

Verde Mente

Mayo 2019 | N 234



Entrevista a Saverio Tomasella *La infancia y la hipersensibilidad*

El ayurveda y la meditación
Ángela Gómez

La fermentación en vegetales
Mario Sánchez

Las 7 llaves de la abundancia
María Salmerón

Los ritmos de la vida
María Lucas

Relajarse en acción

Claudia Bedacarratz, Manjeet Kaur y Anabela Lozano

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real Food ~

Fruta y verdura Eco
Productos a Granel
Especias - Café - Té

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco



masala
Escuela de
Cocina Bio

VISITA NUESTRA WEB PARA
MÁS INFORMACIÓN

Cocina Vegetariana y
Vegana

Repostería Crudivvegana

Talleres de Algas

Talleres de Fermentados

Alimenta tu cuerpo

SOLICITA INFORMACIÓN



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



NUESTROS COLABORADORES



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo



Eva Álvarez
Cuentos Taoístas



Sebastian Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística



Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía



Raquel Serrano
El poder de los Fermentos



Joaquín Suárez
Alimentación Consciente

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el alma



NUEVOS E-BOOK

en nuestra web

www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL

EDITORIAL

Este mes inauguramos una nueva sección en VerdeMente, con la que pretendemos también acercarnos dentro de nuestra sección de Psicología, al “Desarrollo vital” y de manera concreta a la infancia. Es durante este periodo de nuestra vida cuando se configuran muchos de los aspectos que conformarán la personalidad. Entrevistamos al psicólogo y escritor francés **Saverio Tomaselli** que acaba de publicar *Niños sensibles, niños felices* (Ed. Sirio), poniendo su foco de atención en lo que supone la hipersensibilidad, considerada en muchas ocasiones como un aspecto negativo, pero que en realidad puede esconder unas capacidades en el niño que merecen ser entrenadas y orientadas.

Estamos en plena primavera y comienza un periodo de cambios climáticos de luz, de percepción ¿Cómo afrontarlos? Desde maneras muy diversas, como hacemos este mes acercándonos a la alimentación ayurvédica, a los superalimentos de origen ecológico, a una nutrición equilibrada que abandone la alimentación ultraprocesada. En muchas ocasiones, y sé que coincidiréis conmigo, uno se plantea: “todo esto de la alimentación es saludable es fantástico pero, no tengo tiempo, llego a casa tarde, no puedo cocinar”, pero la toma de conciencia en torno a lo que es saludable es un magnífico punto de partida para cambiar muchas situaciones. El resultado final, y si era la opción totalmente correcta, lo veremos con el tiempo. No es fácil cambiar las sinergias de sociedades como la nuestra.

Este mes traemos también posibilidades diferentes de nuevas terapias y actividades. Entre otras, la relación de Kundalini y Fosfenos, y la posibilidad de relajarse en acción que nos propone el Estudio Luna. Junto a ello, **Ramiro Calle** con su sección de Yoga y Orientalismo que reflexiona, sobre el presente, la meditación y la vida y cómo se entrecruzan para formar un todo. **Ritual Sound** nos acerca al sonido hipnótico del Handpan. **Daniel Gabarró** nos indica lo que pueden significar los pensamientos basura. **Montse Simón** reflexiona, entrelazando con lo señalado por Gabarró, en el significado de sentir, de una u otra forma, de manera más clara o más oscura, más intensa o más racional, más negativa o positiva. Veloso se acerca al sentido contradictorio de la vida, entre el lado oscuro y la “bondad”, y su significado dentro de las relaciones sociales inmediatas. **Manolo Castro** sigue contándonos la estrecha relación entre Cultura y enfermedad en la postmodernidad.

Y mucho más... no te pierdas a **Marta Martínez, María Salmerón, Ángela Gómez, Mario Sánchez, Gloria Merino, Eva Álvarez, María Lucas, Nuria Balmisa, Beatriz Calvo...** y nuestra agenda.

Seguimos viéndonos.

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación

y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixbay

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: “**Revista Verdemente**”

Google+: “**Verdemente**”

Twitter: “**@RevisVerdeMente**”

24 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

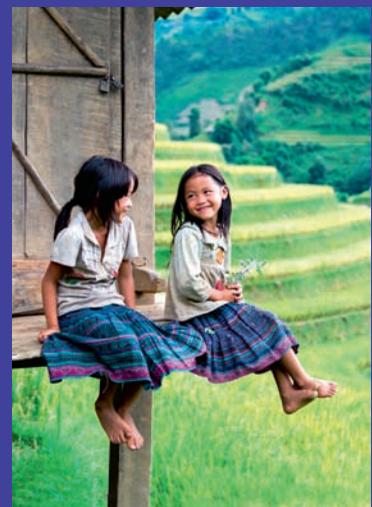
Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

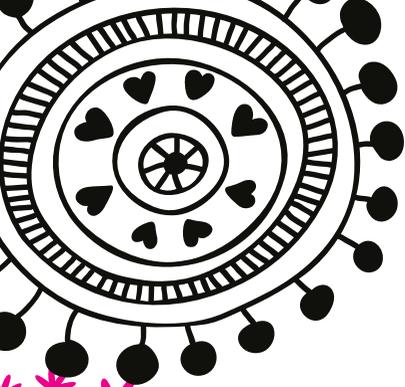
VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS
OPINIONES VERTIDAS
POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Autor: Jimmy Tran
Niñas en Mucangchai (Vietnam)
shutterstock.com



SUMARIO



p. 8

Entrevista a Saverio Tomasella 8
La infancia y la hipersensibilidad

La primavera es la reina de las estaciones según Yoga y Ayurveda ¿Por qué? 14
Marta Martínez

Relajarse en Acción 16
Claudia Bedacarratz, Anabela Lozano y Manjeet Kaur

Kundalini y Fosfenos, la energía que se encuentra 18
Adriana S. Sorina

Las 7 llaves de la abundancia 20
María Salmerón

El Ayurveda y la Meditación 22
Ángela Gómez

La fermentación ácido láctico en vegetales 24
Mario Sánchez

Sección Yoga y Orientalismo 26
En el viaje de la vida
Ramiro Calle

Nutrición energética. Una mirada holística del ser humano 28
Gloria Merino



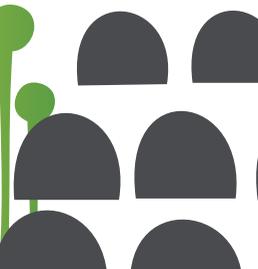
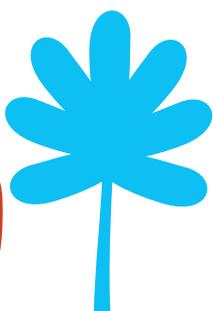
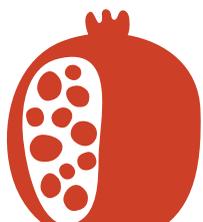
p. 32

Sección Instrumentos para el Alma 30
El Handpan en manos de Javier Prieto
Chema Pascual

Sección Cuentos Taoístas 32
La Salud
Eva Álvarez



p. 20



SUMARIO



Sección Espiritualidad para Ate@s 34

¿Cómo limpiar la mente de pensamientos basura?

Daniel Gabarró

El sentir como guía 36

Montse Simón

Masaje Californiano Esalen. Los ritmos de la vida 38

María Lucas Ruiz

Sección orientalismo y evolución 40

El propósito de la vida

Pablo Veloso

Sección la imagen del "otro" 42

Enfermedades Culturales (II)

Manuel Castro

Sección Salud Preventiva 44

Los Superalimentos II: Lúcumá y Camu camu

Nuria Balmisa

Movilidad sostenible 46

Beatriz Calvo



Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler/Traspaso 51

Esoterismo 51



Entrevista a Saverio Tomasella



La infancia y la hipersensibilidad

Psicología y desarrollo vital (I)

Entre los elementos fundamentales que van a marcar nuestra vida, se encuentra nuestra percepción del mundo, de las relaciones sociales y del entorno en nuestra infancia. Inauguramos una nueva sección con esta entrevista al investigador francés Saverio Tomasella, que pretende acercarse a la niñez, como un marcador donde se define nuestra personalidad, y donde también sufrimos una serie de traumas que nos acompañarán, de manera más o menos explícita, a lo largo de nuestra existencia.

En muchas ocasiones, nuestros hijos o los niños que tenemos cerca muestran un comportamiento o carácter al que no tenemos una explicación. En este número de VerdeMente analizamos el concepto de hipersensibilidad y cómo ésta se manifiesta durante la infancia. Los niños y niñas altamente sensibles suelen ser atentos, empáticos, comprensivos, intuitivos y, a menudo, destacan por su asombrosa imaginación y creatividad; pero también se abruma con facilidad. Por eso es importante tomarnos el tiempo necesario para transmitirles la tranquilidad, el consuelo, el apoyo y aliento que precisan. Hemos de dar la bienvenida a la sensibilidad de cada niño, tal y como venga, y ofrecerle herramientas para desarrollarla y canalizarla. No se trata de un trastorno, puede incluso enfocarse como un don. Sin embargo, es fundamental conocer los rasgos de la hipersensibilidad de tu hijo o hija para ayudarlo a integrarse en su entorno, y alcanzar su realización personal a todos los niveles.

¿Qué es la hipersensibilidad?

En Europa, definimos a las personas muy sensibles simplemente como aquellas más sensibles que la mayoría. Representan a más del 20% de la pobla-

ción. Se caracterizan por su empatía, su intuición, su creatividad, su originalidad, sus fuertes emociones, su sentido del detalle, sus matices y sutilezas.

En Estados Unidos, la hipersensibilidad o “sensibilidad del tratamiento sensorial” se considera un aspecto importante del tratamiento cognitivo de los estímulos físicos, sociales y emocionales. Estas personas se caracterizan por una tendencia a detenerse a verificar cuando se encuentran en nuevas situaciones, a una mayor sensibilidad a los estímulos sutiles y a la implementación de procesos cognitivos más profundos en acciones vinculadas a la adapta-

ción, con una mayor capacidad de respuesta emocional.

Ha centrado gran parte de su investigación en torno a ella, y su repercusión en distintos grupos de edad.

Mi investigación se centra fundamentalmente en el trauma, los desastres, los exilios, el duelo y el abandono. Sin embargo, como músico, siempre me ha interesado la sensibilidad humana. Hace unos diez años, extendí mi investigación a la alta sensibilidad o hipersensibilidad. Estoy convencido de que la alta sensibilidad es un fenómeno reciente que surge del endurecimiento de las sociedades occidentales como resultado de la globalización. Hablar de alta sensibilidad es una manera de enfatizar lo mucho que nuestras sociedades se han vuelto menos sensibles y hostiles a los seres humanos. De hecho, la alta sensibilidad concierne a niños, adolescentes, adultos y personas mayores.

“Estoy convencido de que la alta sensibilidad es un fenómeno reciente que surge del endurecimiento de las sociedades occidentales como resultado de la globalización. Hablar de alta sensibilidad es una manera de enfatizar lo mucho que nuestras sociedades se han vuelto menos sensibles y hostiles a los seres humanos.”



“ Lo más importante es dar la bienvenida a la sensibilidad de cada niño, ayudarle a recibirla tal y como es y familiarizarse con ella. Muchas actividades divertidas pueden ayudarle a seguir con esta línea: llamo a este método “creatividad lúdica” porque cuando se juega, el niño aprende bastante de una forma sencilla. ”

¿Por qué centra su estudio en este libro en los niños?

La niñez es el período más importante de la vida durante el cual el niño establece su concepción de la vida, sobre sí mismo y el modo de relacionarse. Es durante la niñez y la adolescencia cuando podemos ayudarles a aceptar su sensibilidad, a controlarla y a desarrollarla, con objeto de que pueda expresarla de la mejor manera.

¿Cómo repercute la hipersensibilidad en los distintos momentos del crecimiento?

A lo largo de su crecimiento, el niño necesita toda la atención de ambos padres. El bebé debe estar rodeado de dulzura, ternura y mucha calma. El niño pequeño necesita ser apoyado, alentado en sus descubrimientos y consolado cuando siente desilusiones. A menudo le teme a lo que es grande y al mundo en general, así que debemos tranquilizarlo. A partir de los 7 años, el niño desarrolla sus propios pensamientos y los adultos deben respetarlos. A partir de los 10 años, quiere ser más autónomo y, cuando se convierte en un adolescente, es cuando manifiesta su deseo de tener amigos y relaciones románticas. Una vez más, espera a que sus padres le dejen descubrir la vida para establecer sus propios puntos de referencia a través de la buena comunicación con ellos.

¿Cómo choca la hipersensibilidad con la educación tradicional?

La educación tradicional es jerárquica: el niño debe obedecer al padre



que impone su voluntad y sus ideas. Esta educación no es buena para el desarrollo del niño y para su despertar. Incluso puede llegar a ser perjudicial, lo cual es desastroso. Un niño muy sensible sufre enormemente cuando se le educa de esta manera: es infeliz, sufre, languidece y pierde la confianza en sí mismo. No se trata de reprender a los niños, someterlos o adiestrarlos, sino de despertarlos. Para ello debemos al menos respetarlos, creer en ellos y amarlos.

¿Cuál es el papel de los padres?

Los padres están ahí para acompañar al niño en su crecimiento y el desarrollo de su personalidad única. En el mejor de los casos, pueden hacer todo lo posible para estar verdaderamente presentes, escucharle, hablar con él, conocerlo mejor, entenderlo, alentarlos en sus iniciativas y protegerlo. Pueden aprender mucho de su hijo. Si construyen una relación auténtica y fuerte con él, seguramente le ayudarán a crecer de la mejor manera posible.

¿Cuál sería la figura paterna/materna capaz de dejar fluir adecuadamente la hipersensibilidad?

Aquella que acepta la sensibilidad del niño y facilita su

expresión. De tal forma que el niño pueda desarrollar una buena confianza en sí mismo y afirmar su preciada singularidad, desarrollar su inteligencia y desplegar sus talentos creativos.

¿Cómo redirigir la hipersensibilidad? En su libro sugiere un conjunto de actividades.

Lo más importante es dar la bienvenida a la sensibilidad de cada niño, ayudarle a recibirla tal y como es y familiarizarse con ella. Muchas actividades divertidas pueden ayudarle a seguir con esta línea: llamo a este método “creatividad lúdica” porque cuando se juega, el niño aprende bastante de una forma sencilla. Estas actividades están relacionadas con la realidad de la vida cotidiana: cocina, jardinería, deportes, dar paseos por la naturaleza, canto, teatro, danza, música, dibujo, pintura, escultura, etc.

Algunos aceites esenciales (de mandarina, lavanda, mejorana, semillas, naranja dulce), flores de Bach, homeopatía son a menudo muy beneficiosos.

Vivimos en una sociedad sometida a una fuerte presión desde la infancia. La popularidad, el éxito en las redes, la aceptación social, la exigencia académica. ¿Qué papel puede jugar en la hipersensibilidad un elemento nuevo, tan complejo como las redes sociales?

Cualquier forma de presión social aumenta la estimulación del niño y lo lleva rápidamente a una etapa de saturación. Cuando un niño está saturado, se pone nervioso, inquieto, irritable, susceptible, etc. Por lo tanto, debemos centrar nuestro interés en ayudarle a distanciarse de las redes sociales y a no exponerse demasiado pronto o durante demasiado tiempo. Debemos dar preferencia a las relaciones reales, aquellas concretas que forman parte de su vida cotidiana. Jugar con seres reales ¡es la mejor manera de ser feliz!

Por qué se produce el rechazo al niño hipersensible.

Un niño sensible es diferente a los demás. Los otros niños pueden envidiarle por su gran sensibilidad, su creatividad, su imaginación, su capacidad de percibir matices y sutilezas, su entusiasmo, etc. También pueden tener dificultades para aceptar que no es igual a ellos. Esto los empuja instintivamente a rechazar a la hipersensibilidad. Además, tienden a redirigir hacia el niño hipersensible, todos los cerrados principios morales que los adultos les imponen, lo que puede volverles crueles. Rechazan cualquier cosa que les parezca “anormal”, original, debido a estos valores que aprenden de los adultos.

Señalas los estiramientos como un elemento fundamental en la reorientación de la hipersensibilidad.

