

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Junio 2015 Nº191

Descargate la App  
Verdemente  
Contenido Vivo

La magia de la gratitud  
Manuel de Mena

Jung y el I Ching  
Shu-Yuan Chen

El mito del eterno retorno  
Pablo Veloso

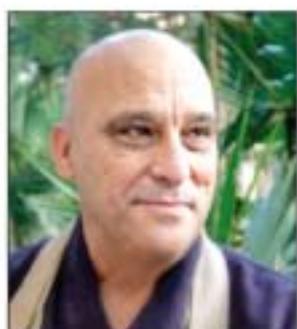
Ayudar a Nepal  
Rafael Navarro

Especial Verano

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



Y a veces,  
en la piel dura, fría y cortante,  
-también distante-,  
aparece la ternura  
como un estremecimiento  
que lo santifica todo.



## Texto y fotografía de Dokushô Villalba

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

VIDEO



Contenido  
Vivo

# VerdeMente



## eBook

VerdeMente en Ebook

- 1 Entra en la web [www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)
- 2 Haz Click en "Lee y Descarga"
- 3 Busca la opción de **Ebook**
- 4 Descarga gratuitamente los recopilatorios para Ebook que quieras leer



¡¡ Cada mes nuevos recopilatorios de nuestros colaboradores !!

Junio es siempre el preámbulo del verano; es este mes el que nos abre las puertas y nos dispone a abrirnos a momentos de expansión generalmente en contacto con la naturaleza.

Cambiar de actividad, cambiar de ritmo y adecuarse a las horas largas de luz y buena vibración hace que nos inclinemos a percibir lo hermoso y lo positivo del día a día.

Es un tiempo para dedicarnos a la higiene mental y producir pensamientos útiles que nos fortalezcan y nos de sentido y realidad a lo que vivimos.

Había un termino que se utilizaba en la Grecia clásica, el termino Hybris, y que designaba la rebeldía humana a los designios divinos.

Ese hecho de desear, anhelar, proyectar algo diferente a los otorgado hace que inevitablemente nos veamos abocados a un enfrentamiento con la realidad que la vida trae y nos llega.

Ese dialogo entre el yo y la realidad es el núcleo del vivir y el nudo de todo el vaivén mental y emocional.

Evidentemente la realidad se impone con todo su contenido y es ahí cuando los elementos constructivos de la persona elaboran pensamientos de consuelo y de control, como una forma de alivio ante la realidad imponente; de lo que es y sucede.

Es un magnífico tiempo, este de verano, para obsérvanos, meditar e ir mas allá de los pensamientos, sumergiéndonos en otro estadio superior que vaya mas allá de lo común y nos situé en otro nivel de conciencia.

En la revista de este mes hemos querido darle **relevancia a la tragedia de Nepal**, un **hermoso país** con gentes amables y sencillas, que ha quedado devastado y que lucha por lograr volver a la normalidad en medio de una catástrofe sin precedentes.

Os **animamos a contribuir** con lo que podáis pues ahora necesitan el **apoyo de todos** nosotros tanto moral como económico.

Deseamos lo mejor para este mes y os emplazamos para el siguiente con la mejor de las aptitudes posibles.

*Antonio Gallego Garcia*

Festival Hindú Thaipusam  
(Kuala Lumpur) Malasia  
Autor: Syaheir Azizan



La Guía Alternativa  
de Madrid

20 años  
**VerdeMente**

# S+ Sumario

## 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"**

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.

### Naturaleza y Zen

*Dokushô Villalba* 2

### ESPECIAL VERANO 7

### La Magia de la Gratitude

*Manuel de Mena* 8

### Chi Kung – Yi Jing Ching

### Ejercicios para los Tendones

*Janu Ruiz* 12

### "Danza y Espiritualidad"

### Un Romance entre Técnica y Libertad

*Lalita Devi* 14

### Campamento Gorgorito

### ¡ Aprender – Experimentar – Jugar!

*Makiko Kitago* 16

### Tomarse un Tiempo de Reposo

*Eva Gonzalez* 18

### ¿Sabes Utilizar los Condimentos

### como Remedios?

*Mª Rosa Casal* 20

### Belleza Consciente

### Maquillaje Holístico y Terapéutico

*Paola Caldera Chocano* 24

### Una Piel Sana es una Piel Bella

### Como Conseguirlo de una

### Manera Asequible

*Encarnación Vázquez* 26

### Sección Coach Nutricional

### Las Bacterias y las Enfermedades

### Autoinmunes. No Estamos Sólo

*Angela Tello* 28

### Jung, el I Ching y la Sincronicidad

*Shu-Yuan Chen* 30

### Conocerse a uno Mismo...

### A Través de la Hipnoterapia

*Esperanza Delfin* 32

### Sección Viajes Sagrados

### Ayudar a Nepal

*Rafa Navarro* 34

### Sección Orientalismo y Evolución

### El Mito del Eterno Retorno, o,

### "como todo Regresa de Algún Modo

*Pablo Veloso* 38

### Sección Alimentación Natural y Energética

### De la Dualidad a la Unidad

*Montse Bradford* 40

### El Verdadero Vipassana II

*Ramiro Calle* 44

### Sección Reflexiones para el Despertar

### Herramientas para Aprender a Amar

### No te Quejes, ni te Culpes: Haz tu Parte

*Daniel Gabarró* 46

### Meditación Creativa de Bienestar y Abundancia

*María de Olaiz* 50

### Hacia un Entendimiento nuevo de las Técnicas Corporales XXVI

### Sintiéndote en los huesos

*Claudia Bedacarratz* 52

### Sección Osteopatía

### Las 7 Claves "Secretas" para Corregir

### el Dolor de Espalda

*Fernando Queipo* 54

### Sección Yoga y vedanta

### Sostenidos por la Vida

*Montse Simón* 58

### Sección Tradición Original

### Internet y manipulación

*Sebastian Vázquez* 60

### Atención Plena en la Vida Laboral

*Agustín Prieta* 62

### Sección Ecocentro

### La biblioteca de

*Elisabeth Kübler-Ross* 64

# Contenido Vivo

Disponible en el  
**App Store**

en APP STORE y GOOGLE PLAY

DISPONIBLE EN  
**Google play**

## VerdeMente cobra vida

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

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

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

### EVENTOS DESTACADOS

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

### VERDEMENTE EN PDF

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

### CÓDIGO VERDEMENTE

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

### CONTENIDO VIVO

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

Ya somos  
**Miles**  
de Usuarios

### REALIDAD AUMENTADA

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

### AGENDA

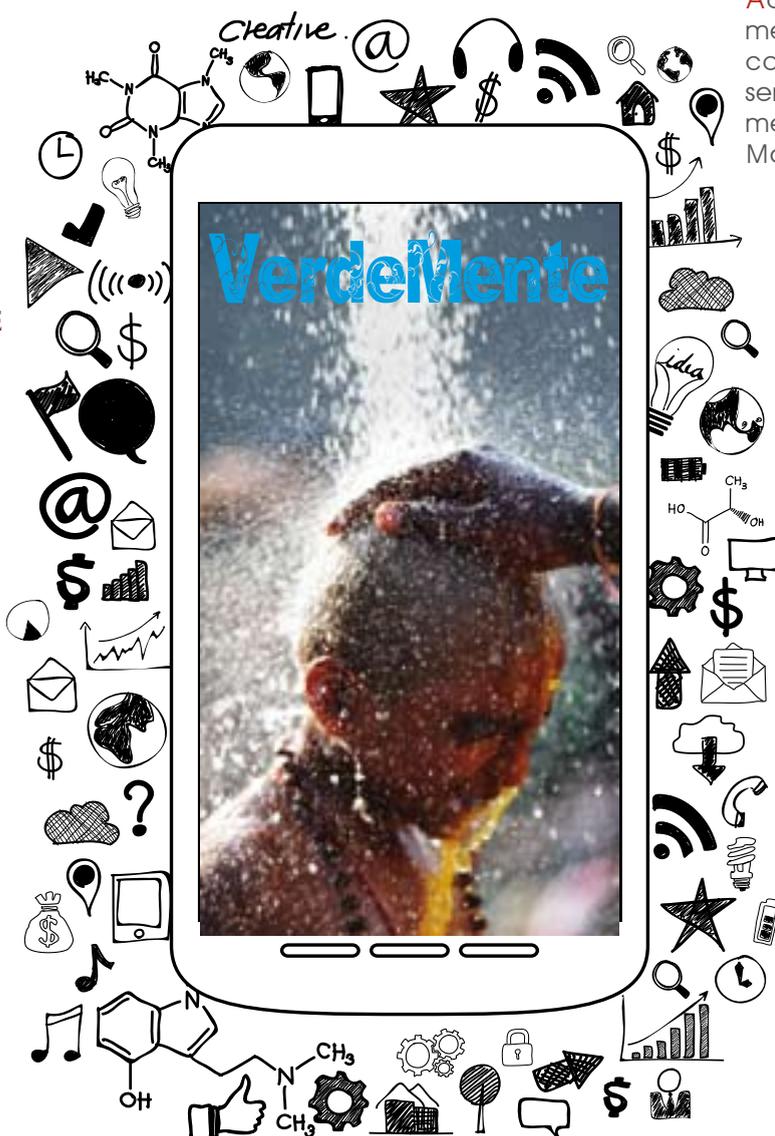
Acceder a la agenda mensual de cursos conferencias talleres y seminarios y a toda la oferta mensual alternativa de Madrid

### FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios

### CONTACTO

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



# ESPECIAL

actividades, casas de reposo, viajes



# VERANO

# La **MAGIA** de la **GRATITUD**



VIDEO

Contenido  
Vivo

Llega el verano. Para muchos la mejor época del año, llegan las vacaciones, el tiempo libre, el sol, la playa, el contacto con la naturaleza... Desde los tiempos más remotos el verano ha sido siempre un periodo de abundancia y celebración. Llegaban las cosechas, la caza abundante, la recolecta de frutos del campo, en definitiva, la tierra se convertía en un pequeño paraíso. Un tiempo de abundancia de comida, de luz y de bienestar. Y también un tiempo para la gratitud. En todas las épocas y culturas con el verano llegaban las celebraciones de agradecimiento a la Madre Naturaleza por sus dones y frutos. La gratitud siempre ha estado ligada con la abundancia, la alegría y la celebración ¡Por algo será!

Estamos perdiendo la importancia de la gratitud del mismo modo que perdemos el contacto con la naturaleza. Y no sabría decir cuál de las dos cosas es peor. Quizás una cosa nos lleva a la otra.

La gratitud es sin duda, un sentimiento muy especial. Todas las grandes religiones y cultos del mundo le dedican un espacio muy importante ¿Por qué? Porque la gratitud es algo más que un simple sentimiento pasajero y está muy lejos de ser algo ñoño como parece estar visto actualmente en esta sociedad fría y competitiva. La gratitud es posiblemente uno de los sentimientos más poderosos que existen.

Mi propia experiencia me ha enseñado que es un sentimiento casi mágico, o sin el casi, es un sentimiento despliega al menos tres poderes, tres capacidades a cada cual más asombrosa. La gratitud tiene el poder de alegrarte el corazón incluso en el día más oscuro.

---

Parece ser que el ser humano necesita sentir que lo puede perder todo para salir de ese espejismo y comenzar a valorar, apreciar y a disfrutar todo bueno que le rodea

---

La gratitud tiene el poder de hacerte despertar del espejismo de la carencia y la escasez en el que crees que vives.

Y por si fuera poco, elevando y manteniendo el sentimiento de gratitud, este se convierte en una especie de imán para atraer a tu vida aún más prosperidad y abundancia de forma “casi mágica”.

En el primer mundo, la mayoría de las personas sufrimos una extraña dolencia que nos impide ver la realidad tal y como es. Una especie de espejismo mental que nos mantiene focalizados en la carencia, a pesar de estar sumidos en la abundancia. Este fenómeno, hace que vivamos sintiéndonos permanentemente infelices e insatisfechos.

Y todo por tener la mirada fija en un solo punto: “lo que me falta” “lo que no tengo”. Todo por vivir con el foco de la atención dirigido tan solo hacia la carencia, hacia conseguir más y más, en vez de parar, valorar y disfrutar de lo que **SÍ** se tiene. Y aquí, en el primer mundo, lo que se tiene es generalmente mucho, muchísimo más.

Este espejismo hace que dejemos de ver y sentir la realidad tal y como es, que magnifiquemos la carencia y que nos volvamos ciegos emocionales hacia toda la superabundancia que nos rodea. Olvidamos las comodidades que disfrutamos y lo tremendamente privilegiados que somos.

Y aunque es lícito desear más, mejorar, progresar... lo que no lo es, lo que es muy enfermizo e injusto es no sentirnos enormemente agradecidos y satisfechos por todo lo que ya tenemos. Por toda nuestra abundancia, comodidad y prosperidad.

Párate un momento, abre los ojos y observa tu vida. Haz un rápido balance ¿Qué tienes y qué te falta? Hazlo, por favor, no sigas leyendo, solo te llevará unos segundos.

¿Ya?

Pues bien, si aún no has visto la evidente inclinación de la balanza a favor de la abundancia, si no te has dado cuenta de que gozas de muchas y más importantes cosas de las que careces, solo puede ser por dos razones. Una, que pertenezcas a esa minoría para quien la pobreza es una realidad indiscutible. O la otra, la más probable, la razón que origina el espejismo mismo: dar las cosas por sentadas, considerarlas seguras y fáciles, no valorar en su justa medida lo que se tiene y sobre todo creer que siempre va a estar ahí.

Muy sabio es el dicho: *“no valoramos las cosas hasta que nos faltan”*. Tan sabio como este otro, *“lo único seguro en esta vida es la muerte”*. Ambos nos hablan de lo mismo, de la errónea actitud de ir por la vida sin valorar y agradecer todo lo bueno que se tiene. Porque como también se suele decir *“la vida da muchas vueltas”*. Efectivamente, la vida está llena de giros e imprevistos. La vida en cuestión de segundos puede arrebatártelo todo. Si, así es, un accidente, un despido, una enfermedad, una infidelidad, una guerra... cualquier cosa puede ocurrir en cualquier momento, solo tienes que ver algún informativo por televisión para darte cuenta ello.

Pero no digo esto para aumentar tu inquietud o desconfianza gratuitamente, nada más lejos de mi intención. No, lo digo porque hay una curiosa paradoja en este concepto. Parece ser que el ser humano necesita sentir que lo puede perder todo para salir de ese espejismo y comenzar a valorar, apreciar y a disfrutar todo bueno que le rodea.

Necesitamos una buena dosis de realidad para ser más conscientes y felices. En definitiva, necesitamos despertar, elevar nuestra consciencia y ver que la vida misma es un regalo, que cada día está repleto de motivos para agradecer, que vivimos en el primer mundo donde prácticamente, no solo no nos falta casi de nada, sino que tenemos de sobra de casi todo.

¿Te has parado a pensar en serio lo privilegiado que eres cada vez que necesitas agua? Pues con un simple movimiento de muñeca disfrutas de un chorro continuo de agua potable fría o caliente. ¿Y cuando tienes frío? Tan solo tienes que elegir el abrigo que te combina más con los zapatos o simplemente, encender la calefacción apretando un botón. Somos tremendamente afortunados por poder elegir entre tantos alimentos que tenemos en la nevera. Cuando enfermamos tenemos a la vuelta de la esquina fármacos, centros de salud, hospitales y médicos del primer mundo. ¿Te has parado, de

verdad, a tomar consciencia y a sentir lo prospero que ya eres por disfrutar de tantas comodidades y adelantos?

En serio ¿Qué te falta? ¿Qué es eso tan vital e indispensable que no tienes? ¿Qué es lo que te hace sentir tan carente e insatisfecho? Más dinero, más pecho, un móvil más grande, abdominales, un príncipe azul, un trabajo mejor... Incluso si te faltara algo importante como un hogar, salud, trabajo o amor sigue siendo mucho más lo que si tienes que lo que te falta. Entonces, ¿por qué no puedes sentirte agradecido y disfrutar profundamente de tu abundancia? ¿Por qué la carencia de un par de cosas desmerece tanto la satisfacción y valía de todo lo demás?

Pues porque este extraño fenómeno, este espejismo, deforma la realidad como una lente. Hace que estés focalizado en la escasez, que veas con mucha claridad y aumentado un solo punto mientras todo lo demás se vuelve pequeño y borroso. Dicho de otra manera, vives pendiente, obsesionado, mirando fijamente solo lo que te falta y esto hace que dejes de ver el resto, que no puedas sentir y disfrutar lo bueno y la prosperidad que si hay en tu vida.

Pero la gratitud invierte este proceso. Te hace tomar distancia y ver tu vida con una nueva perspectiva. La gratitud te permite ampliar y elevar tu consciencia para poder ver el conjunto entero en su verdadera dimensión.

Ahora te sugiero que repitas el ejercicio anterior. Vuelve a hacer el balance de tu vida pero ahora vamos más despacio, tomando consciencia de todas aquellas cosas que por dadas por hechas, seguras o fáciles nunca te has parado a valorar y agradecer. Imagina, por ejemplo, que mañana mismo pudiera estallar una guerra mundial y lo perdieras todo; colócate en esa situación emocional y desde ahí, comienza a dar gracias por todo lo que tienes a tu alcance, desde lo más importante hasta lo más insignificante. Da igual a quien le des las gracias, a la Vida, el Destino, el Universo, a la Madre Tierra o a Dios. Tan solo agradece de manera sincera todas las cosas buenas que hay en tu vida y observa lo que ocurre en tu corazón. Toma consciencia del cambio en tu estado de ánimo que a buen seguro se va a producir.

