo abierto en medio del mas profundo silencio.

Las relaciones van creciendo según vamos resolviendo los conflictos que surgen en el día a día. Es bueno tener presente que cada uno hace lo mejor que sabe y hay que estar abierto a aprender, a decirle a otro sus errores, pero de su lado, no en su contra

contemplativo, de acción, de y de ser cambio propuesta es elección y la tuya si Es un programa un programa expreso bien: no sino un programa donde me llevará No puedo cambiar,

salir de este estado congelado, de esta descripción cerrada en la que me refugié, si no hago por un momento o hago continuamente, silencio en mis querer, en mis deseos y necesidades, y no salgo campo abierto en medio del mas profundo silencio.



actual



AUDIO

Contenido
Vivo

Noche del Silencio

El silenciamiento es el tránsito necesario para el acto creativo, es condición necesaria para la evolución de las cosas y los seres. El silenciamiento es el espacio vacío, sereno entre los saltos expresivos de la realidad. El silenciamiento, acallamiento de estados definidos y completos, de descripciones terminadas, y de identificaciones y posesiones, es el hogar donde se produce el intercambio continuo entre forma y vacío, que no son dos realidades alternativas sino la misma realidad bifronte desenrollándose a sí misma. Vacío es silencio expresado, potencialidad divina. Forma es expresión y manifestación, manifestación también divina expresada en continuo cambio. La forma no es el ruido. El deseo de parar y limitar la forma es el ruido. Silenciamiento es el proceso evolutivo en sí mismo. Silenciar mis apegos, mis posesiones, mi ansia de seguridad y mi angustia por pertenecer, es hacer la obra divina, participar en la evolución, realizar el acto creativo, dentro de mí y fuera de mí, ya que soy un accidente, una manifestación de este océano cósmico en continuo intercambio.

Así, para emprender este camino del silenciamiento, una vez que he reconocido mis ruidos, y particularmente mi ruido principal (corporeidad, dominación o dogma) he de realizar la tarea de soltar lo que no es, el apego a detener, este apego me lleva a cambiar, me lleva a ser y a la de otros, y cambio. Silenciar es renunciar a tener,

Un error muy común es creer que las relaciones se basan en lo que mostramos, en lo que decimos, en los gestos... Esta creencia ha llevado a muchos a modular la voz para hablar dulcemente, aunque estén enfadados, a sonreír aunque no sientan alegría, a mostrar u ocultar su forma de pensar

a controlar, a ser, pues a la muerte, que es el no poner resistencia al es fluir con el cambio, y a saber y a ser.

La experiencia a ser la experiencia del por fin dejo de tenerlo o lo que sé, para que todo se las cosas pasen en las mil existencias, y este ser que en mí palpita lo haga con ellas. El conjunto del universo es un continuo silenciamiento que nunca para en las estaciones de paso, en las manifestaciones aparentes, continuamente deja de ser para ser. Existe un profundo silencio en medio de la evolución universal que aquí se expresa. Nada se estanca en el tiempo ni en el espacio. La sensación de quietud y seguridad, de definición terminada es consecuencia de nuestra pobre perspectiva, en el tiempo y en el espacio.

del vacío, que ha venido central del zen, es la silenciamiento, donde saber quien soy, lo que creando un espacio produzca y para que

Vivir esta vida particular es silenciamiento continuo, es acallar el intento de descripción definitiva y de identificación definitiva, acallar progresivamente el deseo de verdades absolutas y terminadas, y por fin rendirse al flujo evolutivo donde esta propia existencia ha de dejar de ser, para ser de nuevo otra cosa, otra existencia, otra manifestación.



¿Qué hay que acallar? Hay que hacer silencio a la voz que nos dice quien somos y lo que tenemos, lo que sabemos y lo que controlamos, hay que apagar, por mucho que cueste, las definiciones con tanto dolor conseguidas, la fe con tanto esfuerzo construida, y las formas con tanto dolor conformadas. Para por fin quedarnos en nada y venir a ser nada, y así permitir que todo sea y se exprese; significa rendirme a la realidad que nace y muere continuamente, y no se detiene, y no se termina.

Por ello he de parar de hablar, para dejar de hacer ruido dentro y fuera de mí, y así permitirme escuchar, y abrir la experiencia a lo que realmente sucede. Y he de parar de hacer caso a los ruidos que me gritan y me piden adhesión, desde el fondo del hogar, desde el pulpito o desde tantas almenas hoy existentes, que todo lo saben y todo lo controlan, para dejar libre el espacio de las definiciones y las creencias. Y he de mirar la vida y ser vida, aceptando ser un cambio continuo y aceptando en ese cambio morir, y aceptando no ser alguien en particular, ni algo en particular.

Si no paro de hablar y entonces dogmático, y entonces muero al ansiedad por seguir los fiel de mi particular entonces adoctrinado me agarro a la última espaldas al cambio, y y realmente muero, es realmente morir, abrasado en esta

Un error muy común es creer que las relaciones se basan en lo que mostramos, en lo que decimos, en los gestos... Esta creencia ha llevado a muchos a modular la voz para hablar dulcemente, aunque estén enfadados, a sonreír aunque no sientan alegría, a mostrar u ocultar su forma de pensar

de predicarme vuelvo ciego, y entonces intolerante espíritu. Si mantengo los ruidos ajenos, me vuelvo iglesia, y seguidor, y y entonces borrego. Y si solución, me vuelvo de entonces mi espíritu decae, aquí sin comprender que pues muero desesperado, incompreensión.

Por eso he llegado a esta crisis, pues se ha acabado la descripción, la formulación, el estado completo, la identificación terminada y el proyecto controlado. Y en esta crisis puedo volverme atrás, y agarrarme al pasado, agarrarme al hogar seguro del que salí, o entrar en este silencio que hoy me asusta, pues en él tengo oscuridad, y no siento la Casa del Padre, donde ser acogido, y protegido, y aceptado.

¿A dónde me volveré pues, a donde he de mirar? ¡Guarda silencio, practicante, silénciate! ¡Calla y escucha, pon alerta el corazón! ... ¡Hay algo que escuchar!



Pedro San José

Médico y maestro zen de la línea "Nube Vacía", fundada por el maestro dharma Willigis Jäger. Acompaña diversos grupos de practicantes espirituales.

Es autor de varios libros de espiritualidad:

"Charlas de un Aprendiz de Zen"

"Desde ¿Quién Soy? a ¿Que hacer?"

"Los Koans de Jesús de Nazaret"

"Una Relectura de la Nube del No Saber"

y recopilador de **"Palabras desde el Ser"**

CICLO SOBRE SILENCIAMIENTO SILENCIAR PARA CAMBIAR



Terapia Regresiva
 "Sana tus vidas pasadas,
 realiza tus sueños"

Andrés Coronel Urdaneta
 TERAPEUTA DEL INCONSCIENTE
 Tel. 682 774 130 info@casal2.es
 CONSULTA BAJO CITA PREVIA

RADIONUEVAERA.ES



18.000 OYENTES DE TEMAS ALTERNATIVOS. 300 ENTREVISTAS EN LA WEB PON TU PUBLICIDAD PUBLIENTREVISTAS POR SKYPE, 6 MESES EN LA WEB
info@radionuevaera.es



MASAJE CALIFORNIANO ESALEN
 Gracias a la presencia, el tacto consciente y la respiración el masaje se convierte en una forma de nutrición, en la que el cuerpo, la mente y el corazón son tocados

NOVEDADES
 Tarjeta regalo masaje
 Promoción Crearte (Dto. Meditación)
 Masaje 4Manos - Fechas señaladas

María Lucas
 667 40 65 41
calithai.blogspot.com

"Libros para un mundo mejor" C/ Espiritu Santo, 13

Estamos en Biocultura Stand 637



FORMACIÓN
 Talleres regulares
 (Abierta matrícula 2014-2015)
 Plazas limitadas

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

91 459 92 80 / 686 320 489 felixarcadarbuka@gmail.com

CENTRO NATURISTA AILIM

FORMACIONES
 Terapia Holística-Transpersonal, Flores de Bach vivencial, Orquídeas Amazonas/ Gemas vivencial, Técnica metamórfica

TALLERES: guión natal, constelaciones, rebirthing en agua, musicoterapia (visita nuestra web para información)

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)
 Tf. 91 777 66 72
centroailim@ailim.es / www.ailim.es

DS HUMANO EL OLIVOZEN Escuela de Integración de la Consciencia

CONSTELACIONES SISTÉMICAS
 (Familiares, Organizacionales, Educativas,...)

Da un nuevo enfoque en tu crecimiento
 Ofrecemos un LUGAR donde APRENDER, CRECER y MEJORAR en tus RELACIONES

¡Soluciona los CONFLICTOS con tus padres! «Tus ORIGENES»
 7-8-9 Noviembre - MONOGRÁFICO
 8 Noviembre - TALLER práctico
¡Tu RELACIÓN CON PAREJA o SIN PAREJA!
 Encuentra que te impide ser feliz
 19-20-21 Diciembre - MONOGRÁFICO
 20 Diciembre - TALLER práctico

¡VEN y CONÓCENOS!
 Información : 625 386 393
 647 451 494

Dirige:
Ángel de Lope Alemán
 Didacta de la AEBH



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

SEFLOR ONG'D
 Sociedad Española para la investigación, promoción y uso terapéutico de las Esencias Florales

* ¿Eres terapeuta floral o te interesa la terapia floral?
 * Tenemos actividades gratuitas, conferencias, talleres, cursos, meditación, cineforum y mucho más
 * Visítanos, y/o visita nuestra web:
www.seflor.org

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



CURSOS y TALLERES de ENEAGRAMA de la PERSONALIDAD

- ENEAGRAMA
- INTELIGENCIA EMOCIONAL
- HUMOR
- COMUNICACIÓN
- LIDERAZGO Y NATURALEZA
- AUTONOCIMIENTO
- CONSCIENCIA

ISABEL SALAMA
 PSICÓLOGA CLÍNICA

CURSOS ANUALES

ENEAGRAMA 1 Y 2
OCT-JUN

MIÉRCOLES, 11 A 13HRS
JUEVES, 20 A 22HRS

ENEAGRAMA Y LEYES
OCT-JUN
LUNES DE 20 A 22



isabelsalama@yahoo.es
www.isabelsalama.com
 Tfno 646724202

LOS NUEVE CUERPOS



Dentro del actual sistema de creencias respecto a la constitución invisible del ser humano y sus cuerpos sutiles que comparten muchas personas, prácticamente está todo tomado de las enseñanzas de la Sociedad Teosófica que fue, a través de distintos libros

y autores como Annie Besant, Leadbeater, Blavastky o Alice Bailey, la que divulgó conceptos tales como cuerpo astral, causal o mental entre otros.

