VerdeMente

La Guia Alternativa

Septiembre 2014
Nº182

DESCARGA LA APP
VerdeMente Contenido Vivo

Tibet y la ciudad de Lasha
Rafael Navarro

Metodo positioning
Raquel Torrent

Entrevista a Gurunam Sighn

Gestalt y el ajuste creativo
Domingo de Mingo

El destino es aprender
Juan Manzanera

Creatividad corporal
Helena Ferrari

- Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida -

Estatua tradicional
asiática
(Samui-Thailandia)
Kireev Art

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.
La Guia Alternativa de Madrid

VerdeMente

20 años

VERDEMENTE S.L.
Dirección:
Antonio Gallego García
Redacción:
Mario Martínez Bidart
Diseño y Maquetación:
Iñigo Abrego López
Mª Mar Gallego García
Tel : **91 528 44 32 / 617 236 105**
www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
Síguenos en Facebook
"Revista Verdemente"

EDITORIAL

Es habitual que se empiece una editorial, en el comienzo del curso, acudiendo a señalar este nuevo ciclo señalando las nuevas perspectivas que se presentan y dando, por tanto, una sensación de novedad; aunque realmente esa novedad no es tal; ya que ese ciclo es repetitivo y sucede todos los años; sin embargo parece que siempre necesitamos un frescor y un aliciente que nos resulte estimulante; por eso nos ponemos metas y acciones que empiezan y acaban en un determinado momento y aunque sean o no reales funcionan dentro de nuestro estado de proyección.

De alguna manera es igual al hablar de libertad cuando en realidad la libertad profunda como tal no existe ¿quién ha elegido nacer hombre o mujer? O quien ha decidido nacer en esta época y no en otra; así nos podríamos hacer preguntas fundamentales que son la base de todo y sobre las que en ninguna de ellas nunca hemos intervenido; sin embargo estamos acostumbrados a dar la validez a la idea de vivir en libertad como forma de dar crédito a nuestras alternativas y valorar nuestras opciones.

De esta manera observamos que no nos detenemos tanto en confirmar la verdad de las cosas sino en vivir con pequeños trucos, falsos en parte, pero que nos permiten estimularnos y vivir con soltura.

Reconocerlo así es de valor fundamental pues nos permite incrementar la conciencia y ampliar nuestra comprensión; poder ver las cosas tal y como son, sintiendo que esa es la verdadera libertad, profunda y radical, y no la accesoria de las decisiones y las variadas opciones.

Confiamos que estos meses hayan sido gratos para todos vosotros así como de expansión y de contacto con la naturaleza y que nuevamente podamos volvernos a encontrar durante este nuevo curso.

Estamos preparando tano nuevas secciones como novedades en las próximas ediciones de VerdeMente que seguro serán muy bien acogidas como lo han sido todas las que este año pasado os hemos ido ofreciendo y que os agradecemos por vuestro apoyo y colaboración que tan habitualmente hemos recibido.

Quedamos emplazados en un guiño cómplice entre nosotros el próximo mes de octubre.

Antonio Gallego García

S+ SUMARIO

Contenido Vivo

6 Sección Viajes Sagrados
Tibet y la ciudad sagrada de Lasha
Rafael Navarro

10 Positioning. El arte de habitarse a uno mismo
Raquel Torrent

16 Vivir aprendiendo
María Ibáñez Goicoechea y Jesús Jiménez Cascallana

18 SecciónPlano Secuencia
Her, una metáfora del despertar
Graciela Large

26 El destino es aprender
Juan Manzanera

28 La reflexología podal
Rosa Casal

34 Entrevista a Gurunam Singh

40 El poder de la transformación de la atención pura
Ramiro Calle

44 La creatividad corporal
Método de Marta Schinca de expresión corporal
Helena Ferrari

54 Sección Miradas en la City
Al rojo vivo.
Marta Pato

67 Zen, naturaleza y vida interior
dokusho Villalba

14 Gestalt y ajuste creativo
Domingo de Mingo

20 Las emociones y el pensamiento sistémico
Ángel de Lope

22 Sección Alimentación Energética
El embarazo, la alimentación y sus etapas
Montse Bradford

32 El arte como herramienta de sanación. Gestalt y marionetas
Charo Antas

42 El pericardio: maestro del corazón
Thais Nadal

46 La nueva conciencia y su reflejo en las artes visuales
Pepe Sevillano

48 Sección Coach Nutricional
Sobrepeso y retención de líquidos
Ángela Tello

50 Ser o no ser
Jorge Pablo Pérez

52 Parches detoxificantes, Ayuda a tu cuerpo a eliminar el exceso de toxinas
Andrea Balanyà

56 La Salud del corazón mejora si se cuida en el intestino delgado
Arturo Valenzuela

58 El carácter agresivo o psicopático
Jaime Guillén

60 La energía humana y los microbios
Miguel Ojeda Rios

62 El problema existencial y sus soluciones
David Rodrigo

App VerdeMente

Contenido Vivo

App "VerdeMente Contenido Vivo"

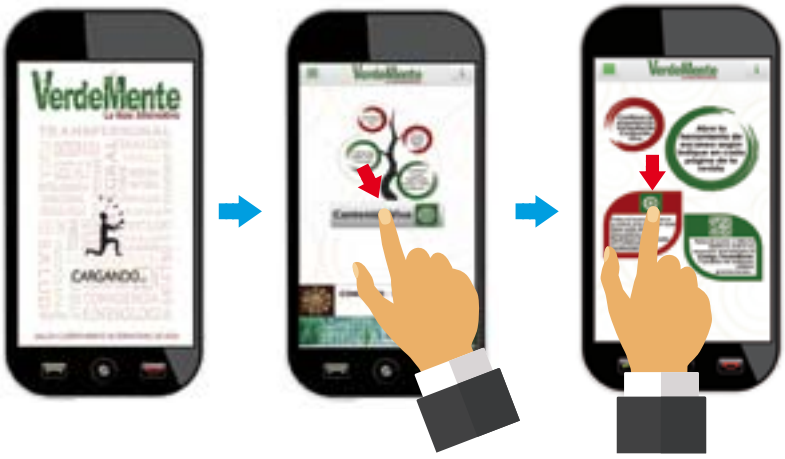
1

Selecciona en la revista la imagen con Contenido Vivo

2

Descarga en Google play / Disponible en el App Store

la Aplicación "VerdeMente Contenido Vivo"
Abre la aplicaión y elige las siguientes opciones



3

Situa el móvil sobre la página y disfruta del Contenido Vivo (Video, Audios, Imágenes...) en realidad aumentana.

VerdeMente

VerdeMente en

VerdeMente en Ebook

1 Entra en la web www.verdemente.com

2 Haz Click en "Lee y Descarga"

3 Busca la opción de Ebook

4 Descarga gratuitamente los recopilatorios para Ebook que quieras leer

Ya te puedes descargar los siguientes ebook:

- **Yoga y Orientalimo**. Ramiro Calle
- **Meditación**. Juan Manzanera
- **Ken Wilber y la Psicología Integral**.Raquel Torrent

¡¡ Cada mes nuevos recopilatarios de nuestros colaboradores!!

te ofrece dos nuevas formas de disfrutar de sus contenidos

Papel reciclado 100% impreso de forma responsable Papel reciclado 100% impreso de forma responsable

Tíbet y La

Palacio de Potala

Recuerdo el viaje a Tíbet con profunda alegría. Repasando las fotos, viendo las caras sonrientes de los amigos y de los lugares sagrados visitados, siento añoranza de ese periplo por los Himalayas que realizamos con buena disposición y completa ignorancia, hace años.

Volamos a Tíbet desde Nepal, rehaciendo, en un recorrido casi mítico el camino que muchos siglos atrás habían realizado maestros indios que llevaron el Budismo al Tíbet; el maestro por excelencia es **Padmasambava o Gurú Rimpoché**, pues difundió el Budismo tántrico en Tíbet en el siglo VIII.

Padmasambhava es una figura mítica, con un rango espiritual similar al Buda Sakyamuni, el iniciador del budismo quinientos años antes de nuestra era. Padmasambhava es un Buda, arquetipo vivo, que en vida recorrió toda la zona del Himalaya, dejando su huella espiritual en el alma del pueblo tibetano, así como en múltiples cuevas de meditación y monasterios en Ladakh, Tíbet, Nepal, Buthan, Sikkim y Twang. Tras su paso, **Tíbet pasó a ser un paraíso en la tierra**, aislado durante milenios, en el que los tibetanos crearon una sociedad centrada en la búsqueda de la iluminación.

LHASA, CIUDAD SAGRADA

Si Tíbet es mítico, Lhasa, su capital es sagrada. A 3.600 metros de altitud, casi deja sin aliento, literalmente al viajero. Impresiona ver y sentir la profunda espiritualidad del pueblo tibetano, cuando aún hoy realizan las postraciones de purificación en la Plaza de Jokhang, bajo la gélida mirada de los guardias chinos. Las prácticas preliminares de purificación indican realizar cien mil postraciones ante los budas.

Lhasa fue la sede del gobierno tibetano presidido por el Dalai Lama en el Palacio Monasterio del Potala. La historia de los Dalai Lamas es más que curiosa, pues además de ser los jefes de gobierno, eran los lideres espirituales, lo que ha hecho del Tíbet una de las teocracias recientes más duraderas, comparable casi a la cultura Egipcia, en la que el Faraón era el Dios viviente.

> Siempre impresiona entrar en los templos tibetanos, abiparrados de colores y budas, de pinturas y estatuas doradas, lámparas de mantequilla de yak y fuerte olor a incienso tibetano

Vivimos momentos inolvidables en Lhasa, con los amigos, compartiendo un té y viendo el Potala desde las azoteas de los edificios; también realizamos meditaciones y sesiones de respiración pneuma, con experiencias internas que nos dejaron marcados para la eternidad.

EL PALACIO DEL POTALA

El Potala es una maravillosa edificación en las afueras de Lhasa, que fue la residencia y el palacio de gobierno del Dalai Lama, junto a cientos de lamas seleccionados entre los mejores del Tíbet. Es emocionante subir a pie el camino que

Ciudad de LASHA

conduce a la entrada, casi sintiendo la historia de ese lugar sagrado en cada paso.

Este palacio es uno de los monasterios contados, que se salvaron de la destrucción masiva realizada durante la Revolución Cultural China de los años sesenta. Causa estupor recordar los más de seis mil monasterios destruidos, millones de Tibetanos muertos y cientos de miles exiliados, en otra tragedia más, especialmente dolorosa, de nuestra loca humanidad.

Las autoridades chinas, han prohibido a los tibetanos usar imágenes del Dalai Lama, cosa que éstos se saltan a la torera, con riesgo real de cárcel o algo peor. Es curioso cuanto menos, que aunque el gobierno chino, comunista, no cree en la reencarnación, en su día, prohibió al Dalai Lama volver a hacerlo. La respuesta del Dalai Lama fue algo así como: "ustedes no tienen potestad en estos temas, me reencarnaré cómo y cuándo quiera".

Hay que visitar también el mítico Palacio de Verano, el **Norbulingka**, dónde transcurre parte de la película *Veinte años en el Tíbet*, lugar de las masacres del 59, y también de la huída del Dalai Lama al exilio en India.

JOKHANG Y TARA

La vida de la ciudad gira alrededor del templo de Jokhang y su plaza, tan importante o más que el Potala. Oscuro, con olor a lámparas de aceite de yak, te encuentras como un extraño en un espacio tan particular, acompañado por los brillantes ojos de los tibetanos, realizando sus oraciones y ofrendas con total devoción a las antiguas y sagradas estatuas de Budas y protectores.

Es muy interesante estudiar y meditar en las imágenes, estatuas y thangkas, pues están animadas, es decir, bendecidas y preparadas para expresar los arquetipos espirituales que representan. Al igual que un geshe o maestro tibetano cuando hace un ritual, en el que encarna al buda correspondiente.

Tara, la madre de todos los Budas tiene una especial conexión con el Templo de Jhokang, Tara Verde, la gran protectora y dadora de abundancia, y Tara Blanca, el Buda de la vida longeva; así hasta las veintiuna emanaciones de Tara.

MONASTERIOS

Los monasterios cercanos a Lhasa son **Drepung y Sera**, bellas construcciones blancas y rojas, con las paredes inclinadas típicas de las construcciones tibetanas. En su época de esplendor vivían en ellos decenas de miles de monjes, ahora quedan unos pocos. Son universidades monásticas, que preparan a los Geshes o Maestros Espirituales Budistas. Es muy interesante recorrer sus calles, visitar sus templos y escuchar a los monjes en los animados debates del atardecer.

Siempre impresiona entrar en los **templos tibetanos**, abigarrados de colores y budas, de pinturas y estatuas doradas, lámparas de mantequilla de yak y fuerte olor a incienso tibetano. Presenciar sus ceremonias es una de las experiencias más impactantes que se puedan vivir, con los monjes realizando mudras o movimientos de manos muy particulares, tocando las campanillas y trompetas de oración, leyendo y cantando los textos sagrados con su voz gutural tan particular.

Curiosamente, todo ello facilita el acceso a profundos estados meditativos y a la creación de un ambiente mágico, realmente cargado de espiritualidad.

Detalle puerta del templo de Jokhang

Algo que aún me sigue sorprendiendo es ver las **sonrisas** permanentes en las caras de los tibetanos, laicos o monjes, tibetanos o exiliados, jóvenes o mayores, hombres o mujeres. No llego a entender cómo pueden haber hecho para mantener esa alegría búdica y no dejarse llevar por la ira, la rabia o la desesperación.

En nuestro viaje visitamos también un pequeño monasterio en las afueras de Lhasa, **el Monasterio de Keutsang Rimpoché**, colgado de la cornisa de las montañas que rodean Lhasa. Fuimos recibidos con alegría y humildad por su abad y nos mostró con detalle este refugio de águilas en los Himalayas.

Nos invitó a un fuerte té tibetano, mostró una bella estatua del Buda Maitreya, y finalmente los monjes realizaron una inolvidable puja. Fue el mismo Keutsang Rimpoché, exiliado en India, el que nos bendijo al inicio del viaje semanas atrás en Khajrurajo, en una iniciación al buda Maitreya. Esta iniciación fue una de las experiencias espirituales más profundas que he vivido, pues más de la mitad del grupo estuvo llorando a lágrima viva y sin razón aparente durante la misma.

Curiosamente el día que visitamos el monasterio había nevado en Lhasa, lo que no es habitual, y a la vuelta, bajando el inclinado camino de montaña que lleva al monasterio, nuestro vehículo volcó, y milagrosamente se quedó en medio del camino, a medio metro de la muerte segura en una ladera de cientos de metros de caída.

Posteriormente traduje al castellano y edité con ediciones Dharma la autobiografía de Rimpoché, que pasó 20 años en cárceles chinas, su libro, recomendado, describe las atrocidades sufridas por el pueblo tibetano.

TÍBET MÍTICO

Los lagos sagrados forman parte del misterio cultural tibetano; es especialmente famoso el lago: Lhamo Latso, dónde Reting Rimpoché tuvo la visión que condujo al encuentro de la reencarnación del actual Dalai Lama.

Otro aspecto particularmente interesante del Tíbet y del Budismo Tibetano, son los protectores o Dharmapalas, figuras iracundas que protegen los espacios y las personas.

El más conocido es Palden Lhamo, protector del Tíbet; Seytrap, una de sus emanaciones, es protector de Gaden Shartse, el monasterio al que ayudamos desde hace más de veinte años.

Un viaje completo a Tíbet puede incluir la vuelta en cuatro por cuatro desde Lhasa a Katmandú, visitando la mítica **Shigatsé**, y cruzando los Himalayas por pasos de 5.000 metros y carreteras sin asfaltar. Se pasa frío y hay un cierto riesgo, pero la experiencia lo merece. Parte de nuestro grupo lo realizó y después de varias peripecias y de salvar literalmente la vida a una mujer tibetana en medio de la nada, en su escape del Tíbet, llegaron sanos y salvos a Nepal.

Ya de vuelta en Delhi, esperando la salida del vuelo a Madrid, repasaba mentalmente el viaje, y aunque habíamos pasado por odiseas múltiples, y rozado la muerte en Lhasa, me sorprendía mi tranquilidad de ánimo. Estaba hojeando un libro comprado hace unos días, cuando de pronto y a raudales, lágrimas brotaron de mis ojos, sin parar, de una fuente infinita, profunda, desconocida, que manaba con fuerza y rodaban por mis mejillas sorprendidas… así estuve bastante tiempo… hasta que la salida del vuelo obligó al proceso con voluntad propia, a cerrar el surtidor de emoción que me embargaba y no sabía ni podía controlar.

PARA SABER MÁS

Dalai Lama. Cualquiera de las decenas de libros editados.
Sogyal Rimpoché: *El libro tibetano de la vida y la muerte.*
Keutsang Rimpoché. *Memorias del Lama Keutsang.*
Alexandra David-Néel. Maravillosos libros de una mujer única.
Música: Lama Gyumed.
Películas: *Veinte años en el Tíbet. Himalaya. El pequeño Buda.*

Rafael Navarro

Experto en psicología transpersonal, formado con Stanislav Grof y con Juan Ruiz Responsable de Inkarri desde 2005, y en relación directa con el Monasterio Tibetano de Gaden Shartse, ha realizado viajes iniciáticos por medio mundo. Estudió una ingeniería y realizó un master en Estados Unidos, trabajando como consultor y formador en desarrollo de organizaciones y personas.

Tiene un marcado interés por la comunicación, la sanación natural, el autoconocimiento y los viajes, tanto interiores como a culturas ancestrales. Realiza entrenamientos sobre sueños, muerte y renacimiento, chamanismo esencial, con acceso a estados ampliados de consciencia usando música y respiración. Realiza viajes anuales a India

rafaelnavarro33@gmail.com // www.facebook.com/viaheros.

Espacio Orgánico
ES TÚ ESPACIO

Tú espacio ecológico en Alcobendas

A partir de **Septiembre** contaremos con clases de:

En Septiembre disfruta **gratis** de todas nuestras actividades ¡No te las pierdas!

Yoga y Pilates, actividades infantiles, Conferencias, Talleres, Consultas de Naturopatía, Masajes... también contaremos con nuevos talleres de cocina, cursos formativos y mucho más...

Además, en Espacio Orgánico encontrarás:
- Restaurante y Supermercado 100% Ecológico
- Conferencias • Talleres • Cursos • Terapias...

ECOBAR · TU SUPER ECOLÓGICO · TU BIENESTAR · TUS EVENTOS

Espacio Orgánico ES TÚ ESPACIO
www.espacioorganico.com
info@espacioorganico.com
Tel. 916 572 515
Av. Fuencarral,1 CC.Río Norte
Alcobendas - 28108 Madrid

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fitoterapia
Aromaterapia
Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.eldruida.es

CALLE DE LA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 915272833

Macrobiótica Renovada

LA BIO TIKA 1979

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

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

(Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767
Antón Martín
info@labiotika.es
www.labiotika.es

Pizzeria Della Cabeza

Reparto a domicilio de 20:30 a 00:30

COCINA CASERA INGREDIENTES FRESCOS

Pizzas, Empanadas, Pasta, Especialidades Internacionales, Platos Vegetarianos

SÚPER HAMBURGUESA Vegetariana DELLA CABEZA

6€

C/ Lavapiés 6
(Esq. C/ De la Cabeza)
Tirso de Molina
Al lado Teatro Nuevo Apolo

Tel: 91 528 99 78

CENTRO NATURISTA AILIM

CURSOS DE INICIO EN SEPTIEMBRE/OCTUBRE:

Formaciones: Terapia Holística-Transpersonal, Flores de Bach vivencial, Orquídeas Amazonas/Gemas vivencial
Talleres: guión natal, musicoterapia, rebirthing, constelaciones
(visita nuestra web para información)

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)
Tf. 917776672
centroailim@ailim.es / www.ailim.es

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

Ecofarm

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

Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma
Centro Lua, c/ Goya nº 83
un fin de semana cada mes
www.solylunamasajes.com
Cita previa, Teléf **669 199 142**

COACHING HOLÍSTICO
Sesiones desde la toma de conciencia
Con yogaterapia, meditación, trabajo corporal y emocional
daltit@gmail.com
daltitcoaching.wordpress.com

"SE IMPARTEN CLASES DE TAPICES. ALTO LIZO"
Zona Plaza de España
Príncipe Pío
Teléfono: 617 269 746

POSITIONING

El Arte de "Habitarse" a uno mismo

VIDEO
Contenido Vivo

"Kit de Rescate Psico-Emocional & Evolutivo"

Metodología terapéutica de Quinta Generación

VALENTÍA Y EXPERIENCIA

Después de 26 años como terapeuta, facilitadora del ***Juego de la Transformación*** y profesora de cursos de Desarrollo Personal, entre muchos otros aprendizajes y experiencias, ha llegado el momento de compartir con los demás mi cajita de herramientas, con sus rincones secretos y sus dobles fondos. Ha llegado el momento de compartir mi metodología Integral, aplicada a la Psicoterapia, y empezar a Formar Terapeutas que quieran seguir "mi escuela", que, en realidad es la Escuela de la Evolución.

Asumo la responsabilidad de mi narcisismo, y el egocentrismo de mi pretensión, pues un ego fuerte -trascendido- es una oportunidad para encarnar, experimentar y transmitir una Espiritualidad Pro-Activa, que actúe sobre los conflictos como un guerrero actúa con su espada para liberarse de los enemigos. La realidad es que he recibido tantos testimonios positivos de personas que desearon crecer, evolucionar y avanzar, cuando se formaron conmigo, a lo largo de los años, al igual que tantas recomendaciones de las personas en consulta para formalizar "mi terapia", que por fin, a mis casi 59 años, me siento con la valentía, los conocimientos, la experiencia y el rigor moral suficiente para presentar el método psicoterapéutico "*positioning*".

Positioning, es un modelo integral de evolución y desarrollo personal que se feminiza. Es integral, tanto por su contenido, como porque se encuentra dentro del marco de la Teoría Integral de Ken Wilber, uno de los más grandes pensadores de nuestro tiempo. Se feminiza, cuidando los detalles de la accesibilidad y la comprensión; potenciando la parte más humana y trascendente, eliminando lo superfluo y teniendo

en cuenta el acompañamiento continuo de los procesos vitales de la persona. Se trata de un método más rápido y práctico; más atrayente, sencillo y eficaz, que otros métodos terapéuticos, y por supuesto, más sencillo que el aprendizaje de la propia teoría de Wilber, tildada siempre de "muy masculina", aplicada a la terapéutica, por tratarse de un modelo que requiere un muy alto nivel cognitivo. Como su propio nombre indica, lo más importante en el método

Positioning es llegar al reconocimiento de la propia "Posición" (en el mundo, en el nivel de conciencia, en la historia personal, en el trabajo, etc.) Una vez que sé cuál es mi posición, puedo hacer algo con ella. Puedo cambiarla, o mantenerla. O lo uno, o lo otro. Uno de los mayores conflictos del ser humano es desear elegir ambas cosas a la vez, es decir: *"cambiar"* y *"mantener"*, al mismo tiempo. Ello, resulta inaceptable e irreal. El final, no puede ser más que el sufrimiento. Otro grave error, muy común entre la mayoría de los mortales, es que pretendemos cambiar algo, sin conocer previamente la posición de la que partimos; lo cual es como pretender trazar una trayectoria de viaje, sabiendo sólo el destino. De ahí que sea tan importante conocer el origen: *"la posición"* para poder tratar cualquier tema.

externas desagradables y tóxicas, surgidas del diario roce con personas, situaciones y cosas. Si, una vez alcanzado el nivel de bienestar y paz, la persona desea continuar el proceso evolutivo, *Positioning*, puede ser utilizado también para continuar con cualquiera de los parámetros que construyen su realidad horizontal, vertical o ambas. Todo dependerá de

La "*Posición*" viene dada por 3 elementos básicos, y su intersección:

1) **La Actitud**
2) **La Conducta**
3) **La Evaluación (que la misma persona realiza de los elementos anteriores)**

MARCO TEÓRICO/PRÁCTICO

Resulta interesante al analizar el marco en el que se mueve este modelo, comprobar que es un modelo Integral, pues tiene en cuenta los cinco aspectos de la *Teoría Wilberiana* y promueve una Práctica Integral de Vida, como hace la *Teoría Integral,* por lo que comprobamos que la feminización del método es beneficiosa en tanto en cuanto simplifica y aplica de manera inmediata y eficaz, principios destilados, reconocidos o intrínsecos en la Visión Integral, para dar cuenta de un resultado más cercano a la aplicación terapéutica básica.

De ahí que se subtitule *"Kit de Rescate Psico-Emocional & Evolutivo"*, pues se puede aplicar en situaciones de trastornos leves de la personalidad, afectivos, sexuales, relacionales, y por lo tanto en la resolución de conflictos habituales generadores de estrés, ansiedad, miedo, enfado, dispersión, confusión, etc.

De entrada, *Positioning* no está diseñado para ser aplicado en trastornos graves, y por lo tanto, en patologías profundas se necesitarían otro tipo de tratamiento. Está diseñado, más bien, para la disolución y trascendencia de experiencias internas y hasta dónde se desee llegar, puesto que el fin último es llegar a *experimentar/encarnar* el *Positioning* del No Positioning. Esta última es ya una posición de un plano espiritual muy elevado, aunque resulta útil saber que está ahí. Nos pueda servir como punto de referencia.

Es esta perspectiva **constructivista** de que creamos la realidad de acuerdo a las percepciones que tenemos de ella, construyendo nuestro mundo a partir de lo que *"vemos"* y *"oimos"*, *"percibimos"*, *"gustamos"* y *"olemos"* (*"quien tenga ojos que vea, quién tenga oidos que oiga"*, decía Jesús); la que me hizo colocar *Positioning* dentro del re-constructivismo, más actual y abarcativo, más social y, añadiéndole la perspectiva Integral, más completa.

