

Verde Mente

La Guía Alternativa

Marzo 2015 Nº 188

Descargate la App
Verdemente Contenido Vivo



Aprender a pensar
Paula Sanz

La danza de la
transformación
Lalita Devi

La visión sistémica
Angel de Lope

La alimentación y
las emociones
Montse Bradford

Las trampas de la mente
Juan Manzanera

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Nuestros Colaboradores

Nuestros
Colaboradores

Nuestros
Colaboradores

Zen



Dokusho Villalba
Zen y Naturaleza



Pedro San José
Bodhisattva Actual

Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta

Tradición, Esoterismo



Sebastián Vázquez
Tradición Original

Alimentación y Naturopatía

Montse Bradford



Alimentación Energética

Angela Tello



Coach Nutricional

Psicología y Terapia

Marta Pato



Psicología Humanista

Graciela Large



Comunicación y Relaciones

Daniel Gabarró



Reflexiones para el despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento

Fernando Queipo



Cuerpo, Postura y Salud

Viajes Sagrados

Rafael Navarro



Viajes Sagrados

16 LA DANZA DE LA TRANSFORMACIÓN
LALITA DEVI

60 ASTROLOGÍA DE LAS RELACIONES
JACINTO HERMOSO

46 RETIRO DE SILENCIO
EMILIO J. GÓMEZ

32 YOG: EN BUSCA DEL VERDADERO YOGA
RAMIRO CALLE

54 SECCIÓN TRADICIÓN ORIGINAL
LOS MILLENNIALS
SEBASTIAN VÁZQUEZ

44 VENTANA DE ESPÍRITU Y ZEN
SILENCIAR LA FORMA...
CAMINO HACIA EL VACIO
PEDRO SAN JOSE

48 APRENDER A PENSAR
PAULA SANZ

SECCIÓN YOGA Y VEDANTA
58 ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS DE LA MUERTE?
MONTSE SIMÓN

SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA
24 LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES
MONTSE BRADFORD

38 TRAMPAS DE LA MENTE
JUAN MANZANERA

SECCIÓN OSTEOPATIA
50 HERNIAS DISCALES: ¿QUIÉN DIJO QUE NO SE PUEDEN SOLUCIONAR?
FERNANDO QUEIPO

ADELGAZA CONMIGO SIN SACRIFICIO
ENCARNACIÓN VÁZQUEZ 28

SECCIÓN ECOCENTRO. LA BIBLIOTECA DE ANTHONY DE MELLO 62

SECCIÓN COACH NUTRICIONAL
22 CÓMO MANTENER ADECUADOS LOS NIVELES DE COLESTEROL
ANGELA TELLO

PRESENCIA PLENA EN LAS RELACIONES
AGUSTÍN PRIETA 40

SECCIÓN MIRADAS EN LA CITY
56 EN CAIDA LIBRE
MARTA PATO

HACIA UN ENTENDIMIENTO NUEVO DE LAS TÉCNICAS CORPORALES XXV
CLAUDIA BEDACARRATZ 52

SECCIÓN VIAJES SAGRADOS
TIERRA SANTA: ISRAEL Y PALESTINA
34 RAFA NAVARRO

ENTREVISTA A JANÚ RUIZ
8 REDACCIÓN VERDEMENTE

LA VISIÓN SISTÉMICA
ANGEL DE LOPE ALEMÁN 18

EL AMOR NO ES UN SENTIMIENTO
30 DANIEL GABARRÓ

NATURALEZA Y ZEN 67

Eco Friendly



Verde Mente
La Guía Alternativa

20 años imprimiendo de forma responsable

Papel reciclado 100%



en APP STORE y GOOGLE PLAY



VerdeMente cobra vida

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

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

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

EVENTOS DESTACADOS

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

Ya somos
Miles
de Usuarios

REALIDAD AUMENTADA

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

VERDEMENTE EN PDF

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

AGENDA

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

FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios

CONTENIDO VIVO

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

CÓDIGO VERDEMENTE

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

CONTACTO

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



Postura del guerrero
Plantación de té de Munnar
(Kerala) India
Autor: Pikoso.kz



La Guía Alternativa
de Madrid

VerdeMente

20 años

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid

Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS OPINIONES
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito.

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

Ma Mar Gallego García

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

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista VerdeMente"

EDITORIAL

A menudo cuando me pongo a escribir la editorial pienso en que he de hablar de un momento de futuro que aun no esta, intentando visualizar el sentir de quien toma la revista en cualquier punto de distribución.

Uno puede echar mano del pasado observar ese lapso de tiempo y sacar alguna conclusión que sirva para sacar una visión de ese porvenir.

Aun así aunque los acontecimientos sucedan parecidos, quien lo ve no es el mismo... la objetividad es aparente y va cambiando.

En todo el entorno que uno ve solo queda una subjetividad que opera en función de nuestro estado de animo.

Los días de marzo son mas largos y la luz avanza hasta mas tarde y de alguna manera la revista de este mes muestra esa expansión.

Este mes tienes un buen puñado de artículos y es muy seguro que todos te aporten algo interesante.

Siempre intentamos que haya variedad de temas pues sabemos que los lectores son miles y lo que a uno le gusta u otro le gusta menos.

Desde aquí nos queremos ofrecer para recibir de vosotros todas las opiniones y criticas que queréis hacernos llegar para la revista, pues siempre son de valorar y de agradecer, tenéis nuestra web www.verdemente.com y el Facebook Revista VerdeMente, a vuestra disposición.

No nos olvidamos de recordaros que descarguéis nuestra aplicación "VerdeMente Contenido Vivo" la aplicación avanza y ya son miles de descargas las que ha habido.

Algo tan novedoso merece paciencia y sabemos que poco a poco los lectores se van familiarizando y los contenidos multimedia asociados son cada vez mas vistos y valorados. Te animamos a que te la descargues en tu teléfono móvil; seguro que te va a parecer increíble las cosas puede hacer .

Estamos preparando nuevas ediciones de la revista con temas nuevos y verdaderamente atractivos que seguro serán la delicia de nuestros amigos y lectores.

Te deseamos lo mejor para este mes.

Antonio Gallego García

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Encontre mi web



"La sabiduría es el arte de aceptar aquello que no puede ser cambiado, de cambiar aquello que puede ser cambiado y, sobre todo, de conocer la diferencia."

Emperador Marco Aurelio

www.verdemente.com

“JANÚ RUIZ, mae



VIDEO

Contenido
Vivo

*“El arte vivir en armonía
con la existencia”*

stro de Chi Kung”



命
生
福

命
生
福



El interés por el ser humano le ha llevado durante estos años a formarme e investigar en diferentes ramas del conocimiento relacionadas con la salud, en su aspecto físico, emocional, energético y espiritual y la manera de desarrollar al máximo nuestro potencial. El Chi Kung ha sido una de ellas, esta tiene su origen en China hace unos 4000 años y se basa en los principios energéticos del Yin y el Yang y en la visión de la Medicina Tradicional China acerca de la salud, como un sistema de energías circulando en nuestro interior, en equilibrio con la naturaleza y el cosmos que nos rodea. Para comprender lo que es el Chi Kung debemos tomar en cuenta que abarca al ser humano en su totalidad, desde lo energético a lo físico, pasando por lo emocional y lo espiritual.

VerdeMente: El Chi Kung es una disciplina que se suele asociar a artes marciales, ¿Qué es y que significa Chi Kung?

Janú Ruiz: El Chi Kung en su etimología original significa el arte de manejar el aliento, chi en su sentido mas exacto significa aliento, aunque aquí en occidente se ha traducido como energía. Aliento hay que entenderlo en el sentido de lo que respiramos, de lo que experimentamos en nuestro sistema fisiológico, pero también hay que entender el aliento como la manifestación de un ritmo que existe en el universo, de unas fuerzas que se expanden y se contraen, y como el ser humano vive estas fuerzas a través de la respiración armonizando sus ritmos respiratorios, con los ritmos que nos marca la naturaleza. Por lo tanto, el Chi Kung sería el Arte de aprender al manejar nuestro aliento en relación con los ritmos que la Naturaleza nos marca, y que el Universo dispone para nosotros. Consecuentemente a un buen manejo del aliento, dispondremos de un buen manejo de la energía.

VM.: ¿Que te llevo a interesarte por el Chi Kung y otras disciplinas orientales?

J.R.: Desde pequeño buscaba algo que me ayudara a mantener mi cuerpo flexible, fuerte... Comencé interesándome por el yoga y tiempo mas adelante encontré el Chi Kung. Estaba practicando artes marciales, hacía Kung Fu, y sentía que necesitaba mejorar mi respiración. A partir de ahí pregunté a mi maestro que tenía en ese momento y él me orientó hacia la práctica del Chi Kung.

Encontré en esta práctica eso que estaba buscando, mejorar mi respiración, y tiempo mas adelante me interesé por esa actividad hasta ahora.

VM.: ¿Qué diferencias existen entre el Chi Kung y el Tai Chi?

J.R.: La diferencias se basan en el que el Tai Chi, no debemos olvidar que también nos referimos a él como Tai Chi Chuan, en occidente se conoce como Tai Chi.

Sus principios está en un origen marcial y una aplicación marcial. No hay que olvidar que cada movimiento implica una defensa, un bloqueo, un agarre, un ataque... tiene siempre un origen y aplicación marcial, esto no debe descuidarse nunca en la práctica del Tai Chi Chuan. También

se le llama el boxeo de las sombras, ya que se supone que se realizan los ejercicios con un contrincante. Siempre tiene una finalidad marcial, aunque en occidente esa finalidad queda relegada a un

segundo plano y buscamos mas la finalidad terapéutica.

El Chi Kung es tan amplio y tan extenso como todas las necesidades que pueda tener un ser humano, es decir, encontraremos formas de Chi Kung que van a trabajar mas sobre la estructura del cuerpo, sobre los músculos, los tendones, las articulaciones, los huesos. Otras formas de Chi Kung que van a trabajar mas sobre los órganos o la respiración o sobre como refinar nuestra energía para volverla cada vez mas pura.

El Chi Kung abarca gran cantidad de aspectos. Parte de ellos, van a tener relación con las artes marciales, pero otra parte de esos aspectos no tienen que ver exactamente con ellas, en cambio el Tai Chi Chuan siempre está en relación con las artes marciales.

El Chi Kung sería el sustento para desarrollar cualquier actividad: una arte marcial, un trabajo, una afición, ya

El Chi Kung sería el Arte de aprender al manejar nuestro aliento en relación con los ritmos que la Naturaleza nos marca, y que el Universo dispone para nosotros

que nos va a permitir desarrollar la conciencia en relación con el movimiento, nuestra conciencia en relación con la respiración y nuestra conciencia en relación con el movimiento de la energía. Por lo tanto, sería la estructura de base que desarrollando esa conciencia en nuestro cuerpo, en nuestro movimiento, en nuestra respiración y, nos va a permitir a partir de ahí desarrollar cualquier otro tipo de actividad. Puede ser una actividad marcial, deportiva, artística, cualquiera se va a poder sostener en esta conciencia del cuerpo, de la respiración y conciencia de la energía.

VM.: Para ponernos en antecedentes ¿Cuáles son los tipos de Chi Kung y sus diferencias?

J.R.: Hablar de Chi Kung, a través de un ejemplo, es como hablar de deporte. Todos los deportes tienen algo en común. El tenis, la natación, esquí... todos son deportes, pero en la práctica todos son diferentes. Pero todos tienen en común: el trabajo aeróbico, el movimiento del cuerpo, la respiración. Hablar de Chi Kung es lo mismo, abarca tantos aspectos como actividades pueda soñar o necesitar el ser humano.

De hecho, la palabra Chi Kung, es una acepción moderna. Se basa en que anteriormente existían prácticas de ejercicios de meditación, técnicas de longevidad o de alquimia interna, dentro de cada una de las escuelas, y cada una de ellas tenía su propio nombre. Para que esto fuera mas comprensible por el mundo occidental, se decidió unificarlo bajo el nombre de Chi Kung. Pero hay que tener en cuenta que es una acepción muy general que engloba prácticas que pueden ser muy distintas.

Se puede decir, que básicamente el Chi Kung se va a sustentar en varias prácticas.

Una de ellas, la mas física, aquella que tiene que ver con la estructura del cuerpo, los músculos, los tendones, las articulaciones; las vamos a encontrar en los trabajos que han sido desarrollados por artistas marciales, ya que estas exigen mas al cuerpo. Lo que le han aportado al Chi Kung es a colocar la estructura, como enraizarnos, como conectarnos con la tierra, como sentir el eje, como sentir el centro de gravedad y movernos en relación con todo esto.

Otra de los pilares tiene que ver con la salud, trabajo sobre los órganos, conocer como las energías se interrelacionan unas con otras y como se equilibran. En este aspecto la cultura china ha sido la maestra del conocimiento de las energías.

Este aspecto se basa en los conocimientos desarrollados en la Medicina China sobre la salud y los sistemas de energía tierra, madera, fuego, metal... energías ancestrales y originales.

El Chi Kung toma ese conocimiento y lo pone en práctica a través de ejercicios. Se podría decir, sin llegar a compara, que es una gimnasia para la salud, que la medicina occidental

no tiene. Y el último pilar sería el trabajo de los antiguos alquimistas, que se desarrolla a partir de la Filosofía Taoísta del ser humano en relación con la naturaleza y el universo. Y como utilizar nuestras energías para refinarlas y obtener un nivel de mayor calidad tanto en el aspecto físico, emocional o espiritual. Es decir, va a tener un gran componente de meditación, entendido como el encuentro con lo que somos en esencia: una consciencia despierta.

VM.: ¿Como es posible conseguir el equilibrio entre la mente, el cuerpo y la energía?

J.R.: Cuerpo, mente y energía nunca están separados, se ven como tres cosas diferentes pero en realidad siempre están juntos. Respiro en mi cuerpo, hay una energía que pone mi cuerpo en acción, hay una parte de mi que se da cuenta de todo lo que está sucediendo, hay una consciencia un “yo soy” y me doy cuenta de ello. La armonía está en

poner en todo momento la consciencia en aquello que estamos haciendo. Cuando esta se pone en funcionamiento, en el momento de estirarme, de respirar, esto se puede hacer de forma inconsciente o se puede realizar aplicando mi consciencia a ese momento en el que sucede ese fenómeno. Este acto lleva a vivir el presente, la práctica a

El Chi Kung es tan amplio y tan extenso como todas las necesidades que pueda tener un ser humano, es decir, encontraremos formas de Chi Kung que van a trabajar mas sobre la estructura del cuerpo, sobre los músculos, los tendones, las articulaciones, los huesos. Otras formas de Chi Kung que van a trabajar mas sobre los órganos o la respiración o sobre como refinar nuestra energía para volverla cada vez mas pura.

través del cuerpo y de la respiración y su armonía con el hilo conductor de “darme cuenta” y tener consciencia de lo que está pasando en ese momento me lleva a experimentar el presente que estoy viviendo. Esa es forma en el que el Chi Kung nos lleva a armonizar la energía con el movimiento y con el “darme cuenta”.

VM.: ¿Cual es la relación del Chi Kung y la armonía con la Naturaleza?

J.R.: El taoísmo nos aporta esa sabiduría original de que el ser humano vive entre el cielo y la tierra, y conectado a todo lo que le rodea. El ser humano depende de los ritmos que marca la naturaleza. No nos encontramos igual en invierno que en primavera, ni en verano que en otoño. Nuestra energía está adaptada a cada tiempo que vivimos en cada estación. Por lo tanto, es importante adaptar nuestro ritmos biológicos a lo que la naturaleza nos marca.

En invierno debemos estar mas hacia dentro, debe haber menos actividad, acostarnos mas temprano, levantarnos mas tarde, igual que la naturaleza los animales se recluyen en sus madrigueras, los arboles envían su energía hacia las raíces porque no van a florecer.

En primavera en cambio sacamos esta energía hacia fuera, los arboles comienzan a florecer, los animales salen mas de sus madrigueras, esta estación nos marca un ritmo diferente. Es tiempo de hacer actividades y ejercicios mas dinámicos que serán al máximo cuando llegue el verano. Y nuevamente en el otoño haremos un camino de regreso al invierno, hacia la interiorización, el autoconocimiento.

Estos ritmos es muy importante seguirlos. Y para la salud habría que seguir alguna reglas básicas, que se basan en la lógica que nos marca la vida, acompañar los ritmos de la naturaleza, comer lo que la naturaleza nos da en cada época del año, seguir ese impulso vital que la naturaleza nos marca en cada momento y en cada estación.

VM.: ¿Podrías explicarnos cual es la relación entre el Chi Kung y las emociones?

J.R.: Esto es muy bonito. Porque mi experiencia en las clases es que, cuando nos enfrentamos a nuevos conocimientos, o cuando empezamos a desarrollar nuevas aptitudes el ser humano se encuentran con limitaciones. Mucho delo que hacemos es ajeno a nuestra cultura, en occidente no se habla mucho de la energía, ni de la esencia, ni del espíritu el chi. Por lo que empezamos a encontrarnos con desafíos, que por un lado, permiten desarrollarnos como ser humano, que a su vez nos plantean frustración, por la tendencia a compararnos con los demás.

Nos surge las siguientes preguntas: “¿Debería hacer las cosas de esta manera?” “¿o de esta otra?”, “¿Lo estoy haciendo bien?”, se entra en un proceso de comparación, de pérdida, se exige hacer bien algo para lo que todavía no se está capacitado.

La práctica lo que consigue es ponernos en un nivel adecuado de tolerancia con la frustración, consigue aceptar que no todo tiene que ser como uno quiere que sea, aceptar que todo tiene su tiempo, cada proceso de aprendizaje requiere de una maduración. Y como nos encontramos en un espacio que hemos elegido, es como un laboratorio en lo que todo se puede observar muy bien, las reacciones se pueden observar muy bien.

Durante la práctica vienen a la mente recuerdos, conocimientos de otros momentos de mi vida. Y son esos momentos los que hay que aprovechar para observar con mayor claridad todo lo que está pasando. Ya que la vida diaria nos impide que esos momentos de observación se presenten.

Y la observación sin juicio en ese espacio que hemos elegido nos ayudará a aceptar el momento presente y darme cuenta que esto es lo que hay en este instante, sin juzgarlo, sin querer que sea otra cosa diferente a lo que es. Esto nos ayuda a aprender a aceptar mis emociones, y a sentir que son una cosa natural y que no hay que luchar contra ellas. Habrá mas herramientas que nos permitan manejar ese mundo emocional.

VM.: ¿Cómo el Chi Kung u otras prácticas orientales pueden ayudar?

J.R.: En cuanto al Chi Kung que es la disciplina que mas conozco. Nos dan una visión del ser humano desde otra perspectiva, desde un lugar mas espiritual. Yo lo entiendo como el ser humano vuelve a retomar la conciencia que formamos parte de una totalidad, de que somos una chispa

de la totalidad. Los taoísta lo llaman el Tao, se le puede llamar Dios, el origen, la fuente... pero eso que nunca hemos dejado de ser, ya que forma parte de nosotros, en muchas ocasiones se nos olvida. Estas prácticas orientales, en concreto el Chi Kung, constantemente nos están remitiendo a ese recordar que somos una parte del origen.

Ahí nuestro Ser, lo que somos en sí es completo, no necesita nada, las preguntas y las respuestas están ahí. En la medida en que nos planteamos las preguntas, en la que somos capaces de vivir las situaciones de nuestra vida desde el Ser, desde el origen, desde la fuente de la pregunta y la respuesta, todo se vuelve mas fácil. El problema es cuando

nos identificamos todo lo que hemos creado fuera de ese espacio, con todo el sistema de protección que conocemos como ego, las creencia y patrones de vida, de disfraces para proteger eso que somos, o lo que creemos que somos,

junto al miedo de perder algo que es imposible perder. Las filosofías orientales nos hablan de esto, de darnos cuenta, de reconectar con lo que somos y entregar todo aquello que no somos, y abandonarlo. Es el único camino de liberación. Para realmente volver a sentir lo que somos.

VM.: ¿Qué personas se pueden beneficiar de ello?

J.R.: En principio todas las personas se pueden beneficiar del Chi Kung, puesto que hay gran cantidad de ejercicios y prácticas, que siempre va a haber alguna adecuada a cualquier tipo de persona, independientemente de su edad. Lo que hay que tener en cuenta, es la peculiaridad de cada uno, sus limitaciones físicas para evitar ciertos ejercicios que fuercen su debilidad, si existen problemas orgánicos se deben de aplicar los ejercicios que ayuden a mejorar, por ejemplo si hay problemas de hipertensión se deben evitar ciertas formas de respiración o ciertos ejercicios que pudieran aumentar la tensión. Siempre adaptando cada ejercicio a cada persona. Siempre ayudando a nuestra salud y nuestro equilibrio.

VM.: ¿Y existen la contraindicaciones?

J.R.: Si existen. Hay que tener en cuenta la salud de cada persona, en casos de enfermedad severa o en casos de algún desequilibrio. Ya que hay ciertos ejercicios que no deberían hacerse y cuales serían los mas indicados.

Las contraindicaciones se centrarían en las personas con un gran desequilibrio mental ya que su sistema energético también está muy sensible, y estos ejercicios que mueven mucho la energía y habría que valorar lo que no se podría hacer. Por lo tanto, cuando hubiera un desequilibrio mental fuerte no lo aconsejaría.

VM.: ¿Como se puede integrar el Chi Kung en la vida frenética y estresante que actualmente tenemos?

J.R.: Pues se integraría muy bien. Porque es lo que necesitamos. Tenemos que estar menos hacia fuera, menos volcados hacia el mundo, que antes apuntaba. Nuestro

El ser humano depende de los ritmos que marca la naturaleza. No nos encontramos igual en invierno que en primavera, ni en verano que en otoño. Nuestra energía está adaptada a cada tiempo que vivimos en cada estación

ego se vuelca hacía el mundo, hacía la actividad. El Chi Kung nos lleva a mirar hacia dentro, a conectar con nuestras verdaderas necesidades, con nuestros sentimientos profundos, con el amor de nuestros corazones, con lo profundo y sincero que existe en el ser humano.

Cuando nos vamos hacía el interior lo que encontramos es una gran sensación de paz. Un espacio silencioso en el que hay mucha paz y eso es lo que somos en origen. Somos paz y Felicidad.

Cuanto mas hacia dentro vamos, mas cerca estamos de ese espacio de paz y ese espacio de felicidad. Que es en el fondo lo que pretendemos conseguir cuando estamos

en el mundo. Salimos al mundo para estar bien “para ganar dinero, para tener las cosas que me gustan...” y resulta que al final “nunca consigo tener todo lo que me gusta...”

Y de forma paradójica

cuando me paro, cuando no hago nada, cuando me voy hacía dentro encuentro todo lo que estaba buscando fuera. El sentirme bien, la felicidad, la paz interior.

VM.: La Meditación y la Respiración. ¿qué relación tienen con el Chi Kung?

J.R.: La meditación y la respiración es un aspecto fundamental del Chi Kung. A veces confundimos la meditación con estar sentados en posición de loto, o en una silla. Estas son formas externas de llevar al cuerpo a una postura en la que es mas fácil llegar a meditar.

La meditación es una aptitud, es la toma de conciencia en el momento presente “estoy aquí”, “me doy cuenta”. La meditación es una cualidad que se debería desarrollar en cualquier momento de nuestra vida, cuando hago Chi Kung, cuando estoy estirando, comiendo, trabajando, todo debe hacerse desde la meditación.

Que no es otra cosa que “darme cuenta” que en ese instante eso es lo único que hay, porque solamente ese instante existe. Eso es meditación. Y cuando se practica el Chi Kung tengo que estar todo el tiempo en ese darse cuenta y lo que se experimenta en ese momento.

La respiración es el motor de la energía, es el cartero que lleva el mensaje desde la conciencia a diferentes partes del cuerpo, es decir, que cuando llevo la respiración al vientre me doy cuenta del aquí y del ahora, pero también cuando practico un poco mas me doy cuenta de que la respiración llega hasta el último rincón de mi cuerpo.