Agradece el tener agua corriente y potable, la electricidad que enciende tus noches, tu mullida cama, la nevera que te permite tener fruta fresca en verano, el equipo de música que te alegra la vida con tus canciones favoritas, tu despensa llena de comida variada, tu familia, tus amigos, los artistas que te hacen disfrutar, tu ropa de abrigo, las series o películas que te emocionan, tu móvil y tu ordenador que tantas cosas te permiten hacer, tu coche que te proporciona libertad de movimiento, el cariñoso perrito del vecino que salta de alegría cuando te ve, el cálido sol de la mañana que entra por tu ventana... ¡No te dejes nada!

No sigas leyendo por favor, tomate un par de minutos y hazlo de verdad. Te aseguro que merece la pena. Solo así vas a sentir la magia de la gratitud, solo así saldrás por unos minutos del espejismo de la escasez.

¿Ya?

Bueno, pues si lo has hecho de verdad... ¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Mejor, igual o peor? Estoy seguro de que se ha producido una evidente mejora en tu estado de ánimo, quizás sutil, sí, pero no por ello menos importante.

Intensificando y manteniendo día a día el sentimiento de gratitud este se convierte en un imán emocional que atraerá más prosperidad y bienestar a tu vida

Esto es solo el principio. Estoy convencido de que acabas de tener un pequeño despertar, un despertar a la realidad: resulta que tu vida es mucho más prospera de lo que creías, que no solo tienes tus necesidades vitales más que cubiertas, sino que además tu vida está llena de comodidades, de bienes y de pequeñas o grandes razones para sentirte sinceramente agradecido y privilegiado. Quizás es que como dice un eslogan reciente de publicidad resulta que *“la vida es chula”*. Sí, nuestra vida aquí en el primer mundo, es mucho más chula de lo que creemos.

Quizás ha llegado el momento de cambiar el enfoque y dirigirlo hacia a la abundancia en la tenemos el privilegio de vivir. Quizás en vez de ir al galope devorando manjares sin saborearlos, podemos aprender a ir más despacio, sonriendo, degustando y valorando cada pequeña y gran cosa que nos hace la vida más *“chula”*. Y para lograr esto, la gratitud es una gran herramienta.

¿Esto significa que nos resignemos y dejemos de seguir aspirando a un mayor nivel de prosperidad? Por supuesto que no, lo que significa es que mientras cumplimos o no nuestros deseos vayamos disfrutando la vida, que no hipotequemos la felicidad y la satisfacción a cuando llegue un futuro incierto, sino que disfrutemos agradecidos de la abundante realidad del aquí y ahora. Y además, ¡oh, sorpresa! cuánto más agradecidos nos sintamos más prosperidad llegará a nuestra vida.

Hasta ahora hemos visto cómo la gratitud nos alegra el corazón y también cómo nos libera del espejismo de la carencia. Pero aún queda que este poderoso sentimiento despliegue su tercera capacidad: intensificando y manteniendo día a día el sentimiento de gratitud este se convierte en un imán emocional que atraerá más prosperidad y bienestar a tu vida.

Esta tercera capacidad puede parecer la más mágica o metafísica, pero en verdad no es ni una cosa ni la otra. Aunque necesitaría otro artículo entero para argumentar esto último de forma clara, lo resumiré diciendo que si la gratitud, como hemos visto, mejora tu estado de ánimo, esto hace que mejore tu motivación y también que vayas por la vida con una actitud mucho más positiva, en definitiva, la gratitud cambia tu manera de sentir, actuar y reaccionar, y esto simplemente lo cambia todo. Por el principio indiscutible de causa y efecto, si cambia tu manera de sentir y actuar cambiarán de forma segura los resultados y las consecuencias.

Si logras que el sentimiento de gratitud sea predominante cada día en tu estado de ánimo, si abres tu corazón al efecto *“bola de nieve”* que hace que cuanto más agradeces, más motivos encuentras para seguir agradeciendo. Te aseguro que la gratitud se irá convirtiendo en un imán de prosperidad y éxito. Poco a poco comenzarás a notar que la buena suerte se pone a tu favor, que empiezan a ocurrir en tu vida esas aparentes casualidades que te favorecen y te ayudan a convertir en realidad tus sueños. Si le sonríes y le agradeces a la Vida por todo lo que te regala, la vida te sonreirá y te regalará cada vez más. Y si no me crees a mí, cree en la sabiduría popular que con el dicho *“dinero llama a dinero”* te está diciendo lo mismo.

Aunque la mejor manera para convencerte, es que lo pongas en práctica y lo compruebes por ti

mismo. Puedes empezar con estos dos simples actos: Cada mañana antes de levantarte de la cama repasa toda tu vida agradeciendo todo lo bueno que hay en ella y después, cada noche, antes de dormir haz otra revisión, esta vez del día vivido, y agradece sinceramente cada cosa de la que hayas disfrutado y todo lo bueno que te haya ocurrido. Estos dos ejercicios ya marcarán una gran diferencia, suficiente para que empieces a experimentar cómo la gratitud llena tu vida de alegría, bienestar y abundancia. Y ocurrirá de forma casi mágica; bueno en verdad tengo que confesarte que algo de Magia sí hay, pero eso mejor descúbrelo tú.

Creo que nos han contado muchas mentiras a lo largo de la historia pero una de las más grandes es aquella que dice que hubo un tiempo en la que los seres humanos vivíamos en un paraíso y que por cometer un *“pecado”* fuimos expulsados de él. Pues no, no es cierto, nunca fuimos expulsados del paraíso, vivimos aún en él, lo único que hemos perdido es la capacidad de darnos cuenta de ello. El único *“pecado”* es estar olvidando la importancia de la gratitud, la capacidad de valorar y agradecer que vivamos en una maravillosa joya azul llamada Tierra. Un planeta infinitamente abundante, exuberante y fértil. Una Tierra que nos sustenta como una Gran Madre y en de donde realmente hay de todo para todos. Donde lo único que falta, la única carencia real, es la escasez de consciencia y por lo tanto, de generosidad. Y casualmente ambas cosas las corrige la práctica de la gratitud.

Por lo tanto, ahora que llega el verano, el tiempo libre, las vacaciones y el contacto con la naturaleza, te invito a que hagas de esta estación un tiempo de celebración y de agradecimiento. Que aproveches el tiempo libre para cambiar el enfoque dejando así de obsesionarte por lo poco que te falta para fijar tu mirada agradecida en la verdadera prosperidad de la que gozas. Que aproveches el contacto con la Madre Naturaleza para tomar consciencia de su infinita abundancia y para permitir que la Magia de la gratitud te despierte y te permita disfrutar del paraíso del que nunca fuimos expulsados.

#### **Manuel de Mena**

Coach de Relajación, Meditación y Crecimiento Personal. Experto en Pensamiento Positivo y Mindfulness. Imparte diversos talleres y cursos de estas especialidades desde 2009.

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



Taller  
**MAGITUD**  
La Magia De La Gratitud  
Junio 2015  
Madrid - Centro Mándala  
Información y Reservas:  
[www.ManuelDeMena.com](http://www.ManuelDeMena.com)



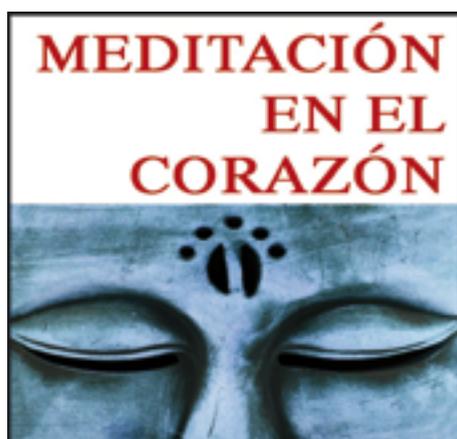
Paraiso natural

Habitaciones con encanto

Baños de Arcilla, Masajes,  
Jacuzzi, Sauna  
Comida 100% casera y ecológica

Río bañable, paseos en barca

Consulta nuestras actividades y ofertas [www.casaruralahora.com](http://www.casaruralahora.com) 952153046



Charla sobre práctica sencilla que nos ayuda en ese camino de paz interior que todas/os buscamos

Sábado 20 de Junio a las 18:30h

Entrada Abierta y Gratuita

Centro "Mándala"  
C/ Cabeza 15, 2º Dcha  
Metro: Tirso de Molina

## Experimenta unas vacaciones diferentes

Descubre que existe otra forma de vivir ...

El equipo terapéutico "Aula de Vida" en colaboración con Dhyán Marga de "Meditaciones Activas y Viaje al Bosque Interior" en la Casa Rural A TU VERA, en Gredos organizan las vacaciones:

## 'ENCUENTROS DESDE EL CORAZÓN'

DEL 6 AL 12 DE JULIO 2015  
DEL 13 AL 19 DE JULIO 2015



GESTIÓN DEL ESTRÉS - YOGA - MEDITACIÓN  
MINDFULNESS - DESARROLLO PERSONAL -  
DANZAS DEL MUNDO - ALIMENTACIÓN  
CONSCIENTE - MÚSICA EN VIVO -  
CELEBRACIÓN - Y SORPRESAS



RESERVAS: 620 159127 - Ana 637 45 28 18  
ALEJANDRO 695 791122 - DHYAN MARGA 609 28 76 88  
INFO@CASARURALATUVERA.COM - WWW.CASARURALATUVERA.COM

## Día Internacional del Yoga

21 de junio de 2015, Madrid

Plaza de Colón, 10.30 a.m.

Con la colaboración especial de:



Consigue tu entrada gratis registrándote en:  
[www.diainternacionaldeloyoga-madrid.es](http://www.diainternacionaldeloyoga-madrid.es)



[www.facebook.com/diainternacionaldeloyoga](https://www.facebook.com/diainternacionaldeloyoga)



<https://twitter.com/DiaIntYogaEsp>  
#DiaInternacionalYoga



Yoga for Harmony & Peace



# CHI KUNG – YI

Los ejercicios de *Chi Kung* para los tendones (*Yi Jing Ching*), forman una parte muy importante dentro de los múltiples aspectos que abarca el *Chi Kung* o *Qi Gong*, como prácticas encaminadas a mejorar la salud del ser humano en su totalidad: el cuerpo, la mente y la energía.

El *Chi Kung* 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.

*Chi Kung* literalmente significa “la habilidad o destreza en el manejo del aliento”, entendiendo por aliento tanto la propia respiración, como esas fuerzas primarias que soplan en nuestro interior para mantener la vida, que permiten la regeneración de nuestras células y tejidos y la manera en que este aliento de vida es a su vez impulsado por otras fuerzas que están en el origen mismo del universo.

Los ejercicios para los tendones, atienden a una de las primeras necesidades con la que nos encontramos los seres humanos, que es habitar en un cuerpo con una estructura física, en relación con la fuerza de la gravedad y hacerlo de la manera mejor, tal cómo la naturaleza nos ha preparado para ello.

Pero aunque la naturaleza hizo bien su trabajo de entrada, la forma en que vivimos, lo que pensamos y lo que sentimos se ha ido encargando de alterar ese trabajo, igual que el viento o el agua esculpen una roca con el paso de los años.

Los ejercicios de *Yi Jing Ching*; *Yi* – significa *intención*, *Jing* – en este caso se traduce como *tendón* y *Ching* – significa *tratado o compendio de enseñanzas basadas en la experiencia*, nos ayudan a encontrar de nuevo ese camino correcto a la hora de relacionarnos con nuestro cuerpo y desde nuestro cuerpo con todo lo que nos rodea.

Según cuenta la tradición, hacia el 527d.c., un monje Indio llamado Bodhi Dharma, a quien se le considera como el fundador del Budismo ZEN, llegó a China invitado por el emperador, y tras pasar por la corte visitó durante su viaje numerosos monasterios donde el Budismo ya estaba implantado, llegando en su viaje a los monasterios de Shaolín, allí fue donde Bodhi Dharma al observar a los monjes, se dio cuenta de que aunque meditaban mucho, enfermaban con frecuencia y morían pronto, de manera que se retiró a meditar durante 9 años en soledad a una cueva, y al terminar su retiro comenzó a enseñar a los monjes un método para fortalecer su salud, basado en ejercicios que imitaban los movimientos de ciertos animales, como el Dragón, el Tigre, la Grulla, la Serpiente o el Leopardo, esto fue el comienzo de lo que más tarde se convertiría en los diferentes estilos del Kung Fu de Shaolín.



Los ejercicios para los tendones, evidentemente a lo largo de los siglos han evolucionado, dividiéndose en diferentes escuelas, pues a medida que han ido pasando de unos maestros a otros, cada uno ha ido aportando sus propios matices, enriqueciéndolos a su manera, pero podríamos decir que todas estas formas de *Chi Kung* guardan entre sí bastantes similitudes.

Cuando queremos empezar a practicar *Chi Kung*, deberíamos de comenzar por dos aspectos que son básicos, uno es sentir nuestra

respiración conscientemente, y el otro sentir nuestro cuerpo conscientemente, el trabajo sobre los tendones nos lleva a ajustar la estructura corporal, cuando nos estiramos, a la vez que inspiramos, la sangre y el *Chi* penetran en los músculos, tendones y huesos, y cuando nos relajamos y exhalamos, el *Chi* circula en todos los meridianos del cuerpo.

Los ejercicios de tendones son muy variados, algunos se trabajan con movimientos muy amplios, otros son cerrados, comprimiendo el *Chi* (la energía) en los huesos, otros se centran más en movilizar la columna para que la energía

---

El trabajo sobre las articulaciones es otro de los puntos fuertes de este método, dado que movilizamos hasta la última articulación, y ello nos ayuda a mantenernos flexibles y dinámicos

---

# JING CHING

## Ejercicios

## para los

## tendones



VIDEO

Contenido  
Vivo



**CHI KUNG**  
**CURSO DE VERANO**  
24 al 29 de Julio  
**JANÚ RUIZ**  
www.chikungtaojanu.com  
janu.tao@wanadoo.es  
656676231 - 914131421



fluya mejor en todo el sistema nervioso, también se practica comprimiendo la energía en los órganos para fortalecerlos y mejorar su salud.

Los ejercicios de Yi Jing Ching son fundamentales para mantener el cuerpo fuerte y flexible, para que la sangre y la energía circulen con fluidez y para que no se produzcan estancamientos.

El trabajo sobre las articulaciones es otro de los puntos fuertes de este método, dado que movilizamos hasta la última articulación, y ello nos ayuda a mantenernos flexibles y dinámicos.

Sólo tenemos que contemplar a un niño, moviéndose despreocupado, o a un animal, toda su consciencia está en el momento presente, su cuerpo responde a ese instante, el pensar el sentir y el actuar son todo uno, para ello el cuerpo debe estar disponible, no puede ser un lastre, no puede uno moverse por la vida como si arrastrara un saco pesado cada vez que tiene que hacer algo.

Los tendones nos lleva a ajustar la estructura corporal, cuando nos estiramos, a la vez que inspiramos, la sangre y el Chi penetran en los músculos, tendones y huesos

Los trabajos para tendones, si bien en principio formarían parte de un aspecto del Chi Kung que podríamos llamar Externo (Wei Dan Chi Kung), porque se trabaja mucho sobre la forma del ejercicio y sobre la forma externa del cuerpo, contienen en su interior el aspecto más Interno del Chi Kung (Nei Dan Chi Kung), pues estas formas o ejercicios deben de hacerse con la mayor concentración y precisión posibles en el gesto y en la respiración, lo que las convierte en un trabajo de presencia y atención y en una forma de meditación en movimiento.

**JANÚ RUIZ** - Instructor de Chi Kung  
janu.tao@wanadoo.es  
www.chikungtaojanu.com  
656 676 231 – 914 131 421



# Danza y Espiritualidad

*“La danza del futuro tendrá que volver a ser un arte altamente religioso, como lo era entre los griegos. Porque el arte que no es religioso, no es arte, es pura mercadería.*

*La bailarina del futuro será aquella cuyo cuerpo y alma hayan crecido juntos, tan armónicamente, que el lenguaje natural de ese alma se convierta en el movimiento del cuerpo.*

*La bailarina no pertenecerá a una nación, sino a toda la humanidad.*

*No bailará como una ninfa, ni como un hada o como una coquette, sino como una Mujer en su expresión más alta y pura. Ella dará cuenta de la misión del cuerpo de la mujer y la*

*santidad de todas sus partes. Danzará la vida cambiante de la naturaleza, mostrando como cada parte se transforma en otra. De todas las partes de su cuerpo irradiará la inteligencia, trayendo al mundo el lenguaje de los pensamientos y aspiraciones de miles de mujeres. Ella Bailará la Libertad de la Mujer.”*

## Isadora Duncan

La gran bailarina Isadora Duncan, fue una revolucionaria de la Danza, creando una nueva concepción de la misma. Volviendo a los orígenes del cuerpo y el movimiento, retornando a lo natural, accediendo a la danza de la naturaleza, aquella que está presente en cada elemento tierra, agua, fuego, aire... y espíritu.