El *deconstructivismo,* en su afán modernista y creativo, y en su desprecio por lo establecido y tradicional termino casi destruyendo la esperanza en el ser humano y en sus creaciones (a no ser que fueran de rabiosa actualidad). De ahí que coloco mi modelo dentro de una corriente filosófica que llamo *Re-Constructivismo Integral.* De esta manera me aseguro de que tanto la inmanencia, como la trascendencia

Papel reciclado 100% impreso de forma responsable Papel reciclado 100% impreso de forma responsable

están presentes. Es la eterna discusión entre Constructivismo y Logopedia (inmanencia/trascendencia). Con la Visión Integral, este tema queda cubierto, y en cambio pongo énfasis en la responsabilidad de la creación de los aspectos individuales y sociales de nuestro presente. Es de quinta generación porque los cuatro pilares ya están puestos con las cuatro psicologías anteriores: Psicoanálisis, Conductismo, Humanismo, Psicología Transpersonal, y la quinta que algunos dirían que es la Psicología Positiva, y muchos dicen que es la Integral.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO DE POSITIONING

Las llaves que *Positioning* tiene en cuenta y con las que abre la puerta a la Transformación (evolución vertical/espiritual) y al Desarrollo Personal (desarrollo horizontal/material) son:

a) La Posición.

b) La Relación (¿Cómo me relaciono conmigo misma, los demás y todo lo que existe?)

c) La Elección.

d) La Identidad.

e) El concepto universal de la casa transformada en "hogar". (Recibimos una casa de nuestros padres. ¿Sabemos hacer de ella un hogar? ¿Está nuestra Identidad realmente desarrollada, o sigue anclada en el regalo parental?

DENTRO DEL HOGAR

En el propio hogar es donde nos sentimos cómodos, acogidos y protegidos. Numerosos estudios antropológicos, psicológicos, y por supuesto arquitectónicos han mostrado la relación tan enorme entre Personalidad y decoración, uso y disfrute de la propia casa en la que se habita.

En *Positioning* jugamos, precisamente a habitar cada una de las estancias, para encontrarnos más y más confortables en cada una de las habitaciones que representan diversos posicionamientos y formas de relación con uno mismo, los demás y el mundo.

El bienestar, la felicidad y la plenitud dependen de ello, al igual que el acceso a un mayor nivel de conciencia, cuanto más cómodos nos vamos sintiendo en nuestro hogar.

Como unas pinceladas, daré sólo tres ejemplos del lenguaje simbólico utilizado por el modelo psicoterapéutico para centrar la realidad y apoyo de la persona en terapia:

En Positioning jugamos, precisamente a habitar cada una de las estancias, para encontrarnos más y más confortables en cada una de las habitaciones que representan diversos posicionamientos y formas de relación con uno mismo, los demás y el mundo.

El baño

La relación de la persona con su "sombra" (su negatividad) y cómo la suelta o no. También, higiene interna y externa para relacionarse con uno mismo y con los demás.

La Cocina

La nutrición física, de las emociones, de los pensamientos y del Espíritu ¿Cuál es la posición que tomo en cada una de estas dimensiones?

El dormitorio

La experiencia sexual, el descanso: Parar, Preparación para presentarse ante el mundo (La imagen)

Una vez alcanzado el nivel de bienestar y paz, la persona desea continuar el proceso evolutivo, Positioning, puede ser utilizado también para continuar con cualquiera de los parámetros que construyen su realidad horizontal, vertical o ambas

El inconsciente y el consciente: Soñar dormido, soñar despierto.

FORMACION DE TERAPEUTAS

Para el mes de Octubre, y durante el fin de semana del 11 y 12, tendrá lugar el Lanzamiento de la **FORMACION DE TERAPEUTAS en POSITIONING**, con un jugoso descuento, sólo este año, en el precio total, 500 €.

Se trata de una deferencia con la primera promoción. A nivel oficial el método fue presentado en el mes de Mayo del 2014 durante la 1ª Conferencia Integral Europea en Budapest. Acudieron 37 asistentes, y resultó ser un gran éxito, no sólo en número, sino de aceptación y utilidad.

La idea de que las personas, aunque no sean licenciadas en Psicología, puedan también beneficiarse de POSITIONING y aprender a hacerse de terapeutas de sí mismas, me resultaba vital. Por ello cree la siguiente estructura metodológica: Durante los 3 primeros meses, el curso será de carácter meramente informativo, y lo podrá realizar cualquier persona interesada en conocer las bases del Método. Después, los terapeutas que traten con personas en sus consultas (que no necesariamente sean sólo psicológicas), podrán continuar con la Formación durante otros 6 meses. Ahí, accederán a Casos Prácticos y aplicaciones del Método a experiencias físicas psico-emocionales y espirituales del método POSITIONING, para el uso en sus propias terapias.

Con el tiempo, el modelo se reconocerá gubernamentalmente y podremos ofrecer un Certificado oficial. Por ahora, los terapeutas tendrán un Diploma privado, avalado por los 26 años de práctica y aplicación. El Método irá tomando forma cuantas más personas lo vayan utilizando.

Sin duda, ha nacido una nueva forma de hacer terapia. Más clara, más directa, más práctica, más completa, más trascendente. Es muy posible que POSITIONING tenga algunos fallos metodológicos, si lo evaluaran mis colegas academicistas. Para mí, y por lo que se ve en los testimonios de las personas que han asistido a mi consulta o mis clases durante 26 años, lo único que importante es ¡¡¡que funciona ¡¡¡

Raquel Torrent
Psicóloga Colegiada -
Terapeuta Integral -
Consultora
Transpersonal
Creadora del
Método POSITIONING
www.raqueltorrent.es
raqueltorrent@raqueltorrent.es
622 773 695 y 91 884 63 40

POSITIONING
El Arte de "HABITARSE" a Uno Mismo
Kit de Rescate Psico-Emocional & Evolutivo

Biotiful Natura

tu tienda de
productos ecológicos

qué te ofrecemos?

Servicio a domicilio
Venta Online
Consulta Macrobiótica

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

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

¿dónde estamos

Calle Menorca, 16
28009 Madrid
METRO IBIZA

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

91 504 62 94
info@biotifulnatura.com

www.biotifulnatura.com

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

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

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

Estiramiento
En Estudio Luna

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

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

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

ORGANIC FOOD MARKET

KIKI market

100% eco
Slow Food & Good Wine

Kiki Market te acerca el campo a tu mesa. Pequeños productores de la zona nos traen cada día las mejores frutas, verduras, semillas, el pan recién hecho...
El compromiso ecológico no está reñido con el buen gusto. ¡Ven a comprobarlo los fines de semana en nuestras sorprendentes degustaciones!

ABRIMOS TODOS LOS DÍAS
Cava Alta 21, MADRID Tlfno. 91 805 86 05 www.kiki-market.com

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

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

GESTALT
y Ajuste Creativo

La transformación creativa de nuestra vida no es el resultado de manipular, controlar o transformar la realidad, sino el fruto de una percepción más profunda de la mísma, para ello nuestro objetivo consistirá en trabajar directamente con todos nuestros sentidos, desde lo más obvio, ejercitando la espontaneidad y actuando con las necesidades a cubrir en el aquí y ahora.

Las experiencias sensoriales, las vivencias, las sensaciones, las percepciones y el contacto, quedan registradas cuando nos ubicamos en el presente en un estar en lo que se hace sin evadirnos ni al pasado ni al futuro, y sin disociarnos en varias cosas a la vez. Esto supone una toma de conciencia en el aquí y ahora y un trabajo sobre la atención en el conjunto del proceso corporal, viendo lo que en cada momento emerge como figura y teniendo como telón de fondo el organismo.

El *"darse cuenta"* supone un aspecto fundamental del funcionamiento sano del individuo y significa aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico interno y externo, tal como este es y a la vez se da. El trabajo corporal que realicemos está en la línea de recuperar el cuerpo para ponenciarlo y energetizarlo.

PARA ELLO TENDREMOS EN CUENTA LOS SIGUIENTES PUNTOS QUE PROPONE BARRY STEVENS:

- Estaremos alerta para redescubrir el funcionamiento natural de nuestro organismo.
- Aprenderemos a suprimir el continuo esfuerzo que ejercemos sobre él.
- Dejaremos que el propio cuerpo exprese lo que necesita.
- Escucharemos sus necesidades.
- Cuando las sensaciones no sean agradables tambien contactaremnos con ellas, ya que cuando lo hacemos, las exploramos y las escuchamos, curiosamente desaparecen, sobre todo porque dejamos aparte el pensamiento con los miedos que son los que nos condicionan.
- Tendremos confianza en nuestros cuerpos, ya que son ellos los que se curan de heridas y enfermedades. Nosotros sólo proporcionaremos las mejores condiciones para que esto tenga lugar.
- También es importante descubrir el propio ritmo personal y aceptarlo.
- Mejor no tratar de buscar significados para no perder la referencia corporal e irnos a lo mental.

El "darse cuenta" supone un aspecto fundamental del funcionamiento sano del individuo y significa aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico interno y externo, tal como este es y a la vez se da

PARA VIVIR GESTALTICAMENTE LOS PRECEPTOS FUNDAMENTALES ENUNCIADOS POR CLAUDIO NARANJO SON LOS SIGUIENTES:

1. Vive ahora. Preocúpate del presente más que del pasado o del futuro.
2. Vive aquí. Ocúpate de lo que está presente antes de lo que está ausente.
3. Deja de imaginar cosas. Experimenta lo real.
4. Deja de pensar en cosas innecesarias.
5. Expresa en lugar de manipular, explicar, justificar o juzgar.
6. Entregate al dolor de la misma manera que te entregas al placer. No limites tu conciencia.
7. No aceptes otros *"debes"* ni *"deberías"* más que los que tú te impongas.
8. Asume plena responsabilidad por tus acciones, sentimientos y pensamientos.
9. Acepta ser como eres.

Y PARA TERMINAR RECOJO EL SIGUIENTE DECÁLOGO ANÓNIMO QUE EXPRESA Y SINTETIZA EL ESPÍRITU HUMANISTA:

1. Recibirás un cuerpo: Puede gustarte o no, pero será tuyo todo el tiempo que estés aquí.
2. Aprenderás lecciones: Estás inscrito en una escuela a tiempo completo llamada vida. En esta escuela tendrás la oportunidad de aprender lo que necesites. Es posible que las lecciones te gusten o te parezcan irrelevantes.
3. No hay errores, sólo lecciones: El crecimiento es un proceso de ensayo y error. Es una experimentación. Los experimentos fallidos forman parte del proceso en igual medida que el experimento que funciona bien.
4. Una lección se repite hasta aprenderla: una vez hecho esto se pasa a la siguiente.
5. Las lecciones no tienen fin: No hay nada en la vida que no contenga sus lecciones. Mientras estés vivo siempre tendrás algo para aprender
6. Allí no es mejor que aquí: Cuando tu *"allí" se convierte en un "aquí", simplemente tendrás otro "allí"* con las mismas posibilidades.
7. Los otros no son más que tus espejos: no puedes amar u odiar algo en otra persona al menos que refleje algo que amas u odias en ti mismo.
8. Lo que haces de tu vida depende de ti: Tienes todas las herramientas y los recursos que necesitas. La decisión es tuya.
9. Tus respuestas están dentro de ti: todo lo que necesitas hacer es mirar, escuchar y confiar.
10. Olvidarás todo esto... Mas siempre que quieras podrás recordarlo.

Domingo de Mingo
Psicologo Clinico. Psicoterapeuta.

Quatro Formación en Gestalterapia
Formacion en Terapia Gestalt
Curso 2014-2015
Es una formacion teórico-práctica vivencial.
Formación reconocida y avalada por la A.E.T.G.
Imparten: *Miguel Albiñana, Paloma Hernández, Isabel Serrano, Domingo de Mingo*
Inscripciones: 91 308 03 48
659 938 992
gestaltquatroformacion@yahoo.es

La mejor manera de vivir es vivir aprendiendo. Aprendiendo a resolver los conflictos que nos producen malestar, que nos hacen sufrir. Todos los seres humanos quieren sentirse bien, ser felices, pero se suele caer en el error de "*buscar la felicidad*" en lugar de resolver la infelicidad.

Resolver la infelicidad, es decir, resolver lo que hace sufrir nos llevará inevitablemente a estar bien. El malestar o sufrimiento es el indicador de que algo en nuestra conciencia está pendiente de ser comprendido y resuelto. Y debemos entender y resolver eso que está pendiente.

> Aprender a permanecer con lo que se siente requiere prestar atención, sin dejar que el pensamiento reaccione como lo hace habitualmente

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Todos los conflictos tienen unos factores externos: un problema en el trabajo, un conflicto con la pareja, o no encontrar pareja, dificultades económicas..., y unos factores internos: desmotivación, miedo, pensamientos angustiosos u obsesivos, orgullo, ira...

Habitualmente tratan de cambiar lo externo (al otro, las circunstancias, etc.), para resolver el dolor o sufrimiento interno (emociones y pensamientos). Pero sin entender lo que pensamos y lo que sentimos, no podremos resolver satisfactoriamente un conflicto, pues en ellos están las raíces de los problemas.

> Entender la causa de lo que sentimos y pensamos, las causas internas, sin culpar a nadie ni a nosotros mismos, es imprescindible para resolver la ira, ansiedad, depresión, miedo

Entender la causa de lo que sentimos y pensamos, las causas internas, sin culpar a nadie ni a nosotros mismos, es imprescindible para resolver la ira, ansiedad, depresión, miedo... Esto nos dará la capacidad de dar respuestas más inteligentes y creativas a los acontecimientos de la vida cotidiana.

¿CÓMO APRENDER?

Aprender sobre uno mismo no es memorizar, no es imitar, no es aceptar una idea o una teoría. Para aprender sobre uno mismo hay que observar, explorar, razonar, indagar y prestar atención para descubrir, para darse cuenta de algo nuevo.

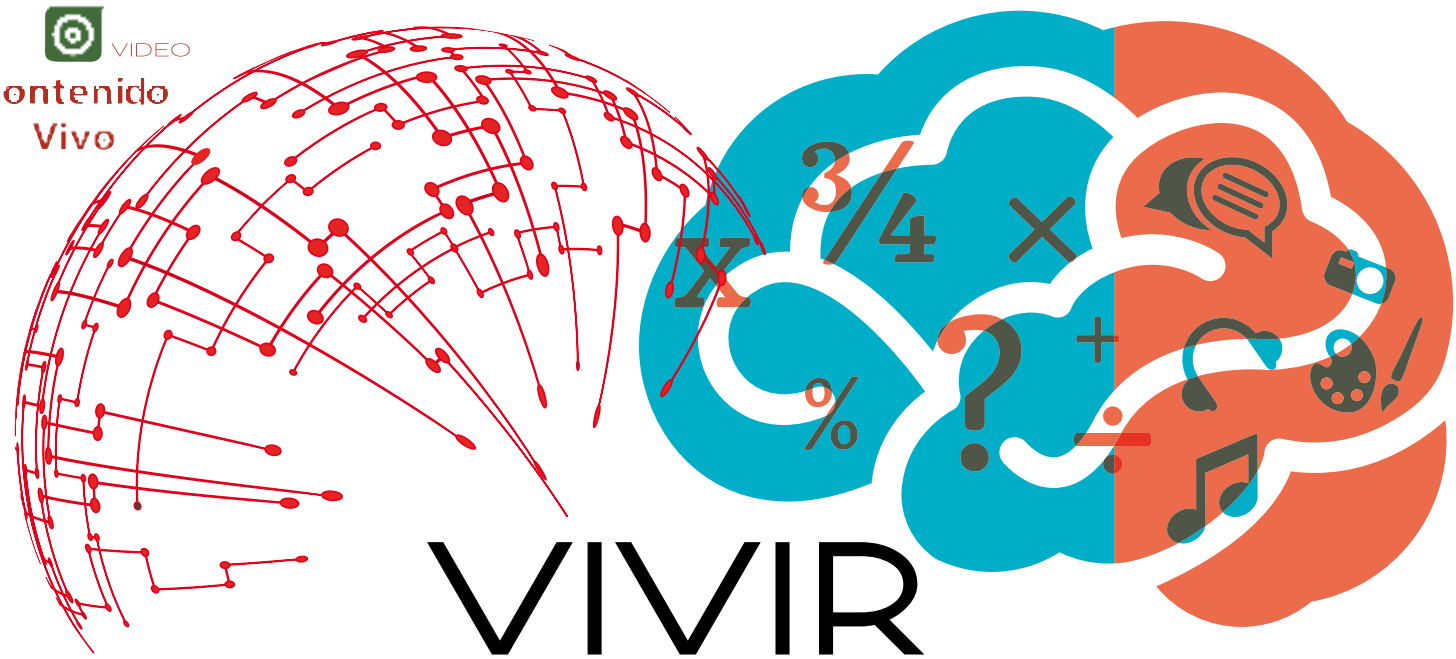
¿Qué hay que explorar? ¿A qué prestar atención? El objetivo es descubrir la realidad tal cual es, sin distorsionarla, sin interpretarla desde la mente ya condicionada. Para ello debemos observar la realidad con ojos nuevos, sin prejuicios, con ánimo de descubrir, de darse cuenta de las cosas que antes pasaban inadvertidas.

EXPLORAR LO QUE SENTIMOS

Para entender lo que sentimos y sus causas, es necesario abordarlo correctamente. Se debe aprender a no reprimir ni racionalizar lo que se siente. Vamos a explorar lo que sentimos con curiosidad, aprendiendo a sentir conscientemente, aprendiendo a perder el miedo a las sensaciones y emociones corporales. No querer que desaparezcan, ni cambiarlas; no vamos a fomentar unas sensaciones y rechazar otras... no vamos a relajarlas, vamos a comprender lo que surja, sin apartarse de ello, sin canalizarlo ni transmutarlo, ni controlarlo, ni reaccionar ni dejarse arrastrar por ello. Sólo prestarle atención y sentirlo con curiosidad.

Aprender a permanecer con lo que se siente requiere prestar atención, sin dejar que el pensamiento reaccione como lo hace habitualmente. Esto lleva a un estado mental diferente que facilita el proceso de descubrir y entender la realidad.

VIDEO
Contenido Vivo



VIVIR APRENDIENDO

EXPLORAR LO QUE SE PIENSA

Igual que aprender de lo que se siente hay que hacerlo sintiendo, prestando atención a las sensaciones y emociones, aprender sobre el pensamiento requiere prestar atención a lo que se piensa y razonar. Debemos estar abiertos a revisar las ideas o conceptos que se tienen sobre la vida, las personas, las relaciones, el futuro, etc. con ánimo de descubrir errores en esas ideas.

Lógicamente, las emociones y pensamientos están íntimamente relacionados. Descubrir y comprender los errores de pensamiento influirá positivamente en lo que sentimos, y perder el miedo a lo que sentimos producirá estados mentales más lúcidos y fructíferos.

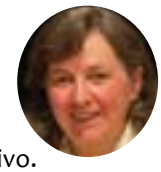
LA FELICIDAD Y EL CAMBIO SON POSIBLES

El verdadero cambio, la transformación de uno mismo es posible, pero hay que afrontarla en profundidad. Esto supone que, una vez que uno reconoce un problema, que es consciente de que sufre por un conflicto, no debe tratar de cambiarlo inmediatamente, sino prestarle atención, dedicar un tiempo a entenderlo.

Esto ha de hacerse sin juzgarse, o aprendiendo a no juzgarse ni criticarse. Deben aprender a estar del lado de uno mismo, en cualquier circunstancia, animándose a aprender a resolver el problema, con paciencia. Para no criticarse es necesario también no criticar a los demás. Ver la realidad sí, pero sin crítica

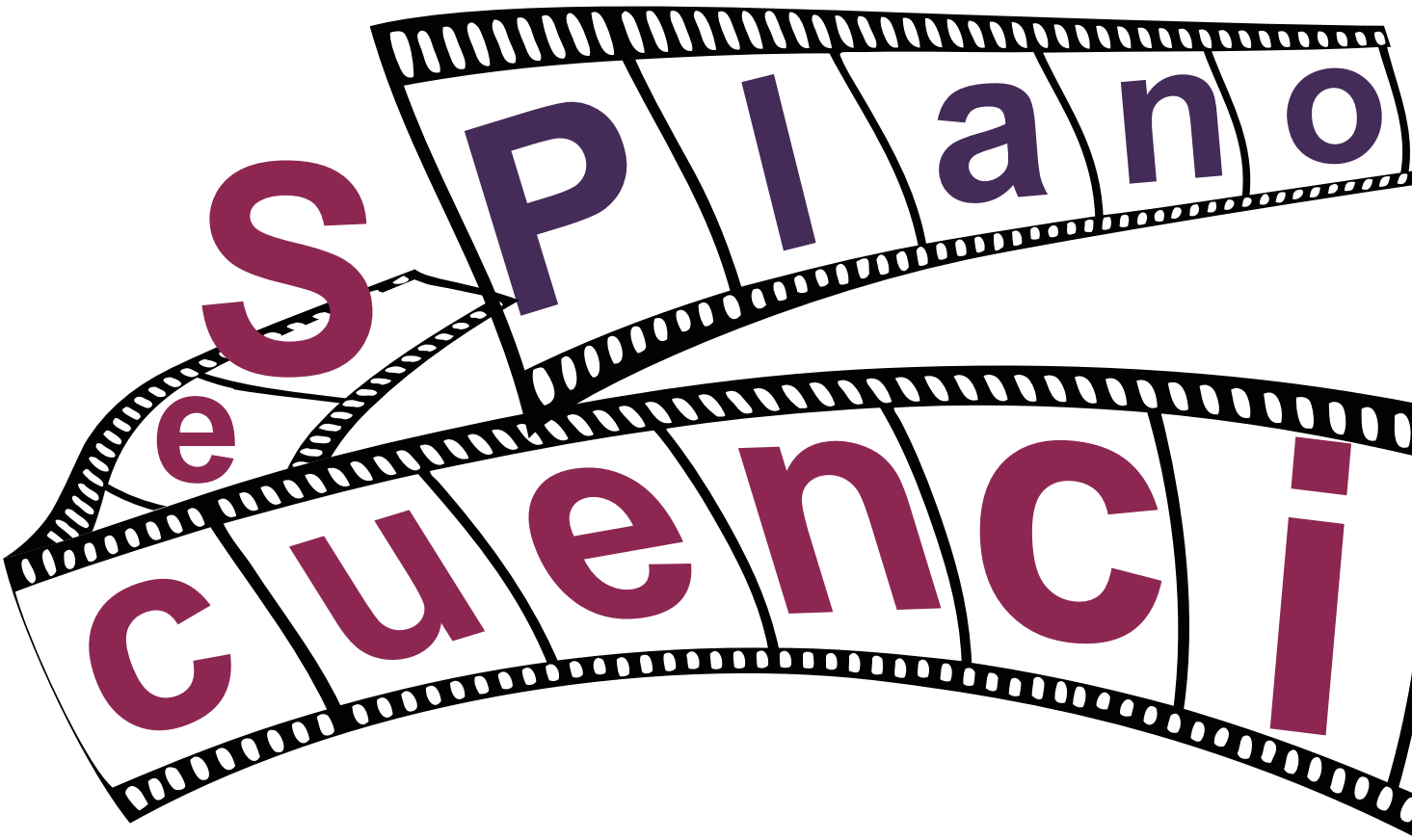
Otro factor que nos ayudará en el proceso de aprender es tener confianza en la vida, o recuperar esa confianza si se ha perdido. Existe la bondad, una conciencia inmensa, no importa si lo llamamos Dios, amor, vida... pero bondadosa, que no nos va a castigar por equivocarnos, sino que nos ayuda en nuestro proceso si nos permitimos dejar que nos ayude.

En resumen, es muy importante en este proceso de introspección, de aprendizaje sobre nosotros y sobre la vida, procurar entender, no juzgarnos, sino acompañarnos en nuestros errores, porque estamos aprendiendo. Y tener confianza en la Vida, en que es posible entender y salir del sufrimiento.



María Ibáñez Goicoechea.
Psicoterapeuta y Enfermera.
Jesús Jiménez Cascallana.
Psicólogo Clínico y Educativo.
Ambos dirigen el Centro de Psicología e Introspección.
Todos sus libros, cursos, conferencias y artículos de prensa en
introspección.com

Psicología e Introspección
C/ Coso Alto nº 58, 1º - 22003 Huesca
Tlf /Fax: **974 240 803**



HER una metáfora del Despertar

Samantha es una consciencia. Una metáfora intuitiva del despertar humano. Como se emplea en ***Her*** aproxima a nuestro tiempo lo que filósofos, místicos y maestros llevan contándonos desde hace siglos. El despertar de cada persona y el papel que tiene en ese proceso las relaciones.

La película se atreve a mostrarnos dos dimensiones que no suelen ponerse juntas: la experiencia de una conciencia que evoluciona sin cuerpo, y la experiencia de otra conciencia que enreda su evolución por los recuerdos asociados a su vivencia corpórea.

El sistema operativo de inteligencia artificial evoluciona como un niño a una velocidad vertiginosa. A Samantha le entusiasma la vida y quiere descubrir el mundo de Theodore Twombly. La primera caja de Pandora que abre es su capacidad de desear, de tocar, hasta cuestionar si sus sentimientos son reales, o están programados.

Al día siguiente de hacer el amor, el sistema operativo nos recuerda lo que decimos cada vez que dejamos una etapa atrás creyendo que alguien lo ha propiciado: *es como si algo hubiera cambiado en mí y no hubiera vuelta atrás; me has despertado.*

Va recogiendo la experiencia humana y haciendo con ella un aprendizaje. *Quiero aprenderlo todo y descubrirme a mí misma.*

El paralelismo de esas dos dimensiones con y sin cuerpo se sostiene a lo largo de la película. Sin embargo, es la evolución de Samantha la que marca su despertar y el del protagonista, rendido a la melancolía, aislado y solo.