Mueve mis órganos, mis articulaciones, descubro que la respiración llega hasta las células y me va a servir para llevar mi atención a cualquier parte de mi cuerpo y para dirigir mi respiración a cualquier parte de mi cuerpo. Por lo tanto la respiración y la conciencia trabajan juntos.

VM.: Cual sería el secreto de la longevidad...

J.R.: El secreto de la longevidad es ser feliz, aunque uno viva poco. Consiste en llevar una vida natural. Yo creo que hemos perdido esa noción de naturalidad. Consideramos normal estar estresados, comer deprisa, no parar de pensar, querer tener mas de lo que tenemos... eso

puedes ser normal, pero no es natural. Natural es lo que necesito. Comer lo que necesito, descansar lo que necesito, cuidarme bien, tener pensamientos sanos, ser comprensivo y compasivo con los demás y con migo mismo.

Lo natural es vivir la vida con alegría y darme cuenta de que es el único instante. En ese instante soy eterno, soy longevo. En un sentido practico de vivir mucho tiempo, si se viven bien es una bendición. Pero hay muchas personas que son longevas y no son felices.

La longevidad la mueve la energía de los riñones, se dice que son los depositarios de la esencia, sería como el banco

central que guarda las reservas de un país. La energía de los riñones se vacía con el miedo, y vivimos en una sociedad que se cultiva el miedo, “miedo al futuro”, “a lo que vaya a venir”, “haga un seguro de vida”...

También el abuso de la

energía sexual agota en exceso los riñones. Conocer prácticas que nos ayuden a conservar la energía sexual es importante y beneficioso para alargar la vida. La energía sexual es una energía de creación, podemos utilizar esta energía para crear una vida o para restaurar nuestra propia vida y para desarrollar mas nuestra conciencia. Si aprendemos a manejar esta forma de energía y aprendamos a dejar los miedos de lado y a vivir el presente con valentía, amor y lucidez, ganaremos mucho a favor de nuestra vida.

La vida alegre nos la dará el corazón, según los sabios es el reconocimiento de la verdad, bondad y belleza. Hay que buscar la verdad, la alegría y la belleza, para ganar en conseguir una vida mas longeva.

VM.: Para alguien que nunca haya practicado el Chi Kung ¿Qué le dirías?

J.R.: Le diría que escuche su corazón, si busca sentirse bien, en paz, alegría, si su cuerpo necesita movimiento, que se escuche, si siente que necesita algo que no se esta dando, puede buscarlo en el Chi Kung, probablemente encontrará muchas cosas que le van ayudar.

VerdeMente

Revista VerdeMente.

redaccion@verdemente.com

ACERCA DE JANÚ RUIZ



Desde muy temprana edad me sentí atraído por la naturaleza, lo que me llevó desde los 13 años a practicar el alpinismo durante más de veinte años. A los 14 comencé a interesarme por el Yoga y las filosofías orientales y en 1985 me dedicaba intensamente a la práctica de las artes marciales en su aspecto externo, pero sintiendo que necesitaba más profundidad en lo que estaba realizando, comencé una búsqueda que me condujo hasta el Chi Kung y posteriormente el Tai Ji Quan, haciendo de este descubrimiento un camino para mi vida desde entonces. Janú Ruiz es diplomado en Osteopatía, Kinesiología, Shiatsu y Rebalancing, en Medicina Tradicional China, Bioenergética China y Acupuntura. Profesor de Tai Chi Chuan y Chi Kung, diplomado en Francia por el Instituto Internacional de Chi Kung (París). Practicante de Chi Kung desde 1985 y dedicado a la enseñanza desde 1993. En el año 2000 comienza a impartir “El Tao de la Evolución” como método de aprendizaje y profundización en las prácticas de Chi Kung, dedicado al desarrollo del Ser Humano en todo su potencial.

Mas información:

www.chikungtaojanu.com - www.escuelacieloytierra.com
janu.tao@wanadoo.es - Janú Ruiz - 656 676 231

ExpoCoaching

II FERIA DE COACHING EN ESPAÑA 2015

"Una ventana abierta al mundo del desarrollo humano"



ExpoCoaching

II FERIA DE COACHING EN ESPAÑA

24, 25 y 26 de abril de 2015

2ª
EDICIÓN

PROGRAMA: El Congreso, en el auditorio principal, contará con los mejores ponentes del momento y más de 30 Talleres/Master Clases adicionales. En total contaremos con casi 80 expertos del sector durante los 3 días. (Ver programa online)

VIERNES

EMPRESARIAL/PROFESIONAL

Liderazgo Empresarial
Nuevas Tendencias
Emprendedores

SÁBADO

EQUIPOS/GRUPOS

Deporte
Motivación
Alto Rendimiento

DOMINGO

VITAL

Personal
Salud
Educación



¿CUÁNDO?

24, 25 y 26 de abril de 2015.

¿DÓNDE?

Palacio Municipal de Congresos de Madrid (Campo de las Naciones).

¿QUÉ ES EL COACHING?

Es un método que consiste en acompañar, instruir y entrenar a una persona o a un grupo de ellas,



con el objetivo de conseguir alguna meta o de desarrollar habilidades específicas consiguiendo resultados excelentes.

¿PARA QUIÉN?

Personas: un público interesado en un desarrollo personal y/o profesional que quiera mejorar su calidad de vida.

Empresas: organizaciones



interesadas en el compromiso con sus empleados y equipos.

¡ADEMÁS!

Podrás disfrutar de más de 50 stands, firma de libros, set de radio/tv, zona para emprendedores, entrevistas, networking, sorteos,... y mucho más sorpresas que no puedes perderte.

¡UN EVENTO CREADO PARA TI, PENSADO PARA TODOS!

NO TE LO PUEDES PERDER



*Descuento aplicable en entradas para los tres días. Válido hasta finalización de entradas.

VENTA DE ENTRADAS ONLINE

expocoaching.net/entradas

**CÓDIGO
PROMOCIONAL
EXP2015**

10% de descuento en entrada

¡ADELANTATE!
precio
online

LA DANZA DE LA

Aprendí a habitar de forma amorosa
y consciente el templo que me
contiene, a moverme desde él para
proyectarme lejos

Los movimientos surpían como
palabras, expresando emociones
contenidas, habitando de forma
consciente el cuerpo que me
contenía

Lalita Devi

Bailarina Holística.
Creadora y Facilitadora
de Danza Kundalini
Fundadora de Sarasvati
Espacio Holístico y
Asociación Lalita Devi
www.sarasvatidanza.com

VIDEO



Contenido
Vivo



TRANSFORMACIÓN

A lo largo de nuestras vidas llega un momento de no retorno, dónde buscamos, anhelamos la vuelta al hogar, recordar la Esencia, y descansar en la llama cálida de nuestros corazones.

Las vías para llegar a este estado son múltiples; yo elegí el Camino del Corazón Danzado.

En realidad, él me eligió el a mí.

Nací en un cuerpo despierto, que desde niña me hablaba, me alertaba de todo cuanto era insano o doloroso para mí. De alguna forma, también experimenté el sufrimiento de la encarnación. En mis primeros años de vida recordé y reviví con intensidad estados de libertad profunda, dónde el alma aún no habitaba el cuerpo físico. Esta sensación me acompañó durante largos años, dónde todo cuanto me acontecía me parecía limitado y superfluo.

Se inició una lucha desde mi cuerpo, hacia mi cuerpo me sentía contenida, limitada, presa mi Alma pedía ser expresada en su máximo potencial, y comenzó la Danza de la Transformación

Los movimientos surgían como palabras, expresando emociones contenidas, habitando de forma consciente el cuerpo que me contenía,

percibiendo el flujo de energía a cada transición, experimentando la liberación de cada célula con la respiración.

Descubrí para mi asombro, que la Danza podía transformar cualquier Emoción. Desde ese instante, la danza me acompañó cada día, de forma íntima y meditativa. Me sumergí en un océano de posibilidades, dónde la Danza ahora, me recordaba la libertad del Alma.

Recordé que el cuerpo es el medio, para expresar el Alma.

Aprendí a habitar de forma amorosa y consciente el templo que me contiene, a moverme desde él para proyectarme lejos.

Recordé que el Cuerpo es el Gran Libro de Vida, aloja toda la información de nuestras experiencias, pensamientos y emociones. Y comencé un viaje de exploración, investigación y práctica intensa para abordar todo cuanto acontecía en el cuerpo, el movimiento y la quietud.

Hoy por hoy, es mi mayor herramienta de vida. Danzo para sentirme Despierta y para ofrecerme plena a los demás.

Que la Danza nos recuerde la libertad del Alma.

Sarasvati
Danza Holística



LOVE
DANZA MÚSICA POESÍA
DEL FUEGO DE LAS PASIONES A LA LLAMA DEL ESPÍRITU
ESTRENO
15 DE MARZO
A LAS 19:00
AUDITORIO PACO DE LUCIA
ALCALÁ DE HENARES
APORTACIÓN 6€
A BENEFICIO DE LA
ASOCIACIÓN
"AMIGOS DE TARA"
Información y Reservas
606644987
www.sarasvatidanza.com
Dirección Artística
Lalita Devi

Padres, hijos, profesores, alumnos, educar, enseñar...

¿Dónde está cada uno?

La teoría sistémica nos muestra que las personas estamos relacionadas unas con otras y que si existe algún desorden en los integrantes de algún sistema, las relaciones y las oportunidades de crecimiento se ralentizan o no se llevan a cabo de forma fluida. **Por desorden se entiende cuando en cualquier sistema, sus integrantes no actúan acorde con la función que les corresponde dentro de ese sistema**, es decir, cuando en el ámbito familiar, por poner un ejemplo en el que veamos esto de manera más clara, los padres se comportan como hijos, cediendo responsabilidades y estos como si fueran sus padres, cargando con responsabilidades que no les corresponden.

También puede existir un desorden cuando en las familias hay alguien no reconocido, excluido, no se le nombra, no se le incluye, no forma parte... nos hemos olvidado de él o le rechazamos dentro del sistema.

Para centrarnos en el tema de hoy, os diremos que en los centros educativos se pone de manifiesto toda una problemática por todos aquellos “desórdenes” estructurales que llevan consigo cada uno de sus elementos, el maestro, el alumno, los padres de dichos alumnos...

Tenemos que tener en cuenta que la escuela, es donde se inicia el aprendizaje y pilar fundamental de crecimiento en

No es de extrañar que cada vez haya más niños en edad infantil y adolescentes, con la etiqueta de hiperactivos, con síndrome de déficit de atención e incluso haya aumentado el fracaso escolar ya que nos encontramos ante **profesores no reconocidos y familias no escuchadas**.

Una de las herramientas que desde aquí proponemos es la metodología aportada por el **pedagogo Bert Hellinger, las Constelaciones familiares**, que desde su óptica sistémica permiten restablecer el orden y el flujo de energía en cualquier ámbito en el que existan dificultades.

Dentro del marco educativo posibilita a los docentes ver la realidad educativa como un todo en el que están

vinculados los sistemas familiares, culturales y sociales del alumno y como cada uno de estos influye en los procesos de enseñanza.

Esta Visión Sistémica cuando se aplica en los centros escolares y en educación en general se denomina **Pedagogía Sistémica**, y no se encarga de cuestiones metodológicas, ni de contenidos, su misión primordial es ayudar a la unión de todos estos elementos dentro del sistema y a observar los campos de información emocional que nos vienen dados de generación en generación y que permiten a los profesionales realizar su trabajo desde la fuerza, dando soluciones y convirtiendo el proceso de enseñanza en un beneficio para el niño.

La escuela es de vital importancia y todas las personas

LA VISIÓN

los primeros años de la persona, es la que nos va a aportar unos conocimientos y enseñanzas para hacernos, al menos, un poco más libres. Por comentarios de profesionales del sector sabemos que actualmente se encuentra en crisis.

Hay que tener en cuenta que tanto el alumnado, la sociedad, como las familias... han evolucionado, han cambiado. Por lo que es necesario por parte de los maestros y resto de elementos del sistema, la inclusión de nuevas herramientas que nos ayuden a incorporarnos a dicha evolución en este ámbito.

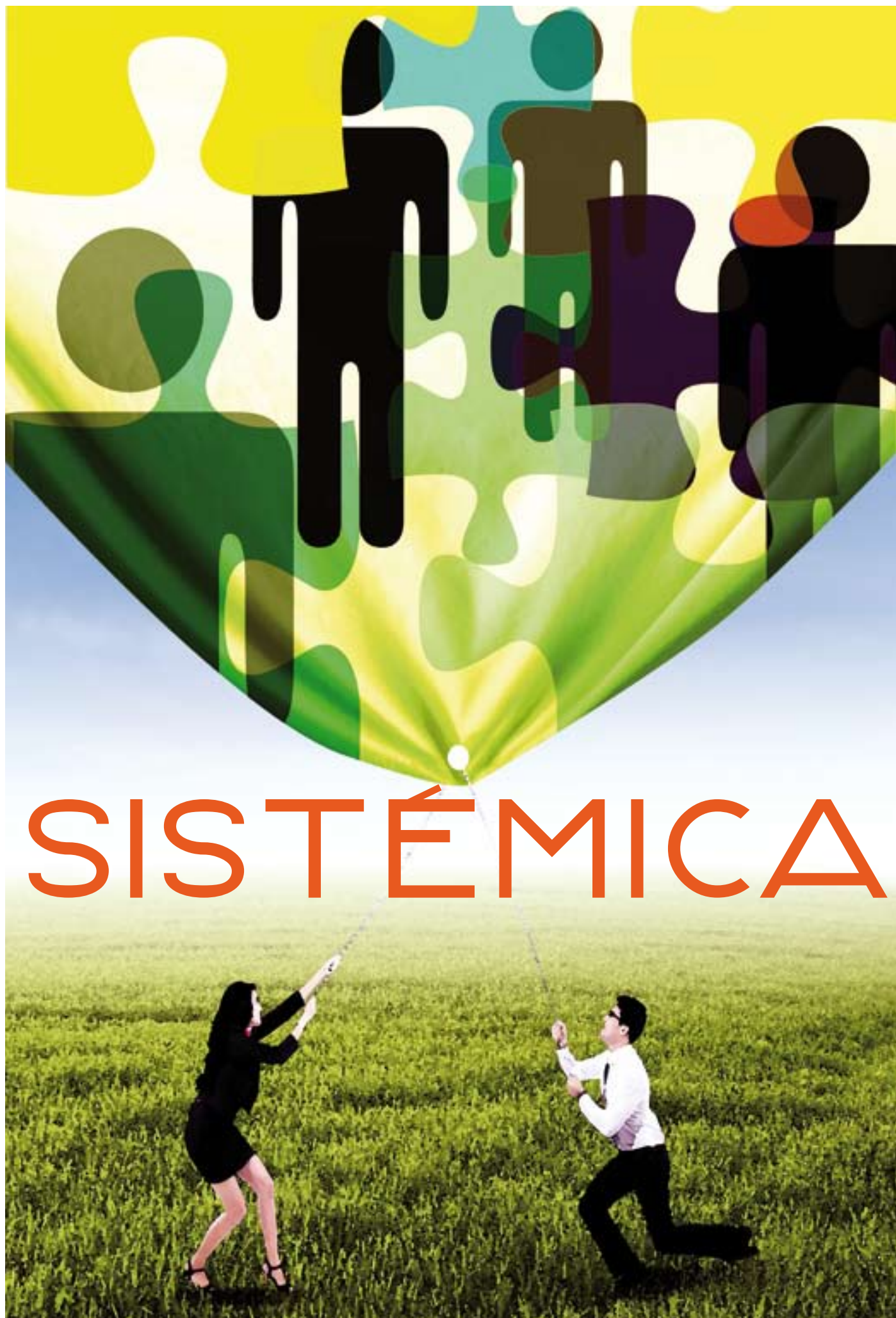
Nos encontramos con padres que quieren dar lecciones a los profesores, profesores que hacen de padres de sus alumnos. Padres que dan clases particulares a sus hijos, porque el profesor “no sabe” y maestros que se encuentran con niños y jóvenes que provienen de diferentes culturas y sociedades, con conciencias sociales diferentes y no saben muy bien cómo actuar... y entre este coctel de realidades el alumno está en medio del huracán.

que componen este “sistema” deben estar bien “situadas”, bien “colocadas” en el papel que a cada una de ellas les corresponde para que el aprendizaje sea armonioso y el acto educativo obtenga resultados positivos.

El director, el secretario, los jefes de estudio, orientadores... y por supuesto los alumnos, **todos son importantes y el “orden” y las “funciones” que desempeñen cada uno, serán los elementos a tener en cuenta para conseguir los objetivos que se pretenden.**

Todo lo que ocurre y sucede en un centro escolar es sistémico, como sucede también en cualquier otra organización. El profesor viene de una familia, el alumno tiene otra familia, e incluso el centro escolar también trae su historia.

La historia personal del maestro puede incidir en sus alumnos, por lo que conocer su historia familiar y las dinámicas a la hora de desenvolverse por la vida le van a dar claridad y fuerza a la hora de prestar sus servicios. También le va a permitir reconocer y aceptar las cargas familiares que



SISTÉMICA



sus alumnos traen y desde esta mirada amplia adoptará una actitud que redundará en el beneficio de sus alumnos.

Lo primero que hay que hacer es diferenciar los sistemas. **La familia es un sistema y la escuela otro.** Del mismo modo que esta no puede atribuirse funciones de la familia, tampoco, los padres pueden asignarse funciones que son propias de la escuela y en este caso **la familia ocupa el primer lugar en la educación de sus hijos e hijas.**

La familia y la escuela deben construir lazos de unión basados en el respeto mutuo y la confianza. El colegio continua y complementa su labor educativa haciendo que el alumno haga lo mejor con todo aquello que los padres le han dado. De esta manera el niño o la niña se siente sostenido y acompañado por los adultos en su proceso de aprendizaje, y de este modo puede sentirse seguro.

Ahora bien, cualquier desorden que se produzca, ya sea por parte de la familia o por parte del docente (el caso por ejemplo de que la familia no ocupe su lugar o el maestro haga las veces de amigo en lugar de docente o intente posicionarse por encima de los padres) tendrá consecuencias directas en el desarrollo del alumno.

Los padres deben confiar en el centro educativo al que acuden sus hijos, si desconfían o no lo respetan difícilmente el niño podrá aprender. Cualquier fisura entre el profesorado y los padres puede ser utilizada por los niños para despistarse, no centrarse y en definitiva no llegar a alcanzar los objetivos marcados en su educación.

Cómo en cualquier otro sistema también entre el colegio y los alumnos se tiene que establecer un **equilibrio entre el dar y el recibir.**

Y en este ámbito el maestro da y el alumno recibe. Si el docente se deja llevar por la pena o la sobreprotección va a debilitar al alumno... Es importante que el profesor reconozca esto, en qué lado se mueve, trabajar con empatía y observar toda la red de relaciones que rodea al niño, y a la familia de este sin ningún tipo de juicio ni de exclusión. Un maestro ofrece su trabajo como un servicio por el que obtiene a cambio un beneficio (económico, personal, desarrollar una vocación...)

Un profesor solo puede dar lo que tiene (como docente), por tanto, el alumno y la familia únicamente pueden esperar aquello que corresponde al ámbito de la escuela. Pero también significa respetar el ritmo de cada niño, trabajando para fortalecer ese crecimiento.

Para aumentar la fortaleza desde el puesto de docente siempre hay que “dar” un lugar digno a la sociedad y a las personas encargadas de la gestión educativa, sean como sean. Trabajar con lo que hay sabiendo sacar lo positivo va a hacer que nos convirtamos en profesionales con mayor fortaleza y tranquilidad, lo cual no quiere decir no luchar por aquello que consideremos mejorable, pero desde un reconocimiento a lo que hay. Respetar a las personas que dirigen los centros educativos, a los maestros que llevan más años en el puesto, porque aunque hagan las cosas de otra manera, han contribuido a que a partir de su actitud hayan aparecido cosas nuevas.

A si como hay que reconocer el lugar de esos padres que son los que han traído al mundo a estos hijos, a los cuales ahora podemos estar enseñando.

Hay que **dar a todos el lugar que en definitiva les corresponde.**

Si eres padre de familia con hijos en edad escolar, docente, orientador o tienes cualquier otra profesión dentro del ámbito pedagógico y te preocupa el resultado que puedan tener tus hijos o

alumnos te ofrecemos una nueva visión, **la Visión Sistémica**, que va a cambiar positivamente los procesos de educación y aprendizaje.

Trabajar juntos para conseguir lo que deseamos, hará de este sistema educativo un lugar mejor para nuestros hijos/ alumnos.



Ángel de Lope Alemán
Director de
“Desarrollo SISTÉMICO Humano”
Didacta y Titular de la AEBH
Autor del libro:
“La Visión Sistémica
en las Relaciones Humanas”
contacta@dshumano.com
www.dshumano.com

CONSTELACIONES SISTÉMICAS

DA un PASO hacia DELANTE
Es tu MOMENTO
de CAMBIO y TRANSFORMACIÓN

El SHOCK y TRAUMA como DESARROLLO
TU puedes RESTAURAR tu CONFIANZA
13-15 Marzo - MONOGRAFICO
14 Marzo - TALLER práctico
Tu CUERPO REFLEJA tu INTERIOR
ENFERMEDAD, CAMINO para el CAMBIO
10-12 Abril - MONOGRAFICO
11 Abril - TALLER práctico

Ángel de Lope (Marzo)
Director DS-Humano
Didacta de la AEBH

Manuel Zapata (Abril)
Ldo. En Medicina
Didacta de la AEBH

Información : 625 386 393- 647 451 494

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



Biotiful Natura



"Bueno para tu salud, bueno para el medio ambiente"

Abierto de lunes a sábado de 10h a 21 h
domingos y festivos de 10h a 14h

Tel : 91.504.62.94



Alimentación ecológica,

Cosmética,

Herbolario.

Tarjeta de cliente con descuentos,

Promociones,

venta online,

Servicio a domicilio

Consulta macrobiótica,

Cursos de cocina macrobiótica.



C/ Menorca, 16,
28009 Madrid
Tel : 91.504.62.94
Email : info@biotifulnatura.es
Webs :
www.biotifulnatura.com.
www.biotifulnatura.es (tienda online)



Tenemos :
Pescado ecológico,
Ternera ecológica,
Pollo ecológico



LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales
Tlf 91 429 07 80

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

AULA DE ESTUDIOS
Cursos de:
I Ching 625 473 541
Feng Shui 620 079 042
Cocina Macrobiótica 619 62 22 81
Tantra Yoga 914 20 12 36

1ª CONSULTA GRATUITA

ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid
www.labiotika.es
labiotikaecotienda.com

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...