Por un lado, incorporó elementos tomados del hinduismo y el budismo y, por otro, busco acoplarlos en lo posible a conceptos cristianos o aristotélicos como el del alma o espíritu, y con otros entonces de moda como los espiritistas. La prolífica

POS LUMINOSOS

producción literaria de los teósofos junto a lo novedoso y desconocido de sus propuestas para los occidentales, produjo una respuesta entusiasta a los postulados teosóficos que luego se extendió cuando fue incorporado al heterogéneo ideario del movimiento nueva era.

Pero esta concepción de una multiplicidad de cuerpos propios del ser humano encuentra otro modelo en el antiguo Egipto. Este modelo imperó durante siglos en toda el área de influencia de la cultura egipcia y se incorporó al sistema de creencias de las religiones místicas greco-romanas. La difusión exclusivamente oral de estas enseñanzas, provocó que casi se perdieran, pero afortunadamente aun se conservan.

Para los egipcios el ser humano reúne nueve cuerpos. Los llamaron cuerpos luminosos.

Tres de ellos pertenecen a la actividad física. Otros tres a la energética. Los otros tres serían trascendentes y eternos. Veamos cuáles son:

KAT. Es el cuerpo físico, orgánico. Participa de todos los demás y, por decirlo de algún modo, todos los demás “están” en él menos uno, el ak.

KAIBIT. Es representado como una sombra. Es el residuo resultante de las actividades mentales, emocionales y demás que no son físicas. Pervive un tiempo después de la muerte hasta su desintegración.

KA. Es un concepto fundamental en la cultura egipcia. Es el doble vital del ser humano (tiene la misma apariencia que el físico) y cumple distintas funciones. Una de ellas, es la de “traductor” de elementos espirituales que directamente no llegarían a los físicos. Necesita ser también alimentado. Su alimento es la fuerza vital perteneciente a todo lo creado. Los egipcios sabían alimentar su ka. Otra función es la de “filtro” de fuerzas nocivas. Sobrevive a la muerte y su función en el paso al más allá es fundamental, La forma de tener un ka fuerte es amar y ser amado.

SEKEM. Es la compleja estructura energética del ser humano. En Egipto consideraban básicamente que en el ser humano confluían dos principales. Una estelar que provenía del cielo y otra que provenía de la tierra. La energía siempre está en movimiento y lo hace en forma de ochos.

REM. Literalmente significa “nombre”. Para los egipcios, los seres humanos tenemos, además del nombre del mundo, un nombre “estelar”. Este nombre sería una suerte de código que activaría la vida. Cada ser humano, como criatura individual tiene su propio código-nombre único e irrepetible.

HEKA. Significa magia y, literalmente, “el movimiento del ka”; al igual que el sekem corresponde al cuerpo físico (kat), el heka corresponde al ka. Esta disciplina de mover el ka voluntariamente formaba parte del conocimiento de los magos.

IB. Es el corazón real que está invisiblemente escondido “detrás” del corazón físico. Se representa como un pequeño vaso y de este símbolo proviene el medieval del vaso del Grial.

A la muerte de la persona ese vaso recoge la “esencia” de los frutos de la vida del individuo.

BA. Se representa como un ave que tiene la cara del difunto. Este cuerpo sutil tiene la función de llevar el ib, el corazón, cruzando en mundo intermedio entre la vida terrena y lo eterno. Este ba debe de estar sostenido por un ka fuerte para que pueda “volar a lo alto”. Si no es capaz de cruzar ese mundo intermedio, deberá volver a la tierra a buscar un

nuevo cuerpo físico.

AK. Es el cuerpo de resurrección. Es la parte espiritual del ser humano que no encarna en lo físico y que “tira” hacia arriba del ba. Forma parte de la naturaleza e individualidad del ser humano. De este concepto nace el mito del “alma gemela”.

Además de estos nueve cuerpos luminosos, en el ser humano habitaban tres fuerzas. Dos de ellas creativas que operaban en conjunto. Se llamaban SIA y HU. Sia era el pensamiento creador y hu el verbo creador. Ambos emanan de la Inteligencia Creadora. La otra fuerza es SAI; los griegos la identificaron como destino, pero para ser más precisos, sería la función que cada uno de los respectivos dones que recibe debe cumplir en la vida y los para ello.

Prácticamente está todo tomado de las enseñanzas de la Sociedad Teosófica que fue, a través de distintos libros y autores

Multiplicidad de cuerpos propios del ser humano encuentra otro modelo en el antiguo Egipto. Este modelo imperó durante siglos en toda el área de influencia de la cultura egipcia y se incorporó al sistema de creencias de las religiones místicas greco-romanas

SEBASTIÁN VÁZQUEZ



lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

Ha sido editor de la Editorial EDAF y director de Arca de Sabiduría, colección especializada en textos clásicos de las filosofías y religiones de Oriente, y que ha gozado de las mejores críticas por su condición de pionera y por su contribución a la difusión del pensamiento clásico oriental.

Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Es autor de libros como “La Presencia de Dios” (EDAF, 1996) y coautor junto a Ramiro Calle de “Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente” (EDAF, 1999) y “Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente” (EDAF, 2003). Asimismo ha publicado la novela “Por qué en tu nombre” (Dilema, 2010)



La Moxibustión

La moxibustión es una técnica terapéutica conocida principalmente a través de la Medicina Tradicional China, aunque también la podemos encontrar en las medicinas de Japón, Corea, Vietnam, Tíbet y Mongolia. En el año 2010, la Unesco declaró la moxibustión como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, junto con la acupuntura. A sido empleada esta terapia por todo el pueblo chino a lo largo de los últimos 3000 años. La moxibustión consiste en efectuar ciertas estimulaciones caloríficas sobre los puntos elegidos, de acuerdo a la teoría de los meridianos y del Ying-Yang, con el fin de curar las enfermedades, utilizando rollos o conitos de artemisa o bien la combinación de éstos con las agujas de acupuntura.

La moxa (del japonés “mogusa”) se confecciona a partir de hojas pulverizadas de artemisa (*artemisia vulgaris*). Dichas hojas son curadas, secadas y trituradas en un mortero para poder utilizarlas tal cual, o prensarlas dándoles forma de cono o de varilla. Antigüamente se utilizaban carbones ardientes en lugar de la artemisa. La artemisa se recoge durante el solsticio de verano y sus hojas se dejan secar. Después se trituran y se someten a varias cribas. La moxa más cribada consiste casi exclusivamente en la parte interior más vellosa de la hoja. Esta moxa se recomienda para su aplicación directa sobre la piel. La moxa menos refinada contiene una mezcla de la parte inferior de la hoja y de partes del cuerpo de la planta. Ésta menos cribada se suele emplear en la aplicación indirecta. Cuando se enciende, quema despacio e introduce un calor intenso en los canales que influye en el flujo del Qi y de la sangre. La moxa desprende un olor característico y produce mucho humo, según su grado de refinamiento. Algunos pacientes encuentran desagradable el olor y el humo, puesto que se impregna en ropa y pelo, aunque en la actualidad disponemos de moxas sin humo y olor.

Las moxas más utilizadas en la actualidad son la hierba seca de artemisa, el rollo de artemisa pura, el rollo “Tai-I” y el rollo “Nien-Ying”. Se persigue con la utilización de las moxas, expulsar el frío y estimular y activar un flujo constante de Qi y de sangre, lo cual tiene por efecto dispersar la acumulación de agentes patógenos y de prevenir las inflamaciones, las tumefacciones y los hinchazones.

Desde el punto de vista clínico, existen varios tipos de moxibustión. Las más corrientes son la moxibustión con conos (ai zhu), con varillas (ai tiao) y la aplicada sobre la aguja de acupuntura. En el primer caso, la dimensión del cono puede variar desde el tamaño de un grano de trigo al de un grano de loto, o incluso al de una aceituna. Esta moxibustión con

cono puede ser directa o indirecta. En el método directo, el cono de moxa es aplicado y encendido directamente sobre la epidermis. Esta técnica puede ser realizada de dos maneras, según que el punto de aplicación del moxa deje o no cicatriz.

Las varillas utilizadas en la moxibustión están constituidas de hojas enrolladas como para formar un puro. De utilidad cómoda, los practicantes se sirven de tres formas:

- Tibia y calmante (wen he jiu): la extremidad incandescente de la varilla se acerca durante 10 a 20 minutos del o



de los puntos de acupuntura elegidos;

METODO BATES DE VISION NATURAL

¿SABIAS QUE EXISTE UNA ALTERNATIVA A LAS GAFAS Y LENTILLAS Y OPERACIONES?

CURSO DE FORMACIÓN DE EDUCADORES VISUALES

MADRID 2014-2015

Nueve fines de semana

Comenzamos el 22 y 23 de Noviembre 2014

En el Centro Mandala

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Amelia Jurado - 649 195 809 - amelianaturalvision@gmail.com



TALLER DE VISION NATURAL

MADRID 2014-2015

La Visión Natural es eficaz para mejorar defectos de refracción como la miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia... sin gafas ni cirugía.

Todos los viernes de 18 a 20h.

En el Centro Mandala

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Inés García - 693 349 909 - zarzaleja@gmail.com



el paciente debe sentir un calor agradable sin quemadura ni dolor. La aplicación se mantiene hasta que la piel alrededor del punto tratado se vuelva roja

elegido y retirarlo rápidamente (como un pájaro que picotea). La aplicación no excede los 5 minutos. Esta técnica es utilizada para las enfermedades infantiles y en los tratamientos urgentes.

- Movimientos circulares (hui xuan jiu): manteniendo la extremidad incandescente de la varilla a 3 cm de la piel, el practicante describe amplios movimientos circulares. Esta técnica es eficaz para el tratamiento de reumatismos causados por los patógenos viento y humedad.

La moxibustión aplicada sobre la extremidad de las agujas de acupuntura se utiliza en los casos en que ambos métodos (acupuntura y moxibustión) sean necesarios. Tras la inserción de la aguja y la obtención del Qi, el practicante rodea el mango de la aguja con moxa o bien fija un fragmento de la varilla de 1 a 2 cm sobre la extremidad del mango de la aguja. Esta técnica, muy utilizada, es eficaz en el tratamiento de enfermedades benignas y para tonificar el cuerpo.