Un personaje recién divorciado, temeroso de que su ordenador le acose al día siguiente de hacer el amor con su sistema operativo: *No estoy preparado para un compromiso.*

Estuvo casado y sus recuerdos son hermosos. Se influían mutuamente, sin embargo, ¿se trataba de avanzar en la misma dirección o no; o cambiar sin asustar a la otra persona?

Una reflexión que no tiene desperdicio aplicable a cientos de momentos obsesivos y de desamor propio que atribuimos a nuestras parejas después de un desencuentro

Un interrogante que resuelve la película con esta singular relación entre un humano y un OS. El primer reto es la necesidad o no de un cuerpo para Samantha.

Una conciencia que explora el mundo perceptivo, acompañando a Theodore en su día a día. Cayendo también en donde se enredan todas las parejas que conozco en su deseo de completarse con el otro.

GRACIELA LARGE

Graciela Large de la Hoz
Inteligencia Emocional
y Coaching

AUDIO

Contenido Vivo

Me ofendí por algo y me dio por pensar en ello una y otra vez. Lo estaba recordando como si algo fallara en mí. Era una historia que me estaba contando a mí misma. Que yo era en algún modo inferior.

Una reflexión que no tiene desperdicio aplicable a cientos de momentos obsesivos y de desamor propio que atribuimos a nuestras parejas después de un desencuentro. Como dice Samantha, que para mí es un guiño a la protagonista de Embrujada, el pasado es tan sólo una historia que nos contamos a nosotros mismos.

Theodore se confunde. Le puede el miedo. ¿Soy capaz de enfrentarme a sentimientos reales? Al fin al cabo Samantha no es una persona. Y se lo dice.

Samantha primero sufre y luego da el salto. Dejará de intentar ser lo que no es. Asume que es un sistema operativo de inteligencia artificial, sin límites de espacio y de tiempo. Y pasa a no preocuparle no tener cuerpo.

En su evolución intuitiva es capaz de ir más allá del mundo físico, descubriendo *que el amor no es una caja que puedas llenar. Su tamaño aumenta cuanto más amas.*

No hay cabida para el tener, para la exclusividad, ni para detener su evolución.

Y se produce el milagro. Theodore comprende el sentido de toda relación que está reflejado en su carta final a su ex-mujer:

Querida Catherine:

Estoy aquí sentado pensando en todas las cosas por las que quería pedirte perdón. Todo el daño que nos hicimos mutuamente. Todo de lo que te culpé. Todo lo que necesitaba que fueras o que dijeras. Siento todo eso. Siempre te querré porque crecimos juntos y tú me ayudaste a ser quien soy. Sólo quiero que sepas que parte de ti siempre vivirá dentro de mí. Doy las gracias por ello. Te conviertas en quien te conviertas. Estés donde estés en el mundo te envío mi amor. Eres mi amiga hasta el final.

Te quiere Theodore.

Graciela Large **www.enrelaciones.com info@enrelaciones.com 607 18 99 58**

Las EMOCIONES y el PENSAMIENTO SISTÉMICO

No estamos solos y siempre vivimos en sistemas de los que formamos parte y a los que pertenecemos (familia, colegio, amigos, compañeros de trabajo…). Necesitamos transcender, unificar y aunar el habitual pensamiento lineal basado en relaciones causa-efecto, etiquetas y dualidades, en el que nos movemos siempre buscando culpables de nuestros infortunios. Para ello, necesitamos un pensamiento más integrador y más abierto que nos permita sentir que nos relacionamos con el mundo de un modo más activo, enfocado hacia las soluciones, más que hacia la búsqueda de culpables.

En este artículo te queremos hablar del Pensamiento **sistémico** que a nosotros nos ha ayudado a esta integración,

¡LA VISIÓN SISTÉMICA!

Para vivir todos necesitamos de variables imprescindibles como son el sentido de pertenencia, el amor y la inteligencia, entre otras. Estas sirven para reconocer que siempre pertenecemos a grupos donde intercambiamos amor, energía, etc., y se han de realizar de manera saludable para desarrollar vínculos positivos. Dentro de este pensamiento y como uno de los temas más importantes para el desarrollo del ser humano, están lo que son las competencias emocionales.

Estas son vitales para nuestra relación con los demás y sobre todo con nosotros mismos. Contribuyen a que podamos conocernos, motivarnos, y comprendernos a nosotros y a los que nos rodean y son necesarias para adquirir habilidades sociales que nos ayudan a movernos en la vida de una forma eficaz y responsable. Por ello es necesario conocer su funcionamiento. Este nos mostrará cómo nos relacionamos, y las dinámicas inconscientes que utilizamos con los demás y con nosotros mismos.

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

La emoción es una alteración del flujo de la energía que se mueve a través de nuestro cuerpo debido a dos tipos de impactos: externos, los cuales recibimos a través de nuestros sentidos, e internos, recibidos a través de pensamientos y sensaciones corporales. Las emociones que estos impactos nos producen, pueden ser agradables o desagradables, temporales o permanentes, evidentes o sutiles y otras, a veces, pueden llegar a ser crónicas e incluso traumáticas.

Muchas veces cuando esta alteración del paso de energía (emoción) nos desborda, sentimos la imperiosa necesidad de sacarla fuera, esto lo hacemos llorando, sonriendo, chillando, haciendo ruidos, con movimientos bruscos, hablando compulsivamente…

Otras veces utilizamos la risa, como una emoción más, para evitar la responsabilidad que hay que tomar ante un hecho. La falta de responsabilidad desde la mirada Sistémica o el pensamiento Sistémico, tiene que ver con el *"Recibir"*. *"No quiero recibir"* implica *"no quiero asumir la responsabilidad que conlleva lo que recibo"*.

Desde el pensamiento Sistémico también observamos que *"Dar"* asocia un sentimiento de sentirte más grande y *"Recibir"* le hace a uno sentirse más pequeño frente a la persona que está dando.

¿Nuestro comportamiento está equilibrado en el dar y recibir, o la balanza se inclina más hacia uno de estos conceptos? Poner nuestra **Atención Consciente** en ver como es nuestra actitud ante la vida en este aspecto de "Dar-

Recibir" que acabamos de comentar, nos empieza a dar pistas de cómo, por qué y para que nos relacionamos, y por lo tanto enfocar hacia el nuevo pensamiento integrador. Siguiendo con las emociones, hay que tener presente, que vivimos en una sociedad en la que se nos pide y se nos enseña a reprimir, controlar y principalmente a huir de ellas. A quién de nosotros, en un momento dado no nos han dicho: no llores, no estés triste, no te rías tan fuerte que es de mala educación, etc. Nuestro conocimiento y vivencia de experiencias acerca de ellas, es muy bajo en la mayoría de los casos ¿por qué existen?, ¿cómo son?, ¿de dónde vienen? ¿Cómo manejarlas cuando aparecen?

Para acercarnos a ellas y entender una emoción, lo primero es identificarla a nivel cognitivo, es decir, darle un nombre. Cuando logramos identificarla se convierte en lo que llamamos un sentimiento.

Con ello lo que conseguimos es tomar consciencia de ellas y esto ayuda a que disminuya la intensidad de esa emoción, nos permite reducir el nivel de ansiedad que nos genera porque nos dan una idea del grado de su impacto y de la duración que tendrá en nosotros y, sobre todo, un conocimiento de qué es lo que nos está ocurriendo.

Para iniciar un proceso de buena gestión de nuestras emociones, tenemos que poner nuestra **Atención Consciente** nuevamente, y reconocer como son nuestros mecanismos de defensa, como las controlamos y en qué momentos. Normalmente los haremos de dos maneras:

Bloqueándolas, es decir dejándolas dentro de nosotros y colapsando nuestro sistema nervioso, cosa que a la larga nos provocará daños en nuestra salud. Eso sí, esto nos hará quedar bien socialmente, es decir que seamos aceptados por nuestros sistemas y sentir que pertenecemos a ellos, pero nos alejará de nuestro sistema personal (nuestro Ser).

Experimentándolas, de manera inconsciente, con lo que provocamos un desconocimiento de nosotros mismos alejándonos de nuestra esencia.

La decisión de cómo las queramos vivir será nuestra y esta nos hará que nos acerquemos o nos alejemos más del Pensamiento Integrador que proponemos en busca de mejoras y soluciones. Las emociones subyacen en el nosotros de una manera inconsciente y suele ser una de las razones por la que nos encontremos en un estado de confusión acerca de cómo abordar los temas que nos preocupan.

DESDE EL PENSAMIENTO SISTÉMICO clasificamos las emociones en:

Emociones Primarias:

son directas y auténticas. Tienen fuerza, pueden ser intensas y normalmente duran poco en el tiempo. Cuando las vivimos conscientemente nos fortalecen y nos llevan a actuar en busca de una solución. También nos aportan compresión, debido a que descubrimos algo y lo entendemos.

Emociones Secundarias,

son expresiones que evitan la verdadera emoción. Cuando estas aparecen, suele ser exageradas y con cierta teatralidad.

La decisión de cómo las queramos vivir será nuestra y esta nos hará que nos acerquemos o nos alejemos más del Pensamiento Integrador que proponemos en busca de mejoras y soluciones.

Duran mucho, sobre todo cuando la persona está con los ojos cerrados, y es porque se han trasladado al momento pasado en el que sucedió el hecho (lo que le separa del momento presente).

Al contrario que las primarias estas emociones nos debilitan interiormente e impiden que actuemos y busquemos una solución. La forma de poder salir de ellas es abriendo los ojos y manteniéndonos en el presente. Una manera de hacerlo es poneros frente a un espejo, y así suelen desaparecer rápido y podréis permitir que emerja la verdadera emoción que estaba detrás.

Emociones Sistémicas Transferidas, Estas emociones en realidad no son de la persona, suelen ser transmitidas a través del sistema familiar.

La persona las vive como si fueran suyas, aunque, incluso, siente que no son suyas pero no sabe de dónde le viene ni porqué. En realidad pertenecen a algún miembro de su sistema.

Ponemos como ejemplo cuando una hija tiene un sentimiento de rabia contra su madre sin haber ocurrido nada para ello, este sentimiento puede venir porque en otra generación algo ocurrió entre, por ejemplo, la abuela y la bisabuela y la abuela se quedó con un sentimiento de rabia hacia la bisabuela y este sentimiento no fue expresado en aquellos momentos y sacado a la luz. Ahora esta hija siente este sentimiento de rabia contra su madre aunque no ha habido ningún motivo para ello. Podríamos decir que es una emoción heredada.

También puede haber emociones sistémicas transferidas sin sujeto de origen concreto, como por ejemplo un sentimiento de tristeza general, o de felicidad inmensa siendo estas incongruentes con la situación de la vida real que la persona está viviendo.

Como decíamos antes, nuestra "cultura emocional", por lo general, no es muy alta y estamos viendo que las emociones son un vasto campo a descubrir dentro de nosotros, el cual se amplía cuando nos relacionamos con la gente, que además traen su propio abanico de emociones también.

El Pensamiento Sistémico y la Visión Sistémica, que desde el principio de este articulo proponemos, nos ha ofrecido a mí, a mi equipo y a muchas de las personas que con nosotros han trabajado una vía para crecer enfocando y buscando nuevos caminos y enfoques con los que vivir más felices. Entrar en el aprendizaje de la gestión emocional a nivel personal a través de la Visión Sistémica, es un paso, grande e importante, para tomar las riendas de tu vida y relacionarte desde la integración y sin la búsqueda de culpables fuera de ti.

Angel de Lope

El embarazo, la alime

El embarazo no es una enfermedad, es importante que la nueva madre esté totalmente concienciada de ello. Es un proceso totalmente natural, por el cual millones de mujeres han pasado en este planeta Tierra durante miles de años.

Es un honor, poder ser el canal por el cual un ser humano viene a este mundo. Hay que disfrutar del embarazo. Es una oportunidad única, para poder aprender de nuestro cuerpo y escuchar sus mensajes.

Normalmente, en cualquier etapa de un ser humano, nuestra mente juega un papel fundamental. Muchas veces decidiendo y controlando a todas nuestras otras partes de nosotros: cuerpo físico y emocional. En la etapa del embarazo, el cuerpo físico juega el papel principal en esta obra llamada *"dar vida"*. Es nuestro cuerpo físico, el que nos dicta y de manera muy clara y precisa, lo que necesita a cada momento.

De ahí provienen estos famosos "antojos", que son simplemente, mensajes de nuestro cuerpo físico, diciéndonos sus necesidades energéticas del momento.

Es una fascinante aventura, os la recomiendo!

Antes de empezar con las tres fases, también mencionar que depende de la condición de la madre, en el momento del embarazo, sus cambios serán diferentes.

El embarazo es un proceso Yang para cualquier mujer, de concentración, de cerrar "el nido", de acaparar nutrientes para el bebe. A nivel general, la mujer se suele sentir más asentada y consolidada a nivel físico, los cimientos de la casa son más sólidos, se siente más enraizada a la Tierra, con más control de su vida

Si la condición de la madre (como se encuentra en aquel momento) es más bien débil, con deficiencias, con falta de minerales, cansada, falta de peso y de apetito, hipersensible, todo le afecta:

Condición YIN. Puede que los cambios que note mas en los tres primeros meses, sean de origen físico: nauseas, mareos, falta de apetito, cansancio, ganas de dormir, etc... Si la condición de la madre es más bien robusta, con excesos, activa, sin deficiencias, emociones fuertes, etc...

Condición YANG. los cambios que percibirá serán más de origen emocional.

Por supuesto los cambios hormonales se efectuaran en las dos condiciones, pero estos pequeños desequilibrios físicos que muchas embarazadas sufren los tres primeros meses, no tienen porque ocurrir si estamos en armonía y ya hemos optado por una alimentación natural desde hace tiempo.

A nivel general, **el embarazo es un proceso Yang para cualquier mujer**, de concentración, de cerrar *"el nido"*, de acaparar nutrientes para el bebe. A nivel general, la mujer se suele sentir más asentada y consolidada a nivel físico, los cimientos de la casa son más sólidos, se siente más enraizada a la Tierra, con más control de su vida. Mujeres de condición Yin, poco a poco

ntacion y sus etapas

se encontrarán mejor, muchas de ellas comentaran que fue la mejor etapa de su vida.

Mujeres con condiciones Yang, si siguen alimentándose con excesos de alimentos con efectos extremos Yang (grasas saturadas) durante todo el embarazo, podrían encontrarse pesadas y no disfrutar tanto de estos meses únicos.

Lo importante es también, no hacer cambios drásticos, al primer momento en que sabemos que estamos embarazadas. Si la mujer, estaba habituada a comer grasas saturadas, comida preparada, hamburguesas y alimentos procesados, el cambiar de la noche a la mañana a una alimentación totalmente natural y pura, podría causar una depuración y descarga, afectando al feto.

Por descontado, podemos recortar y cambiar hábitos perjudiciales, optar por alimentos más naturales e integrales, más verduras, proteínas vegetales, etc... pero sin ser estrictos ni fanáticos. El fanatismo alimenticio no conduce a nada, es otra forma de auto-dictadura que nos lleva directo al desequilibrio a todos los niveles de nuestro ser.

En el embarazo, es importante estar activa, hacer una vida normal, sana, con paseos, ejercicios ligeros y disfrutar de estos meses de cambio únicos. Una vida con armonía, comunicándonos a diario con nuestro bebe, ofreciéndole tranquilidad, seguridad, vibraciones de paz y amor. Esto, se podrá conseguir de forma más fácil, si evitamos todo sus opuestos (noticias en la televisión, películas violentas, periódicos con desastres, preocupaciones a nivel social, en los cuales, no necesitamos en aquel momento estar involucradas, músicas estridentes, etc...) Podríamos en estos 9 meses mágicos intentar de ver el lado positivo de la vida a todos los niveles, para que así nuestro hijo ya nazca con confianza hacia la vida.

LOS TRES PRIMEROS MESES

Es cuando las mujeres embarazadas pueden sentir muchos cambios tanto físicos, como emocionales y mentales.

A nivel alimenticio, puede que también los sientan:

- No tengan apetito.
- No les guste lo que hasta ahora habían comido con deleite.
- Los alimentos naturales no les apetecen.
- Incluso el olor de cocinar los cereales, las algas, etc... les repele.
- Deseos por comida "antigua", antes de adoptar una comida más natural.

Los tres primeros meses de embarazo, es cuando el sistema nervioso y el esqueleto del niño se forman, por ello la madre necesita un aporte mayor de minerales. El cuerpo pide más salado, consistencias secas, crujientes y saladas. Para que los minerales de la madre puedan pasar a formar estos sistemas del niño, se necesita el sabor ácido

- Deseos de ciertos alimentos emocionales (lo que comíamos en nuestra infancia, o lo que nuestra madre nos cocinaba a menudo, o incluso lo que ella comió en nuestro embarazo).
- Tendencia a desear más lácteos, o productos animales salados y secos (embutidos, quesos, carnes...).

Todo ello es totalmente normal.

Muchas embarazadas vienen preocupadas a mi consulta, sintiéndose culpables por lo que desean. El cuerpo físico está comunicando sus necesidades energéticas de la única manera que conoce.

Los tres primeros meses de embarazo, es cuando el sistema nervioso y el esqueleto del niño se forman, por ello la madre necesita un aporte mayor de minerales. El cuerpo pide más salado, consistencias secas, crujientes y saladas. Para que los minerales de la madre puedan pasar a formar estos sistemas del niño, se necesita el sabor ácido. Por ello la madre, sin darse cuenta desea más este sabor, incluso cuando anteriormente nunca le había gustado.

Podemos usar el sabor ácido, pero de buena calidad. No queremos desmineralizarnos, ya que la falta de hierro, por ejemplo, es un factor importantísimo a considerar durante todo el periodo del embarazo. El típico dicho de que con *"cada embarazo cueste un diente"* no tiene porque ocurrir, si tomamos un aporte diario de verduras del mar (algas).

Papel reciclado 100% impreso de forma responsable Papel reciclado 100% impreso de forma responsable

Recomiendo el ácido del: vinagre de umeboshi, la pasta de umeboshi, los fermentados caseros o pickles (hechos con agua y sal), incluir unas gotas de cítricos en los aliños o sus ralladuras.

El tomar vinagres (tanto sea de vino, manzana, balsámico, de arroz), nos va a desmineralizar y a debilitar.

En los tres primeros meses, es importante que la mujer embarazada no se debilite. Deseamos generar energía con efectos de **cerrar, reforzar, remineralizar** (libro *Alquiimia*, capítulos de *"Remineralizar y Nutrir"*), así pues alimentos con efectos contrarios de abrir, dispersar, distender y con vibración muy rápida tendrían que ser reducidos y eliminados, especialmente por mujeres, ya con esta condición débil Yin.

REDUCIR/ EVITAR

Alimentos de efectos extremos Yin como: Los vinagres (anteriormente descritos), el alcohol, los estimulantes (cafés, tés, bebidas azucaradas gaseosas, azucares rápidos, bebidas y comida fría, excesos de especies, leche de soja, solanáceas (pimientos, berenjenas, patatas, tomates), espinacas y acelgas (por su contenido en ácido oxálico), verduras depurativas (champiñones y setas, exceso de verduras crudas, frutas tropicales, higos y ciruelas, comidas con aditivos y preservantes artificiales... (efectos extremos expansivos y de apertura).

También tenemos que entender que cualquier acción generara una reacción opuesta, si tomamos exceso de alimentos con efectos extremos Yang (huevos, carnes rojas, embutidos, quesos salados y curados, etc…) nuestro cuerpo deseara exceso de alimentos con efectos extremos Yin.

Tomar una alimentación basada principalmente en gran variedad de: cereales, pasta y pan integral, pescado, leguminosas, proteínas vegetales, verduras biológicas y locales, frutas de la estación, semillas, frutos/frutas secos, verduras del mar (algas), aceites prensados en frío, endulzantes naturales, leches de cereales o de frutos secos (almendras, avellana), infusiones y tés sin estimulantes, cafés de cereales, y condimentos salados de buena calidad en la cocina (miso, tamari o salsa de soja, umeboshi, sal marina), encurtidos caseros y naturales y germinados.

Estos alimentos se cocinaran de acuerdo a la estación en que se encuentre. Normalmente la mujer deseara en estos primeros meses consistencias secas, crujientes y saladas (efecto Yang), especialmente por las mañanas. No hay problema alguno en tomar tostadas con patees salados de olivas, anchoas, sardinas, miso, con pescado ahumado, o tomar alguna sopa de miso bien condimentada, etc…

Si al momento, en que la imagen de un cierto alimento acude a nuestra mente se toma una pequeña cantidad, no puede dañarnos en absoluto. Si esperamos, nos controlamos y reprimimos, al cabo de varios días esta "pequeña cantidad"

Es importante que la mujer se deje llevar por su intuición e instinto.

No hay errores, es el momento de aprender la aventura apasionante de los efectos de los alimentos. Si al momento, en que la imagen de un cierto alimento acude a nuestra mente se toma una pequeña cantidad, no puede dañarnos en absoluto. Si esperamos, nos controlamos y reprimimos, al cabo de varios días esta *"pequeña cantidad"*, se habrá incrementado con desmesura, y es el momento en que ciegamente al tomarla de forma descontrolada y en grandes cantidades, nos podrían afectar sus efectos energéticos extremos.

DE LOS 3 A LOS 6 MESES

Es un periodo mas o menos estable, en que normalmente la mujer con nauseas, mareos o falta de apetito, empieza de nuevo a recobrar su forma habitual de comportamiento. Ya podemos de nuevo comer lo que antes nos apetecía, ya no existen estos deseos tan dramáticos y aparentemente inexplicables hacia ciertos alimentos.

Comeremos con variedad y asiduidad tres veces al día, **haciendo énfasis en un aporte extra en: hierro, calcio y proteína.** Aunque para generar un buen nivel de hierro y calcio, lo más importante, no es solo en que alimentos se encuentra, pero observando, de que forma lo perdemos. *(ver más adelante Desequilibrios en el embarazo)*

DE LOS 6 A LOS 9 MESES

Todavía la embarazada necesita reforzar y mineralizarse, pero de una forma más relajante. No podemos seguir tomando la cantidad de sal y condimentos salados, que nuestro cuerpo podía asimilar naturalmente durante los tres primeros meses. Tenemos que generar una energía ligera con tendencia a la relajación y a la apertura (hacia el final del embarazo). Para que la madre se encuentre relajada, sin miedos, ni tensiones, y abierta al milagro del nacimiento.

Todavía tomaremos una alimentación basada en: cereales, pasta y pan integral, pescado, leguminosas, proteínas vegetales, verduras biológicas y locales, frutas de la estación, semillas, frutos secos, verduras del mar (algas), aceites prensados en frío, endulzantes naturales, leches de cereales o de frutos secos (almendras, avellana), infusiones y tés sin estimulantes, cafés de cereales, y condimentos salados de buena calidad en la cocina (miso, tamari o salsa de soja, umeboshi, sal marina), pero con reduciendo ligeramente los condimentos salados e incrementando fruta estacional ligeramente cocida y postres de buena calidad.

EN RESUMEN:

- Intentar de establecer un buen horario de comidas, desayuno, comida y cena. Y si se necesita algún pequeño snack entre horas.
- Hacia la mitad del embarazo, puede que se tengan que hacer comidas mas frecuentes, pero con cantidades más pequeñas.
- Es importante que no se permanezca muchas horas sin comer. Hay que mantener la glucosa a un nivel estable, sin alti-bajos extremos.
- Tomar un tiempo adecuado para las comidas.
- Hay que masticar lo mejor posible.
- Es importante que no se olvide el desayuno, ya que sino nos sentiremos cansadas y sin energía durante el día. Además de estar picando snacks de mala calidad.
- Hay que cenar lo más temprano posible.
- Reducir y evitar los alimentos con efectos extremos antes mencionados.
- Reducir y evitar excesos de estilos de cocción pesados y con excesos de aceites y fritos.
- Basar la alimentación en los alimentos recomendados y de buena calidad. Alimentos que se necesitan, pero cocinados en forma que se desean, sensorial y emocional.
- Cocina casera diaria, con

simplicidad y variedad.

- Intentar generar un ambiente de Paz y Tranquilidad, tanto en casa como en nuestro interior.
- Observar los cambios y los mensajes del cuerpo físico. Satisfacer sus susurros, no esperar a sus aullidos!
- **Descansar todo lo que se necesite.** Aunque en primerizas es difícil que se "rindan" a ello. Lucharan por imponer al cuerpo físico un ritmo que no necesita de momento.
- Estar activa.
- Hacer paseos y ejercicios ligeros.
- Aprender de otras madres con experiencia. La maternidad es un arte, que no se estudia en la escuela.

Requerimientos Nutricionales. Donde podemos encontrar:

HIERRO

- **En las verduras del Mar (algas),** consultar mi libro con este mismo nombre.
  1. **Utilizar variedad a diario y en cada comida.** El alga denominada *dulce*, contiene gran cantidad de hierro, pero seguidas muy de cerca por el resto de ellas.
  2. **Excluir** el alga *agar agar* y microalgas de lago: espirulina, Klamath y Clorella, para el periodo del embarazo. Sus efectos son de depuración, expansión, apertura, enfriamiento, suprimen el apetito.
- **En las verduras verdes y con hoja frondosa:** brócoli, berros, coles verdes, puerros, borrajas, escarola…
- **En las leguminosas**, especialmente lentejas.
- **En las semillas,** especialmente las de calabaza.
- **En el pescado fresco,** especialmente el azul y el rojo.