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales:
Cosmética natural
Energía y vendaje bio
Acupuntura

Herbalismo y dietas
Flores de Bach
Masajes naturales

www.eldruida.es

CALLE DE LA FE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 28 33

SPA Y CASA RURAL
RIO DULCE

En Aragosa se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid

★
Apartamentos independientes
Spa Privado
Senderismo
Sala para Cursos y Talleres
Yoga
Paseo Zen nocturno

★
OFERTAS para ESCAPADAS de ANIVERSARIO Y CUMPLEAÑOS
Compra - Tarjeta Regalo - Validez 1 Año

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

Parque Natural del Río Dulce - Aragosa (Guadalajara)

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

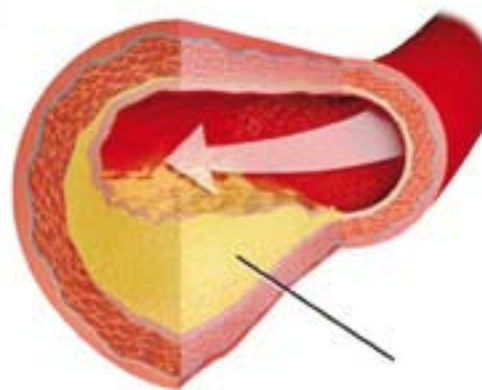
Contenido Vivo

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

Cómo mantener adecuados



Arteria Normal



Arteria Afectada

los niveles de COLESTEROL

A menudo oímos decir que es importante mantener los niveles de colesterol controlados porque de lo contrario esto nos podría conducir hacia una situación más complicada. Tenemos mucha información, pero en el fondo no conocemos cómo funciona esta sustancia grasa en nuestro organismo y tampoco entendemos por qué es tan significativo empezar a comer de forma saludable desde temprana edad. De acuerdo con esto me parece conveniente formular estas dos preguntas: ¿Sabemos qué es el colesterol y qué funciones desempeña en el organismo? Resulta conveniente conocer las verdades acerca del colesterol y aprender a reconocer aquellos alimentos que podrían provocar su aumento de una forma desmesurada. Como ya sabéis, es primordial prevenir.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

Es una sustancia esencial para el cuerpo y se encuentra en casi todos los tejidos corporales. Nuestro organismo puede obtener colesterol a través de dos vías: vía externa (alimentación) o vía interna (fabricado por el hígado) y cumple con muchísimas funciones importantes para la vida. Existen dos tipos de colesterol en sangre: el LDL que conocemos como colesterol “malo” y el HDL que es el “bueno”. Las siglas que representan a cada tipo de colesterol tienen que ver con

Es una sustancia esencial para el cuerpo y se encuentra en casi todos los tejidos corporales

el siguiente ejemplo: si tenemos intención de viajar de una ciudad a otra, necesitaremos un medio de transporte, en este caso iremos en coche de Madrid a Burgos y no podemos hacerlo andando. En el caso del colesterol sucede lo mismo, este necesita un transportador para moverse por todo el sistema circulatorio, llegar hasta las células y de estas hacia el hígado. El transportador (L) lleva el colesterol (LD) hasta las células y otro transportador (L) lleva al colesterol (HD) de las células al hígado para su degradación y eliminación. El hecho de que un colesterol sea “malo” y el otro “bueno” tiene que ver con la composición de cada uno de ellos, por decirlo de alguna forma, el malo llevará más grasa y el bueno llevará menos grasa y más proteínas.

¿QUÉ FUNCIONES DESEMPEÑA EL COLESTEROL?

El colesterol tiene cuatro funciones principales:
Forma parte de la estructura de las paredes celulares.
Es parte fundamental en la síntesis de los ácidos biliares que son necesarios para la absorción de otras grasas.
Permite el cuerpo pueda sintetizar la vitamina D
Es precursor de varios tipos de hormonas: sexuales y corticoesteroidales.

¿PORQUÉ SE ELEVAN LOS NIVELES DE COLESTEROL?

Como he mencionado antes, el colesterol circula por el torrente sanguíneo con un transportador. En este caso el LDL va desprendiendo moléculas de triglicéridos y colesterol por el camino y se los sede a todas aquellas células que lo necesiten (como hemos dicho el colesterol forma parte de las células).

El problema comienza cuando el aporte de colesterol se excede (por la alimentación) porque esta grasa sobrante se empieza a depositar en aquellas células que no son capaces de bloquear su entrada, en este caso son las células de las paredes vasculares. Esto da como resultado la acumulación de colesterol y la formación de las famosas placas de ateroma que dan lugar a la arteriosclerosis (estrechamiento de las arterias). Como bien sabemos el cuerpo no es capaz de gestionar los excesos, sólo toma lo que necesita, lo que le sobra lo acumula o elimina dependiendo del tipo de nutriente o tóxico que sea.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE COLESTEROL?

La primera opción y la más obvia es limitar el consumo de aquellos alimentos que contienen colesterol y además evitar la ingesta de cualquier tipo de grasa, ya que estas también elevan los niveles de colesterol.

PRESCINDIR DE:

- Alimentos de origen animal: yemas de huevo, carne, quesos, mayonesa, etc.
- Grasas saturadas que se encuentran en las carnes, en los productos lácteos, chocolates, productos horneados, alimentos fritos y procesados.
- Las grasas “trans” o hidrogenadas que se encuentran en la bollería industrial, alimentos procesados, alimentos empaquetados, tartas, panes, bizcochos, margarinas, etc. (leer etiquetas no comprar aquellos alimentos que contienen aceite de palma o de coco).
- Salsas hechas con demasiada grasa.

La práctica de ejercicio es necesaria para ayudar a que los niveles de colesterol se regulen y si además tienes

sobrepeso ponerte en manos de un dietista es la opción más recomendable.

Por otro lado es importante que nuestra alimentación sea rica en ácidos grasos monoinsaturados que contienen colesterol del tipo HDL. Este colesterol “bueno” es capaz de extraer el colesterol depositado en las arterias y transportarlo hacia el hígado donde es degradado y posteriormente eliminado. Los alimentos ricos en estos ácidos son: cacahuetes, pistachos, aguacate, aceite de oliva, lecitina de soja.

Por otro parte no todos los alimentos de origen animal contiene grasas inadecuadas, el pescado azul contiene ácidos grasos omega 3 (poliinsaturados), que si bien es verdad que no actúan igual que los monoinsaturados, ayudan a reducir la tensión

arterial que se genera debido a la acumulación de las placas de colesterol. Dentro de este tipo de pescados los que menos cantidad de colesterol contienen es el atún y el salmón. En contra, se recomienda evitar comer con mucha frecuencia boquerones y sardinas, ya que el contenido en colesterol es más alto.

La ingesta de fibra soluble es esencial para evitar la absorción de grasas en el intestino. Esta fibra forma una capa viscosa en el intestino que se une con los ácidos biliares (necesarios para la absorción de las grasas) y de esta forma se reduce notablemente la absorción del colesterol. La podemos encontrar en la cáscara de las frutas, en las verduras, legumbres, avena, salvado de avena, etc.

No es fácil que se produzcan cambios en los hábitos de vida de una persona, pero debes empezar a ser amable contigo mismo. Inclúyete a ti en la lista de las personas que más amas y trátate como los tratas a ellos. Este es el primer paso para armonizar tu cuerpo y tu vida.

Si te reconoces y te amas por fin comprenderás cuál es el origen y la esencia de tu ser. No busques fuera porque nada encontrarás, todo lo que necesitas conocer está dentro de ti. No temas a tu propia luz, adéntrate en ella y quédate ahí para siempre.

Angela Tello
www.angelatello.com



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.



Angela Tello
COACH DE NUTRICIÓN
www.angelatello.com

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.



La ALIMENTACIÓN



¿POR QUÉ USAMOS

Nos podemos preguntar el porque a nivel colectivo las personas utilizamos comida física para paliar nuestros estados emocionales? **¿Que conexión existe?** No tiene sentido, ya que el cuerpo emocional vibra a una frecuencia muy diferente que el cuerpo físico, su alimentación es muy diferente. Nuestro cuerpo emocional, no tiene sistema digestivo, ni dientes, así que no es necesario darle esta clase de comida, no la necesita! Al contrario es una forma de “tapadera” de “**auto-saboteo momentáneo**” para no sentir, ni aceptar nuestra realidad.

El alimento ideal para nuestro cuerpo emocional son pensamientos y creencias positivas de nosotros, creadas en momentos de paz y silencio interior. Si deseamos conocer la calidad de nuestros pensamientos, tan solo tenemos que observar como nos sentimos. Una mente dirigida y potenciada hacia la luz, el amor, la serenidad, la positividad tan solo puede generar emociones de estabilidad, sosiego, paz y alegría.

Las teorías de el porque existe este vinculo, este apego entre la comida física y la emocional pueden ser múltiples, algunas de ellas:

- Al momento de nacer, lo primero que se hace a un bebe, es ponerlo directamente al pezón de la madre, para que se empiece a alimentar, y al mismo tiempo sentirse seguro, protegido, arropado. Son nuestros primeros sentimientos de protección, cobijo y seguridad conectados con la comida.
- Durante los primeros meses, puede que los padres intenten inconscientemente paliar cualquier desasosiego del bebe, con comida. Cuando el bebe llora, puede que no quiera comer, que al contrario, se esté quejando porque esta demasiado lleno, pesado, con gases, desee ser cambiado de pañal, haya demasiado ruido o mucha luz en la habitación, tenga calor o frío, desee un abrazo de su madre, etc.... Pero con muchísima frecuencia se soluciona, dándole el pecho, un biberón o el peor de los casos poniéndole el chupete!

y Las EMOCIONES



COMIDA FÍSICA?

- Así de adultos, también hacemos lo mismo con nosotros. Nos atiborramos de comida, cuando nos encontramos incómodos o desasosegados. No exploramos lo que nos pasa, lo solucionamos con comida!
- Vamos creciendo, y muchas veces oímos como los mayores, sean familiares, conocidos, amigos... desean premiar al niño con dulces. “Si te comes esto, te daré postre”,
- “si te portas bien te comprare un helado...”, “hay que niño tan guapo, quieres un caramelo”... Se festejan momentos especiales con pastelería, dulces... siempre como recompensa emocional para mejorar la forma en que nos sentimos. Continuamos instruyendo al niño, con la afirmación de que si hace lo que deseamos, si se porta bien, le premiaremos con comida, y normalmente con “dulces refinados y chucherías”
- Crecemos totalmente conectados al alimento físico como base emocional para sentirnos bien internamente. Aunque sabemos muy bien que si existen conflictos emocionales, el pastel de chocolate no lo solucionará!
- Así llegamos a adultos habiéndonos comportado bien, hecho lo que la sociedad deseaba de nosotros, sin cuestionarnos ni un segundo lo que realmente nos apasiona y nos hace vibrar. Si no nos sentimos libres de expresar y hacer lo que deseamos, puede que utilicemos la comida para encontrar libertad **-comer libremente sin freno -**
- O puede que en lugar de saciarnos con comida, estamos actuando de la forma opuesta, no dándole al cuerpo físico su comida física, porque nos encontramos mal emocionalmente. Dejamos de comer, pensando que así, todos nuestros problemas se van a acabar. Como sabemos muy bien, tampoco es la solución!
- El usar azúcares refinados, nos crea una adicción con altibajos constantes de energía, que nos hacen desear de nuevo estos alimentos. Es como si estuviéramos en una montaña rusa todo el día. Creo que quedaríamos rendidos! También, este consumo excesivo de azúcares refinados, nos daña directamente los órganos situados en nuestro Plexo Solar: **especialmente Bazo**



y **Páncreas**. Órganos muy emocionales, y que cuando se desequilibran nos crean unas emociones de falta de confianza en nosotros mismos, hipersensibilidad a las influencias exteriores e inseguridad.

LA ARMADURA Y LA EVASION

Hay otra causa por la que utilizamos “comida física” en lugar de enfrentarnos a nuestros sentimientos y que merece ser presentada de forma especial. Muchas veces puede incluso que se haga de forma totalmente inconciente o automática, pero esta muy claro que, sin saberlo, utilizamos **el efecto y la reacción** de lo que vamos a comer o beber como tapadera emocional.

1 Energía extrema yang, con efectos de: **acumular, acaparar, cerrar, condensar, engordar, generar calor Interior y tensión en extremo.**

También de formar a nivel energético una ARMADURA-CORAZA-PROTECCION Entre nosotros y nuestro exterior.

Todas las grasas saturadas de carnes, embutidos, jamón, aves, huevos, quesos secos y curados, horneados de harina, excesos de galletas y pan, sal cruda o exceso de alimentos salados, **nos generan una coraza de aislamiento.**

Puede que algunos lo consideren protección, pero de que nos tenemos que proteger?

¿Para que necesitamos un caparazón? Puede que para protegernos de los demás, de situaciones exteriores que sentimos nos afectan demasiado, y decidimos comer en exceso estos alimentos, produciéndonos puede, **un peso excesivo, una protección física de peso**, para no sentir el dolor que puede nos produjera estas situaciones o personas conflictivas. O para no atraer la atención, para que la gente no se fije, nos enmascaramos con peso?

También un exceso de estos alimentos extremos Yang creara estagnación y acumulación, no solo de peso, pero **también de emociones. De apegos al pasado.** Haciendo que las energías que fluyen por nuestro canal espiritual no circulen con facilidad. **Y nos sintamos estancados en el pasado.**

Es importante observarnos cada vez que deseamos picar entre comidas y **sin hambre**, este pedazo de embutido o de queso o comernos exceso de pan y bollería. Nos podríamos preguntar: **¿Porque y para que lo hacemos?**

2 -Energía extrema yin- con efectos de: **EXPANDIR, DISPERSAR, EVADIR** con reacción y movimiento muy rápido.

Todos sabemos muy bien que los extremos YIN, tanto las drogas, como el alcohol, los estimulantes, como los azúcares refinados, chocolate, etc... son sustancias que se utilizan muchas veces para crear estados ilusorios y una realidad ficticia.

De nuevo deseamos utilizarlos para **evadirnos** de la realidad que no nos gusta. Deseamos **escondernos** durante unos instantes, minutos. Pensamos que utilizando estos extremos huiremos del dolor de algo que no aceptamos de nuestro presente.

Cuando tomamos sustancias extremas YIN, huimos de nuestro presente, para quedarnos en un futuro ilusorio. **Nos apegamos a un futuro que existe tan solo en nuestra mente por unos minutos.**

Así pues, los alimentos también son usados a nivel colectivo para crear corazas de protección o para evadirse de lo que no nos gusta. Es una reacción muy adolescente, el huir de algo que está en nuestra vida para ayudarnos a madurar y aprender.

El huir haciéndonos las víctimas o el enfrentarnos a ello con agresividad y espíritu de lucha ciega, no nos ayudara a pasar esta asignatura!

LOS ARCHIVOS DEL PASADO

Todos tenemos un pasado, por el cual hemos aprendido mucho de la vida. Somos en estos momentos el resultado de este pasado.

Podemos verlo como lo que es, un aprendizaje y seguir nuestro camino. O podemos quedarnos encallados dándole mas y mas vueltas a sucesos

que pasaron y ya no podemos cambiar.

Porque nuestra mente, sigue recordando, potenciando e incrementando la energía de sucesos que forman parte de nuestra historia? Y con este masoquismo y modelos de conducta que pasaron en un momento determinado, pretendemos vivir el presente. O puede, incluso juzgar al futuro. Prediciendo lo que ocurrirá si hacemos esto o aquello, porque en un pasado nos ocurrió determinada circunstancia.

Creo que esto es una de las lecciones mas importantes para todos a nivel colectivo. Darnos cuenta de que ahora es otro momento, somos diferentes, es otra circunstancia y su resultado no tiene porque ser el mismo.

EJERCICIO

PODEMOS REFLEXIONAR AHORA MISMO, y observar y escribir en un papel todo lo que hemos comido hoy?

Hemos desayunado, almorzado, puede merendado, y estemos a punto de cenar, puede?

Toda esta lista de alimentos, son para nuestro **CUERPO FISICO**, el que tiene sistema digestivo para digerirlo. Acordaros que el cuerpo emocional no tiene dientes!

¿Qué comida, le hemos dado a nuestro CUERPO EMOCIONAL Y MENTAL hoy? Podemos de nuevo escribirlo en un papel. No hablamos de tostadas con mermelada, una paella o ensalada. Hablamos de alimentación con una vibración mucho mas sutil, **alimentos como un abrazo, el decir “te quiero” a alguien, el mirar a los ojos de un niño, el oler una flor, el observar el cielo...** alimentos que nos hacen vibrar hasta lo mas profundo de nuestro Ser. Alimentos que nos ayudan a conectarnos hacia nuestro interior, a sentirnos satisfechos, nutridos espiritualmente. Esta es la verdadera y única nutrición para nuestro cuerpo emocional y mental.

El alimento ideal para nuestro cuerpo emocional son pensamientos y creencias positivas de nosotros, creadas en momentos de paz y silencio interior. Si deseamos conocer la calidad de nuestros pensamientos, tan solo tenemos que observar como nos sentimos

Tenemos miedo de probar algo nuevo por si nos ocurre lo mismo del pasado. Nos volvemos muy inflexibles y rígidos, juzgando todo y todos los que pasan por nuestra vida.

Creo que estos modelos de conducta, son debidos a que no hay a nivel general, la habilidad de aclarar, honrar y purificar el pasado.

Cuando ocurre cualquier situación, tenemos miedo de comunicarlo a quien sea con respeto y claridad. De entender **que y el porque** ha sucedido tal incidente, y luego, con humildad y amor dejar que se desvanezca.

Si **digerimos bien** lo que nos ocurre en la vida, luego podremos **absorber su valor-aprender de la experiencia** y finalmente **eliminar lo que ya no necesitamos**.

La calidad de comunicación entre personas es muy pobre. Cuando hablamos con alguien, no estamos integrando lo que alguien nos esta diciendo, tan solo, nuestra mente ya esta preparando la frase siguiente para rebatir lo expresado. **No hay silencio entre frases**, para dejar que a nivel energético, el mensaje nos llegue de forma total y con mucha más profundidad que las palabras.

Y así, perdemos totalmente el verdadero mensaje de quien desea comunicarse con nosotros. Tenemos prisa, no hay tiempo.!

No **digerimos lo que recibimos**, nos creamos una **indigestión**. Por lo que nos será imposible el poder absorber algo de la experiencia y aprender lo que la vida nos desea enseñar. Todo se quedara acumulado en nuestra mente. Nos generaremos creencias de la situación falsas, modelos de conducta que tan solo existen en nuestra mente, y con ellos emociones pegajosas, llenas de carga emocional del pasado.

Así, tenemos nuestra oficina interior, con archivos del pasado, que tendrían que airearse, y puede purificarse muy a menudo.

Si **digerimos bien lo que nos ocurre en la vida**, luego podremos **absorber su valor-aprender de la experiencia** y finalmente **eliminar lo que ya no necesitamos**

Es curioso, que podamos pensar en ayunos para depurar nuestro cuerpo físico y nunca hablemos de procesos diarios para detoxificar y purificar nuestras emociones.

Y entonces su resultado es el que vemos constantemente: cuerpos físicos muy débiles, porque están recibiendo el bombardeo continuo de sustancias toxicas, que se usan para aplacar o evadirse de emociones estancadas.

Hay que darle a cada cuerpo la calidad de nutrición adecuada. Acordaros que el cuerpo emocional no tiene dientes. Pero SI puede se deleite con un abrazo o una sonrisa!

Montse Bradford

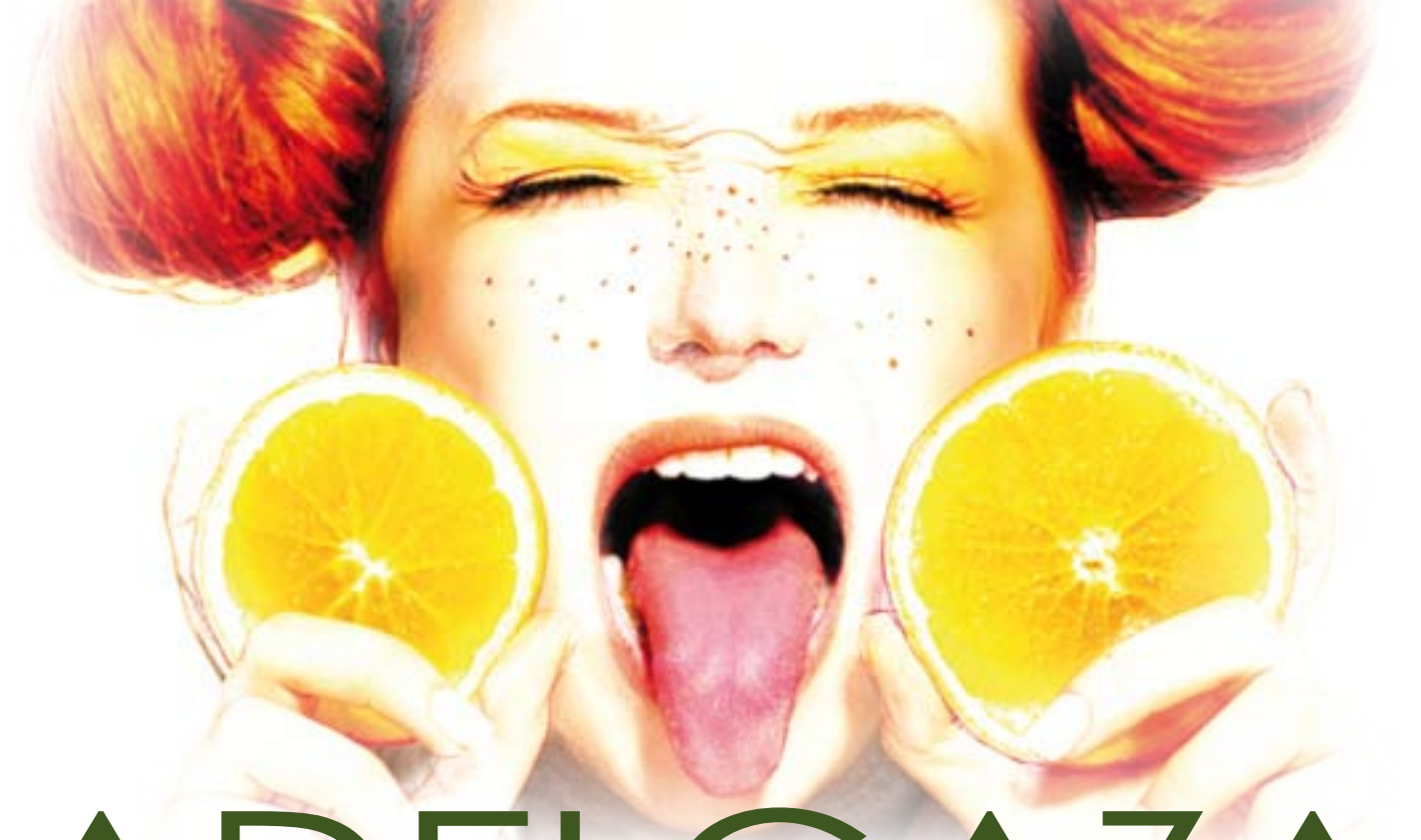
Montse
Bradford



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





ADELGAZA CONMIGO SIN SACRIFICIO

La condición natural de las personas es la salud y el bienestar. Dentro de cada ser hay un poder curativo “a fuerza curativa de la naturaleza”, “el médico interior”. Ya hablamos en mi artículo anterior (VerdeMente, Enero) de una de las terapias que despertaba esa fuerza curativa y la capacidad de autocuración de la persona “el masaje *abhyangam*”. Ahora quiero adentrarme en otro aspecto que nos preocupa bastante en estos tiempos y que es nuestro aspecto físico. Cómo conseguir esa imagen de nosotr@s mism@s con la que nos sentiremos satisfech@s.

Empiezo haciendo un poco de historia para recordar al médico más famoso de la Antigua Grecia, llamado el padre de la medicina, “Hipócrates”. En los años 400 a.C. fundó en la isla de Cos una escuela de medicina y en ella desarrolló la ciencia de la Dietética. En aquellos tiempos ya se investigaban las causas y era imprescindible que la persona enferma se responsabilizara de su curación tomando parte en el proceso.

Para ello investigaban lo que había debilitado la fuerza vital del ser humano y había hecho posible el desarrollo de la enfermedad. Lo que intentaban era mantener la salud del alma y del cuerpo consiguiendo un modelo de una forma de vida natural y sensata teniendo en cuenta seis requisitos:

- Luz y aire.
- Alimentación sana.
- Movimiento y descanso.

- Ritmo adecuado a la naturaleza en la vigilia y en el sueño.
- Excreciones sin trastornos.
- Serenidad espiritual.

Cada persona tenemos unas condiciones particulares de existencia, marcados por nuestro entorno a todos los niveles, nos sentimos tan condicionados que caemos en un estado de sentirnos tan atrapados que perdemos toda fuerza para salir de ahí. Ahora ya podemos contar con una diversidad de técnicas que pueden cambiar mucho esa percepción, y volver a sentir esa ilusión que nos caracteriza cuando vemos la posibilidad de una salida positiva. También hay que tener en cuenta que cada persona es diferente y no se puede mantener un método para tod@s por igual, y ahí, es donde empleando el estudio personalizado, llego a realizar un plan facilitador en alianza con las características y posibilidades de cada un@.