El "Nei-King" nos dice que "caliente lo frío", "tonifique lo vacío", "encienda la energía decaída", esto nos da a entender que la moxibustión posee la acción medicinal de calentar y despejar los meridianos, eliminar el frío perverso, tonificar la debilidad, fortalecer la energía vital, activar la circulación sanguínea y estimular las energías defensivas del organismo.

Se debe aplicar la moxibustión durante un periodo muy prolongado si se trata de fortalecer el estado físico o curar enfermedades crónicas. En el caso del primer auxilio o de la enfermedad grave de tipo frío se recomienda prolongar el tiempo de las sesiones. Se debe evitar la aplicación de moxibustión directa en la zona facial o las regiones de los grandes vasos sanguíneos.

Contraindicaciones de la moxibustión: Enfermedades que cursen con calor (Fiebre). Enfermedades de larga duración acompañadas de decimas de fiebre, la hipertensión arterial. No utilizar ni aplicar en la zona abdominal y lumbar durante el embarazo.



Juan Manuel Medina.

Doctor en MTC, por Universidad de Beijing y Yunnan. Profesor en centro Kabat y Kirozur, de acupuntura y reflexología. Coordinador de terapias complementarias en Sanisnatura

Sanis Natura

oscura o púrpura.- "Gorrión que picotea" (que zhuo jiu): sin tocar la piel, el practicante debe avanzar la extremidad incandescente de la varilla sobre el punto de acupuntura



PRIMERA
FORMACIÓN
OFICIAL DE
INSTRUCTORES
DE YOGA
INEF





El yoga es una amplia disciplina que tiene varias definiciones. El Yoga es un Arte, una ciencia y una filosofía. Como en un artículo no es posible abarcar las tres, vamos a ver su aspecto más desconocido, el de ciencia. Si es ciencia, tendrá una base científica que deberá ser enseñada con la precisión y la rigurosidad que exigen todas las ciencias. Aquí suele aparecer la polémica y a

muchos se nos tacha de tecnicistas. Sin filosofía no hay yoga, pero sin ciencia tampoco. El aspecto científico del yoga exige un

estudio profundo de la anatomía y las posiciones correctas del cuerpo, un estudio que primero debe ser experimental en uno mismo antes de pensar en transmitirlo a otros. Y aquí entramos en un campo de arduo trabajo que muchos defensores del yoga pretenden saltarse.

Es el rigor en las posturas lo que nos permite **afirmar que el yoga bien ejecutado jamás lesiona**, que si alguien sufre lesiones practicando, lo primero que debe preguntarse es: ¿he seguido la secuencia correcta antes de abordar posturas complicadas?; ¿he realizado los ajustes necesarios en coxis, dorsales, trabajo correcto de piernas para que no hubiera riesgos?; ¿he utilizado los soportes necesarios, según mis condiciones, para poder abordar la postura? Todas esas preguntas sólo pueden responderse si hay un conocimiento científico que abarca conocer las secuencias, estudiar nuestro propio cuerpo y conocer el uso de soportes. Sin estos aspectos la disciplina del yoga queda absolutamente coja, podremos dar discursos más o menos bonitos y hacer meditaciones muy agradables pero no abarcaremos jamás la disciplina del yoga en su totalidad.

La Facultad de Ciencias de la Actividad Física

y del Deporte “ INEF ”, a través del Servicio de Formación Continua de la Universidad Politécnica de Madrid, ha querido recoger la posibilidad de formar futuros Instructores en Yoga, siguiendo las recomendaciones y estructura que desde el Catálogo Nacional de Cualificaciones establece el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y de Trabajo y Asuntos Sociales. Este Catálogo ordena las cualificaciones profesionales susceptibles de reconocimiento y acreditación y abarca aquéllas que son más significativas dentro del sistema productivo español, organizadas en familias profesionales y niveles.

Estos Certificados son emitidos por el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) o, en su caso, por las Comunidades Autónomas, y tienen validez en todo el territorio nacional. Poseer un certificado de profesionalidad supone sin lugar a

El aspecto científico del yoga exige un estudio profundo de la anatomía y las posiciones correctas del cuerpo, un estudio que primero debe ser experimental en uno mismo antes de pensar en transmitirlo a otros

dudas, incrementar sustancialmente tu currículum profesional, ya que, al ser un documento oficial, puntuará en cualquier proceso de selección que convoque la Administración Pública, y te acredita profesionalmente ante la empresa privada.

El 4 de agosto de 2011, el Real Decreto 1034/2011, de 15 de julio, que recoge cinco cualificaciones de la Familia Profesional Actividades Físicas y Deportivas, estableció la formación asociada correspondiente a la **Cualificación profesional de Instrucción en Yoga** <http://www.boe.es/boe/dias/2011/08/04/pdfs/BOE-A-2011-13391.pdf>.

La Universidad Politécnica de Madrid, quiere participar en el desarrollo del “conjunto de competencias profesionales con significación en el empleo que pueden ser adquiridas mediante formación modular u otros tipos de formación, así como a través de la experiencia laboral” (Ley 5/2002 de las Cualificaciones y de la Formación Profesional). En el campo de la Instrucción en Yoga, se trata de hacer que nuestros alumnos sean capaces de “Programar, dirigir y dinamizar actividades de instrucción en Yoga conforme a las directrices establecidas en la programación de referencia, con las técnicas y posturas específicas, dirigidas a todo tipo de practicantes y adaptándolas a sus necesidades, para el cuidado y mejora corporal, aumentar la percepción del bienestar y favorecer la realización personal, en condiciones de seguridad y con el nivel de calidad del servicio que permita conseguir la satisfacción de los mismos”.

Para ello ha seleccionado a Profesores de Yoga IYENGAR

La práctica del Yoga no ha de tomarse a la ligera y menos aún, su enseñanza. En la vida diaria todos buscamos y deseamos trabajar con profesionales cualificados, porque son aquéllos que en su desempeño laboral obtienen los resultados esperados, con los recursos y el nivel de calidad debido

® oficiales, con titulación de alto nivel y más de 20 años de experiencia en la enseñanza, a profesores de Universidad Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Graduados en Fisioterapia y Licenciados en Medicina que se han comprometido con esta formación, para formar

nuevos profesionales que transmitan la elevada calidad y exigencia recibida.

La práctica del Yoga no ha de tomarse a la ligera y menos



Cualificación profesional de INSTRUCCIÓN EN YOGA



aún, su enseñanza. En la vida diaria todos buscamos y deseamos trabajar con **profesionales cualificados**, porque son aquéllos que en su desempeño laboral obtienen los resultados esperados, con los recursos y el nivel de calidad debido. Es por esto que, dentro de las características que debe cumplir esta formación, nos planteamos la duración del curso como un elemento más de calidad, buscando una mayor profundización y una mayor disponibilidad de tiempo de práctica personal, para favorecer una mayor aprehensión de los conocimientos que se van adquiriendo durante el curso y para dar tiempo a una maduración y resolución de dudas de una práctica-enseñanza que no se presenta sencilla.

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF

c/ Martín Fierro, 7 28040 MADRID
www.upm.es/fcontinua
formación.continua@upm.es

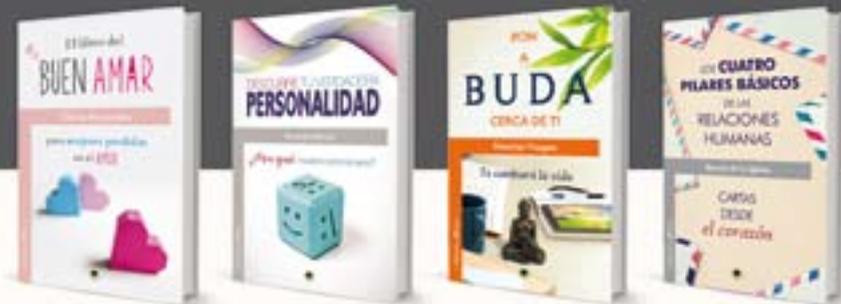
CURSO DE FORMACIÓN DE “INSTRUCCIÓN EN YOGA” CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD OFICIAL

**Toda la información en www.upm.es/fcontinua
 Abierto el plazo de inscripción**

**Abierto plazo de inscripción hasta el 30 de noviembre de 2014
 Inicio del curso 9 de enero de 2015
 Contacto: formacion.continua@upm.es**

LIBROS

para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: www.loslibrosdelolivo.com los libros del olivo



Práctica de Yoga y Meditación

Clase de prueba gratuita
Todos los niveles y horarios
Abierto fines de semana

C/ Camino de Vinateros, 47 (local) 28030 Madrid (Moratalaz)
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20

Teléfono: **91 430 82 96**

email: info@mangalam.es

web: www.mangalam.es

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de **AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN**
a través de la voz

- Aprende a utilizar la vibración de la voz para sanarte. Una herramienta infalible para comunicarnos con nuestro interior
- Una nueva forma de meditación más rápida, más eficaz. Una vía de desarrollo interior basada en el autoconocimiento profundo de nuestra naturaleza.



www.jesusyanes.com info@jesusyanes.com Tf: 916 571082- 659 906 936



ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodríguez Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRÍA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2 (Metro: Tirso de Molina/ Sol)

monica.odontbio@hotmail.com

monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981

ZEN

Introducción a la Meditación Zen



Retiro de Atención Plena Fin de Año

con

Dokushô Villalba

Monasterio Zen Luz Serena

del 27 al 31 diciembre 2014

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



Tu primera revista Multimedia
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!



¿Cómo recuperar la Per aspera

VIDEO



Contenido Vivo

MIRADAS

¿Motivación “Ex”trínseca o “In”trínseca?

Vivimos en una sociedad tan consumista que creemos que la motivación es un producto que anuncian en la tele y una gran compañía americana ha empaquetado para ponerlo en el estante de la caja del supermercado.

Las personitas humanas, en estos tiempos, tenemos gustos muy raros. Preferimos el “ex” al “in”. Lo que está en el exterior “ex” nos resulta más fácil, “ex”parejas y “ex”jefes incluidos. Lo que está en el interior “in” nos produce miedo, tanto como para salir huyendo despavoridos.

Reflexionemos un momento. Si por mucho que no estén presentes, no nos libramos de los “ex”, ¿para qué temer tanto a los “in”? Tal vez mirando a esos “in” encontremos la solución del laberinto.

Como habréis podido detectar, no es objeto de este capítulo hablar de la motivación extrínseca. Aquella que se obtiene de cosas que se pueden comprar, personas que nos aportan un chute de energía o situaciones del tipo me tocó la lotería con este trabajo o est@novi@. El foco de interés está en la motivación intrínseca, que como la palabra indica, es aquella que se genera dentro y de la que cada uno es dueño con independencia de lo que pase fuera. ¿Hay una motivación más libre que ésta? Si alguien la encuentra, por favor, que lo diga.