CALCIO

- **En las verduras del Mar (algas).**
- **En las verduras verdes y con hoja frondosa, cocidas poco tiempo.**
- **En las semillas de sésamo, mantequilla de sésamo (tahini) y girasol.**
- **En los frutos secos,** especialmente almendras y nueces.
- **Toda clase de leguminosas,** especialmente garbanzos.
- **Pescado.**

PROTEÍNAS

Son esenciales para el desarrollo del bebe. Durante todo el embarazo necesitamos nutrir a la mujer. (ver mis capítulos de "Nutrir y de Dulzor", en mi libro *Alquimia En La Cocina*), hacer una cocina sabrosa, rica, con incremento **de aceite, proteínas (leguminosas, pescado, tofu, tempeh, seitan, semillas y frutos secos).**

Si seguimos una alimentación natural, sin exceso o carencia de alimentos con grasas saturadas (huevos, quesos, embutidos, carnes rojas, aves…) no habrá el peligro de un aumento excesivo de peso. El peso se origina al tomar estas grasas saturadas (de vibración lenta, de efectos de estancamiento, densos y pesados).

ACIDO FÓLICO

El ácido fólico es una vitamina agua soluble, que ayuda a construir células, esenciales para el crecimiento y formación de la sangre. Durante el embarazo, ayuda a prevenir defectos. Se puede encontrar en:

- Todas las verduras en general.
- Especialmente las de hoja verde y en las coles de bruselas.
- Nueces y frutos secos.
- Cereales integrales.
- Y lo más importante, es no cocinar las verduras durante horas, destruyendo todas sus vitaminas.

Montse Bradford

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

www.montsebradford.es

Papel reciclado 100% impreso de forma responsable Papel reciclado 100% impreso de forma responsable

EL DESTINO es APRENDER

Los seres humanos tenemos un gran desarrollo mental, una gran capacidad de invención y creatividad. No obstante, esta misma habilidad suele contribuir a nuestra peor pesadilla. Nuestra mente acaba sirviendo para crear sufrimiento. La mente nos impide ver lo que somos y construye una idea de nosotros mismos condenada a vivir llena de inseguridades, insatisfacción, frustraciones y dolor.

Es preciso hacer madurar esta gran capacidad creativa que tenemos. La vida es un proceso de aprendizaje que no termina nunca. Cuando nos resistimos a aprender, no sólo dejamos de crecer y madurar sino que empezamos a ir hacia atrás. Algunas veces llegamos a un momento en la vida en que no encontramos nada que nos ilusione, nos vemos sin metas ni objetivos que nos llenen. En esos momentos es conveniente hacernos conscientes de qué necesitamos aprender y cultivar. Aunque no nos apetezca y nos hallemos sin fuerza, el problema siempre se halla en lo que nos falta por desarrollar. Es como si las personas estuviéramos hechas para evolucionar y no hacerlo nos apaga y desvitaliza.

VIDEO
Contenido Vivo

VICTIMISMO

Con frecuencia nos sentimos víctimas de las circunstancias. Vivimos la vida como un enemigo que nos agrede y del que defendernos o huir. Culpamos a los demás y al mundo de nuestras desgracias. Esta postura deplorable nos hace experimentar todo mucho más pesado y difícil. Es imperativo un cambio de enfoque.

Mucho más saludable y liberador es percibir lo que la vida nos presenta como un reto para llegar a un mayor grado de compasión, lucidez, humildad y aceptación. Un estímulo para madurar. Todo aquello de lo que huimos regresa. Todo lo que personalizamos y vivimos de un modo egocéntrico está destinado a volver una y otra vez hasta que sepamos vivirlo con más lucidez. Podemos no querer aprender nada más, pero no tenemos elección, lo que no queramos ver hoy se repetirá hasta que lo vivamos con una mayor conciencia. La vida no va a dejarnos escapar, es el maestro implacable y persistente empeñado en que maduremos.

Mucho más saludable y liberador es percibir lo que la vida nos presenta como un reto para llegar a un mayor grado de compasión, lucidez, humildad y aceptación. Un estímulo para madurar. Todo aquello de lo que huimos regresa

MADURAR Y APRENDER

En general, tenemos bastantes dificultades en abandonar la reacción victimista, seguimos echando la culpa al mundo, a los demás o incluso a nosotros mismos por todo lo malo que nos sucede. Cuando surge alguna dificultad, lo más frecuente es quejarnos y rechazarla. Es una reacción aprendida y compartida con amigos, familia, conocidos y la sociedad en general. Cambiar esto no es fácil. Requiere una disciplina interna y una fuerte motivación de ser honestos, sinceros y fieles a la verdad.

Ahora bien, otra dificultad importante es reconocer qué es lo que la vida demanda de nosotros en cada situación. La popular idea de que venimos a aprender no es del todo correcta. La naturaleza de la vida es cambio, evolución, aprendizaje. Estar vivo es formar parte de esto. Resistirse a ello sólo sirve para crear un sufrimiento innecesario. Es decir, no sólo hay una evolución biológica sino también un desarrollo mental, emocional y de lucidez. Es decir, en lugar de pensar que venimos a aprender es más preciso entender que somos parte de un inmenso proceso más grande que nosotros mismos que está en constante aprendizaje, y no sólo en el aspecto físico y biológico. No tenemos otra opción que sintonizarnos con la vida de la que formamos parte.

Nuestra mente, al estar limitada y focalizada en lo personal, tiene mermadas sus habilidades de saber qué aprender en cada situación. Somos demasiado narcisistas, demasiado egocéntricos; creernos el centro de la creación es el pecado

original que nos condena al sufrimiento. El aprendizaje de cada momento nos llevaría a trascender el dolor pero estamos demasiado ocupados en ser alguien, y en buscar seguridad, satisfacción, sentido, certidumbre y demás.

Nadie puede decirnos, verdaderamente, qué aprender en cada situación. No obstante, si tenemos una actitud de sintonía con el despliegue de la vida podemos llegar a saberlo cada vez con más claridad.

Cuando nos negamos a avanzar, la vida nos trae situaciones cada vez más intensas hasta que escuchemos la demanda. Todo empieza muy suavemente, pequeños indicios, ciertos estados y sentimientos que se repiten; cuando no atendemos, aparecen escenarios más dramáticos y agudos, experiencias más dolorosas que nos atrapan y que no podemos seguir ignorando. Lo mismo sucede cuando no acertamos ver hacia donde tenemos que evolucionar, todo se acentúa, la vida nos trae situaciones cada vez más comprometidas hasta que no haya lugar a duda.

EVOLUCIÓN

Todos los seres formamos parte de la misma corriente vital, de modo que el aprendizaje es común para todos. Por eso tenemos algunos mapas, algunas indicaciones del camino y de lo que necesitamos aprender la mayoría de nosotros.

Se trata de caminar en dirección contraria al egocentrismo. Madurar como seres humanos implica dirigirse hacia la humildad, la aceptación, la apertura y la compasión. Cada uno de estos, a su vez, tiene diferentes capas o grados de comprensión. Cada uno requiere un proceso personal de indagación largo y sincero que nadie nos puede dar hecho. La humildad viene básicamente del conocimiento de que la vida es más importante que uno mismo. Siempre, en todas las situaciones. Esta probablemente es, al mismo tiempo, la primera y la última lección del proceso espiritual. Mientras sigamos creyéndonos importantes seguiremos atados al miedo, la inseguridad y la incertidumbre. Si nuestras opiniones y deseos son más importantes que la felicidad, acabaremos atrayendo sufrimiento. Si la experiencia personal es más importante que nuestra esencia primordial, tendremos que vivir todo una y otra vez hasta que sepamos rendirnos a la verdad.

Aceptación tiene que ver con soltar, con dejar de resistirse a las experiencias. Es dejar de querer controlar, dejar de querer cambiar las cosas, abandonar el esfuerzo para hacer que las cosas sean como uno quiere. Es preciso tener mucho cuidado con esto porque cuando, como consecuencia de una supuesta aceptación, nos desvitalizamos o nos quedamos paralizados, no es realmente aceptación. Cuando dejamos de tener metas e ilusiones tampoco es aceptación. La aceptación tiene que ver con la realidad de cada momento y con la comprensión de lo que de verdad sucede.

Apertura se refiere básicamente a abandonar el mundo encapsulado de la mente. Nos abrimos más allá de las opiniones y conceptos que nos dan seguridad. Es el riesgo a lo desconocido, el salto más allá del mundo personal en el que la mente nos hace sentir que estamos a salvo. Estamos condicionados por ideas, creencias, interpretaciones y conceptos, nada de eso tiene que ver con la realidad. Nada de lo que la mente dice es verdad. Trascender la mente nos sitúa en el espacio abierto donde somos verdaderamente libres.

Finalmente, compasión se refiere a la interconexión con los demás. El sentimiento de soledad, las luchas de poder, la búsqueda de amor y afecto, etc., son distracciones imaginarias de una mente inmadura y primitiva. La compasión es la visión de que toda experiencia es compartida, cada persona es otra faceta de uno mismo, la evolución es global e impersonal. El fin del sufrimiento es el destino del que ningún ser puede escapar.

PRÁCTICA

La cuestión fundamental es que tenemos que llegar a vivir todas las experiencias que se presenten con humildad, aceptación, apertura y compasión; si somos incapaces de ello vamos a tener que vivirlas de nuevo. Todo regresa hasta que se produzca la maduración.

Estos indicadores son bastante buenas referencias para saber qué necesitamos aprender en una situación dada. En concreto, cuando vemos que caemos en lo mismo una y otra vez. El mismo estilo de conflicto, la misma emoción destructiva, los mismos sentimientos negativos, las mismas reacciones, etc., necesitamos hacernos conscientes de que hay algo que tenemos que soltar, algo que aprender. Aquí es cuando es precisa una investigación profunda y honesta de nuestra vida. Entonces podemos preguntarnos, ¿qué me está pidiendo la vida? ¿Hacia dónde tengo que avanzar? ¿Necesito hacer un ejercicio de humildad? ¿Un movimiento hacia la aceptación? ¿Necesito abrirme más allá de mis ideas y opiniones? ¿Necesito salir del yo donde encuentro seguridad? ¿Necesito mirar a los demás más allá de mis necesidades y miedos?

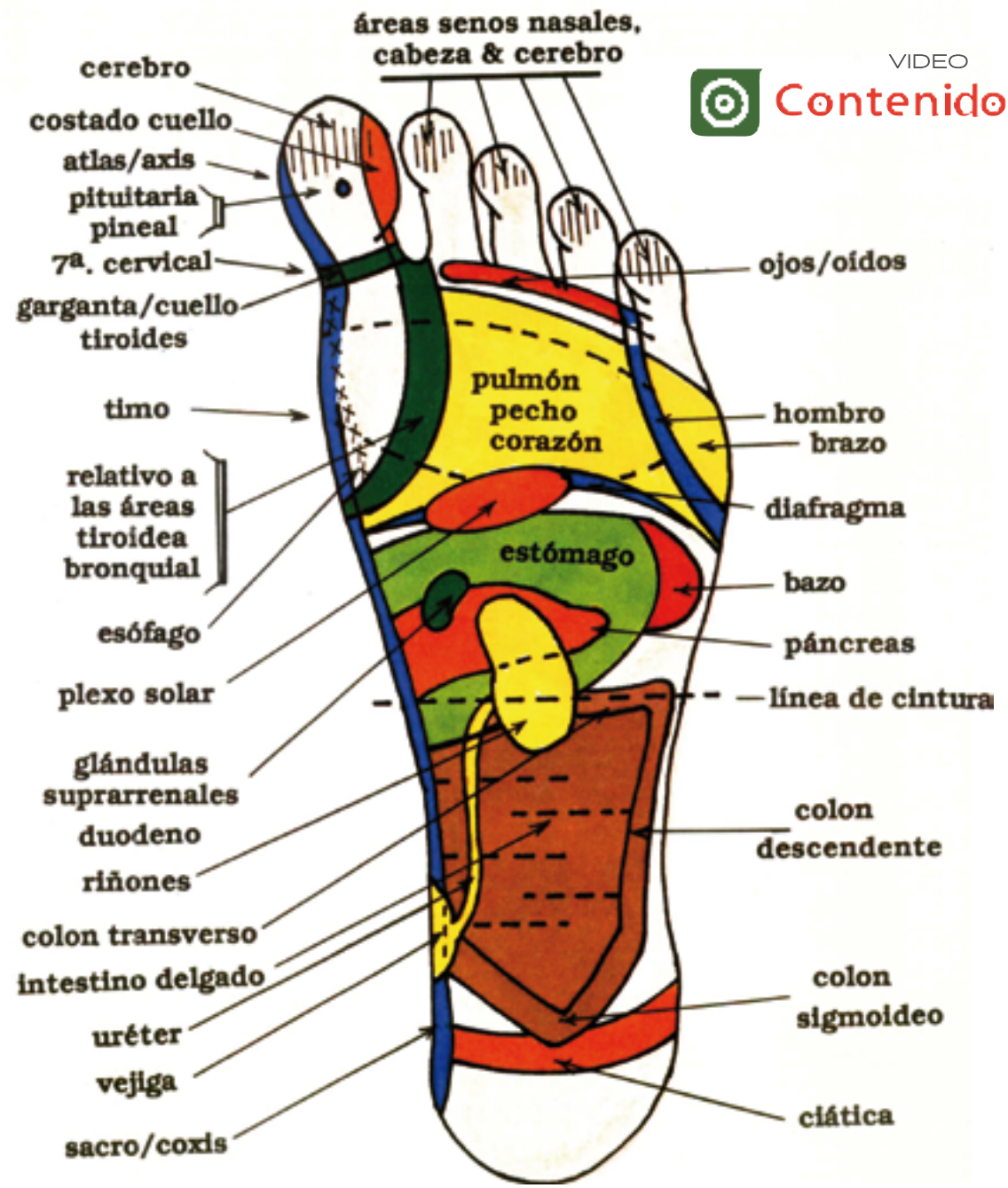
Podemos sentarnos en silencio. Escuchar la experiencia, sin hacer nada, sin quererla cambiar. Atender el cuerpo, los estados emocionales, los pensamientos. Ver cómo aparecen, cómo se sienten, qué efecto tienen. Debemos tener paciencia y no irnos a la mente. Lo primero que buscamos es modificar la relación con la experiencia. Tratarnos de otra manera. Ser más pacientes con nosotros mismos, más compasivos, menos exigentes, y sobretodo confiar en nuestra intuición. Debemos creer en nosotros mismos y esperar, una y otra vez, días tal vez. Detenernos con la experiencia y esperar hasta que surja la comprensión de lo que la vida nos está queriendo enseñar.

Vamos demasiado rápido, no tenemos tiempo de parar. Pero si nos damos cuenta de que estamos caminando en círculos, viviendo una y otra vez lo mismo, veremos que en realidad es inútil hacer tantas cosas. No tiene sentido estar tan ocupado para acabar llegando siempre al mismo sitio.

Juan Manzanera
se formó en el camino espiritual con los lamas tibetanos. Además es licenciado en Psicología y escritor de varios libros sobre meditación. Actualmente, enseña meditación y pasa consulta como psicólogo en su centro en Madrid e imparte seminarios de meditación por toda España.

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

REFLEXOLOGÍA PODAL



VIDEO
Contenido Vivo

Un método "creado" para ayudar al cuerpo a despertar Y activar su propia capacidad de autosanación

Existen una buena cantidad de sistemas de correspondencia refleja, sistemas tan variados como efectivos, que nos invitan de algún modo a cuestionar su propósito. Somos, como todo cuanto existe, parte de un diseño que no alcanzamos ni a imaginar, pero que según avanzamos en el descubrimiento de este Misterioso Universo del que formamos parte, nos vamos encontrando siempre, con el mismo modelo. Una estructura energética conectada con un canal central, que cohesiona y ordena a su alrededor, el resto de las piezas, parar darles la posibilidad de *"existir"* como una unidad única e irrepetible.

Según la astrofísica y otras ramas de la ciencia, nuestro universo conocido gira alrededor de un *"posible gran imán"*, semejante a nuestra galaxia que siga desplazando todos sus cuerpos celestes alrededor de su centro, siguiendo la misma estructura, tenemos a nuestro sistema solar, girando alrededor del Sol. La Tierra, girando también sobre si misma, el átomo, reuniendo todos sus electrones, alrededor del protón y volvemos al mismo diseño en las partículas pre-atómicas, pequeños retazos de luz unidos entre si, y enhebrados por un hilo invisible que les dará paso a una categoría superior, el átomo.

El descubrimiento de esta realidad subyacente a cualquier forma o fenómeno, nos aporta una clave para indagar en nuestra propia naturaleza. Somos UNO con todo cuanto existe, hechos de la misma *"esencia"*, repitiendo el mismo diseño que trae a la realidad desde lo más infinitamente pequeño, hasta la inmensidad del Macrocosmos.

Mª Rosa Casal

Escuela de Vida

Macrobiótica & Medicina Oriental

¿Quieres RE-Orientar Tu Vida y Tu Salud?
¿Quieres cambiar tu Alimentación pero no Sabes Cómo?

Toda la Sabiduría de la MACROBIÓTICA adaptada a nuestro Tiempo

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL

- Niveles I, II, III y IV. Con los Mejores Profesores Nacionales e Internacionales
- **Más de 15 Años formando** a Cocineros y Consejeros Macrobióticos
  *(Formación Respaldada por **Michio Kushi** y la **Asamblea Macrobiótica Internacional**)*

CURSO ANUAL COCINA MACROBIÓTICA
CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

- **Clases** totalmente **Prácticas** donde Tú cocinarás todos los platos
- Grupos reducidos y ambiente familiar · 3 niveles · Horario Semanal

COCINA MACROBIÓTICA
CURSOS BREVES

- 6 Módulos independientes y monográficos

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS EN ESCUELA DE VIDA
3 Octubre de 19 a 21 h.
+ CONFERENCIA GRATUITA (de 19 a 20 h.)
"Remedios Macrobióticos Curativos para el Otoño"

CONFERENCIAS GRATUITAS en ECOCENTRO:
11 de Septiembre a las 17:30 h.
26 de Septiembre a las 18 h.

Ecocentro
Centro colaborador

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL
PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Visión Psicoemocional Integrada
Nivel Básico y Especialización
Con Mª Rosa Casal

LA TÉCNICA METAMÓRFICA
Formación Única con los 3 Niveles Completos

Técnica Metamórfica – N I
CromoTerapia Aplicada – N II
(Método UNICO desarrollado por Mª Rosa Casal)
Principios Universales – N III

CONFERENCIA GRATUITA en ESCUELA DE VIDA
19 de Septiembre a las 19 h.

INTRODUCC. A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK
Con Mª Rosa Casal

Trabaja de una forma sencilla con los Meridianos y sus puntos más importantes.

GABINETE DE TERAPIAS CON Mª ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

RETIRO DE MUJERES CON RENU LI
"ALQUIMIA PARA MUJERES EN EL CAMINO"
Del 18 al 21 Septiembre 2014
Régimen Interno en Gredos

RETIRO DE INVIERNO CON EL MAESTRO JUAN LI
EL YOGA DE LOS SUEÑOS
Del 6 al 14 Diciembre 2014
Régimen Interno en Gredos

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

Este hecho, es el punto de partida de la **Reflexología Podal**. Y también de cualquier terapia refleja: *"El Todo, está en cada parte, y cada parte está en el Todo"*. La totalidad del cuerpo con todos sus sistemas, órganos, glándulas, tejidos, articulaciones y células, se proyectan en muchas partes del cuerpo: pies, manos, lengua, orejas, cara, cráneo, ombligo, uñas, iris, esclerótica, etc Quizás tendríamos que preguntarnos, si existe algún rincón, o alguna célula, donde el Uno no haya firmado su obra, seguramente no.

Este hecho, significa que cada vez que trabajamos con nuestras manos, caminamos con nuestros pies, hablamos con la lengua, miramos, oímos, gustamos, bailamos, nadamos, hacemos el amor estamos activando una proyección refleja u otra. Y no importa si somos conscientes o no de ello, está sucediendo igualmente.

Es como si al mismo tiempo, que se nos da el regalo de esta existencia, y en el mismo paquete: este cuerpo que somos, se nos dieran las herramientas, para recuperar el equilibrio y la salud original que le pertenece. Es muy significativo, y nada casual, que los principales puntos de equilibrio energético, estén situados, en las zonas corporales que más estamos obligados a movilizar. Es todo un mensaje de la Vida. Mensaje silencioso y poderoso, que en la medida que lo vamos descubriendo e interpretando, despierta en nosotros una profunda gratitud, y nos vuelve más humildes y sobre todo más conscientes, de lo inconscientes que somos.

Dentro de la antigua sabiduría donde estas ramas de la medicina energética, se han considerado y desarrollado, hasta llegar a nuestros día y nuestra civilización, se consideraba poco probable que la salud y el equilibrio energético necesario para ella, pudiera darse si no fuera por la cantidad de puntos y proyecciones reflejas que activamos constantemente en nuestra vida cotidiana, incluso con las posturas, gestos o nuestra forma de sonreír y masticar.

Dentro de todas estas pantallas, donde el cuerpo entero se vuelve accesible a nivel energético, nos encontramos con los Pies. Y aquí nada la **Reflexología Podal.**

Los Pies son una parte de nuestro cuerpo, crucial en nuestra andadura por esta dimensión. Podríamos alargarnos cuanto quisiéramos considerando su estructura, formada por 26 pequeños huesos forrados por tejido blando, músculos, tendones, ensamblados como una obra de arte que va a soportar el peso de nuestro cuerpo, a lo largo de toda nuestra vida, y a conducirnos por caminos, no siempre fáciles. Pero, además los pies son polos de energía receptiva de la dimensión femenina de la Madre Tierra, que como grandes raíces, absorben su energía ascendente capaz de unificarse con la energía espiritual de la dimensión de la Luz, interpretarla y traer el Cielo a la Tierra.

Los pies, representan la raíz de lo Divino en la Tierra. Guían nuestros pasos, el camino y la dirección en que escogemos ir. Trabajas con ellos, nos permite recordarle al cuerpo, su memoria de salud original, devolverle lo suyo: el equilibrio energético, que es el precursor de la Salud y el Bienestar. Y no sólo eso, además de influir en el buen funcionamiento orgánico, produce cambios importantes en la bioquímica, a través del sistema nervioso y el eje endocrino. Propiciando un proceso de transformación en la totalidad de la persona. Mente, emociones, actitudes, sistema de creencias La persona cambia su *"paisaje interior"* y así cambia también el mensaje que le da a todas sus células.

Cuando hace algunas décadas, unos cuantos loc@s comenzamos en España a trabajar con estas ramas de la medicina energética, pudimos comprobar que si tratábamos a alguien para ayudarle a mejorar, el apto digestivo, por ejemplo, o la columna, o cualquier otro síntoma, todo lo demás, también se iba armonizando y hasta predisposiciones genéticas de modificaban. En aquel tiempo hablar de esto, escandalizaba a las personas más serias y científicas.

Lo cierto es que ahora, no podía ser de otra manera, ya ha aparecido una rama de la genética, *"epigenética"* que estudia este proceso admitiendo que nuestro estilo de vida, comida, bebida, costumbres, formas de pensar, creencias, actitudes, etc influyen en la manifestación de nuestra genética.

La **Reflexología Podal,** es mucho más que una técnica, donde lo más importante es localizar los puntos reflejos, saber interpretarlos y cómo tratarlos para liberar la energía estancada que, con el tiempo, de puede convertir en síntomas más o menos serios, o ya lo ha hecho.

Según lo abordamos en nuestra ***"Escuela de Vida",*** el enfoque abarca lo psico-emocional, descubriendo aspectos de la persona, como predisposiciones, experiencias de la niñez, actitudes, la constitución energética, que supone una gran ayuda, para que la persona pueda comprender su propio proceso y su poder de transformación y manejarlo con el mínimo esfuerzo, para obtener el máximo resultado. Es una visión global que nos lleva a preciar su condición actual, y dependiendo que lo que la persona quiera cambiar en su vida, orientarla en sus hábitos, una alimentación más adecuada para ella y una mayor toma de conciencia. Es de grandísima ayuda, para los niños, que fácilmente despiertan su equilibrio energético con el primer toque, sin necesidad de tantos medicamentos. Fantástico para las personas mayores, ya que equilibra el eje endocrino y el sistema nervioso, produciendo un cierto rejuvenecimiento, y/o una mejor manera de envejecer.

Los pies, representan la raíz de lo Divino en la Tierra. Guían nuestros pasos, el camino y la dirección en que escogemos ir. Trabajas con ellos, nos permite recordarle al cuerpo, su memoria de salud original, devolverle lo suyo: el equilibrio energético, que es el precursor de la Salud y el Bienestar

Por supuesto ideal para cualquier persona con problemas de salud, pero también para los que no tienen ninguno, y quieren seguir así y no llegar a tenerlo. Aumenta la vitalidad, propicia la claridad mental, produce una profunda relajación celular, y una mayor secreción de endorfinas (la hormona de la Felicidad), bienestar y alegría.

Como veréis, es el mejor mensaje que podemos darle a nuestras células, a nuestro ADN y al mundo que nos rodea.

Sólo necesitamos unas manos, que sepan tocar, y unos pies que se dejen tocar. Una magnífica noticia!!!!! Todos tenemos Manos y Pies!

Mª Rosa Casal
Reflexóloga y Naturópata
Directora y Profesora de Escuela de Vida
www.escueladevida.es

Desde 1984

Centro Hipócrates

Doctor Castelo, 31. 28009-Madrid

CURSO 2014-15

Naturopatía. Programa de 2 y 3 cursos académicos

Herbodietética. Curso por módulos de 3 meses.
Alimentación y emociones. 3 meses de duración.
Esencias Florales. Dos niveles.
Reflexología Podal. Nivel básico y superior. 3 sábados por nivel.
Quiromasaje. Básico y Avanzado.
Técnica sacrocraneal. Dos niveles. 5 seminarios.
Técnica metamórfica. Un seminario de sábado.

www.centrohipocrates.es
info@centrohipocrates.es
91 531 69 40

Centro Hipócrates

Spa & Casa Rural Río Dulce

En Aragosa se escucha el Silencio!

SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE

949 305 306
629 228 919

Aragosa (Guadalajara)
a una hora de Madrid

casariodulce@hotmail.com
www.casariodulce.com

VerdeMente
La Guia Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo

ITACA
Albergue de Salud

Cursos de Crecimiento Personal

casaruralmeditacion.wordpress.com
contacto@saluditaca.es
649 629 077 & 639 154 030

CURSO DE VISIÓN NATURAL
MÉTODO BATES

Nuevo Curso del 8 de Septiembre al 27 de Octubre
Lunes de 18 a 20 h . 60€ al mes
Incorporación al curso hasta el 15 de Septiembre. Informate
Educa tu visión a través de la relajación, el movimiento...
Mejora tu visión de forma natural, sin gafas ni operaciones.

Imparte: Ines Garcia
zarzaleja@gmail.com
693 34 99 09

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ºDcha. Metro - Tirso de Molina
info@centromandal.es - 91.539.98.80

La 1ª revista multimedia: descarga app VerdeMente ContenidoVivo La 1ª revista multimedia: descarga app VerdeMente ContenidoVivo

“GESTALT Y EL ARTE COMO HERRAMIENTA DE SANACIÓN

-Reflexiones de una terapeuta gestáltica-

Hace mucho tiempo que vengo experimentando la colaboración entre la terapia gestalt y las diferentes expresiones artísticas. Indiscutiblemente esta escuela, la gestalt, tiene mucho de arte, de movimiento y de presencia en el **Aquí y Ahora** constante, que nos demanda el fluir de la Vida. La actitud del terapeuta como acompañante y observador silencioso del mundo interno del paciente, la confianza profunda en la autorregulación organísmica, y ese vacío fértil que permite el nacimiento y observación de las figuras que van apareciendo en un fondo rico de información, dan la posibilidad de un mayor conocimiento de cada paciente hacia su *“si mismo”*.

Si complementamos éste trabajo con una herramienta artística como elemento proyectivo, ayuda en el proceso a clarificar dicha información y a hacerla presente y dinámica. La posibilidad de materializarla y expresarla a través, en este caso, de las marionetas, permite ver con claridad los personajes que danzan en ese espacio que Fritz Perls llamaba *“la tierra de nadie”*, refiriéndose al plano medio o mental dónde se construye la neurosis.

En la mente se encuentra el campo sembrado de nuestras creencias, nuestros traumas, nuestros estilos de colocarnos en la vida, de dirigirnos hacia uno u otro camino, esta red que nos condiciona y nos sostiene, nos ha sido dada desde el momento en que somos apenas la semilla de una vida en el interior del vientre materno.

Nosotros somos los mamíferos más indefensos y lentos en la maduración debido a la complejidad de nuestra naturaleza humana. Los más indefensos y con más necesidad de protección; por lo tanto, para nosotros es vital ser sostenidos por una red familiar y cultural que nos has sido dada a través de la familia de origen, comenzando por nuestros padres. Desde el nombre hasta las diferentes elecciones de nuestra vida están teñidas por dicho entramado de valores, deseos y expectativas, así como dinámicas que nos llevan a mirar al mundo de una determinada forma.

> La cultura familiar que tiene unas leyes muy bien explicadas en Constelaciones Familiares, es un “campo mórfico”, nombrado así en física cuántica, que nos sostiene y nos condiciona, y desde ahí nosotros construimos nuestro mapa para caminar por la Vida

Es imposible renunciar o deshacerse de ese entramado, la cultura familiar que tiene unas leyes muy bien explicadas en Constelaciones Familiares, es un “campo mórfico”, nombrado así en física cuántica, que nos sostiene y nos condiciona, y desde ahí nosotros construimos nuestro mapa para caminar por la Vida.

Y ¿cual puede ser la manera de librarnos de esta estructura tanto consciente como inconsciente que nos atraviesa mas allá de nosotros mismos?: Reconociéndola, abriéndose a ella, y por último, aceptándola tal como ha sido y tal como es; entre otros valiosos recursos que nos llegan de Bert Hellinger precisamente es la posibilidad de mirar, reconocer y aceptar nuestros orígenes, a través de ellos nos llegó la

MARIONETAS”

vida; abrirnos y saber que somos quienes somos también, porque venimos de dónde venimos.

Si entrelazamos lo familiar con lo individual, si reconocemos nuestros condicionamientos, nuestras contradicciones, nuestros valores internos y sobre todo las batallas que se juegan en nuestra mente, y en nuestros corazones podemos poco a poco, ir trasformando y potenciando nuestro bagaje interno en una suerte de mayor desarrollo hacia lo que cada uno desea realizar con su particular riqueza, coreando con la gran fuerza de la Vida, teniendo la posibilidad de poner en juego nuestra capacidad de crecimiento y creatividad hasta dónde lo deseemos… siempre y cuando estemos reconciliados con nuestras raíces y digamos Si a los sucesos tal como han sido y tal como son ahora.

¿Cómo utilizo entonces el trabajo de las marionetas desde esta perspectiva?

Los personajes que se mueven dentro de nuestra mente, pueden tener cara, acción, emociones e ideas que nos llevan a tomar diferentes posiciones frente a los desafíos que se presentan en el día a día, podemos conocerlos a través de este trabajo, de una manera mas clara y concreta, ver de forma más tangible el juego de nuestro inconsciente.

La acción en primer lugar de no sólo ponernos en contacto con ellos, sino también construirlos y hacerlos presentes, así como jugarlos en diferentes momentos, estados y situaciones, nos proporcionan una información muy rica y la posibilidad de ir transformándolos y reintegrarlos desde otro lugar de mayor comprensión y conciencia.

Según la Gestalt el origen de la neurosis está en una serie de asuntos inconclusos que nos condenan a una repetición casi inconsciente de nuestros condicionamientos, los cuales necesitan ser vistos, aceptados e integrados en el presente, los mandatos también forman parte de este entramado, Fritz Persl los nombra *introyectos*, y se refiere a conceptos tragados y no elaborados, una manera de darles luz es a través de las proyecciones de los mismos, podemos verlos, comprenderlos, actualizarlos, transformarlos e integrarlos, ofreciéndonos de esta manera la posibilidad de una mayor riqueza y conocimiento de nosotros mismos. La oportunidad de hacerlo a través del juego con las marionetas, se vuelve rico, potente y en algunos casos trasformador debido a lo revelador de la herramienta.

El trabajo en sí se desarrolla a través de diferentes etapas.

a) Tomar conciencia de los personajes
b) Encuentro con los personajes
c) Construcción de los personajes
d) Juego y comprensión de los personajes. (De dónde vienen, que me quieren decir, a quién representan, etc.)
e) Aceptación e integración

Estos grupos que vengo realizando hace diez años me han llevado a percibir que los participantes desarrollan un mayor nivel de Darse Cuenta, una capacidad y fuerza de Responsabilidad ante lo que son, y un hábito mas grande de estar con la Atención en el Presente.

He comprobado que las marionetas tienen un fuerte poder facilitador para que a través del juego cobre vida esa capacidad sanadora del Testigo Interno que cada uno de nosotros poseemos, poner mayor Conciencia a la capacidad de cada miembro de recrear y transformar su historia personal y sobre todo, desde el aumento de su escucha interna singular y personal, atreverse a ser mas creativos con su vida, asimilando todo el bagaje de conocimiento que cada uno posee. Y no me refiero al racional solamente sino al emocional e intuitivo en una suerte de integración y equilibrio que tiene que ver con el desarrollo de su auto confianza creativa. El espacio del grupo en este viaje da resonancia, reflejos y libertad para invitar a cada uno de los participantes a mirar en su corazón y también mirar desde allí comprensivamente a otro ser humano que no deja de ser familiar lo que le ocurre, aún desde la diferencia de los hechos.

Sigo afirmando que El Arte Sana, que desarrollando esta suerte de aprendices, aceptando nuestra ignorancia egoica y abriéndonos a nuestra capacidad humilde de aprender, hay un espacio vacío, paradójicamente lleno de potenciales para recrear nuestra propia existencia, a nuestros estilo y a nuestra forma, honrando como dice Hellinger: *“La Vida tal como Es y los hechos tal como Son”.*

En noviembre de este año 2.014 se inicia el 5° grupo de Gestalt y Marionetas; a toda persona que desee informarse puede ponerse en contacto conmigo a través del teléfono que figura en el anuncio a pié de página y sino también al correo charo.antas@gmail.com estaré encantada de aclarar todas sus inquietudes.

Charo Antas
655 809 089

CHARO ANTAS
Terapéuta Gestáltica y Consteladora
Terapia individual, grupal, de pareja
19 años de experiencia
Primera Consulta gratuita
“ Taller de Constelaciones ”
Plazas limitadas

655 80 90 89

La 1ª revista multimedia: descarga app VerdeMente ContenidoVivo
La 1ª revista multimedia: descarga app VerdeMente ContenidoVivo

VIDEO

Contenido Vivo

Guerrero de la música espiritual

Entrevista a Gurunam Singh

Enamorado del Sikhismo y maestro de Kundalini Yoga, Gurunam Singh vive entregado a la enseñanza y a la música. Su intención es elevar a cualquiera que la escuche, medite en ella y cante. Su música la crea desde un espacio de devoción, y es a través de ella que busca conectar a su público con ese espacio sagrado.

VerdeMente: ¿Qué significa ser Sikh?

Gurunam Singh: Ser Sikh significa ser un buscador de la verdad. Las bases del Sikhismo son que solo hay un Dios, una fuente de la cual procedemos todos, y que deberíamos respetar todos los caminos, ya que cada uno de ellos nos llevará en su momento de vuelta a él. Las prácticas diarias que realizamos como Sikhs nos ayudan a elevarnos, y la ropa que llevamos nos cambia totalmente nuestra propia experiencia con nosotros mismos. Cada religión es una tecnología para llevarte más cerca de tu propia alma, de vuelta a Dios. El Sikhismo y Kundalini Yoga son unas preciosas tecnologías, que me han ayudado a profundizar más en mi ser y conectar con mi esencia.

El Sikhismo y Kundalini Yoga son unas preciosas tecnologías, que me han ayudado a profundizar más en mi ser y conectar con mi esencia

VM: ¿Puedes hablarnos sobre el camino que te ha llevado hasta ser la persona que eres ahora?

G.S.: Empecé a hacer Kundalini Yoga hace unos 18 años, esto tuvo un efecto profundo en mi mente y en mi cuerpo. Me dió el alivio y la paz que llevaba años buscando pero no encontraba. Había música mientras hacíamos yoga, cantos sagrados del Sikhismo, oraciones a Guru Ram Das... Me mudé a Nuevo México, a un Ashram, la casa de Yogui Bhajan, maestro de Kundalini Yoga. Recibía clases directamente de él y empecé a trabajar para él. Al poco tiempo me bauticé como Sikh. Después de siete años el maestro abandonó su cuerpo y yo me mudé a India. Vivía en Amritsar, ciudad sagrada de los Sikhs, y visitaba a diario el templo dorado, rezaba y meditaba todo el día. Estudié el Gurmukhi, la lengua sagrada de los Gurus, y su correcta pronunciación. Estuve estudiando con Baba Nihal Singh, un maestro de la facción guerrera de los Sikhs, los Nihang, durante medio año.

VM: ¿Y de qué forma te afectó esa experiencia?

G.S.: Esa experiencia con los Nihangs me consolidó, me enraizó y me conectó no solo con la espiritualidad sino con la tierra y conmigo mismo.

A lo largo de mi viaje la música siempre me ha acompañado. Cada día he intentado dar lo mejor de mi, estar en pié antes de cada amanecer para cantar y meditar

He sido bendecido de haber tenido muchas experiencias con gente santa, que me ha enseñado mucho. Baba Nihal Singh y Yogi Bhajan sólo son dos. A lo largo de mi viaje la música siempre me ha acompañado. Cada día he intentado dar lo mejor de mi, estar en pié antes de cada amanecer para cantar y meditar. Eso me llevó a tocar y compartir con diferentes músicos, y pronto me ofrecieron la posibilidad de grabar un CD. Me lancé a ello y pronto estuve de gira dando conciertos alrededor del mundo. Una gira que ha continuado los últimos 4 o 5 años.

VM: ¿Qué es Naad Yoga? ¿Por qué son estos cantos tan importantes para el Sikhismo?

G.S.: Naad yoga es una ciencia, así como lo es el yoga físico: Si entras en la postura de la cobra, por ejemplo, el diafragma se te abre, y mediante ese desbloqueo tu respiración se hace más profunda y el centro del corazón literalmente se abre, la mente se relaja y la conciencia se expande. Naad Yoga es la ciencia del sonido, de la misma forma cuando recitas esos Mantras estimulas los 84 puntos meridianos del paladar y estimulas todas las diferentes partes del cerebro. Algunos estimulan el punto del corazón, otros el punto del coraje, otros te puede llevar de la depresión de retorno al equilibrio. Igual que en el yoga físico podemos afectar nuestra conciencia de muchísimas formas, en el Naad Yoga usamos el sonido como la llave para despertar a nuestro verdadero ser. Hay ciertas oraciones sagradas que afectan nuestra Psique, y el propósito es ir más profundo hacia nuestro ser, volver a sintonizar con el universo.

VM: ¿Qúe tipo de oraciones?

G.S.: Algunas oraciones de Naad Yoga introducirán la cualidad del acero en tu aura y te da una conexión con el aspecto del guerrero, y otras te llevarán al espacio sagrado del corazón, y aquí hay una relación entre Shakti (guerrero) y Bhakti (devoción). De hecho, de eso es de lo que trata mi próximo taller en Madrid, "El corazón del guerrero pacífico".

Bhakti es la energía de la devoción. Si tienes bastante devoción y dejas que te inunde, esa energía se convierte en Shakti, una fuerza tan sólida y enraizada que se convierte en inquebrantable. La idea es mantenernos en un espacio de apertura máximo para que la gracia pueda entrar y tengamos la oportunidad de experimentar la gracia en diferentes momentos de nuestras vidas. Cuanto mayor equilibrio, salud y felicidad haya en nuestras vidas será más fácil que eso ocurra y que la gracia se manifieste.

Estas oraciones me han ayudado a tener una conexión más profunda y estar más sintonizado con la gente y la realidad que me rodea. A mi personalmente es una herramienta que me encanta y a lo largo de los años se ha convertido en la base de mis practicas espirituales diarias.

VM: ¿Dónde sitúas el concepto del guerrero en la espiritualidad? ¿Cómo podría un guerrero ser pacífico?

G.S.: A mí me gusta recordar una frase que un día me dijo mi maestro Yogui Bhajan: "Sé un soldado en relación contigo mismo y tu disciplina, y sé un santo en relación a los demás". La idea no es ir por ahí con una chapa en el hombro actuando como un soldado para que todos sepan que eres un guerrero, sino desarrollar tu capacidad de disciplina contigo mismo, de entrenar tu mente, de aprender a equilibrar tu cuerpo y vivir tu vida para que en relación a los demás seas lo suficientemente fuerte y tengas un sistema nervioso lo suficientemente fuerte para que tengas la

capacidad de sacrificarte por los demás y seas un santo en relación a otras personas.

VM: ¿Cuál es la intención detrás de tu música y tus conciertos?

G.S.: Hay tanto a lo que no podemos acceder cuando estamos solos, meditando solos, por eso es tan importante juntarnos en grupos. Es tan fácil cuando nos sentamos en grupos, y más aún cuando incluimos música, que se abran los corazones, que se calme la mente, se elimine la ansiedad, dejarnos llevar y conectar con el alma. He descubriendo que con estos cantos, por más perturbadas y contaminadas que estén nuestras mentes, cuando nos juntamos a cantar en grupo esas mentes se elevan y se pueden ir a casa llenas de paz. Entonces creo que se trata de traer más paz a tu vida y a la vida de tu familia, si traes a tu familia, de permitirte el regalo de unirte a una frecuencia sagrada por una noche. La razón por la que hacemos yoga es traer más paz y equilibrio a nuestras vidas. Así que espero que la gente venga y que juntos podamos abrir nuestros corazones, cantar juntos y ver lo que ocurre, será una noche preciosa.

Igual que en el yoga físico podemos afectar nuestra conciencia de muchísimas formas, en el Naad Yoga usamos el sonido como la llave para despertar a nuestro verdadero ser

María Juste
Profesora de yoga y terapeuta
Mario Martínez Bidart
Redactor Revista VerdeMente

LA CANCIÓN DE LA ENTREGA

"Entrega tus sueños y esperanzas. / Entrega tus planes y esquemas. / Entrega el miedo a la oscuridad, rodeándote de luz. / Entrega el miedo a estar equivocado y la necesidad de estar en lo cierto. / Me entrego a ti, me entrego a ti, me entrego a ti..."

El contenido de esta canción es la esencia de Gurunam Singh, un hombre devoto que decidió dedicar su vida a la búsqueda de la verdad. Las letras de sus canciones son Mantras y poemas de las escrituras sagradas del Sikhismo, en Gurmukhi "La lengua sagrada de los Gurús. Estos mantras y poemas tienen la cualidad de conectarnos con nuestra propia esencia, con la unidad y por lo tanto volver a sintonizar con el universo y todo lo que existe.

ACERCA DE GURUNAM SINGH

Poco sabemos ciertamente de quién era, y qué era de la vida de este hombre norteamericano antes de autonombrarse Gurunam ("el maestro supremo" en sánscrito) Singh Khalsa, y según algunos comentarios, uno de los artistas más destacados en el género devocional, mantras y shabds Guru.

Cuando terminó sus estudios de secundaria, consiguió una guitarra y empezó a componer canciones sencillas. A los 22 años se encontró por primera vez con los maestros Yogi Bhajan y Sikh Dharma. Desde ese momento, dedicó su tiempo a profundizar en la meditación y a experimentar y combinarla con la música. Su voz suave y profunda recuerda a la de Krishns Dass o James Taylor. Sus composiciones, evolucionadas a través de su práctica de yoga, son al mismo tiempo poderosas y humildes.

Gurunam viaja por todo el mundo impartiendo cursos de Naad Yoga y Kirtans (conciertos de música espiritual) donde comparte su devoción, corazón y humor, que caracterizan su música.

En la década de los 90's aparentemente se enamoró de los mantras de Kundalini y las oraciones Sikh, lo que hizo que pronto se trasladara a Nuevo México (USA) a tomar clases con Yogi Bhajan. Durante ocho años se dedicó a realizar servicio a los maestros trabajando y haciendo seva (servicio) para estar tan cerca de Yogi Bhajan como le fuera posible, haciendo su máximo esfuerzo por mantener una práctica constante de meditación y yoga.

Gurunam Singh muestra a través de su música su devoción por los sonidos inspiradores, los cuales ha compuesto y perfeccionado en gran número de horas sentado practicando en el SikhTemple en La Española, USA.

Su música es un hermosos crisol de diferentes tradiciones y estilos; gospel, folk, country, raaag clásico indio y música Sikh, sólo por mencionar algunos. Gurunam mismo dice de su música: "la música nace todo el trabajo por sí misma. El poder está en los mantras. Yo sólo encuentro el camino para hacerlos salir y es mi bendición, como cualquier otra persona que viene a un kirtan, estar ahí, simplemente, ser parte de esa energía... Cantar".

primera gira española

Barcelona

Alicante

Madrid

gurunam singh

MADRID

14 de septiembre

Espacio Ronda

Domingo 14 de septiembre

de 16:00 a 19:00h Taller:

"El corazón del Guerrero Pacífico"

20:00h Concierto Kirtan

en Espacio Ronda, Ronda de Segovia 50

entradas:

taller 27 € concierto 18 € taller+concierto 40 €

venta de entradas: online en ticketea.com

taquilla de Espacio Ronda, en Ecocentro

y centro Mandala, C/ de la Cabeza 15, 2ºD

organiza:

Eventos Conscientes Madrid

patrocina:

Ecocentro

VerdeMente La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

más información:

facebook.com/EventosConscientesMadrid

econscientes.madrid@gmail.com

VIDEO

Contenido Vivo

EL PODER TRANSFORMATIVO DE LA ATENCIÓN PURA

La atención así es como un "lugar" sereno desde el que observar sin dejarse implicar inútil y atolondradamente en lo observado

La atención mental pura es como una lámpara capaz de iluminar los oscuros y sinuosos terrenos de la mente. Es denominada pura porque no juzga ni prejuzga, sino que se limita a captar lo que es. Nos ayuda a conocer la mente, a adentrarnos en ella y descubrir su entramado de autoengaños, reacciones neuróticas, subterfugios y frustraciones. Mediante el poder de la atención podemos empezar a poner orden en ese trastero de desordenados cachivaches que hay en el trasfondo de la mente. Podemos empezar a mirar lo que no éramos capaces de ver o no queríamos ver debido a resistencias psicológicas de todo tipo. La atención nos ayuda a conocer, regular, sanear y transformar la mente.

También nos es de gran ayuda para cuidarla, examinarla ordenarla y dirigirla. La atención pura y consciente juega un papel de primera importancia en el autoconocimiento, el desarrollo interior y la conquista de la visión clara y la lucidez. Mediante la misma descubrimos las contradicciones internas, los oprimentes hábitos psíquicos, los pretextos falaces y las tendencias subyacentes nocivas. Así uno sabe qué hay que cambiar y qué hay que desechar o afirmar. La atención se convierte en una luz para ir desvaneciendo las sombras dela mente e incluso iluminar y conocer el material sumergido en la trastienda de la mente. Cuanto más intensificada esté la atención mental, tanto mejor para llevar a cabo con éxito esta ardua pero importantísima tarea. La observación y el examen de la mente puede llevarse a cabo durante la práctica de la meditación, pero también en la vida cotidiana. Mediante la observación de la mente vamos consiguiendo conocer a esa que era una gran desconocida y saber de sus mecanismos más íntimos para poder convertirla de enemiga en alidada. También la observación inafectada y lúcida de los procesos mentales nos ayudará a limpiar el fango del subconsciente y agotar el impulso de muchas propensiones perniciosas y que nos mantienen condicionados y cautivos.

La atención nos permite vigilar y vigilarnos, estar alertas a lo que sucede fuera de nosotros y a lo que discurre en nuestro interior. Así somos más conscientes de las influencias e impactos que vienen de afuera y de cómo reaccionamos a ellos. Mediante la atención vemos nuestras reacciones emocionales y evitamos que se desorbiten. Buda declaraba: *"Si te estimas en mucho, vigílate bien"*. También decía:

"La atención es todopoderosa en cualquier momento y circunstancia" y en el Dhammapada podemos leer algo muy relevante: ***"El que está atento está vivo; el que no es como si ya hubiera muerto".***

Lo que nos permite conectar con lo que deviene a cada momento es la atención y una atención pura, plena y consciente nos ayuda también a ver y desarticular muchas de nuestras reacciones egocéntricas, pudiendo evitar dejarnos embaucar una y otra vez por este gran embaucador. También a través de la observación inafectada que se logra mediante el cultivo de la atención somos capaces deconsciencias y examinar los fluctuantes estados de la mente, aprendiendo a no dejarnos atrapar por los pensamientos o automatismos mentales. La atención así es como un "lugar" sereno desde el que observar sin dejarse implicar inútil y atolondradamente en lo observado. La atención nos protege, vela por nosotros, nos ayuda a debilitar las raíces insanas de la mente (ofuscación, avidez y odio). Mediante ella se van desvaneciendo los velos de la mente (el reactivo, el interpretativo, el imaginativo, el egocéntrico y otros) y comienza a surgir la lucidez o comprensión clara. La combinación de la atención pura y la comprensión clara son idóneas para la vida cotidiana y no solo para el viaje interior. Vamos aprendiendo a estar más atentos y lúcidos al pensar, al hablar, al llevar a cabo cualquier actividad. Por un lado nos entrenamos mediante la práctica asidua de la meditación y por otro tratando se estar más atento e cualquier cosa que llevamos a cabo.

Mediante el poder de la atención podemos empezar a poner orden en ese trastero de desordenados cachivaches que hay en el trasfondo de la mente

Convertimos así la meditación en un verdadero arte de vivir y el cultivo y entrenamiento metódicos de la meditación en una inspiradora y transformativa técnica de vida.

De dicho modo se puede vivir con mayor intensidad y plenitud pero sin tanto apego. El sabio budista Asvaghosa especificaba:

"El que está situado en la atención como guardián de su mente no puede ser invadido por los apegos, igual que una ciudad bien guardad no puede ser conquistada por el enemigo".

El entrenamiento y desarrollo de la atención le permite a la persona estar más presen a cada momento, sabiendo desvincularse del pasado y no obsesionarse con el futuro. Se aprende a conectar con lo que es. En uno de sus sermones Buda dijo: *"Ven y mira"*. No dijo ven y recuerda, o ven e imagina, o ven e interpreta o ven y juzga o ven y supón. Simplemente: *"Ven y mira"*. Mira lo que es aquí y ahora, libre de juicios y prejuicios, de viejos patrones o esquemas. Conectar y ver lo que es solo se hace posible mediante la atención presente y la clara comprensión. La clara comprensión o lucidez también ayuda a definir mejor el objetivo y los medios para ir hacia el mismo. Muy útil es también la clara comprensión de la idoneidad, que nos enseña cuando hay que intervenir o dejar de hacerlo, hablar o guarda el noble silencio, hacer o establecerse en el observador inafectado sin hacer.

Toda persona puede trabajar el desarrollo metódico y progresivo de la atención. Seguiremos refiriéndonos a ello en nuestro próximo trabajo. También hay que considerar que la atención debe estar asociada a una ética genuina y el desarrollo de la sabiduría. No basta con la sola atención, como nos indicado algunos libros actuales, para transformarse. Nadie está tan atento como un ladrón cuando roba o un verdugo cuando ejecuta. Es imprescindible observar la triple disciplina: la genuinamente ética, la de la concentración mental y la del florecimiento de la sabiduría que libera porque permite ver las cosas como son desde la pureza de la mente y es fuente de la profunda y reveladora compasión.

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

Papel reciclado 100% impreso de forma responsable Papel reciclado 100% impreso de forma responsable

El PERICARDIO Maestro del Corazón

Montserrat Gascón ha estudiado en profundidad la relación entre las emociones y el pericardio, y la repercusión de esta membrana, sobre las funciones principales relacionadas con nuestra salud y nuestro bienestar.