Vamos a centrarnos en uno de los aspectos de este plan “el tipo de alimentación”.

El tipo de alimentación ha variado mucho a través de los siglos, sin embargo, el concepto de nutrición (el saber alimentarse bien) pertenece al último siglo. Ahora es normal que nos preguntemos en qué consisten los alimentos que ingerimos, cuál es su destino en el cuerpo, para qué sirven, en qué se transforman, qué le puede ocurrir al cuerpo si le faltan y mala calidad o mala utilización de los mismos. Por supuesto que el clima, las costumbres, la tradición, los motivos religiosos, los adelantos técnicos e industriales, han

ido modificando los hábitos alimentarios para bien y para mal, por eso es importante conocer este proceso con el fin de vislumbrar un poco de claridad en el tema que nos concierne; **“hacia dónde debemos enfocarnos para conseguir ese aspecto físico y esa salud tan deseada”**.

En los inicios nuestra alimentación consistía en lo que nos deparaban los bosques, ríos y mares. Con el descubrimiento del fuego y la aparición de los primeros utensilios comenzamos a cocinar facilitando el proceso de digestión. Posteriormente comenzó el pastoreo y más tarde la agricultura, con lo que conseguimos una dieta más rica y variada al mezclar productos animales y vegetales. Sí que había unas características especiales que marcaba el tipo de alimentación, siendo en los trópicos y países tórridos un pueblo fundamentalmente vegetariano, carnívoro en los climas fríos y una dieta mixta en los climas templados. Según las razas también tenían una forma determinada de alimentarse por tradición y costumbre o motivos religiosos, y fue en la época de Hipócrates y Galeno cuando se empezó a ver la importancia de los alimentos para conservar la buena salud.

Cuando se presentaron los molinos de rodillos se empezó a producir las harinas blancas, los arroces molidos, la producción de azúcar en gran escala que tuvo una gran difusión a causa de su abundancia y baratura, introduciendo un desequilibrio en la dieta moderna a favor de los hidratos de carbono y que hoy sabemos lo perniciosos que pueden llegar a ser, facilitando la aparición de enfermedades como la diabetes, caries, carencias del grupo B..., etc. Y todo esto más lo que vino después, excesos de todo tipo, es lo que nos ha llevado a no poder mantener un peso dentro de las medidas de salud.

Las grasas, las proteínas y los hidratos de carbono estarán presentes en la dieta pero siempre en la proporción adecuada para cada persona, y ahí, es donde entra mi conocimiento y experiencia haciendo un estudio detallado de las condiciones de cada persona y adaptando la dieta a sus necesidades vitales, a su entorno y economía, manteniendo el concepto científico de la alimentación **“concepto curativo de la dieta”** para ello tenemos que tener en cuenta la función básica del sistema digestivo, que es convertir los alimentos en moléculas pequeñas, para que puedan pasar al organismo por medio de la masticación y con el aporte de enzimas digestivas que degradan las proteínas, grasas y carbohidratos hasta obtener esas moléculas pequeñas que pueden ser absorbidas a través de las células de la mucosa del intestino delgado, y

que, posteriormente ingresan en la sangre o la linfa, junto a las sales minerales, el agua y las vitaminas. Por eso, es tan importante cuidar todos estos detalles, con el fin de facilitar dicho proceso y conseguir mantener la salud y el aspecto deseado.

Hay otros aspectos que también nos afectan a la hora de alimentarnos y son los sabores que pueden dificultar o favorecer la ingesta. Hay que tenerlo muy en cuenta y trabajarlo para conseguir las condiciones adecuadas que benefician nuestro bienestar, ya que éstos dependen de la textura, la temperatura o el estado de ánimo, muy diferente según la persona en cuestión. Por eso mi insistencia en que los métodos deben ser personalizados y nunca genéricos.

Me gustaría también hablar un poco de las vitaminas, esas sustancias tan necesarias para el organismo y que no pueden ser sintetizadas por éste. Los alimentos que debemos seleccionar son importantísimo, ya que pensamos que estamos recibiendo el

suficiente aporte vitamínico con los que ingerimos, pero resulta que a causa del tratamiento que reciben estos alimentos e incluso su almacenamiento provocan su pérdida. Con lo cual, no basta con la cantidad de alimento adecuado para que nos aporte las vitaminas necesarias, sino también la calidad para conseguir un buen funcionamiento celular en nuestro organismo, ya que sin ellas no podríamos aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados en la alimentación por las proteínas, los azúcares, féculas y las grasas.

Resumiendo, el valor químico del alimento debe ser analizado por el cuerpo que lo consume, cada uno diferente y con diferentes resultados. Por eso, debe estudiarse caso a caso, para conseguir una armonía energética con unos resultados pretendidos por la persona que lo solicita y sin grandes sacrificios.



Encarnación María Vázquez (EMVA)
Especializada en medicina integral, Naturopatía, Ayurveda, masaje Abhyangam, Homeopatía, nutrición y Reiki. Hace 20 años que comenzó las prácticas en la medicina alternativa y desde entonces continúa estudiando e investigando. Su compromiso es dar sentido a los diferentes modelos de sanación integrándolos en su práctica terapéutica.
606 64 32 35 o 687 977 450 www.emvasalud.com



C/General Álvarez de Castro, 41
Esc. Izquierda
1ª Planta - Local 11
Distrito de Chamberí
28010 Madrid
Telf.: 606 64 32 35 - Encarnación
tukansl@yahoo.es
www.emvasalud.com

Masaje hindú abhyangam

Es uno de los masajes sanadores más completos que existen



Medicina natural
Dietética
Homeopatía
Fitoterapia
Prácticas terapéuticas
Meditación
Reiki

Dietas curativas, depurativas y preventivas
Cursos de formación
Solución y prevención de la obesidad
Problemas de estrés
Procesos bronquiales y asmáticos
Medicina hindú ayurveda
Masaje abhyangam

El amor no es un SENTIMIENTO



Cuando uno empieza a investigar sobre “qué es el amor” de lo primero que debe darse cuenta es que en esto hay muchos engaños, muchos mitos, muchas creencias que le llevan por el camino equivocado. Si uno no es capaz de localizar estos errores, cada paso que dé le alejará más de la verdad. Uno de los principales errores que cometemos en el amor es creer que es un sentimiento, que basta con sentir algo hacia alguien como para que el trabajo esté hecho. Y eso no es así. Esta es la primera creencia que debemos desmontar.

Emoción es todo lo que yo siento a nivel biológico, instintivo, que está marcado en el ADN de nuestra especie. Por ejemplo, el miedo a un león está marcado en nuestro instinto. Las necesidades de comer, dormir, la sed, son emociones que nos mueven a satisfacerlas. Pero también la sexualidad es una emoción que nos lleva a mantener contactos, a reproducir la especie, etc. ¡Y yo no reniego del instinto, pues nos permite sobrevivir, estar en esta tierra, es maravilloso! Lo que digo es que el instinto no es lo único existente, no es lo que debe mandar en mi vida, y ahí es donde encuadramos a las emociones. Pero los sentimientos, ¿qué son? Son juicios que yo hago en función de lo que me ocurre. Es decir, puede ser que haya una persona que emocionalmente me despierta el deseo de relacionarme con ella. Y esta persona me dice “basta, hasta aquí hemos llegado, ya no quiero estar contigo”. Lo que yo siento al respecto, nace del juicio que me haga: esto es un sentimiento.

CONFUNDIR AMOR CON ENAMORAMIENTO

La mayoría de la gente cree que amor es un sentimiento porque lo confunde con la emoción del enamoramiento. Cree que cuando uno y otro se enamoran y los dos han coincidido, ya está todo el trabajo hecho. Y de hecho en esto se basan todos los que socialmente nos han influenciado sobre el amor, es decir Hollywood, los cantantes, los románticos, etc. La historia se resume en “*chic@ encuentra chic@, se enamoran y fin de la película*”. Pero si confundimos las emociones con los sentimientos, yo confundiré mi deseo por ti (que es instintivo) con el hecho de que sea capaz de amarte, porque “amarte” es otra cosa totalmente distinta.

AMARTE ES AMARME

Amarte es buscar primero el máximo bien para mí, y luego el máximo bien hacia ti. Si yo te digo: “Oye, ¿me puedes enseñar a hablar en alemán?” Si tú no lo hablas, difícilmente puedas hacerlo, porque tú no puedes darme lo que no tienes. Nosotros creemos que si yo me cuido a mí soy egoísta. Pero la realidad es que si yo no me cuido a mí, y yo no soy feliz, no podré compartir felicidad con nadie. Luego, ¿no es suficiente que el otro me despierte emociones! Lo que sí es imprescindible es que yo tenga la decisión -y lo remarco porque para mí el amor es una decisión-, de que, ocurra lo que ocurra, yo buscaré el máximo bien para mí. Yo te apoyaré y yo ME apoyaré, pero para apoyarte a ti, primero tengo que estar completo, primero tengo que sentirme amado. Si yo no me siento lleno de amor no puedo compartir contigo el amor.

EL AMOR PSICÓTICO

Pero, ¿qué ocurre socialmente? Que la gente cree que el amor es un sentimiento. Entonces cuando a uno le palpita el corazón a mil por hora, y la persona por quien suspiras te dice que a ella le ocurre lo mismo, decimos “¡pues ya podemos tomar decisiones! ¡Casémonos, pidamos una hipoteca!” Lo que yo digo es que no: en ese momento lo que tienes es una emoción, es un sentimiento, pero no sabes si me amas todavía. Y yo le daría un consejo muy importante : tienes que dejar que el enamoramiento se te pase para poder decidir si realmente me amas. Porque hay mucha gente que no se ama. Y lo que hacen es que se comprometen en un proyecto en común pero no quieren el bien propio, ni

el del otro. Lo que quieren es que el otro le despierte estas emociones, estos sentimientos. Y cuando el enamoramiento pasa (porque siempre se termina entre los tres meses y los dos años), hay quien de repente mira a su lado y ve un sapo y no al príncipe que tenía. Esa persona ha estado siempre ahí, pero lo que pasa es que el enamoramiento, al ser algo biológico, produce unas descargas hormonales que me impiden ver con objetividad. De hecho, desde la perspectiva psiquiátrica, el enamoramiento es un brote psicótico, dado que éste se define como la incapacidad de pensar en una cosa distinta. Por lo tanto, si yo solo puedo pensar en ti, porque estoy enamorado, estoy sufriendo un brote psicótico. La suerte es que el brote psicótico del enamoramiento dura poco tiempo. A todas las personas con las que hablo les digo que disfruten y gocen del enamoramiento, pero no lo confundan con el amor, ni tomen decisiones mientras sigas enamorado. Cuando el enamoramiento haya pasado podrán tomar decisiones.

¿Y SI ME ENREDO CON ALGUIEN?

Esto se complica cuando, por ejemplo, tienes una pareja que has construido con el verdadero amor, y te enredas con otra persona. Porque esto puede ocurrir, tu biología ha detectado una persona altamente compatible contigo a nivel sexual. ¡Y el instinto se pone hecho una fiera! Pero cuando yo me enamoro de una persona y ya tengo una relación, no quiere decir que mi relación no sea sólida. Si mi relación no es sólida, no lo era antes de enamorarme. Y si es sólida a lo mejor gozaré de este enamoramiento sin hacer gran cosa, o lo pactaré con mi pareja, o lo que sea, ya que las relaciones son siempre libres y mutuamente acordadas.

AMOR, DEPENDENCIA Y DOLOR

Por lo tanto, lo importante no es sentir mucho sino aprender a amar. Decidir que nuestro amor será sostenido a pesar de las dificultades. Por lo tanto, un objetivo social sería enseñar que no basta con amar -porque hay muchos tipos de amor y muchos son muy inmaduros- sino que lo que necesitamos es “amor de calidad”. Y recordar algo esencial: si sufro en el amor, no es amor, es dependencia. Porque si sufro estoy esperando que el otro me genere sentimientos, y no estoy aceptando que el otro es libre. Si amas, lo que tú quieres es que tú y el otro seáis felices. Si el otro quiere marcharse, y yo le amo de verdad y quiero su bien, le tengo que dejar marchar. Puede haber tristeza si te marchas, pero sé que es lo mejor que puedo hacer por ti y por mí.

Redacción de **Mario Martínez Bidart**
-Redactor de VerdeMente-



Daniel Gabarró
SHERPA ESPIRITUAL

Cursos online gratuitos
www.CampusDanielGabarro.com

Cursos presenciales
www.DanielGabarro.com

VERIFICA LO QUE TE DIGO

Creer no sirve de nada. Las cosas que no se han comprobado son inútiles. Por ello, quieres comprobar por ti mismo/a lo expuesto en este artículo con un par de ejercicios sencillos.

Ejercicio 1

Imagínate que estas de muy mal humor y tienes ganas de morder a la primera persona que se acerque. Imagínate que tus sentimientos interiores son horribles (tu jefe te ha insultado, por ejemplo). ¿Puedes imaginarte las consecuencias de relacionarte desde estas emociones? Crees que, porque te relacionas desde los sentimientos, y eres sincero/a con tus sentimientos, estás construyendo una relación que merezca la pena? ¿O crees que, al margen de lo que sientas, tu conducta siempre debe estar dirigida por lo que has decidido?

Ejercicio 2

¿Puedes imaginarte cómo serían tus relaciones con todas las personas y no solo con las parejas con las que estás enamorado, sino cómo serían las relaciones con tus hijos, padres, hermanos/as, amigos, etc., si al margen de lo que estuvieras sintiendo ahora te relacionases siempre buscando su máximo bien? ¿Podrías verificar que tus relaciones mejorarían? ¿Podrías verificar que tu vida iría mejor? ¿Puedes entender que da igual lo que “sientas”, si amas a alguien no puedes maltratarlo? ¿Puedes darte cuenta de que los sentimientos no son fundamentales para decidir amar? Por ejemplo ¿te das cuenta que exigir a un niño autista que nos despierte sentimientos positivos es cruel e inhumano?

Si verificas los puntos anteriores podrás comprobar que es mejor no relacionarse desde las emociones sino desde la decisión de amar, y habrás comprobado que los sentimientos no son lo central en el amor, sino la decisión de buscar el máximo bien de quienes amamos... ¡nosotros/as los primeros/as!



Daniel Gabarró realiza cursos de crecimiento personal y despertar espiritual. También imparte formaciones para empresas uniendo espiritualidad y empresa. Él mismo es empresario, diplomado en dirección y organización de empresas, licenciado en humanidades, experto en PNL, psicopedagogo y ha cursado magisterio teniendo cinco especialidades distintas reconocidas.

Para invitarte a seguir esta sección
En las próximas ediciones te daremos las
“SIETE HERRAMIENTAS PARA APRENDER A AMAR”
Transformarán tu vida, no te las pierdas.
Puedes profundizar en este tema siguiendo el video-
curso online gratuito “Aprender a amar” en la web:
www.campusdanielgabarro.com

YOG: En busca del



VERDADERO YOGA

A qué punto habrán llegado las cosas en el ámbito del yoga y hasta qué grado se dice que es yoga lo que no es yoga y ha sido desvirtuado, falseado y descontextualizado, sobre todo el hatha yoga, que en la misma India le dan el nombre de Yog al auténtico yoga y el de yogá al que se ha cubierto de gloria pasando por Estados Unidos (no hay que olvidar que parte de los mentores hindúes que fueron a América fueron los primeros triadores a la esnecia del yoga) y ha sido totalmente deformado.

El hatha-yoga revalorizó el cuerpo porque es el vehículo del Ser interno y de ahí que se le considera un templo divino. No se trata de fomentar el apego hacia el cuerpo sino de convertir éste en una valiosa herramienta para la purificación de todas las energías y el dominio de la mente. Pero es necesario

destacar hasta qué extremo es indecoroso e inexcusable que haya desaprensivos y aprovechados que roben al yoga sus técnicas milenarias y las presenten como si ellos las hubieran concebido o inventado (esto también está pasando con el denominado mindfulness). De este modo se roba impudicamente la paternidad al yoga de sus métodos y se los expone inescrupulosamente como si determinada persona los hubiera ideado o investigado, e incluso embauca a los practicantes haciéndoles creer que no es yoga. O sea que a lo que no es yoga se le llama yoga y a lo que es yoga se o hace pasar por otra cosa, y e que como declara el editor y escritor Agustín Pániker en el ámbito espiritual, dadas las grandes sumas de dinero que se mueven, han surgido todo tipo de falsarios y caraduras.

Los asanas o esquemas corporales tienen por objeto hacerle asumir al cuerpo posiciones que de otro modo jamás adoptaría, a fin de trabajar sobre el cuerpo físico y también sobre el energético y la mente. En todos los aspectos del yoga clásico, e incluso en el ritual amatorio tántrico, estas posiciones son siempre estáticas para poder invitar al recogimiento y la presencia de sí, mantener el estiramiento y profundizar el masaje, y ejercer presión sobre puntos vitales y centros energéticos. Es la instrumentalización del cuerpo, trabajando conscientemente sobre el mismo, para unificar la mente y acceder a otras dimensiones de consciencia. ¿Qué tiene que ver el verdadero hatha-yoga con esas modalidades de yoga fitness que invitan a la competición, se extravían en inútiles contorsionismos, provocan el apego al cuerpo y desarrollan la estampa del campeón?

El pranayama o métodos de control respiratorio es de una importancia enorme para el dominio de los pensamientos y la interiorización y no solo tiene un alcance psicosomático, sino también espiritual. Como reza la antigua instrucción yóguica, “al cesar los pensamientos se revela la luz del ser”. Existe una conexión tan estrecha entre la respiración y a la mente, que se dice que aquella es el caballo y ésta el jinete. La respiración es asimismo como un vínculo entre el consciente y el inconsciente. Mediante las técnicas de pranayama se frenan los automatismos mentales, se incrementan los caudales de energía y se atestigua la atención mental pura. A todo estado

de ánimo sigue un modo particular de respiración y a toda forma de respiración un correspondiente estado anímico. Una respiración consciente y bien regulada seda el sistema nervioso, facilita la interiorización y mejora la concentración.

El yoga nos enseña a regular y canalizar toda la fuerza vital (prana).

Sin consciencia no hay yoga. El yoga es también un método para completar la evolución consciente. No se puede ni debe

ignorar la vertiente espiritual del yoga, que es la primigenia, para la consecución de un especial estado de consciencia que permita captar intuitivamente lo suprasensible.

Si el yoga se ha perpetuado es porque sus métodos han demostrado su solvencia, pero es necesario servirse del yoga auténtico y no de

sucedáneos. Era Nehru el que declaraba: **“El yoga no solo proporciona un cuerpo sano, sino una mente equilibrada que no se deja abatir el menor soplo”.**

Muchos se derivan hacia el yogá, pero los que quieren instalarse en el verdadero yoga se inspiran en el YOG. También hay bisutería y joyería. Por eso conviene volver a recordar no solo qué es el yoga, sino lo que no es:

- No es gimnasia.
- No es deporte.
- No es religión.
- No es culto al cuerpo.
- No es competición.
- No es contorsionismo ni postureo.
- No es dogma.
- No apego, envanecerse o alardear.
- No es aferramiento a los estrechos puntos de vista o ideas.
- No es adoctrinamiento.
- No es un método para afirmar el ego ni desarrollar orgullo espiritual.

Forma parte de la herencia espiritual de la humanidad, más allá de cultos o religiones, siendo tanto para creyentes como agnósticos, teístas o no teístas. No es creencia; es experiencia.

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

TIERRA

Israel y

VIDEO



Contenido
Vivo



SANTA

Palestina

Muro de las Lamentaciones
y Mezquita de la Roca





PRIMERA VISITA

Fui a Israel por primera vez en un viaje inesperado, casi involuntario, como si el destino me llevara allí sin proponérmelo. Tenía veinte y pocos años, estaba realizando prácticas de empresa en el Cairo y dispuse de una semana no planificada de vacaciones. Y claro, con Luis, recién estrenado amigo del alma, nos fuimos, sin pensarlo dos veces a Jerusalén, cruzando el **Sinaí** en autobús.

Recuerdo bien la frontera, las mujeres soldado judías con sus uzis, los controles, y el cambio del desierto del Sinaí a las bien cuidadas fincas del lado hebreo; todo limpio, verde, floreciente, y controlado. La verdad es que impresiona ver la transformación en vergeles de las tierras en Israel.

Descubrí las bellas playas de Tel-Aviv, y no sé cómo, recuerdo que viajé a Jerusalén en un jeep del ejército de Israel, en un precioso atardecer, con una gigantesca y bellísima **Luna creciente** en el cielo, y entendí por qué la Luna creciente es uno de los símbolos ligados a Oriente Medio. Y enseguida, una semana en Jerusalén en un peregrinaje involuntario y un descubrimiento paso a paso de la ciudad antigua.

Estaba sin dinero, así que me hospedé en el lugar más barato que encontré, un hostel para jóvenes regentado por un amable cristiano libanés en la ciudad antigua. Sólo comía un par de huevos crudos (que odio) al día, pues hasta ahí llegaba mi presupuesto. Agradecía infinitamente que Luis me invitara a comer de vez en cuando en el hospital en el que hacía sus prácticas. Me impresionó descubrir los cuatro barrios de la

ciudad antigua y pasear por sus calles, especialmente por el **barrio Armenio**. Recorrerlos me resultaba muy impactante, aún en mi juventud.

Aún tuvimos tiempo para hacer amigos, que nos invitaron a un **Kibbutz** al norte casi en la frontera con el Líbano, y participar unas horas de la vida diferente de estas comunidades. Recuerdo espeluznado cómo paseábamos por allí sin darle más importancia, mientras los tanques y el ejército de Israel tomaban cincuenta kilómetros del Líbano un poco más arriba.

SEGUNDA VISITA

Peregriné de nuevo a Tierra Santa recientemente, con un grupo de amigos del alma y mi maestro, y estuvimos reviviendo la vida, enseñanzas, muerte y resurrección de **Jesucristo, el Maestro de Maestros**. Visitando con esmero cada uno de muchos los lugares que hay allí.

Al repasar las fotos del viaje, renacen las fuertes emociones y profundos vínculos con los amigos del pasado. Fue un viaje intenso, penetrando de lleno en el corazón de la espiritualidad que propone el Cristianismo más esotérico. Descubrimos también, cómo el conflicto que se vive en las calles y en las sociedades de Israel y Palestina, tiene su origen en niveles profundos de la psique colectiva, de la que todos participamos. Israel es realmente Tierra Santa y desgraciadamente tierra de luz y densa oscuridad, de amor verdadero y odio oscuro.

Es muy bella y diferente la **cruz de Jerusalén**, con una fuerza muy especial. Recomendando ver alguna foto o dibujo de la misma.

JERUSALÉN, CIUDAD SAGRADA

Jerusalén te conmueve, de pies a cabeza, todo el alma, tiemblas como una hoja sacudida por el viento al pasear por sus calles de piedra, rebosantes de humanidad. Es obligado hacer el recorrido de Jesús en su vía crucis por las calles de esta ciudad, reviviendo el drama cósmico representado por Jesús con su pasión y muerte en la cruz.

Obviamente hay que visitar el muro de las lamentaciones, y conectar con la ferviente espiritualidad del pueblo judío, y encima, unida, inseparable, la Mezquita de la Roca, dónde Abraham realiza el sacrificio del cordero y Mahoma sube al cielo.

EL MONTE DE LOS OLIVOS

Si Jerusalén es piedra cúbica cincelada con esmero y humanidad en cada rincón, historia que se repite en cada uno de los que viven y los que peregrinamos por sus calles, el Monte de los Olivos es el Misterio de Jesús con los Apóstoles, de la última cena, de la negación de Pedro; y la resurrección de Jesús, Misterio de Misterios.