Desde muy joven percibí la danza de la misma manera, y hasta que no conocí su trabajo, me sentí en ocasiones perdida por mi especial y no convencional manera de concebir el Movimiento. Al descubrir el legado de Isadora, mi pasión se acentuó, y mi deseo ferviente de transmitir la Danza como expresión del Espíritu se reafirmó.

*“La Danza es para mí no sólo el lenguaje del Alma. Es la posibilidad de adentrarnos en las profundidades del cuerpo, abriéndonos a una escucha más real, más libre, más armoniosa.”*

El cuerpo, las emociones y los pensamientos van mutando, a medida que la Danza se hace consciente y presente. Algo más allá del cuerpo toma presencia y nos invade, se apodera de nosotros, guiando los movimientos desde el fluir verdadero, desde la Danza del Alma.

Es entonces, cuando nos hemos entregado, abandonado y ofrecido como bailarinas del Espíritu.

## ORÍGEN DE LA DANZA

El concepto de Danza aparece desde los orígenes de la humanidad. Desde el momento en que el hombre desea mantener una comunicación con las fuerzas sobrenaturales, comienza a generar un lenguaje a través del cuerpo y el movimiento, manifestando a través de él un catalizador, un canal entre el cielo y la tierra, entre lo humano y lo divino.

La Danza comenzó a manifestarse con carácter **Ritual**, pasando a estar presente en rituales de fertilidad de la tierra, fertilidad y concepción de las mujeres de la tribu. Siendo ésta una danza muy arraigada al cuerpo, representando a través del movimiento la disociación entre brazos y piernas, representando cielo y tierra respectivamente, y tomando especial atención a los movimientos de las caderas como lugar de vida y creación.

La Danza Ritual la ejecutaba toda la comunidad, generando una fuerza de grupo, que activaba procesos intensos de catarsis y trance para todos ellos. Se comenzaba a percibir la Danza desde sus beneficios de placer físico, emocional y espiritual. En estos rituales, los bailarines experimentaban mágica comunión con las fuerzas sobrenaturales o deidades hacia las que se ofrecía la danza. Con la llegada de las Religiones, muchos de los ritos fueron considerados paganos y abolidos de las prácticas de estas comunidades;

# Un romance entre técnica y libertad

otros, debido al arraigamiento profundo en la población, se mantuvieron pero desvinculándolos del concepto ritual y espiritual de sus orígenes.

Poco a poco la Danza comenzaba a ser un medio de expresión y manifestación del pueblo, estando más enfocado al placer emocional y estético, refinándose los movimientos y la ejecución de los mismos en el espacio. Esta danza es lo que conocemos como **Folklore**.

El Folklore creó el primer vínculo entre espectador y bailarín, pues algunos de ellos no ejecutaban la danza por el mero placer de observar el movimiento y obtener placer y entretenimiento a través de él.

Así la Danza comenzó a desarrollarse en técnica y virtuosismo, esperando ser ofrecida a un espectador. Desde este momento la Danza comienza a focalizarse como medio de Arte y oficio. A partir de este momento, el bailarín, deja atrás el aunarse con las fuerzas de la naturaleza, para comenzar la búsqueda de controlar y retar la fuerza de la gravedad. El bailarín accederá a la línea, los saltos y el trabajo de revelarse ante la evidente naturaleza.

Es a partir de entonces que la Danza avanza hacia lo que conocemos a día de hoy, como Danza Clásica o Ballet y todas sus evoluciones

uno mismo, con el Universo, con Dios. Para ello, es preciso abrazar la Técnica, para crear nuevos recursos de lenguaje, salir de nuestros movimientos cotidianos arraigados, y para no olvidar el legado o trazado que las danzas nos han dejado. Una vez que la técnica se asienta y toma forma en el cuerpo, generamos un espacio de expresión donde el alma se manifieste libre, y seamos capaces de encarnar el Espíritu.

La expresión artística es un espacio de comunicación entre lo humano y lo divino.

A través del arte accedemos a inspiración, creación y lenguaje de símbolos más allá de lo cotidiano. El hombre se expresa de esta forma con todo lo que le es desconocido o inalcanzable de algún modo, expresa su anhelo, su búsqueda y accede a estados de trance donde no encuentra separación entre lo divino y él.

Es una necesidad volver a aunar en la Danza "Rito, Arte y Placer" retornar a la Génesis de la Danza, encontrar en la atención y la técnica, la esencia de la Libertad.

**"No hay danza sin técnica,  
ni danza sin expresión de la libertad"**

**\*Que la Danza nos recuerde la Libertad del Alma\***

## DANZA MÍSTICA

*"La Danza es una misión, trasciende lo puramente estético, y es un medio de Oración. No concibo la Danza sin Espíritu, ni el Espíritu sin Danza."*

Recuperar los movimientos naturales del cuerpo, volverse Uno con la naturaleza, fluir con las olas, el viento, expresar la pasión de los huracanes o la serenidad de un lago en calma

Volver al movimiento propio del cuerpo, recuperar el fluir ondulado, permitir manifestar la emoción, y convertirla en gratitud y devoción.

La espiritualidad tan sólo es un estado sutil del ser humano, donde el ego y el cuerpo son puestos al servicio de una fuerza o presencia superior, más allá de nosotros.

Cuando reconocemos que esa Presencia nos invade, inspira o sostiene, accedemos a un estado más lúcido y consciente.

La Danza como medio de trascender el cuerpo y acceder a estados sutiles de conciencia, nos lleva a despojarnos de emociones y pensamientos, y abrirnos a la plenitud y el gozo experimentados a través de la entrega, la expresión y la creación.

La Danza Mística, genera un espacio sagrado donde cada movimiento implica atención plena y simboliza un lenguaje de comunicación entre el cuerpo y el espíritu. El Giro Místico, por ejemplo, invita a acceder a estados meditativos profundos. Es en Esencia una Danza Espiritual. Una oración, un rezo, un lugar de íntima comunión con

**Lalita Devi**



Bailarina Holística. Danza Mística Oriental y Contemporánea.  
Creadora y facilitadora de Danza Kundalini, Danza Sagrada Ritual, Movimiento Holístico Femenino y Círculo Integral de Mujeres.  
Fundadora de Sarasvati Espacio Holístico en Madrid  
[www.sarasvatidanza.com](http://www.sarasvatidanza.com)

# Campamento GORGORITO

¡Aprender-Experimentar-Jugar!

**E**n verano se aprende otra cosa, vamos a relajarnos, soltar la tensión y abrir el espacio para que nuestra voz recobre su anchura y libertad. Os invito a jugar, estarás de acuerdo que el espíritu de jugar es la esencia secreta que nos hace aprender con eficacia a cualquier cosa, pues la voz no va a ser la excepción, a ella le gusta mucho jugar.

Campamento Gorgorito de verano ya va a cumplir tres años. Nos alojamos como siempre a un Pazo situada a 2 km de la inmensa playa de Las Américas (Rías Baixas, Galicia), allí cada participante alojará cómodamente en habitación individual amplia con vista al jardín. Por la mañana jugaremos en la sala cantando, bailando, dibujando y sonorizando esos dibujos, y por la tarde LIBRE, puedes ir a la playa, tomarte una siesta, leer esos libros que tienes pendiente bajo la sombra de los árboles del jardín, hablar con los compañeros, pasear por la ría y observar la fauna, ir a jugar al billar (¿por qué no?). También me dispongo para la atención personalizada, puedes emplearlo para recibir clase individual o masaje relajante (recibir mimitos es importante para la voz), de modo que puedes venir al campamento en plan vacaciones total o para, como se dice "darte caña" para avanzar en tu proceso.

En el artículo de enero dice también que, como soy japonesa y encima cantante lírica, se suelen pensar que soy muy estricta y exigente, es verdad que suelo marcar bien las

pautas e ir al reloj, pero eso es por respeto a mi trabajo y a las personas que han pagado por ello, no soy exigente en cuanto al nivel o logro de cada persona que participa. Eso es malo para la voz.

También tengo muy en cuenta que, aunque no es mi intención hacer terapia salvaje (las odio), a veces la voz remueve las entrañas, permitirse jugar con la voz significa conectarse con algo muy fuerte sobre todo para la persona que no ha sido fácil ser niño cuando tocaba serlo. Pero por eso me he formado como terapeuta, estoy curada de espantos,

si tu topas con el "tapón de la vida", no te preocupes, suavidad, te guiaré para que puedas digerirlo de la mejor manera posible.

Y no solo se aprende sobre la voz, más bien a través de la voz tratamos de recuperar nuestra naturaleza, es como

experimentar un nuevo código más libre de afrontar a la vida. Por eso mismo, mi política del modo de aprendizaje es **Desaprender**. Desaprendemos la forma de aprender. Da igual hacer bien o mal, da igual quién hace mejor o peor, no hay aciertos ni errores, ni hay puntuación, ni hay nada que memorizar. Sólo hay experiencias, las que vives con tu propio cuerpo y no solo en la cabeza. Y por otra parte entramos en el proceso de **Re-aprendizaje**, vas a experimentar una nueva forma de aprender que consta de *construir los procesos de dentro a fuera, si hay contenido solido, la forma aparece por*

Y no solo se aprende sobre la voz, más bien a través de la voz tratamos de recuperar nuestra naturaleza, es como experimentar un nuevo código más libre de afrontar a la vida



**GREFA**  
Grupo de Rehabilitación de la Fauna Autóctona y su Hábitat

## CAMPAÑA DE APADRINAMIENTO



La recuperación de un animal herido: un trabajo muy costoso.

Tu aportación: un recurso inestimable para recuperar un animal herido.



VISITA NUESTRA WEB  
<http://buscopadrino.grefa.org>

GREFA · Monte del Pilar S/N · 28220 · Majadahonda · Madrid · Telf: (34) 91 638 75 50  
[www.grefa.org](http://www.grefa.org) · [grefa@grefa.org](mailto:grefa@grefa.org) · [educacion.grefa.org](http://educacion.grefa.org)

**EMOCION-ARTE: El arte de manejar tus emociones**

Fecha: Sábado 20 de junio

Horario: de 10:00h a 14:00h y de 17:00h a 19:00h

Impartido por: **Vicky Rodríguez:** Educadora Social especializada en I. E.

Emoción-arte, un taller para:

- **Identific-arte:** el arte de identificar tus emociones y cómo funcionan.
- **Regulá-arte:** el arte de regularlas y controlarlas.
- **Busión-arte:** el arte de aumentar tu energía positiva.
- **Relacion-arte:** el arte de disfrutar de tus relaciones sociales.

Conviértete en tod@ un artista  
Información y reserva:  
666.012.430  
[vrodriiguezsolfoed@gmail.com](mailto:vrodriiguezsolfoed@gmail.com)

**SolForEd**  
Soluciones Educativas

Carretera de Madrid a Valencia 11, 28042, Madrid, España

**PRÁCTICA DEL ZEN EN EL TEMPLO DE SHORIN-JI**

TRES SESIONES DE NUEVE DÍAS EN AGOSTO



Tel.: 686 656 169 · [www.zenkan.com](http://www.zenkan.com)

sí sólo. Miramos el camino y no la llegada, igual que a vivir pensando en la vida y no en la muerte.

Me gusta trabajar en grupo pequeño porque si hay muchas voces “se me nubla los oídos”. Para este campamento he puesto la plaza máxima a 12 personas y me temo que la mitad de plazas ya han volado. Así que no demores mucho en decidir

El campamento Gorgorito es una experiencia especial, como dicen algunas alumnas más, **hay antes y después**. A veces me viene a comparar con el camino de Santiago, se parece en que, cada caminante, de forma consciente o inconsciente, buscan algo, todos hacen el mismo recorrido, pero cada una experimenta distinta cosa de la otra persona y encuentra lo que cada uno buscaba.

Un mensaje especial para los chicos: unas capas más debajo del romanticismo samuráika, está la sencillez del amor maternal que construye y sostiene esa katana interior; la Voluntad. Esa es mi función.

Si antes de apuntarte sientes necesidad de conocerme mejor, estaré encantada de recibirte. De todos modos en mi blog: **Todos tenemos derecho a cantar** podrás encontrar todas las informaciones sobre el Campamento Gorgorito y más cosas.

¡Gracias por leer!



**Makiko Kitago**

Soprano, guía de Desarrollo vocal, Terapeuta Morfoanalista. Desde 2010 realiza conciertos de ideas muy singulares.

**campamento gorgorito**  
VERANO  
26. JUL - 01. AGO 2015  
Nigrán, Galicia

TODOS TENEMOS DERECHO A CANTAR  
[www.desarrollovoval.blogspot.com](http://www.desarrollovoval.blogspot.com)



# TOMARSE UN TIEMPO DE REPOSO



VIDEO  
**Contenido Vivo**

La palabra “repose” es acogedora, evoca calma, viene asociada a descanso, tomarse un tiempo de desconexión, quietud y bienestar

Un verdadero reposo es aquel que te hace descansar de unos hábitos a veces poco saludables, de una forma de vida agotadora y estresante, de relaciones tóxicas, del enganche a las nuevas tecnologías, móviles, ordenadores etc.

El estrés diario. El ritmo frenético de nuestras vidas. La dinámica de consumir y la competitividad en el mundo laboral. Unido a una dieta repleta de grasas saturadas, sal, azúcar industrial, fritos y el llamado *fast food*, hacen que nuestros cuerpos enfermen, nuestra mente y ser se desequilibre.

Todo ello hace necesario un descanso integral (físico, mental y sensorial) ,en un lugar en contacto con la naturaleza cargado de energía positiva, sana y natural como en una **CASA DE REPOSO** donde seremos atendidos por expertos en salud natural y Higiene y conoceremos otra forma de relacionarnos.

Un espacio donde poder recuperar la energía perdida mediante el descanso, dieta depurativa, practicar yoga, senderismo, meditación, aprender a relacionarnos de una manera más saludable con nosotros y con el entorno, compartir, hacer amigos, respirar aire puro, conectar con la naturaleza en un ambiente de silencio y armonía, que ayude a reforzar la capacidad curativa y reparadora de nuestro cuerpo

para retomar sensaciones de bienestar a veces olvidadas.

El cuerpo necesita procesos depurativos para eliminar las toxinas que vamos acumulando a lo largo del año, no solo a través de la alimentación, sino también por estrés, malos hábitos, medicación, etc.

La acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo puede causar con el tiempo, enfermedades, un sistema inmunológico débil y un estado de ánimo oscilante.

En condiciones de normales de salud (cuando hay suficiente energía vital), el organismo puede desempeñar esta función de eliminación, depuración y regeneración de forma adecuada, pero, debido al estilo de vida actual (el cual se distancia bastante del ideal), solemos acumular más toxinas de las que podemos eliminar, con lo que los mecanismos de eliminación y desintoxicación se saturan; la consecuencia es que las células acaban viviendo en un entorno impuro, saturado de toxinas, no hábil para su adecuada oxigenación, renovación y funcionamiento y, por tanto, van perdiendo vitalidad (o energía vital) y el organismo degenera, envejece, y/o enferma.

**El cuerpo es un organismo autónomo**, con una extraordinaria capacidad de autoregeneración, que degenera debido a elevados niveles de toxemia/toxicidad física, mental, emocional

El proceso de depuración se centra tanto en la limpieza física como mental. Es una excelente oportunidad de liberar toxinas del cuerpo, pero también una oportunidad para ordenar nuestros pensamientos, frenar nuestro ritmo de vida y despejar la mente.

Al eliminar “toxinas físicas” también liberamos “toxinas psíquicas” atrapadas en nuestro interior, lo cual nos lleva a revivir emociones sin resolver y a reestructurar patrones mentales erróneos

Combinar una dieta rica en alimento vivo (enzimas), en combinación con ejercicios de Hatha yoga, pranayamas, paseos, meditación, relacionarnos con personas afines desde nuestro verdadero ser... nos va a aportar: pérdida de peso; una mejora del nivel de energía y una sensación plena de vitalidad; ayudarnos a desintoxicar el cuerpo, limpiar la piel, mejorar la confianza en nosotros mismos y en los demás; reducir los niveles de estrés y ansiedad y muchos más!!

## El yoga y la alimentación sana y depurativa.

A través de la ejecución de diversas posturas físicas (o *asanas*, su nombre en sánscrito) comenzamos a explorar los límites de nuestra estructura óseo-muscular, ligamentosa y orgánica, al mismo tiempo que desarrollamos una mayor concentración gracias a un uso rítmico y armónico de la respiración profunda y completa.

Lo que conocemos de Yoga actualmente y de lo cual en occidente hemos podido sacar provecho, es de su condición

terapéutica, ya que las *asanas* y el estado meditativo y alerta que brinda la práctica inciden positivamente en nuestros sistemas, constituyendo una útil herramienta para el agitado mundo en el cual vivimos, convirtiendo al Yoga en una disciplina física-respiratoria de salud, desintoxicación, tonificación, reeducación postural, gran desarrollo de la conciencia corporal y, sobretodo, una excelente herramienta para combatir las tensiones y el stress.

Al practicar Yoga y conocernos, comenzamos a querernos más, a cuidarnos, a respetarnos, por tanto poco a poco comenzamos a desarrollar hábitos de vida positivos y más sanos.