¿Desmotivación o Depresión?

Hace poco recibí en consulta a una persona que decía sentirse desmotivada. Llevaba un año sin tomar las riendas de su vida. Lo primero que llamó mi atención fue la pérdida de energía vital. Estaba ausente la fuerza de la vida que impulsa por el mero hecho de estar vivos. Era la personificación de un clarísimo NO a la vida. La desmotivación bien podría ser un estado de morir viviendo y, no solo por ello, podemos hablar de depresión.

Para considerar que una persona tenga depresión hacen falta la unión de muchos síntomas. No bastan la anergia, pérdida de vitalidad energética, ni la anhedonia, pérdida de satisfacción y placer en actividades cotidianas. La depresión es mucho más compleja. Así pues, sugiero desterrar de nuestro lenguaje que nos sentimos deprimidos. En este tiempo es habitual oír eso de “tengo depresión postvacacional”. Atención a las etiquetas que nos ponemos porque hacen más daño del que imaginamos. Cuidar el lenguaje ayuda al pensamiento y por tanto al sentimiento y a la acción.

Esto sí es depresión

Si alguien está interesado en profundizar en la depresión puede leer a *Emily Dickinson*, maestra de la metáfora y ver este

vídeo de *Andrew Solomon, Depression, the secret we share*([on.ted.com/to7H4](https://www.ted.com/talks/andrew-solomon-depression-the-secret-we-share))

Siempre hay una historia detrás de la historia que nos contamos

Para averiguar la historia oculta es imprescindible bajar de la mente al cuerpo y a las sensaciones memorizadas en él. Ayudados por la respiración y la percepción sentida en el cuerpo ahondamos en nuestras emociones e inconsciente. A partir de ahí se revela un sentimiento más auténtico desde el que elaborar una interpretación real de los hechos.

De esto se trata una consulta psicoterapéutica. Uno va a sorprenderse. A descubrir de forma vivencial la historia que está detrás de la historia. Si no es así, mejor ir a un bar a tomarse unas cañas con un amigo y contarle la misma historia de siempre. Seguro que algo alivia y sale más barato, aunque me temo que no resuelve. Ojalá fuera así y ojalá no hicieran falta las consultas psicoterapéuticas. La realidad es otra.

Salir de la desmotivación

Volviendo a la persona que vino a consulta os puedo decir que no sólo se sorprendió sino que recuperó lo que había perdido, lo más básico: Su Energía Vital y el SI a la Vida. Y no fue por lo hablado precisamente, sino por lo experimentado. Tomó por sí misma la Fuerza de su interior. Acompañé como partera al alumbramiento de su SI a la vida. Es una de esas maravillas que tiene mi trabajo.

La Fuerza Vital estaba escondida tras muchos velos:

Añorar un pasado idealizado

A veces vivimos el presente añorando situaciones del pasado que creímos mejor. Idealizamos momentos de vida que se daban en otras familias que no eran la nuestra. Nos encadenamos al sufrimiento de conseguir esta idealización en nuestro presente y futuro. Esto produce una gran insatisfacción. Las ensoñaciones engañosas no solo no se cumplen, sino que destruyen.

Sostenernos sobre creencias engañosas

Interpretamos como maravilloso e inalcanzable un pasado que no es, un hoy que no llega y un mañana que perseguimos sin encontrar. Atrapados en la línea del tiempo no tomamos posición en la vida. No soltamos lo injusto que es no haber tenido aquello que idealizamos. Nos sujetamos al engaño de nuestra creencia porque es lo que aprendimos. Este ha sido el caldo de cultivo de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

Negación de la realidad

La vida no es un ideal sino que es vida. Tiene sus momentos

motivación perdida?

ad astras



en la CITY

buenos y no tan buenos. Si nos queremos quedar con los buenos que, además no lo son tanto como creímos, amputamos parte de la realidad y por tanto, vemos la vida a medias.

Miedo a entrar en “emociones negativas”

La negación de las emociones nos cubren de miedos. En la antigüedad las evitábamos con la religión, hoy con las drogas y la pseudo-espiritualidad. Atención a los escapismos porque siguen siendo velos que impiden ver la realidad de lo que es, tal cual es. Es un enganche adictivo a la esclavitud para no ser libres porque el miedo a ser libres es mucho mayor.

Emociones negativas no atendidas como tristeza y enfado bloquean nuestra vida. Todas las emociones sirven, las negativas también, si están presentes en el ser humano es por algo. Sostener la tristeza puede convertirse en enfado y desde el enfado podemos hallar una fuerza hasta ahora perdida como el fuego enterrado en las llamas. Entrar en el enfado sirve, al menos de momento, para avivar la llama.

Miedo al abandono y a la dejadez

Si de pequeños hemos visto alrededor abandono y dejadez sintiendo tristeza por ello. ¿Quién va a querer entrar en la tristeza? Si hemos visto que la forma de salir de ese abandono y dejadez es con tiranía. ¿Cómo no vamos a aprender a ser tiranos? De esta manera transitamos entre dejadez y tiranía convirtiéndonos en agresivos pasivos o activos simultáneamente. Es lo que hemos aprendido. Las impresiones dejan huella.

¿Qué padres se plantean hacer algo más sano con su abandono y dejadez? ¿Más sano para ellos y por consiguiente para sus hijos? Lo que no sabemos hacer con nosotros “in” lo pasamos automáticamente a nuestros hijos “ex”. Luego les pedimos, explícita o implícitamente, que consigan lo que no conseguimos.

Lealtades inconscientes

Asumimos cargas heredadas de patrones familiares no resueltos. El miedo a entrar en las emociones negativas vistas en casa, como pueden ser la tristeza y enfado, encadenan de por vida. Es una cadena perpetua emocional y transgeneracional. En otros tiempos por lealtades familiares la gente se batía en duelo. Hoy tal vez no se muera en el sentido literal aunque se

vive muerto. En consulta se escapan palabras nunca dichas con sencillez y verdad. A veces, se dice incluso eso de: *Uy! Esto se me ha escapado, me ha salido solo, nunca me lo había dicho así.* Qué bueno es eso! Eso, eso mismo, es lo que hay que decir una y otra vez para empezar la disolución de la cárcel de la desmotivación en la que nos hemos metido. Ese es el Mantra Real que disuelve nuestro malestar.

Para recuperar la motivación hay que salir primero de la desmotivación. De verdad. Sin trampas ni cartón. Destapando los velos tejidos como marañas. Y recuperar la Fuerza Vital que nos coloca ante la vida con un SI con **Marta Pato** mayúsculas.

Como el tema de la motivación da para mucho y, aún más tratándose de la “in”trínseca, hasta aquí algunas aclaraciones que pueden servir para empezar a motivarnos.

Continuará...



Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.

Formadora de Grupos de Desarrollo Personal y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com

renovartuvida@gmail.com

692 831 629

MEDITACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA

Meditaciones guiadas basadas en: Vipassana, Za-Zen, Mindfulness
Exploración del espacio interior
Enfoques para despertar en la vida
Seguimiento semanal personalizado on line

Día: LUNES Octubre 14-Junio 15
Hora: 19.30-21h
Lugar: Centro Mandala C/Cabeza 15 (Tirso de Molina)
Inversión: mensual 40€ sesión suelta 12€

Apúntate en: renovartuvida@gmail.com / 692831629

*No vemos el mundo tal cual es, sino como vemos.
Al limpiar nuestra mirada, nuestro mundo cambia.*

PSICOTERAPIA BREVE (sesiones individuales)
BASADA EN LA NEUROCIENCIA Y EN LA INTEGRACIÓN DE LOS CUERPOS:
FÍSICO, EMOCIONAL, MENTAL Y ESENCIAL

TIC (Técnicas de Integración Cerebral)
EFT (Liberación emocional)
Técnicas de un ojo por vez
Gafas de sincronización hemisféricas (Hemisferio Izdo+ Hemisferio Drcho)

PROMOCIÓN PARA LECTORES REVISTA VERDEMENTE
DESDE UNA HASTA 3 SESIONES CON UN 15% DE DESCUENTO
Infórmate en: renovartuvida@gmail.com / 692831629

Viajar al encuentro de



VIDEO

Contenido
Vivo

nuestro propio centro

En esta sociedad nuestra tan agobiada y tan llena de palabras, ¿quién puede pasar de golpe del frenético ritmo cotidiano al silencio? Sin duda, mucha gente es capaz de hacerlo y lo hace. Pero, sin duda también, muchos agradecemos tener una ayuda en ese viaje al encuentro de nuestra propio centro. Y unas personas -compañeros, antes que guías- que van iniciando en la postura, la respiración, en cómo abordar el cansancio y las distracciones. O que proponen unos minutos de danza contemplativa o unas lecturas.

Es lo que yo he encontrado en Más que silencio. Una sala vacía, con un hermoso ventanal abierto a los cielos de Madrid, en la que no hay un solo símbolo religioso. Ni cristiano, ni budista, ni musulmán ni hindú: estar abierto a todos, y evitar, por ello, cualquier símbolo que identifique y separe. El silencio, como experiencia de encuentro con uno mismo y con lo universal y común que subyace en todo, abre el corazón y la mente, tiende lazos, acerca posiciones. Una experiencia fundamental a la que se nos invita sin ninguna identificación particular. La meditación, pues, como camino de apertura

hacia el otro desde la experiencia de, simplemente, “ser”. Es la conciencia y la experiencia de “ser”, la que nos conduce, antes que las ideas, al compromiso con los demás desde el reconocimiento de nuestra común condición humana.

Apertura hacia el otro, apertura hacia la naturaleza entera, y apertura al Otro, fundamento, origen, razón de todo lo que existe. Porque no hay símbolos religiosos pero sí apertura a la trascendencia. No se trata de un rechazo de las religiones, sino de aceptarlas a todas en la medida en que son

caminos de espiritualidad: son las “casas”, los formatos, los lugares, los ámbitos culturales en que cada uno ha podido encontrar el sentido de su condición de hombre. La ausencia de símbolos religiosos también es un reconocimiento de que el anhelo espiritual hoy se expresa tanto dentro como fuera de las religiones. No se sentirá incómodo en este centro nadie religioso; pero tampoco se sentirá violentado o fuera de lugar ningún alejado de la religión, ningún agnóstico o indiferente. Siempre que esté abierto a esa búsqueda de lo que algunos llamamos Dios, otros, el fondo de todo lo real, otros, el fondo

En las religiones - o tradiciones de sabiduría - hay un pozo de conocimiento del que se puede beber en el propio camino espiritual

de uno mismo. Como han dicho todos los maestros espirituales, lo importante es la experiencia de silencio y meditación, de encuentro profundo con uno mismo, y no las palabras que intentan explicarla. Las palabras únicamente indican, apuntan, no describen, porque lo inefable no se puede definir. E inefable es la experiencia fundante a la que se invita con la práctica de silencio: la de experimentarse uno mismo como ser, único, trascendente, eterno, pero, a la vez, indisolublemente parte de la realidad toda.