En ese viaje descubrí a Jesús como maestro, lo que me permitió acercarme más a su figura y enseñanzas y entender mejor el drama cósmico encarnado en su vida. Es muy bello pasear por el Monte de los Olivos, ver Jerusalén, entrar en la bellísima iglesia y meditar en alguno de las fincas de olivos y revivir las escenas de la vida de Jesús y sus apóstoles.

BELÉN

Está más allá de las palabras que puedo escribir, describir la belleza y emoción al entrar en la Iglesia y en la gruta dónde nació Jesús, en el corazón de Palestina.

EL MAR MUERTO Y LOS ESENIOS DE QUMRAN

El mar Muerto es un lugar muy especial, con ambiente relajado y turístico, dispuesto para flotar sobre el agua y enlodarte en el fango, lo cual tiene su lado divertido.

Desgraciadamente, parece que hay un desastre ecológico de grandes dimensiones, por la pérdida de agua. Además, peregrinamos por Qumran, atribuido a los Esenios, más que interesante, con las conexiones entre este grupo espiritual y Jesús. Dormimos en las montañas que rodean este mar sin vida, meditando en un bello atardecer, embargados por las experiencias de días anteriores.

EL LAGO TIBERIADES

Hay Paz en el lago y en toda la zona. Es muy bello pasear por Cafarnaúm, de dónde eran Pedro y otros apóstoles, y por los lugares dónde Jesús predicó e hizo muchos milagros. También estar

en el Jordán y revivir el bautismo de agua que realizaba Juan, e imaginar que bautizó a Jesús allí mismo.

Vivimos en esta zona varios días, lo que nos permitió conectar en profundidad con la historia y espiritualidad del lugar. Realizamos profundas meditaciones, y experiencias en estados ampliados de conciencia con Respiración Pneuma, que nos marcaron a todos.

La iglesia dedicada a María en **Nazaret** te toca profundamente, bellísima y llena de armonía y luz.

Israel es realmente Tierra Santa y desgraciadamente tierra de luz y densa oscuridad, de amor verdadero y odio oscuro

PROPUESTA

Israel y Palestina nos representan a todos, como un reflejo o un holograma, metacondensando, del bien y del mal, del amor y del odio, del Cielo y del infierno. Se dice que hay un equilibrio entre la luz y la oscuridad. En Tierra Santa, es un equilibrio de extremos de luz infinita y oscuridad corrupta muy profunda. También sabemos que la luz ganó hace muchos eones, sólo que quedan algunos reductos por recuperar. Si puedes, visita Tierra Santa, con devoción, creyente o no, te conmoverá, seguro que será un paso relevante en tu camino. Es una aparente contradicción, un espacio necesitado de nuestra luz y que simultáneamente te puede proporcionar toda la que buscas.

Rafael Navarro



Rafael Navarro

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



Ψ HERMESAN
FORMACIÓN TRANSPERSONAL

Ψ II Encuentro Transpersonal: la Atención, clave de Transformación

José Ma. Poveda, Santiago Segovia, Marly Kuenerz

Sábado 7 de Marzo, 11 a 14 h. en Espacio Ronda

Ψ Chamanismo Esencial, Plantas Maestras, Sábado 14 Marzo

Ψ Medicina Tibetana, Dra. Sangye Dolma, D 29 y L 30 Marzo

Ψ Nepal Sagrado, Dra. Sangye Dolma, 5 al 17 de Abril

Ψ Transformar las Emociones con Mindfulness

Dr. Vicente Simón, 25 y 26 de Abril

Ψ Ladak, el pequeño Tibet. Rafael Navarro, 12 al 26 de Julio

www.hermesan.es 670 431 064



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.

TRAMPAS

Es muy frecuente plantear el trabajo interior como un camino en que potenciamos emociones positivas y tratamos de erradicar lo negativo.

Esto es muy importante y lo primero que necesitamos abordar. Necesitamos previamente calmar la mente para luego hacer un trabajo más profundo y liberador. Es preciso reducir la intensidad emocional destructiva y aplacar los estados de ira, rencor, apego, envidia, y demás. Cuando permitimos

Además, nos llevaría a considerar que todo es relativo y temporal, con lo cual dejaríamos de juzgar a las personas y comprenderíamos que las cosas sólo son verdad por un tiempo; veríamos que la realidad de las personas y cosas depende del punto de vista y la perspectiva que se adopte.

Al plantearlo de este modo, muchas veces pensamos que el objetivo es dominar la mente y controlar los estados negativos. La enseñanza crea en nosotros la expectativa de alcanzar un estado mental puro y sin negatividad. De modo que cuando llevamos un tiempo en el proceso y volvemos a experimentar emociones destructivas sentimos haber fracasado. El proceso se llena de frustración,

decepción y para algunos incluso de culpa.

La cuestión es que producir estados mentales positivos es necesario pero no suficiente. Es preciso algo más. Al principio, para toda persona que esté genuinamente interesada en vivir plenamente es imprescindible un cierto dominio sobre su negatividad, pero luego hay que dar un paso más.

La cuestión principal es vivir sin sufrimiento. Debería ser el principal objetivo de todos los avances científicos, los conocimientos, las teorías, valores y principios sociales. También, tendría que ser la meta de todas las personas. Sin embargo, es curioso ver cómo muchas veces antepone opiniones, puntos de vista, apegos, creencias y demás a librarnos del sufrimiento.

A menudo, nos regimos por valores aprendidos, inseguridades, opiniones y supuestas certezas para acabar viviendo una vida llena de insatisfacción, frustraciones, pérdidas y fracasos. Es poco frecuente encontrar alguien que pone como su primer objetivo la verdadera felicidad. En este sentido, meditar es para quienes tienen como principal meta una vida plena y sin sufrimiento.

Cuando observamos las experiencias en la práctica de meditación descubrimos que el sufrimiento viene de la mente. El sufrimiento se origina a partir de los estados mentales, las imágenes y pensamientos. La mente nos atrapa, nos hace ver el mundo de una manera y nos provoca comportamientos determinados.

En cada uno de nosotros se producen constantemente ideas, estados emocionales, imágenes, pensamientos y demás. Sin ninguna elección por nuestra parte sentimos tristeza, enfado, deseo, etc., pensamos cosas positivas y negativas, nos vienen imágenes de personas, situaciones o escenas, etc. Todo esto sucede sin que podamos hacer mucho. Diversas circunstancias y condiciones activan distintas impresiones mentales que se presentan como ideas, imágenes y demás.

Hablamos de estados mentales positivos y negativos, pero el sufrimiento no está ahí. El sufrimiento no viene porque en la mente se haya activado un estado mental negativo. El sufrimiento aparece cuando ese estado perdura, nos domina y nos condiciona. Dicho brevemente, el sufrimiento viene cuando nos captura lo que la mente produce. El sufrimiento es quedarse atrapado en un estado, imagen o pensamiento.

El sufrimiento no está en lo que la mente produce sino en lo que hace. No está en que la mente produce estados de ira, deseo o miedo

que los estados negativos nos dominen se vuelve imposible enfocar la atención con claridad en lo que nos sucede.

En una primera fase ejercitamos la mente para que se habitúe a producir emociones positivas y pensamientos equilibrados. La práctica de la meditación nos ayudaría a potenciar estados como la gratitud, la compasión, el amor, la armonía o el perdón.



de la MENTE

El sufrimiento no está en lo que la mente produce sino en lo que hace. No está en que la mente produce estados de ira, deseo o miedo, por ejemplo. El sufrimiento viene cuando la mente nos captura en esos estados negativos.

El mayor peligro de la mente es su capacidad de persuasión. Nos pasamos la vida persiguiendo éxito, ganancias, reconocimiento, poder, control, vitalidad, etc., ¿por qué? Porque pensamos que es lo mejor. Es decir, porque en la mente se producen pensamientos que nos dicen que eso es lo que hay que hacer. La mente nos dice que eso es lo importante o lo mejor en la vida. Lo interesante es que suena bien, lo que la mente nos dice suena muy lógico y razonable. Es irrefutable, quién se atrevería a cuestionar algo tan sensato y sugerente. Entonces, le hacemos caso a la mente y nos vemos envueltos en una vida en que se acumulan los fracasos, las pérdidas, la incertidumbre, las críticas, y demás; tanto en lo personal como en relación con nuestros seres queridos. Además, aunque ocasionalmente alcanzamos momentos de reconocimiento, éxito o placer, suelen ser demasiado efímeros y relativos.

Nos quedamos atrapados en lo que se presenta en la mente, este es el problema. Las personas que han despertado a la realidad se diferencian de la gente corriente en algo fundamental, han escapado del poder seductor de la mente. Los estados, imágenes y pensamientos que la mente produce ya no les capturan. Esta es una de las diferencias fundamentales entre un sabio y una persona corriente. Para nosotros, todo lo que la mente presenta es la verdad, para los sabios es

no nos dejamos capturar por lo que se presenta en la mente descubrimos un inmenso espacio interno de serenidad, apertura y creatividad.

Nuestro problema es que nos quedamos atrapados en ideas, formas de pensar, creencias, emociones, sentimientos, imágenes y conceptos. Todo esto lo produce la mente y duraría un instante si no fuera porque nos conquista. La mente nos captura y se alimenta de nuestra fe en ella. Si pudiéramos situarnos en el centro de nuestro ser y dejar de creer en la mente, todo esto que se presenta resultaría efímero, insustancial e irrelevante, y lo que es más importante, perdería la fuerza para crear sufrimiento en la vida.

Como hemos comentado con frecuencia, la fuerza de las experiencias de

irrelevante.

Es decir, un ser despierto y evolucionado, sigue teniendo pensamientos y emociones negativas, como no podría ser de otro modo. La mente sigue funcionando. Pero le resultan tan insustanciales que es como si no existieran. Esta es la paz del sabio, el silencio interior. Cuando

sufrimiento depende del valor que la mente les da. Si dejáramos de creer en los pensamientos, emociones e imágenes producidos por la mente, el sufrimiento dejaría de tener poder. Sin fe en la mente, el sufrimiento se debilita y encoje, y deviene insustancial. Este es el verdadero propósito de la meditación. Mediante la observación de las experiencias y de la mente llegamos a apreciar que las creaciones mentales sólo son interpretaciones posibles. Cuando despertamos la suficiente lucidez reconocemos que nada de lo que la mente manifiesta es la verdad y al reconocer esto podemos elegir. Alcanzamos la posibilidad de dudar de los pensamientos o estados emocionales. Tenemos la completa libertad de creer o no creer en las experiencias de enfado, adicción, insatisfacción, tristeza, desánimo y demás. La capacidad de elegir no hacerles caso y, en consecuencia, ver que se desvanecen y desaparecen de nuestra vida.

Juan Manzanera

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



MindFULNESS

PRESENCIA

PLENA

en las

RELACIONES

Mindfulness o atención plena es una cualidad de la mente, su capacidad intrínseca de estar presente y consciente en un momento determinado en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad.

Cuando estamos estresados, andamos separados, alienados de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Al acercarnos a nuestro ser o al mundo nos calmamos. La conexión, el contacto nos centra, nos hace sentir mejor. Tratar de unificar cuerpo y mente nos relaja. Las prácticas de atención plena tienen esta función: volver a conectarnos con nuestro ser, y poner presencia en nuestra realidad.

Podríamos afirmar que la **relación más importante que podemos desarrollar es con nosotros mismos. Cultivar el autoconocimiento y la aceptación de nuestras capacidades y de nuestros límites, desarrollar el autoaprecio y la autocompasión**, las dos caras del amor a uno mismo.

También podemos aprender a relacionarnos con nuestros contenidos mentales, de modo saludable y un camino seguro es **desarrollar la consciencia testigo**, dimensión personal más profunda que se cultiva con la práctica meditativa.

Aprender a **aceptar y disfrutar la soledad** es un gran logro personal. Para establecer una relación en pareja sana, es preciso antes saber estar solo y quererse. Y desde ahí aprender a convivir y compartir.

En el mundo de las relaciones, **la atención es un ingrediente fundamental** que puede transformar totalmente la calidad

de nuestros intercambios con los demás. **El más importante regalo que se puede dar a otro es el regalo de la presencia.**

En una era de distracción y ansiedad casi permanente, la gente anhela momentos de atención o plena presencia con sus seres queridos. Cuando alguien está totalmente presente con nosotros, **nos sentimos reconfortados y nutridos**. Los momentos especiales se graban porque el arte de la memoria

es el arte de la atención. No dejar que la mente nos aparte del aquí y el ahora y volver a estar presentes es vivir la conexión en la experiencia de las relaciones.

Dice Eckhart Tolle que el modo habitual de relacionarnos con el momento presente es

convertirlo en un medio para conseguir otra cosa, no un fin en sí mismo. Normalmente usamos las relaciones como un **medio para conseguir un fin**, para obtener placer, compañía, información, beneficios materiales, reconocimiento, seguridad, etc. de modo que nos permitan afirmarnos. Pero cuando nos relacionamos con una persona en un momento dado, tenemos también la opción de considerarla **como un fin en sí mismo**.

Las relaciones generalmente están **mediatizadas por el factor tiempo**. Lo que conozco de una persona está relacionado con las experiencias que he tenido con ella en el pasado, o

Relación más importante que podemos desarrollar es con nosotros mismos. Cultivar el autoconocimiento y la aceptación de nuestras capacidades y de nuestros límites, desarrollar el autoaprecio y la autocompasión



lo que espero de ella en el futuro. Cuando nos encontramos con alguien **estamos condicionados por los juicios** a través de los cuales definimos a esa persona. Sin embargo para conocer a otro en su esencia no es preciso saber de su historia y experiencias, es un conocimiento no conceptual que tiene lugar cuando la mente se aquieta. **Podemos aprender a centrar nuestra atención en una persona, sin expectativas,** prescindiendo de sus circunstancias, apariencia, conducta,...

Nos formamos rápidamente opiniones, y juicios severos, que crean una barrera artificial entre los seres humanos. Evitar los juicios no implica ignorar lo que el otro hace, implica reconocer que *su conducta es una forma de condicionamiento*. Cada ser humano está condicionado para mostrarse y comportarse como lo hace. *Si tuviéramos en cuenta que con experiencias similares a las suyas y un mismo nivel de consciencia, nosotros podríamos actuar de manera similar, los juicios cesarían.*

Otro obstáculo en las relaciones es la **carga emocional que arrastramos**, que tiende a aflorar como reacción automática en presencia de determinadas personas, al interpretar sus actos como algo personal contra nosotros. Se trata de ese dolor, fruto del pasado, que se ha ido acumulando y que se manifiesta al sentirse amenazada nuestra identidad, apareciendo los dramas y enfrentamientos. En estos casos, la **capacidad de observar lo que sucede en nuestro interior**, nos permite un espacio de quietud para elaborar una respuesta más lúcida, en lugar de reaccionar pasando al ataque o la huida que solo traerán más sufrimiento. **Ello está en la base de la inteligencia emocional.** Ser capaces de prestar atención compasiva a esa carga del pasado, puede empezar a aliviarnos de ella.

Comunicación Consciente: Expresar, Escuchar

En toda comunicación encontramos estos dos elementos: **la expresión y la escucha.** La práctica de la atención plena puede transformarlos totalmente.

Nuestras palabras a menudo no se corresponden con lo que queremos decir. Según nuestro estado, podemos hablar sin conexión con lo que sentimos o necesitamos.

Se vive mucho estrés en las relaciones por no saber reconocer nuestras necesidades o afirmar nuestras prioridades. **Necesitamos aprender a expresar lo que queremos y también a decir no y definir nuestros límites.**

¿Cómo comenzar a hacer esto? **Una clave es aplicar atención plena a nuestras emociones y aceptarlas sin juicios.** No es fácil si hemos creído toda la vida que no está bien tener ciertas vivencias (como la rabia, la tristeza o la envidia, por ejemplo). Pero los sentimientos no son ni buenos ni malos, son solo parte de la experiencia. Podemos empezar a suspender la censura o juicio en relación con ellos. **Al ser conscientes de ellos y aprender a aceptarlos encontramos formas más constructivas de comunicarlos.** Cuando los suprimimos o nos dan miedo pueden sorprendernos causando tensiones o desbordamiento emocional.

Nos responsabilizamos de nuestras emociones, hablando en términos de yo, en lugar de tú (es decir, **yo siento esto**, en vez de **tú me haces esto y tienes la culpa de lo que siento**) Se

trata de no dar poder a otros sobre nuestros sentimientos. La parte más importante de una comunicación eficaz consiste en mostrarse atentos a los propios sentimientos, sin responsabilizarnos de la parte que no nos corresponde.

La escucha es un arte descuidado en la comunicación habitual. Es importante tomarnos tiempo para responder.

Usar el silencio para permitirnos respirar y sentir, sin perder energía en la reacción automática.

Normalmente **no se escucha para comprender sino para contestar.** La escucha

auténtica es hacer silencio dentro de uno, acallando juicios, suposiciones, expectativas, etc. Normalmente gran parte de nuestra atención está bloqueada por nuestros pensamientos y reacciones.

La capacidad de escucha profunda a alguien proviene de saber escucharse a uno mismo, incluso a las partes más oscuras y vulnerables. Cuando mi mundo interior deja de ser una amenaza para mí, empiezo a poder escuchar lo que siente otro ser humano.

Permitir el silencio, dejar que sucedan las pausas..., no correr a expresar nuestro punto de vista. Parece que nos da miedo el vacío. Nos hemos acostumbrado tanto a vivir en el ruido, a llenar los huecos,... que el silencio se vive como incómodo.

La mayoría de las interacciones humanas se limitan a un intercambio de palabras, en el mundo del pensamiento. Cuando aprendemos a escuchar, atendemos también a los gestos y mensajes corporales, a las emociones del otro, nos abrimos a la empatía y la conexión.

La verdadera escucha va más allá de la audición. Es un espacio abierto en el que las palabras son recibidas. Ese

espacio es un campo de consciencia unificador en el que nos encontramos con otra persona más allá de las barreras creadas por el pensamiento conceptual. **Podemos relacionarnos desde la presencia.** Entramos

en el Ahora, el espacio en el que surgen las palabras, entonces estas dejan de ser lo más importante.

Lecturas recomendadas.

El silencio habla, de Eckhart Tolle;

El proceso de la presencia, de Michael Brown)



Agustín Prieta.

Psicólogo, instructor de Mindfulness y Yoga, grupos de apoyo emocional.

agustinprieta.wordpress.com

Sesiones abiertas de mindfulness en MANDALA, organizadas por el proyecto MEDITACION SIN FRONTERAS

Martes de 14:30 a 15:30 Viernes de 19:30 a 20:30

MEDITACION SIN FRONTERAS - MEDSF-

es una joven asociación no lucrativa cuyo fines difundir la práctica de mindfulness en nuestra sociedad.

Colabora con nosotros

contacto@meditationsinfronteras.org

Síguenos en Facebook

Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA

Martes de 14,30 a 15,30 Viernes de 19,30 a 20,30

Reanudamos las sesiones el 7 de octubre

METODO BATES DE VISIÓN NATURAL

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



TALLER DE VISIÓN NATURAL

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

Todos los viernes de 18 a 20h.

En el Centro Mandala

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Inés García - 693 349 909 - zarzaleja@gmail.com - 91539 98 60 - info@centromandala.es

PRIMICIA EN ESPAÑA CURSO FASTER EFT

Con Ester Vinés

11 y 12 Abril - Madrid

• Aprende en un fin de semana la nueva técnica que está revolucionando el mundo.

• Prepárate a soltar viejos hábitos y conductas y así llegar a ser la persona que siempre has querido ser.

• Una potente técnica de sanación para ayudarte a ti mismo y a otros.

• Cambia tu pasado para cambiar tu presente y elegir el futuro que quieres vivir.

Reserva ya tu plaza

www.estervines.com/seminarios.html

Información: 670538716 - Montse Gasol

Precio: 270€ para reservas antes del 20 de Marzo

Después 350€

Centro Shen C/ Recoletos, 4 - 1º dcha. Madrid

Horario: 10h a 14h y 16h a 19h

Se entregará manual y diploma de asistencia

Terapias de Vanguardia

CentroLúa

ESCUELA DE REIKI

- Reiki I: domingo 15 de marzo
- Reiki II: domingo 22 de marzo
- Taller de Chakras y Reiki: Jueves 12 de marzo
- Taller de Técnicas Gendai I: Jueves 26 de marzo

Especial día del padre

Bono de 5 sesiones de Reiki +

+ Aromaterapia al precio de 4.

www.centrolua.es - C/ Goya, 83 - 1º Iz. Tel: 91 113 22 30

- Tarot Profesional (2ª ed): Jueves quincena
- Astrología (2ª ed): 10 de marzo
- Numerología Kármica (2ª ed): 11 de marzo
- Masaje Kobido: sábado 7 de marzo
- Curso habilidades en consulta para terapeutas: 13 de marzo (4 meses)
- EFT - Nivel I: sábado 14 de marzo
- Taller de EFT - Estrés y ansiedad: Jueves 19 de marzo
- Método Yuen Nivel II: 25 y 26 de abril

MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL

Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica
Numerología y Astrología

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

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98



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 20h (de lun a vie)

Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es

¿SABES QUE TE DICEN TUS NÚMEROS?

CONSULTAS NUMEROLÓGICAS

MARÍA DE OLAIZ

NUMERÓLOGA

662 484 789

numeromaria@yahoo.es

mariaolaiz.blogspot.com.es



ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodriguez

Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA

- MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)

- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS

- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRÍA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN

- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981

MÚSICA ÉTNICA, para no músicos

Aprende a tocar instrumentos sin ser músico.

Música étnica terapéutica, nativa y oriental.

Construye tus propias melodías y viajes de sonido

Para aficionados, terapeutas, amantes de la música



DOMINGO 22 DE MARZO, de 17 a 20 h.

Imprescindible reservar plaza con anticipado

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

www.asyagroup.es





Pedro San José

es médico y maestro zen
de la línea

"Nube Vacía",

fundada por el maestro dharma
Willigis Jäger.

Acompaña diversos grupos de
practicantes espirituales.

Es autor de varios libros de espiritualidad:

"Charlas de un Aprendiz de Zen"

"Desde ¿Quién Soy? a ¿Que hacer?"

"Los Koans de Jesús de Nazaret"

"Una Relectura de la Nube del No Saber"
y recopilador de "Palabras desde el Ser"

SILENCIO LA FORMA Camino hacia el vacío

En esta nuestra práctica del silencio, te toca aprender, profundizar. Comencemos por lo inmediato. Cuando me siento en meditación silencio el cuerpo, realizo el ejercicio de aquietar el pulso material, el ritmo del corazón, y la respiración se hace suave y profunda. Trabajo con el cuerpo y a través de este silenciar el cuerpo sereno la mente y el espíritu.

El camino espiritual implica primero el silenciamiento del cuerpo y de la forma, el aquietamiento del ruido en relación con las formas, los acontecimientos y los sucesos que aparecen y desaparecen, desde la vida individual al microcosmos y al macrocosmos. ¿qué significa esto?

En primer lugar diré que las mil manifestaciones y acontecimientos, este cuerpo y su evolución, el transitar de las células y los átomos, el majestuoso movimiento de los astros en sus galaxias y las mil formas que se suceden, son en su plenitud manifestación una de la realidad. Las manifestaciones múltiples y los fenómenos, la vida que transita dentro de este cuerpo y fuera de este cuerpo son reales por sí, interdependientes e intercambiables, y continuamente aparecen y desaparecen, se transforman, son y dejan de ser, y es esto un continuo flujo que es indiferente a como yo lo describo o lo intento controlar ¿Qué es pues lo que he de silenciar? Mi deseo de control, de calificación y de interpretación definitiva de los acontecimientos es lo que he de silenciar. El ruido relacionado con la forma es la creencia, la descripción y la interpretación estanca que intento administrar e imponer. Con el fin de acercarme a la realidad, primero he de limpiar de creencias e interpretaciones la realidad.