Todos los deportes de equilibrio son beneficiosos: ciclismo, escalada, skate, esquí, patinaje, danza libre... Los ejercicios de equilibrio ayudan al cerebro a reconectarse con los aspectos sensoriales del cuerpo. Ralenti-

zan y amplifican la respiración. Desarrollan la sensación de estar bien con uno mismo, de sentirse bien con el cuerpo.

¿Cuáles cree que son los peligros que nos acechan, los traumas sociales que cada vez son más difíciles de llevar? He leído un artículo en Le Figaro en el que usted también interviene, en el que se describe el miedo al abandono como uno de los grandes males que se extienden. Genera depresiones prolongadas, en un mundo de felicidad virtual... ¿Es posible afirmar este aspecto? Usted lo relaciona con aspectos formados en la infancia.

La dificultad de experimentar esta alta sensibilidad viene a menudo vinculada a un pasado traumático. Las malas relaciones, abusos, conmociones, rechazos y burlas hacen que el niño se sienta incómodo con su sensibilidad, y por ende, consigo mismo. Sin mencionar que estos traumas son también una fuente de malentendidos y angustia para él. Por supuesto, el abandono real o el temor al abandono sumergen al niño en una gran angustia, que lo debilita y puede hacerlo muy de-

pendiente de otras personas, de las drogas o ideas fanáticas.

Para cada uno de nosotros, nuestra sensibilidad, sea cual fuere su intensidad, se conjuga con todo el trauma experimentado y la educación recibida: es este conjunto de factores que influyen en nuestros modos de relacionarnos, nutre nuestros sufrimientos y dirige nuestra existencia.

¿Cuáles son sus nuevos proyectos?

En estos momentos, estoy escribiendo un libro sobre la hipersensibilidad en el trabajo ;que espero pueda ser traducido al español! ●

Revista VerdeMente

ACERCA DE SAVERIO TOMASELLA



Saverio Tomasella, nacido el 14 de febrero de 1966 en Saint-Cloud (Francia), es doctor en Psicología Clínica, psicoanalista y escritor. Ha fundado el *Centro de Estudios e Investigación en Psicoanálisis* y, en 2012, ganó el prestigioso premio Nicolas Abraham y Maria Torok por su libro *Renâitre après un traumatisme*. El Dr. Tomasella, autor de más de diez obras especializadas en psicología, es un experto en hipersensibilidad, y también en la gestión de traumas.

contact@ultrasensibles.com
www.ultrasensibles.com



Sonali Mishra

Recital de danza clásica **Odissi**



VIERNES
17
MAYO
20:00H

CENTRO MANDALA
C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha
MADRID



MÁS INFORMACIÓN EN:
odissiekada@gmail.com
638 883 685



El próximo **viernes 17 de mayo** tenemos la hermosa oportunidad de disfrutar de un recital de Odissi por parte de una de las mejores bailarinas de este estilo: **Sonali Mishra**. El **Odissi** es la **danza clásica de la región de Odisha**, y deriva de la unión de las antiguas tradiciones de danza y teatro devocionales. Destaca por la fluidez de sus movimientos, su feminidad y la gran sensibilidad de la interpretación de plegarias.

“**NAARI: Honrando el Femenino**” intercala narración de poesía contemporánea con repertorio de danza clásica india. Este espectáculo se crea sobre el texto original de la poetisa pakistani-estadounidense Hinnah Mian, autora de Construir un hogar, y la danza de la artista **Sonali Mishra**. Esta obra es un tributo a la esencia, forma y sentimientos de las mujeres. La actuación explora diferentes facetas de la feminidad a través de la narración y el movimiento. La mujer en su devoción, compasión, vulnerabilidad y fuerza. Ella es la encarnación y esencia del amor. **Sonali Mishra** quiere dedicar esta obra a su abuela recientemente fallecida, Basant Kumari Kar.

HINNAH MIAN es una poetisa pakistani-estadounidense actualmente residente en Virginia. Su obra debut “*To Build a Home*” ganó el prestigioso premio *Silver Medal* en los *Favorite International Book Awards de Readers*.

SONALI MISHRA es una bailarina de Odissi India-estadounidense actualmente residente en Odisha, India. Ha bailado como solista en prestigiosos festivales de EEUU, India y varias ciudades europeas. Entre otros premios, en 2018 fue galardonada con el *Woman of the Year Award for Arts and Culture* por parte de la *Parichay Foundation*.

La entrada anticipada es de 10€. 12€ en taquilla, son muy limitadas.

La Primavera Es La Reina De Las Estaciones



Según Yoga Y Ayurveda ¿Por Qué?

En el *Bhagavad Gita* (la biblia del yoga), Krishna expone sus atributos a Arjuna, como Deidad y representación del AMOR, “...del propio cuerpo soy el Alma, de los sentidos soy la mente, de las aves soy el águila..., de las estaciones soy la primavera”.

Vasant Lad experto en Ayurveda (la milenaria medicina ancestral de la India) afirma “la primavera es la Reina de las estaciones para el Ayurveda”.

Pero ¿por qué? ¿qué tiene de especial la primavera?

Todas las estaciones tienen algo hermoso en su seno más profundo y sus ciclos son fundamentales y necesarios. Sin embargo, todas las tradiciones espirituales

hacen prácticas especiales que, casualmente, deben realizarse en estos meses del año. Encontramos numerosos vestigios de carácter espiritual en esta época, lo cual ya hace presuponer su importancia y posible trascendencia.

HINDUISMO

Entre los meses de marzo y abril, según corresponda al calendario hindú, se celebra el *navaratri* (nueve noches cantando a la *Shakti*), la fuerza de carácter femenino (por ser creadora, impulsando y moviendo todo lo manifestado). El **navaratri** es un momento de cambio y transformación del invierno a la primavera, para deshacernos de las inercias (*tamas*) invernales,

“*En Ayurveda se practica el panchakarma (5 prácticas de limpieza) con el mismo propósito, eliminar las toxinas acumuladas del invierno y ayudar al cuerpo a llenarse de Prana (energía) que abunda en primavera.*”

transformarnos en pura fuerza y vida como la primavera, rompiendo así de una estación a otra llenándonos de energía (Prana).

CRISTIANISMO

Nosotros, por tradición, por cultura, tenemos en esa misma época entre marzo o abril la celebración de la **Semana Santa**, un vía crucis, que aludiendo al necesario “fin” de Cristo o Jesús pasa por todo un calvario que desde la muerte

energía (Prana) ya que es la época del año más propicia.

La dieta o/y ayuno son fundamentales ya que si el cuerpo tiene toxinas no podrá tomar la fuerza y energía que flota en la atmosfera primaveral, impulsora del florecer de la existencia.

En Ayurveda se practica el panchakarma (5 prácticas de limpieza) con el mismo propósito, eliminar las toxinas acumuladas del invierno y ayudar al cuerpo a llenarse de Prana (energía) que abunda en primavera.

Muchas de estas prácticas son duras y no aptas para todos, aunque existen muchos programas DETOX para eliminar estas impurezas, que no dejan de estar inspirados en ancestrales costumbres espirituales.

Uno mismo puede escoger aquello que mejor le convenga y realizar su propia limpieza DETOX, con hierbas, con dietas especiales, o bien siguiendo programas específicos de Yoga y Ayurveda para este fin. Recuerda que todas ellas van a dar belleza al cuerpo, además de adelgazar, pero lo más importante es que son esenciales para poder alcanzar estados elevados de la conciencia.

La primavera es el mejor momento para la purificación y la transformación del Ser Humano en Ser iluminado ●

acaba con la resurrección, o volver a nacer del señor, renovando la fuerza y la fe. Y todo ello debe hacerse bajo el ayuno o bien eliminando la carne en estos días.

MUSULMÁN

Tenemos por esta época del año el **Ramadán**. Momento de ayuno, limpieza y purificación necesarios para estar limpios y volverse dignos de Alá.

La primavera es un momento lleno de tradiciones espirituales que aluden a la necesidad de transformación para la propia evolución. Todas ellas amparadas por la importancia de la dieta y el ayuno.

En el Yoga es un momento propicio para realizar prácticas de purificación, así dicen las *Upanisads* (primeras escrituras sobre Hatha Yoga) para purificar el cuerpo, la mente y el alma, con prácticas concretas como los *Shatkarmas* (6 acciones de purificación), que realizadas en primavera nos ayudarán a llenarnos de



Marta Martínez

Socióloga con master en antropología, practicante de yoga desde hace 20 años, desde hace 11 años profesora de yoga, y desde 2013 presidenta del Instituto del yoga y la conciencia Shivaý.

Instituto del Yoga y la Conciencia

Shivaý.

654 665 293 / info@yogaconciencia.com

www.yogaconciencia.com

Retiro DETOX
con Yoga y Ayurveda
con Marta Martínez
del 7 al 9 de Junio

Lugar: Ashram San Martín de Valdeiglesias
654 665 293 / yogaconciencia.com

Shivaý
YOGA & CONCIENCIA

Relajarse en Acción



Habitualmente, ponemos nuestro cuerpo en movimiento sin pensar en ello, arrancamos el piloto automático y nos levantamos de la cama, nos vestimos, desayunamos, tomamos el metro, y comenzamos las actividades de un largo día que tenemos por delante. Y tal vez, en algún momento, tomemos una clase de ejercicios físicos para relajarnos o conectar con nosotros mismos. Y aquí es donde me quiero detener y formular las siguientes preguntas: ¿realmente necesitamos hacer un punto y aparte para relajarnos o conectar con nosotros mismos? ¿Existen recursos para relajarnos en acción disfrutando de nuestro cuerpo en cada momento? Para profundizar en estas cuestiones nos vamos a detener en dos disciplinas de técnicas corporales, cuyas prácticas nos ayudarán a relajarnos en acción: **el estiramiento y la esferodinamia**. Además, quiero presentaros un proyecto de fusión que considero interesante y complementario: **“vibrando con tu esencia”**. Estas tres propuestas tienen un punto de encuentro que es la intención de dar y crear recursos para el bienestar de nuestros cuerpos. Pueden aplicarse como complemento al trabajo de fisioterapeutas, kinesiólogos, profesores de yoga, de educación física, bailarines, pintores, músicos, amas de casa y cualquier persona que quiera tomar consciencia de su cuerpo.

EL ESTIRAMIENTO

Es la práctica de ejercicios suaves y continuos sin

tensiones innecesarias, con la finalidad de aumentar la proyección de los músculos y el rango de movimiento de las articulaciones. Los beneficios del estiramiento son múltiples; recuperar nuestra flexibilidad, reducir el exceso de toxinas, aumentar la tolerancia ante cualquier tipo de lesión, mejorar la coordinación de nuestros movimientos y, como efecto colateral, conseguir que nuestros movimientos sean más orgánicos y elegantes. También, siempre que estemos trabajando algún músculo o articulación, hay que saber qué fuerzas actúan en nuestro cuerpo y en qué sentido se proyectan. Este juego de tensiones y de fuerzas es diferente en cada individuo, por tanto también varía la posición a la hora de realizar un ejercicio. Que tomemos consciencia de estas tensiones es uno de los principales objetivos que persigue la práctica del estiramiento. Saber detectar nuestros focos de tensión nos ayudará a ir soltándonos poco a poco y no sólo irá modificando la postura de nuestro cuerpo, sino también nuestra postura ante la vida y nosotros mismos.

LA ESFERODINAMIA

Es una técnica de trabajo corporal que entrena la percepción y las posibilidades de movimiento del cuerpo utilizando el balón como un elemento facilitador. La posibilidad que da la pelota de cambiar la relación con la fuerza de gravedad es lo que permite modificar el tono muscular y los niveles de tensión. El apoyo en

¿REALMENTE NECESITAMOS HACER UN PUNTO Y APARTE PARA RELAJARNOS O CONECTAR CON NOSOTROS MISMOS? ¿EXISTEN RECURSOS PARA RELAJARNOS EN ACCIÓN DISFRUTANDO DE NUESTRO CUERPO EN CADA MOMENTO?



la pelota es el que da la posibilidad de trabajar sobre los acortamientos más frecuentes, y a través de ejercicios estáticos y dinámicos reforzamos el trabajo de la musculatura abdominal y el aumento de la movilidad. El suelo pélvico resulta el punto de partida de aprendizaje para organizarnos en el movimiento con la pelota. Sentir el periné es importante porque recibe el peso de nuestros órganos y durante la vida recibe diferentes presiones de los órganos. En el caso de las mujeres el peso aumenta durante el embarazo y en el momento del parto puede recibir intervenciones o presiones que lo lesionen. La activación de la fuerza de la pelvis es necesaria ser entrenada considerando que esa fuerza viaja por conexiones miofaciales hacia el centro del cuerpo, y que puede ser direccionada como soporte activo de los órganos y de la columna lumbar.

VIBRANDO CON TU ESENCIA

Es un proyecto que nace de la fusión entre *Naad Yoga*, el yoga del sonido y los aceites esenciales. Todo es vibración, todos tenemos una frecuencia de vibración determinada, más baja o más alta. Del mismo modo los aceites esenciales y el sonido tienen una vibración que nos ayudan a elevar nuestra frecuencia vibracional. Cuanto más alto vibras más elevas tu conciencia. Los aceites esenciales tienen su propia vibración, algunos aceites tienen una frecuencia de vibración muy alta. En este proyecto combinamos el poder sanador de las plantas y de los antiguos sonidos de la India ancestral. Usamos la alquimia de los sonidos y las sinergias de los aceites para crear un espacio de sanación más vibrante. Destilados de forma adecuada conservan todas sus propiedades. Por eso cuando inhalamos, ingerimos o aplicamos un aceite esencial, además de beneficiarnos de todas las propiedades terapéuticas de las plantas estamos elevando nuestra propia frecuencia, lo cual se traduce en mejor salud ●



Claudia Bedacarratz

Docente de estiramiento, Pilates y danza-teatro desde la biomecánica/ anatomía aplicada al movimiento.

www.claudiabedacarratz.com



Anabela Lozano

Docente y formadora de Esferorinamia.



Manjeet Kaur

Docente de Kundalini Yoga y formadora de Naad yoga.

www.manjeetkaur.es

I Encuentro *Relajarse en Acción*

ACTIVIDADES

- **Estiramiento.** El poder de disociar
Profesora: Claudia Bedacarratz
- **Esferodinamia.** Periné y Soporte Abdominal
Profesora: Anabela Lozano
- **Vibrando con tu Esencia.** Naad Yoga y Aceites Esenciales
Profesora: Manjeet Kaur

Claudia Bedacarratz

Anabela Lozano

Manjeet Kaur

Sábado 27 de julio de 2019 de 11.00 a 18.00
Estudio Luna. Calle de la Luna 19, 1º A.
Madrid.

IMPRESCIDINBLE RESERVAR PLAZA
www.claudiabedacarratz.com
 WhatsApp: 652 489 472 / 645 799 531

KUNDALINI Y FOSFENOS LA ENERGÍA QUE SE ENCUENTRA

A lo largo de la historia de la humanidad mucho se ha hablado y se ha escrito sobre el despertar de la energía *kundalini*. Muchos maestros, gurús e iniciados han descrito y pincelado la experiencia, algunas veces bajo los colores del misterio y otras veces, del peligro, sembrando en la mente del lector la incertidumbre y desconcierto sobre la experiencia. Pero lo que es cierto es que siempre se ha hablado de la subida de la *kundalini* como la ascensión hacia la iluminación y muy poco de cómo activar la energía que implica.

El despertar de la serpiente *kundalini* es realmente la luz del Universo con la que cada uno de los seres humanos venimos a la vida y con ella nos vamos de este mundo. Habita dentro de nosotros como una semilla plantada en la tierra y la podemos despertar conscientemente transformando esta semilla de luz en una planta luminosa erguida poderosamente hacia arriba. Desde allí se fusiona con la luz del Universo y disfruta en equilibrio de la Unidad, si la cultivamos con las técnicas para despertar *kundalini* seguras y poderosas que ofrece Dr. Lefebure Methods.

Nadie como el doctor Francis Lefebure ha explicado cómo activar la energía *kundalini*, el fenómeno más poderoso de despertar espiritual o cambio de conciencia, de un modo tan coherente, sencillo, comprensible y accesible para todo el mundo. La energía más poderosa de la vida, la fuerza de la creación, la magnitud de la energía sexual, es la encargada de elevar el poder creador

de *kundalini*, a través de los chakras desde la columna vertebral, para alcanzar el despertar espiritual del ser humano.