Dicen que la experiencia de meditación nos unifica: cuerpo y mente, y corazón y espíritu; un todo que se vive y se reconoce, en su grandeza y su sencillez a la vez, como una simple gota de vida, que encierra, sin embargo, en sí misma nada menos que toda la Vida.

Todas las propuestas de meditación coinciden en la exigencia de silencio y quietud. Para venir al momento presente. Tratando de frenar el frenesí de nuestra mente, nuestra tendencia continua a vivir rememorando el pasado o avanzándonos hacia el futuro en una proyección que nos tensiona y nos saca de nosotros mismos, impidiéndonos disfrutar intensamente del "ahora", que es donde precisamente podemos vivir la profunda experiencia de ser. El acallar la mente puede parecer algo sencillo, pero no es fácil. Porque estamos demasiado habituados a dejar a nuestros pensamientos mandar e imponerse como la única realidad. Y nosotros somos mucho más que nuestros pensamientos y que nuestra mente. Adentrarnos en el silencio exige mantener nuestra mente a raya para experimentar, desnuda, la alegría profunda de ser.

Entramos en el silencio al encuentro de nosotros mismos, de los otros y del Otro. Como cualquier práctica, el silencio implica un esfuerzo, un método, y sobre todo una constancia. Sea cual sea la escuela o el método elegido, es siempre un camino personal el que se transita, en el que ningún maestro, ninguna directriz, ningún consejo y ninguna propuesta puede sustituir a la propia práctica. Nuestro tiempo es nuestro, y nuestra experiencia única. Aunque -y esto también es común a diferentes escuelas- la pertenencia a un grupo, shanga o comunidad siempre enriquece y da una dimensión nueva a la propia práctica. Todos los que meditamos hemos podido experimentar en algún momento la intensidad, la cualidad especial que tiene el silencio compartido. Yo siempre agradezco esa experiencia comunitaria. Igual que agradezco cierta flexibilidad, cierto mestizaje. Que lleguemos al silencio, pero que se pueda emplear también la palabra; y la música y la danza. Que se puedan leer textos budistas, pero también cristianos; o sufíes o hindúes. Porque en las religiones -o tradiciones de sabiduría, como algunos prefieren llamarlas, para distinguir su propuesta esencial de las adherencias institucionales, ideológicas, históricas y

culturales de cada una- hay un pozo de conocimiento y saber del que se puede beber, para que cada uno se adentre, solo o acompañado, en su propia experiencia de silencio, encuentro, reconocimiento y apertura a lo trascendente.

Mucho de esto lo he encontrado en Más que silencio, la iniciativa de un grupo de mujeres sensibilizadas con la necesidad de encontrar respuestas y paz interior. Todos necesitamos -y agradecemos- espacios en los que se facilite el silencio y el encuentro personal, en una sociedad cada vez más activista, impersonal y llena de ruido.

Necesitamos espacios en los que se facilite el silencio y el encuentro personal



Lala Franco

Periodista con una larga trayectoria profesional. Ha trabajado en RTVE. Comprometida desde siempre en medios cristianos, considera la práctica del silencio, común a muchas tradiciones de sabiduría porque nos abre a una profunda experiencia espiritual haciéndonos, en fin, más humanos

masquesilencio@masquesilencio.com
lalafrancocandel@gmail.com

UN VIERNES DISTINTO
Meditación → Encuentro → Tú mismo → Los otros → El Otro

Marca la diferencia
C/Príncipe 25, 5º (metro Ventura Rodríguez)

de 20:30 a 21:30

7/11/2014	27/03/2015
12/12/2014	24/04/2015
30/01/2015	29/05/2015
27/02/2015	26/06/2015

Para más información: www.marquesilencio.com Inma Sánchez: 620 087 794 marquesilencio@gmail.com

[smile] más que silencio
CENTRO ABIERTO DE SILENCIO Y ENCUENTRO

deteniendo de esta forma la pérdida de energía. Las ideas del Trabajo son transformadoras sólo en la misma medida que las aplicamos de forma práctica a nosotros mismos y en la medida en que el Trabajo adquiere vida en uno mismo la vida adquiere significado, y cada situación, cada evento cotidiano, se va convirtiendo en una invitación para crecer en el constante recuerdo del "aquí-ahora" y de las posibilidades que este estado abre y ofrece.

El Trabajo se dirige al restablecimiento del equilibrio de los tres centros, mental, emocional y corporal, posibilitando una evolución interior en medio de la vida cotidiana.

DANZAS SAGRADAS

¿Cómo comprender el origen del movimiento? ¿Cuál es la fuente de esta energía misteriosa que anima al hombre y a todas sus manifestaciones desde su nacimiento hasta su muerte y aún más allá?

En el ser humano hay un gran desorden funcional que enmascara la energía del cuerpo. Este desorden está formado por múltiples tensiones, y automatismos complejos que a su vez están ligados a reflejos condicionados más profundos.

Mediante el trabajo con las Danzas Sagradas aprendemos a desarrollar una atención sostenida y dividida, si esa atención se mantiene, aparece una nueva energía. Es esta energía lo que me ayuda a despertar, es un momento de armonía y equilibrio entre mi sensación, mi sentimiento y mi pensamiento. Únicamente con el abandono de todas las tensiones físicas, psíquicas y emocionales, en un dejar hacer, el cuerpo se vuelve disponible, de manera que la apertura a otra calidad de energía se hace posible. El objetivo es mantener esta relación que permita tener una apertura a esa inteligencia superior.

Para acercarse a esta nueva calidad de energía, es necesario atravesar un proceso: ver el estado de dependencia mental que nos divide, que limita nuestro campo de consciencia. Es sólo después de haber sufrido, después de reconocer la limitación cuando puede aparecer una profunda aceptación y apertura y el ser interno se vuelve permeable a una acción de un orden totalmente diferente. En la práctica de las Danzas, nuestra

apertura a esta acción es puesta a prueba constantemente y éste es el ejercicio esencial.

EL TRABAJO EN GRUPO

¿Qué es necesario para despertar a un hombre dormido? Se necesita un buen choque, pero cuando un hombre está profundamente dormido, un solo choque no es suficiente. Se necesita un largo período de choques incesantes.

La fuerza de la vida siempre está aquí con su acción continua sobre nosotros. La fuerza superior está también aquí, pero no estamos listos para recibirla. Es difícil para uno solo hacer siempre el esfuerzo necesario para elevar las vibraciones de los centros. Esta es la razón por la que se necesita un grupo de trabajo. La energía que surge de la concentración de un cierto número de seres orientados hacia un plano superior es una ayuda poderosa. Esta es la fuerza de los monasterios, las iglesias, los templos y lugares sagrados.

Nuestro propósito es crear una corriente especial de energía de pensamiento, de sentimiento y de acción. Sentimos que si no creamos las condiciones necesarias, seremos tomados por los hábitos y las circunstancias de la vida. Tal vez juntos sea posible crear esas condiciones en las cuales una energía más elevada pueda aparecer en nosotros y en nuestro alrededor; entonces juntos seremos responsables de servirla.

Hasta ahora hemos recibido los frutos del Trabajo y la energía de quienes nos antecedieron. Ahora la vida del Trabajo depende de nosotros. El Trabajo no vivirá sin nosotros. Debemos compartir la responsabilidad. La fuerza y calidad de la corriente que llamamos Trabajo dependerá de lo que pueda ser vivido y de lo que pueda ser recibido por nosotros.

ADAH, La Asociación para el Desarrollo Armónico del Hombre, está dedicada al estudio y práctica del Cuarto Camino. Con el fin de profundizar en las enseñanzas legadas por G. I. Gurdjieff y J. G. Bennett organizamos grupos de Trabajo semanales, fines de semana de Trabajo, seminarios intensivos y conferencias.

info@cuartocamino.es // 666 545 462

La fuerza de la vida siempre está aquí con su acción continua sobre nosotros. La fuerza superior está también aquí, pero no estamos listos para recibirla. Es difícil para uno solo hacer siempre el esfuerzo necesario para elevar las vibraciones de los centros



ADAH - Cuarto Camino
SÁBADOS DE TRABAJO

GURDJIEFF
EL TRABAJO Y LAS
DANZAS
SAGRADAS

La Asociación para el Desarrollo Armónico del Hombre ADAH,
Está dedicada al estudio y práctica del Cuarto Camino con el fin de profundizar en las ideas legadas por G. I. Gurdjieff y J. G. Bennett.
Organizamos grupos semanales de trabajo, seminarios y conferencias.
Encuentros abiertos a todas aquellas personas que quieran profundizar o acercarse por primera vez a la enseñanza transformadora del Cuarto Camino
Realizamos actividades destinadas al equilibrio del centro intelectual, emocional y físico.
Meditaciones y ejercicios de atención, relajación y sensación.
Danzas Sagradas y Movimientos de Gurdjieff.
Prácticas Sufis
Grupos de discusión
Trabajo práctico.

PRÓXIMAS FECHAS
DICIEMBRE 13, ENERO 17, FEBRERO 14

www.cuartocamino.es
info@cuartocamino.es 666 54 54 62



¿Qué es eso llamado Conciencia?

Hace unos días, en clase de yoga, una niña me preguntó qué es la Conciencia. A propósito de una estrofa que estábamos aprendiendo a cantar, les contaba a los niños el significado de las cualidades *sat-cit-ananda*, inherentes a lo que en sánscrito se llama *brahman* (la Pura Conciencia, el Absoluto) puesto que aparecían en la letra de esa estrofa. *Sat* – les decía – significa “aquello que es y que nunca puede dejar de ser, aquello que siempre existe”. *Ananda* es la felicidad infinita, una felicidad que nunca cesa. *Cit* es la Conciencia Absoluta. Y entonces fue cuando surgió la duda ante esa extraña palabra ¿Conciencia?

En occidente la palabra conciencia tiene un significado estrechamente vinculado a la dicotomía entre lo bueno y lo malo. Si te portas bien tu conciencia estará tranquila, mientras que si te portas mal sentirá el peso de la culpa. La conciencia es en muchos contextos, una especie de voz-indica el camino a seguir, lo que nos hará sentir mal.