Combinarlo con una alimentación sana y depurativa es fundamental ya que a pesar de que la práctica potencia la purificación, sería imposible que se lleve a cabo si al mismo tiempo estamos intoxicándonos con lo que ingerimos. Por ejemplo, si el yoga fuese un compañero de piso con el que compartimos la limpieza de la casa, sería casi inútil que ambos trabajásemos intensamente si hay otro compañero paseándose constantemente con los zapatos sucios y tirando basura... para poder aprovechar óptimamente el servicio que nos brinda, lo mejor es que ensuciemos lo menos posible, consumiendo alimentos compatibles con nuestro organismo y libres de tóxicos, así, cuando hayamos terminado el aseo general habremos utilizado la mitad del tiempo y el mínimo esfuerzo, entonces, podremos dedicar el tiempo y energía excedentes a efectuar reparaciones que no eran tan importantes como revisar las cañerías, los sistemas de luz, limpiar vidrios, revisar cables, etc.

Entonces, una alimentación sana potencia la práctica, la hace contundente, profunda e incisiva, ya que permite pasar del mero trabajo muscular a una restauración de los órganos internos y a una optimización del potencial energético personal.

Al tener una alimentación sana el cuerpo se siente respetado y esto le resta un factor de stress a la mente, la cual se aquieta y apacigua.

Además eres más liviano, más ágil, más flexible, te repones mejor al cansancio, tus articulaciones se lubrican, la respiración se profundiza, tu cuerpo se torna más sutil, más sensible, te conoces mejor, te comprendes y así puedes mejorar cada día.

**Eva Gonzalez**  
Maestra de Hatha Yoga  
Centro de Reposo Tres Azules



**TRES AZULES**  
CENTRO DE REPOSO  
ESCUELA DE SALUD

**CENTRO DE REPOSO TRES AZULES**  
Sierra de Gata Cáceres

**VACACIONES**  
**DIETA DEPURATIVA Y YOGA**

Alimentación Depurativa Hatha Yoga,  
Meditaciones, Senderismo, Masajes,  
Estiramientos, Dinámicas de Integración.

**SEMANAS DEPURACIÓN Y REJUVENECIMIENTO**  
**Desde 360€**

**Teléfonos: 92 744 14 14 • 629 848 627**  
[centrodereposo@tresazules.com](mailto:centrodereposo@tresazules.com)

**Vacaciones en Gredos**  
*18 años de experiencia*

**Vacaciones Alternativas de Verano**  
**¡Disfrútalas en Gredos!**

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

- \* Naturaleza**  
Cerca del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo. Rodeados de bosques y gargantas donde bañarte.
- \* Ocio y Amistad**  
Excursiones, tertulias, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.
- \* Desarrollo Personal y Salud**  
Relajación, meditación, control del estrés, tantra, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas...

- Elige tus semanas: Junio, Julio, Agosto y Septiembre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

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

**vacacionesengredos.com**  
**677 04 40 39 - 927 57 07 25**  
Sierra Sur de Gredos - La Vera  
(a 1h 45 min. de Madrid)

# ¿ Sabes utilizar los Condimentos como Remedios ?



Condimentar nuestros platos, no ha de tener el único propósito de darles sabor. Podemos aprovechar también para usarlos como remedios.

Este es un arte que, en la Macrobiótica, recuperamos y se pone al alcance de cualquier persona a la que pueda interesarle.

Como parte de la “alquimia” que supone cocinar, hay diferentes alimentos, formas, cortes, texturas y cocciones que transforman el resultado final de ese plato.

¿Y cuál es el resultado final? Es el efecto que produce en nosotros. Por ejemplo, las cocciones largas y concentradas, las elegimos, cuando alguien con debilidad o depresión necesita tonificarse. Mientras que algo escaldado o prensado, puede ayudar cuando la persona está estresada o con ansiedad.

Igualmente ocurre con los condimentos y es muy interesante saber aprovechar todas sus virtudes, que son muchas.

Para lograr **La Gran Vida**, podemos y debemos aprovechar las enormes posibilidades que nos ofrece la Madre Naturaleza.

Comenzando por lo más sencillo, hasta lo más elaborado, la naturaleza nos brinda un enorme abanico de posibilidades, que en la mayoría de los casos ignoramos, y no sabemos por tanto aprovecharlos.

El propósito de este artículo, es compartir esta gran sabiduría que nos llega de la antigüedad, y que actualmente, disponemos de medios para comprobar que es cierto. Comenzamos por algo tan simple como:

### La Sal

El efecto que tiene la Sal en nuestra alimentación, es muy contractivo, por ello hemos de utilizarla con mucha medida y asegurarnos que es de buena calidad. Lo ideal es que sea Sal Marina y sin refinar. Y la metabolizamos mejor cocinada que cruda.

La sal favorece los riñones, los huesos y la sangre, siempre que no sea refinada y en pequeña cantidad, porque de lo contrario, los debilitaría. La comida no debe de estar demasiado sabrosa, sino más bien suave. Antiguamente, la sal era muy apreciada, en oriente se tenía en cuenta que a nivel sutil aporta **Coraje, Fuerza y Ganancias** al fortalecer los riñones y los huesos. En occidente

se pagaba el trabajo con sal, por lo que luego se hablaba del “**Salario**”.

**Si hay deficiencia:** produce falta de energía, de apetito sexual, gases intestinales, atrofia muscular, y problemas en el apto digestivo.

## La naturaleza nos brinda un enorme abanico de posibilidades, que en la mayoría de los casos ignoramos, y no sabemos por tanto aprovecharlos

**Si hay exceso:** produce tensión arterial alta, úlceras, problemas de estomago, edemas, huesos frágiles, disminución de la absorción intestinal y miedo.

### Aceites

No necesitamos repetir las cualidades de nuestro aceite de oliva, aunque viene muy bien recordar las del aceite de sésamo y su buen sabor para cocinar verduras.

Quizá lo más importante, es saber que un aceite para que realmente sea crudo, ha de ser de primera prensa mecánica en frío. Ya que los aceites refinados han sido extraídos de forma química y a base de calentar la oliva o la semilla de la que se extraigan. Esto significa que ya no es grasa insaturada, y no es ni tan saludable ni tan fácil de digerir por nuestro cuerpo.

### Limón

Tiene grandes diferencias con otros cítricos. Y al contrario de ellos, como la naranja, no acidifica el medio interno, sino que se convierte en alcalino al entrar en contacto con nuestra saliva.

## Nos aporta una energía muy expansiva y fría. Conviene no utilizarlo de forma habitual, al menos con temperaturas frías.

Es de gran ayuda para descongestionar el hígado, favoreciendo la digestión de las grasas. Estimula la función de la vesícula biliar, es antiséptico, ligeramente astringente, y muy recomendable para personas que consumen mucha proteína animal, ya que ayuda a bajar los niveles de ácido úrico, que pueden acabar produciendo problemas reumatoides.

### Ajo

Nos aporta una energía muy expansiva y fría. Conviene no utilizarlo de forma habitual, al menos con temperaturas frías. Sin embargo tiene propiedades antisépticas y descongestionantes.

Antiguamente se usaba para combatir infecciones causadas por un exceso de calor. Y también ayuda a estimular las secreciones gástricas, de ahí que tradicionalmente se utilizara como condimento de potajes con legumbres.

### Hierbas Aromáticas

Son para usar con moderación, ya que sus efectos son muy rápidos.

**El Romero, el Tomillo, el Eneldo, el Azafrán y el Laurel.**

Potencian la función digestiva. Son de naturaleza muy caliente, por eso las utilizamos casi siempre secas.

Su acción ayuda a potenciar la digestión y evitar los gases.

**El Orégano, el Estragón, la Albahaca, el Cilantro, la Hierba Buena, la Menta, el Perejil, el Cebollín**

Son de naturaleza fría, nos refrescan y dan ligereza a los platos. Se suelen utilizar frescas

### Espicias

Suelen ser mucho más expansivas (más Yin) y hemos de utilizarlas en menos cantidad que las anteriores.

**La Pimienta, el Chile, el Curry, el Comino, la Mostaza y la Cúrcuma**

Dispersan mucho el calor interno, abren los poros de la piel y ayudan a sudar para sacar ese exceso

Para las personas que no tiene ese exceso, no son de gran ayuda, al contrario.

La Canela, la Nuez Moscada, el Clavo Tienden a secar los tejidos y mucosas, por eso no son tan recomendables para personas muy delgadas y secas. Dan aparentemente calor al principio, que luego se convierte en frío

Estos son los condimentos más conocidos y utilizados en nuestra cultura gastronómica, que apenas conocemos sus propiedades y las aprovechamos insuficientemente.

Ahora nos toca conocer los beneficios de condimentos, hasta ahora casi desconocidos, que se han introducido de la mano de la Cocina Macrobiótica, y que actualmente, ya empiezan a utilizarse en todos los ámbitos de la cocina.

### Umeboshi

Es un albaricoque especial, fermentado con sal marina y hojas de una planta llamada Shiso, durante un largo periodo de tiempo, de 1 a 3 años.

De sabor ácido y salado. Es un remedio con grandes propiedades curativas, se utiliza tanto en remedios curativos, como para cocinar platos medicinales.

Alcaliniza el medio interno. Potencia el Sist de defensas. Estimula el intestino. El hígado y la vesícula. Posee una acción antiséptica. Retrasa el envejecimiento. Ayuda a desintoxicar el cuerpo. Neutraliza el efecto del exceso de consumo de alcohol y de azúcar.

Es para utilizar con moderación, ya que su acción curativa, es muy fuerte y rápida.

### El Miso

Es un alimento vivo, resultado de un proceso de fermentación, que favorece en los intestinos un clima propicio para una flora bacteriana sana y un sist inmune fuerte.

Es una magnífica fuente de proteínas. Alcaliniza la sangre. Favorece la síntesis de Vit B12. Ayuda a la digestión y a los sistemas de eliminación. Neutraliza el efecto del tabaco y de la polución ambiental.

Y lo que le convierte en imprescindible en estos tiempos, es su poder de eliminar del cuerpo las radiaciones a las que estamos sometidos hoy en día, antenas tv, radio, móvil, wifi

Como veréis, no debe de faltar en la mesa. La Sopa de Miso es la varita mágica de la macrobiótica.

### El Shoyu-El Tamari

Aunque se piensa que es lo mismo, son diferentes en sus composición, tiempo de fermentación y en consecuencia en su efecto.

El Shoyu, está hecho a partir de Soja + Trigo. Su tiempo de fermentación es más corto y su sabor menos salado.

El Tamari, es solo soja. Su fermentación más larga y su sabor mucho más salado.

Ambos aportan enzimas vivas, que ayudan a las secreciones digestivas. Fortalecen el corazón. Poseen aminoácidos que complementan a los cereales, aportando un alto valor proteico.

Los utilizamos para condimentar con unas pequeñas gotitas que aportan un sabor sabroso y delicado.

### El kuzu

Extraído de la raíz "Pueraria Lobata". Una de las cincuenta plantas medicinales de la MTC. Es una raíz muy profunda, mas de 2m, por consiguiente, muy Yang. Regulador intestinal fantástico, que ayuda a sanar procesos de inflamación, irritación o microbianos.

Regenera la flora sana, y funciona tanto en el estreñimiento como en la diarrea. Útil para bajar la fiebre en bronquitis, resfriados. Ayuda a eliminar mucosidades. Elimina el cansancio crónico. No tiene un efecto estimulante, pero es un tónico general, aportando a la persona más capacidad de concentración y vitalidad.

### El Gomashio

Es una mezcla molida de semillas de sésamo tostadas y sal marina. En proporción 1 de Sal por 18 de sésamo. Neutraliza la acidez en los líquidos y la sangre. Fortalece el sistema nervioso. Ideal para constituciones frágiles.

### El Jengibre

Es una raíz, ligeramente picante. Con efectos muy movilizados de la circulación y la energía en el cuerpo. Tónico del aparato digestivo. Estimula la función pancreática. Aumenta la producción de enzimas digestivas.

Por su efecto movilizante, ayuda en problemas circulatorios. Está muy indicado en problemas respiratorios, sinusitis, gripes. Es uno de los mejores remedios para los vómitos. Fantástico para combatir los gases. Y en casos de gastritis.

### Vinagres - Umeboshi - Arroz - Manzana - Módena - Vino

Sus efectos son muy diferentes al ser extraídos de diferentes productos.

El más interesante es el Vinagre de Umeboshi: Desbloquea los estancamientos de hígado y de

circulación. Diluido en agua, ayuda a eliminar parásitos, y es de gran ayuda en casos de intoxicación alimenticia.

Elimina calor y puede aliviar en síntomas de artritis. Calma las picaduras de insectos.

Si se toma en exceso, en vez de ayudar al hígado, lo ataca y puede contraer mucho el estómago. Excepto el vinagre de Umeboshi, todos los demás, acidifican el medio interno y desmineralizan.

Una vez más, comprobamos la importancia de conocer todos los secretos que guardan los alimentos. Y no podemos menos, que sentirnos agradecidos a la Madre naturaleza por su enorme generosidad.



Mª Rosa Casal

Directora de Escuela de Vida  
Consultora y Profesora Macrobiótica  
[www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)

Mª Rosa Casal **Escuela de Vida**

**Macrobiótica & Medicina Oriental**  
INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA 4  
LAS ALGAS MARINAS  
20 y 21 Junio 2015 - Con Héléne Magarinos-Rey

**Tao Curativo - I Ching Dao**  
ARMONIZAR LAS EMOCIONES  
FUSIÓN DE LAS EMOCIONES DE LOS 5 ELEMENTOS  
13 y 14 Julio 2015  
Con Mª Rosa Casal

**RETIRO DE VERANO CON EL MAESTRO JUAN LI**  
INTEGRIDAD ENERGÉTICA. SEMINARIO ESPECIAL PARA TERAPEUTAS - MENTE DE LA ABUNDANCIA  
Del 4 al 12 Julio 2015  
Cord. Cantábrica (Asturias)

**RETIRO DE MUJERES 2015**  
YINTAO BÁSICO  
ALQUIMIA INTERNA  
PARA MUJERES EN EL CAMINO  
Del 1 al 4 Octubre 2015  
En Gredos, Con RENU LI

**Terapias Reflejas**  
IMATRÍCULA ABIERTA CURSO 2015-2016!  
- FORMACIÓN PROFESIONAL REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA  
- FORMACIÓN TÉCNICA METAMÓRFICA  
- TERAPIA REFLEJA SU-JOK  
- CROMOTERAPIA APLICADA

GABINETE DE TERAPIAS CON Mª ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO  
COLABORA **EcoCentro** Charlas gratuitas todos los meses  
MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809 - [info@escueladevida.es](mailto:info@escueladevida.es) - [www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)

# CONGRESO HISPAMÁS 2015

CONGRESO INTERNACIONAL DE MASAJE  
Y TÉCNICAS MANUALES

**Madrid, 3 de octubre de 2015**

**ORGANIZAN:**

- IPN Instituto Portugués de Naturología
- Grupo ESTP:
  - Escuela Superior de Técnicas Parasitarias
  - Academia de ciencias de la salud de Madrid ESTP
  - Academia de ciencias de la salud de Barcelona ESTP

**El último HISPAMÁS celebrado en Madrid  
en 2006 tuvo más de 600 asistentes**

**LUGAR**

**DE CELEBRACIÓN:**

Hotel Auditorium Madrid  
Avda. de Aragón, 400. 28022 Madrid

**PRECIOS:**

50 € antes del 25 de julio  
70 € posterior al 25 de julio

El congreso internacional Hispamás realizará un abordaje sobre las técnicas más eficaces de la Medicina Tradicional China, Ayurvédica y Tailandesa, aplicadas a las técnicas manuales.

El congreso pretende mostrar la incorporación de técnicas orientales a los protocolos de los profesionales de técnicas manuales para aumentar su eficacia. Para ello contamos con una selección de los mejores profesionales europeos.



**PONENCIAS Y TALLERES:**

- EL HOMBRO DOLOROSO TRATADO CON TUI-NA Y PRINCIPALES PUNTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA.
- SÍNDROME ARTICULAR (BI) Y SU TRATAMIENTO DESDE PUNTO DE VISTA DE LA NUTRIGENÓMICA.
- TUI-NA Y OSTEOPATÍA CHINA EN LA LUMBALGIA.
- TALLER DE MASAJE AYURVÉDICO, SU TRANSCENDENCIA MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO.
- TUI-NA UN CONCEPTO TRADICIONAL APLICADO A LA MEDICINA MODERNA EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR CERVICAL.
- TALLER DE TÉCNICAS DE LA MEDICINA TRADICIONAL TAILANDESA, OTRA VERSIÓN FUERA DE LA MEDINA MANUAL.
- TRATAMIENTO DE LOS ASPECTOS PSÍQUICOS Y ESPIRITUALES MEDIANTE EL ESTUDIO DE WANG, COMO APOYO A LA TÉCNICA MANUAL.
- TÉCNICAS DE REFLEXOLOGÍA ORIENTAL APLICADAS A LAS DOLENCIAS DE LA ESPALDA.