La idea que siempre está presente en todas las técnicas poderosas para despertar *kundalini* es invertir el proceso natural de la energía sexual, es decir, en vez de dirigir todo ese caudal de energía inmenso hacia la perpetuación de la especie, explotarlo para alcanzar el cielo.

El celibato de los sacerdotes o la abstinencia de los yoguis y de todos los iniciados no tiene más objeto que convertir la energía que atesoran en catapulta hacia el Universo.

La experiencia del despertar de *kundalini* es un proceso mental de éxtasis, de trascendencia y de conciencia, producido por unas conexiones neurológicas que se obtienen mediante luz y ritmo.

Cuando hablamos de luz estamos hablando de un fosfeno, la luz interior que aparece tras observar fijamente una fuente de luz adecuada, pero en el caso de las experiencias de *kundalini* hablamos de una luz giratoria, un fosfeno girando, pues la fuerza original en todas las cosas, tiene una estructura en torbellino. No importa que sea la nebulosa que da nacimiento a los sistemas estelares, o el torbellino de la sangre en el corazón, que es el centro de la vida física, el universo gira, y la serpiente se guía con la luz, girando.





“ lo que es cierto es que siempre se ha hablado de la subida de la kundalini como la ascensión hacia la iluminación y muy poco de cómo activar la energía que implica ”

hacer florecer esta semilla en tu camino del despertar espiritual, para que una vez florecida la semilla, puedas probar todos los frutos de este grandioso manjar que reside en tu interior, y con ello vivir un cambio irreversible en tu conciencia, que es realmente el objetivo del que tanto se ha hablado sobre la iluminación.

En el curso de Kundalini del 27 de abril que la Escuela de Fosfenismo en España organiza en Madrid, se explicará mediante ejercicios prácticos el método para el despertar de kundalini y así poder llevarte a tu casa esta maravillosa técnica. Que comprendas cómo acceder a tu semilla de luz, cómo regarla gracias al trabajo consciente, combinando la luz, el ritmo y la vibración. Cómo

Vivir consciente y plenamente la experiencia del despertar de la energía kundalini te ayudará a comprender que todo lo que has estado buscando tanto tiempo realmente siempre ha estado allí, en tu interior. En su paso por cada chakra de tu cuerpo energético y en su placentera ascensión, te hará ver como cada rincón de tus sombras se llenará de luz, como cada una de tus guerras se llenan de paz. Y al limpiar tu canal central la energía kundalini te desvelará los secretos de cómo ser un poco más humano, cómo abrir tu corazón al amor, al amor verdadero, a la esencia de la vida misma.

No te pierdas esta oportunidad para descubrir los secretos escondidos en tu interior con el **Curso cómo activar la energía kundalini el sábado 25 de mayo en Madrid** en el Centro Mándala C/Cabeza nº15 (Imparte el curso: Francesc Celma director de Fosfenismo en España e Iberoamerica) ●



Adriana S. Sorina
Coach fosfeno pedagoga
609 11 96 46
sorina_e@yahoo.es
www.luz-natural-mente.com

LAS 7

Cuando comencé este camino de autodescubrimiento hace ya 25 años, lo único que quería era encontrar respuestas que me calmaran y le dieran un sentido a todo. Lo primero, salir de la depresión en la que estaba inmersa. Con eso ya me daba con un canto en los dientes y si además podía poner un poco de orden existencial, pues mejor.

Así he transitado estos 25 años, llenos de experiencias vitales muy intensas y muchas formaciones de todo tipo. En la búsqueda de respuestas a cómo funcionaba esto de ser humano y, sobre todo, por qué se nos hacía todo tan difícil y sufriente, encontré muchas herramientas: corporales, psicológicas, energéticas y espirituales. Sin embargo, en cada una de ellas siempre me faltaba algo.

Hasta que descubrí el sistema de los chakras y cómo estos representan un mapa arquetípico de la evolución del ser humano a través de 7 fases diferentes. En cada una de estas etapas, que van progresando desde la vida intrauterina hasta la vida adulta, se hacen determinados aprendizajes necesarios para la etapa siguiente. Y todos son importantes para llegar a la experiencia de plenitud y realización.

Estas etapas comprenden tanto el desarrollo de habilidades para la vida material, como la integración y desarrollo de nuestra naturaleza espiritual. ¡Es un arcoíris donde todo está incluido! Cuando estos aprendizajes no se completan, se produce un desajuste, una pérdida de armonía, que en los primeros años de vida queda registrada a un nivel muy inconsciente, dando lugar a la mayoría de las creencias



LLAVES DE LA ABUNDANCIA

“*La vida es más difícil y sufriente de lo que en realidad es porque estamos funcionando desde puntos de vista erróneos. Incluso siendo quienes no somos realmente. ¿Si tu don es hacer pasteles, cómo vas a ser feliz apretando tuercas? ¿Quién eres realmente y qué has venido a hacer a este mundo?*”

limitantes desde las que luego funcionaremos en la vida adulta, sin saberlo.

La vida es más difícil y sufriente de lo que en realidad es porque estamos funcionando desde puntos de vista erróneos. Incluso siendo quienes no somos realmente. ¿Si tu don es hacer pasteles, cómo vas a ser feliz apretando tuercas? ¿Quién eres realmente y qué has venido a hacer a este mundo? Son las grandes preguntas existenciales. ¿Y si resulta que tienes muchos programas limitantes y ni siquiera lo sabes?

veladora visión del sistema de chakras): hacer consciente lo inconsciente. Un método para descubrir los juramentos y creencias que gobiernan tu vida sin que tú lo sepas. La segunda poderosa transformación se produce cuando se disuelven y desactivan esos programas inconscientes. ¿Cómo? Con técnicas de liberación emocional o EFT, el barrido ocular y la kinesiología.

Cuando borras, liberas y disuelves toda esa carga mental, emocional y energética lo que queda es espacio vacío. No lo llenamos con creencias positivas. Nos liberamos de proyecciones, expectativas y juicios, positivos o negativos, para poder vivir el momento presente con total libertad y conciencia. Esto lo exploramos con la Biodanza.

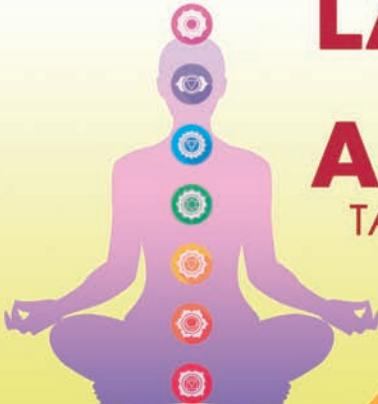
Así puede surgir la verdad de quién eres en cada instante. Esta es la tercera transformación: comenzar a actuar fuera de los automatismos generados por los programas y empezar a vivir desde el ser infinito y poderoso que eres. El regalo que tú eres para ti y para el mundo ●



María Salmerón

Licenciada en Medicina, kinesióloga, facilitadora de biodanza y maestra de reiki.
7llavesdelaabundancia@gmail.com

Ésta es una de las principales transformaciones que se plantean en *Las 7 Llaves de la Abundancia* (re-



LAS 7 LLAVES DE LA ABUNDANCIA 1-2 JUNIO MADRID
TALLER INTRODUCTORIO

CHARLA-TALLER GRATUITA 11 de MAYO
ESPACIO RONDA: RONDA de SEGOVIA, 50

Reserva tu plaza: +34 626 15 75 00 JAVIER
7llavesdelaabundancia@gmail.com **MADRID 18:00hrs**

દો અપુરુષદેહ પુ લે લદોલોલોલો



Recordando las palabras de Deepak Chopra, “... el principio que guía el Ayurveda es que la mente ejerce la influencia más profunda sobre el cuerpo, y estar libre de enfermedades depende de contactar con nuestra propia conciencia, equilibrándola y extendiendo ese equilibrio al cuerpo”.

Para equilibrar la mente de las emociones y erradicar el sufrimiento que experimentamos en nuestro estado de desconexión de nuestra fuente de luz, tenemos que silenciar nuestra mente y adentrarnos en el interior.

La meditación nos ayuda a canalizar nuestra conciencia hacia el yo interior y tiene la capacidad de transformar por completo nuestro estado mental, permitiendo que podamos sentir paz y unión con el espíritu.

La meditación permite observar los movimientos de la mente, los sentimientos y ser testigo de lo que ocurre dentro de nosotros. Y entonces podemos convertirnos en observadores de la mente y tener presente que no somos ella, y que ésta es un instrumento a nuestra disposición.

En Ayurveda se aconseja la práctica de la meditación diaria, como una forma de eliminar *ama* (toxinas) mentales y emocionales, y prevenir la acumulación de más tóxicos en el cuerpo. Cuando nos sentimos preocu-

“La belleza existe cuando los pensamientos paran”

Anónimo

pados, con miedo, molestos, se activa una cadena de movimientos fisiológicos; nuestro cuerpo se llena de hormonas y sustancias bioquímicas procedentes del hipotálamo, la pituitaria y las glándulas suprarrenales que provocan un estado de alerta en todo el cuerpo. Asimismo, en casos de estrés aumenta el ritmo de nuestro corazón, el flujo sanguíneo, las pupilas se dilatan. En el estrés crónico el cuerpo está en un estado de hiperexcitación y todo esto es a costa de nuestra energía vital, que por lo tanto, va a repercutir en nuestro sistema inmunológico.

Está demostrado que la meditación aumenta *Ojas* (energía vital), reduce los niveles de cortisol al disminuir la presión sanguínea. Las emociones negativas, como el miedo y la agresividad, también se reducen.

Hay diferentes formas para la práctica de la meditación, aunque en esencia todas tienen en común el uso

“*En Ayurveda se aconseja la práctica de la meditación diaria, como una forma de eliminar ama (toxinas) mentales y emocionales, y prevenir la acumulación de más tóxicos en el cuerpo.*”

mental y equilibran las emociones.

Debido a la conexión entre el cuerpo y la mente en Ayurveda se tienen en cuenta las plantas Herbales con propiedades nutritivas para el sistema nervioso. Apoyan a la mente, y tienen un efecto *Rasayana*, es decir, capacidad de revitalizar y rejuvenecer la memoria, la concentración y de armonizar el estado mental. Y como complemento al descanso del sistema nervioso, el tratamiento estrella del ayurveda, *Shirodhara*.

Uno de los excelentes beneficios de las plantas herbales ayurvédicas es el proporcionar al cuerpo y la mente una mejor capacidad *adaptógena* ante las situaciones de estrés, ralentizando los efectos del envejecimiento en el cerebro.

En este caso nombramos dos de ellas:

- **Ashwagandha**, (*withania somniferum*) por su acción sedante en el sistema nervioso, nutre y rejuvenece;

de técnicas de concentración que nos ayudan a observar los pensamientos. Podemos decir que la meditación basada en la repetición de un mantra ayuda a silenciar y armonizar nuestro cuerpo.

Los ejercicios respiratorios como *Pranayama* mejoran y fortalecen el fuego digestivo (*Agni*), abren y limpian los canales mentales que transportan el oxígeno al cerebro y aumentan *Ojas* (energía vital) en el cuerpo; realzan también la claridad

ce; es adaptógena, antioxidante, inmuno moduladora. Promueve la energía, la fuerza y la vitalidad y se recomienda durante los momentos de convalecencia; también para la mala memoria, la debilidad visual y el insomnio. Sus propiedades antioxidantes limitan el daño de los radicales libres, mejoran la resistencia ante el estrés emocional y físico. Es muy adecuada en agotamiento nervioso, ansiedad y en casos de exceso de trabajo. Es una planta *Sattvica*, y en su naturaleza está transmitir tranquilidad, sabiduría y claridad.

- **Brahmi** (*Bacopa monniera*). Es una planta adaptógena, tónico-nerviosa, y un excelente antioxidante. *Brahmi* deriva su nombre de *Brahma*, que significa conciencia pura, por su capacidad para calmar la turbulencia mental y ayudar en la meditación. Es un rejuvenecedor del cerebro y del tejido nervioso y ayuda a aliviar los desequilibrios de *vata dosha*. Es fantástica para mejorar la función cerebral y la capacidad de aprendizaje, pues aumenta la concentración y la memoria.

Otro elemento a tener en cuenta:

- **Shirodhara** (Fluido de aceite templado en la frente). Es ideal para relajar el cuerpo y la mente. Está indicado para fortalecer la memoria y ayuda en la falta concentración. Libera el estrés del sistema nervioso. Nutre y repara el cabello ●

Namasté

Masajes Ayurvédicos Madrid

Oferta en Bonos

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

Ángela Gómez
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda, naturópata y quiromasajista
C/Hermosilla 75, planta 1, puerta 19 · Madrid
Cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78
info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es

Ángela Gómez
Diplomada en masaje ayurveda Naturópata.
info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

LA FERMENTACIÓN ÁCIDO LÁCTICA EN VEGETALES

UNA TRADICIÓN MILENARIA

La fermentación es uno de los métodos más antiguos para la transformación y conservación de los alimentos. Existe una vasta tradición de la fermentación por todo el mundo, siendo el continente asiático el lugar de referencia, donde podemos encontrar indicios del uso de salmueras y salazón desde hace miles de años. Posiblemente China sea el país que más influencia ha tenido sobre otras culturas en el resto de los continentes, donde diferentes técnicas de fermentación y la materia prima utilizada se han ido adaptando a las características ambientales y culturales de cada región.

Muchas de las técnicas de fermentación empleadas con vegetales utilizan el uso de sal, pues en las cantidades adecuadas actúa inhibiendo microorganismos no deseados de la descomposición, del tipo hongos y esporulados, y a su vez estimula el desarrollo de microorganismos beneficiosos, como son las bacterias productoras de ácido láctico y algunas levaduras, presentes naturalmente en el cuerpo de la planta. Esta práctica culinaria ha hecho posible que diferentes poblaciones en distintas partes del mundo hayan dispuesto de verduras y hortalizas durante todo el año, tanto para equilibrar su dieta como para la

sobrevivencia en lugares de clima muy frío, donde el invierno no permitía el acceso a vegetales frescos.

LA INDUSTRIA DE LOS ALIMENTOS FERMENTADOS

Actualmente en el sector de la industria alimentaria también ocupa un lugar importante la producción de alimentos fermentados, motivo por el que muchas de las técnicas tradicionales para la fermentación de los vegetales han sido tecnologizadas hacia la elaboración de un producto final comercializable. Por ejemplo en Europa las aceitunas, los pepinillos y el repollo son objeto de estas fermentaciones ácido lácticas para producir encurtidos de gustos salados y ácidos, eventualmente con matices especiados.

Hay varias razones que hacen de este proceso natural de transformación de los alimentos un sistema prolífico para su desarrollo en los ámbitos artesanal e industrial: (1) el gasto en instalaciones, materia prima y energía invertida durante su producción es mínimo, (2) permite acceder al consumo de vegetales fuera de su temporada, (3) el producto final obtenido posee unas propiedades sensoriales muy atractivas, (4) el producto final, bajo condiciones adecuadas, se conserva sin necesidad de refrigeración, pasteurización ni conservantes adicionales y (5) sustancias bioactivas post fermentación ejercen probados

“MUCHAS DE LAS TÉCNICAS DE FERMENTACIÓN EMPLEADAS CON VEGETALES UTILIZAN EL USO DE SAL, PUES EN LAS CANTIDADES ADECUADAS ACTÚA INHIBIENDO MICROORGANISMOS NO DESEADOS DE LA DESCOMPOSICIÓN, DEL TIPO HONGOS Y ESPORULADOS, Y A SU VEZ ESTIMULA EL DESARROLLO DE MICROORGANISMOS BENEFICIOSOS”



efectos beneficiosos sobre la salud del consumidor. Paradójicamente es habitual que muchos de los productores convencionales de alimentos fermentados pertenecientes a la industria alimentaria usen métodos inadecuados para acelerar los procesos de maceración y adicione conservadores químicos y potenciadores de sabor, con efectos nocivos para la salud a sus productos. Si agarramos un bote de aceitunas o pepinillos en el supermercado posiblemente podremos leer en su etiqueta glutamato monosódico (E-621) o benzoato de sodio (E-211), dos aditivos con efectos secundarios y un alto nivel de toxicidad.