Otra idea, actualmente de Conciencia, es la idea de dice que estamos viviendo un cambio de la Conciencia, para nueva comprensión del mundo que ha de llevar al hombre evolutivo.

El mensaje fundamental del advaita vedanta (vedanta no-dualista) es, precisamente, mostrarnos la identidad entre brahman y atman, la perfecta identidad entre la Conciencia universal y la individual

nos hará sentir bien y lo que

muy asociada al concepto “cambio de Conciencia”. Se momento de apertura y/o indicar, a mi entender, una y del universo que parece a dar un nuevo paso

Sin embargo, en el contexto de la tradición no-dualista del vedanta la Conciencia, o Conciencia Absoluta no puede sufrir alteración alguna, no puede crecer ni decrecer, no puede expandirse ni abrirse... La Conciencia es justamente aquello que está más allá de todo juicio, más allá del bien y del mal por su carácter trascendente y que a la vez tiene también la cualidad de la inmanencia, ya que es aquello que no vemos pero por lo cual todo es visto y conocido. Brahman es la palabra que se utiliza



VIDEO

Contenido Vivo

para referirse a esta Conciencia a nivel universal mientras que la palabra *atman* se refiere a la Conciencia en el individuo. El mensaje fundamental del *advaita vedanta* (vedanta no-dualista) es, precisamente, mostrarnos la identidad entre *brahman* y *atman*, la perfecta identidad entre la Conciencia universal y la individual. La Conciencia es, pues, algo que todo lo penetra, que a todo subyace y por eso es común en todo.

Aún así, es posible que sigamos sin ver claramente en qué consiste esto de la Conciencia. Vamos juntos a ello, a ver si sacamos algo en claro. Tal vez quieras tapar la respuesta a cada pregunta, para respondértela tú primero:

- ¿Cuál es la luz que te permite conocer todo lo cognoscible?
- La luz del sol, en el día y la de la lámpara por la noche
- ¿Y a través de qué luz ves el sol y la lámpara?
- A través de los ojos
- ¿Y cuando cierras lo ojos, qué luz de conocimiento hay entonces?
- El intelecto
- ¿Y cuál es la luz para percibir el intelecto?
- Yo, soy ahí la luz

A esto el maestro respondió: **“entonces, tú eres la luz suprema”**. Esta breve historia es una estrofa atribuida a unos de los pensadores más importantes de la tradición India y al mayor exponente del *vedanta* no dualista, Shri Shankaracharya. En cualquier caso, nos muestra dos puntos bien interesantes. Por un lado, aquello que llamamos Conciencia, resulta ser la Conciencia por la cual vemos, tocamos, olemos, oímos, sentimos. Es la Conciencia Pura porque sin verse alterada por nada, hace posible tomar conciencia de cualquier cosa. Por otro lado, y esta es la gran noticia que nos ofrece el *advaita vedanta*, se afirma que cada uno de nosotros es esa Pura Conciencia, que aquel referente último del cual decimos “Yo” es la Conciencia que me permite conocer y actuar. Y aquí es importante no confundir el “Yo” con la persona limitada por la personalidad, pensamientos, características físicas, etc. El “Yo” es precisamente la Conciencia única que es la misma en todos los seres y que hace posible el “yo” perecedero y limitado con el que nos solemos identificar. Es precisamente la confusión entre estos dos “Yoes” la que nos acarrea sufrimiento, porque en cuanto la Conciencia (el “Yo” ilimitado e infinito) se expresa a través de nosotros, nos confundimos y creemos que es el “yo” limitado (yo finito, yo -cuerpo, yo -mente, etc.) el que hace, dice, conoce...

La Conciencia no es algo que percibamos con los sentidos, pero sí que es aquella energía que permite que percibamos y conozcamos a través de ellos. No soy “yo” la que ve sino que es la Conciencia la que ve a través de “mis” ojos, si acaso puedo decir que los ojos me pertenecen.

Por supuesto, a aquella niña no le respondí algo tan complejo, pero sí que los invité a todos

a hacerse la siguiente reflexión y ahora también tú estás invitada/o: “¿qué es lo que distingue a un ser vivo de un cadáver?”

Miras una mosca, está revoloteando torpemente, parece que está apunto de morir sobre la mesa y ella sigue batiendo las alas y emitiendo un zumbido, mientras da vueltas sobre sí misma. Ahora cae sobre sus alas, mueve algo las patas y ¡zas! Deja de moverse por completo, se queda tiesa, ya no hay ruido ni aleteo, el cuerpo ha quedado inerte... ¿qué es lo que pasó? ¿qué es lo que cambió? ¿está eso que llamamos Conciencia presente también en ese cadáver o la Conciencia está sólo presente en los seres vivos? ¿Qué es eso que llamamos Conciencia?

Montse Simón

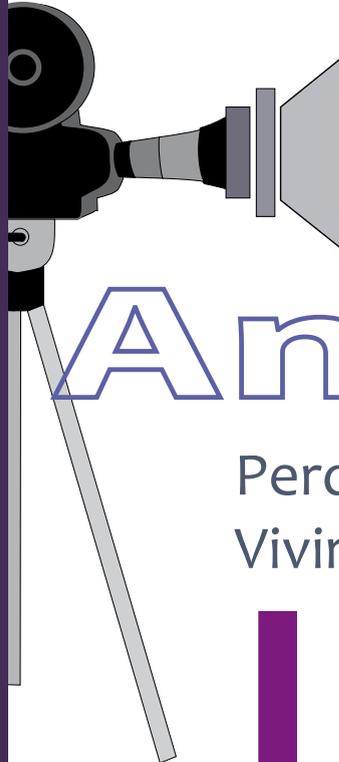
Montse Simón



Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University y sobre todo, tuve la suerte de poder estudiar con buenos maestros de distintas tradiciones de sabiduría.

Bija yoga **Sánscrito, Yoga y Filosofía**
Clases de YOGA
 Lunes (mañana) Martes (tarde)
Cursos de SÁNSCRITO
Seminarios de FILOSOFÍA INDIA
 <Metro Lavapiés-Sol>
Información y reservas: bijayoga@gmail.com 605 800 697
 Siguenos en **FACEBOOK**
www.facebook.com/bijayoga



Plano

Antonia

Perdonar es morir y nacer
 Vivir un presente continuo sin fantasmas

La película de este mes es una película holandesa de 1995: *Antonia o Memorias de Antonia*. Su directora, Marleen Gorris, la describe como un cuento de hadas feminista. Veinte años después, la película es un ejemplo de conciliación. Me encontré con ella causalmente en YouTube, y me conmovió. Es un canto de resiliencia a la naturaleza femenina, y sobretodo, una visión liberadora y de perdón de la relación con el hombre.

Si, es hora de morir. Con esta frase Antonia anticipa una elección. La de su propia muerte. No deja de ser una decisión más, que también transgrede la norma. En eso ha consistido su vida de principio a fin. Es la cabeza de familia de un matriarcado donde hija, nieta y biznieta han seguido su ejemplo

transgresor. A diferencia muere en paz rodeada de la mano de su compañero, su bisnieta. En cambio renegando de su marido, antes, y reprochando a regresado a la casa familiar el último suspiro le dijo que su padre.

Su historia es la versión familiar de un proyecto con visión, donde cada uno puede vivir como quiere, dado que es fiel a su naturaleza, a la comprobación de sus deseos, y a seguir adelante conforme a lo que puede o quiere hacer

de su madre, ella su familia, cogida de y mirando a Sara, su madre marchó muerto 30 años su hija que había para su entierro. En llegaba tarde, como

Con evidentes guiños al realismo mágico, la película discurre poco después de la Segunda Guerra Mundial, cuando prejuicios, y diferencias entre sexos responden a una forma exacerbada de entender la vida. La iglesia, los ciudadanos, las costumbres, todos, desde el silencio y la impunidad, son vigías para que siga abierta una enorme brecha de discriminación y maltrato.

Sin embargo, algo empieza a cambiar cuando Antonia se queda, junto con su hija, en este anónimo pueblo holandés donde nació y que es también el de sus antepasados.

Las dos mujeres, - Antonia y su hija Daniella- se instalaron en la casa rosa y tenían tan poco que ver con el pueblo, que los vecinos las aceptaron como aceptaban las malas cosechas, las malformaciones, y la evidente aunque improbable omnipresencia de Dios.

En la fortaleza corpulenta de Antonia, en su manera de ser clara y recia, respira una mujer que se sabe con poder para comunicarse sin perder un ápice de compasión. Es una mujer libre y es lo que propicia para sí y para todos los que empiezan a formar parte de su círculo familiar.

¿QUÉ HAY DETRÁS DEL PERDÓN?

Sus decisiones vitales contagian, transforman y reafirman. Su influencia responde al compromiso de autodeterminación. Ese que nos permite encontrar un lugar y desarrollar la sensación de pertenencia al mismo. Su historia es la versión familiar de un proyecto con visión, donde cada uno puede vivir como quiere, dado que es fiel a su naturaleza, a la comprobación de sus deseos, y a seguir adelante conforme a lo que puede o quiere hacer.

Junto a su hija, nieta y biznieta, se van sumando todos aquellos valientes que son capaces de transgredir lo establecido. Rompen las barreras de separaciones culturales o cognitivas, como quien cultiva la tierra. **Es la aceptación plena de los ritmos de la vida que nos mantiene en el presente.** Entonces es imposible encontrar culpables. Si no hay culpa, tampoco hay rencor y por lo tanto la repetición de lo que dijimos que jamás seríamos es imposible. De eso se trata realmente, de dejar de representar la historia familiar de la manera que rechazamos un día. Algo que consigue Antonia.



Secuencia

Cada personaje que se une a la historia de esta mujer, se vuelve a inventar a sí mismo, encontrándose en su propio sentido de vida, en el devenir de los días, sin que el paso de las estaciones instaure en las rutinas de nacimientos y muertes, las repeticiones propias de quien vive

de espaldas a lo mejor de sí mismo.

Quien no perdona repite y hace de su pasado su presente. Va dictando un guión de agravios y sufrimiento a cada situación o persona que a su vez recita o replica lo ya vivido como si hubiera un apuntador escondido. Sin embargo, casi nadie ve la conexión. Si se viera no existiría el rencor.