**INFORMACIÓN e INSCRIPCIÓN**

ACADEMIA DE CIENCIAS  
DE LA SALUD DE MADRID ESTP  
C/ ANTONIO TOLEDANO, 7- LOCAL COMERCIAL  
Telf. 91 356 96 04 • madrid@escuela-estp.es





# BELLEZA CONSCIENTE

## Maquillaje Holístico & Terapéutico

El rostro es la parte del cuerpo que identifica a la persona (siendo generalmente la primera parte del ser humano que observamos) y representa nuestra individualidad. El rostro se identifica, pues, con mi imagen, mi identidad y mi ego.

El acto de maquillarnos es un ritual y permite embellecer y potenciar nuestros rasgos. El maquillaje convencional tiende a tapar y ocultar nuestros “defectos”, mientras que el Maquillaje Holístico potencia sin cubrir y nos equilibra a través de los colores y los productos adecuados.

*“El acto de Maquillarnos es un Ritual, un acto de Amor que surge desde nuestras manos hasta nuestro rostro. No importa el color de tus ojos, ni la forma de tus labios... Sólo hay que cerrar los ojos físicos y observar con el corazón para comprender lo que tu alma necesita en ese momento”*

¿Y cómo es posible conseguir todo esto? Por un lado, el hecho de ser un maquillaje consciente implica el cuidado y respeto por nuestro cuerpo, utilizando productos naturales y ecológicos presentes en la naturaleza, siendo compatibles y muy similares a la bioquímica de nuestra piel.

El hecho de utilizar cosméticos artesanales nos ayuda a tener una mayor conciencia de nuestras necesidades y nos permite obtener productos personalizados, lo cual implica que nos veamos mejor y, en consecuencia, aumente nuestra autoestima.

Al mismo tiempo el respeto por nuestra piel y nuestra salud va ligado al respeto por el medioambiente, pues muchos

de los productos convencionales son contaminantes, deterioran el medio acuático y se acumulan en el sustrato. Usando cosmética respetuosa también evitamos el testaje

en animales, lo cual genera un gran sufrimiento físico y psíquico, llegando a sacrificar finalmente a muchos de estos animales de laboratorio.

Por otro lado, el hecho de ser holístico implica que podemos trabajar en varios planos: para que nuestro cuerpo físico y emocional se encuentren en sintonía y en equilibrio tendremos que tratar también el cuerpo espiritual, adentrándonos en nuestro “Yo más Profundo”, interiorizando nuestra belleza real... nuestra Esencia.

*“Aprender a maquillarnos de manera consciente, conocernos desde el interior, para proyectarlo en nuestra piel”*

### PRODUCTOS TÓXICOS PRESENTES EN EL MAQUILLAJE CONVENCIONAL

Un 60% de las sustancias que entran en contacto con la epidermis acaba penetrando en el cuerpo. Una parte de los compuestos tóxicos son eliminados por los órganos depuradores (hígado y riñones) pero una proporción importante se acumula en el organismo pudiendo causar a largo plazo desequilibrios y enfermedades. Por otro lado, muchos de estos productos, una vez que nos “deshacemos” de ellos y los depositamos como residuos, causan daños en el medioambiente en el que vivimos.

Es importante conocer los productos que aplicamos sobre nuestra piel; por ello, si consumimos productos cosméticos sería conveniente conocer ciertos ingredientes a evitar, como por ejemplo la Parafina y Silicona (INCI: *Paraffin, Silicone*), Aceites Minerales (INCI: *Mineral Oil*), Parabenos (INCI: *Parabens*), Talco (INCI: *Talc*), Perfumes y aromas sintéticos (INCI: *Parfum, Fragrance*), Metales Pesados (principalmente Plomo y Cromo presentes en los labiales y que no aparecen normalmente entre los ingredientes, sino que aparecen como “trazas” o “impurezas”) y Pigmentos artificiales.

Conocer cuáles son las sustancias principales a evitar en los productos de higiene diarios y cosméticos, aprender a leer las etiquetas y elaborar nuestros propios productos son algunas de las opciones para conseguir un estilo de vida más armonioso.

Existen alternativas saludables y respetuosas con el medioambiente y la bioquímica de nuestra piel y que no implican testaje en animales.

### LA ALTERNATIVA NATURAL

La cosmética natural tiene un argumento de base que la diferencia de la cosmética convencional: la utilización de sustancias naturales en su composición en lugar de productos químicos o derivados del petróleo.

*“A través de la Cosmética Natural y Terapéutica podemos prevenir, atenuar o tratar afecciones dermatológicas integrando sustancias naturales afines a la composición bioquímica de nuestra piel”*

En los últimos años se ha incrementado el interés y el uso de la cosmética ecológica. Cada vez son más las personas que se preocupan y se ocupan de llevar un estilo de vida saludable y equilibrada.

Estimular la capacidad innata de la piel para regenerarse, estar libre de efectos secundarios (salvo excepciones), tener un efecto más suave y menos agresivo que la cosmética convencional, no utilizar compuestos químicos ni derivados del petróleo y estar indicada para pieles sensibles o propensas a desarrollar reacciones alérgicas son algunas de las ventajas que ofrece la Cosmética Natural.

### ¿CÓMO ELABORAR NUESTROS PROPIOS PRODUCTOS COSMÉTICOS?

La Madre Tierra nos ofrece la materia prima que necesitamos para elaborar nuestros propios cosméticos.

A partir de los aceites vegetales, mantecas, aceites esenciales, pigmentos minerales, arcillas y conservantes naturales, entre otros, podemos realizar Cosmética y Maquillaje Natural que resulte afín a nuestras necesidades.

De este modo podremos personalizar los productos que posteriormente nos aplicaremos en la piel en función de nuestros gustos escogiendo los aromas y esencias que mejor se adapten a nuestro campo vibracional y los colores que necesitamos en cada momento para equilibrar nuestro sistema energético a través de los 7 chakras principales.

A partir de estas materias primas podemos elaborar nuestros propios labiales, lápices y sombras de ojos, coloretes, polvos faciales... y todo ello de manera natural. Sólo es necesario tener unas nociones básicas que nos permitan llevar a cabo las mezclas necesarias y un poco de paciencia para obtener el resultado deseado.

#### Paola Caldera Chocano.



Licenciada en Ciencias Ambientales en la Universidad Rey Juan Carlos (Madrid). Dirige La Esencia de Hathor, dedicada a la Belleza Consciente y el Maquillaje Terapéutico. Terapeuta Transpersonal y Facilitadora del método Ho'oponopono imparte Charlas, Talleres, Cursos y Seminarios en Sarasvati Espacio Holístico, Madrid.

TALLER de ELABORACIÓN  
MAQUILLAJE HOLÍSTICO & NATURAL

Próximos Talleres en JULIO

En Sarasvati Espacio Holístico c/ Eugenio Salazar 42, Madrid

INFORMACIÓN Y RESERVAS:  
laesenciadehathor@gmail.com / 686683773

# Una piel sana es una piel BELLA

Este artículo es obra de una persona que aprecio y admiro muchísimo por su honestidad y valentía al poner a nuestra disposición toda la información necesaria y los medios para conseguir la belleza de una manera totalmente saludable. Nos enseña cómo mantenerla, y conseguirla en caso de que ya la hayamos perjudicado. Por ello, quiero que todas las personas que lo deseen accedan a tal fundamental información para que puedan ponerla en práctica de una manera muy sencilla y asequible económicamente, cosa que hoy en día dentro de este campo es bastante difícil. Nos obsequia con unos cursos gratuitos para que aprendamos como conseguirlo y es accesible a todas las personas, varones y mujeres y de cualquier condición.

Por Cecilia Plaza

## Cómo conseguirlo de una manera asequible

Últimamente la palabra disrupción aparece con frecuencia. Me gusta esa palabra aplicada al concepto de innovación, y si el término “mundial” la rúbrica, el significado se potencia y aún se acerca más la idea que define nuestra propuesta.

Somos disruptivos!

**Disruptivo** es un término que procede del inglés **disruptive** y que se utiliza para nombrar a **aquello que produce una ruptura brusca**. Por lo general el término se utiliza en un **sentido simbólico**, en referencia a algo que genera un cambio muy importante o determinante (sin importar si dicho cambio tiene un correlato físico).

Y esa es la definición que se ajusta a la Nueva Metodología CPS. **Una metodología innovadora disruptiva a nivel mundial, frente al diagnóstico cosmetológico.**

Es fundamental guardar la coherencia entre la consciencia que tenemos de aquello con lo que no estamos de acuerdo y el ejercicio de nuestro derecho y obligación de exponerlo, manifestando los razonamientos oportunos. Y así procedo.

La Metodología CPS se crea para establecer unos principios, un nuevo paradigma, que pretende desterrar del panorama

cosmetológico, toda sombra que genera la terrible confusión, de mezclar los efectos con las causas.

En la actualidad a nivel mundial, la cosmética, está regida por el fantasma de la clasificación de la tipología de la piel. Un viejo y gastado concepto, incapaz de aportar soluciones

garantes a problemas, que comienzan con un Diagnóstico totalmente equivocado, y terminan “condenando” de por vida a una piel, sin oportunidad de rescate.

Las nuevas realidades, o al menos, las que siempre estuvieron ahí para mí,

no tratan de descubrir inventos espectaculares, de buscar teorías nuevas, sino de que los profesionales “miren” con ojos nuevos lo que siempre, como podéis comprobar, ha estado y está presente.

Clasificar la piel, elevando el síntoma a Tipología, es detener la mirada en el árbol, impidiendo descubrir el bosque. Es achicar agua en un bote, sin plantearse siquiera la posibilidad de arreglar la fisura. Clasificar la piel, en base al síntoma que presenta, no cambiará jamás el comportamiento alterado de las estructuras afectadas. Y lo peor es que todos (o casi todos lo sabemos).

Lamentablemente existe un desconocimiento generalizado sobre la Epidermis, imperando la falsa creencia de que la Epidermis representa tan sólo para el organismo, un cementerio de células muertas

La Metodología CPS se basa en todo momento, en datos totalmente objetivos. Tan objetivos como es el propio mecanismo celular. Son los datos que arrojan la coordinación natural, que anatómica y fisiológicamente se desarrollan en el buen funcionamiento del tejido humano. Se sustenta para nuestra suerte, en algo incuestionable, en una realidad científica inapelable que todos conocemos.

Necesitamos establecer los nuevos postulados.

Para lo que en primera instancia:

1. Reconocer al síntoma como un aviso que persistirá, mientras persista la causa que lo produjo. Y que una vez detectado, haremos lo necesario para investigar y corregir la forma de no convertirlo en crónico. Así pues, Trabajaremos puntual y mecánicamente, sobre la

**Es fundamental guardar la coherencia entre la consciencia que tenemos de aquello con lo que no estamos de acuerdo y el ejercicio de nuestro derecho y obligación de exponerlo, manifestando los razonamientos oportunos**

2. Reconocer que El organismo detenta la capacidad de ayudarse en la "sanación" a sí mismo. (Autoregeneración) Que el terapeuta o prescriptor, en la medida que aporta sus aplicaciones fitoterapéuticas, en éste caso en forma de cosméticos, y demás recursos, no hace más que colaborar con los mecanismos innatos de curación que cada uno de los seres humanos tenemos.

3. Estudiar el origen, la causa, y aplicar convenientemente el correctivo. Esa es la propuesta de la metodología CPS. Trabajo por planos de piel y por las estructuras más implicadas en el proceso de su deterioro o envejecimiento.

4. Devolver a la piel el verdadero sentido de su existencia. Recuperar la comunicación con ella, y mostrar, para el conocimiento y uso general, el código cifrado de sus manifestaciones. Con el compromiso y el respeto de no acallarlos, taparlos, disfrazarlos o maquillarlos. Evitando esclavizarla con tratamientos impositivos que amordazan su lenguaje.

5. A nivel estructural, recuperar las funciones para las que fueron diseñadas, tanto la Dermis, como la denostada, degradada, devastada y ninguneada Epidermis. Ayudando en la proclama de sus inigualables, insustituibles e innegables funciones únicas y espectaculares de seguridad y protección absolutas. Lamentablemente existe un desconocimiento generalizado sobre la Epidermis, imperando la falsa creencia de que la Epidermis representa tan sólo para el organismo, un cementerio de células muertas. La obsesión por exfoliar, por penetrar a capas profundas, junto al desconocimiento, nos hace ser testigos de pieles maltratadas, devastadas,

desprotegidas, constantemente alteradas, con inestetismos relacionados directamente con la falta de protección. Que con frecuencia revierten en serias patologías. Las más conocidas e importantes se desarrollan aquí mismo, en Epidermis, por alteraciones funcionales de la misma: psoriasis, vitíligo, melanomas...

6. Explicar detalladamente cómo el sistema glandular de la piel, siguiendo sus biorritmos en función de múltiples variables, en cambio, se mantiene asombrosamente fiel a la

referencia que representa el Manto Epicutáneo -otro desconocido-responsable, en última instancia, del equilibrio grasa/agua que envuelve a la piel con una fina emulsión, cuya misión, se basa en mantener infranqueable el paso de agentes oportunistas, que

representan un gran peligro para nuestro organismo. Sólo cuando el Manto Epicutáneo mantiene su punto de equilibrio (pH 5'5). Referente absoluto, las glándulas sudoríparas y sebáceas establecen un ritmo armónico quedando reguladas.

Los excesos o defectos de producción glandular, acontecen por la ausencia y/o desequilibrio del Manto Epicutáneo (estado muy frecuente).

7. Difundir la necesidad de conservar la dualidad de nuestra naturaleza, alcalinidad interior frente a la acidez precisa externa. Y mantener sus grados en los puntos óptimos

8. En definitiva y para concluir, manteniendo presente lo que forma parte de la máxima de nuestra filosofía: La belleza emana de la salud!

**Encarnación María Vázquez**



**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](http://www.emvasalud.com)



Encarnación María Vázquez  
Plaza Legazpi  
28045 Madrid  
Telf: 606 643 235  
tukansl@yahoo.es  
[www.emvasalud.com](http://www.emvasalud.com)  
<https://www.facebook.com/emvasalud/>

## Masaje hindú abhyangam

Es uno de los masajes sanadores más completos que existen

Salud natural  
Talleres gratuitos sobre "conocimiento de la piel"  
Diagnóstico y tratamiento de la piel (cosmetología)  
Dietética y Fitoterapia  
Homeopatía  
Reiki, Shiatsu, Meditación



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

# Las BACTERIAS

y las



AUDIO

Contenido

Vivo

# Enfermedades Autoinmunes

¡Dime lo que comes y te diré por qué estas enfermo!

Es la mejor forma de explicar el incomprensible enigma de las enfermedades. En este sentido la alimentación es más importante de lo que uno puede imaginar, pero lamentablemente no se le da toda la importancia que debería.

Es bien sabido que la medicina convencional se ha quedado obsoleta y que los médicos y especialistas están únicamente centrados en quitar el dolor sin detenerse en lo más importante que son las causas. Difícilmente en una consulta médica al especialista de turno se le ocurre preguntar: ¿cómo es su alimentación?

Nadie dice que debemos llegar a límites obsesivos y convertir nuestra vida en una experiencia de frustración con la comida. Está bien cuidarse, sobre todo cuando sabemos que hoy en día la mayoría de productos que venden en los supermercados están llenos de pesticidas y que los alimentos empacutados están saturados de aditivos e ingredientes tóxicos. El objetivo no es vivir eternamente, eso sería aburrido, la intención es no tener que cargar con un lastre de enfermedades estando aún en la flor de la vida.

Hacer milagros es difícil una vez que el cuerpo se ha manifestado con una enfermedad, pero también puedo decir que nuestro organismo es una máquina súper-inteligente con capacidad regenerativa. Cuando se sufre una dolencia el camino hacia el bienestar es algo difícil pero no imposible, hay que poner de nuestra parte para llegar a un acuerdo con nuestro organismo; para ello, lo primero que debemos hacer

es cambiar de manera radical los hábitos alimentarios. Por otro lado, no debemos olvidar que nuestro estado de ánimo predispone al cuerpo y por este motivo es importante que

nuestra mente permanezca tranquila ya que los pensamientos negativos terminan convirtiendo a la enfermedad en algo físico invencible.

Existen tantos tipos de dolencias que resulta difícil proponer en estos artículos una dieta específica para

cada enfermedad. En el caso de las personas que padecen enfermedades autoinmunes, los cambios drásticos en la dieta suponen un antes y un después. En este artículo voy a exponer una de las pautas que constituye el primer paso hacia el camino del bienestar.

En nuestro universo interno hay células de todo tipo y cada una cumple con su función de forma exacta y perfecta. Las células forman tejidos, estos forman órganos que a su vez conforman aparatos y sistemas. Al mismo tiempo dentro de nuestro universo habitan billones de microorganismos que viven de forma permanente y que se encargan de muchas funciones esenciales para la vida. Normalmente nunca pensamos en esto porque no terminamos de conocernos pero estamos literalmente inundados por microorganismos

# NO EST

Angela Tello

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

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



que en su mayoría son bacterias. Nos podremos lavar los dientes diez mil veces al día, pero nunca podremos eliminar a estos seres de nuestro cuerpo porque forman parte de nosotros; de hecho si consiguiéramos exterminarlos moriríamos en muy poco tiempo. Las bacterias que viven en nuestro interior no son un ente aislado, en realidad se trata de un órgano más

que desempeña funciones metabólicas, actividades de defensa y regulación del sistema inmune.