Asimismo la mayoría de estos alimentos son sometidos a procesos térmicos, como la pasteurización, por lo que su valor nutricional disminuye dramáticamente, desapareciendo valiosas vitaminas y enzimas digestivas producidas durante la fermentación.

¿QUÉ SUCEDE EXACTAMENTE DURANTE LA FERMENTACIÓN ACIDO LÁCTICA DE LOS VEGETALES?

Los vegetales frescos además de disponer de importantes cantidades de fibra y carbohidratos, poseen una numerosa y heterogénea comunidad de microorganismos beneficiosos repartidos por las diferentes partes de la planta, entre los que podemos diferenciar algunas especies de bacterias ácido lácticas que actúan como agentes beneficiosos en la superficie de la mucosas digestiva humana.

Durante el corte de verduras y hortalizas, paso previo a la fermentación, se observa en su superficie a los pocos minutos como exuda el líquido de su interior. Este exudado, además de la fibra proporciona un medio rico en nutrientes para el crecimiento de las bacterias ácido lácticas, como las del género *Lactobacillus*, *Leuconostoc* y *Pediococcus*.

Con la adición de sal estimulamos la salida de líquido hacia el exterior por un proceso físico de ósmosis, generando un “caldo de cultivo” ideal donde las bacterias acidolácticas se desarrollan eficientemente, junto con algunas levaduras fermentativas ácido tolerantes, durante diferentes etapas de la fermentación. El aumento del pH inducido por la generación de ácidos inhibe la proliferación de microorganismos de la descomposición, garantizando la viabilidad del producto. Finalmente, después de un tiempo variable de maduración, se obtiene un alimento funcional pobre en carbohidratos pero de gran digestibilidad, rico en bacterias ácido lácticas, ácidos orgánicos, enzimas y micronutrientes.

ALIMENTOS SIMBIÓTICOS RICOS EN BACTERIAS ACIDO LÁCTICAS

El término de alimento simbiótico se le atribuye a aquellos alimentos que contienen fibra prebiótica y bacterias

probióticas viables capaces de colonizar las mucosas del sistema digestivo y producir cambios en la flora intestinal y el metabolismo. Por otro lado, cuando la materia prima fermentable proviene de fuentes naturales, como cultivos ecológicos y plantas silvestres, posee una suerte de especies de microorganismos favorables que al incluirlos en nuestra alimentación favorecen la biodiversidad microbiana en nuestros intestinos, aportando al organismo información genética útil para su metabolismo e inmunidad.

Bacterias ácido lácticas, activas durante este tipo de fermentación en verduras y hortalizas, han sido ampliamente estudiadas por sus efectos positivos para la salud en humanos. El consumo habitual de vegetales fermentados de calidad nos puede ofrecer importantes beneficios probados para nuestra salud debido a la presencia simultánea de prebióticos, probióticos y compuestos bioactivos generados post fermentación: contribuyen a prevenir y mejorar posibles carencias nutricionales de micronutrientes, modulan el sistema de defensa natural del organismo, aumentan la resistencia frente a microorganismos patógenos e infecciones, previenen y mejoran la constipación y la diarrea, ayudan al equilibrio de la flora intestinal, favorecen la absorción de nutrientes y disminuyen los síntomas de intolerancias alimentarias ●

CULTIVA VIDA: COSECHA SALUD



LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets especiales

ECOTIENDA
Productos de
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES

I CHING: iching-info@labiotika.es

FENG SHUI: actividades@labiotika.es

FERMENTADOS: actividades@labiotika.es

MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es

ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es

CURSOS COCINA: actividades@labiotika.es

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

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

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

¡SIGUENOS!    



Mario Sánchez

Naturópata. Profesor de Macrobiótica y Alimentos Fermentados en la Biotika.
www.labiotika.es

EN EL VIAJE DE LA VIDA



“Este mundo no es nuestra morada; es solamente uno de los escenarios por los cuales vamos pasando”, aseveraba Vivekananda.

No está en los textos clásicos, pero podemos incluirlo: el yoga del viajero; el yoga, pues, que es semejante a la actitud de un viajero cuando viaja: está muy atento, vivo, perceptivo, entusiasmado, observante, renovado a cada instante, naciendo y muriendo a cada momento. Libre de recuerdos, sin apearse, sin pretender llevarse al salón de casa la Pirámides o el Taj Mahal, abierto a cada circunstancia, ocupado en lugar de preocupado, resolviendo cada situación en lugar de obsesionarse con lo que pueda pasar o ya ha pasado. Haciendo lo mejor posible en cada instante, poniendo las condiciones óptimas para que el viaje funcione, de momento en momento, encajado con la realidad inmediata.

La vida es un viaje y deberíamos cubrirlo con ánimo ecuánime, mente atenta, actitud de desasimiento y renovándonos a cada momento, sin rencores, sin falsas expectativas, con sosiego entusiástico y serenidad. En este viaje nos podemos apoyar en todas aquellas enseñanzas y métodos que nos sirvan de guía y nos ayuden a calmar la mente y esclarecerla. Así como de una mente agitada y condicionada solo surge desconcierto y desorden, de una mente aquietada y esclarecida brotan la sabiduría y la acción correcta. Y de ese modo la vida misma se convierte en una gran maestra y un escenario de meditación.

La meditación en la acción nos ayuda a transformarnos, pues nos podemos ver cómo somos

LA MEDITACIÓN EN LA ACCIÓN NOS AYUDA A TRANSFORMARNOS, PUES NOS PODEMOS VER CÓMO SOMOS SIN AUTOENGAÑOS Y DESDE AHÍ EMPEZAR A PROCEDER EN CONSECUCIA. AL FINAL LA VIDA MISMA ES LA MEDITACIÓN A CADA MOMENTO, CON SUS VICISITUDES Y RETOS, QUE HAY QUE TRATAR DE VIVIR DESDE LA CONSCIENCIA CLARA, LA ECUANIMIDAD, EL SOSIEGO Y LA COMPASIÓN.

sin autoengaños y desde ahí empezar a proceder en consecuencia. Al final la vida misma es la meditación a cada momento, con sus vicisitudes y retos, que hay que tratar de vivir desde la consciencia clara, la ecuanimidad, el sosiego y la compasión. Todos nos podemos servir asimismo de la que denomino “la meditación universal”, que es así porque está libe de dogmas, creencias o tendencias religiosas de una u otra índole, y porque es para toda clase de personas. La meditación universal es la que se sirve de la atención con la respiración. La persona, adoptada la posición meditativa, sigue el curso de la respiración. No piensa, no analiza, no reflexiona; solo observa la respiración a cada momento. Se ejerce por un lado la respiración sentado y se lleva a la vida los frutos que se logran con el entrenamiento metódico de la respiración: esfuerzo consciente y bien aplicado, atención vigilante, sosiego, ecuanimidad, contento interior y visión cabal.

Muy pocas personas trabajan desde el ser y sí desde el ego; muy pocas hacen lo mejor que pueden, por amor a la obra, y no se envanecen ni alardean. No solo son la sal de la tierra, porque su corazón amoroso y desprendido impregna este mundo que a menudo convertimos en un erial.

La acción no es necesariamente agitación. Se puede ser muy activo y a la vez desapegado, calmo y libre del influjo alienante de la acción. Se hace sin hacer, se actúa dejando a buen recaudo

FORMACIÓN EN ESSENCIAS SAGRADAS EGIPCIAS

ACTIVACIÓN DEL TERCER OJO CON
LAS ESSENCIAS Y MEDITACIÓN

22 Y 23 JUN. 2019



Consultas privadas
DESDE EL 18 AL
21 DE JUNIO

Previa cita

IMPARTE:
MAESTRO GAMAL ABDUL

DÓNDE
CENTRO MANDALA

Info y reservas: Zaida Zeidan // Tel. y WhatsApp +34 670 566 704

Centro Mandala - c/Cabeza, 15 - 2º derecha - (Metro Tirso de Molina) Madrid

la propia identidad y evitando la ciega identificación y la alienación. La vida es muy absorbente y hay que tener cuidado, porque nos enreda y nos vincula de tal modo que perdemos el propio ser. ¿Y qué pérdida mayor puede haber, qué mayor tragedia?

La vida para la persona y no la persona para la vida. El viaje empieza en un punto que llamamos nacimiento para concluir en el denominado muerte. También cuando nacimos, morimos en otro plano. La función comienza con el nacimiento, a veces se convierte en un carnaval y no hay que dejar que nos turbe ni nos ofusque. El teatro de sortilegios no debe engeguercernos ni encadenarnos. Cada momento del viaje cuenta y cada momento ya es la meta. Como dicen los antiguos sabios, puedes hacer de tu vida un río de aguas frescas para que las otras criaturas beban de las mismas y, más aún, si superas el ego, ¿quién hay para morir? Serás quien nunca has dejado de ser y recuperarás tu propia identidad. Viaja con atención y ecuanimidad, con lucidez y compasión. Viajeros así se necesitan, con pasaportes hacia la libertad interior.

En todo viaje y mucho más en el viaje de la vida, debemos basar nuestra actitud en los principios básicos del karma-yoga, que me gusta resumir de la siguiente manera:

- Haz lo mejor que puedas en todo momento y circunstancia.

- No te encadenes a los resultados, que si tienen que venir lo harán por añadidura.
- Valora la acción consciente, pero no te identifiques tanto con ella que te alienes y dejes de ser tú mismo.
- Obra por amor a la obra y no solo de sus frutos.
- Sé tú mismo tanto en la acción como en la inacción.
- Cuando la acción te descentre, siéntate a meditar y regresa a ti, sin olvidar que tú eres tu propio refugio.
- Cada momento cuenta; el camino ya es meta.
- Como decía Buda: “Sosegado entre los desasosegados; sin ansiedad entre los que ansían” ●

Ramiro Calle



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

NUTRICIÓN ENERGÉTICA

UNA MIRADA HOLÍSTICA DEL SER HUMANO

La bioenergética es la **parte de la biología** que estudia las transformaciones y cambios de energía en los organismos y sistemas vivos. La dietética energética tiene sus orígenes en la filosofía china “**Somos Naturaleza y pertenecemos a ella**”. Los cambios o ciclos que se producen en la Naturaleza, afectan al Ser humano en cualquiera de sus dimensiones, física, energética o espiritual. Todas ellas forman un conjunto inseparable y es por ello que al hablar de Nutrición debemos entender y atender cada una de estas dimensiones.

La Espiritual, es esa parte más profunda del ser humano, que nada tiene que ver con filosofías, creencias o dogmas, ni con medicina, ni ciencia; es abstracta, creativa, si tuviéramos que situarla, la alejaríamos de la mente y la acercaríamos al corazón, siendo una parte importante a cultivar o nutrir, ya que nos conecta a la vida y nos hace ser parte de la misma.

La nutrición energética es aquella encargada de equilibrar el eje mente-cuerpo, emoción y fuerza vital, fluidez, movimiento y sosiego. Las disciplinas que nutren esta dimensión son el Qi gong, Tai chi, yoga... y la Meditación; encontrar el equilibrio energético Mente-Cuerpo, es necesario para investigarnos como seres sintientes, corporales y energéticos.

La Nutrición física se especializa en los alimentos y nutrientes que nos da **la Tierra. Las plantas y los seres vivos crecen, se desarrollan gracias al agua y a la energía del sol.** Los cultivos dependen de ambas, su crecimiento y maduración están sujetos a la fuerza y la energía de la Naturaleza. Es por ello, que los alimentos que están más cerca de la tierra nos aportan mayores nutrientes. Los alimentos que tienen una manipu-

lación, van perdiendo poco a poco con el proceso, la energía original en el alimento, y obtendremos menos en la digestión.

Por otro lado, el sol nos marca el día y de noche, ciclos naturales esenciales para la salud, ya que si por ejemplo trabajamos de noche y dormimos de día, el ser humano tiende a enfermar.

El **Aire** nos aporta oxígeno, para cada una de nuestras células, siendo una energía esencial para la vida. Y es de los nutrientes de los alimentos y del oxígeno que nuestras células obtienen energía para realizar sus funciones.

Las Estaciones nos marcan ciclos climáticos y energéticos que nos afectan directamente en nuestros hábitos diarios, culturales, forma de alimentarse, e incluso los estados anímicos o emocionales se ven afectados en las diferentes estaciones.

Los alimentos que nos da la Tierra son diferentes en cada estación, siendo lo más natural energéticamente para nuestro organismo, comer en cada estación lo que nos aporta la tierra en ese momento.

También **el hombre cumple un ciclo de vida**, desde el nacimiento, la niñez, la adolescencia, la madurez, la vejez y finalmente la muerte. Para cada ciclo de la vida la alimentación ha de ser adaptada y diferente a las necesidades energéticas y vitales de cada momento.

La elección de una dieta basada en los ciclos de la vida, estado de salud individual, época del año, ciclos horarios, son patrones naturales que combinados con la elección de nutrientes adecuados y el conocimiento



henna method

PELUQUERIA NATURAL
¡Prueba la experiencia!

Tratamientos y color para el cabello a base de Henna.

C/Dos Hermanas, nº19 - Madrid
91 085 25 07
hennamethod.com



ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

HORARIOS DE YOGA

Lunes 11:00h
Lunes y Miércoles 16:30h
18:30 h
20:30 h
Martes o Jueves 10:30 h



www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

CHI KUNG

Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

19 de MAYO
CHI KUNG PARA EL SISTEMA DIGESTIVO

Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com



de la naturaleza del alimento nos proporciona una visión holística para los tratamientos dietéticos.

El color del alimento, la temperatura, el sabor e incluso la forma del alimento son de especial interés para la dietética energética, y es el arte de combinar estos patrones en el alimento, en lo que se basa la nutrición en la Medicina tradicional china.

Bioenergética aplicada a la **alimentación**, es conocer cómo influyen los diferentes tipos de alimentos según su naturaleza en nuestro organismo, produciendo cambios, con el poder de transformar situaciones internas, a favor o en contra de nuestra salud. Cuyo objetivo es, o no enfermar por comer de forma desequilibrada o por el contrario equilibrar a través de los Alimentos.

Las disciplinas energéticas como la Acupuntura, Moxibustión, Tui Na, Nutrición, Fitoterapia, Qi gong, Tai Chi, Meditación se basan en realizar cambios y transformaciones en cada una de las dimensiones que configuran al Ser humano, cuerpo, mente y espíritu forman un eje, en cuya

proporción justa encontramos la armonía ●

“*Los cambios o ciclos que se producen en la Naturaleza, afectan al Ser humano en cualquiera de sus dimensiones, física, energética o espiritual. Todas ellas forman un conjunto inseparable y es por ello que al hablar de Nutrición debemos entender y atender cada una de estas dimensiones.*”

TRATAMIENTO INTEGRAL ANTI-EDAD

REJUVENECE DE FORMA NATURAL CON ACUPUNTURA Y MASAJE



Efecto Lifting
BELLEZA Y SALUD

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

CON LA COMPRA DE UN BONO DESCUENTO
1 SESIÓN GRATIS

Gloria Merino
Cita previa: 625565889

www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
Acupuntura y Masaje Madrid




Gloria Merino
Profesora de Medicina Tradicional China y Masaje Integral. Especialista en Acupuntura para el dolor y lifting facial.
625565889
www.namarupaterapias.es



gente boquiabierta con ese sonido especial. Y te digo una cosa, si alguien se quiere dedicar a tocar el Handpan como un modo de vida alternativo, le aconsejo que toque en la calle. Allí se aprende, se interactúa muchísimo. Ves lo que funciona y lo que no, te hace estar concentrado porque siempre hay gente escuchando.

Recuerdo que había gente que venía todos los días, no para verme a mí, sino para escuchar el Handpan. Estaban enganchados a su sonido, a su vibración.

Sí, ese efecto de quedarse como en blanco al escuchar un handpan se produce a menudo en el oyente. ¿A qué crees que es debido?

A la conexión, sin duda alguna. Es un instrumento mágico, un invento de un calibre impresionante. Porque el Handpan une los conceptos de los armónicos de los cuencos tibetanos con la melodía occidental. Por ello conecta con tu cuerpo y con tu espiritualidad, es un instrumento muy potente.

¿Hace falta ser músico para tocar el Handpan?

Bueno, en principio, no. Es un instrumento muy sencillo, que lo puede tocar cualquiera con unas pequeñas técnicas que se aprenden rápido. Con eso es suficiente y mucha gente no necesita más para disfrutar. Pero si profundizas en él, la cosa empieza a complicarse.