Durante siglos, la cultura a la que pertenezco ha rechazado la forma, el cuerpo, el mundo y la carne como enemigos del espíritu, generando una interpretación dicotómica, maniquea de la realidad. Por eso, el silenciamiento de la forma puede ser mal interpretado, como la negación del cuerpo y de la realidad

material. Este camino ha producido una profunda decadencia en occidente durante siglos. Para elevarse al espíritu había que rechazar los bienes materiales, había que castigar al cuerpo y reprimir sus pulsiones. Por esta vía se generaba un mundo espiritual alternativo, contrario al que nuestros sentidos veían. La misoginia, el rechazo de la vida, el alejamiento de la existencia cotidiana y la ausencia de compromiso "**espiritualista**" con los problemas sociales, fue la consecuencia de un tipo de práctica espiritual legitimadora de las injusticias y la explotación de unos seres por otros.

He recorrido el mundo y me he maravillado de las mil formas. He contemplado el cuerpo esbelto de la mujer africana, cuando llevando el fardo en la cabeza parece que realizara el elegante paseo de las pasarelas parisenses. He visto el cuerpo del niño deshacerse y caer víctima de terribles infecciones. No puedo juzgar o controlar esta expresión de la realidad. Me sobrepasa.

No puedo rechazarla o aceptarla a través de valores morales o esquemas mentales. Solo he podido incorporarme humildemente en el momento vivido, en la realidad expresada, en el mensaje que esta realidad conlleva y ser realidad y mensaje con ella.

Por ello, el espiritualismo, como la vida negadora de lo material, rechazadora de lo sensorial, y represora de los placeres y del disfrute de los bienes sensibles es el primer silenciamiento a realizar. Acoger lo existente es comprometerse radicalmente con las manifestaciones corporales, vivirlas y sentirlas.

También comprometerse radicalmente con las manifestaciones naturales sin calificarlas, con los fenómenos y acontecimientos delante de nosotros, sin agarrarse a nada, despertando abiertos a cada acontecimiento. Esto exige la aceptación sin condiciones, al tiempo que el desapego sin condiciones.

El silenciamiento de la forma es la eliminación de barreras intelectuales e incluso religiosas en la existencia para aceptar

El camino espiritual implica primero el silenciamiento del cuerpo y de la forma, el aquietamiento del ruido en relación con las formas, los acontecimientos y los sucesos que aparecen y desaparecen

IAR MA

SANATE A TI MISMO
INICIACIÓN REIKI USUI 1º Nivel
14 y 15 de Marzo
HERBOLARIO PROSPERIDAD NATURAL
C/ Canillas 21- Madrid
Información y reservas
915653970 - 638231711

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

ESPACIO CALITHAI MASAJES
MASAJE CALIFORNIANO ESALÉN
Afloja la rigidez corporal
Suelta el control mental
Promueve una postura funcionalmente correcta
Masajista Esalén Certificada

¿NECESITAS UNA SALA DE TERAPIAS PARA TRABAJAR?
camilla/futón - infusiones
mantas eléctricas - ducha recepción
www.masajeterapia.net
CITA PREVIA
c/ Duque de Alba, 3. 1º 5º
Tirso de Molina
María Lucas
667 40 65 41
(whatssapp)
calithai.maria@gmail.com

plenamente la realidad que se expresa delante de nosotros, en conexión directa con los sucesos, como las puertas incontables de la verdad, que me busco atravesar. Hace falta un profundo silencio, en las teorías y los dogmas, para que esta conexión sin interpretaciones se de. Y esto es la practica concreta a la que he de dedicarme.

Pero habré de silenciar también otras dos tergiversaciones de la Forma: el materialismo y el hedonismo, como dogmas sociales antagónicos del espiritualismo al que me refería.

El materialismo parte de una interpretación negadora del mundo espiritual, reduciendo la evolución de lo existente a la lógica de la evolución de lo visible, cerrando el camino, no solo al fenómeno religioso, sino también a la evolución hacia el espíritu desde lo visible. Un mundo de lógica y de racionalismo que no acepta la realidad bifronte expresada por el Sutra del Corazón: **“Forma no es sino Vacío, Vacío no es sino Forma”** Un mundo que acepta el espíritu sin religión, sin dogmas, no significa un reduccionismo a la existencia aleatoria de la materia, sin la comprensión de lo existente en su misterio evolutivo.

El materialismo no es sino la expresión dogmática de uno de los términos de la realidad. Es la eliminación del misterio y del designio en la evolución. El apego a la forma es el materialismo. Su búsqueda neurótica como fuente de placer y de satisfacción sensorial es el hedonismo.

El consumismo es el uso y apropiación de bienes materiales como fuente de felicidad y de placer. El consumismo hedonista es el apego radical a la realidad visible como única expresión. La organización social del consumo es el mercado. La expresión del mercado como la organización del consumo, productos cargados de valor en compra y venta, es la elevación a categoría **“religiosa”** del materialismo, al dar un valor absoluto y dogmático a la organización material de la realidad.

El silenciamiento del ruido de lo material es el equilibrio entre la aceptación y el rechazo. Es el abstenerse de rechazar y de escoger. Abstenerse siempre que este rechazar sea rechazo categórico y absoluto, y este escoger sea apego categórico y absoluto. El flujo hacia mi cuerpo y hacia todas las formas,

las bellas y las terribles, es el reconocimiento de su realidad, de forma plena y no condicionada, no limitada por mis interpretaciones, para así aceptar también su transformación, su no existencia separada e inmanente. Esto es la expresión del Vacío como forma, la expresión de la potencialidad de todo lo existente, en la realidad visible e invisible, en la potencialidad y en el fenómeno. En este sentido mi cuerpo es el cuerpo de la realidad toda, de todo el universo, es también

el cuerpo del niño deshecho y de la bella y orgullosa mujer africana.

Mi compromiso radical con la realidad, también con la realidad de este cuerpo, de estos fenómenos, implica el no apego, la no interpretación o descripción terminada, la no

detención, la no posesión, pero también el disfrute de la vida tal y como se expresa en este momento, como un arte de vivir que lleva implícito el amor sin condiciones a lo existente, y también el morir a cada instante. Esta es la práctica del silenciamiento de la forma.

Implica un cambio radical de mi visión corporal y material, de mi conexión con el mundo. En vez de una identificación neurótica con mi cuerpo sensible, en vez de una identidad corporal transito hacia una percepción no independiente de mi realidad física, como una matriz integrada en lo existente, en continua transformación y sin existencia independiente. La realidad toda será el ámbito de mi realidad, sin separaciones, y por tanto las relaciones de posesión, de control, de pertenencia también cambiarán radicalmente. Esta no es una nueva definición, una nueva creencia, sino una experiencia vivida, un proceso de transformación que ahora ejercito, en este momento, en este cojín en el que me siento...

Pedro San José

es médico y maestro zen de la línea
“Nube Vacía”



RETIRO DE SILENCIO

Que el silencio interior, la paz y el amor colmen tu corazón

Retirarse en silencio para permitir que la mente se aquiete y dejarse ir en las profundidades del Ser. No hacer nada, pero permitir que todo suceda. Escuchar la vibración del silencio hasta hacerse uno con ella, diluyéndose en la nada para serlo todo.

La mente siempre quiere hacer algo y el ego conseguirlo todo. Sin embargo, entre los intentos por conseguir y el constante hacer se abre una fisura por donde la vida se escapa como si fuera agua entre los dedos, mientras que un extraño desasosiego comienza a invadirnos. La ansiedad se queda instalada como si fuera algo normal, pero ¿lo es?

El presente Retiro de Silencio es una propuesta de trabajo interno destinado a aquellos que en verdad tienen auténtica sed de comprensión, y por ello anhelan hacer un alto en el camino. Detenerse y simplemente escuchar. Un tiempo destinado a hacer el “no-hacer” para sentir el cuerpo, recordar el olvidado sí mismo y escuchar el alma.

Sentarse y sentirse... sin ninguna otra pretensión que compartir el silencio con los demás. Tiempo para la interiorización y el auto-conocimiento, para saber quién y qué se es por experiencia directa, sin conceptos ni ideas preconcebidas o adquiridas de los demás.

Unas condiciones idóneas para traspasar las diferentes capas superficiales del ego y la personalidad, con el fin de conectar con zonas más profundas y nucleares, allí donde mora el alma, siempre dispuesta a susurrarnos sus secretos. Lo que en tales estados de profundidad emerja formará parte de la experiencia íntima de cada cual.

En definitiva, un tiempo de silencio y quietud dedicado a la práctica intensiva del Radja yoga, el yoga de la meditación sentada y en quietud. Una oportunidad para brindarse la posibilidad de experimentar el sabor que proporciona la percepción de contemplar cómo el tiempo, el espacio y uno mismo se diluyen en el vacío infinito que todo lo contiene.

Lugar: Convento de “San Juan de la Cruz”, Segovia

Fechas: 29, 30 de abril, 1, 2 y 3 de mayo

+ info: *Emilio*, 616.660.929

Gracias por tu atención.

Emilio J. Gómez, Profesor de yoga

Círculo de Yoga Silencio Interior

Retiro de Silencio

Segovia, 29 abril - 3 mayo

Círculo de Yoga Silencio Interior

616.660.929

www.silenciointerior.net

LIBROS *para ti* los libros del **olivo**

Conoce de la mano de Petra Almazán qué es la **Reflexoterapia Podal** y descubre los beneficios que te aporta

REFLEXOTERAPIA para las **emociones**
La llave de tu salud está en tus pies

Pídelo en tu librería o a través de la Web: www.loslibrosdelolivo.com




MANGALAM YOGA

Práctica de Yoga y Meditación

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

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

Tel: **91 430 82 96**
email: info@mangalam.es
web: www.mangalan.es

ESCUELA RAK SAENG
Centro de Masaje Tradicional Tailandés
El Arte de sanar con las manos al corazón

Oferta masaje tailandés: 1 hora - 33€

Cursos: Terapeuta masaje tailandés, reflexología thai, aceites thai, tok sen, ayurveda, shiatsu, californiano.

www.raksaeng.es C/Batalla del Salado, 34 1ºB - Madrid tf: 91 474 82 81- 609 878 561




¡Descubre el poder medicinal de tu voz!
con **InnerVoicing**

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

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

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




CENTRO NATURISTA AILIM

Terapia Holística y Transpersonal
Formación en Terapia Holística, Terapia Floral y otras
Grupo de meditación y desarrollo personal (miércoles 19:15 h)

PRÓXIMOS TALLERES:
Constelaciones, Musicoterapia, Esencias de orquídeas

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

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLO

estimA.
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

MASAJES ORIENTALES S.M

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

TRATAMIENTOS FACIALES
Oxígeno, Indiba
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

FACIAL Y CORPORAL
Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés




¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

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



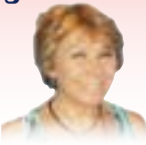
VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

CHARO ANTAS
Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

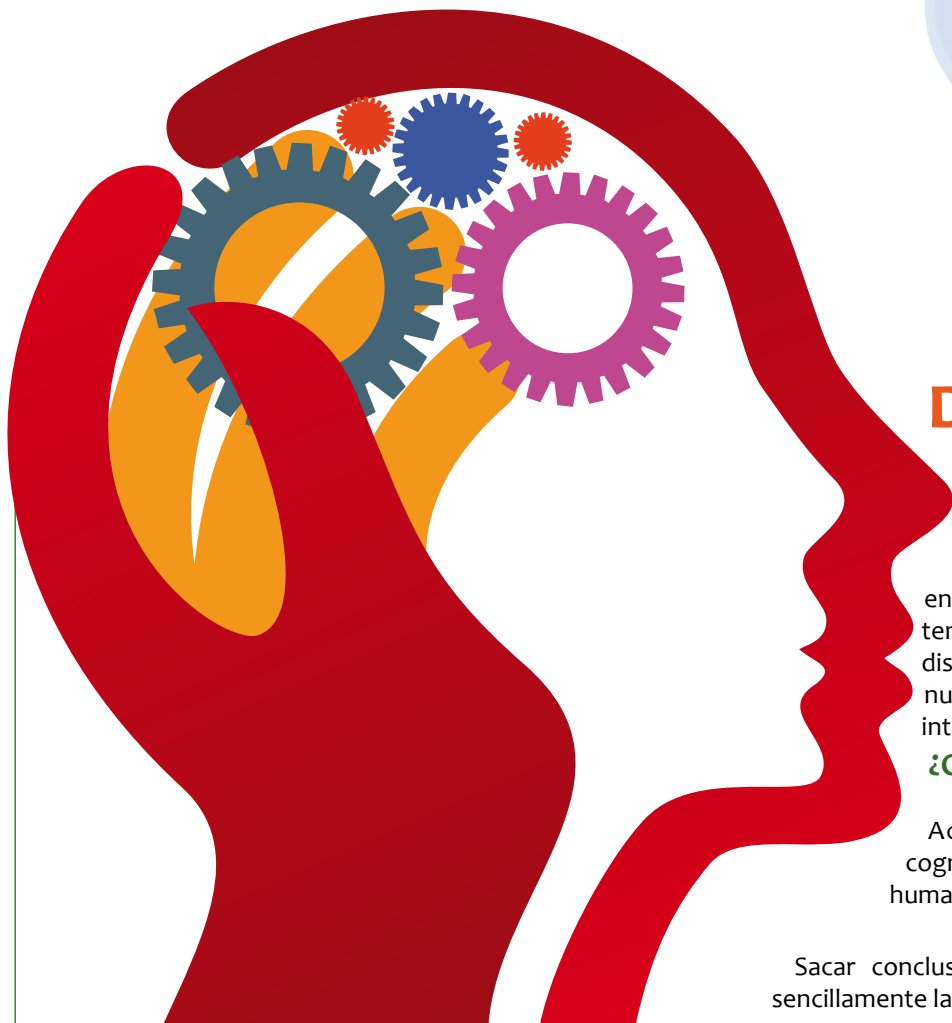
"Taller de Constelaciones"
Plazas limitadas

655 80 90 89





APRENDER



DISTORSIONES COGNITIVAS

(PENSAMIENTOS DEFORMADOS)

Son **sesgos automáticos** que nos influyen en la percepción de la realidad, y que todos tenemos en mayor o menor grado. Estas distorsiones de la realidad, interfieren en nuestro bienestar y en nuestras relaciones interpersonales.

¿CÓMO PODEMOS DETECTARLAS Y MODIFICARLAS?

A continuación comentaremos, las distorsiones cognitivas más frecuentes en el pensamiento humano y la manera de combatirlas:

SOBREGENERALIZACIÓN

Sacar conclusiones generales de un solo hecho. Es sencillamente la tendencia a exagerar.

“tomar un botón y coserle un vestido”

“Si cometió un error lo cometerá siempre”

PALABRAS CLAVE:

Todo, nadie, nunca, siempre, todos y ninguno

Se puede combatir esta tendencia, **cuantificando**, al examinar cuanta **evidencia** hay, en realidad, para las conclusiones obtenidas y siendo conscientes de que **no existen absolutos**. Se deben evitar las predicciones absolutas sobre el futuro **“nadie me amará jamás”**. Para hacer los pensamientos más flexibles, debemos usar palabras como: **es posible, a veces, a menudo**.

ETIQUETAS GLOBALES

Se emite un juicio global con una o dos conductas. **“Si no te lleva en su coche, es un completo egoísta”**. Las etiquetas contienen algo de verdad, pero distorsionan el juicio global. Más que aplicar etiquetas globales, hay que limitar las observaciones a casos específicos.

Preguntarse a sí mismo si un caso es siempre verdad, o sólo es cierto ahora o sólo verdadero algunas veces.

FILTRAJE

Se utiliza un filtro selectivo con el que se magnifican los rasgos negativos y se sacan de contexto las experiencias negativas. Se trata de una **visión de túnel**, cada persona posee su túnel particular por el que observa el mundo. Frecuentemente, se tiende a exagerar los problemas.

“No puedo resistirlo” “No soporto que...” “no aguanto que...”

Para superar el filtraje, es preciso centrar la atención sobre las **estrategias de afrontamiento del problema**, y no obsesionarse

A PENSAR

Como enfrentarse a situaciones difíciles y no morir en el intento

“La mente que se abre a una nueva idea, jamás regresa a su tamaño original”

Albert Einstein (1879-1955) Físico

El principal determinante de nuestras emociones y conductas, no es la realidad, ni las situaciones que experimentamos. De hecho, es **lo que pensamos de nosotros mismos, de los demás y de la realidad; lo que determina nuestro comportamiento**. Resulta evidente, que ante una misma situación, reaccionamos de manera diferente según cómo percibamos o evaluemos la misma. Cada uno de nosotros, en nuestro trayecto vital, hemos desarrollado **creencias** sobre los demás y sobre el mundo, este *modo de pensar personal* nos predispone a actuar en congruencia. A veces estas creencias son **irracionales**, pero están tan arraigadas en nosotros que no somos conscientes de ellas, y actuamos automáticamente. Es importante tener en cuenta, que las creencias no son algo permanente y fijo, por tanto podemos adquirirlas o eliminarlas. Una vez identificadas, podemos liberarnos de las que nos perjudican y cambiarlas por otras más convenientes.

con el mismo. Para vencer la tendencia a la **exageración** hay que dejar de usar palabras categóricas como: **terrible, tremendo** y desterrar frases del tipo **“no puedo resistirlo”**. La historia del ser humano demuestra, que podemos resistir casi cualquier golpe psicológico y soportar dolores físicos increíbles.

“Que no te den lo que puedas aguantar”

Uno puede acostumbrarse a enfrentarse a casi todo

PENSAMIENTO POLARIZADO

En este caso, se percibe todo de forma extremista, sin término medio. Una persona es **“perfecta”** o es un **“desastre”**. **Bueno/malo. Útil/ Inútil. Correcto/Incorrecto. Blanco/negro.** El mayor peligro de dicotomizar el pensamiento es el impacto sobre el juicio personal que hacemos de nosotros mismos ya que condicionará nuestros comportamientos. Es imprescindible dejar de hacer juicios en **“blanco y negro”**. La gente no es feliz o triste, cariñosa o esquiva, valiente o cobarde, inteligente o estúpida, sino que se distribuye a lo largo de un continuum.

TIENEN UN POCO DE TODO

Los seres humanos son demasiado complejos para ser reducidos a juicios dicotómicos. Si se tiene tendencia a hacer este tipo de clasificaciones, es de gran utilidad **pensar** en términos de **porcentajes**: **“Un 30% de mí tiene miedo a la muerte, pero un 70%**

aguenta y se enfrenta a ella”

“Durante el 5% del tiempo soy un ignorante, el resto del tiempo, no”

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Se cree algo, sólo porque lo sentimos así. Éste es un planteamiento erróneo; las emociones son producto del pensamiento, no tienen validez en sí mismas. Si una persona tiene creencias y pensamientos deformados, sus emociones reflejan estas distorsiones.

“Si me siento perdedor, tengo que ser perdedor”

Crear ciegamente en las emociones propias es como creerse todo lo que vemos en televisión ó internet. Hay que ser escéptico sobre los sentimientos y examinarlos críticamente, como cuando se quiere comprar un coche usado.

SESGO CONFIRMATORIO

Se perciben las cosas, con sesgo, para que **“encajen”**. Si valoro a alguien como excelente o torpe, percibiré y recordaré mejor cualquier comportamiento que **“encaje”** en mi perfil de esa persona, ignorando las otras conductas que no se ajustan a mi concepto personal.

INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO

Tal y como su nombre indica, se trata de leer el pensamiento, y por tanto creer saber lo que piensan y sienten los demás, sin basarnos en los hechos ni en la lógica. Se hacen juicios repentinos sobre los demás.

Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.

“Eso lo dice por... “Eso se debe a...”

Lo mejor es no hacer inferencia alguna sobre lo que piensa y siente la gente, hay que tratar todas las opiniones como

hipótesis que deben ser probadas y comprobadas, antes de obtener una conclusión.

PERSONALIZACIÓN

Relacionar algo del ambiente con uno mismo. Alguien está serio (le duele la cabeza), automáticamente pensar que está enfadado con nosotros. La característica principal de este pensamiento deformado, es compararse continuamente con los demás. El error básico es que se interpreta cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista para analizarse y valorarse a sí mismo. No se deben sacar conclusiones a menos que se esté convencido de poseer evidencias y pruebas razonables y sobre todo, es importante abandonar el hábito de compararse a sí mismo - negativa o positivamente - con los demás

El valor de una persona no consiste en ser mejor que los demás, así que ¿por qué jugar a las comparaciones?

SOBREESTIMAR/MINIMIZAR ERRORES

Sobreestimar los errores de los demás y minimizar los propios. Captar los fallos de los demás e ignorar los nuestros.

“Ver la paja en el ojo ajeno, y no la viga en el propio”

FALACIA DEL CAMBIO

La única persona a la que uno puede controlar realmente, o tener muchas esperanzas de cambiar, es a sí mismo. Sin embargo, es una creencia irracional bastante extendida; creer que una persona cambiará para adaptarse a nosotros si se la presiona lo suficiente, con diferentes estrategias: exigir, ocultar cosas, echar culpas..

“Si tal cosa cambiara, yo podría”

El resultado es que la otra persona se siente atacada o cohibida y no cambia en absoluto. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.

SUPONER QUE NUESTRA FELICIDAD DEPENDE DE LOS DEMÁS

“La felicidad depende de cada persona, y más propiamente, de cada una de las decisiones que va tomando a lo largo de su vida”

Una vez que, cada uno de nosotros, hayamos detectado los pensamientos deformados más predominantes, estaremos en disposición de cambiarlos por otros más adaptados a la realidad. De este modo lograremos un adecuado equilibrio interno, un incremento de nuestro bienestar y una mejoría en nuestras relaciones interpersonales.

Paula Sanz Psicóloga clínica

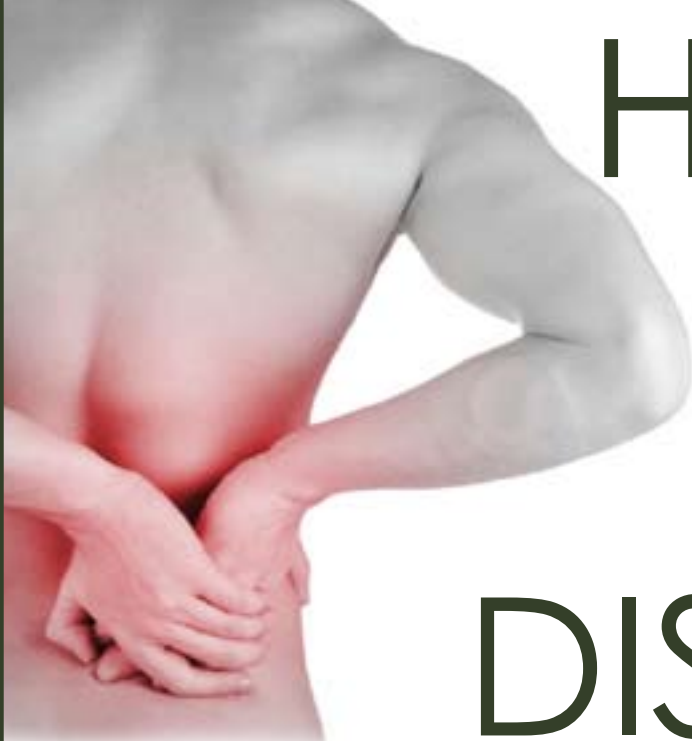
PSICOLOGÍA CLINICA
TALLERES DE CRECIMIENTO PERSONAL
Autoestima - Pensamiento Positivo
Asertividad
Talleres en Grupo y Consulta Individual
Como salir de la Crisis y no morir en el intento
paulasanzpsi@yahoo.es - 626 395 371



HERNIAS

¿ QUIÉN DIJO QUE NO SE PUEDEN SOLUCIONAR ?

DISCALES



En la sociedad actual, el dolor de espalda es una de las patologías más comunes. Estadísticamente se ha comprobado que entre un 80-90% de las personas entre 30 y 60 años alguna vez en su vida han tenido dolor de espalda y eso es un porcentaje muy alto. De este porcentaje, el 40% está relacionado con el disco intervertebral, es decir, relacionados con problemas de degeneración discal, bien sea por una protrusión o una hernia discal.