En el intestino se encuentra la barrera de defensa más importante de todo nuestro cuerpo; es un hecho singular que el setenta por ciento de las células inmunes humanas estén en el intestino, al igual que no es coincidencia que en dicho lugar se encuentre la población de bacterias más abundante de todo nuestro cuerpo. El intestino es el punto de conexión entre el mundo externo y nuestro mundo interno, por este motivo, es ahí donde se requiere la presencia concentrada de células y microorganismo de defensa. Sistema inmune, células epiteliales intestinales y bacterias trabajan de forma sincrónica por ejemplo para exterminar a un agente patógeno. De ahí que si nuestras bacterias han sido destruidas por antibióticos o por una dieta desequilibrada, nuestro cuerpo enfermará y es ahí donde se encuentra el punto clave de las enfermedades autoinmunes.

Para ir esclareciendo nuestras dudas, existe un dato muy importante que debemos conocer; las bacterias producen un ácido graso llamado **Butirato** y la mayor concentración de dicho ácido graso se encuentra en el intestino. Este ácido graso es utilizado por el intestino como fuente de energía, sin embargo, la función más importante del **Butirato** es que tiene

efectos anti-inflamatorios. De hecho varias investigaciones apuntan a que las enfermedades inflamatorias pueden ser causadas por la deficiencia de **Butirato**. Por otro lado, dicho ácido graso controla la permeabilidad de la barrera intestinal, esto quiere decir que a menor cantidad de Butirato la barrera intestinal será más permeable a bacterias patógenas y a sustancias tóxicas.

Frente a esto quiero señalar que no todas las bacterias que nos rodean son beneficiosas, el hecho de tener una barrera intestinal permeable hace que seamos fácilmente colonizados por bacterias que no son buenas. Hoy sabemos que los cambios en nuestra microbiota son los que estarían produciendo respuestas exageradas por parte del sistema inmune ya que este es capaz de distinguir a las bacterias foráneas.

¿Qué soluciones tenemos frente a esto? Proporcionar a las bacterias la materia prima para que se encarguen de fabricar **Butirato**. En este caso consumir carbohidratos de cadena larga como el almidón de patata que se puede consumir en ensaladas o sopas y el plátano macho crudo para añadir a batidos matutinos. Los cereales como la avena, arroz o cebada y las legumbres (lentejas y guisantes). En segundo lugar, sabiendo que la flora intestinal alterada o pobre podría ser la causa de las enfermedades autoinmunes, lo aconsejable sería tomar probióticos para intentar repoblar nuestras colonias; si bien es verdad que no está totalmente comprobado que estos microorganismos consiguen llegar con vida al intestino, parece ser que algunos probióticos pueden tener un impacto en la respuesta inflamatoria. Estos probióticos se pueden consumir preferiblemente en capsulas o en polvo; además de esto debemos procurar comer una alimentación lo más

natural posible sin pesticidas ya que estos alimentos contienen poblaciones de bacterias propias que serán beneficiosas para nosotros. No aconsejo tomar lácteos probióticos, porque la leche tiene la facultad de irritar la mucosa gástrica (en tolerantes e intolerantes), eso querría decir que a mayor irritación menor posibilidad de absorber los sustratos necesarios para las bacterias.

Por último y para reflexionar, ten siempre presente que todo lo que hagas y digas afecta a lo demás, recuerda que todos estamos en el mismo camino y que cada uno hace las cosas lo mejor que puede. No juzgues, sólo observa y ama a quien comete errores; como dijo un conocido sabio: *“Si el error fuera malo, Dios no habría dejado al hombre a solas con el error”*. Cometer errores es válido y cometer el mismo error una y otra vez también, debemos aprender a respetar las elecciones del alma porque estas son únicas e inalienables.

**El objetivo no es vivir eternamente, eso sería aburrido, la intención es no tener que cargar con un lastre de enfermedades estando aún en la flor de la vida**

Angela Tello

# AMOS SOLOS...

# Jung, el I Ching

## y la sincronicidad

Uno de los psicólogos más emblemáticos del siglo XX fue Carl Gustav Jung, fundador de la psicología profunda y autor de la teoría del inconsciente colectivo, se interesó y estudió antiguos oráculos de culturas antiguas como el I Ching, el Tarot, etc, y estableció relaciones profundas entre la filosofía de los símbolos arquetípicos y la psicología.

Wilhelm teólogo y misionero alemán, comprendió los intrincados caminos del I Ching por experiencia personal, y gracias a su Maestro Chino (Lau Nai Sün), fue iniciado en su filosofía. Wilhelm, es uno de los especialistas occidentales más importantes del I Ching. Jung, que fue amigo personal de Wilhelm se sintió tan atraído por esta filosofía, que llegó a escribir el prólogo del libro del I Ching que Richard Wilhe tradujo al alemán, y que fue editado por primera vez en 1948. Este libro se ha publicado en numerosos idiomas, y es una de las traducciones occidentales más importantes y profundas sobre la filosofía del I Ching.

Jung definió el "pensamiento mágico" como una manifestación primitiva de nuestra idea de la casualidad

Jung también dejó constancia de la fascinación por esta filosofía en su libro biográfico "Memorias, sueños y reflexiones", en él explicó su experiencia con el oráculo del I Ching, y constató que las respuestas que recibía de los distintos problemas que exponía, contenían una profunda visión y comprensión:

"Fue durante un verano en Bollingen, cuando tomé la decisión de emprenderlas con el enigma de este libro. En lugar del tallo de la aquilea, que se emplea con el método clásico, corté ramas de junco. Entonces me senté muchas veces largas horas bajo el secular peral, con el I Ching a mi lado y practiqué la técnica de modo que relacioné mutuamente el «oráculo» que obtenía, como en un juego de preguntas y respuestas. De ello se desprendieron curiosidades no despreciables: relaciones llenas de sentido con mis propios procesos de pensamiento, que yo no podía explicarme."

Cada cultura tiene diferentes arquetipos que se expresan a través de símbolos. Estos símbolos pueden variar dependiendo de las distintas culturas, pero en general, toda la humanidad compartimos muchos de estos arquetipos, su significado y su finalidad. Jung estudió distintos oráculos usados tradicionalmente, y llegó a la conclusión de que contenían una profunda sabiduría, y que los arquetipos reflejados en ellos actuaban directamente sobre el inconsciente.

Con el desarrollo del pensamiento científico en el Renacimiento, el “pensamiento mágico” de las culturas ancestrales se perdió, hasta principios del siglo XX, donde hubo un resurgir del interés por el estudio del ocultismo, y las ciencias esotéricas, alquímicas y espirituales. Jung fue uno de los referentes de la psicología que se interesó por estos temas, y por ello fue denostado por sus colegas contemporáneos.

La acción de los arquetipos sobre el inconsciente colectivo, una de las mayores aportaciones de Jung, se relaciona con el “pensamiento mágico” de las culturas primitivas. En la civilización occidental estamos muy polarizados hacia la racionalidad del cerebro izquierdo, y nos resulta muy difícil comprender como se vivía la magia en estas culturas; eran más creativas, su visión no tenía los límites de la lógica, utilizaban más cerebro derecho que el izquierdo, que es el que conecta con el inconsciente.

El “pensamiento mágico”, desempeñó un papel muy importante desde los tiempos más remotos. Este conocimiento les permitía practicar la “transmisión de energía”, en la que, por ejemplo, los chamanes de la tribu practicaban diferentes rituales, dibujando los animales que iban a cazar en las paredes de las cuevas, y de esta manera invocaban al espíritu del tótem animal para favorecer y atraer su caza.

De alguna manera los chamanes de la tribu utilizaban “la transmisión de energía” para establecer las sincronías internas que querían realizar en su mundo real. La sincronización se produce cuando se da una coincidencia temporal significativa para la persona que la experimenta, produciéndose un acontecimiento interno en simultaneidad con algo externo. Lo externo y lo interno se unen.

El hombre es un microcosmos que encierra todo el universo en su interior, es como un espejo viviente del universo donde las mentes son imágenes de la divinidad capaces de conocer el sistema del universo e imitando los modelos que se producen en él. La sincronización nos pone en contacto con el conocimiento inconsciente, y no es un conocimiento consciente tal y como lo concebimos, es más bien un conocimiento previo inconsciente que siempre va por delante y que se conecta con lo que Jung llamó el inconsciente colectivo.

En su libro “Sincronicidad”, Jung expone que para la mente primitiva la sincronización era un hecho evidente, ningún suceso o acontecimiento se le podía achacar a la casualidad, ya que todo tiene, de alguna manera, una influencia mágica. Jung definió el “pensamiento mágico” como una manifestación primitiva de nuestra idea de la casualidad. Jung teorizó sobre la casualidad constatando que nada se le escapa al inconsciente, y que todos los sucesos tienen una

explicación que rebasa nuestro consciente entrando en la esfera de nuestro inconsciente, ya que el azar no existe como tal, y todo lo exterior tiene su explicación en lo interior. El mundo continuamente nos manda mensajes pero no somos capaces conscientemente de darles una explicación, y cuanto más vivimos en nuestro inconsciente más difícil es darle explicación a nuestros sucesos externos.

La filosofía taoísta china dedujo el concepto de Tao, como la ciencia de las coincidencias significativas. El filósofo de la antigua China Chuang Tse (siglo IV) dijo: “utiliza tu ojo interno y tu oído interno para penetrar en el corazón de las cosas y no tengas necesidad del conocimiento intelectual”. Según Jung esta expresión es un llamamiento a conectarse con el inconsciente y abrirse a los acontecimientos internos (microcosmos) y a los externos (macrocosmos). El inconsciente

siempre se comunica con un lenguaje ancestral y primitivo basado en arquetipos fundamentales que se encuentran en el interior de cada uno de nosotros y forma parte del inconsciente colectivo.

La acción de los arquetipos sobre el inconsciente colectivo, una de las mayores aportaciones de Jung, se relaciona con el “pensamiento mágico” de las culturas primitivas



Shu-Yuan Chen

Consultora de I Ching y Feng Shui en La Biotika  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

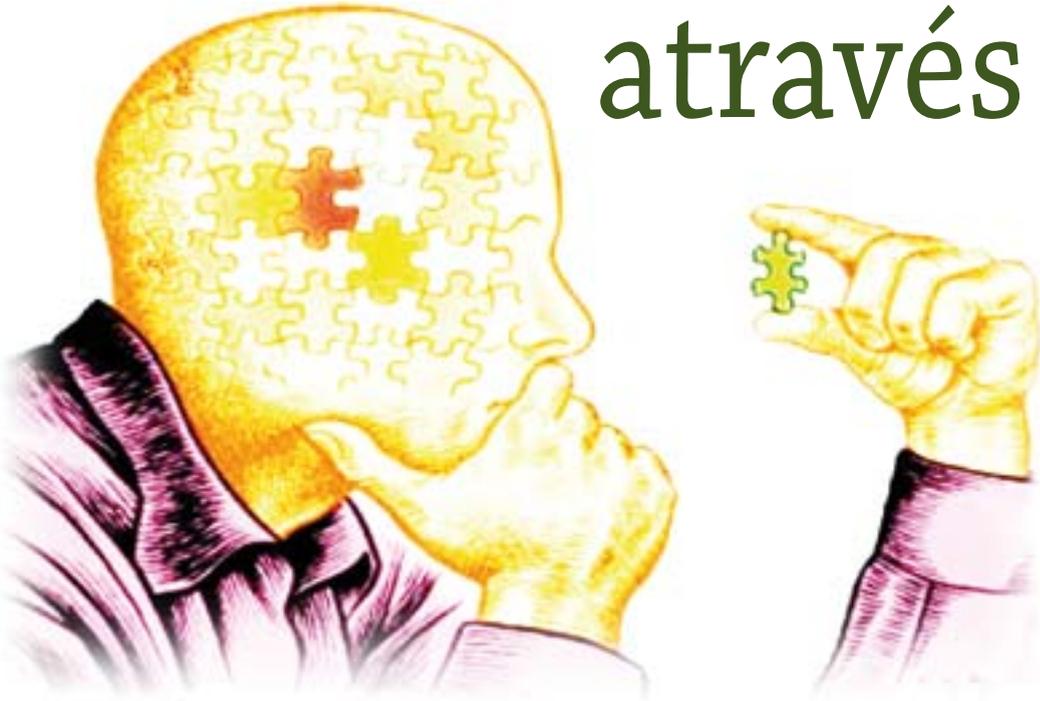
PDF



Conoce el I CHING: Descarga a través de nuestra APP del nuevo libro: “I Ching”

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 925 473 541 Feng Shui 620 079 042 Cocina Macrobiótica 619 62 22 81 Tantra Yoga 914 20 12 36 CONSULTA GRATUITA ABIERTO TODOS LOS DIAS C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid www.labiotika.es labiotikaecotienda.com

# Conocerse a uno mismo a través de la



*“ Hombre  
conócete a  
tú mismo, y  
conocerás al  
Universo y a  
los Dioses ”*

**Tales de Mileto**

## HIPNOTERAPIA

Cuando alguien viene a la consulta, por lo general, define con conceptos vagos, lo que cree que le ocurre... Ansiedad, Bloqueo, Problemas de Alimentación

En todos estos problemas subyacen básicamente:

**Miedo y Desconocimiento de sí mismo.**

“Es que en realidad no sé qué me pasa”, suele ser lo que dicen frecuentemente.

En el siglo de la Comunicación por excelencia (XXI) **millones de personas en el planeta Tierra, o no saben qué les pasa o no saben quiénes son o ambas cosas juntas.**

A veces en las terapias grupales, se ofrece a los participantes **que hablen 5 minutos sobre sí mismos...** normalmente no llegan a uno, no pueden explicar mucho sobre quiénes son.

Cuando en Hipnoterapia empezamos a ir entrando en zonas de Subconsciente, donde residen los conflictos y bloqueos, la persona se encuentra descubriendo **“el origen”** de los mismos, con gran sorpresa. Su subconsciente le muestra algo, que a veces le dejan perplejo, maravillado, agradecido, y diciendo... **“¡ por fin lo entiendo!”**

El proceso varía de una persona a otra; va en proporción a la intensidad que cada uno pone en ello, pero siempre se obtiene respuesta (aunque a veces esta no sea la que uno espera).

El lenguaje de nuestro subconsciente, provoca un entendimiento, que no es fácil traducir con palabras, **pero que la persona sí entiende.**

En Hipnoterapia muchas veces descubrimos que lo que aparece **es un viejo programa familiar**, otras **creencias profundas**, muchas de ellas, desde el vientre materno, y otras son **pactos que hacemos en la infancia**, con nosotros mismos o con los demás y resulta que están en nuestra base de datos (memoria neuronal y celular) sin ningún tipo de objetividad que nos haga **dudar de que eso no es así o no es verdad, que eso no soy yo, sino algo instalado en lo más profundo de mi mente, que se va a desarrollar y que cuando lo proyecto al exterior creo que es mío, aunque sea una pesadilla!**

Al principio puede crear una sensación de vértigo, pero enseguida se da uno cuenta que es lo mejor que le está pasando en la vida. Está resolviendo la duda eterna... Quién soy?

Ese es el caso de elegir entre la **“pastilla azul o la roja”...** en realidad, quieres saber de ti mismo... o quieres saber **“solo”** lo que tú quieres?

**¿Ser yo mismo...? ¿Conocerme...?** Nos preguntamos **desesperados, cuando en situaciones límite o a través de duras experiencias, pensamos y miramos el sentido**

y dirección de nuestras vidas; que todo lo que vivimos tiene que tener **“algún sentido”**, para qué estamos aquí?

Entonces entramos en la **segunda fase**, la que corresponde a unir **la información del subconsciente, con la voz del corazón... es el binomio perfecto** para el autoconocimiento.

Son procesos internos, a los que debemos prestar nuestra atención, **reflexionar**, e inmediatamente ponernos en acción.

**SIN LA ACCIÓN, CUALQUIER PROCESO NO TIENE FUTURO, SE PARALIZA.**

**Yo no soy mis programas, ni mis creencias, ni mis pactos inconscientes...** a partir de ahí, comienza un trabajo apasionante: Descubrirse a uno mismo y a nuestro EGO.

**Sí, esa voz en nuestra mente, machacona, que no para; que suele dar consejos cuando no se le piden y que nos hace creer que el césped del jardín del vecino siempre es más verde que el nuestro**, haciéndonos sentir una pobres víctimas.

También puede **hacernos creer que somos los Reyes del Mambo**, y que somos unos sabios, proyectando así prepotencia haciéndonos ser victimarios.

Alejandro Jodorowsky nos habla de que no tenemos un solo ego, sino cuatro que son como cuatro caballos que hacen avanzar el carro de nuestro Yo corporal:

- 1.- **Intelecto:** produce ideas, lo mental.
- 2.- **Emocional:** produce sentimientos, la vida emocional.
- 3.- **Sexual-Creativo:** produce deseos, es la fuerza libidinal.
- 4.- **Material:** es nuestro cuerpo con sus necesidades básicas y la vida material.

El ego, nuestro talón de Aquiles, lo que no nos permite **“progresar de forma adecuada”**, aquello que nos hace desbarbar, **y hacernos sentir más solos que la una, aunque estemos rodeados de miles de personas**, que a su vez, sus egos, también les hace creer que están solos!