¿A qué te refieres?

Si te compras otro Handpan y comienzas a tocar los dos, precisas de ciertos conocimientos musicales. Pero es que, además, hay músicos que aplican la armonía para componer, y eso lleva al instrumento mucho más lejos. De hecho, nos enriquece mucho a los percusionistas saber que con este instrumento podemos hacer canciones y no sólo acompañarlas.

EL HANDPAN EN LAS MANOS DE JAVIER PRIETO

El Handpan, uno de los instrumentos más telúricos que conocemos, se engrandece cuando es acariciado con manos expertas y estilo propio. Javier Prieto no engaña: al igual que habla con un inconfundible acento de su tierra gaditana; el flamenco está también presente en su música. Lo pudimos comprobar en el magnífico concierto que ofreció en Espacio Ronda de Madrid, el pasado 24 de marzo. Hablamos con él antes del concierto, para que nos contara su experiencia con este fabuloso instrumento.

¿Cómo descubriste el Handpan?

Yo era percusionista desde 1994. Tocaba el cajón para muchas compañías de flamenco, tanto de baile como de cante. Un día, la tienda de música en la que compraba mis instrumentos, me llamó y me dijo: “Ha llegado un instrumento que creo que es para tí”. Cuando vi aquella especie de ovni y lo toqué, le dije: en efecto, es para mí. Esto era en el año 2005.

Y ¿dónde aprendiste a tocar el Handpan?

En la calle, ja, ja, ja,... Ahí me he tirado 11 años, dejando a la

La compañía suiza Panart fueron los inventores de este instrumento. Al final, tuvieron que dejar de hacerlo. ¿Qué opinas de ellos y su Hang?

Su filosofía era crear un instrumento para crecer espiritualmente y se enrocaron mucho en esa perspectiva. No les gustaba la idea de que se tocara simplemente para divertirse. Un amigo mío decía que intentaron parar las olas del mar con las manos. Es humano que, cuando alguien ve algo que le gusta, quiera imitarlo y usarlo, aunque sea para otros fines distintos a los del inventor.

De todos modos, a pesar de que no fueron muy educados con la gente en su última fase, la comunidad del Handpan está muy agradecida en general con su trabajo y se les respeta mucho por su creación.

¿Cómo está la escena de constructores de Handpans en España?

Desde hace unos años ha crecido mucho, llegando casi al nivel de Italia, que fueron los que empezaron a construir como



locos. Ahora hay unos 15 constructores en España, que están trabajando muy bien. Y cada uno tiene su sonido y sus características.

Parece que cada vez hay más actividad en torno al Handpan.

Sin duda. En Lisboa acaba de celebrarse el “Portugal Hand Pan Festival”, y en Junio se hará el mismo festival en Gerona. Mientras que en Francia, se celebrará a finales de Junio un festival al que acuden más de 6000 personas.

Mañana vas a tocar por primera vez en Madrid en solitario. ¿Cuesta hacer conciertos de Handpan?

No es fácil montar un concierto para ir a ver tocar sólo a un instrumentista. En la Bienal de Sevilla de Flamenco, por ejemplo, triunfan los espectáculos de baile, mientras que los conciertos de guitarra nunca se llenan, a no ser que actúe Tomatito. ¡¡¡Y tocan los mejores del mundo!!!

El Handpan es novedoso y está creciendo. Poco a poco será más común ver conciertos de este instrumento, y habrá espectadores para ello, con toda seguridad.

Muchas gracias y suerte, pues, en el concierto.

JAVIER PRIETO EN CONCIERTO

En el escenario, tres Handpans esperaban al músico. Al comenzar a tocar, ya estaba presente el estilo que caracteriza a Javier, gracias a sus maneras de flamenco rítmico que, con gusto, compás e inteligencia, conduce al público a un viaje sonoro impresionante. Que un solo músico se enfrente a un concierto de casi dos horas con sus instrumentos, y que al público se le hiciera corto, no es nada fácil. Pero la técnica de Javier está muy depurada y asimilada a su estilo: los redobles, las manos volando por el círculo rítmico de sus notas y cada dedo separado del resto, consiguen, a veces, que a uno le parezca escuchar simultáneamente a varios instrumentistas.

En las manos de Javier, el instrumento se convertía en pura música, con su inspiración compositora –algo que Javier nos desveló como lo más complicado de su trabajo– su viaje mitológico a través de las canciones, y un caleidoscopio de efectos sonoros y trucos que fluían del instrumento a una velocidad por momentos demoníaca.

Dos horas de concierto que se pasaron en un suspiro, ¿o en un quejío? ●

**TALLER INTENSIVO DE HANDPAN CON JAVIER PRIETO EN OCTUBRE
RESERVA TU PLAZA!!!**



PROGRAMACIÓN MAYO Sala Ritual

TALLER INTENSIVO FLAUTAS DEL MUNDO

Ven a conocer FLAUTAS de todo el planeta. Ney, Bansuri, Flauta Nativa Americana, Quena, Tin whistle...

Iniciación en técnica, usos tradicionales y más!

Sábado 11 Mayo, 16:30 - 20:30 h. - Aportación voluntaria

BAÑO DE GONGS – SESIONES INDIVIDUALES

Regálate un relajante baño de vibración y sonido. Te lo mereces! 23 Mayo

CANTATAS PARA EL ALMA

Ven a cantar con consciencia a Ritual Sound. Guiados por una cantante que propone un repertorio para expandir tu Ser. 10 Mayo

ENCUENTRO MUSICAL – JAM SESSION

Todos los lunes de 19,00 a 21,30 h. , traete tu instrumento y comparte tu música improvisando con la tribu! Actividad gratuita

CURSO DIDGERIDOO "RESPIRA TU MÚSICA"

Próximas sesiones: Martes 14 y 28 mayo - 20:30 h.

CURSO AFROPERCUSIÓN

Curso para los amantes del ritmo.

Próximas sesiones: miércoles 8 y 22 mayo - 20:00 h.

MÁS INFO Y RESERVAS

www.ritualsound.com



Chema Pascual

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

info@ritualsound.com

info@ritualsound.com

LA SALUD

Antiguamente en China las familias pagaban al médico durante toda su vida para que les mantuviera sanos. Solamente si después de seguir sus indicaciones enfermaban, dejaban de pagarle.

Pero cuenta la historia que una vez uno de los duques más ricos del estado de Qin empezó a sufrir dolores fuertes de estómago e hizo llamar a su médico. Éste le recetó una serie de hierbas, dieta y reposo absoluto durante diez días. El duque se negó a hacerlo y mandó expulsar al médico.

Un mes después empezó a tener dolores mucho más fuertes y vómitos e hizo llamar al médico de nuevo; éste le repitió las indicaciones y le sumó acupuntura. El duque dijo que era imposible para él parar diez días en ese momento ya que estaba pendiente de ciertos negocios y que además no podía bajar la guardia ya que el gobernante del pueblo vecino estaba esperando cualquier signo de debilidad para atacarle. Por lo que solamente tomaría las hierbas. El médico le



dijo que si hacía el tratamiento iba a ser muy fácil solucionarlo. Pero que si no lo hacía, le pronosticaba un rápido avance de la enfermedad, a lo que el duque le gritó diferentes improperios acerca de que él no era nadie para decirle qué debía hacer.

Esa misma noche muy enfadado pidió un gran banquete que comió muy ansioso. Unas horas después comenzó una hemorragia que le asustó y pidió que el medico volviera para comenzar; el médico le adapto el tratamiento lo más que pudo para aliviar las circunstancias más urgentes. El duque lo cumplió durante un tiempo pero en cuanto se sintió un poco mejor lo dejó. A los meses volvieron los síntomas fuertes y el médico le recordó cuál era el tratamiento mejor para poder quitar el problema de manera profunda ya que si no cada vez le iba a hacer menos efecto y se iba a complicar. Hablaron durante un rato y el duque le expuso sus razones de manera más sosegada: tenía mucha presión y falta de tiempo. El médico le explicó que ya, en ese momento, si no se trataba de manera profunda, la enfermedad seguiría avanzando, e iba a tener que quedarse forzosamente en la cama sin poder atender a ninguno de sus asuntos, con un largo tiempo de recuperación. El duque se quedó dubitativo...

Una de las veces que fueron a buscar al médico, éste había salido a propósito de su casa y había dejado una nota encima de su mesa en la que citaba el “Huang Di Neijing” (El libro clásico de referencia de la Medicina Tradicional China):

“El sabio no trata la enfermedad formada sino que la previene, y busca orden antes del caos. Mediar a una persona ya enferma y rectificar el desorden ya producido es como cavar un pozo por tener sed o fundir un arma en estado de combate. ¿No sería actuar eso demasiado tarde?”

“El sabio no trata la enfermedad formada sino que la previene, y busca orden antes del caos. Mediar a una persona ya enferma y rectificar el desorden ya producido es como cavar un pozo por tener sed o fundir un arma en estado de combate. ¿No sería actuar eso demasiado tarde?”

Cuando en una tubería tenemos un agujerito es muy fácil taparlo, cuando éste avanza y se convierte en grieta todavía es viable y rápido repararla, pero cuando se rompió la tubería y sale agua por todos lados, hay que tratar de unirla, secarla y pegarla; el proceso es mucho más largo y laborioso. Dice el Tao Te Ching: “El árbol que una persona apenas puede abrazar nació de un tallo fino como un cabello”.

La mejor forma de medicina es la prevención y el mantenimiento de la salud ●



Eva Álvarez
 Terapeuta en Medicina Tradicional China y Medicina Taoista.
 evavalvarez@gmail.com
 evavalvarezmtc.com
 644608743

Tratamientos integrales basados en una sabiduría milenaria para el mantenimiento de la salud y todo tipo de dolencias y enfermedades

Digitopuntura-Tuina
 Acupuntura
 Auriculoterapias
 Ventosas
 Alimentación



EVA ÁLVAREZ
 MEDICINA TRADICIONAL CHINA
 www.evavalvarezmtc.com
 644 608 743



Consultorio en
 Moncloa y
 Plaza Castilla

¿CÓMO LIMPIAR LA MENTE DE PENSAMIENTOS BASURA?



Herramientas concretas para cada nivel de conciencia
Pensar es un acto sencillo. Lo corrobora el hecho de que cada día tenemos alrededor de unos 60.000 pensamientos. Lo hacemos a todas horas, en todo momento. Sin embargo, la gran mayoría de lo que pensamos, por no decir el 90%, no nos es útil. ¿Cómo podemos cambiar esta inercia?

SABER QUÉ ES UN PENSAMIENTO

Antes de empezar, quizás deberíamos preguntarnos: ¿qué es un pensamiento?

Para mí es una **información ordenada sobre algo**. Es decir, es una información subjetiva y ordenada sobre un aspecto de la realidad. Es la manera como yo ordeno mi espacio psíquico.

Ese orden no es algo físico. Tampoco es emocional. Es la interpretación que yo hago de lo físico, de lo emocional, de toda la realidad... Todo ello me proporciona un mapa ordenado de la realidad, una estructura a mi psique.

En esta información, no importa que aquello que pensemos subjetivamente sea cierto o falso. Por ejemplo, yo puedo tener un pensamiento que afirme que las hadas y los unicornios existen y cabalgan juntos por el parque del Retiro de Madrid los lunes pares por la mañana. No importa que sea cierto o no: ordena mi mundo de una forma determinada.

A la vez, que algo sea falso, no me salva de sus consecuencias. Cuando yo pienso el mundo desde un punto de vista determinado, eso implica una serie de consecuencias que debo asumir: ¡los lunes por la mañana buscaré unicornios en el retiro!

DISTINGUIR UN PENSAMIENTO BASURA

Este tipo de pensamientos, no cesan así como así.

Del mismo modo que el corazón no puede dejar de latir, la mente no puede detenerse. Si la mente está hecha para manejar pensamientos, es lógico que no pueda hacer otra tarea distinta. Naturalmente que podemos situarnos detrás de la mente en estado meditativo, pero eso no quita que la mente concreta siga estando activa y su única forma de trabajar sea a través de pensamientos.

Por eso, es tan importante saber distinguir los pensamientos basura, de los que no lo son. Un pensamiento es basura cuando se cumplen, como mínimo, dos características: por un lado, es falso; por otro, es **pegajoso o lapa**, es decir, no nos lo podemos quitar de encima.

Entonces, ¿está todo perdido?

CONVERTIR LOS PENSAMIENTOS EN ABONO

No. Existen diversas técnicas para convertir los pensamientos en abono según nuestro nivel de conciencia. Según estemos en un nivel u otro, necesitaremos unas técnicas concretas u otras.

El primer nivel es el de la mecanicidad total. En este nivel, la persona todavía no tiene consciencia, se deja llevar

por la inercia. No hay un verdadero “yo” que viva esa vida. Desafortunadamente, en este nivel de conciencia no hay nada que hacer. Básicamente, porque en este nivel sufrimos inevitablemente y culpamos a los demás de nuestro sufrimiento. Como no asumimos nuestro rol, todavía no podemos aprender. Como culpamos a los demás, todavía no buscamos ningún “Yo” que esté más allá de la mecanicidad.

El segundo nivel es el de la mecanicidad parcial. Aquí empezamos a desempeñar un cierto trabajo interior que nos permite dar unos pequeños pasos hacia el autoconocimiento.

En este nivel, cuando tenemos un pensamiento basura, una técnica útil es preguntarse: ¿hasta qué punto este pensamiento es cierto? Desmontar la lógica del pensamiento puede ser muy sanador, pues veremos que normalmente son pensamientos exagerados y poco lógicos.

El tercer nivel es el del Yo experiencia. En este nivel, descubrimos que somos capacidad de comprender, de amar y de hacer que se expresa de forma consciente.

Cuando nos encontramos aquí, podemos utilizar el método PRIAA (lo aprendí de Pau Hernández): parar, respirar, aceptar lo que estoy sintiendo y viviendo, y actuar conscientemente desde los valores propios. Remarco

“EXISTEN DIVERSAS TÉCNICAS PARA CONVERTIR LOS PENSAMIENTOS EN ABONO SEGÚN NUESTRO NIVEL DE CONCIENCIA. SEGÚN ESTEMOS EN UN NIVEL U OTRO, NECESITAREMOS UNAS TÉCNICAS CONCRETAS U OTRAS.”

la idea de actuar: cuando tomamos una decisión y actuamos, nuestra mente se calma rápidamente.

Por otro lado, también podemos movilizar los valores de forma consciente. Por ejemplo, si yo pienso que la gente no es lo suficiente limpia o humilde, en lugar de acusar a los demás de no serlo, yo expreso el valor del orden y la humildad. Dejo de depender de los demás y me doy cuenta que cuando expreso mis valores conscientemente, soy.

El último nivel es el de las personas que están en **Esencia**. En este nivel, la persona se expresa dando permiso a la Vida misma, a la Divinidad, a la Esencia para que se exprese a través de él/ella.

En este caso, una técnica útil es desidentificarse. Es decir, mirarme sabiendo que el “yo” no tiene importancia, percibiendo que lo físico (e incluso lo psicológico) son meros vehículos. A medida que nos vamos desidentificando, nos damos cuenta de ser el amor, la energía misma y no el cuerpo o la psicología concreta a través de la que expresa. Cada vez podemos dar más importancia a esto profundo, en lugar de al vehículo.

VIVIR DESDE LA ESENCIA

Todo aquello que vivimos desde el fondo y hasta el fondo, queda absorbido por la Esencia. Cuántas más cosas limpiemos desde la Esencia, más fácil nos será vivir en calma.

Pero todo sucederá cuando sea correspondiente, ni un instante antes, ni un instante después.

Haz el trabajo que ahora te corresponda y deja el resultado en manos de la vida, mientras disfrutas de la vida. Si quieres saber más de mi trabajo, no dudes en visitar mi web: danielgabarro.com ●

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

ॐ avabodha
CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS
EN SOL
✓ KUNDALINI YOGA ✓ REIKI
✓ MEDITACIONES ✓ CHI KUNG
✓ CONSTELACIONES FAMILIARES
Información
669568501
www.avabodha.es info@avabodha.es

Juan Manzanera
Escuela de Meditación
Clases y seminarios
630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com



Daniel Gabarró

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

Universidad de Vida

www.universidaddevida.online

Espacio de entrenamiento
semanal



Las personas tendemos a sentir deseo y apego hacia lo placentero y disgusto y rechazo hacia lo doloroso. En los *Yogasûtra* de Patañjali (2.7-8) se menciona como la pasión sigue al placer y la aversión al dolor. Esto resulta evidente porque así lo experimentamos en nuestra vida.