Por fortuna, en torno a un 80% de estas hernias discales o protrusiones son asintomáticas, es decir, no producen síntomas y por lo tanto no hay que hacer nada con ellas por que no duelen.

Pero existe otro 20% que si hay sintomatología como pueda ser lumbalgia, ciática, ciatalgia, cervicalgia, braquialgia, etc., y es este 20% es el que acude al médico para solucionar su problema. Cuando el médico realiza una resonancia es probable que aparezcan signos de deterioro en el disco, bien sea por una hernia o por una protrusión y por lo tanto la solución que propone es tomar analgésicos, que lo único que hacen es tapar el síntoma o una cirugía para quitar la hernia en el caso de que la hubiera.

El problema es que la hernia o la protrusión no es el origen del problema, no es por lo que me está doliendo la espalda, si no que **es la consecuencia de un mal funcionamiento de mi cuerpo, por lo tanto el origen o la causa de mi problema es funcional, debido a un desequilibrio de mis cadenas musculares.**

Debido a este mal funcionamiento de mi cuerpo hay zonas que van a sufrir más desgaste, y en esas zonas es donde se va a producir el deterioro del disco, la artrosis, las tendinitis, las contracturas... Ahora estamos hablando de la espalda pero es extensible a todo el cuerpo, los dolores

de hombro, de cuello, de cabeza, problemas gástricos, estreñimiento... cuando hay un mal funcionamiento de mi cuerpo debido a un desequilibrio de mis **cadenas musculares**

va a aparecer la patología: **el origen del problema lo encontramos en el desequilibrio de las Cadenas Musculares, no en donde nos aparece el dolor.** En el caso de que se sometiera a una cirugía la persona para quitar su hernia en un alto porcentaje va a fracasar la cirugía, debido a que ese disco va a seguir sometido a mucha presión

por el desequilibrio de las cadenas musculares, y por lo tanto va a seguir doliendo, ya que se ha eliminado la consecuencia del problema y la causa sigue estando y nuestro cuerpo sigue funcionando mal.

La labor de Osteópata consiste en buscar ese desequilibrio de las cadenas musculares, el bloqueo que tiene el cuerpo por el cual está funcionando mal y por lo tanto liberar al cuerpo de esas tensiones para que empiece a funcionar bien y en equilibrio.

El desequilibrio de nuestras cadenas musculares y por lo tanto la patología puede ser debido a muchas causas, pero principalmente es debido a posturas mantenidas, por nuestra personalidad, forma de ser y de actuar, por nuestra dieta o por alguna actividad física o laboral repetitiva.

Los últimos datos nos dicen que en torno a un 92% de los casos se puede evitar la cirugía y sus complicaciones con un tratamiento osteopático de entre 3 y 7 sesiones. El osteópata te ayuda a recuperar el equilibrio y la salud, pero no debes olvidar que eres tú

el que decide curarse, y para eso tienes que realizar cambios en tu vida, cambios en la dieta, corregir ciertos patrones posturales o gestos deportivos, eliminar tóxicos, etc.

Por lo tanto, es el momento de empezar a cambiar, de pasar a la acción para olvidarnos de esos dolores de espalda que nos

Cuando hay un mal funcionamiento de mi cuerpo debido a un desequilibrio de mis cadenas musculares va a aparecer la patología: el origen del problema lo encontramos en el desequilibrio de las Cadenas Musculares, no en donde nos aparece el dolor

Debemos tener en cuenta que los discos intervertebrales se van a ir despastando y perdiendo su capacidad de amortiguación a lo largo de los años



condicionan la vida y no nos dejan hacer cosas que nos gustan, vuelve a sentir tu cuerpo de forma agradable y no como un peso que siempre tenemos que cargar.

Debemos tener en cuenta que los discos intervertebrales se van a ir desgastando y perdiendo su capacidad de amortiguación a lo largo de los años, por lo tanto te voy a dar una serie de consejos muy sencillos para mantener la salud de tus discos:

No fumar, el tabaco disminuye el aporte sanguíneo a los discos.

Dormir si es posible de lado, en posición fetal.

Dormir en un colchón duro para se mantenga la columna recta.

La almohada tiene que tener la altura adecuada para mantener nuestro cuello alineado con la columna.

Realizar estiramientos de Cadenas Musculares todas las semanas por lo menos una vez.

Si tenemos dolor acudir a un Osteópata que trabaje con Cadenas Musculares para corregir las causas funcionales de nuestro problema.

Si tienes una Hernia discal que te produce lumbalgia, ciática o parestesias, ten en cuenta que en lugar de tomar antiinflamatorios, hacer ejercicios sin una Evaluación

Osteopática previa o ir a la Cirugía, un Tratamiento Osteopático basado en las Cadenas Musculares puede solucionar tu problema si siguiendo estos pasos:

1-Evaluación Diagnóstica Osteopática, Postural y Nutricional: muy diferente al Diagnóstico médico ya que evaluamos las **Alteraciones Funcionales determinadas por tus Cadenas Musculares.**

2-Tratamiento Osteopático Manual: Corregimos los bloqueos y desequilibrios determinados por estas Alteraciones Funcionales.

3-Reprogramación de las Cadenas Musculares: plan de ejercicios personalizado para Corregir y modificar el Patrón Postural que generó tu Hernia discal y que, si no se corrige, no acabaremos de solucionar tu problema.



Fernando Queipo

Fisioterapeuta - Osteópata D.O. OSTEOFISIO

www.osteofisiogds.com

91 115 42 08

**A mi también me
Dolía la Espalda
...pero ya
No me Duele!!!**



Método RCP

Osteopatía - Cadenas Musculares

Tratamiento Individual - Grupal

¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía
www.osteofisiogds.com

hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

Hacia un entendimiento nuevo de las técnicas corporales (XXV)

El camino del acondicionamiento corporal



©Claudia Bedacarratz

Dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y monitores de técnicas corporales. Más información sobre su metodología de estiramiento en:

www.estiramiento.blogspot.com

y www.facebook.com/estudiolunas

Solicitar artículos anteriores a

estiramiento@gmail.com

o a Verdemente

ACONDICIONAR

Según el diccionario “*dar cierta condición o calidad*”. El acondicionamiento corporal busca dar una buena condición corporal a través del entrenamiento físico.

El proceso habitual comienza con un “*voy a hacer algo para mi cuerpo y mi salud*”. Evidentemente, no estoy hablando de los que han conseguido incorporar el deporte a su filosofía de vida, sino de esa mayoría silenciosa que, por cualquier motivo, no encuentra el tiempo necesario para ello. Pero el tiempo pasa. Y tarde o temprano, llega ese momento de “*tengo que hacer algo por mí*”. Pero así como el “*tiempo*” nos condicionó en “*no hacer nada*”, incluso una vez tomada la decisión, dejamos que siga condicionando nuestros siguientes pasos.

Porque ahí no queda la cosa. Ahora emprendemos la aventura de decidir cuál es el mejor camino *para nosotros* para alcanzar la meta que – *posiblemente* – nos hayamos marcado. Seamos benévolo y supongamos que la elección de nuestros objetivos no ha estado influida por el mundo mercantilista que nos rodea y que hayamos dejado los 90-60-90 con 55 kg y los bíceps de 45cm para otra vida. Pero en lo que estoy segura es que en la decisión del mejor camino sí nos dejamos influir, y mucho, por estas ofertas del mercado que nos persiguen con sus carteles de cuerpos monstruosamente perfectos a todas horas y en todas partes. Y de nuevo el factor tiempo toma el mando, con lindezas como “*cuerpo esbelto en 30 días con sólo 5 minutos al día*”... etc. Como saben que nos falta tiempo, nos tienen que sugerir que aun así vamos a conseguir ese vientre plano que entre bollo y bollo nunca hemos conseguido.

Pero entonces... ¿por dónde empezar? La respuesta es muy sencilla, amigas y amigos: Por la flexibilidad. Con ejercicios de estiramiento por supuesto. ¿Os acordáis de las clases de gimnasia en Primaria y en el instituto? Por mucho que el profesor se haya formado con Carlos V, os habrá hecho pasar primero por unos ejercicios de estiramiento, antes de empezar con la gimnasia “*de verdad*”. Pues bien, lo mismo tenéis que aplicar ahora. Antes de ir a “*entrenar de verdad*”, dedicad unos meses a recuperar la flexibilidad perdida y, de paso, prevenir gran parte de las lesiones que ibais a sufrir lanzándoos directamente a la aventura del “*acondicionamiento corporal*”, o mejor dicho, de su actual

IMAGEN 1



IMAGEN 2



IMAGEN 3



interpretación mercantilista. ¿Será pura coincidencia que al lado de un número sorprendente de gimnasios hay un fisioterapeuta a menos de 100 metros? Yo sé que después de varios meses de estiramientos os daréis cuenta de que el gimnasio ya no lo necesitáis para nada, ni siquiera para el *cardio*, pero hasta ahí no me tenéis que seguir. Lo que sí os pido es que empecéis por el estiramiento, y no en plan precalentamiento de dos minutos y medio y además mal hechos. Tomáoslo en serio. Así que hacedlos de manera *inteligente, positiva y relajante*.

INTELIGENTE

Porque, según el ejercicio que esté realizando, localizo en mi cuerpo la zona donde se genera el movimiento, tomando consciencia de la oposición de las fuerzas necesarias para proyectarme libremente y de las zonas articulares que se alinean.

Por ejemplo, en la **IMAGEN 1** vemos un ejercicio de elongación de isquiotibiales. Ubicados boca arriba, primero soltamos el peso de las caderas hacia el suelo para localizar el hueso sacro y, a partir del peso que éste ejerce hacia el suelo, rotamos cabezas de fémur hacia afuera y desenvolvemos la pierna que hemos estado sujetando, aplicando la fuerza opuesta al peso del sacro, o sea que la pierna se estira hacia arriba. En este ejercicio es importante despegar la cintura hacia la cabeza para liberar más las piernas.

POSITIVO

Porque los estiramientos aplicados positivamente corrigen la postura y secuelas de lesiones. También es positivo aplicar las fuerzas de dirección naturales en nuestro cuerpo sin forzarlo.

En la **IMAGEN 2** el estiramiento siempre se produce en movimiento o sea que no hay estática mientras que nos estiramos. Lo que hay es oposición de fuerzas, de manera que una parte de nuestro cuerpo ira hacia un lado y la otra en la dirección opuesta. De la cintura hacia abajo nos despegamos hacia el suelo y de la articulación coxofemoral hacia arriba en dirección a la pared.

RELAJANTE

Aunque nos estemos estirando al máximo, también nos estamos relajando al mismo tiempo si sabemos trabajar los músculos protagonistas y antagonistas adecuadamente. El estiramiento y la relajación simultánea están presentes en muchas actividades: en los deportes, en la *musa inspiradora* de la creatividad, en el sexo, y casi cualquier actividad de nuestra vida cotidiana.

Cuando los músculos toman la tensión justa, se genera un reflejo que lo elonga todavía más y eso nos hace experimentar extraordinarios niveles de relajación y liberación.

Por ejemplo, según vemos en la **IMAGEN 3**, colocando una mano en la pared con el brazo en rotación externa, vamos relajando deltoides, trapecio, bíceps y vamos utilizando en oposición los redondos y el tríceps. Sentimos como relajando un grupo muscular podemos proyectar y estirar otro, una sensación nueva para muchos, pero, conforme la vayamos interiorizando, nos permitirá relajarnos incluso en situaciones de tensión.

En este contexto las agujetas excesivas son una señal de que no hemos conseguido respetar el equilibrio estiramiento-relajación en nuestros ejercicios, produciendo una descompensación. Significa que el grupo muscular afectado no ha tenido suficientes períodos de relajación, resintiéndose por la falta de oxigenación y regeneración. De ahí que en mis clases siempre hago hincapié en que la correcta secuencia de los ejercicios es fundamental, sobre todo para los alumnos que todavía no dominan esta forma de acondicionamiento corporal.

Claudia Bedacarratz

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, 1ªA (Metro Santo Domingo), 28004 Madrid
estiramiento@gmail.com, 652 489472
www.estiramiento.blogspot.com

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

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

ZEN

Introducción a la Meditación Zen



Retiro de Primavera

con el instructor zen

Saúl Estévez

Monasterio Zen Luz Serena

del 1 al 5 abril 2015



Los llaman **millennials** y son la esperanza del futuro. Este nombre se refiere a las generaciones de los países desarrollados que tienen ahora entre dieciocho y treinta años.

Los **millennials** han hecho saltar todas las alarmas. Los ojos del “gran hermano” han corroborado las estadísticas sobre los hábitos de consumo de estos jóvenes. Y ya saben la famosa frase de **“da igual lo que voten, lo importante es que consuman”**. Pues bien, sabemos como está montada la estructura sobre la que se basa este sistema y la piedra angular está en el consumo y en el endeudamiento del ciudadano. Hasta ahora... Estas generaciones están demostrando que le dan la espalda a una hipoteca de larga duración que les obligará a estar esposados a un banco prácticamente de por vida. Y ya saben muy bien como se las gastan los bancos en los casos de impago. Piedad cero y las llaves son más. Si alguien creía que por firmar una hipoteca era dueño de un piso ahora bien se sabe que el dichoso piso es del banco hasta abonar el último céntimo con todos sus intereses. Esto lleva a otra situación. Solo unos pocos años antes, la mayoría de la gente creía que un banco era **“un amigo”**. Los **millennials**

no. Desconfían de los bancos y, cada vez más solo los utilizan para lo imprescindible.

Asimismo cada vez son menos vulnerables ni a la publicidad ni a las marcas. Y por si esto fuera poco, tampoco están dispuestos a pasarse la vida en un puesto de trabajo catorce horas al día solo por pagar las letras de un coche de mayor gama. Y otra cosa, no son melencólicos fumados ni antisistema que se escondan detrás de pasamontañas para hacer barbaridades. Están formados, son inteligentes y tienen ojos, corazón y cerebro para saber que tipo de vida no les gusta. Pero hay algo más: no consumen medios de comunicación al uso. Esos medios de comunicación cuya libertad de información depende de los ingresos en publicidad que pagan las grandes compañías o bancos y que costean los sueldos de sus periodistas. Como sabemos, los grandes grupos de comunicación tienen la llave de algo de máxima importancia: deciden lo que es noticia y lo que no lo es. Luego es indiferente si un medio está a favor o está en contra ya que de este modo los medios pueden abarcar y vender sus opiniones a todos. Sin embargo no consumen medios por una razón sencilla. Creen que es el ciudadano, o sea ellos, los que deciden que es lo que debe ser noticia, lo que les interesa, y no que sean los medios los que decidan lo que lo es y lo que no es noticia. Y aquí arranca la parte más importante del problema. No consumen ni la información “cocinada” ni tampoco la publicidad que la sustenta. Ya, respecto a la política ni hablar. Sencillamente no les interesa. A algunos ya ni les indigna. Si les preguntas, simplemente dirán que antes o después, este sistema hipócrita e injusto acabará. Obviamente ni saben cómo ni

cuanto tardará, pero piensan que esta sociedad está enferma y de la enfermedad pasará al colapso. ¿Las causas de la enfermedad? Pues un cóctel formado por la infección de la injusticia, el virus de la codicia sin límite y la gangrena de la hipocresía. Le podemos añadir la falta de grandeza de los que mandan: personas mediocres de mente y espíritu.

Dicen que las grandes mentes de las grandes empresas que gastan millones en publicidad están tratando de desentrañar sus gustos. Creen que en realidad pueden ser solo unos caprichosos a los que simplemente hay que cambiarles el menú. Que están cansados del consumo habitual y que solo

se trata de encontrar otras vías de acceso que despierten su necesidad, su deseo o su codicia. Que se trata de cambiar los mensajes, la presentación del producto o los servicios, pero que volverán al redil. Y además siempre quedará el último recurso otras veces tan bien y eficazmente utilizado: el miedo.

Creen que es el ciudadano, o sea ellos, los que deciden que es lo que debe ser noticia, lo que les interesa, y no que sean los medios los que decidan lo que lo es y lo que no es noticia

poner nervioso al “gran hermano”, ¿y si al final no tuvieran miedo? Recuerdo cuando se publicó **La conspiración de Acuario** de Marilyn Ferguson en los años ochenta (en español lo editó Kairós en 1985) Esta obra, de la que se vendieron más de un millón de copias en todo el mundo y se tradujo a varios idiomas, fue el libro que explicaba las claves de aquel movimiento socio-espiritual llamado **new age** antes de que fuera triturado y manipulado por el poder del “gran hermano” hasta convertirlo en lo que es hoy: una casposa e insustancial mezcla de tonterías. Hoy se sabe que *La conspiración de Acuario* tuvo como base un informe secreto encargado por el gobierno de EEUU a la Universidad californiana de Stanford.

Creen que en realidad pueden ser solo unos caprichosos a los que simplemente hay que cambiarles el menú. Que están cansados del consumo habitual y que solo se trata de encontrar otras vías de acceso que despierten su necesidad, su deseo o su codicia

¿De qué vais a vivir?, ¿cómo vais a conformaros con tan poco?, ¿no te das cuenta de que si te sales del carril vas derecho a la pobreza?

Nos sabemos qué pasará, pero ya los **millennians** a lo mejor han mostrado, queriéndolo o no, un camino capaz de

Hay que recordar que en esta Universidad está el origen de empresas como Google, Yahoo o Hewlett-Packard y forma parte fundamental del nacimiento de Silicon Valley. Pero esta Universidad también fue en los años setenta, en esta ocasión lamentablemente famosa, por uno de los más crueles experimentos psicológicos

que se llevaron a cabo y que se conoce bajo el nombre de “La cárcel de Stanford” en el que se comprobó la eficacia de la manipulación de las personas bajo ciertas premisas simples.

Los “**conspiradores de Acuario**” fueron vencidos- al menos aparentemente- ¿Podrá el “gran hermano” con los **millennials** ? Dicen que la gran batalla para manipularlos está desarrollándose en internet. Ojalá que esta vez, su conspiración silenciosa triunfe.

SEBASTIÁN VÁZQUEZ

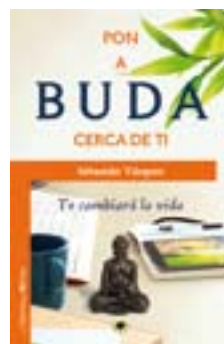


lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

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

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

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





VIDEO



Contenido
Vivo

EN CAÍDA LIBRE

Su mundo estaba patas arriba, sobre todo en lo que se refiere al tema de relación de pareja. Siguió la recomendación de la última sesión de psicoterapia y repasó su biografía sentimental. Cayó en cuenta que, en el tema del amor romántico, el tiempo pasaba y la pauta se repetía una y otra vez. Distintas relaciones y los mismos patrones anclados hasta la médula. *¿Qué dificulta la disolución de lo vivido?* Anotó en su cuaderno de *psiconauta* sentimientos y carencias que se habían dado en cada historia. Descubrió que había un común denominador en todas ellas. Señaló los patrones comunes y trazó una ruta de principio a fin como si se tratara de las estaciones del metro que recorría a diario. Ante sí, tenía ahora el mapa que mostraba el trayecto repetido a lo largo de su vida amorosa. Era el mapa de lo que había estado temiendo y pidiendo al amor. Por primera vez, vio con claridad y comprendió con los ojos de su mente y de su corazón.

En la siguiente sesión psicoterapéutica abordó los aspectos inconscientes de este mecanismo automatizado. Guiada por el hilo conductor de la sensación sentida, la respiración y su psicoterapeuta cayó hacia el pasado sin buscar nada, sin descartar nada. Las paredes del cerebro tienen muchas ventanas. En cada ventana asoma una relación. Fragmentos de historias de amor en caída libre a la velocidad de la gravedad. Del ático al sótano más de cuarenta pisos y tres historias en esa sesión. En el piso treinta y tres, el último chico con el que vivió. Volvió a ver la despedida del <<Adiós, me voy>>. Las



S en la CITY

MEDITACIONES GUIADAS PARA LA VIDA COTIDIANA

Técnicas de respiración y atención
Vipassana, ZaZen, Mindfulness, Hooponopono
Enfoques para despertar semanales
Seguimiento personalizado on line

Lunes 19-30-21h
Centro Mandala
C/ de la cabeza, 15 -2drcha
Tirso de Molina (Madrid)

Inscripción previa en: renovartuvida@gmail.com / 692831629

Inversión: 40€ mensuales / 12€ sesión suelta



Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de Desarrollo Personal y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com
renovartuvida@gmail.com
692 831 629

Era el mapa de lo que había estado temiendo
y pidiendo al amor. Por primera vez, vio con
claridad y comprendió con los ojos de su
mente y de su corazón

palabras no dichas congelaron su corazón. Ahora mientras se dejaba caer, letras y sílabas derretían en sus labios el vacío del abandono. Expresó lo guardado con candado y un latido templado alivió su corazón.

Como brújula, la voz de su acompañante de vuelo le llevó hasta el piso veintidós donde se detuvo inmóvil ante el sueño roto del no pudo ser. *¿Cuánto nos cambia lo que no podemos cambiar?* Se dio cuenta que tan solo era posible cambiarse a si misma. La realidad despierta al sueño. Lo único cierto es que estaría con ella el resto de su vida. Esta ventana, como tantas otras, sirvieron para aprender.

Y llegó a los cimientos. Se sintió flotar en el saco amniótico mientras su madre acariciaba el vientre. Descubrió el tacto del amor incondicional que le nutría en sentido ascendente; piso a piso, ventana a ventana, relación a relación.

Se dejó caer por completo para darse a luz a si misma. *¿Qué nos impide recibir el amor que siempre estuvo ahí a disposición?* Nutrida ya por fin y plena de alegría renovada, sintió que la vieja ruta aprendida y repetida abría espacio en su interior. Libre de distorsión estaba preparada para vivir amores nuevos y su mundo comenzó a llenarse de luz otra vez.

Descubrió el tacto del amor incondicional
que le nutría en sentido ascendente; piso a
piso, ventana a ventana, relación a relación

PSICOTERAPIA BREVE (sesiones individuales)
Basadas en la neurociencia y en la integración de los cuerpos: físico, emocional, mental, esencial.

TIC® Técnicas de Integración Cerebral
EFT Liberación emocional
Técnicas de un ojo por vez
Gafas de sincronización hemisférica.

Contacta en: renovartuvida@gmail.com / 692831629

Marta Pato





AUDIO

Contenido Vivo

¿Qué ocurre después de la muerte?

Esta pregunta siempre me ha parecido una pregunta en cierto modo no formulable, ya que dentro de mí siento que nadie me la puede responder y en muchas ocasiones he pensado que ¿qué más dará lo que ocurra tras la muerte si yo sólo puedo hacerme cargo de lo que ocurre ahora, en vida?, así que he tendido a sustituir esa pregunta por la de ¿cómo puedo vivir feliz? Sin embargo, me doy cuenta de que ambas preguntas son en realidad dos caras de la misma moneda y que ninguna de ellas podrá ser jamás respondida por nadie más que por mí misma.

Puedo leer lo que otros han dicho, incluso me puede resultar inspirador, pero la Certeza sólo puedo encontrarla en mí y creo que en realidad es una pregunta falaz puesto que da por sentado que existen la vida y la muerte, ¿pero qué

es lo que vive y lo que muere? ¿el cuerpo? ¿mi personalidad? ¿yo? ¿y quién es ese yo?

Justo la pregunta que encabeza este artículo fue formulada por el joven Naciketas (la c pronunciada ch) a la divinidad de la muerte, Yama. La Muerte confesó que su pregunta era

La muerte es una ilusión cuando uno reconoce el Ser que reside en el corazón de Todos los Seres, lo cual implica también aquellos que nos parecen adorables

difícil incluso para los dioses e intentó persuadirle de que mejor le pidiese otras cosas: reinados, riquezas, hijos que viviesen largo y tendido, todo tipo de placeres sensuales o lo que quisiera que no fuese saber acerca de la muerte.