Desde luego, es el trabajo más importante de nuestra vida, y generalmente no es que tenga mucha demanda. Sin ir muy lejos, nos podemos encontrar con personas que suelen decir: **“yo me conozco muy bien...”** Y ya no digamos, cuando alguien dice **“yo TE conozco muy bien”**

A través de la Hipnoterapia podemos avanzar mucho en el autoconocimiento. Tú pones el límite.

**“El Cambio es una puerta que solo puede abrirse desde dentro. Terry Neil”**



**Esperanza Delfín**  
Titulada en Hipnosis  
Miembro de APTN-Cofenat

## ESPACIO CALITHAI MASAJES

**MASAJE CALIFORNIANO ESALÉN**  
Aflaja la rigidez corporal  
Suelta el control mental  
Promueve una postura funcionalmente correcta  
*Masajista Esalen Certificada*



¿NECESITAS UNA SALA DE TERAPIAS PARA TRABAJAR?  
camilla/futón - infusiones  
mantas eléctricas - ducha recepción

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

**CITA PREVIA**  
4/Dague de Alba, 3. 1º2º  
Tirso de Molina



**María Lucas**  
667 40 65 41  
(whatssapp)  
[calithai.maria@gmail.com](mailto:calithai.maria@gmail.com)



EL OLIVO ZEN  
Escuela de Integración de la Conciencia

### CONSTELACIONES SISTÉMICAS

(Familiares, Organizacionales,.....)

**Abierta inscripción CURSOS 2015-16**

**“LA VISIÓN SISTÉMICA”** Nuevo enfoque PERSONAL

**FORMACIONES** (avaladas por la AEBH)  
Introdutorio - Básico - Avanzado - Supervisión  
**¡¡ INSCRIBETE YA !!**  
**y...beneficiate de los descuentos**

---

**CONFERENCIAS-GRATUITAS**

**2 y 30 de JUNIO**

Previa reserva de plaza  
**Un lugar para mejorar, aprender, crecer**  
**¡VEN a CONOCERNOS!**

Información : 625 386 393  
647 451 494

Dirige:  
**Ángel de Lope Alemán**  
Didacta de la AEBH



91 574 46 98 [www.dshumano.com](http://www.dshumano.com)  
[contacta@dshumano.com](mailto:contacta@dshumano.com)



## ODONTOLOGÍA BIONATURAL

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

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

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

## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



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

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



Niños en la plaza  
Dhruva

A todos nos conmovió ir conociendo la magnitud de la tragedia de Abril en Nepal, y muchos han ayudado desde entonces. Estábamos en Nepal una semana antes del gran terremoto, y a la Doctora Sangay Dolma, que nos guió y acompañó en el viaje, le pilló en Nueva Delhi, sin poder volver a Katmandú.

**Nepal es la cuna del Budismo**, pues Buda Sakyamuni nació en Lumbini; también es **cuna del Hinduismo**, pues entre otros sabios **Valmiki**, el poeta de los poetas, escribió el Ramayana en el siglo III a.C., texto épico en verso mayor que la *Iliada*. **Padmasambhava**, el gran maestro que llevó el Budismo a Tíbet, se iluminó meditando en una cueva en Nepal; y **Nagarjuna**, precursor y fundador del budismo Mahayana, escribe su famoso libro de comentarios sobre el Prajnaparamita o *Sutra del Corazón en Nepal*. Es un país con una historia que se pierde en el origen de los tiempos

y con una cultura tremenda, y con todo, **lo mejor de Nepal es su gente**, sus niños, sus monjes y monjas, sus familias y sus personas; Aun hoy, acoge la mayor parte de los exiliados tibetanos que siguen cruzando los Himalayas, con riesgo de sus vidas, para llegar a las tierras seguras de Nepal. Muchos tibetanos se quedan viviendo en las laderas del Himalaya de la zona de Nepal, y algunos han muerto y casi todos han perdido sus humildes viviendas, hechas con sus manos.

### Los Nepalíes

Después del terremoto, revisé con detalle las fotos del viaje, especialmente las de las personas que había conocido, y de los niños y familias que me habían impresionado particularmente por su belleza, alegría y naturalidad. Y ahora me entristece volver a ver esas caras sonrientes, con los ojos abiertos muy abiertos, mostrando sus corazones de par en par; y creo que aún tienen la esperanza de llevar una vida

Lo mejor de Nepal es su gente, sus niños, sus monjes y monjas, sus familias y sus personas

# Ajudar a Nepal



Familia de Phokara

razonablemente feliz, y que muchos de nosotros podemos colaborar para minimizar los efectos emocionales y sociales de esta catástrofe.

En una de nuestros paseos nos cruzamos con una familia que me llamó la atención, me encantó la dulzura de la joven madre, y la amabilidad del marido y sus tres jóvenes hijos. Y les pedí que posaran para una foto, a lo que accedieron con una sonrisa. Pienso en ellos, y espero que estén bien. Recuerdo también a los amigos que trabajan en los hoteles donde nos hospedamos, inteligentes, trabajadores, siempre con una sonrisa, a Kunga, que nos atendió en el barrio tibetano, y espero que estén bien.

Y veo las fotos de los exiliados tibetanos mayores, que sobreviven vendiendo artesanía en su campamento de refugiados, y de los niños tibetanos, de mirada poderosa y limpia, de presencia completa, casi como la mirada de un maestro. Y deseo que también estén bien. Y veo de nuevo la cara del bello niño en Swayambunat y de la niña en la plaza Durbar de Lalitpur, y espero que estén bien. Y recuerdo y escucho en mi cabeza de nuevo las oraciones de las monjas del monasterio, y escucho a Ani Tendol, que nos ayudó y nos llevó por Katmandú, y veo las familias que jugaban con los niños una maravillosa tarde de primavera, unos días antes del terremoto que marcó sus vidas y las nuestras.

Muchas de las mejores experiencias de nuestro viaje en Nepal, están asociadas a la alegría que vimos en los niños, en el excelente trato de los adultos, en el disfrute de las bellas obras de arte y palacios, en sentir mágico de los lugares sagrados, en el escuchar los cantos y pujas de los monjes. Y creo que está en nuestras manos colaborar para que estas personas tengan condiciones adecuadas para vivir.

## Monasterio de Monjas Keydong en Katmandú

Estuvimos recibidos y atendidos en el monasterio en nuestra visita, atendidos en todo momento especialmente por Ani Tendol, monja tibetana, que hizo de nuestra estancia una experiencia inolvidable.

El Monasterio fue fundado originalmente en la región Keydong del Tíbet, y después del exilio de 1959, refundado oficialmente en Katmandú en 1982, a los pies de la colina de los monos, Swayambunath, uno de los lugares más sagrados de la capital. En la actualidad hay unas 100 monjas.

El Monasterio es una de las primeras instituciones en la tradición tibetana con un programa educativo para formar a las monjas como maestras de budismo o geshes. La formación incluye debate, tibetano, inglés, creación de mandalas de arena y thangkas, y medicina tradicional. El convento se

ha convertido de facto, en un importante centro para el desarrollo de la mujer. En Facebook, en **KTCNunnery**, se pueden ver los efectos del terremoto y cómo duermen a raso las monjas.

## Cómo ayudar

Necesitan ayuda, la situación sigue siendo crítica, incluso empeora, pues la gente está más cansada, cansada de dormir en la calle, mal nutridos e inquietos porque esperan un aún mayor terremoto, con los nervios a flor de piel, y les queda por delante reconstruir todo el país.

Vamos a realizar un evento para **obtener fondos el día 13 de Junio** en Espacio Ronda: habrá un mercadillo de 10 a 14, y el Lama Jampa hará una ceremonia a las 11 de la mañana. Será gratuito, la donación que aportes irá íntegramente al monasterio y a Nepal.

Western Union no está cobrando por las transferencias a Nepal, lo que es de agradecer. Se puede enviar directamente a Ani Tendol o a Lopsang Shrestha, que ya está ayudando a la gente que lo ha perdido todo en las aldeas de las montañas. Para los datos de envío, te puedes poner en contacto con nosotros o venir el día 13 de Junio a Espacio Ronda.

Nepal es un lugar muy especial y es de los sitios en la tierra donde además, la gente que vive allí, son también especiales, con una cultura ancestral y un patrimonio artístico increíble. Creo que podemos ayudar a los niños, monjes y personas que viven en Nepal, pues se merecen un presente con menos dolor y un futuro más brillante, tanto como el que se ve en sus ojos, en sus sonrisas y en sus corazones.

En el disfrute de las bellas obras de arte y palacios, en sentir mágico de los lugares sagrados, en el escuchar los cantos y pujas de los monjes

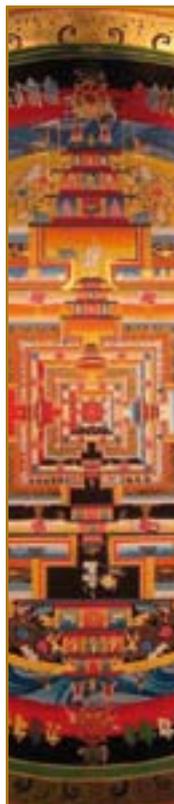


**Rafael Navarro**

Creador de Hermesán

Formación transpersonal

[rafaelnavarro33@gmail.com](mailto:rafaelnavarro33@gmail.com) // [www.facebook.com/viaheros](http://www.facebook.com/viaheros).



Ψ HERMESAN  
FORMACIÓN TRANSPERSONAL

- Ψ Master en Psicología Transpersonal 2015, abierta matrícula
- Ψ Ayuda a Nepal en Espacio Ronda. Sábado 13, 10 a 14
- Ψ Medicina Tibetana: Dra. Sangay 8 y 9, Lama Jampa 12 al 15
- Ψ Conferencias Gratuitas con Marly Kuenerz  
El Inconsciente, un amigo, Jueves 11, 19.30, Espacio Ronda  
Vibración Terapéutica, Viernes 12, 13 h. ECONAT
- Ψ San Lorenzo del Escorial, Sábado 27  
Geometría Sagrada, Jaime Buhigas, 10 a 14  
Belleza y Armonía, Jaime Buhigas y Palmira Pozuelo, 18 h.
- Ψ Cañón del Río Dulce. Senderismo y Chi Kung, Sábado 6
- Ψ Ladak, el pequeño Tibet. Rafael Navarro, 12 al 26 de Julio

[www.hermesan.es](http://www.hermesan.es) 670 431 064

# Ayuda a NEPAL

Estuvimos en Nepal unos días antes del primer terremoto del 25 de Abril pasado.

Habíamos descubierto un país magnífico, con una gente bella, amable y buena, repleto de templos y espacios sagrados.

Fuimos recibidos en el Monasterio de Monjas Keydong Choeling, en Katmandú, a los pies de la famosa estupa de Swayambhunath. Nos atendió cariñosamente la monja tibetana Ani Tendol, que nos hizo sentirnos especialmente bien.

Ahora necesitan ayuda; su monasterio aunque de pie, está dañado y resquebrajado y las monjas duermen fuera por el riesgo de caída del edificio. La mayoría de los habitantes de Nepal, viven en el campo. Los pueblos de las montañas al pie de los Himalayas han desaparecido, dejando a la gente a la intemperie y sin recursos.



**Realizaremos un evento para recaudar fondos el SÁBADO 13 EN ESPACIO RONDA. Habrá un mercadillo, haremos una presentación sobre de Nepal, y el Lama Jampa Chojor hará una puja con meditación y oraciones. Las actividades son gratuitas, el dinero de las donaciones será íntegramente para el monasterio de monjas.**

**Rafael Navarro, Hermesan Colabora. ESPACIO RONDA**

## Sábado 13 en Espacio Ronda

Si quieres ayudar realizando una donación, o de algún otro modo, ponte en contacto con nosotros.

[www.hermesan.es](http://www.hermesan.es) [info@hermesan.es](mailto:info@hermesan.es) 670 431 064

TERREMOTOS EN NEPAL: 8.000 MUERTOS, 18.000 HERIDOS

**NECESITAMOS TU AYUDA**

**La vida de ocho millones de personas en Nepal  
ha cambiado dramáticamente desde finales de Abril**

**AYUDA URGENTE NEPAL**

Haz un donativo a la cuenta del Banco  
Santander:

ES21-0049-5104-1120-1606-3667

O envía un

SMS con el texto AYUDA NEPAL al

**28077**

WEB



\*Coste SMS 1,20 €. Ingresos destinados íntegramente a Mensajeros de la Paz. Servicio para la recaudación de fondos en campaña benéfica prestado por Buongiorno Myalart, S.A. NP-ain (ita. 902 010 110 [www.linko.es](http://www.linko.es). Válido del 29 de Abril al 3 de Junio de 2015. Ppvt. Datos en [www.fundacionmessengerondelapaz.com](http://www.fundacionmessengerondelapaz.com) \*





Contenido  
Vivo

# “El Mito del Eterno Retorno”, o, “cómo todo regresa de algún modo...”

¿No has notado alguna vez, que, pese a que los años pasan en tu vida, siempre te sientes en la “cresta de la ola”? ¿cómo que tú eres, de una u otra forma *lo importante*?, es decir, el centro de tu universo? Pues sí, ésa es una sensación que todos los seres comparten, desde la mosca o la planta, hasta el ser humano.

Tenemos la sensación de que, por más que la vida va cambiando, todavía somos una especie de *misma cosa en el fondo*.

La razón para ésta peculiar sensación es que, efectivamente, la vida es “*los ojos que siempre miran desde detrás de la mirada de cada ser vivo*”.

Cuando era niño, miraba la vida exactamente con la misma sensación de *ser que ahora*. Cierto que han cambiado

pensamientos, sentimientos, cuerpo, etc... pero esa sensación permanece allí. Esa es la razón de que nos sorprenda tanto cuando alguien nos llama por primera vez “*señor*” o “*señora*”... no podemos concebir el cambio que los otros ven, ya que a nosotros nos parece que somos los mismos.

Además de ello, de repetirse la sensación, también vemos que se repiten situaciones, rostros, maneras de pensar, sentimientos, etc... A veces aisladamente, por ejemplo, alguien que posee un rostro parecido a algún viejo amigo, pero, cuando hablamos con él notamos que piensa de otra manera, o damos con alguien que posee un cuerpo diferente a ese viejo conocido nuestro, pero piensa casi por completo como él, pese a que medien, por ejemplo, décadas entre ellos.

El hecho es que, hay una sensación que es común a todos nosotros: el yo, es decir, esa sensación de ser, de existir. Luego viene lo demás, el nombre, el apellido, los gustos, los disgustos, los sueños, las depresiones, pero, detrás, siempre hay esta constante (en movimiento), tal como la nota *sruti* de la música india, que consiste en un sonido que discurre por detrás de todas las variaciones musicales y que se mantiene constante, una especie de *mmmmooonnnnggggmmmmooonnnggggmmmmooonnnngggg* eterno.

Así es que, tal como en una pieza de Mozart o Bach, podemos oír variaciones musicales, pero siempre hay algo que se *re-itera*, que regresa, como si una constante estuviese siempre presente. Puede que oigamos unos acordes al comienzo, y, transcurrida media pieza, pensemos que no regresarán, pero lo hacen, y con algunos agregados, pero todavía reconocibles. De la misma forma, nuestros amigos nos reconocen, aún luego de dejar de vernos por veinte años, justamente por nuestras constantes, por ese algo que se repite, eso que podríamos llamar el *alma*, el *ánima*, o lo que nos anima, aquello que, si un Alzheimer lo hace desaparecer, nuestros seres queridos dirán: “él ya no está allí”.

Entonces, si en una pieza musical, si en la vida psíquica y/o física de una persona, hay características que *regresan*, no podríamos acaso extender esta idea a toda la existencia, tanto temporal como espacial?

**¿Qué cómo sería esto?...**

Bueno, imaginemos que podemos viajar en el tiempo, y ver fechas muy dispares a la nuestra, así como también que podemos viajar en el espacio, hasta sitios muy distantes del Universo. ¿Qué pasaría?, ¿qué veríamos? Pues más de lo mismo. Presenciaríamos cómo la vida entera es como una pieza musical, en la que se repiten procesos, situaciones, objetos, nunca de forma idéntica, pero sí muy semejante, tanto que pueden ser reconocidas por nosotros.

Así, notaríamos que nosotros mismos, existimos en muchos lugares de este Universo, y en muchos tiempos simultáneamente, a veces con un rostro parecido, a veces con una mentalidad similar, a veces con ambas cosas. También veríamos que muchas situaciones resultan sospechosamente semejantes a otras que hemos presenciado en otros tiempos y lugares.

De esta manera, podríamos decir que la vida, está siempre haciendo lo mismo, cantando la misma canción, con su correspondiente *nota sruti* o constante de fondo, que es la sensación de ser que todo en esta vida posee, la sensación de ser el centro, de ser especial.

Esto no sería, en ningún modo la reencarnación, ya que para que tal cosa sucediese, haría falta que existiese una entidad fija, indisoluble, inmutable, personal, con recuerdos igualmente inmutables, inafectables, llamada *alma* (o de cualquier otra forma), que perdurase en el tiempo y en el espacio, lo cual contradeciría el sentido común más básico, ya que, en el caso de la canción, no es nunca algo inmutable, sino que va

variando según quién la cante y cómo lo haga, es decir, se mantiene cambiando. Como el antiguo dicho francés “*cuanto más cambia, mas es la misma cosa*” (*plus ça change, plus c’est la même chose*)

A su vez, los acordes (ya no la canción misma), se repiten (siempre con variaciones), a lo largo del tiempo y del espacio, y cada nota que los componen también hacen lo mismo, y cada vibración que compone cada nota, ondulantemente, aparece y re-aparece una y otra vez.