Sin embargo, ¿se trata de algo puramente instintivo o depende en buena medida de nuestras vivencias y de lo que nos contamos acerca de la realidad? Por ejemplo, acudir a un lugar determinado y estar en contacto con ciertas personas puede causarnos rechazo en unas ocasiones y agrado en otras. O realizar una determinada actividad puede haber sido placentero en un momento de nuestra vida y resultarnos desagradable en otro. Por tanto, lo que consideramos doloroso o placentero puede diferir incluso teniendo el mismo objeto o circunstancia como referente.

La vivencia subjetiva de una situación, lo que pensamos y nos decimos acerca de algo, influye enormemente en nuestra forma de sentir y, a su vez, este sentir, en su forma original, nos da un mundo de información sobre el camino a seguir. Lo habitual es que nos dejemos arrastrar por lo que sentimos y que lo alimentemos o intentemos reprimir, a través de nuestro diálogo mental: “es que esta persona es tal”, “no debería haberse comportado de esa manera”, “seguro que cuando me vean van a pensar x”, etc.

El “dejarse arrastrar”, por el diálogo mental y por las emociones que este despierta, se produce porque en lugar de observar e indagar en lo que sentimos, huimos con el ruido, la dramatización, la culpabilización del exterior, la racionalización y otros tantos mecanismos por los cuales quedamos a merced de unos sentimientos que parecen sobrepasarnos.

¿Qué ocurre si cuando sentimos disgusto, enfado, celos, envidia, tristeza, incertidumbre, miedo... nos permitimos reconocer lo que estamos sintiendo y escucharlo internamente? No para que desaparezca, sino con la curiosidad de comprender lo que ese sentir quiere decirnos: el “para qué” apareció. Cito como ejemplo los sentires que nos disgustan porque son los que tendemos a rechazar y negar sin antes escuchar su mensaje de fondo. En el s. XVII el filósofo holandés, Baruch Spinoza, puso de manifiesto que las pasiones como el odio, la ira, la envidia, etc. aparecen por alguna razón “y tienen ciertas propiedades, tan dignas de que las conozcamos como las propiedades de cualquier otra cosa en cuya contemplación nos deleitamos”.

Pues bien, cuando reconocemos lo que sentimos, le otorgamos su lugar y escuchamos su mensaje, podemos descubrir lo que ese sentir quiere de bueno para nosotros, entendiendo por bueno lo que contribuye a la expresión más plena de nuestro ser. Resulta que la ira puede querer que me exprese y sepa poner límites, o los celos pueden estar informándome del miedo a la pérdida y de la inseguridad sobre mi propia valía, pretendiendo imponer un control de lo externo; o la envidia puede estar expresando el anhelo de creatividad y realización que tal vez yo misma estoy castrando en algún punto.

Para dar con la información que contiene el sentir, necesitamos mirar profunda y honestamente hacia dentro, mirar lo que sentimos sin juzgarlo, ubicar en qué parte del cuerpo lo sentimos, observar imparcialmente los sentimientos y si hay algún diálogo que lo esté alimentando, hasta llegar a su forma más pura, la forma original en la que apareció, antes de todo diálogo mental, con la intención de guiarnos hacia la felicidad. Si no podemos evitar enjuiciar lo que sentimos,

EL SENTIR COMO GUÍA



habrá que observar también cómo aparecen los juicios y qué discurso interno los alienta. El secreto está en observar a fondo todo lo que aparece, sin otra pretensión más que la de ver lo que es tal como es en este momento y en la medida de lo posible comprender lo que pueda ser comprendido.

Llegados a este punto, es necesario aclarar que el hecho de permitirnos no sentir nada no tiene que ver con la expresión explosiva de las emociones, ni las experiencias catárticas fruto de dicha expresión, y menos todavía nos referimos a la posibilidad de herir física o verbalmente a otros seres justificándolo con nuestro “derecho a expresar lo que sentimos”. En absoluto, acoger lo que sentimos no implica dar carta blanca al sentir mediante actos irreflexivos, más al contrario, significa sostener ese sentir y acompañarlo como quien acompaña a un amigo en un momento difícil, hasta que, recogido su mensaje, pueda ser expresado con ecuanimidad y total legitimidad.

Resulta, pues, que lo que sentimos, sea agradable o desagradable, es siempre un indicador de si vamos por “buen camino”, de si aquello que estamos

haciendo nos conduce hacia el despliegue de todo nuestro ser o nos aleja de lo más auténtico de nosotros mismos. Las sabidurías de la antigüedad, tanto en occidente como en oriente, tenían en cuenta aquella parte de nosotros que nos orienta y guía en el camino de la vida. Sócrates lo llamaba el daimon, una especie de divinidad interior. Los estoicos hablaban del regente interno del mismo modo que lo hace el hinduismo utilizando la palabra sánscrita *antaryamin*.

El *antaryamin* es la sabiduría que mora en nuestros corazones, lo divino que nos guía en contacto con la totalidad del universo. Esta sabiduría reconoce la unidad subyacente de todo cuanto existe. Todo está interconectado porque todo se sostiene en la misma Conciencia, todo está hecho, en última instancia, de la misma pasta, de la misma energía... Un bonito ejemplo que nos ayuda a comprender mejor en qué consiste este regente interno (*antaryamin*) es la imagen de una bandada de pájaros, en la que cada pájaro individualmente sigue a los demás pero todos lo hacen regidos por la unidad de la bandada, impelidos por una inteligencia superior que mora en cada uno de ellos y a su vez en la totalidad.

En la *Bṛhadāraāyaka Upaniṣad*, después de haber descrito el regente interno como aquel que mora en el interior de cada uno de los elementos que constituyen el universo y los rige sin ser conocido por ellos, se resume así la naturaleza del regente interno:

“Ese es tu verdadero ser, el rector interno, el inmortal, el vidente invisible, el oyente inaudible, el pensante impensable, el conocedor desconocido. No hay ningún otro vidente, sino él. No hay ningún otro oyente, sino él. No hay ningún otro ser pensante sino él. No hay ningún otro cognoscente sino él. Él es tu ser, el rector interno, el inmortal. Todo fuera de él es pura miseria”.

Ese regente interno, siempre nos está guiando, pero no siempre lo escuchamos, no siempre lo creemos ni confiamos en su saber. Volviendo al ejemplo de los pájaros, sería como el pájaro que dijese “pues yo en lugar de volar con todos voy a ir andando”, rechazando así su naturaleza voladora y negando la totalidad de la que forma parte.

Cuando hablamos del sentir como guía, nos referimos a la escucha de esta sabiduría interna, que en ocasiones toma la forma de agradecimiento, alegría y amor, pero también puede tomar la forma de enfado, tristeza, incertidumbre, etc. para devolvernos hacia la alegría última, la del gozo de ser y su pleno despliegue ●



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



Huerto San Antonio
Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)
Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único
Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
Ruralinside.com - info@ruralinside.com
918689214 - 617401805

“La vivencia subjetiva de una situación, lo que pensamos y nos decimos acerca de algo, influye enormemente en nuestra forma de sentir y, a su vez, este sentir, en su forma original, nos da un mundo de información sobre el camino a seguir.”

FILOSOFÍA VIVA PARA LA TRANSFORMACIÓN



Montserrat Simón
asesoramiento
filosófico

Consultas Individuales Talleres, cursos y retiros

Próximo 17 de Mayo - 19 h.
Diálogos filosóficos “El sentir como guía”
Lugar: Centro Mandala (Madrid)

+ info: www.montserratsimon.com
contacto@montserratsimon.com

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN LOS RITMOS DE LA VIDA



En la vida existen distintos ritmos, biológicos, intrínsecos y espontáneos, que están naturalmente diseñados para desempeñar una función determinada. Difieren no sólo en velocidad sino también en la forma del propio movimiento: algunos son claros y directos, otros son más suaves y sutiles, otros carecen de estructura como pura creación, otros se desarrollan tan despacio que desafían a los sentidos a una minuciosa afinación para poder viajar en ellos.

Es posible visualizar la vida como una danza de ritmos, una mezcla de colores, muy diferentes unos de otros, pero todos muy valiosos y auténticos, con un sentido.

TODO ACONTECE A SU PROPIO RITMO

Ya que forman parte de la vida, inevitablemente nos relacionamos con todos los ritmos. Observar cómo son estas relaciones nos da mucha información. Mientras que uno parecerá ser nuestra forma de expresión más innata ante otros nos veremos torpes e inseguros, generándonos un rechazo que inconscientemente hará que los evitemos. Resulta muy enriquecedor profundizar

en ello, aprender a movernos-relacionarnos de otra forma, experimentar otras maneras de expresión que trasladar luego a la práctica en la vida: ¿de qué forma me comunico, en qué me ayuda o me dificulta este tipo de comunicación? ¿De qué forma resuelvo, es realmente la más efectiva? ¿Me permito parar en algún momento y sentir cuál es mi verdadera necesidad?

Desde este masaje también observamos y vivenciamos desde el prisma de los ritmos, siendo uno de los trabajos que se proponen durante la formación. Y es que el Masaje Californiano Esalen y la práctica de los **5 Ritmos** compartieron nacimiento en el Instituto Esalen (California – EE.UU.), lo que conforma que sus bases, su visión y su recorrido sea el mismo:

CAMINAR DE LA MENTE AL CORAZÓN

La creadora de esta práctica fue una bailarina norteamericana llamada Gabrielle Roth, quien tras sufrir una depresión debido a una lesión de rodilla (que según diagnosticaron la imposibilitaría su regreso a la danza) llegó con 26 años a Esalen a modo de retiro. Allí es

“YA QUE FORMAN PARTE DE LA VIDA, INEVITABLEMENTE NOS RELACIONAMOS CON TODOS LOS RITMOS. OBSERVAR CÓMO SON ESTAS RELACIONES NOS DA MUCHA INFORMACIÓN. MIENTRAS QUE UNO PARECERÁ SER NUESTRA FORMA DE EXPRESIÓN MÁS INNATA ANTE OTROS NOS VEREMOS TORPES E INSEGUROS, GENERÁNDONOS UN RECHAZO QUE INCONSCIENTEMENTE HARÁ QUE LOS EVITEMOS”

donde conoce a Fritz Pearls (padre de la Terapia Gestalt) quien la terminará proponiendo que se ocupe de la parte de movimiento en sus grupos de terapia. Con el tiempo Gabrielle se convertirá en la especialista de movimiento de Esalen. Nutriéndose de otros grupos de trabajo, del que destaca el de Eneagrama con Oscar Ichazo, comienza a establecer las bases de la práctica, descubriendo una estructura en la danza que sirve, para quien se sumerge, en un profundo proceso transformador.

Esta práctica propone un viaje por 5 ritmos: el **Fluido**, el **Staccato**, el **Caos**, el **Lírico** y la **Quietud**. Aporta cada uno una herramienta, una intención, un mensaje, abriendo una puerta de conexión al cuerpo. Integrarlos en las sesiones de masaje, transitarlos, danzarlos, es uno de los artes también del Masaje Californiano Esalen.

Termino compartiendo un texto de Silvija Tomčik (actual docente de la formación de profesores de 5 Ritmos) que transmite esta comprensión holística sobre la que emergen los trabajos del Instituto Esalen.

“Ojalá que el ritmo Fluido te traiga confianza en los instintos de tu cuerpo, ojalá que el elemento Tierra te traiga la sensación de estar “en casa” en tu propio cuerpo y en donde sea que tus pies toquen el suelo, y ojalá que la emoción del Miedo te acerque al coraje para vivir la vida despierto y de forma completa.

Ojalá que el ritmo Staccato te traiga apoyo para una comunicación clara, de corazón a corazón, ojalá que el elemento Fuego te dé chispas de pasión por lo que está cerca de ti y es importante para tu corazón y ojalá que la emoción del Enfado te acerque al poder del perdonar para aclarar el camino del amor.

Ojalá que el ritmo del Caos te traiga fuerza para bailar con todos los cambios moviéndose dentro y alrededor tuyo, ojalá que el elemento Agua disuelva tus preocupaciones por el pasado o el futuro, y ojalá que la emoción de la Tristeza te acerque a la libertad en medio de la rendición.

Ojalá que el ritmo Lírico te pellizque o haga cosquillas en esos dulces y breves momentos para no perder la magia de la vida, ojalá que el elemento Aire llene los pulmones de tus sueños y te eleve hacia tu propia alma, y ojalá que la emoción de la Alegría te acerque a tu ser generoso que disfruta de compartir y conectar.

Ojalá que el ritmo Quietud te ancle incluso más profundo en la fuente de tu verdad y luz, ojalá que el elemento del Éter te conecte con todos los hilos invisibles que nos conectan a todos, con todas las partículas danzantes del universo, y ojalá que la emoción de la Compasión te acerque a la paz profunda de saber que somos” ●



María Lucas Ruiz

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

www.masajeterapia.net - 667 40 65 41

SPAZIO MASAJES

693059088 - info@masajecaliforniano.com

Escuela de Vida M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental
Tao Curativo - I Ching Dao

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL

.....

CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

CURSOS INTENSIVOS

TALLERES DE PRÁCTICA SEMANAL/MENSUAL

CÍRCULOS MUJERES · YINTAO

RETIROS & VIAJES

.....

GABINETE DE TERAPIAS

CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

¿Algún problema o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados. ¡PÍDENOS CONSEJO!

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

LA TÉCNICA METAMÓRFICA

FORMACIÓN ÚNICA CON LOS 3 NIVELES COMPLETOS

INTRODUCCIÓN A LA

ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

Más info: 695 309 809 · info@escueladevida.es · www.escueladevida.es

Espacio Calithai Masajes

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

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

MASAJISTA ESALEN CERTIFICADA

¿BUSCAS UN ESPACIO TERAPÉUTICO PARA TRABAJAR?

Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales

CITA PREVIA

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

María Lucas - 667.40.65.41

calithai.maria@gmail.com

www.masajeterapia.net

EL PROPÓSITO DE LA VIDA



Una de las preguntas más insidiosas y molestas que un ser humano puede hacerse consiste en inquirir acerca del motivo de su existencia como ente, como ser individual, el famoso: “¿por qué existo?”.

Vemos que existe la vida en infinitas formas, algunas muy elementales y simples, y otras más elaboradas y complejas. Cuando dicha complejidad crece hasta un grado suficiente, surge lo que el filósofo alemán *Leibnitz* denominaba *apercepción*, palabra con la cual buscaba crear una distinción respecto al mero percibir. Con la primera se refería a esa cualidad que poseen los mamíferos superiores, y que consiste en no sólo poseer la capacidad de pensar o sentir (*percepción*), sino en poseer además la capacidad de ser consciente de que se está teniendo un determinado pensamiento o emoción. Mientras que con la segunda se refería al simple ser consciente, es decir, poder pensar o sentir, cosa que cualquier animal o vegetal fácilmente puede hacer.

Cuando somos capaces de, no sólo pensar, sino saber qué estamos pensando, surge en nosotros la distintiva capacidad de poseer un centro referencial (*ego*) mediante el cual podemos hacer alusión a nosotros mismos en relación al entorno y a los demás, o en otras palabras, comenzamos a ser “alguien” en este universo.

A partir del surgimiento de dicho centro *egoico* se pone en marcha nuestra capacidad reflexiva, la cual nos permite generar juicios, evaluaciones y decisiones útiles.

Imaginemos a un hombre solitario, aislado en la montaña. Vive allí desde hace varios años ya, nadie lo visita, tanto es así que ya no sabe si es bueno o malo, si es inteligente o no, si es bello o feo. Vive en un estado de indefinición, o como diría

Jung, de “*antinomia semiconscente*”. Esto es, sabe difusamente que tiene tendencias y comportamientos, pero no es capaz de definirlos adecuadamente. No se conoce y eso lo incomoda. Sabe que necesita algo pero no sabe qué es. Si él fuera un árbol o un perro, no tendría demasiado problema, ya que se contrastaría con el sol o la brisa, pero su dinámica humana exige una clarificación más puntual y detallada, por lo que, sin apenas notarlo, anda nervioso y en la búsqueda de algo que le permita generar tal definición.