Antonia convierte los retos de agravios en una oportunidad para salir de lo que tiene que ser, de la expectativa fallida con su familia de origen, avivando sus valores. No obstante esto no le ahorra las experiencias de dolor, o de las contradicciones. He aquí lo que nutre su resiliencia hasta el día que dice ya basta. *Y cuando era basta era basta.*

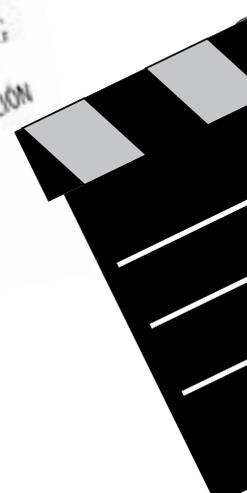
LA RESILIENCIA DE ESTAR PRESENTES

Los personajes de la película son algo más que una comparsa surrealista. El granjero viudo y con cinco hijos, que no deja de ser un extranjero en el pueblo para los vecinos, se convierte en su leal compañero hasta el día en que decide morir. Una relación que pudiendo lo convencional, se hace despacio, hasta que la pasión, el deseo, y el un lazo indestructible. Sin casarse con él son el compromiso.

La dueña del bar, El intelectual que nunca suicida. La mujer que ama se une al capellán hasta número 13. La profesora comadrona y enterradora. hija Daniella; el novio y luego marido incondicional de su nieta, una superdotada que vive en su mundo; la pareja de sale de su casa, que se repudiados por su retraso mental; los hijos, de unos y otros. que se vive embarazada y que morir en su embarazo de la que se enamora su

Su casa se convierte en una gran comuna de acogida, donde temas como el sexo, la religión, ser madre soltera, el lesbianismo, la anomalía por más o menor capacidad mental, y la muerte, son los teloneros de fondo en una historia donde lo que importa es el amor a la vida. La mayor resiliencia para seguir adelante.

Antonia es una fiel exponente de dos cualidades femeninas: la intuición y la empatía. Desarrolladas con tal fuerza que, sin masculinizarse, se sabe respetar y valorar. Y desde ahí la relación con el hombre nace de las diferencias y se nutre de la igualdad.



www.enrelaciones.com info@enrelaciones.com 607 18 99 58

Los grandes autores de todos los tiempos han dejado tras de sí numerosas obras que son un regalo para el lector actual, pues contienen algunos de los secretos y verdades que hoy en día nos conciernen.

Unas perlas de sabiduría que aquí te presentamos, con el fin de poner al alcance de todos, un completo universo de conocimiento.

EN LA BIBLIOTECA DE ...

Alan WATTS

De origen británico, Alan Watts ha pasado a la historia por ser uno de los principales introductores de las filosofías orientales a Occidente. Desde muy pequeño le fascinaron la cultura y el arte orientales, y a pesar de la formación cristiana recibida en su hogar, muy pronto decidió convertirse al budismo y practicarlo activamente, experimentando varios tipos de meditación.

Al acabar la escuela, fue pasando por diversos trabajos, a la vez que iba profundizando y estudiando obras de filosofía, historia, psicología, psiquiatría y sabiduría oriental. Instalado en San Francisco en los años 50, donde era catedrático, comenzó a difundir su mensaje a través de la radio y más tarde, de la televisión.

En los 60, viajó por todo el mundo impartiendo conferencias y seminarios en universidades y otros centros. Existen más de 400 grabaciones suyas para la radio, y durante los años 70 fue un escritor habitual en varias revistas y publicaciones. Entre sus obras, tanto las que él mismo escribió, como las que se publicaron después de su muerte, destacamos aquí las siguientes:



¡¡¡FÓRMATE!!! MATRÍCULA ABIERTA ESCUELA DE PROFESORES DE YOGA



Instrucción de Profesores de Yoga en tres años, según el Incoal, Programa Europeo, con las siguientes asignaturas y profesores:

YOGA: Ángel M. Robles . Profesor de Yoga con más de 30 años de experiencia en la enseñanza. Miembro fundador de la APYM.

ANATOMÍA: M. José Montes Reina. Osteópata, polarista, percutor estructural, reflexología podal entre otros.

PSICOLOGÍA: M. José de Castro. Psicóloga clínica y sexóloga. Profesora de yoga con más de 20 años de experiencia.

HIDUÍSMO: Enrique Gallud Jardiel. Doctor en filología e indólogo.

NUTRICIÓN: Amalia Amago Arvas. Licenciada en Medicina tradicional china y especialista en alimentación y salud.

MEDITACIÓN: Cecilia Pardo Calleja. Practicante de yoga desde 1984 con más de 20 años dedicados a la enseñanza del yoga y la meditación. En 2011 funda Espacio Kaivalya donde imparte sus clases de yoga y meditación.

AYALADA POR:

APYM-Asociación Nacional de profesores de Yoga
Más de 30 años de experiencia



5ª Promoción ¡¡¡PLAZAS LIMITADAS!!!

Información: 91.233.20.29 - 617.630.320 C/Rumanía, 24, Madrid, 28022. Inicio de las clases: 2014

MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL

Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica
Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos,
mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



MASAJES ORIENTALES S.M



Masajistas Titulados Nativos-as
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje
a Cuatro Manos, Masaje Tuina

TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés

Centro de Salud
y Belleza Natural

C/Cid 5 bajo
28001 Madrid
Tlf 91 431 49 33
91 431 42 14



Tu primera revista Multimedia
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPaña DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfológicas y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasaes y PULSOLOGÍA APLICADA

CURSO ACADÉMICO 2013-2014

Formación profesional impartida por

Brigitte GROS



Comienzo nueva
promoción Febrero 2014

ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES

Más Información y Programa Detallado
en nuestra web:



CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

www.acupuntura-taemo.es

☎ 620 906 728

VIRGINIA TRIVIÑO



Terapia Gestalt

Arteterapia

Procesos de duelo

Constelaciones
Familiares
(sesión individual)

615 43 35 94

kalimbarte@hotmail.es

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

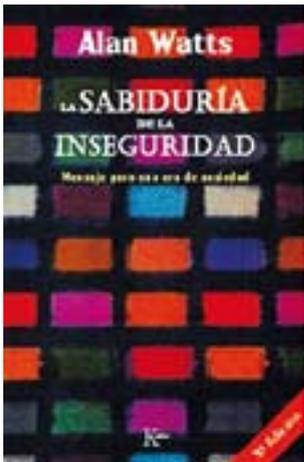
NORMA DIPAOLA

estiMa.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

ALGUNAS DE SUS OBRAS MÁS IMPORTANTES SON:



La sabiduría de la inseguridad

Ed. Kairós

Un libro fundamental en esta época de incertidumbre y crisis, pues trata, a través de un estilo lúdico y sencillo, la inversión radical que debemos realizar sobre el pensamiento ordinario, a la hora de buscar la seguridad. Gracias a varios ejemplos y escritos, descubriremos una gran paradoja: la seguridad surge cuando uno asume su más radical inseguridad.

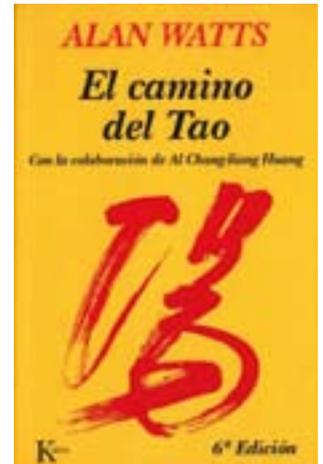
El camino del tao

Ed. Kairós

Inspirado en los escritos y enseñanzas de otros autores, este libro constituye el texto occidental básico sobre el Taoísmo, además de ser quizás la obra culminante de la carrera de Allan

Watts, recogiendo toda su vida y su trabajo.

Incluye explicaciones de qué es el *Tao* (el fluir de la naturaleza), *wu wei* (la no-acción) y *te* (el poder que emana de ello). Fue completado por una de sus más íntimos colaboradores, pues la muerte no le permitió terminarlo.

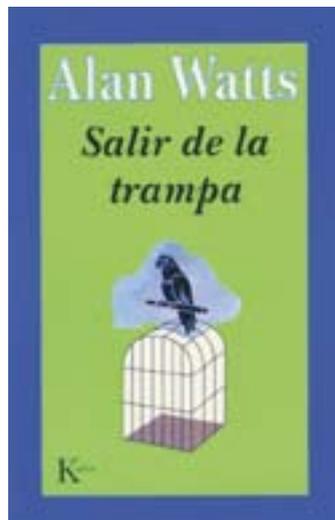


Salir de la trampa

Ed. Kairós.

Pertenece a la serie de libros póstumos, en los que el propio hijo de Watts se encargó de recopilar las enseñanzas fundamentales de las conferencias y charlas impartidas por su padre en los últimos años.

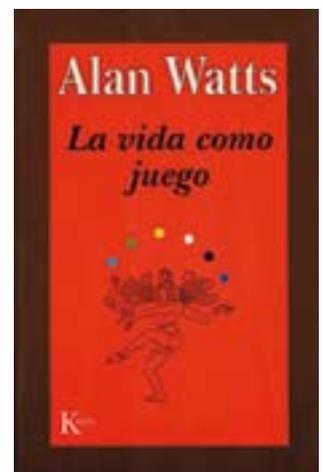
En este caso, el libro nos muestra las ideas que limitan nuestros horizontes y nos mantienen perpetuamente aferrados al ego. *Salir de la trampa* consiste por tanto en liberarse de dichas falsas ideas y descubrir la divinidad de la vida cotidiana.



La vida como juego

Ed. Kairós.

Esta obra, también póstuma, ofrece una nueva perspectiva para los temas perennes de la vida, la muerte, la existencia, la meditación, la eternidad, etc. El libro mantiene el frescor, la vivacidad y el poder de provocación que caracterizaban a Allan Watts, y que su hijo ha salido reproducir fielmente de sus charlas orales.



Otras obras:

El gran mandala-Ensayos sobre la materialidad. Ed. Kairós.

OM. La sílaba sagrada. Ed. Kairós.

Qué es el Tao. Ed. Kairós.

Esto es eso. Ed. Kairós.

Todas estas obras las puedes encontrar en la Librería Nueva Conciencia de Ecocentro

C/ Esquilache 2, 28003, Madrid

Área de Comunicación Ecocentro

eco@ecocentro.es

www.ecocentro.es



CENTRO MANDALA
 dispone de salas para la
 organización de clases, talleres,
 seminarios etc. Salas amplias, de
 diversos tamaños,
 muy luminosas y diáfanas.
 Organizamos Cursos y Talleres
 91 539 98 60 / 61723 61 05.