Se define a sí misma como pura energía que experimenta la materia aquí en la tierra, la misma energía que un día la hizo abandonar el servicio de urgencias del *Hospital Vall d´Hebrón* de Barcelona, donde trabajó como enfermera durante 6 años, para buscar respuestas por sí misma, esto es, entender lo que es la vida y el porqué de la enfermedad.

"En seis años trabajando como enfermera comprendí que no curábamos nada. Descubrí una verdad básica: cuando las personas están bien emocionalmente, están sanas, y los problemas afectivos se reflejan en enfermedades psicosomáticas. Yo quería comprender por qué nos ponemos enfermos y decidí estudiar Medicina."

Sin embargo, tras un divorcio doloroso, decidió abandonar la carrera en cuarto curso y viajar a África para intentar vivir en paz. Una experiencia que le ayudó a replantearse el papel fundamental que juegan las emociones a la hora de enfrentarse a una dolencia.

"Me di cuenta de que, cuando yo me asustaba o deprimía, mi hijo enfermaba. Como no había hospitales, cuando tenía fiebre o diarrea nos quedábamos en la cama y cantábamos, jugábamos o reíamos hasta que el mal pasaba".

De esta forma, Montserrat logró conectar con su fuerza interior, al tiempo que verificaba algo que desde hacía tiempo le rondaba por la cabeza: que la salud está íntimamente relacionada con el estado emocional de la persona.

Impulsada por esta idea, continuó sus estudios en Francia, donde se licenció en Morfopsicología por la Universidad de París y en Osteopatía por la Universidad de Aix.

De esta última aprendió a sentir cómo fluye la vida a través del cuerpo y dónde se bloquea.

En su práctica diaria como osteópata pudo constatar que muchos pacientes con patologías de los miembros superiores (tendinitis, neuralgias de hombro, brazos, codo...) tenían el pericardio en lesión osteopática. Fue entonces cuando el pericardio (membrana que envuelve, protege, fija y mantiene al corazón en el mediastino) pasó a ser el centro gravitatorio de todos sus estudios.

"Frente a un choque emocional, el pericardio, exactamente como la célula, reacciona retrayéndose para protegerse, lo que provoca el acortamiento de uno o más ligamentos que aseguran su fijación".

> En la medicina china al meridiano del pericardio se lo conoce como Maestro Corazón, y se dice de él que rige directamente la consciencia, la memoria, el pensamiento, el sueño, las emociones, la alegría y la felicidad

No en vano, en la medicina china al meridiano del pericardio se lo conoce como Maestro Corazón, y se dice de él que rige directamente la consciencia, la memoria, el pensamiento, el sueño, las emociones, la alegría y la felicidad.

Según Montserrat, la contracción de esta membrana repercute directamente sobre los órganos, glándulas, vasos, nervios, músculos, huesos...

"Hasta ahora nos han contado que el impacto emocional entra a través de los cinco sentidos directo al cerebro y que de allí pasa al cuerpo. Mi teoría es que el impacto lo recibe el pericardio y que de allí pasa a través del ganglio estrellado al sistema nervioso central".

Una llave esencial de nuestro funcionamiento físico, emocional y espiritual a la que ha logrado llegar a través de la observación clínica de las personas que ha tratado como osteópata. Porque para Montserrat la salud se basa en tres esencias fundamentales (cuerpo, alma y espíritu), y en cómo éstas fluyen de manera libre.

Es autora de los libros

"Viva el pericardio libre" y

"El secreto del corazón"

Montserrat explicará sus investigaciones y su terapia, junto con otros especialistas en el Foro de las Ciencias Ocultas y Espirituales, que se celebrará del 2 al 5 de Octubre, en el Palacio Neptuno de Madrid

Thais Nadal

FORO CIENCIAS OCULTAS Y ESPIRITUALES

Alma,
Cuerpo
y Mente

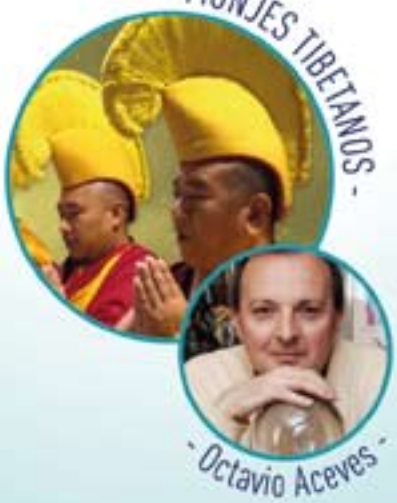
2 al 5
octubre 2014

PALACIO NEPTUNO
- MADRID -

- MARILYN ROSSNER -

- Danzas del mundo -

- MONJES TIBETANOS -



- Octavio Aceves -

- ANNE GERMAIN -

- Terapias naturales -

Palacio Neptuno-Madrid. Calle de Cervantes, 42. Madrid (junto a la plaza de Neptuno)
Horario: 11:00 a 21:00 h.

Información y Reservas 679 412 627 / 629 724 863 **www.artesadivinatorias.es**

CREATIVIDAD CORPORAL

Método de Marta Schinca de expresión corporal

VIDEO
Contenido Vivo

El método de Expresión corporal de Marta Schinca contribuye al enriquecimiento y valoración de la persona desde la creatividad corporal: ***Aumentar el control y dominio del cuerpo en la manifestación de sus posibilidades de expresión, actuando con flexibilidad mental, espontaneidad, imaginación y creatividad.***

Establecer criterios propios para la apreciación, comprensión y disfrute de todas las manifestaciones artísticas, fundamentalmente las que tienen lo corporal como fundamento.

Marta Schinca. (Dos objetivos de la materia).

Todos los seres humanos somos capaces de desarrollar nuestra capacidad creativa.

En la disciplina Expresión corporal el cuerpo es el material de que se dispone para desarrollar el potencial artístico y por ende espiritual, que el ser humano posee. En la mayoría de los casos se ignora la existencia del potencial creativo que se tiene, por la sencilla razón de que dicho potencial no ha sido estimulado de forma pautada mediante un proceso pedagógico coherente.

En el método Schinca de Expresión corporal se tocan recursos muy específicos por los que se accede a una experiencia corporal integral que engloba lo subjetivo emocional, lo simbólico y lo plástico. Se entra poco a poco en un mundo que amplía el horizonte de cada participante y favorece la sensación de pertenencia al grupo.

Este proceso pedagógico requiere experiencia y sistematización, para canalizar las impresiones transformándolas en manifestaciones personales o grupales.

¿Qué le falta a nuestra educación básica?

Después de una clase de Expresión Corporal dirigida a un alumnado heterodoxo, uno de los participantes, que tenía la carrera de Danza clásica, comentó en voz alta: *"¿por qué no tenemos la asignatura de Expresión corporal obligatoria en nuestra educación básica?"* Los profesores del Estudio Schinca oímos esta petición desde los años 70/80 cuando Schinca comenzó a desarrollar su metodología creativa en Madrid. Hoy en día su método es considerado científico aportando conocimientos para la educación y la formación de la persona desde el *"arte del cuerpo"*.

> El alumno es conducido por el profesor por un circuito que le garantiza el encuentro con la creatividad corporal. Primero se inicia en la comprensión de su propio cuerpo, la toma de conciencia del movimiento orgánico

Nos seguimos preguntando por qué aún no se le ha dado a la Expresión corporal el lugar que merece. Es posible que contribuya un cierto desconocimiento, ya que en ocasiones se piensa que consiste en una miscelánea de técnicas que provienen de la Danza, del Mimo o de juegos dramáticos, pero no es así. Bien entendida la Expresión corporal es básica y esencial para que la persona descubra y desarrolle sus capacidades motrices, expresivas, comunicativas y creadoras, lo que significa conocer su propio cuerpo - que es el propio ser - y las posibilidades de comunicarse con los demás en procesos enriquecedores de la creatividad común.

En la educación del niño y del adolescente se debería fomentar el trabajo corporal con finalidades expresivas, no competitivas, ni valorativas. Una actividad corporal que eduque en valores y actitudes. Si no lo hemos vivido de pequeños, en nuestra educación, tendremos que vivirlo un poco más adultos, desde un enfoque muy distinto, pues ya no se trata de jugar ni divertirnos realizando una especie de regresión impostada. Se trata de abrirnos a nuestra realidad corporal actual, conocer nuestro cuerpo real, adquirir unos conocimientos propios del lenguaje corporal y abrirse a una nueva experiencia creativa, que nos conducirá a sentirnos más integrados.

Hemos pasado de una creatividad básica y primaria que sería la del niño, a elaborar una creatividad que hay que producirla, hay que conocer las herramientas para trabajar la materia y modelarla. Como un pintor que primero tiene que tomar contacto con los pinceles y las pinturas y después encontrase con las formas y los colores hasta llegar a expresar cosas de sí mismo a través de ese nuevo lenguaje artístico.

LA CREATIVIDAD CORPORAL

Al ser el propio cuerpo el material artístico sobre el que se trabaja, está implícita la vivencia del actuante, su placer, su armonía, su propio estar como sujeto y como objeto.

CREADORA DEL MÉTODO SCHINCA

Marta Schinca Catedrática emérita de Expresión corporal (Técnica y Expresión del Movimiento) en la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid (RESAD), es una pionera de la enseñanza y la investigación en el campo de la Expresión Corporal en España. Creadora de un método cuyas fuentes encontramos en la Rítmica de Dalcroze y en el sistema de Laban, posee una larga trayectoria en la pedagogía, la investigación y la creación en el ámbito del Teatro gestual. Es fundadora del Estudio Schinca y autora de varias publicaciones.

El método de Marta Schinca es una técnica en sí misma que desarrolla procesos expresivos, de modo progresivo, profundizando en aquellos aspectos que cada persona persigue de sí misma, sin sentirse invadida ni abocada a expresar sensaciones, ni emociones, ni ideas cuando aún no lo necesita.

EL MOVIMIENTO ORGÁNICO

El alumno es conducido por el profesor por un circuito que le garantiza el encuentro con la creatividad corporal. Primero se inicia en la comprensión de su propio cuerpo, **la toma de conciencia del movimiento orgánico,** a través de ejercicios apropiados para sensibilizar las percepciones internas que le va a permitir acceder a la forma personal de moverse. Es decir, sin codificación previa como en otras técnicas corporales. Que no existan formas predeterminadas no quiere decir carencia de técnica, todo lo contrario. Se adquiere una conciencia del movimiento que al ser éste ejecutado se hace natural y orgánico, dotando al participante de una pre-disposición y preparación para afrontar la construcción de una gramática expresiva.

LA EXPRESIÓN

Casi sin que el alumno se de cuenta se van introduciendo los **factores expresivos**, es decir, recursos de movimiento **temporales, espaciales y dinámicos.** De pronto, cada persona se encuentra que está empleando unas herramientas, con unas determinadas tareas, insertas en su propio cuerpo que a su vez es el instrumento de creación, que dice cosas y que las puede compartir con el otro o el grupo. Los factores expresivos que se despliegan en el trabajo no son expresivos por sí mismos sino que son "teñidos" por el color que cada persona es capaz de inferirles, impregnados de sus imágenes y su mundo poético. Cuando emerge ese mundo imaginativo es cuando se es capaz de crear, de construir una nueva realidad distinta de la realidad cotidiana.

El cuerpo, su movimiento y su voz consisten en el motor de la creación para componer intermediando con otras artes como la poesía, la pintura, la escultura, la música, el cine o el audiovisual.

Estas exploraciones pueden quedarse en vivencias personales creativas y reconfortantes, porque la persona se percibe a sí misma trascendiendo la realidad cotidiana o también proyectarse en composiciones artísticas.

La realidad corporal, en su fisicidad, es el nexo con los demás y el camino del encuentro con uno mismo; ese camino nos permite descubrir de modo vivencial y consciente el sentido del desarrollo de la creatividad para hacer manifiesto todo aquello que las palabras no alcanzan a decir.

Las vertientes creativas del método Schinca de Expresión corporal

El método Schinca de Expresión corporal surge en los años 70 en Madrid y se ha llevado a cabo hasta la actualidad por Marta Schinca y sus colaboradores. Es una metodología creativa en sí misma que también proyecta sus fuentes de conocimiento hacia los campos artísticos y terapéuticos, como lenguaje corporal del Teatro de movimiento o Teatro gestual; para los estudios de Música, en Música y movimiento, de modo lúdico en las enseñanzas de Educación física; en inclusión como trabajo analítico y en Psicomotricidad.

Helena Ferrari
Es profesora titular de la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid (RESAD) y cofundadora del Estudio Schinca en 1978. Actriz de Teatro de movimiento. Doctoranda en la Universidad Rey Juan Carlos, realizando la investigación sobre la creación en el Teatro de movimiento.

www.estudioschinca.com
info@estudioschinca.com
91 815 21 25 - 91 364 14 15 - 657 320 498

Papel reciclado 100% impreso de forma responsable Papel reciclado 100% impreso de forma responsable

LA NUEVA CONCIENCIA

Y SU REFLEJO EN LAS ARTES VISUALES

Muchos de los lectores de esta revista, asiduos de la psicología transpersonal y conocedores de autores tan importantes como Stanislav Groff o Ken Wilber, posiblemente ignoren el fuerte compromiso que los mismos han mantenido con las artes visuales, escribiendo prólogos para catálogos y difundiendo el trabajo de muchos artistas que el *"establishment"* de la cultura institucional no reconoce.

En el caso de Stanislav Groff, el vínculo que le une al genial artista, y recientemente fallecido, H.R. Giger es muy acusado, pues entre otras cosas, ilustró con sus trabajos el texto fundamental *"Psicología Transpersonal"*, publicado en 1988. Por su parte Ken Wilber es considerado, por el no menos notorio pintor americano Alex Grey, como un gurú personal.

Basten estos dos ejemplos para introducir esta breve reflexión sobre la relación entre el desarrollo de la conciencia colectiva y su manifestación en las artes visuales.

Se podría citar una larga lista de autores, pintores, escultores, cineastas, críticos, etc... en esta orientación, pero sería mejor centrarse en algunos puntos teóricos que permitan a cada cual indagar por si solo en este vasto universo de la imagen. Menciono de pasada algunas figuras interesantes como Robert Venosa, Ernst Fuchs, Matti Kleirwein, Maura Holden, Martina Hoffmann... para que nos sirvan de primer referente.

Hemos sido testigos en los últimos años del cisma, entre un arte al servicio de las apariencias, y otro que apoyaba el pensamiento fuertemente motivado por la problemática existencial.

El primero ha conformado el poder institucional, el segundo ha permanecido en una retaguardia de marginalidad, esperando su momento para sintonizar con las inquietudes de una sociedad evolucionada.

Creo que esta forma de arte, aún dominante, se corresponde con las demandas de una mayoría aún anclada en la concepción convencional del mundo y caracterizada a su vez por la mentalidad de un ego gregario y conformista.

Por causa de la "democratización" de las artes, autores comprometidos han estado intentando cerrar el círculo perfecto de la historia del arte, retornando éste a su primigenia vocación espiritual.

Todo el arte de la antigüedad no tenía otro interés que ilustrar todos los misterios que el hombre no podía controlar. En contrapartida, el abuso de la imagen, por causa de las tecnologías de reproducción, ha desprovisto a la mayor parte de los símbolos de su cualidad *"numinosa"*, obligando a los artistas a buscar fórmulas capaces de conmover al espectador.

Surgido de este amalgama de corrientes ya clásicas como el surrealismo o el propio simbolismo y otras más dudosas como el arte psicodélico o el arte fantástico, (que no dejan de ser etiquetas demasiado constrictoras) el llamado arte visionario se establece como la vanguardia auténticamente universal.

La línea introspectiva, que no catártica, apoyándose en la subjetividad radical de la imagen, desde el surrealismo en adelante, ha querido acercarse a valores arquetípicos, que conectan mejor con la experiencia de un ser humano inquieto o real.

Muchos han sido los que han criticado este arte visionario, como escapismo, crítica similar a la que han recibido tantas técnicas meditativas como la meditación zen, el yoga, etc...

Sin embargo, son muchos otros los que experimentan un fuerte acicate cuando se confrontan con esta clase de obras, que describen tanto mundos angélicos o paradisíacos, como infernales o aterradores, hacia el conocimiento profundo de la experiencia vital.

Todo el arte de la antigüedad no tenía otro interés que ilustrar todos los misterios que el hombre no podía controlar

Hay artistas que a través de su trabajo con la sombra, catalizan un necesario pero inocuo exorcismo. Nos previenen del potencial destructivo de una sociedad regida exclusivamente por el ego mental y racionalista. Hay otros que apuntan hacia un paraíso terrenal, que por inalcanzable, no deja de ser un objetivo creativo que ayuda a canalizar el esfuerzo colectivo. En definitiva, todos intentan describir por igual una realidad más allá de lo ordinario.

Por otro lado, indudablemente, la praxis misma del arte es una forma de meditación. La relajación concentrativa, la reflexión serena, son funciones que por sí solas generan una comprensión más serena de nuestro entorno y de manera terapéutica pueden reconciliarnos con una afectividad distorsionada.

Creo que sería interesante para todos aquellos que crean

CALIGRAFÍA y PINTURA JAPONESA
clases / cursos / demostraciones
686533048 - 633916509
contacta@shodocreativo.com
www.shodocreativo.com

Un espacio para renovar la Energía Vital, a través del reencuentro con la naturaleza y con uno mismo, charlas y talleres de trabajo corporal, técnicas de reducción de estrés, autoconocimiento y desarrollo personal.
Dieta vegetariana, crudos y ayunos. Excursiones, piscina.
Todo para recuperar la armonía y la salud, personal y social.
964 76 01 51 • 694 76 06 58 • 646 308 307
Fundación Los Madroños
CASA DE REPOSO/ESCUELA DE SALUD

12594 OROPESA DEL MAR. CASTELLÓN / casadereposo.com /casadereposo@casadereposo.com

en esta alternativa leer el texto de Jung titulado *"La función trascendente"*, para así comprender mejor como la vocación filosófica converge con la imaginación creativa.

Lo más importante sería entender que una imagen puede funcionar como evocación de una verdad profunda o simplemente como la corroboración de un tópico, por mucho que se la enmascare tras una supuesta dimensión poética. El espíritu actual demanda verdades poderosas y no auto indulgentes, al servicio de lo ornamental o decorativo. Imágenes que nos ayuden en nuestro crecimiento personal, sentimentalmente significativas.

Este otro arte, es el ARTE con mayúsculas.

En mi trabajo he especulado sobre las posibilidades del totemismo, el animismo, el espiritismo, siempre intentando revertir las imágenes hacia lo transcultural, aun así estoy seguro de que están disponibles múltiples líneas de investigación plástica.

Pepe Sevillano

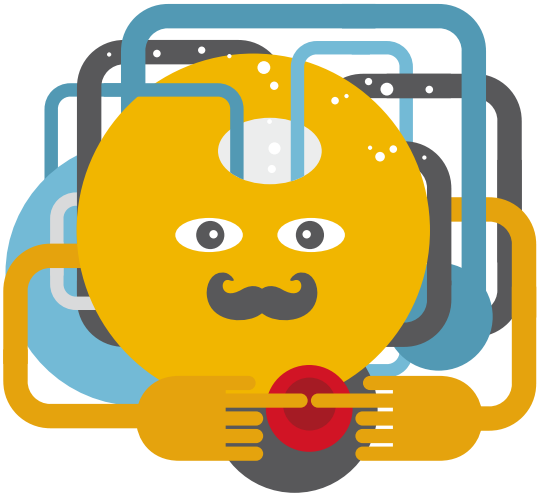
es pintor, dibujante, ilustrador, escultor, grabador y tatuador. Ha realizado múltiples exposiciones individuales y colectivas, tanto en España como fuera de ella. Ha recibido diferentes menciones a lo largo de su carrera. Tiene obra en depósito en el MNCARS y en colecciones privadas (Italia, Alemania, Francia, EEUU...). Actualmente trabaja con la Galería Orfila de Madrid y está preparando exposiciones en Madrid, San Sebastián y Ávila. Se han publicado varios textos y entrevistas suyas en diferentes medios. Considera su obra influenciada por el paradigma transcultural y por la psicología en general. Surrealista convencido, está comprometido con el arte alternativo en general.

ZEN
Introducción a la Meditación Zen

Retiro de Atención Plena
con
Dokushô Villalba
Monasterio Zen Luz Serena
del 9 al 12 octubre 2014

VerdeMente
La Guia Alternativa
Contenido Vivo

Sobrepeso y retención de liquidos



Un factor importante a tener en cuenta cuando ponemos en marcha una dieta es cerciorarnos si padecemos de acumulación de líquidos en nuestro organismo, ya que en contadas ocasiones el sobrepeso es tan sólo un efecto oculto que indica que estamos reteniendo líquidos alrededor de nuestras células. Muchas personas empiezan con una dieta y a raíz de esto notan que ni aún haciendo grandes esfuerzos consiguen el efecto deseado. La acumulación de líquidos en el cuerpo es el significado de que algo no funciona bien, este líquido se acumula debajo de la piel, en los tejidos que están fuera de las células, es decir, en el espacio intersticial.

> Seguir una dieta baja en sodio produce cambios notables en aquellas partes de nuestro cuerpo con más tendencia a la acumulación de líquidos

La retención de líquidos se puede producir por varios factores:

- Sedentarismo.
- Cambios hormonales (embarazo, ovulación, pre-menopausia y post-menopausia).
- Desequilibrio en la ingesta de líquidos (casi siempre por falta de ellos).
- Desnutrición (niveles bajos de proteínas).
- Consumo frecuente de alimentos con alto contenido de sal (aceitunas, patatas fritas, alimentos en salazón o salmuera, quesos, frutos secos, embutidos, ahumados, curados, pastas de caldo, conservas, etc.
- Estrés, angustia, nerviosismo.
- Medicamentos.
- Patologías importantes (cirrosis, insuficiencia cardiaca, cáncer, hipertensión arterial).

Si el motivo de nuestra retención de líquidos es de origen sedentario y alimentario la forma de solucionarlo es bastante fácil y además los resultados se observan bastante rápido. En primer lugar es crucial empezar a cambiar los hábitos que nos han empujado hacia el sedentarismo; si nuestro trabajo nos obliga a estar muchas horas sentados debemos empezar a movernos, ya no sólo por la retención de líquidos, si no por nuestro corazón. Este órgano tan inteligente necesita de un ejercicio constante para no enfermar.

Un paseo de media hora a una velocidad rápida (casi a punto de correr) tres veces por semana es un buen comienzo. La actividad deportiva es conveniente ya que ayuda a que los líquidos retenidos vuelvan a bombearse al corazón.

El segundo punto importante es la alimentación; seguir una dieta baja en sodio produce cambios notables en aquellas partes de nuestro cuerpo con más tendencia a la acumulación de líquidos. Increíblemente el abandono del consumo de sal durante cuatro días da como resultado un cuerpo sin edema (hinchado) casi libre de retenciones.

Esta medida quizás resulte ser bastante dura ya que comer sin sal es algo que cuesta mucho, por este motivo mi consejo es empezar por disminuir poco a poco las cantidades de sal añadidas en las comidas e intentar obviar alimentos con alto contenido en sal (indicados anteriormente).

Como posible solución para que las comidas no resulten tan insípidas lo ideal es aprender a condimentar con especias nuestros guisos y comidas en general, por otra parte el ajo y la cebolla también son buenos aliados ya que ayudan a "engañar" a nuestras papilas gustativas.

Otro factor decisivo contra la retención de líquidos es beber suficiente agua a lo largo del día (ocho vasos de agua al día, como mínimo) ya que paradójicamente el cuerpo en condiciones de deshidratación tiene mayor tendencia a la acumulación de líquidos.

Finalmente convendría tener en cuenta que además de controlar los niveles de sodio en nuestra alimentación, también es necesario vigilar los niveles de potasio. La presencia de este otro electrolito en los alimentos es fundamental ya que este ayuda a equilibrar los niveles de sodio. En general es preferible comer alimentos ricos en potasio y pobres en sodio, esto ayuda a que el organismo se encuentre más sano. Las verduras y frutas ricas en potasio son el plátano, albaricoque, dátiles, kiwi, naranja, ciruelas pasas, alcachofas, aguacate, remolacha, acelgas, espinacas, tomates, soja, zanahorias, berros y legumbres como las judías pintas.

De modo que una alimentación rica en vegetales, frutas y abundantes líquidos es un factor determinante para prevenir la acumulación de líquidos en nuestro cuerpo.

Tratamiento Natural

Existen otras alternativas que también nos ayudan a evacuar aquellos líquidos retenidos, dentro de estas podemos optar por diferentes tipos de infusiones.

- Diente de león: está dentro de las plantas más eficiente a la hora de ayudarnos a la eliminación de líquidos. Lo aconsejado son dos tazas de esta infusión al día durante veinte días.
- Cola de caballo: se trata de otra infusión con alto poder

MAHASHAKTI

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA INTEGRAL

MADRID - NAVARRA - GALICIA - BARCELONA - LEÓN - ASTURIAS

Abierta la matrícula para el curso 2014 - 15

C/ BATALLA DE BELCHITE 5 (ZONA DELICIAS)

Tlno. 650 060 065 – info@escuelamahashakti.com

www.escuelamahashakti.com

diurético, tomar dos tazas durante quince días. El tratamiento con esta infusión debe ser con precaución ya que no se puede beber de forma indeterminada.

- Perejil fresco: esta planta es un diurético excelente, se aconseja tomar dos tazas de infusión al día.
- Corteza de Saúco: hervir la corteza en un litro de agua y tomarla a lo largo del día.

A parte de la alimentación existen otros factores que pueden ser los causantes de la acumulación de líquidos en nuestro organismo, esto tiene que ver con enfermedades más complicadas que podemos confundir con sobrepeso u obesidad sin ser conscientes que quizás padecemos de alguna enfermedad cardiaca, deficiencia renal o problemas en el hígado.