Un día, su hijo se va a vivir con él. A partir de ese momento tiene un par de ojos que lo contemplan.

Esos ojos lo escudriñan con detalle, pero a veces el niño se entretiene con sus juegos y deja de prestar atención a su padre, por lo que él lo busca y le habla duramente y lo provoca (con la excusa más nimia), de forma que el niño reaccione ante sus palabras con alguna opinión o queja. Así también, cuando el niño comienza a admirar a su padre y todo acerca de él comienza a parecerle fabuloso, el padre nuevamente se verá obligado a inventarse alguna excusa para castigarlo y así obligarlo a que “despierte” de su fascinación cegadora y regrese a su función de evaluación objetiva de su progenitor. Podríamos decir que el *telos* o propósito del niño es calificar a su padre e informarle acerca de cómo lo ve. Así también ocurre con todas nuestras relaciones, sean éstas con otros seres humanos, con nuestras mascotas, con nuestra dimensión inconsciente, o lo que es lo mismo, con Dios. Toda relación conlleva la necesidad de facilitar la demarcación de nuestras fronteras.

Esta dimensión de la vida que consideramos inexpressable, inabarcable, que a veces llamamos “Dios” o bien “lo

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



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

Información: 91 468 03 31

Horario Secretaria: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

www.lacasatoya.com

centro de cursos, turismo alternativo



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

inconsciente”, es como el padre de nuestra alegoría, que necesita ser definida o demarcada, y para lo cual se debe crear un punto de referencia o ego que continuamente dé cuenta de lo que ve de forma “dialogal”.

Y si dicho ego se olvidase de su función y comenzase a creerse la autosuficiente, aquella otra parte deberá actuar

“despertándolo”, a veces mediante una irrupción un tanto violenta (por ejemplo una depresión, angustia, miedo o ansiedad) de manera que en su malestar, cuestione lo que le ocurre. Y, al no bastarle las respuestas que él mismo pueda darse, necesite preguntarle a sus estratos más profundos (inconsciente, Dios), lo que obligará a dicha profundidad a pronunciarse, a expresarse o explicarse, lo que la llevará a su vez a ordenarse y a “blanquearse”.

Así, la razón por la cual el padre necesita de la opinión de su hijo es que el no saber cómo equivale a lo que llamaríamos “el mal”, o simplemente, “el caos”. Lo contrario al caos es el orden, o dicho de otra manera “el bien”. Por lo que el padre necesita definición, orden, o lo que es lo mismo: ser bueno. Esta es la razón por la que inculcará a su hijo que debe luchar contra el mal, desorden o caos en él, dado que si no lo hace, el propio hijo tampoco sería alguien, y no podría cumplir su función.

Cada vez que padre e hijo se asemejan, se deja de cumplir el propósito de la vida, con lo que todo el sistema co-

“CUANDO SOMOS CAPACES DE, NO SÓLO PENSAR, SINO SABER QUÉ ESTAMOS PENSANDO, SURGE EN NOSOTROS LA DISTINTIVA CAPACIDAD DE POSEER UN CENTRO REFERENCIAL (EGO) MEDIANTE EL CUAL PODEMOS HACER ALUSIÓN A NOSOTROS MISMOS EN RELACIÓN AL ENTORNO Y A LOS DEMÁS”

mienza a “recalentarse”. Lo anterior ocurre cada vez que el hijo se identifica con el padre: “juego a la pelota como mi papá”, o bien el padre sobreprotege al hijo (lo fagocita), con lo cual lo anula como entidad separada capaz de evaluarlo. Pero también ocurre cuando

padre e hijo discuten y se distancian (ya no lo evaluará por haberse alejado). Por ello, es necesario que exista una identidad clara y separada en cada uno (el bien), pero a su vez, un fructífero diálogo.

El problema es que si bien el padre sabe que tiene aspectos “pesadillos”, caóticos (el mal), a la vez busca clarificar quién es. Pero si lo clarifica por completo acabará dándose cuenta de que es tan terriblemente devastador y cruel como la propia Naturaleza. Por lo que buscará que su hijo resalte la versión “bonita” de él (el Dios de Amor propuesto por Jesús), con la consiguiente dificultad de que acabará “colgándole” su “lado oscuro” a algún otro. Pero como la vida busca tanto la definición como el descanso del “no ser”, llegará el día en que esa “oscuridad” no deseada le será devuelta por el destino de formas poco agradables (la batalla del Armagedón del apocalipsis), tan solo con la intención de que la reconozca. El resultado será una dolorosa integración y un reposo que no durará mucho, ya que la vida otra vez querrá definirse, y la rueda volverá a girar... solo que en una octava superior esta vez ●



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de

radio “La Espada de Damocles”. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte seminarios y talleres de desarrollo humano y al autodescubrimiento.

La espada de Damocles



Programa de radio:

“Tal como lo cortés no quita lo valiente... así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado que la vida es un juego... aquí comienza: La Espada de Damocles... la ficción más real que puedas concebir...”

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

ENFERMEDADES CULTURALES (II)

En un artículo anterior (VM 233), presentábamos algunas enfermedades "culturales", como reflejo de unas determinadas condiciones histórico-sociales. No ha existido una forma unívoca de afrontar la enfermedad por las diversas culturas, que han adoptado diversas estrategias con una base teórica y empírica diversa. No es posible defender la existencia de un único sistema curativo, sino más bien como se ha acercado la Antropología social y cultural en los últimos 50 años, de diferentes modelos de salud, que podemos integrar en el amplio concepto de etnomedicina. En él se incluiría también nuestra medicina occidental, caracterizada por el empleo de tecnología y unas pautas concretas de tratamiento, reflejo de unos condicionantes culturales occidentales.

LA CONCEPCIÓN SOBRE EL CUERPO

Tenemos que tener en cuenta además que existen elementos diversos. Quizás uno de los más centrales es la percepción del cuerpo. Ésta no ha sido unitaria para las diferentes culturas. Un ejemplo de ello sería la propia concepción confucionista, que se originó a mediados del I milenio a.C., y que

se extendió por gran parte del continente asiático. En Japón, por ejemplo, se ha reflejado históricamente dentro del concepto de *gotai*, que defiende el mantenimiento del cuerpo intacto tanto en la vida, como en el momento de la muerte, como forma de asegurar la regeneración. El propio objetivo de la decapitación a los enemigos durante, por ejemplo, el Japón *promeiji* (anterior a mediados del siglo XIX) entre las élites guerreras buscaba evitar esa reencarnación o vuelta a la vida. Desde el punto de vista médico ha tenido también algunos efectos. Uno de ellos, es la negativa y oposición cultural a la cirugía en Japón que, a pesar de moverse en patrones médicos *westernizados*, ha mantenido una tasa muy inferior de intervenciones frente a la de países europeos o USA. En realidad, la activa política preventiva, en la que Japón es un modelo, como hemos mencionado en otras ocasiones, tiene también una base cultural. Otro elemento central ha sido la inexistencia de una política de trasplantes durante toda la segunda mitad del siglo XX por la oposición popular a esta práctica, que se reflejó en un prolongado bloqueo político. De hecho, la legislación que ha permitido la generalización



“ No es posible defender la existencia de un único sistema curativo, sino más bien como se ha acercado la Antropología social y cultural en los últimos 50 años, de diferentes modelos de salud, que podemos integrar en el amplio concepto de etnomedicina. En él se incluiría también nuestra medicina occidental, caracterizada por el empleo de tecnología y unas pautas concretas de tratamiento, reflejo de unos condicionantes culturales occidentales. ”

de estos últimos en el país del Sol Naciente, es reciente, aprobándose en el año 2009¹.

LA PROPIA DEFINICIÓN DE ENFERMEDAD

A nivel global podemos hablar de **enfermedades**, resultados de unas variables concretas y objetivas (una infección vírica, bacteriana, la rotura ósea, una dermatitis), y de **dolencias**, que es el malestar de la población generado por múltiples variables resultados de condiciones socioeconómicas y también culturales. Y es sobre estas últimas en las que han girado las distintas percepciones culturales sobre la salud en muchas ocasiones. Por supuesto, existen unos condicionantes que generan enfermedad y dolencias crónicas, como son la pobreza, enfrentamientos bélicos, migraciones que pueden llevar a prolongadas y mortales enfermedades psicológicas y psiquiátricas, además de las físicas. Estas últimas son los que se denominan desde criterios socioantropológicos **sufrimiento estructural**.

ESTRATEGIAS DIVERSAS DE PREVENCIÓN Y ENFRENTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD

Con todas estas variables los diversos sistemas etnomédicos desarrollan estrategias de prevención diferentes a las occidentales. Una de ellos es la **curación comunitaria**. Ésta consiste en la intervención grupal en atajar la enfermedad que afecta a un individuo o a varios, a través de la manifestación de prácticas culturales colectivas. Un ejemplo bien conocido es el de *Ju'hoansi* africanos², que viven en el desierto del Kalahari, y que organizan unos complejos rituales muy unidos a danzas concretas, que se extienden durante toda la noche al menos cuatro veces al mes. Es durante esas danzas cuando se aplican los recursos de curación tradicionales (combinación de ungüentos, preparados herbáceos, e incluso amputaciones), al mismo tiempo que la intensidad de la danza aumenta, uniéndose la aplicación médica con procesos de unión colectiva que busca la amalgama espiritual. Y, efectivamente, se producen curaciones a partir de estas prácticas, dentro de un determinado contexto difícil de entender desde nuestra óptica eurocéntrica. Con ello me refiero a que la participación comunitaria supone un elemento de apoyo colectivo en la enfermedad, lo que mejora las condiciones psicológicas de los enfermos, y por otra parte una colectivización de los conocimientos de cura, en lo que no existe un papel predominante del curandero, sino una transmisión visual y oral de los rituales que pueden ser reproducidos por cualquier miembro de la comunidad.

Otro elemento que caracteriza a gran parte de la medicina no occidental es lo que se denomina **curación humoral** que es el equilibrio entre el cuerpo u órganos concretos de él con el entorno, y cómo a través de la utilización de la alimentación y determinadas sustancias se consigue un equilibrio concreto de esos órganos. Es, sin duda, el tipo de curación característico de gran parte de la medicina tradicional asiática, en la que también subyace el equilibrio entre órganos entendidos como opuestos. A fin de cuentas, se trata de una oposición entre lo sano/insano, a través de lo considerado caliente o frío, de la oposición, entre el yin y el yang ●

¹ <https://www.japantimes.co.jp/news/2017/10/28/national/media-national/organ-donations-transplants-still-face-obstacles-japan/#.XMVqP2gzaUk>

² <https://cas.uab.edu/peacefulsocieties/societies/juhoansi/>

Comunidad Budista Zen
Jardín de Luz
En Madrid

- PRÁCTICA COTIDIANA
- TALLERES DE INTRODUCCIÓN
- RETIROS

Próxima actividad:
CONFERENCIA
EL ÓCTUPLE SENDERO
Impartida por el Maestro Zen
TESSHIN SANDERSON

Día: 4 de MAYO. 19.00 h
Lugar: Centro Mandala
Calle de la Cabeza, 15.
28012 Madrid
(entrada libre)

INFORMACIÓN

Mail: zenluz@zenluz.org
Tel.: 91 256 02 10
www.zenluz.org



Manuel Castro Priego

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

LOS SUPERALIMENTOS II



En este artículo vamos a hablar de dos superalimentos que la naturaleza nos ofrece. Ambos son ricos en elementos nutritivos considerados beneficiosos para nuestra salud.

Empezaremos con la **Lúcuma**, es un superalimento antiguo y venerado, conocido como el oro de los incas. Según cronistas e historiadores el uso de la lúcuma proviene de épocas anteriores al imperio inca. Se evidencia en imágenes moldeadas en vasijas de la Cultura Mochica, que se desarrolló en la Costa Norte de Perú. Esto corrobora un aprovechamiento ancestral de la lúcuma como parte de la dieta alimenticia.

El fruto tiene un color amarillo brillante, posee una gran cantidad y calidad de pulpa que es procesada, deshidratada y pulverizada para su uso alimenticio. La lúcuma en polvo tiene un agradable sabor dulce, que se puede describir como intenso cremoso y malteado, delicioso, pero además tiene beneficios para la salud gracias a sus componentes nutricionales.

Es una excelente fuente de carbohidratos, fibras y vitaminas, especialmente betacaroteno, niacina y vitamina C, además de ser una fuente de minerales, tales como el calcio, fósforo e hierro.

Dentro de sus beneficios cabe mencionar los siguientes:

- Protege la piel de radiaciones solares; gracias al

alto contenido en betacarotenos, reduciendo así el daño causado por los rayos UV.

- Es un potente antioxidante. El color anaranjado de su pulpa nos indica su riqueza en betacarotenos, un perfecto antioxidante y principal fuente de vitamina A.
- Es un energizante natural, debido al alto contenido en niacina (vitamina B3) y ser una excelente fuente de hierro. Aumenta la energía cuando sientes agotamiento tanto físico como mental. La vitamina B3 ayuda a mantener normales las funciones del sistema nervioso central evitando trastornos.
- Previene enfermedades; otra función del betacaroteno es la de potenciar el sistema inmunológico, reforzando defensas y así previniendo la aparición de enfermedades.

Se comenta que en la selva se usa como remedio casero contra la diabetes ya que entre otras virtudes este fruto contribuye a regular la concentración de glucosa en sangre. Aunque tiene un toque claramente dulce posee un índice glucémico bajo.

Es un fruto difícil de obtener fresco y se suele usar en polvo de esta manera se puede agregar a zumos, batidos, salsas recetas de postres e incluso se pueden hacer unos deliciosos bombones. Ideal para sustituir por el azúcar, no aporta calorías y constituye una buena fuente de nutrientes valiosos.



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

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches
Escapada con niños
Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

“ Las características de la Lúcumu y el Camu y Camu nos permiten considerarlos magníficos complementos alimenticios, e incluso superalimentos ”

Seguidamente, hablamos de otra planta típica de la Amazonía Peruana, el **Camu Camu**.

Este crece naturalmente en las zonas pantanosas y en las orillas de los ríos; tradicionalmente la recogida se realiza en barco. Sus frutos son de tamaño mediano, color naranja y pulpa amarilla.

Es rico en dos aminoácidos esenciales, valina y leucina, que trabajan sobre la salud muscular. También contiene serina que ayuda a mantener nuestra salud digestiva. Posee flavonoides, compuestos que se encuentran en las frutas y vegetales y les dan sus diferentes colores; neutralizando los radicales libres al ser antioxidantes. Pero, sobre todo destaca por su elevada concentración de vitamina C, para hacernos una idea, éste fruto posee 2145 mg de dicha vitamina por 100 gr, y una naranja contiene 50 mg por 100 gr. Resumiendo contiene 63 veces más ácido ascórbico que cualquier fruta. Es conocido como el alimento con mayor concentración de vitamina C del planeta.

El *camu camu* tiene un sabor amargo por lo que se consume en cápsulas o directamente en polvo, añá-

diéndolo a zumos, batidos, yogures, etc. Es esencial asegurarnos de la calidad del producto durante su proceso de elaboración. Para conocer si se le ha quitado el hueso y la piel en la obtención del extracto seco en polvo nos fijamos en su color: si es rosa pálido se le ha quitado el hueso y la piel. Hay que tener en cuenta que si se le ha quitado la piel tampoco va a tener polifenoles. Así resulta un camu camu con un mínimo poder antioxidante.

En el caso de un color marrón anaranjado es un extracto seco que solo se le ha quitado el hueso y se mantiene la piel, lo que permite que mantenga un alto contenido de polifenoles.

Este fruto posee unos efectos biológicos interesantes para la salud. Su secreto consiste es que el camu camu es rico en distintos polifenoles junto a una sustancia análoga a la vitamina C. La acción conjunta de ambas da como resultado su actividad biológica reconocida.

Destacaremos de este fruto su acción antidepresiva. El Dr. James Duke lo clasifica en segunda posición dentro de un estudio de especies botánicas con propiedades antidepresivas naturales: potencia el sistema inmune, destacan también sus propiedades astringentes (con acción cicatrizante), antioxidantes, antiinflamatorias y antivirales. Mencionar también su acción sedante debido a una concentración alta de gaba.