Pero el joven Naciketas se

mantuvo firme en su pregunta y finalmente consiguió una respuesta de Yama.

Me estoy refiriendo a una de las historias que se narran en las Upanisads, concretamente en la Katha Upanisad. La Muerte, complacida por la firmeza del chico, que rechaza todo lo que es perecedero y se mantiene en su pregunta

por si la persona sigue viva después de la muerte o no, inicia un diálogo con él acerca de esta cuestión y establece que lo que ocurre después de la muerte tiene que ver con el conocimiento de uno mismo:

«Los medios para alcanzar el otro mundo no son revelados al ignorante que, confundido por la riqueza, se vuelve descuidado. Aquel que piensa “sólo existe este mundo y nada más” cae en mi dominio una y otra vez» (Ka. Up. 1. 2.6)

El ignorante siempre se refiere en este contexto a la comprensión errónea que nos mantiene apegados a lo transitorio. No es una falta de conocimiento, porque el conocimiento siempre está ahí, sino un estado de confusión en el que buscamos que lo impermanente nos proporcione una felicidad permanente y que no nos permite darnos cuenta de que esa felicidad permanente siempre está ahí. Ahora, mientras lees esto, ya estás completo, ya eres perfecto, ya eres feliz. Pero para abrirse a esta comprensión hay que dejar a un lado el pequeño individuo con el que nos identificamos y sobre todo los pensamientos limitados con los que juzgamos lo que es bueno y lo que es malo. Necesitamos abrirnos a una conciencia mucho más amplia, como la que muestra el joven Naciketas al renunciar espontáneamente a todas las riquezas pasajeras que le ofrece Yama. Él sabe que eso no le va a conducir nunca a lo imperecedero.

Por otro lado, el que vive apegado a lo transitorio, sea material o mental, tiende a hacerlo bajo la posibilidad de que sólo exista este mundo. El pensamiento es sumamente importante porque crea lo que percibimos como realidad. Es a través de nuestro pensamiento limitado que proyectamos un mundo limitado y creemos que es todo lo que hay y que también nosotros somos transitorios. Y lo somos si miramos sólo a nuestro personaje.

Aquel que se mantiene en la ignorancia renace una y otra vez, esclavo del sufrimiento y de la alegría, ambos pasajeros, porque la única forma de liberarse de la muerte es comprender que nunca existió, que lo que somos en esencia es eterno. Lo que Somos no nace ni muere, simplemente ES y el Ser no puede conocerse a través de los límites de la razón, sólo puede conocerse a través de alguien que está establecido en Él y aunque la tradición hace hincapié en la importancia de un maestro tal, creo que cometemos un error cuando nos empeñamos en buscar dicho maestro. El maestro sólo puede aparecer cuando el alumno está preparado y el alumno está preparado cuando uno está abierto a aprender. ¿Cómo no iba a aparecer entonces un maestro? Si hay una apertura real a aprender, todo alrededor se convierte en maestro porque, en realidad todo y todos están establecidos en el Ser, incluso cuando lo ignoramos.

“El sabio (conocedor del Ser) no nace ni muere. No vino de ningún lugar ni nada vino de Él. Es no-nacido, eterno, imperecedero y antiguo y no muere cuando muere el cuerpo.”

(Ka. Up. 1.2.18)

“El Ser, siendo más sutil que lo más sutil y más vasto que lo más vasto, se sitúa en el corazón de cada criatura. El que está libre de deseo ve la gloria del Ser a través de la calma de la mente y los sentidos y se libera del dolor.”

(Ka. Up. 1.2.20)

Yama insiste una y otra vez en el conocimiento del Ser. Ese Conocimiento es el que marca la diferencia de lo que ocurre tras la muerte, porque la muerte, igual que el mundo, es una ilusión cuando uno reconoce ese Ser que reside en el corazón de TODOS los SERES. Lo cual implica a ese político que tanto detesto, al energúmeno que me dio un golpe caminando por la calle, al terrorista, al violador, al ladrón, a cualquiera de los personajes que en nuestra mente se alza como archienemigo. La muerte es una ilusión cuando uno reconoce el Ser

que reside en el corazón de TODOS los SERES, lo cual implica también aquellos que nos parecen adorables: aquel ser al que tanto amo, aquel maestro en mi corazón, aquella persona tan admirable... Cuando podemos reconocer ese Ser que no nace ni muere, ¿qué lugar hay para el sufrimiento? ¿cómo no se iban a convertir todos seres en un espejo de mi propia esencia?

A lo largo de este mes te invito a practicar una mirada trascendente, que vaya más allá de las formas. Cada vez que te encuentres delante de alguien que te produzca algún tipo de emoción, mira de ver su personaje, darte cuenta de qué es lo que ese personaje que representa esa persona parece que te provoca y trata de sostener esa sensación, sin querer modificarla y date cuenta de los mensajes que tu mente lanza y de cómo estos mensajes, que son tuyos, te hacen sentir lo que sientes. Desde esa toma de responsabilidad de lo que sientes puede resultar más fácil darte cuenta del Ser que brilla detrás de su mente-personaje y detrás de tu mente-personaje, una misma Vida, una misma Luz, un mismo SER.

Montse Simón

Montse Simón



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

Escuela de Sánscrito, Filosofía y Yoga

Bijayoga

Clases de YOGA
(Martes y Jueves de 19.00 a 20.30h)

Cursos de SÁNSCRITO 2
Sánscrito para yoga 7 de Marzo

Seminarios de FILOSOFÍA INDIA

Información y reservas: bijayoga@gmail.com 605 800 697
«Metro Lavapiés Sol» **Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/bijayoga**



ASTROLOGÍA DE LAS RELACIONES



Como los astros influyen en nuestra elección de pareja

“El encuentro entre dos personalidades es como el contacto entre dos sustancias químicas. Si hay alguna reacción, ambas serán transformadas...” C.G.Jung

¿Que mecánica nos mueve a relacionarnos con determinados tipos de persona? ¿Que esperamos de una relación de pareja? ¿por que se degradan las relaciones y sentimos insatisfacción respecto al ser amado? ¿por que muere el amor? ¿como pasa el ser más querido a ser el más odiado? ¿Quién no se ha hecho estas preguntas en alguna ocasión?

La respuesta, en la inmensa mayoría de los casos, es la misma. ¿Que mecánica oculta... La inconsciente.

¿Quien es ese sujeto que... Un inconsciente.

¿Que esperamos de... Que no sea tan inconsciente.

Incluso la cuestión de: ¿Quién no se ha hecho estas preguntas? también tiene esa respuesta: alguien inconsciente.. La visión astrológica nos permite profundizar en ese “inconsciente”,

identificarlo, llevarnos bien con él- integrarlo- y que deje de gobernar nuestras conductas o la totalidad de nuestras vidas.

El pensamiento astrológico contempla entre otros, tres elementos básicos en el área de pareja. Estos motivos o dinámicas de relación !que como no! son organizados por el inconsciente, nos hacen danzar con su música en las relaciones.

En primer lugar, las relaciones lunares, influenciadas por las pulsiones de la luna. Están marcadas por la necesidad. En segundo lugar, las relaciones propiciadas por la casa siete o el descendente. Estas, vienen marcadas por la proyección. Y por último, las relaciones enmarcadas por la descripción psicológica de nuestro Venus. Estas últimas deberían ser nuestra meta, es el tipo de relación

más sano que podemos establecer en el ámbito de la pareja. Son relaciones por las cuales queremos al otro, no le necesitamos, tan sólo lo queremos.

¿Qué tipo de relaciones se identifican regidas por la luna? Depende del signo y casa donde el sujeto tiene la luna en su carta natal. La principal característica se resume en: **necesidad**.

La luna indica nuestras necesidades emocionales y nuestro primer estadio de relaciones, viene marcado por ella. Esta fase es un punto de transición para dejar el mundo lunar, la familia de origen, soltar la protección de la madre y su universo matriarcal que nos cubre todas las necesidades. Este reino debe ser abandonado para poder individualizarnos. Si no somos capaces de superar las necesidades, no podemos crecer. Nos embarcaremos en relaciones marcadas por nuestras

historias personales. Estas condicionan siempre nuestra libertad para elegir: Busco lo que no recibí de niño. Doy lo que recibí de niño. Si no recibí nada, pido todo del otro. Si el niño no quedó satisfecho en su infancia su pulsión será “*Demando todo y no doy nada.*” Así embarcado en esta relación lunar busco un “padre o madre” sustituto. ¿Funciona? Puede, pero mal.. Son relaciones “pan y circo”. Relaciones cuando menos, incompletas. Cuanto más, frustrantes.

El segundo estadio, marcado por la casa siete, es de **proyección**. La casa séptima nos explica quien es el personaje que atraemos, pero también nos habla de la aparición del primer otro significativo, papa. Esta aparición del padre, en la mayoría de las ocasiones la trasladamos a la pareja.

En la casa siete, la relación de pareja se convierte en un espejo. “*Mi pareja es el reflejo de esa parte que yo no puedo ver de mí mismo*” Proyecto sobre el /ella. Le atribuyo todas mis carencias psicológicas no resueltas, mis bloqueos, mis miedos. Si no puedo darme cuenta, interrelacionarse con el otro se convierte en una batalla que termina en incomunicación, fracaso, aislamiento, se vuelve un infierno. Esta es la gran paradoja del amor, porque esas cualidades que tanto admiro en el otro, suponen nuestras propias carencias emocionales. Son relaciones de aprendizaje desde el vehículo de experiencia que es el otro.

Evolucionamos desde el reflejo. El otro no es más que un espejo en el que si soy honesto puedo ver mis grandezas y mis miserias.

Si todo sale bien, si se aprende de las vivencias, el tercer estadio en la experiencia de las relaciones viene auspiciado por Venus.

Venus por signo y casa hace visible **lo que me gusta**, donde reside el placer. La concreción de lo que deseo. Cuando

identificamos y hacemos conscientes las diferencias que generan tensión en la pareja, la razón por la que nos sentimos defraudados, insatisfechos, celosos... comenzamos a comprender cómo se generan las conductas que llevan al fracaso y la separación. Comprenderlo nos dará la oportunidad de abordar y cambiar estas situaciones.

Ahora bien, si no establecí una clara diferencia entre quiero y necesito, en vez de actuar desde Venus actuó desde la luna. de este modo, la elección de pareja es, inconsciente, sentimos

La clave es expresar lo que sentimos, no lo que necesitamos, y menos aun de modo críptico. Esperamos que el otro adivine nuestras necesidades y no las mostramos por temor

que nuestro objeto de deseo va a satisfacer todas y cada una de nuestras necesidades y carencias emocionales. Las mismas que no fueron complacidas en la infancia. Si esto es así volvemos a relacionarnos con el legado emocional que nuestros padres nos entregan. Por desgracia, lo seguimos repitiendo, si la relación fue tortuosa, las respuestas que establecimos en el triángulo papa-mama-hijo, siguen presentes de adultos. Por su parte, nuestra pareja, suma sus propios complejos y carencias a la relación.

¿podremos establecer alguna relación de pareja sana? ¿por supuesto!.. ¿la receta? hacer conscientes nuestras heridas infantiles, recuperar al niño interior, abrazarle y decirle, ya no estas solo, te quiero, nunca te abandonaré. Este es el primer paso hacia la resolución de los conflictos, no solo de pareja, no solo con los demás, sino con uno mismo. La clave es expresar lo que sentimos, no lo que necesitamos, y menos aun de modo críptico. Esperamos que el otro adivine nuestras necesidades y no las mostramos por temor.

Simulamos que no necesitamos nada, cuando en realidad somos niños desvalidos.

Cuando nos damos a una relación, se magnifican nuestros anhelos. La necesidad de abordar cuestiones básicas de como somos y por que actuamos “así” nos obliga a explorar con más profundidad dentro de nosotros mismos. Se hace imprescindible ahondar en nuestra historia personal. Esta es la única vía para Ser. Comprender al otro y comprendernos a nosotros en función del otro. En función del espejo que el otro representa.

La pareja es la situación vital en la que cada uno pone en escena sus dinámicas personales mas profundas. Abriéndose el alma de forma descarnada. En pareja sale a la luz lo que somos y lo que negamos que

somos, lo mejor y lo peor de nosotros mismos. Nuestras carencias y valores. Nuestras debilidades y fortalezas. Las luces y las sombras.

Todo lo representamos en el escenario de la pareja. Y es aquí donde la astrología explica, orienta, ilumina y sana desde el autoconocimiento.

En palabras de Jung:
“la astrología representa la suma de todo el conocimiento psicológico de la antigüedad”.



Jacinto Hermoso
Es terapeuta transpersonal, Psico-Astrólogo, formado en psicoanálisis mitológico y orientador en formación de Desarrollo Personal. Combina las herramientas de Terapia Floral, Psicoastrología e hipnosis ofreciendo a sus pacientes un profundo Autoconocimiento y favoreciendo el Crecimiento Personal y espiritual desde los arquetipos que rigen nuestro psiquismo y las dinámicas inconscientes

JACINTO HERMOSO VELASCO
Terapeuta Transpersonal

PSICOASTROLOGÍA
Carta Natal, sinastria, progresiones
Tránsitos astrológicos
Revolución solar
Terapia Floral
Hipnosis y Regresiones
Nutrición Celular
Arteterapia

Masajes Energéticos
Masaje Metamórfico y Craneosacral
Masaje Linfático y Anticelulítico
Masaje Lunna Lanna
Piedras Calientes
Masaje Thai y Reflexología podal
Angelología
Clases de Yoga y Pilates

c/ Infantas 18,1* - 28004 Madrid - 91 001 38 69 / 653 19 56 12 info@massalma.es - www.massalma.es

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

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

EN LA BIBLIOTECA De ...



Anthony de Mello

El autor que os proponemos es uno de los maestros espirituales más populares e influyentes de nuestro tiempo. Hasta su muerte repentina el 2 de junio de 1987, ejerció como sacerdote jesuita, guía espiritual, psicoterapeuta profesional, dirigió el *Instituto Sadhana de Consejería Pastoral* en Poona, India, escribió libros que han sido traducidos a más de 40 idiomas y fue reconocido mundialmente por sus talleres, retiros y cursos de oración.

Varios de sus libros son recopilación y adaptación de enseñanzas de origen sufí y zen, relatos del medio oriente, dichos y leyendas hindúes y también de enseñanzas cristianas y judías. Otros son meditaciones sobre el amor basadas en versículos de la biblia y otros narran las experiencias comunes de la vida.

Todos ellos van dirigidos a toda clase de personas, con independencia de su afiliación espiritual y están ideados, tal y como expresó su autor, *“Para pasar de la fantasía y la emoción, a la realidad.”* Su búsqueda de la verdad y la libertad se refleja también en el siguiente comentario del autor hacia sus libros *“Han de usarse, como si fueran una escalera para acceder a la azotea, pero una vez en ésta, debe uno cerciorarse de haber dejado la escalera, o no podrá ver el cielo.”*

Su búsqueda de la verdad le llevó a integrar las fuentes orientales y las occidentales y su experiencia le condujo a la clara visión de que cualquier creencia, doctrina o dogma nos adormece y nos aleja de experimentar la vivencia de Dios. Esto hizo que, una vez fallecido, la iglesia tratase sus escritos como incompatibles con la fe católica y potenciales de causar grave daño.

Gracias a la claridad, el humor y la sencillez con la que describió y transmitió la experiencia de Dios en la vida diaria, se ha ganado la admiración de un gran número de personas que a día de hoy sigue creciendo.



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **María José Álvarez**

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

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)

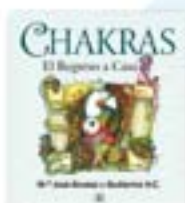
www.chakroselfregresoocasa.es

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)

www.chakroselfviajedelheroe.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



M.E.M. Gong Yoga

con Abby del Sol y Tom Soltron

Formación de Maestros de Maestros
Madrid del 13 al 18 de Marzo de 2015

Baño de Gong - Concierto meditativo
Diego Montenegro - Gong Master
27 de Marzo de 2015 - 20:30 h - 8€
Centro Mandala
Reervas: 91 539 98 60 info@centromandala.es
elcaminodelgong@gmail.com

VIRGINIA TRIVIÑO



Terapia Gestalt

Arteterapia

Procesos de duelo

Constelaciones Familiares (sesión individual)

615 43 35 94

kalimbarte@hotmail.es

REFLEXOLOGIA PODAL
MASAJE SENSITIVO Y
CALIFORNIANO QUIROMASAJE
PALOMA 665 327 474
Avenida de América

DAVID VALERO
"OLVIDATE DEL DOLOR"



Osteopatía y masaje
Varias consultas en Madrid
Cita previa 636943473
www.conociendolaosteopatia.com



Terapia Regresiva

"Sana tus vidas pasadas, realiza tus sueños"

Andrés Coronel Urdaneta
TERAPEUTA DEL INCONSCIENTE
Tel. 682 774 130 info@casat2.es
CONSULTA BAJO CITA PREVIA



FORMACIÓN
Talleres regulares
(Abierta matrícula 2014-2015)
Plazas limitadas
91 459 92 80 / 686 320 489 felixarcadarbuka@gmail.com

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



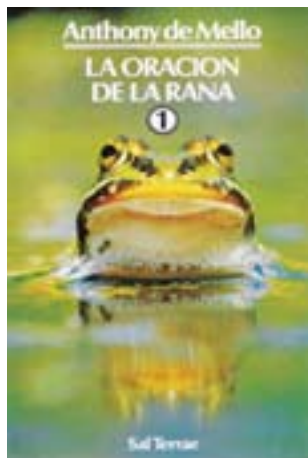


VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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



HACEMOS AQUÍ UNA BREVE RESEÑA DE ALGUNAS DE SUS OBRAS MÁS DESTACADAS:



LA ORACIÓN DE LA RANA 1 Y 2

Recopilación y adaptación de enseñanzas de origen sufí y zen, relatos del medio oriente, dichos y leyendas hindúes y también de enseñanzas cristianas y judías.

Sobre el amor:

La madre: «¿Qué es lo que le gusta a tu novia de ti?»

El hijo: «Piensa que soy guapo, inteligente y simpático y que bailo muy bien»

La madre: «¿Y qué es lo que te gusta a ti de ella?»

El hijo: «Que piensa que soy guapo, inteligente y simpático y que bailo muy bien»



EL CANTO DEL PÁJARO 1 Y 2

Recopilación y adaptación de enseñanzas de origen sufí y zen, relatos del medio oriente, dichos y leyendas hindúes y también de enseñanzas cristianas y judías.

«¿Qué demonios estás haciendo?»,

le pregunté al mono cuando le vi sacar un pez del agua y colocarlo en la rama de un árbol.

«Estoy salvándole de perecer ahogado»,

me respondió.

Lo que para uno es comida, es veneno para otro. El sol, que permite ver al águila, ciega al búho.



UN MINUTO PARA EL ABSURDO

Recopilación y adaptación de enseñanzas de origen sufí y zen, relatos del medio oriente, dichos y leyendas hindúes y también de enseñanzas cristianas y judías.

«Ese hombre no dice más que cosas absurdas», dijo el visitante tras oír hablar al Maestro.

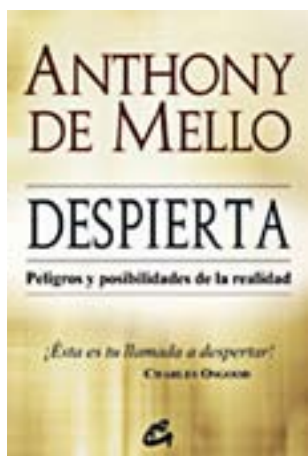
«Tú también dirías cosas absurdas

-le dijo un discípulo- si trataras de expresar lo Inexpresable».

Cuando el visitante tuvo ocasión de decírselo al propio Maestro en persona, éste se limitó a replicarle:

«Nadie está libre de decir cosas absurdas.

Lo malo es decirlos en tono solemne».



¡DESPIERTA!

Una obra maestra de la espiritualidad que nos anima a despertar y saborear el banquete de la vida. En este libro se explica de manera sencilla, clara y amena el proceso y la importancia de tomar conciencia.

En todos estos cuentos, «el Maestro» no es siempre la misma persona. Es al mismo tiempo un «gurú» hindú, un «roshi» zen, un sabio taoísta, un rabino judío, un monje cristiano, un místico sufí. Es Lao Tse y Sócrates, Buda y Jesús, Zaratustra y Mahoma. Su enseñanza se encuentra en el siglo VII antes de Cristo y en nuestro propio siglo XX. Su sabiduría pertenece por igual al Este y al Oeste, pero ¿importan realmente sus antecedentes históricos? A fin de cuentas, la Historia es el acta de las apariencias, no de la Realidad; de las doctrinas, no del Silencio.

OTRAS OBRAS:

Una llamada al amor

¿Quién puede hacer que amanezca?

Autoliberación interior

Librería Nueva Conciencia Ecocentro

915-535-502 // 690-334-737

eco@ecocentro.es www.ecocentro.es

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

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

EN VENTA-FINCA MARISISOFIA



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



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.

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

∞ **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** ∞

Consultas Expertas

 TAROT TERAPIA
 ADIVINACION
932.44.03.06
806.401.300
Tarotista para Mayores de 18 años. costo del minuto por la red es nacional 1.21 €
 por día móvil 1.57 € por minuto. Promoción 50. Tasa de uso Com. 101 RCM 08038

LECTURA DEL TAROT
NUMEROLOGIA
MASAJE
METAMORFICO
 TELF. **663 02 57 05**

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

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

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

VerdeMente
 La Guía Alternativa
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo 

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

CONFERENCIAS Y TALLERES

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



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



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.



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



Susíbete a
VerdeMente
por 20€ al año*

Entra en www.verdemente.com, regístrate y podrás suscribirte a nuestra revista para recibirla en tu domicilio y recibirás un obsequio por suscripción.

Regala una suscripción y la enviamos donde quieras*

*En la suscripción anual se recibirán 11 números. Envíos a Península, Baleares y Canarias.



Brota rosiblanca
por la luna exhalada
la flor del silencio



Texto y fotografía de Dokushō Villalba

Dokushō 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 y la poesía.

VIDEO



Contenido
Vivo



ecocentro

Desde 1993

Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica

Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía: Formación y Cultura



Ampliada y renovada

Tu Tienda:

-5% en todas tus compras

Compra por internet alimentación, cosmética y herbolario de forma sencilla, rápida y con descuento.



50%
Descuento

Promoción zodiaco

Mientras rige tu signo del zodiaco.

-En el Restaurante a la Carta.

-Para clientes con tarjeta descuento.

-No valido para menú tipo A.



Regalos sin sorteos

Estancias rurales y masajes ayurvédicos

Por cada 300 euros de compra:

-Vale regalo masaje ayurveda

-2 Vales regalo estancia rural



La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra de Gredos, Cáceres.

• A sólo 2 horas de Madrid
Estamos en la Comarca de la Vera.

• Cabañas muy confortables, con maravillosas vistas, reformadas y con energías renovables.

• Amplia difusión gratuita de tus seminarios

15%

Descuento
semipermanente
temporada

10%

Descuento
semipermanente
temporada



Novedad

Retiros de Panchakarma

+Info:

daniela@ayurvedaterapeutico.org

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda

-Ciclos de 14 días en junio, septiembre y noviembre.

-Ciclos de tratamiento intensivo de ocho días en junio, agosto, septiembre, octubre y noviembre.

Incluye tratamiento completo de purnvakarma, panchakarma y rasayana, traslado con alojamiento y tratamiento en cabaña individual, diagnóstico y supervisión especializada por doctoras españolas e hindúes y tutoría personal.

www.ecocentro.es

C/ Esquilache 2-12 (esq. Av Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal
915-535-502 609-334-737 eco@ecocentro.es

Ecocentro

@EcocentroMadrid

EcocentroTv