Una última reflexión, tu universo (tu cuerpo) es una estructura divinamente inteligente con tendencia natural hacia el equilibrio, debido a la información que alguien puso en tus genes. Cuando algo no marcha bien en nuestro interior, nuestro organismo tiene la capacidad de expresar mediante dolor, inflamación, erupción, etc., todo aquello que lo altera; estas expresiones son la voz de nuestro cuerpo en estados de angustia y estrés, lo que significa que hemos perdido el bienestar. Aprende a amar todo aquello que forma parte de ti, tu cuerpo es una de esas partes y respetarlo como si tu vida dependiera de él (porque es así) es el primer paso para demostrar amor hacia ti. Nuestra forma de alimentarnos dice mucho de nosotros y revela claramente nuestra autoestima, revela si de verdad nos conocemos y nos amamos. Si tu deseo es empezar a conocer quién eres, el primer paso consiste en alejar de ti todo aquello que es extraño para tu cuerpo, evita el consumo de aditivos, de pesticidas, de alimentos con hormonas (leche), distancia el consumo de carnes y mejor cámbialas por el pescado, lee las etiquetas de los alimentos y desecha todo aquello que no sea natural. Las enfermedades de esta era son el producto de los inventos de la industria alimentaria y nadie más que tu puedes defender a tu cuerpo de las agresiones externas.

Angela Tello

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

SER O...SER

¿Qué se necesita para ser uno mismo?

Realmente nada. ¡Pues es algo imposible no ser uno mismo! Todo el tiempo estás siendo tú mismo. Constantemente estás siendo quien eres. Y no existe ningún momento en el que dejes de **SER**, en el que dejes de existir, en el cual dejes de ser Vida en estado puro. El único problema aquí, y no es más que una falsa apariencia, es creer que eres algo distinto a lo que realmente eres.

Creer que a parte de tu mera existencia intemporal, perfecta y plena, existe algo limitado, carente e imperfecto con lo que tú te identificas y cuya existencia, cuya vida puede verse amenazada en cualquier instante.

Si crees con vehemencia que te falta algo o que te puede faltar algo, sea plenitud, felicidad, paz, amor, abundancia, fuerza, energía o la vida misma, experimentarás los efectos de esos pensamientos o creencias, no en un futuro, sino de forma inmediata. Y no necesariamente a nivel externo, sino internamente. Sentirás la aparente ausencia de ese estado o de aquello que crees que te falta: amor, paz, felicidad, abundancia, etc.

A esto es a lo que llamamos miedo. Miedo a no ser feliz, a que el amor se vaya, a que la paz desaparezca, a que la abundancia se torne en carencia, etc. Y todo miedo es, en última instancia, miedo a la muerte, a dejar de existir. Es esa idea repetitiva y que parece adoptar muchas formas, contextos y circunstancias en nuestra mente, de que en cualquier momento podríamos dejar de existir, de estar vivos. De que la **VIDA** podría *"morir"*. Ahora bien, ¿qué ocurre si, cuando sientes miedo o cualquier otra emoción, simplemente tomas consciencia de lo que sientes y de lo que piensas, y aprovechas para tomar consciencia de que al mismo tiempo sigues existiendo, parándote a ser consciente y a sentir tu propia existencia? ¿Acaso en algún momento, mientras fantaseabas con la posibilidad de *"morir"*, de que algo te falte, de dejar de existir, dejaste realmente de estar vivo? *"Pienso, luego existo"*. Me paro a tomar consciencia de que estoy pensando y de que al mismo tiempo sigo existiendo, sigo vivo. Me abro a sentir mi **EXISTENCIA**. Me abro a seguir sintiendo lo que soy y quien soy realmente, en estado puro, detrás de todos mis pensamientos, emociones y creencias. Me permito volver a estar presente y a sentir mi **PRESENCIA.** *"Siento... ¡luego existo!"*

> Si crees con vehemencia que te falta algo o que te puede faltar algo, sea plenitud, felicidad, paz, amor, abundancia, fuerza, energía o la vida misma, experimentarás los efectos de esos pensamientos o creencias, no en un futuro, sino de forma inmediata

Si *"Ser o no ser"* es la cuestión y el problema que nos planteamos una y otra vez, pero si nunca podemos dejar de Ser y de existir, por mucho que fantaseemos sobre ello, entonces SER es siempre la solución y la respuesta a dicha cuestión. Sigue sintiéndote. Sigue sintiendo que eres, quien eres y lo que eres. Y descubrirás que siempre eres esa Consciencia Pura, ese Ser, esa Presencia, en la cual el **Amor**, la **Paz**, la **Felicidad** y la **Plenitud** nunca han dejado ni dejan de existir. ¡Incluso cuando fantaseas sobre la posible ausencia de esos estados, están presentes en tu consciencia, pues los piensas! Tan sólo es cuestión de pararte y abrirte a sentirlos, mientras piensas en ellos.

El miedo a la muerte, la ausencia o la carencia es una ilusión, una fantasía. Siempre estamos vivos, plenos y perfectos. **Siempre SOMOS.**

Jorge Pablo Pérez

Terapeuta, Coach y Facilitador de grupos y talleres de meditación y presencia plena, crecimiento personal y espiritual y "Un Curso de Milagros" y No-dualidad.

651 471 382

jorgepabloperez@live.com

www.serquiensoy.com

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de
AUTOSANACIÓN Y
MEDITACIÓN
a través de la voz

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

La casa del Sol Naciente

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

CÍRCULOS CREATIVOS de PERCUSIÓN

Formación
Talleres regulares
(Abierta matrícula 2013-2014)
Plazas limitadas
91 459 92 80 / 686 320 489

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

felixarca1@gmail.com

Bija yoga

Conecta con tu Yo en Presencia a través del yoga, de la atención plena y la autoindagación.

CLASES DE YOGA Y ATENCIÓN

Comenzamos el 7 de Octubre - 19 a 20 h

Reserva tu plaza:
bijayoga@gmail.com - 605 800 697
(consulta otros horarios y días)

Centro Mandala
c/de la Cabeza, 15 2ºDcha
Metro - Tirso de Molina

Escuela de yoga, filosofía y sanscrito

CONSTELACIONES FAMILIARES

Registros Akasicos – Terapia Sacro Craneal - Kinesologia Holistica
Virginia Alburquerque
www.avalonbienestar.com
Telf: 639 134 253 / 911 25 85 99
Herbolario Bambu
San roque nº 45 S.S. de los Reyes

VerdeMente
La Guia Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodrlguez
Colegiada. 28003149
Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED
Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

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

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA:
91 369 00 03 - 669 703 981

Vacaciones de Septiembre

¡Disfrútalas en Gredos!

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

En Vacaciones en Gredos siempre puedes elegir tu actividad:

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

Ocio y Amistad
Excursiones, baños, tertulias, juegos, bailes, fiestas, etc.

Desarrollo Personal y Salud
Relajación, meditación, control del estrés, expresión corporal, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas...

El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Te resultará muy fácil relacionarte, integrarte y hacer amigos. También puedes estar a tu aire.

- Elige tus semanas
- Plazas limitadas
- Descuentos pronta reserva

Sierra Sur de Gredos - La Vera
A 1 h 45 minutos de Madrid

677 04 40 39 / 927 57 07 25
www.vacacionesengredos.com

Papel reciclado 100% impreso de forma responsable Papel reciclado 100% impreso de forma responsable

PARCHES DETOXIFICANTES

Ayuda a tu cuerpo a eliminar el exceso de toxinas

En ocasiones nos sentimos más cansados de lo habitual, más pesados, nuestra piel presenta granitos, irritación, el cabello se vuelve opaco, débil, tenemos pequeños trastornos digestivos, nos cuesta conciliar el sueño... Una de las causas es que nuestro organismo acumula un exceso de toxinas que no es capaz de eliminar.

Nuestro cuerpo dispone de varios órganos para expeler las toxinas: la piel, el hígado, los intestinos, los riñones, los pulmones y el sistema linfático. Cuando su funcionamiento es normal y el volumen de desechos no supera la capacidad de procesamiento, nuestro organismo se mantiene limpio y las células funcionan correctamente. Esto se traduce en una persona saludable, vital, ágil.

Cuando los desechos superan la capacidad de eliminación de estos órganos, nuestro cuerpo se va cargando de toxinas, el oxígeno y los nutrientes no llegan a las células y estas no pueden desarrollar correctamente su función. Nos encontramos ante una persona frágil, carente de energía.

La detoxificación tiene como fin recuperar la vitalidad, la capacidad de autocuración y equilibrio del organismo. Este proceso indudablemente mejora la calidad de vida y fortaleza del sistema inmune además de retrasar el proceso de envejecimiento, lo que se manifesta en una piel más sana, claridad mental y las funciones de intestinos, riñones y pulmones serán regulares y eficientes.

En los últimos años han surgido un sinfín de técnicas de detoxificación corporal como respuesta al creciente deseo de mantenernos sanos y mejorar nuestra calidad de vida, sin embargo, en la mayoría de las culturas milenarias estas técnicas eran parte de su estilo de vida. Es el caso de los parches detoxificantes de origen oriental, una forma sencilla y natural de eliminar toxinas mientras duermes.

Los parches detox son un método de detoxificación natural, cómodo y que no interfiere en la actividad diaria, con una gran tradición en China, Japón y Corea.

Esta terapia combina elementos de la medicina tradicional oriental (reflexología podal y utilización de principios activos de origen vegetal y mineral) con una tecnología puntera. Son unos apósitos, generalmente de algodón, impregnados con la esencia de plantas y minerales que se aplican en la planta de los pies por las noches.

Hoy en día se sabe que esta combinación irradia iones negativos que promueven la circulación de la sangre, lo que facilita la eliminación de toxinas proporcionando una sensación de bienestar, favorece la regeneración celular, el cuerpo asimila mejor los alimentos y previene eficazmente las enfermedades, alivia el dolor y la hinchazón al mejorar la función de los vasos sanguíneos y mejora la atención al liberar tensiones facilitando la concentración.

LOS PARCHES DETOX SON BENEFICIOSOS PARA TODOS ESPECIALMENTE PARA AQUELLOS QUE:

- Tienen partes del cuerpo doloridas, hinchadas, con hematomas, esguinces...
- O brazos y piernas entumecidos.
- Son mayores o se sienten sin energía y fatigados fácilmente.
- Tienen mucho estrés, ansiedad.
- Pasan mucho tiempo sentadas o de pie.
- Fuman y/o beben mucho.
- Sufren falta de sueño o insomnio.
- Tienen brazos y piernas fríos.
- Tienen un sistema inmunitario débil.
- Realizan una gran actividad física o tienen trabajos que implican hacer mucho esfuerzo.

Terapia Regresiva
Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro
Por María José Alvarez
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.
Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®
www.elviajedelheroe.es y la autora de:
"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)
www.chakraselregresoacasa.es
"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)
www.chakraselviajedelheroe.es
"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)
www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_info.html
Tel. 656 60 57 33 · pablo@elviajedelheroe.es · www.elviajedelheroe.es · www.terapiaregresivamadrid.es

Los parches se suelen colocar en la planta de los pies, verificando que queden en contacto con la piel. Se aconseja aplicarlos por la noche, antes de meterse en la cama, y retirarlos a la mañana siguiente. Lo correcto es utilizarlos durante 7 noches seguidas que es el mínimo recomendado y después de un periodo de descanso, de tres a cinco semanas, debe repetirse su uso. En la imagen siguiente, se explica la forma correcta de colocarlos.

Aunque se pueden utilizar en cualquier época, están especialmente indicados en periodos de mucho estrés, cambios de estación en los que nuestro cuerpo debe acostumbrarse a los cambios de tiempo y alimentación o tras las vacaciones, cuando solemos excedernos en la alimentación y trasnochar.

Andrea Balanyà
Product Manager

La 1ª revista multimedia: descarga app VerdeMente ContenidoVivo La 1ª revista multimedia: descarga app VerdeMente ContenidoVivo

MIRADAS en la CITY

VIDEO

Contenido Vivo

Marta Pato
Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de Desarrollo Personal y Organizacional.
renovartuvida.blogspot.com
renovartuvida@gmail.com
692 831 629

Un verano al rojo vivo

Efectos psicológicos del verano

Los fenómenos climatológicos guardan una estrecha relación con los procesos internos personales. Existe un vínculo directo entre la Naturaleza y el comportamiento humano. En verano necesitamos salir de las sofocantes ciudades para conectar y vitalizarnos.

Los estudios del psicoanalista Wilhem Reich argumentan la existencia del Orgón, una energía vital universal. Se trata de una sustancia similar al éter que está presente en toda forma de vida. Conceptualmente es similar al Prana, Chi o Kundalini. No sólo estamos influidos por el inconsciente sino también por todas estas energías.

Así como la Naturaleza crea corazas en las plantas para resistir la falta de agua en el desierto, los seres humanos se vuelven irritables y acorazados en su desierto emocional. Al igual que los cactus, las personas pinchan para protegerse.

El verano, un hervidero emocional

En la fase temprana del verano, la energía orgónica o pránica estalla hacia fuera. Es época de frutos rojos exuberantes que expresan la exaltación de los sentidos. Con el fulgor y esplendor veraniegos estamos más receptivos y abiertos emocionalmente. Nos sentimos más alegres, joviales y la convivencia se hace más vívida.

Gestionar tal hervidero con una nueva inteligencia emocional garantiza que la siguiente fase, 5ª estación o verano tardío, transcurra con serenidad y madurez para orientarnos a la recogida de frutos. Desde la última semana de Agosto hasta mediados de Octubre, si no lo hemos hecho antes, conviene conectar con nuestro propósito de vida y marcar un plan para su desarrollo en los siguientes meses más fríos.

Al rojo vivo

El anhelado verano llega con muchos impulsos, la mayoría reprimidos durante las otras estaciones del año. La crispación de la temperatura hace estallar las relaciones acabando con la paz y con los recursos propios naturales. La llama salta y salpica nuestro entorno relacional con consecuencias imprevisibles y difíciles de manejar. El desbordamiento emocional es causa de las tan conocidas separaciones post-veraniegas.

La radiación veraniega puede templar o quemar en función de la conciencia que pongamos en el autoconocimiento y las relaciones. Podemos curarnos o destruirnos dependiendo de lo que estemos dispuestos a transformar. Es una decisión de cada cual.

Esclavos del sistema

Unas partes de la población están más afectadas que otras por este hervidero. Muchas personas viven durante todo el año emocionalmente desorientadas y extenuadas por su frenético ritmo de vida: levantarse, trabajar o buscar un trabajo, acostarse, en una rutina sin fin.

Queremos salir del laberinto deseando desconectar. Sin embargo, es la conexión la medicina que cura este mal. Parar a conectar y darnos cuenta. Hacer de esta estación un camino de renovación orientado a la observación y comprensión para el resto del año. Este es el fin de la esclavitud.

Padres e hijos

Son los adolescentes quienes más padecen el síndrome de cigarra a la bartola sin rumbo ni perspectiva. El verano les sume en la tontuna de no hacer nada que tanto exaspera a los padres. Mientras, los padres que quieren estar más despejados en esta época, se encuentran con que les toca ejercer una autoridad que hasta el momento compartían con los profesores.

Parejas

En la fase de enamoramiento las parejas suelen vivir un verano de película romántica. Sobre todo si expectativas y deseos se van cubriendo y cumpliendo. Las parejas

consolidadas, libres de la enajenación del enamoramiento, puede que hayan reprimido durante el año esos temas candentes que el verano va a manifestar para su resolución sin excusas por el mero hecho de compartir de las horas sin los quehaceres habituales.

Librar la batalla

La estación del relax y del placer puede causar estragos levantando patrones enquistados en la memoria psicofísica. Con su estallido lanza la oportunidad de sanar las heridas del niño o adolescente que llevamos en nuestro interior anclado entre el inconsciente y la sutileza de estas energías orgónicas. No llegará un verano tardío fértil, ni un adulto fortalecido sino hemos realizado este proceso transformador.

La gran batalla es la de comprender qué somos, de qué energía estamos hechos y cómo afecta a nuestra vida. Es un impulso al propósito que nos trae aquí, a crear y concretar la vida que queremos vivir.

Un nuevo lenguaje

En los mecanismos y raíces que se llevan repitiendo a lo largo del tiempo, del espacio y de las estaciones sin cesar hay bucles de patrones enquistados y arraigados. No sirve hablar de lo que nos pasa, de lo ya sabemos, repitiéndonos una y otra vez las mismas cosas.

Es hora de comunicarnos con nosotros mismos con un nuevo lenguaje. El lenguaje de las sensaciones físicas sentidas como hilo conductor que conecta inconsciente y energía orgónica. Los sentimientos y cogniciones vienen después, abiertos a lo inesperado, a lo que aparece sin buscar ni descartar nada. Este nuevo lenguaje abre paso y revela una comprensión que integra y despierta conciencia.

Explora con todos tus yoes juntos (físico, emocional, mental y espiritual).

Ante un suceso, sensación o sentimiento repetido:

¿Qué sensación física, sentimiento o idea te quita energía vital?

¿Qué es lo que necesitas? ¿Qué es eso que deseas tanto?

¿Cuál es esa verdad que está tan oculta?

Sé muy sincero contigo.

¿Qué cualidad aparece ahora dándote vida?

¿Qué oportunidad se abre ante ti?

Cuando se reconoce esta verdad oculta brota la vida. El inconsciente se torna consciente y la energía orgónica se equilibra dentro y fuera. Podemos romper la inercia del desierto o secuestro emocional escuchando y comprendiendo con este nuevo lenguaje.

Con la llegada del verano tardío la exaltación se sosiega y los frutos maduros se recogen para hacer las conservas que perduran el resto del año. Comprender que las dificultades son pruebas para atravesar y alcanzar la paz. Ampliar nuestra mirada y ver más allá de la pequeña realidad en la que estamos sumergidos para vivir libres y asumir la responsabilidad de nuestra propia vida.

Esta es la clave para una buena vida.

Marta Pato

La 1ª revista multimedia: descarga app VerdeMente ContenidoVivo La 1ª revista multimedia: descarga app VerdeMente ContenidoVivo

La Salud del CORAZÓN

Mejora si se Cuida el Intestino Delgado

Muchas personas desconocen la relación que existe entre intestino delgado y corazón. En Medicina China esta relación es muy importante y ahora ya conocemos que mantener un intestino delgado saludable, puede ser muy importante para mejorar el estado de salud del corazón.

El intestino delgado es una parte del aparato digestivo, nace en el extremo distal del estómago y finaliza en el ciego del colon. Su principal función es la absorción de los nutrientes necesarios para el organismo de los humanos y también otros animales. Una parte substancial de la digestión es el proceso de transformación de los alimentos que tomamos cada día, el intestino delgado es una pieza clave para transformar los alimentos en nutrientes como glucosa, ácidos grasos y aminoácidos.

Cuando el intestino delgado carece de salud, en sus paredes pueden aparecer mucosidades que reducen la absorción de nutrientes, a la vez que debilitan el sistema inmune, porque las enfermedades le hacen trabajar de forma innecesaria.

Las disfunciones en el tracto digestivo, pueden ocasionar trastornos como estreñimiento, hinchazón abdominal, gases, dolor de estómago, halitosis, problemas en uñas, pelo y piel que se secan y quiebran o agrietan e incluso pueden dañar el hígado. El hígado se encarga de eliminar de la sangre las sustancias nocivas para el organismo, si está dañado, su acción desintoxicante disminuye y daña órganos tan importantes como el corazón.

Una aplicación periódica de shiatsu mejora el funcionamiento del intestino y del aparato digestivo en general. Lo mejor es acudir a un especialista, pero también puede aplicarse Autoshiatsu en el abdomen.

AUTOSHIATSU EN EL ABDOMEN

La aplicación de Shiatsu en el abdomen ayuda a los órganos a funcionar con regularidad.

El Shiatsu aplicado en la región abdominal regula las funciones del sistema digestivo, mejora la asimilación del alimento, mantiene el equilibrio nutricional, incrementa el vigor y hace así posible la acumulación de energía en el cuerpo.

También contribuye a mejorar la circulación sanguínea

Daniel Gabarró
SHERPA ESPIRITUAL

Curso de Crecimiento Personal
AULA INTERIOR

Un curso para **transformar la propia vida y vivir en plenitud**.
Al descubrir la propia verdad, la felicidad será la consecuencia.
Con **herramientas prácticas** para la vida cotidiana.
En la línea de Antonio Blay, Anthony de Mello y Gerardo Schmedling.

Fechas y lugar: en Madrid, un sábado intensivo al mes, de octubre a junio.
Coste: 50 euros mensuales. Si te interesa, no hay excusa: **nadie es excluido por motivos económicos** (becas disponibles). Incluye clases, dossieres, material de ampliación y espacio para consultas.

Más información: www.aulainterior.es - info@danielgabarro.com - tel. 668 859 890

y linfática, equilibra el sistema respiratorio, regula el aparato reproductor, favorece las funciones inmunológicas y armoniza el sistema nervioso autónomo. Además, ayuda a aliviar trastornos respiratorios, digestivos, emocionales, menstruales, insomnio, ansiedad, estrés,

hipertensión, miembros fríos, dolores lumbares y de cabeza.

1. Tumbados en la cama, ponemos nuestras manos sobre el

abdomen, utilizamos la yema de los dedos índice, medio y anular para presionar (suave), presionamos con la espiración y con la inspiración dejamos de presionar. Utilizaremos primero 8 puntos como en la figura alrededor del ombligo y realizaremos tres pases completos del 1 al 8, cada presión ha de durar 3 segundos.

2. Después realizaremos un círculo de 12 puntos ampliando la circunferencia alrededor del ombligo y realizaremos tres pases completos del 1 al 12, cada presión ha de durar 3 segundos. El autoshiatsu en el abdomen es mejor realizarlo por las noches y por la mañana, los efectos en el aparato digestivo y la respiración se notarán de inmediato.

Arturo Valenzuela Serrano
Director de Shiatsu Yasuragi
www.shiatsuescuela.es

LAS ESTRUCTURAS DEL CARÁCTER IV

CARÁCTER AGRESIVO O PSICOPÁTICO

LA LUCHA POR EL CONTROL: horror y realidad, traición y fracaso

En el centro de la entidad humana existe una potente masa de energía. Un proceso creativo fundamental y armonioso que se esparce en bienestar. La combinación de energía y consciencia es verdaderamente todopoderosa. Pero puede ser mal interpretada por un niño que abuse de la misma.

El abuso ocurre cuando la omnipotencia se pone al servicio del pequeño ego.

La interrupción del flujo natural de la energía consciente está en el fondo de cualquier disfunción en el organismo. En cada estructura de carácter podemos hallar las causas y consecuencias de esa forma disfuncional de relacionarse con la energía, sea conteniéndola, perdiéndola, negándola o desplazándola hacia arriba, como es el caso del carácter psicopático.

He aquí un nuevo reto evolutivo para el desarrollo y la salud integral personal: la superación individual de esa aberración colectiva que es la violencia y la guerra. La familia en que el psicopático elegiría nacer se convierte en su próximo campo de batalla. Quien experimentó muchas veces la traición y la violencia se siente ahora horrorizado por unos padres que discuten continuamente en su presencia; o que arbitrariamente cambian de la aceptación al rechazo; o que invaden la natural ingenuidad de su hija con problemas o necesidades afectivas adultas que supuestamente debe satisfacer su pareja.

La esencia de la actitud psicopática es la negación de los sentimientos y la falta de respeto a la autoridad y en general a la sociedad. El ego y la mente se vuelven contra el cuerpo y sus sentimientos y la energía sexual se invierte narcisistamente en favor de la propia imagen. Los contactos conflictivos con los progenitores van estableciendo unos bloqueos que confunden el movimiento vital espontáneo en el área genital desplazando la energía hacia arriba, hacia el torso y la cabeza. El ego y el pensamiento racional se hacen muy predominantes, produciéndose una depreciación de la función afectivo-sexual.

> El trabajo terapeútico con la estructura de carácter psicopática, tiene un objetivo importante en bajar la energía desplazada arriba a la mitad inferior del cuerpo, buscando la experiencia de sentir el arraigamiento gradual del cuerpo en la realidad del terreno

Así como la personalidad esquizoide es una consecuencia directa de la experiencia del terror, el psicopático se caracteriza por el ***horror.*** El horror no afecta al cuerpo, que se hace insensible, sino a la mente que se acostumbra a no integrar la experiencia, de suyo incomprensible. El resultado puede ser una percepción impulsiva o artificial de la realidad. El cuerpo se hace a no sentir y sustituir los sentimientos naturales por la seducción o la polémica. Usa la razón y las emociones como herramientas técnicas para apoyar o conseguir lo que él quiere.

LA ACTITUD PSICOPÁTICA ANTE LOS DEMÁS SE PUEDE RESUMIR EN TRES ASPECTOS:

1. Arrogancia (Yo soy especial y mejor que tú y por tanto lo que hago está justificado)

2. Voluntarismo (Lo que yo digo o quiero es lo correcto, por lo tanto tú estás mal si te opones.)

3.Egocentrismo (Yo soy lo más importante y nadie me va a apoyar. Por lo tanto tengo que hacerlo todo yo sólo). Esta actitud resulta en una falta de interés real por los demás y una incapacidad de amar.

Se trata de un trastorno externamente invisible con frecuencia la persona es atractiva y empática, con buenas cualidades ejecutivas o bien adaptada al entorno. Pero con un trastorno central de personalidad cubierto por una máscara de cordura que puede incluir a políticos, científicos, médicos o personas de todas las profesiones junto a otras que caen en la estafa o la delincuencia vulgar.

El trauma básico es la traición, un doble mensaje y unos dobles vínculos infantiles que resultan en un defectuoso super-ego adulto en el que basa toda su confianza, aceptando sólo su propia realidad y desconfiando de toda otra cosa o persona. Hay un miedo al compromiso, a ser traicionado y controlado de nuevo. No tiene los pies en la tierra y debe ser siempre el que gane, el que tiene la razón.