Para concluir podemos decir que el camu camu es una buena alternativa como complemento alimenticio ●

Nuria Balmisa
Asesora en nutrición.
Ecocentro. Naturópatas.
www.ecocentro.es



MOVILIDAD

SOSTENIBLE

En las principales ciudades el coche va siendo cuestionado como la única manera de moverse ya que es el responsable, según la OMS, del 65% de la contaminación de nuestro aire y uno de los principales responsables, para muchos expertos, del cambio climático. Amén de la contaminación acústica que produce, y la endiablada velocidad a la que somete la atmósfera.

La comodidad de movernos en esas máquinas contradice las leyes de la naturaleza. Ningún animal consume más energía que la que consigue en su depredación el ser humano. Para ir a comprar el pan gasta miles de recursos planetarios que conforman un coche: metales, plásticos, petróleo. Un ser de 60 kilos es transportado por un engendro mecánico de 1.000 kilos o más.

Su omnipresencia se ha apoderado del medioambiente urbano. Por eso, la nueva Ordenanza de Movilidad sostenible que ha entrado en vigor en la ciudad de Madrid va a suponer un cambio, desplegando una serie de normativas que pretenden recuperar el entorno urbano para los seres humanos, los caminantes, los ciclistas, tal como se viene propiciando en muchas ciudades europeas, como Holanda, el reino de la bicicleta, que es el medio sostenible por excelencia.

Decisiones, como restringir el tráfico en la llamada almendra central, son absolutamente necesarias si queremos quitarle a Madrid la etiqueta de ser una de las ciudades más contaminadas del mundo, lo que supone

HORARIOS MAÑANA Y TARDE
GRUPOS REDUCIDOS
SALAS PARA CURSOS Y TALLERES
CONSULTA NUESTRA WEB
SIGUENOS EN FACEBOOK
CENTRO MANDALA MADRID

www.centromandala.es
info@centromandala.es
915 39 98 60 - 646 92 60 38

una fuente de problemas respiratorios y de otra índole que había que atajar con una decisión muy compleja y antipopular.

“ *Por desgracia, para los estratos sociales más pobres no tienen capacidad de acceder a una tecnología que todavía está fuera del alcance de muchos bolsillos, a no ser que el gobierno y la industria apueste definitivamente por las energías limpias y favorezcan la renovación de un parque móvil que ha contaminado la salud de todos.* ”

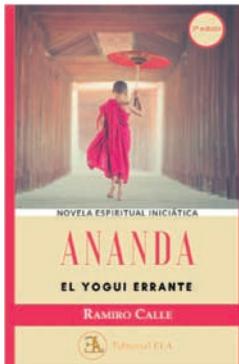
Es hora de reducir la velocidad y calmar ese estrés frenético que los conductores trasladan al entorno urbano que comparten con niños, ancianos, que se sobresaltan ante la conducción agresiva y que les hace cruzar las calles con el temor de ser atropellado por los reyes del asfalto, cosa que ocurre con demasiada frecuencia.

Circular a 30 km/h, por más del 80% de las calles de Madrid, a 20 km/h, cuando la acera está al mismo nivel como en Chueca o Lavapiés, permite que los peatones recuperan la prioridad sobre los vehículos y que estos se vean obligados a transformarse.

Los coches eléctricos, y si son compartidos mejor, son el futuro de la movilidad urbana y serán premiados con facilidades de acceso a zonas claves, que quedarán restringidas para los coches viejos. Por desgracia, para los estratos sociales más pobres no tienen capacidad de acceder a una tecnología que todavía está fuera del alcance de muchos bolsillos, a no ser que el gobierno y la industria apueste definitivamente por las energías limpias y favorezcan la renovación de un parque móvil que ha contaminado la salud de todos.

Con estas medidas se pretende evitar un 40 % de las emisiones de dióxido de nitrógeno, como así lo ha confirmado el combativo grupo de Ecológicos en Acción. Cada vez hay mayor sensibilización hacia las cuestiones de salud y medioambiente, aunque aún queda mucho por hacer para que el transporte público disuasorio sea suficientemente eficaz y haga más fácil a los que no pueden subirse al carro de lo eléctrico acceder a los servicios de las ciudades y no se queden excluidos, sino que sean los protagonistas voluntarios de una cultura del cambio ●

Beatriz Calvo Villoria
 Periodista y directora de
 Ecocentro TV.
www.ecocentro.es

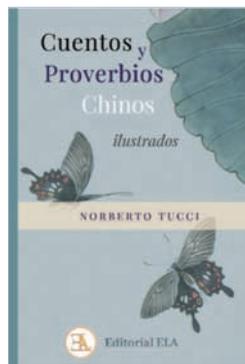


Aranda, el yogui errante
Ramiro Calle

Cuenta la vida de Devdrenath Das, desde que es niño a la edad adulta. Nacido en una familia acomodada de India, se debate entre la vida material de éxito y la llamada del espíritu. A lo largo del libro, primero abandona su vida material para cultivar su espíritu y dedicarse al cuidado del alma, volviendo después, por circunstancias ajenas a su voluntad, a su vida material con todo su esplendor.

17,95€

Ed. E.L.A.



Cuentos y proverbios japoneses

Norberto Tucci

Una selección de cuentos y proverbios japoneses, acompaña dos de bellas imágenes japonesas a color, que nos harán penetrar en el mundo del minimalismo y de la filosofía japonesa. Los cuentos y proverbios japoneses, constituyen la herramienta ideal para transmitir el conocimiento y sirven para ayudarnos a comprender las situaciones desde afuera.

17,40€

Ed. E.L.A.



Niños felices, niños sensibles

Saverio Tomasella

Los niños y niñas altamente sensibles suelen ser atentos, empáticos, comprensivos, intuitivos y, a menudo, destacan por su asombrosa imaginación y creatividad; pero también se abruman con facilidad. Por eso es importante tomarnos el tiempo necesario para transmitirles la tranquilidad, el consuelo, el apoyo y aliento que precisan.

12,5€

Ed. Sirio

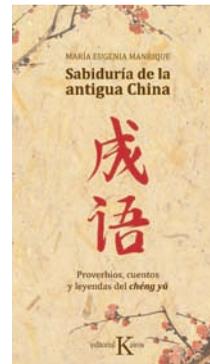


Atención Plena
Dokushō Villalba

Este manual basado en la tradición budista de Dokushō Villalba Roshi, auténtico maestro zen contemporáneo, nos presenta la esencia de la experiencia del despertar del Buda: la atención plena (mindfulness). Usando un lenguaje contemporáneo, nos propone descubrirla y cultivarla siguiendo un método adaptado a nuestra vida cotidiana.

15€

Ed. Kairós



Sabiduría de la antigua China

María Eugenia Manrique

Este exquisito libro reúne el fascinante universo de los proverbios, cuentos y leyendas del chéng yǔ con el arte de la caligrafía. Versada en pintura y caligrafía china, la autora nos invita a disfrutar con la lectura de historias sencillas y divertidas; una fascinante sabiduría reflexiva que sin duda nos conectará con vivencias personales o fábulas familiares.

18€

Ed. Kairós

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

4 de Mayo - Conferencia

El Octuple Sendero

www.zenluz.org

6, 13, 20 y 27 de Mayo - Curso

Jam Session

www.ritualsound.com - 91 861 6320

8 y 22 de Mayo - Curso

Afropercusión

www.ritualsound.com - 91 861 632

10 de Mayo - Taller

Cantatas para el alma

www.ritualsound.com - 91 861 632

11 de Mayo - Taller

Flautas del mundo

www.ritualsound.com - 91 861 632

14 y 28 de Mayo - Curso

Didgeridoo

www.ritualsound.com - 91 861 632

17, 19 y 31 de Mayo - Taller

Constelaciones Familiares

info@constelacionesycoaching.com

17 de Mayo - Recital de danza

Somali Mishra - Danza Odissi

www.centromandala.es

17 de Mayo - Diálogos filosóficos

El sentir como guía

www.montserratsimon.com

19 de Mayo - Curso

Chi Kung para el sistema digestivo

www.chikungtaojanu.com

23 de Mayo - Sesiones Individuales

Baño de Gons

www.ritualsound.com - 91 861 632

25 de Mayo - Curso

Curso de balances y fosfenos

www.luz-natural-mente.com

1 y 2 de Junio - Taller

Las 7 claves de la abundancia

626 15 75 00

22 y 23 de Junio - Curso

Formación en esencias sagradas egipcias

670 566 704

27 de Julio - Encuentro

Relajarse en Acción

www.claudiabedacarratz.com

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

Festival de Primavera en Los Molinos (Madrid)

24, 25 y 26 de Mayo

www.circuloagora.com

Retiros DETOX con Yoga y Ayurveda

7 al 9 de Junio

www.yogaconciencia.com

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

Centro de Cursos y Turismo Alternativo

lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

617401805 - info@ruralinside.com

Masajes Ayurvedicos

Retiros estacionales

677 35 25 27 - www.masajesayurvedicos.com

Spa Casa Río Dulce

Vacaciones de Verano con Niños

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919

FORMACIONES

Aula Interior

aulainterior.com

www.universidaddevida.com

Cocina Macrobiótica

Escuela de Vida

695 309 809 - info@escueladevida.es

Escuela de vida

695 309 809

www.escueladevida.es

Espacio Calithai Masaje

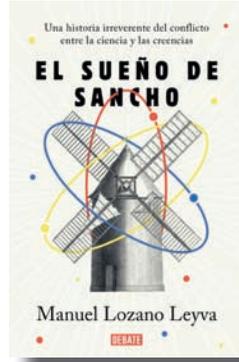
667 40 65 41

www.masajeterapia.net



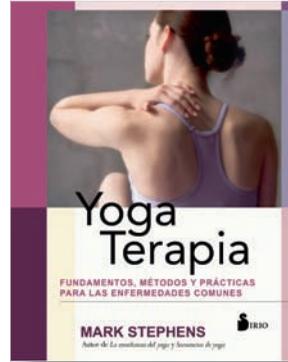
Ascenso y descenso de la montaña sagrada

Claudio Narajo Cohen
Pionero de la terapia psicodélica, el autor rememora sus encuentros (y desencuentros) con Óscar Ichazo -fundador del Grupo Arica-, Carlos Castañeda y Fritz Perls, quienes, junto con la muerte de su hijo, fueron decisivos para la creación del Instituto SAT. En ese contexto desarrolló la psicología de los eneatis, profundizó su pedagogía de la meditación budista, la aplicación de la música a la psicoterapia y la enseñanza de la terapia Gestalt.
21,9€
Ed. Vergara



El sueño de Sancho

Manuel Lozano Leyva
El autor recurre a este pacto de fe entre don Quijote y Sancho Panza para dar comienzo a un análisis de la evolución en paralelo de los dos productos más sorprendentes del cerebro humano: la ciencia y las creencias. Con este objetivo en mente, el autor aborda los hitos históricos que han marcado esta compleja relación secular.
23,9€
Ed. DEBATE



Yoga Terapia

Mark Stephens
El autor combina su vasto conocimiento sobre ayurveda y yoga con los avances de la medicina moderna para ofrecernos una guía práctica con la que sanar lesiones musculares y óseas, mejorar nuestra salud reproductiva y equilibrar nuestro estado emocional y psicológico. Esta completísima guía recoge más de cincuenta dolencias y nos muestra cómo adaptar la práctica en cada caso, integrando esta disciplina en un enfoque holístico de la salud.
37€
Ed. Sirio



Guía del vegano (Im)Perfecto

Marta Martínez Canal
Este libro está dirigido a todas las personas que quieren dar el salto al veganismo, a las que buscan vivir sin dañar a los animales y a las que intentan reducir su consumo de carne, siempre con salud y respetando el medio ambiente. Su intención es ir más allá de la alimentación vegetal al ofrecer, además de un recetario y consejos nutricionales, respuestas y reflexiones sobre las dudas más habituales al realizar el cambio hacia una vida vegana.
15,9€
Vergara

RECOMENDACIONES

MUSEO DEL ROMANTICISMO (Día Internacional de los Museos) - 18 de Mayo



Cuentacuentos familiar “El patio de los niños de piedra”. Nina acaba de mudarse a la ciudad, aún no tiene amigas y se siente más sola que nunca. Pero lo que no se imagina es que, en ese pequeño museo que ha descubierto camino de la escuela, está apunto de vivir una maravillosa aventura. Entrada gratuita. Imprescindible reserva.
C/ Beneficiencia, 14 (Madrid).
<https://bit.ly/2UvbBIF>

CABEZAS CORTADAS. SÍMBOLOS DE PODER (MAN) - hasta el 1 de Septiembre

La exposición recoge ejemplos arqueológicos y etnográficos, iconografía y recursos audiovisuales que ilustran el significado de esta práctica que se documenta desde la antigüedad hasta el mundo contemporáneo.
Museo Arqueológico Nacional - C/ Serrano, 13 (Madrid)
<https://bit.ly/2NIISNP>



43º FERIA DEL LIBRO ANTIGUO Y DE OCASIÓN – hasta el 15 de Mayo



El Paseo de Recoletos será el escenario para la celebración de la 43º edición de la Feria del Libro Antiguo y de Ocasión que contará con la presencia de 39 librerías especializadas en libro viejo y de segunda mano procedentes de toda España. Los visitantes podrán encontrar una amplia oferta en libros de fondo, segunda mano y descatalogados a precio muy económicos y asequibles.

Paseo de Recoletos, s/n (Madrid).
www.feriadeprimavera.com

Alimentación/Nutrición

Escuela de Vida (pág. 39)
695 309 809

Masajes Ayurvedicos (pág. 33)
677 35 25 27

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 29)
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

Henna Metod (pág. 29)
91 085 25 07
www.hennametod.com

Namarupaterapias (pág. 29)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Adriana S. Sorina (pág. 19)
Luz natural - 609 119 646

Daniel Gabarró (pág. 35)
www.campusdanielgabarro.com

Montse Simón (pág. 37)
contacto@montsesimón.com

Teresa Rodríguez-Coaching (pág. 35)
teresardgzj@gmail.com

Ecotiendas

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

Herbolarios

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

Medicina Tradicional China

Eva Álvarez (pág. 33)
644 60 87 43

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pag. 39)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 23)
677 35 25 27

Shiatsu (pag. 37)
609 915 925

Música

Ritual Sound (pag. 31)
www.ritualsound.com

Meditación

Juan Manzanera (pág. 35)
630 448 693

Restaurantes

La Biotika (pág. 25)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 39)
91 468 03 31

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 37)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 39)
976 609 334 – 625 547 050

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

Viajes / Retiros

Circulo Ágora (pág. 43)
info@circuloagora.com

Shivay - Yoga y Conciencia (pág. 15)
www.yogaconciencia.com

Yoga

Centro de Terapia-Avabodha (pág. 35)
669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 47)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 29)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 27)
91 435 23 28

Zen

Jardín de Luz (pág. 43)
www.zenluz.org

VerdeMente

El mejor camino para ti
Nos adaptamos a ti

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



ALQUILER DE SALA en SOL

Terapias y/o Cursos

669568501

www.avabodha.es

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

91 309 23 82**ALQUILER DE SALA**

Sala muy céntrica en Madrid, para 15 o 20 personas.

Para fines de semana.

671 23 66 08**CENTRO MANDALA**

Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanos.

91 539 98 60 / 646 92 60 38**ALQUILER DE COCINA
PARA CURSOS Y TALLERES**

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

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.

Consulta nuestros precios

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

ESOTERISMO**RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT**

* * Estoy para ayudarte * *

Consulta de 20 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

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

Promociones Especiales**Contenidos****WEB****Blog****Mailing****Redes sociales****www.verdemente.com****verdemente@verdemente.com****91 528 44 32 - 646 92 60 38**



ecocentro

bio vegetariano con alma

regalo en el acto



Masaje ayurvédico completo de alta calidad.
Por terapeuta nativo hindú de Padmasana Center
Para compras superiores a 300€ realizadas por un cliente en el mismo día.

invitamos a tu acompañante



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

nueva tienda digital



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

tarjeta joven



Para jóvenes menores de 30 años.
-10% en nuestras tiendas y restaurantes.
Uso exclusivo para el titular de la tarjeta. Imprescindible presentar un documento de identidad.

promoción en tienda digital



-10% de descuento directo en todas tus compras.

Sólo hasta el 31 de mayo.
Usa el código: 0305

ecocentro

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

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

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

La Hospedería del Silencio

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