EN VENTA-FINCA MARISISOFIA



Realiza tu proyecto de Turismo rural, eco-granja, huerta ecológica, olivar, vida autosostenible. Aquí te esperan 10 hectáreas de terreno, totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, zona ajardinada, un precioso arroyo que lleva agua todo el año y todo esto cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche.. Casa de 350 m2 en 2 plantas y cortijo antiguo de 80 m2, piscina. Agua propia. Para el suministro eléctrico y agua caliente contamos con la sana energía solar. **Más información:**
www.marisisofia54.blog.de // Telef: 653 919 246 // marisisofia2.0@gmail.com



Se alquila sala y despachos para
 terapeutas, masajes, yoga. Metro
 Tirso de Molina Tel: 610 256 668

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

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
 DE TAI CHI XIN YI**



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

INFORMACIÓN: 91-468-03-31
 Horario Secretaría: 17 a 20hs (de lun a vie)
 Duximo Valkes, 4 (bajo) - Metro: Delicias
www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

MEDITACION SIN FRONTERAS - MEDSF-
 es una joven asociación no lucrativa cuyos fines difundir
 la práctica de mindfulness en nuestra sociedad.
 Colabora con nosotros
contacto@meditationsinfronteras.org
Síguenos en Facebook
 Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA
 Martes de 14,30 a 15,30 Viernes de 19,30 a 20,30
 Reanudamos las sesiones el 7 de octubre

**LECTURA DEL TAROT
 NUMEROLOGIA**

**MASAJE
 METAMORFICO**

TELF. 663 02 57 05



**¿SABES QUE TE DICEN
 TUS NÚMEROS?**

**CONSULTAS
 NUMEROLÓGICAS**
MARÍA DE OLAIZ
 NUMERÓLOGA
662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

CHARO ANTAS
 Terapeuta Gestáltica
 y Consteladora

Terapia individual,
 grupal, de pareja
 19 años de experiencia
 Primera Consulta gratuita

**" Taller de
 Constelaciones "**

**Plazas
 limitadas**




655 80 90 89

∞ HEISABEL ∞

TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
 TAROT: Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico,
 Oráculo de los Ángeles.
 ENERGÍA: Sesiones de Energía. Con Cristales
 y Piedras. Armonización de Chakras y
 Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y
 Protección Energética.
 CONSULTAS • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO
 EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR

∞ 696 02 53 08 ∞

**¿Conoces la Cosmología
 de Martinus?**

Una Ciencia del Amor.
 Ciencia Espiritual

Visita:
www.martinus.dk
 Programa de radio
www.cosmologiademartinus.es



VerdeMente
 La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Te esperamos
 en **BioCultura** en el
 Stand 574

 **Contenido Vivo**

CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App "VerdeMente Contenido Vivo" en:



Entra en App "VerdeMente Contenido Vivo" y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:

1 Pulsa "Agenda" y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.

2 Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



MÉDIUM VIDENCIA TAROT

Consulta una hora 35€
y media hora y 20€

Zona centro

Pilar 691 015 567

Terapeuta Energética y Tarotista



Nunca es tarde para preguntarse
¿Estoy dispuesto a cambiar mi vida?

Sesiones de Reiki

Consultas y Cursos de Tarot
Limpiezas de Energía Trabajando
y protegiendo el Aura

Flores de Bach

Técnicas Gestálticas

Tratamiento para Animales

Precios Anticrisis - Juntos Podemos

AZARIA - 637 44 43 61

Fatima Molina Tarotista y vidente
Amor - Dinero - Trabajo - Salud
806.535.742
918.340.602
www.tarotdefatima.com
OFERTA VISA: 30 min por 20€

Lines 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos). Red Fija: 1,21 €, Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

Luciana de Orismás
Tarotista Basculada
672 87 87 57

Consultas Expertas
TAROT TERAPIA
ADIVINACION
932.44.03.06
806.401.300

Servicio para Mayores de 18 años, costo del minuto por la red de telefonía fija 1,21 € y del día móvil 1,57 € los incluidos. Promovido por Tarot de las Cortes 101 RCN 08024

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!

Contenido Vivo



Te esperamos en BioCultura
en el Stand 574

RENEE PIÑEIRO

VIDENTE MEDIUM TAROT

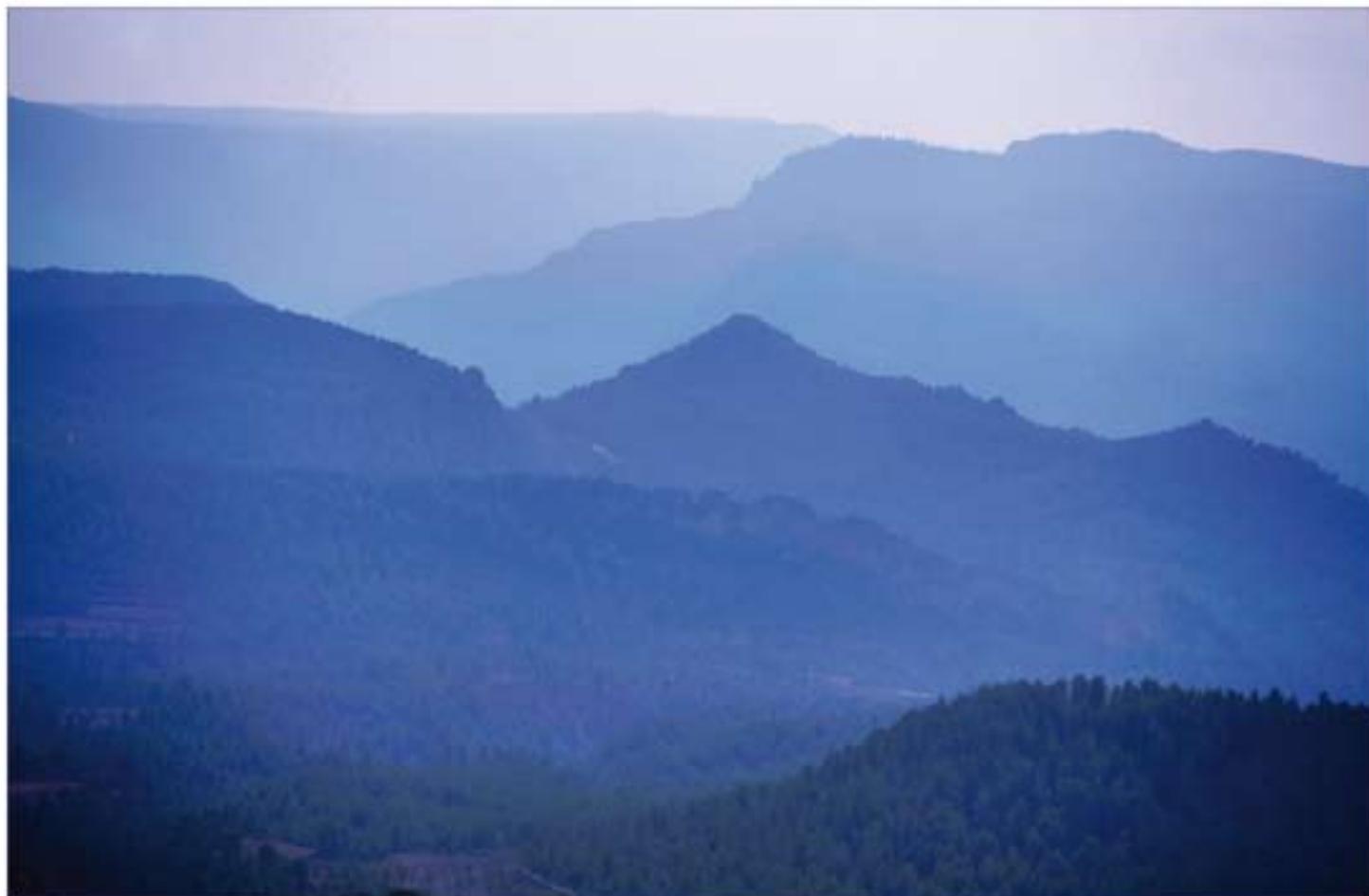
* * Estoy para ayudarte * *

Consulta de 20 años en Madrid Centro
CITA PREVIA

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

SANACIÓN ENERGÉTICA
PREVIA CITA
622 64 33 67

TAROT de los ALQUIMISTAS
Consultas Particulares
Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo
Iniciación al Reiki (todos los niveles)
Masaje Metamórfico
Rosemary T.F. 651 328 193



Me preguntáis por qué estoy aquí, en la montaña azul.
No contesto, sonrío simplemente, en paz el corazón.
Caen las flores, corre el agua, todo se va sin dejar huella.
Es éste mi universo, diferente del mundo de los hombres.

Li Po, poeta chino del siglo VIII.



Fotografía de Dokushô Villalba

Dokushô Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del Monasterio Zen Luz Serena. Escritor, traductor y conferenciante. Entre sus aficiones destacan la fotografía y la poesía.

VIDEO



Contenido
Vivo



Ecocentro

Desde 1993

Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos
Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Cultura



Nueva tienda por internet

Renovamos nuestra tienda virtual. Más cómoda, más fácil.
Seguimos ampliando la selección de productos de alimentación,
herbolario y cosmética.
Promoción lanzamiento: -5% en todas tus compras.



Club Ecocentro

Empresas y profesionales ofrecen sus productos y servicios con
descuentos para nuestros clientes con Tarjeta Descuento.
Descúbrelos en nuestra web.

La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera, Sierra de Gredos, Cáceres

**Promoción
Turismo Rural**

En noviembre

Cabaña 2 personas: 39e. / Cabaña 3-4 personas: 69e.

Consulta condiciones en nuestra página web

Finca-Hotel para grupos residenciales

- Comarca de La Vera, a solo 2 horas de Madrid
- Cabañas muy confortables con maravillosas vistas. Instalaciones reformadas y con energías renovables.
- Amplia difusión gratuita de tus seminarios.

Si contratas antes del 30 de noviembre:

-10% en temporada baja

-15% en temporada alta

PRÓXIMAS ACTIVIDADES | Noviembre

- 07: Dos clases de amor. Cosmología Martinus.
- 07: Vivir el cuerpo de la realidad. Vicente Gallego.
- 07: Retiro de yoga y naturaleza. Padmasana Center.
- 14: Relajación, meditación y sanación. Ecocentro.
- 14: Tratamiento médico Integrativo. Ser Integral
- 14: Senderismo en Gredos. Monitores Ecocentro
- 17: Vacaciones Edad de Oro. Monitores Ecocentro
- 21: Encuentro con la meditación. Con Pilar G. Osúa
- 28: Retiro Zen. Pedro San José

+Info en www.ecocentro.es y en redes sociales

C/ Esquilache 2-12 (esq. Av Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal

915-535-502 690-334-737 eco@ecocentro.es

Ecocentro

@EcocentroMadrid

Ecocentro TV