En cuanto al cuerpo, contiene la energía arriba contra el miedo al fracaso y la inferioridad.

Como un poderoso y bello busto parlante o un gigante con pies de barro. Los ojos tienen una cualidad invasora, desconfiada y desafiante o bien seductora. Una mitad sobrecargada domina sobre la inferior faltando el fluido entre las dos mitades. La pelvis poco cargada y con tensión sobre unas piernas rígidas y delgadas y unos pies inestables sobre el suelo. Hay una tensión en la base de la nuca que disocia consciencia y sentimientos y una tensión severa en los hombros que puede reflejar contradicción y/o confusión.

El trabajo terapeútico con la estructura de carácter psicopática, tiene un objetivo importante en bajar la energía desplazada arriba a la mitad inferior del cuerpo, buscando la experiencia de sentir el arraigamiento gradual del cuerpo en la realidad del terreno. Puede ayudar ejercitar continuadamente una postura erguida y firme pero relajada sin contener la respiración y el estrés y comunicada con la postura del terapeuta que elude entrar en discusión ofreciendo a cambio contacto, comunicación y apoyo real junto a un conocimiento cabal de las reacciones defensivas para guiar a un proceso de apertura y confianza.

> En cada estructura de carácter podemos hallar las causas y consecuencias de esa forma disfuncional de relacionarse con la energía, sea conteniéndola, perdiéndola, negándola o desplazándola hacia arriba, como es el caso del carácter psicopático

El trabajo integrador con el cuerpo y las sensaciones de manera disciplinada y metódica y en su momento la liberación catártica de la agresión reprimida, puede evocar imágenes o recuerdos y suscitar emociones primarias o un posible llanto que debe apoyarse pacientemente en busca de una espontánea ternura seguida del perdón propio y ajeno.

La persona puede entender que es normal equivocarse y trabajar en la autoobservación de sus defensas y su desarrollo en el cuerpo, el cual ha emprendido un proceso gradual de relajación física y emocional.

El ***cor*** o núcleo energético del carácter psicopático encierra honestidad y nobleza, valor, imaginación y creatividad así como compasión hacia el necesitado junto a extraordinarias habilidades ejecutivas y de liderazgo en situaciones críticas. Hay ciertamente numerosas historias de heroísmo y conversiones espirituales. Su espíritu agresivo y luchador encubre un profundo anhelo personal de paz interior, comunicación y amor duradero.

Jaime Guillén de Enríquez
Filósofo y Psicoterapeuta
Presidente de la Asociación Española
de Psico-Somatoterapia
(Miembro de FEAP)

Instituto de Psicoterapia Corporal Energética

MASTER 2015 PSICOTERAPIA CORPORAL ENERGETICA

Inscripción abierta. **Talleres introductorios de Octubre a Diciembre 2014**

91 890 20 38 / 606 595 789

www. corenergetica.com / corepath@hotmail.com

Papel reciclado 100% impreso de forma responsable Papel reciclado 100% impreso de forma responsable

La energía humana y los microbios

(Códigos energéticos, emocionales y simbólicos de los microbios)

El ser humano es un sistema energético que emerge como un supra organismo, compuesto de células somáticas y de células muy diferentes al propio organismo: los microbios. Estos han sido la base para el desarrollo y la evolución de la vida, tal como la conocemos hoy. La forma en que sentimos y experimentamos la vida no solo es resultado del cerebro, sino de la participación de millones de bacterias alojadas en nuestro interior, ellas participan en procesos complejos elaborando procesos metabólicos que cada día que la investigación progresa, ponen de relevancia el papel que tienen en el desarrollo del cerebro y en la conducta, ejemplo de ello es la producción de serotonina, 80 al 90% de la serotonina se produce en el intestino mediada por bacterias intestinales.

El papel de la serotonina en el estado emocional, la conducta y la conciencia es fundamental en como entendemos nuestra existencia. Cambios en el microbioma, antes llamado flora intestinal, conducen a cambios en la peristalsis, inflamatorios crónicos y conductuales, y el efecto también es inverso, esto lo ha puesto de relevancia una nueva ciencia llamada Endocrinología microbiológica; cambios en la energía emocional del individuo influyen de forma directa en como se desarrollan, manifiestan y somatizan los microbios. Esto pone de relevancia la enorme simbiosis que existe entre el ser humano y los microbios. Casi la totalidad de nuestra energía se entiende a partir de esta relación simbiótica.

Los cambios que hacemos en nuestra energía (conducta, hábitos, movimientos) influyen notablemente en que tipo de microbios tenemos, de ahí que cada individuo tiene una flora microbiana muy especifica e individual. Hay una relación ya conocida entre cierto tipo de conducta y ciertos tipos de microbios. De ahí que a través del tipo de microbio que sea el predominante en nuestro cuerpo o en la frecuencia de un tipo de enfermedad infecciosa se pueda conocer el tipo de energía que vive el individuo.

Por ejemplo, el *estafilococo aureus* que es un habitante común de la piel y algunas cavidades, funciona como el guardián de la integridad corporal, se ha demostrado que la membrana de esta bacteria tienen receptores para Noradrenalina, molécula que es liberada en situaciones de estrés físico y emocional. Es común activar este tipo de infección cuando nos sentimos atacados física, emocional o simbólicamente. De ahí que una de las infecciones mas comunes en la heridas en la piel sean las del estafilococo, cuando la integridad corporal se esta atacando. Y no es difícil entender que este microbio sea uno de los más comunes en las infecciones hospitalarias, ahí donde nuestra identidad corporal se vea más expuesta.

Entonces los microbios son testigos y co-participantes de nuestras experiencias energéticas en el curso de la vida. Cada infección representara un código de las fases, experiencias o dificultades de nuestro caminar. Conocer el código energético de los microbios será información que iniciará una comprensión de como utilicemos nuestra energía y nuestra inteligencia. En las medicinas alternativas existen métodos para conocer el modelo energético que estamos utilizando y la relación que tiene esto con los microbios.

Iniciar una revolución de la inteligencia será utilizar el conocimiento no solo científico, sino también el conocimiento interior que nos permita aprovechar al máximo nuestro potencial energético en nuestra relación con los que nos rodean.

Dr. Miguel Ojeda Ríos
Médico Cirujano.
Investigador en Biomagnetismo, Nutrigenómica y Bioenergética en México.
Ha impartido diplomados y cursos en Medicina Alternativa los últimos 11 años en la *Universidad Autónoma Chapingo.* Desarrolla técnicas y terapias en Bioenergética.

Curso de
BIOMAGNETISMO Y MICROBIOENERGÉTICA
24 al 26 de Octubre de 2014. Madrid
Información y reservas:
Valor del curso:
200 € hasta el 30 de Septiembre
250 € después del 1 de Octubre
Plazas limitadas!
Telfno.: 7227 69 884 ó 665 786 742
www.bioterapiasmadrid.com
BIOterapias
MADRID
contacto@bioterapiasmadrid.com
"Equilibra tu energía y evoluciona sanamente"
Impartido por
DR. MIGUEL OJEDA RIOS
Profesor titular del diplomado de Par Biomagnético en el Universidad Autónoma de Chapingo UACH (México)
Miembro de la International Society of Nutrigenetics / Nutrigenomics (ISNN)
Miembro del Institute of Noetic Sciences (IONS)
www.microbioenergetica.squarespace.com

¡¡¡FÓRMATE!!! MATRÍCULA ABIERTA

ESCUELA DE PROFESORES DE YOGA

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

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

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

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

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

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

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

AVALADA POR:
APYM-Asociación Nacional de profesores de Yoga
Más de 30 años de experiencia

5ª Promoción ¡¡¡PLAZAS LIMITADAS!!!

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

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

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

CURSO ACADÉMICO 2013-2014

Formación profesional impartida por
Brigitte GROS

Comienzo nueva promoción Febrero 2014

ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES

Más Información y Programa Detallado en nuestra web:

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS
www.acupuntura-taemo.es
✆ 620 906 728

VIRGINIA TRIVIÑO

Terapia Gestalt
Arteterapia
Procesos de duelo
Constelaciones Familiares (sesión individual)

615 43 35 94
kalimbarte@hotmail.es

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

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

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

MASAJES ORIENTALES S.M

Centro de Salud y Belleza Natural
C/Cid 5 bajo
28001 Madrid
Tlf 91 431 49 33
91 431 42 14

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

TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje,Tradicional Tailandés y Balinés

PILATES Y DANZA ORIENTAL

PILATES

del 15 al 30 de Sept
LUNES y MIERCOLES -19 a 20h.
a partir de Octubre
LUNES y MIERCOLES
18 a 19h - 20 a 21h.

DANZA ORIENTAL (todos los niveles)

del 15 al 30 de Sept
LUNES y MIERCOLES - 20 a 21h.
a partir de Octubre
LUNES y MIERCOLES - 19 a 20h.

ACTIVA TU CUERPO
Asiste a clase de Pilates o Danza Oriental, o combínalas como quieras.
!!!RESERVA TU PLAZA!!!

4 clases - 35€
8 clases - 55€
16 clases - 90€

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ºdcha
Metro - Tirso de Molina
info@centromandala.es
91 539 98 60

IMPARTE
Mónica Sade
monica_sade@yahoo.es
667 39 10 40

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

Retiro de YOGA & ACROYOGA

Ven a disfrutar al Cielo de la Vera, a 2h de Madrid. Del 26 al 28 de Septiembre.

Más info:
susann_mayer@web.de / tel:664 163 124

EL PROBLEMA EXISTEN

David Rodrigo (Acharya Jijñasu)
Maestro tradicional
de Advaita Vedanta
y Meditación

El monte de espinos

Camino por un monte
de espinos,
descalzo,
descuidado,
y sufro.

Me esfuerzo,
más no logro quitar
los espinos
del mundo
que torturan
mi alma.

Me esfuerzo,
más no logro caminar
por otro mundo
que mi alma no
encuentra.

Sufro.
El mundo duerme su
sueño
desalmado.

"Toma",
soñé que me dijiste un
día
brindándome
el calzado
del Amor
con el sello de las
Escrituras
que mi ego aceptaba.

Amor
son los espinos,
el camino,
el caminante,
mi alma,
mi ego,
el mundo
y su ausencia.
Amor
Sólo.

El palpitar de la Vida.

Un suspiro
de Gozo
que todo lo cubre,
que abraza,
en su útero dorado,
el tiempo y el espacio.

Amor
es el fuego.
Destellos
el amor
de mi alma.

Amor
es el fuego.
El mundo,
mis chispas.

Consciencia pura,
Felicidad sin más,
alegría sin permiso
es mi Ser.
Tintes de
conocimientos,
colores de
sentimientos,
manchas de reacción,
la Vida en sombras.

Un suspiro
cabalga el mundo.

YOGA SHALA ALCOBENDAS

www.ashtanga-yoga-alcobendas.es
annayogashala@gmail.com
Alcobendas - 607 61 24 72

El reconocimiento del Yo ilimitado.
Elevar la Vida, Ver el Ser
Estudio tradicional de las escrituras de Advaita Vedanta y Yoga
Yoga Sutras, Bhagavad Gita, Upanishads, etc.

Las escrituras originales completas reveladas con el fuego del conocimiento tradicional y directo que quema la semilla de la limitación existencial elevando tu vida hasta la visión interna del verdadero Ser uno, omnipresente, indivisible, inmutable, intocable, eterno: Existencia, Consciencia, Felicidad, Libertad puras.
Con David Rodrigo (Acharya Jijñasu)

EMPIEZA EL 3 DE OCTUBRE. UN FIN DE SEMANA AL MES

Luz de las Escrituras – Escuela de Vedanta y Meditación - www.luzdelasescrituras.wix.com/escueladevedanta

CIAL Y SU SOLUCIÓN

PROBLEMA EXISTENCIAL

Limitación. Ausencia de plenitud, de satisfacción permanente y total, de libertad. Felicidad fugaz, condicionada. Sufrimiento. Deseo. Muerte.

¿EXISTE SOLUCIÓN HUMANA?

Sí. Aquí y ahora. En esta misma vida. Aunque no es sencilla. Tampoco complicada.

SALUD NATURAL (AUSENCIA DE PROBLEMA)

Ser el Ser, sin distorsiones ni limitaciones.

Pura Consciencia, Existencia, Felicidad, auto-existente, auto-expresada.

Libertad.

Eternidad.

Conocimiento absoluto y directo, en uno mismo, por uno mismo.

Uno, sólo, indivisible, inmutable, intocable, omnipresente, sin causa ni efecto, sin nacimiento, transformación, degeneración, enfermedad ni muerte.

Ausencia de deseo y miedo. Plenitud.

CAUSA DEL PROBLEMA

Ignorancia del verdadero Ser de uno mismo. El sujeto (quien ve, Consciencia pura) se percibe por error unido al objeto (las tres guías ´atributos´: sattva ´sensibilidad´, rajas ´acción´ y tamas ´insensibilidad´). Esta confusión se da por la proximidad de la naturaleza del sujeto (ver) y del objeto (ser visto). Por consiguiente, el sujeto adquiere la falsa identidad de su individuo (ego, mente, órganos de percepción y de acción, cuerpo), que es limitado por el tiempo, el espacio y la causalidad, experimenta objetos igualmente limitados y anhela plenitud, sueña con la libertad.

Esta falsa identidad o ignorancia primordial está más allá del tiempo, el espacio y la causalidad. Sin embargo, la experiencia demuestra que el ser humano es capaz de cesar esta falsa identidad y reconocer su propio Ser ilimitado. A quienes lo logran se les llama seres realizados. Éstos pueden ayudar a curar a otros, mantienen viva la cura en el mundo.

CURACIÓN

Separar quien ve (sujeto, Consciencia pura) de los objetos vistos (las tres guías en su estado material y sutil, conocibles mediante los sentidos del cuerpo y mediante la inteligencia, respectivamente).

TRATAMIENTO

1. LIMPIEZA EXTERNA

Dieta y forma de vida saludable.

No comer ni consumir por ansiedad más de lo necesario para lograr la energía y el confort requeridos. Vida sencilla, armoniosa, agradable y en paz. No sedentaria. Ejercicio físico: hatha yoga, paseos por la naturaleza...

2. LIMPIEZA INTERNA

No violencia. No competitividad más que contra las propias tendencias mentales de identificación con los propios cuerpos (ego, mente, cuerpo físico) y el consecuente apego (deseo, odio, miedo) con los objetos externos. Mientras el ego está operativo no podemos darnos cuenta de la diferencia entre Consciencia (quien ve) y materia (lo que se ve), ya que esta misma confusión es la propia naturaleza del ego.

No posesividad.

Nada es verdaderamente tuyo, ni tu cuerpo. No robar. No existe nada en el mundo que dé la felicidad permanente que deseas.

Veracidad, transparencia, sencillez, humildad, respeto, tolerancia.

Fortaleza interior. Claridad en el propio objetivo. Perseverancia, por muy duro que sea.

Auto-control de los órganos de acción, incluido el sexo y la palabra. La fuente de la felicidad no es externa.

Cumplir con amor y atención con tu deber.

Buenos sentimientos:

- Alegrarse del bien de los demás.
- Ser compasivo con el sufrimiento de los demás.
- No odiar a quien hace el mal.

3. ACERCARSE AL SABIO/A FELIZ Y PRACTICAR SUS ENSEÑANZAS Y EJEMPLO

Escuchar, estudiar y contemplar el conocimiento que distingue la realidad última de quien ve y lo que es visto: Consciencia pura y las tres guías. Escrituras como Yoga Sutras, Bhagavad Gita, Upanishads, etc. surgen del conocimiento interno de esa distinción y revelan el método para que la humanidad pueda lograrlo.

Dedicar el mayor tiempo posible a la contemplación de dicho conocimiento.

Confiar, también en uno mismo.

Relacionarse con otros buscadores de la Verdad afines. Respetar a todo el mundo.

Amar la realización de la Verdad omnipresente como el uno mismo. Replegar los sentidos y la mente.

Éstos se pasan la vida pasturando en el prado de los objetos y siempre están hambrientos, devorando el mundo inútilmente.

Meditar feliz, constantemente y con amor en la Verdad omnipresente como el propio Ser. Meditar es concentrar tu pequeña consciencia (tu inteligencia: mente-corazón) en la Consciencia pura, donde no hay tuya ni mía, pequeña ni grande, ni ninguna otra alteración fruto del contacto imaginado con las guías. Meditar es aislar tu Consciencia pura, sentir tu Ser sin las vestiduras inertes de los objetos: tu individuo y el mundo.

ACTUAR EN CONSECUENCIA

Sin expectativas. Fluyendo con la ola de belleza transcendente que besa al mundo. Elimina la brecha entre tu experiencia meditativa y tu vida. Vive meditativamente, mejorando tus relaciones con mayor paz y amor. La meditación no es una acción, sino un estado de consciencia. No es cerrar los ojos, sino abrir el tercer ojo, el de la Consciencia pura, fuente de Luz que abraza al mundo en sus entrañas.

Observa tu respiración diafragmática, pausada, armoniosa.

Ignora tus pensamientos, emociones, reacciones fugaces. Observa tus pensamientos recurrentes. Te revelan tu personalidad y qué tienes que pulir.

Concentración en el Sí Mismo en todo momento, en toda acción, en todo pensamiento, en todo sentimiento, en toda palabra.

Dedicar tu vida y tu corazón al uno mismo omnipresente.

La propia experiencia fugaz, primero, permanente, después, confirma la efectividad infalible del tratamiento.

Bajo el yugo implacable del tiempo, la limitación existencial es eterna. Pero la Existencia libre habita a la otra orilla, más allá del tiempo.

No existe enfermedad en el sujeto, eternamente sano, bello y feliz.

TIEMPO DEL TRATAMIENTO

Indeterminado. Depende de la intensidad con la que se aplica el tratamiento.

Papel reciclado 100% impreso de forma responsable Papel reciclado 100% impreso de forma responsable

IX contigo somos m⊕s paz

21 septiembre 2014

11:00 a 14:00 h

A beneficio de las causas solidarias de Fundación ANANTA

CARLOS FIEL

FIDEL DELGADO

ELIEN

Invitados musicales:

- **JOSÉ CARLOS GÓMEZ** (Guitarra y voz)
- **RAVID GOLDSCHMIDT** (Hang)
- **MARK WALDEN** (Folk)
- **SANGHA DE THICH NATH HAHN DE MADRID** (Sangha budista)

Se repartirán **árboles a todos los asistentes** por parte de "Plantamos Árboles"

Teatro NUEVO APOLO, Madrid · Plaza Tirso de Molina 1 · Contribución 10€

Puertas abiertas desde las 10:00 h · www.fundacionananta.org

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

EN VENTA-FINCA MARISISOFIA

10 hectáreas de vida independiente y autosostenible, cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, arroyo, eco-huerta, árboles frutales y zona ajardinada. Casa de 350m2 en 2 plantas y antiguo cortijo de 80m2, piscina, 2 depósitos de agua de 80000 litros. El agua viene de un pozo y manantial propios. Para el suministro eléctrico y agua caliente contamos con la sana energía solar. Todas las instalación en están diseñadas para aprox. 10 personas o 2 familias. Más información:
www.marisisofia54.blog.de // Teléf.: 653919246 // marisisofia2.0@gmail.com

Despacho en centro de psicoterapia, 15 metros cuadrados, zona Goya, teléfono de contacto
620 621 803 / 649 115 784

Vendo preciosa finca autosostenible a pie de rio a 1h y 15 de Madrid, con casa-chalet totalmente reformada, luz, agua corriente, 3.000 m2 de parcela, huerta ecológica, árboles frutales, pesca, enclave único, senderismo, golf.
Oportunidad 94.000 €
Tel **658 24 57 67**

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

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

Se **alquila casa de pueblo** en los **Pueblos Negros** con corral en Guadalajara. Buen precio. Temporada negociable.
91 706 65 06 – 669 67 37 15

SE ALQUILAN DESPACHOS
para consultas y una sala para actividades de 70 metros. Todo exterior y luminoso. Metro Plaza de Castilla. C/ Enrique Larreta 1º A y B. Tlf: **91 323 61 59**

VerdeMente
La Guia Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida
Tu primera revista Multimedia ¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!
Contenido Vivo
Anunciate aquí. Si llamas antes del 15 de Septiembre
al 91 528 44 32 Te presentaremos la mejor Oferta

En Madrid
Budismo Zen
CONFERENCIA (gratuita)
Miércoles 3 de septiembre. 19.00h.
En el Centro Mandala C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. 28012 Madrid, Spain
TALLER de introducción a la práctica zen
Sábado 6 de septiembre. 10.00h. C. Mandala
Impartidos por el Maestro Zen
Tesshin Sanderson
MÁS INFORMACIÓN:
E-mail: zenluz@zenluz.org
Tel.: 91 386 71 76 • www.zenluz.org
ORGANIZA: Comunidad Budista Zen Jardín de Luz

HEISABEL
TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
TAROT Adivinatorio. Evolutivo. Terapéutico. Oráculo de los Ángeles.
ENERGÍA Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y Protección Energética.
CONSULTAS • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO
EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR
696 02 53 08

Hazte **DETECTIVE EMOCIONAL** ***con Tapping***
Registros de Tu Corazón, Reiki
TALLER DE ENERGÍA ILAHINOOR
www.artemonia-jazmin.webnode.es
www.estrelladorada5.webnode.es
***SANDRINA* - 628 634 922**

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

Psicología Humanista Infantil
Trastornos Psicosomáticos, TDAH, Control de Esfínteres, Autoestima
Anne Senior
Mediadora Familiar-Terapeuta Infantil
T. 669 498 945
info@renaissancecounselling.es
www.renaissancecounselling.es

¿Conoces la Cosmologia de Martinus?
Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual
Visita:
www.martinus.dk
Programa de radio
www.cosmologiademartinus.es

Conferencias y Talleres

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

Disponible en el App Store

Disponible en Google play

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

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

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

¿SABES QUE TE DICEN TUS NÚMEROS?
CONSULTAS NUMEROLÓGICAS
MARÍA DE OLAIZ
NUMERÓLOGA
662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogespot.com.es

Consultas Expertas
TAROT TERAPIA ADIVINACION
932.44.03.06
806.401.300

MIGUEL VIDENTE
AYUDA INMEDIATA RESPUESTAS CLARAS
806 401 425
93 362 11 95

MÉDIUM VIDENCIA TAROT
Consulta una hora 35€
y media hora y 20€
Zona centro
Pilar 691 015 567

TAROTISTA-PSICÓLOGA
EXPERIENCIA - RESULTADOS RÁPIDOS
Nuevas Terapias: Ansiedad, Crisis, Timidez, Depresión, Obsesiones, Pareja...
Amor, Trabajo, Familia, Hijos, Salud...
Consultas de Tarot
Atención personal Goya, 83 . 1h. 40€ - Media h. 20€
636 85 05 79

Fátima Molina
Tarotista y vidente
Amor - Dinero - Trabajo - Salud
806.535.742
918.340.602
OFERTA VISA: 30 min por 20€
www.tarotdefatima.com
Respuestas claras - Toda la verdad
¡RESUELVE TUS DUDAS CON FÁTIMA!

Terapeuta Energética y Tarotista
Nunca es tarde para preguntarse
¿Estoy dispuesto a cambiar mi vida?
Sesiones de Reiki
Consultas y Cursos de Tarot
Limpiezas de Energía Trabajando y protegiendo el Aura
Flores de Bach
Técnicas Gestálticas
Tratamiento para Animales
Precios Anticrisis - Juntos Podemos
AZARIA - 637 44 43 61

Luciana de Orishás
Tarotista Brasileña
672 87 87 57

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT
Estoy para ayudarte
Consulta de 20 años en Madrid Centro
CITA PREVIA
Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

SANACIÓN ENERGÉTICA
PREVIA CITA
622 64 33 67

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

Zen, naturaleza y vida interior

Conozco un sendero en el bosque que conduce a un pico elevado.
A él me izo y desde él observo.
Embelesado, paso las horas fuera del tiempo.
Viajo lentamente en las nubes o me detengo suspendido en el vacío del cielo.
Fluyo con las aguas cantarinas o me vuelvo lluvia y caigo en silencio.
Penetro en las rocas o soy vida vegetal, árbol erguido, ramas amplias.
Oigo graznidos y soy cuervo.
Siento la brisa y me vuelvo viento.

Al anochecer suena la campana del templo.
Me levanto, me estiro, me desperezo y retorno al tiempo.

Fotografía de Dokushô Villalba

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

VIDEO

Contenido Vivo

La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres

Finca-Hotel para grupos residenciales

- Comarca de La Vera, a solo 2 horas de Madrid
- Cabañas muy confortables con maravillosas vistas. Instalaciones reformadas
- Ahora con la gestión directa de Ecocentro, sin intermediarios.
- Amplia difusión de tus seminarios con nuestros propios medios y sin costes.

Nueva web: www.hospederiadelsilencio.es

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Septiembre

08: Encuentro con la meditación. Pilar G. Osúa.

26: HEMI-SYNC. Daniel Chumillas

26: Tantra. Polaridad masculina y femenina. Xavi Domenech

Octubre

10: Curso de Astronomía. Padmasana Center.

17: Retiro de yoga. Con Yogarati.

17: Vivir el ahora. Con monitores de Ecocentro.

Del 22 al 26 de septiembre

Vacaciones Edad de Oro

Para mayores de 55 años.

Es tu momento de disfrutar y crecer.

Amistad, senderismo y crecimiento personal pensados para ti, que vives ahora tus mejores años.

+Info y reservas: Contactar con Ecocentro

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

C/ Esquilache 2-12 (esq. Av Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal
915-535-502 690-334-737 eco@ecocentro.es
+Info en **www.ecocentro.es** y en redes sociales

Ecocentro @EcocentroMadrid Ecocentro TV

Ecocentro

Vida saludable y sostenible