Así es que, con toda justeza, podemos decir que siempre, desde el principio de los tiempos, hemos sido la misma cosa, la misma canción repitiéndose una y otra vez, y siempre será

así. Una canción en la que, tal como dicen los hindúes, Krishna desciende en cada *dvapara yuga* y realiza sus *lilas* o pasatiempos divinos, en cada universo de una forma “ligeramente” diferente. Es como si dijésemos que Jesús,

descendiese para vivir su pasión en cada mundo de cada galaxia, pero también que, a veces, él cae una sola vez al llevar su cruz, mientras que otras, ninguna, pero, sin embargo, para un supuesto observador de estas ocasiones, todavía todo el acto sería reconocible como: “la pasión de Jesucristo”.

Por todo lo dicho, no se extrañe de cruzarse, aún sin poder viajar en el tiempo, con alguien demasiado parecido a usted mismo o a algún viejo amigo suyo, y de que, a su vez, la misma canción haya estado sonando siempre, por lo que usted es completamente inmortal, porque la vida entera lo es... y que, en algún lugar de éste Universo, ahora mismo, esté ocurriendo la revolución rusa, o que un país llamado EEUU, esté llegando a la Luna... claro que, con pequeñas variaciones...

**Pablo Veloso**



**Pablo Veloso**  
Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio “La Espada de Damocles”, de corte irónico-cultural. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte cursos, seminarios y talleres acerca de temáticas afines al desarrollo humano y al autodescubrimiento.



**La espada de Damocles**  
Programa de radio:  
\*Tal como lo cortés no quita lo valiente... así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado que la vida es un juego... aquí comienza:  
La Espada de Damocles... la ficción más real que puedas concebir...\*  
Conduce: Pablo Veloso  
www.espadaweb.blogspot.com

Hoy en día tenemos muchísima dualidad a la hora de entender qué alimentos necesitamos, cuales nos ayudaran a generar la energía y vitalidad que deseamos. El impacto mediático es descomunal, nos proponen ingredientes de todas las regiones del mundo, super alimentos que nos darán “una energía especial”, suplementos, pastillas, etc, etc...

Creo que tenemos que empezar a tener un criterio claro y coherente de lo que significa la **alimentación para el ser humano**:

Los alimentos que nuestra madre Tierra nos ofrece con toda su abundancia son los adecuados para que el ser humano pueda vivir, alimentarse y realizar su propósito en la vida. **Alimentos naturales de “siempre”**, que han alimentado a generaciones y generaciones antes de que llegara la comida prefabricada y procesada en paquetes de plástico, y productos elaborados totalmente por el hombre de forma adulterada y artificial.

Si pudiéramos preguntar a nuestros abuelos y bisabuelos, nos dirían lo mismo, ellos se alimentaron principalmente de alimentos originarios del campo, y con muy poca proteína animal, que se reducía a casos excepcionales y festividades anuales.

Estos alimentos se pueden encontrar por todo el Planeta, ya que en cada país, continente, predominara (según su clima, altitud y características geográficas) **un específico cereal/es, leguminosas, verduras, frutos secos y semillas, frutas...**

Con estos tan humildes y tradicionales alimentos, podríamos abastecer a todo el Planeta, para que toda la humanidad pudiera sustentarse con dignidad, salud y equilibrio. Sabemos que la primera causa de muerte en el mundo, por delante del Sida, de la tuberculosis y la malaria juntas es el hambre?

Es una alimentación totalmente sostenible para todos los miles de millones de habitantes que en estos momentos habitamos el Planeta Tierra.

Tenemos que empezar a pensar un poco a largo plazo, en el futuro de nuestras generaciones venideras, y darnos cuenta de que la forma de comer y vivir actual, no es una forma que pueda sostenerse para mucho más tiempo.

### Según información de la Cruz Roja:

- 1 de cada 8 personas en el mundo, se irá a dormir esta noche con hambre, a pesar de haber alimentos suficientes.
- 1 de cada 4 niños en el mundo sufre desnutrición y alrededor de tres millones mueren por desnutrición antes de cumplir cinco años!
- Mas del 50% de la población de los países desarrollados sufre sobrepeso, mientras 870 millones de personas sufre hambre crónica!

Hay que reflexionar ahora, y empezar con nuestro cambio personal, con el cual, podremos crear un impacto social. Además de ayudarnos a generar más calidad en nuestra vida, más salud, equilibrio, claridad y energía, también tendrá una repercusión a nivel global.

Los alimentos que proponemos, originarios del campo, son los que pueden alimentar y abastecer a todos los seres humanos del Planeta, además de ayudarnos a conseguir la calidad de vida que deseamos.

# De LA

**¡Hoy en día, este no es el caso!**

El hombre está súper explotando la tierra, para que unos cuantos puedan alimentarse de forma totalmente artificial de unos productos que nuestro cuerpo físico no desea ni necesita.

En los países denominados “desarrollados” , existe un consumo excesivo y fanático de proteína animal! Para ello es preciso destruir selvas tropicales, para poder plantar soja transgénica y así alimentar a los animales, produciendo un desfase total en el ecosistema tanto de nuestra madre Tierra, como en nosotros: obesidad mórbida, diabetes, enfermedades circulatorias, digestivas, sistema nervioso, cáncer, enfermedades degenerativas, etc. etc.. Todas producidas por el alto y abusivo consumo de unos productos que nuestro cuerpo físico **no** necesita.

En los países asiáticos hasta esta última generación, no sufrían de estas enfermedades que los países occidentales tenemos desde hace décadas.

Es muy evidente que de una alimentación basada en alimentos de origen vegetal (tal como sugerimos) han cambiado a esta “nueva forma moderna de comer”! Han copiado a los países occidentales con productos prefabricados, *fast-food* altos en aditivos, grasas, proteínas animales, azúcares y exceso de sodio, creando también todas estas mismas enfermedades derivadas de una forma de alimentación totalmente incoherente y desconectada del sentido común, que antes no padecían.

Con esta forma de vivir, estamos destruyendo nuestro Planeta, creando en la otra cara de la moneda, millones de personas que no pueden ni comer, ni beber, muriéndose de hambre y sed.

Somos **uno**, somos una familia! Cualquier acción y pensamiento repercute totalmente en la salud o enfermedad de todos los habitantes de nuestro Planeta.

Tenemos que empezar a tomar consciencia **del costo ambiental** que genera el consumo de carne, para que nuestros hijos, nietos y futuras generaciones tengan un lugar en donde vivir, alimentarse y ser felices.

- 1 kg. de carne para una comida, la cantidad de agua que habremos utilizado para poder tenerla en nuestra mesa es de 15.000 litros!
- Sabemos que la demanda de carne se ha multiplicado por cinco.
- En Centroamérica, el 40% de las selvas tropicales han sido taladas en los últimos 40 años.

**Ayudarnos a generar más calidad en nuestra vida, más salud, equilibrio, claridad y energía, también tendrá una repercusión a nivel global**

LA  
UN  
N  
I  
D  
A  
D

# DUALIDAD



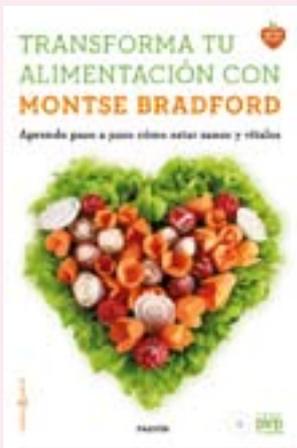
- Las fábricas de ganado, generan 130 veces más residuos que toda la población.
- Se requieren 8,3 litros de petróleo, para producir un kilo de carne de res alimentada.
- El consumo medio anual de carne de res de una familia de cuatro personas requiere 983 litros de petróleo.
- El ganado vacuno también emite directamente, importantes cantidades de metano, como subproducto de la digestión.

¿Por qué en cada país crece un cereal y una legumbre? Porque cuando se usan conjuntamente, se obtiene una proteína completa, todos los aminoácidos que nuestro cuerpo necesita están en esta combinación. Entonces ¿por qué no los valoramos y usamos?

Hemos cambiado el uso que hacían nuestras generaciones pasadas de alimentos naturales, simples y humildes, por productos refinados, empaquetados y procesados, con gran cantidad de sal, aditivos, colorantes, azúcares, levaduras artificiales, que nos llevan directamente a la enfermedad y al desequilibrio.

Creo que nos tendríamos que hacer muchas preguntas, ya que la responsabilidad y el equilibrio como seres humanos en nuestro Planeta depende de cada uno de nosotros:

- ¿Porque este apego y consumo de proteínas animales y productos procesados?
- ¿Que beneficios nos dan?
- ¿Son realmente necesarios?
- ¿Nuestro cuerpo físico los necesita?
- ¿Son las emociones y hábitos de vida que nos llevan a su consumo?



**NOVEDAD- NUEVO LIBRO MONTSE BRADFORD**

TRANSFORMA TU ALIMENTACION CON MONTSE BRADFORD  
Aprende paso a paso cómo estar sano y vital

En este momento en que parece que nos falta tiempo, puede que este “sencillo y practico manual de acción”, ayude a muchos a animarse a empezar el camino hacia una alimentación mas natural y sana, repercutiendo directamente en su mejora de calidad de vida y salud.

También hay videos con recetas simples, para que las puedas preparar semanalmente.

Espero y deseo de corazón que esta sencilla guía practica, te ofrezca las bases para el cambio que buscas. Estamos juntos en esta nueva aventura! Vamos pues a empezar!

- ¿Es el consumo de proteína animal un consumo sostenible para **todos** los habitantes del Planeta?
- ¿Cual es el futuro de nuestra humanidad en unos años?

**Fanáticos de lo Natural**

También tenemos otro grupo de personas que deseando hacer lo mejor posible, y creyéndose practicantes de lo natural y ecológico, son consumidores acérrimos de cualquier novedad “natural” que les propongan.

Ya sabemos que hoy en día, cualquier alimento, puede estar en cualquier parte del mundo en un instante, pero ¿es realmente ecológico y natural, consumir alimentos del otro lado del Planeta, por muy beneficiosos y espectaculares que sean?

¿No deseamos un Planeta con menos contaminación?, mas limpio. Entonces ¿por qué estamos importando ingredientes, que no crecen en nuestras latitudes y que por lo tanto **no** necesitamos?

Creo que hay que aplicar pautas muy **simples, coherentes, humildes y sostenibles** a nuestra forma de alimentación, si deseamos ayudar a nuestra madre Tierra y a todos sus habitantes a poder subsistir en años venideros, **pero sin pasarnos toda nuestra vida solamente sumergidos en este tema**

Somos seres de **luz, de vibración, de energía**, y tenemos que emplear todo nuestro tiempo a descubrirlo, a mejorarnos como personas, a trabajarnos nuestras emociones, creencias y pensamientos.

Si estamos obsesionados solamente por nuestra alimentación, no tendremos tiempo para este tan importante cometido, el más importante, y para el que hemos venido: **Encontrar Nuestra Luz Y Nuestra Paz Interior.**

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](http://www.montsebradford.es)



**COCINA NATURAL Y ENERGÉTICA MBB**

**PRÓXIMOS CURSOS 2015 con Montse Bradford**

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

**CURSO DE AUTO-TRANSFORMACIÓN - MODALIDAD INTENSIVA VERANO 2015**

- OPCIÓN JULIO - días 1, 2, 3, 4 y 5.
- OPCIÓN SEPTIEMBRE - días 2, 3, 4, 5 y 6.

**NUEVO CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2015**

- FIN DE SEMANA - FECHA DE INICIO: 24 Octubre

**MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2015:**

- **Peso natural. Cocina para la mujer y el hombre - Junio 2015**
- **La alimentación y las emociones - Septiembre 2015**
- **Alquimia en la cocina y en la vida - Octubre 2015**

**NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programal**

**MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:**  
TELÉFONO: 618.287.484

MAIL: [info@montsebradford.es](mailto:info@montsebradford.es) / WEB: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

# CURSOS DE MASAJE DESCONTRACTURANTE Y CORPORAL

(TÉCNICAS Y MANIOBRAS)

**CURSOS PRESENCIALES,  
SEMIPRESENCIALES Y A DISTANCIA**

IMPARTE **RUBÉN PÉREZ GUZMÁN**  
OSTEOPATA CON 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

**ENTRA EN FACEBOOK: GRUPO FITMAN**



INFÓRMATE  
**649 789 167**

OS ENVIÓ UN VIDEO RESUMEN POR WHATSAPP

CURSO COMPLETO DESDE

# 260€



**Mindfulness Basado en la Tradición Budista**

- MBTB -

creado e impartido por  
**Dokushō Villaalba**

Abierto el plazo de matrícula para la  
**Formación de Monitores en Atención Plena  
2016**

[www.sotozen.es](http://www.sotozen.es) / [info@mbtb.es](mailto:info@mbtb.es)  
962 30 10 55 - 609 415 605

## 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



## CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO



**ESTIRAMIENTOS®  
DE CADENAS  
MUSCULARES**



**TRABAJO EN EL  
POTENCIAL  
CORPORAL**

Impartido por: **Jorge Ramón**  
Autor del libro  
ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

El curso da comienzo en el mes de octubre y el  
plazo de inscripción se abre a principio de año.

INFORMACIÓN

SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.º - TEL. 964 256 263  
12002 CASTELLÓN

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

## Juan Manzanera

Escuela de Meditación  
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

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



**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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



# El verdadero

La meditación *vipassana* tiene como objetivo principal desempañar la consciencia para poder ver las cosas como son, es decir, penetrar en las apariencias para captar lo que se oculta tras las mismas, desencadenando así la sabiduría transformativa y reveladora.

Consiste en la observación muy atenta, ecuánime y *arreactiva* de los procesos psicósomáticos que tienen lugar en uno mismo y que incluyen: la corporeidad, las sensaciones, las percepciones, la mente y los objetos de la mente. Esta observación se realiza a través de la denominada atención pura, que es la que percibe sin juicios ni prejuicios, sin estar a favor ni en contra, viendo el surgir y desvanecerse de los procesos en uno mismo, lo que permite una captación supraconsciente y muy transformadora de la persona, toda vez que percibe de primera mano que todos los fenómenos están sometidos a la transitoriedad, la ausencia de un yo permanente y la insatisfactoriedad.

**Esta observación se realiza a través de la denominada atención pura, que es la que percibe sin juicios ni prejuicios, sin estar a favor ni en contra, viendo el surgir y desvanecerse de los procesos en uno mismo**

Cuando se ve más allá de lo aparente, se produce una mutación total de la consciencia y cambian todas las actitudes vitales. Surgen la lucidez y la inquebrantable ecuanimidad. El apego se debilita y, por tanto, también su opuesto: la aversión. Las raíces insanas de la mente (ofuscación, aidez y odio) se debilitan. Lo que hay que ver empieza a ser visto y nada tiene que ver con lo que imaginábamos, queríamos o temíamos. Lo que es lo que es.

El sermón de Buda que se extiende sobre los cuatro ámbitos a los que dirigir la atención (que son los que hemos citado) es el Satipatthana Sutta o Sermón de la Atención. Cada maestro, de acuerdo a su propia experiencia, insiste en la observación de uno u otro ámbito o de varios.

Hay maestros que enfatizan la atención al cuerpo, otros a las sensaciones o la mente, otros a los cuatro ámbitos. Se trata de hacer un trabajo muy minucioso para poder ganar la visión cabal o penetrativa (*vipassana*) que permite ver lo que es y elimina la ignorancia básica de la mente, que es la que genera tanto sufrimiento. La meditación *vipassana* es un camino para la purificación, en el sentido de que se eliminan las trabas de la mente y se desempaña la consciencia. Incluso el trasfondo de la mente es drenado, para que así se agote la fuerza de los condicionamientos (*samskaras*) y se consiga la independencia y libertad mentales.

Es un trabajo de envergadura, porque esos condicionamientos se van disolviendo solo cuando no se reacciona a los mismos y terminan por extinguirse. La reacción los potencia. De ahí lo necesaria que es la observación atenta y ecuánime, pues entonces, igual

Es un trabajo de envergadura, porque esos condicionamientos se van disolviendo solo cuando no se reacciona a los mismos y terminan por extinguirse. La reacción los potencia. De ahí lo necesaria que es la observación atenta y ecuánime, pues entonces, igual

Es un trabajo de envergadura, porque esos condicionamientos se van disolviendo solo cuando no se reacciona a los mismos y terminan por extinguirse. La reacción los potencia. De ahí lo necesaria que es la observación atenta y ecuánime, pues entonces, igual



AUDIO

Contenido Vivo

# Vipassana II

que sale un clavo que no se remacha, los *samaskras* se van extinguendo. Para consolidar el proceso, hay también que permanecer más atento y ecuánime en la vida diaria.

La meditación debe ser complementada con otras dos disciplinas imprescindibles: la ética y la del cultivo de la sabiduría o entendimiento correcto. Lamentablemente lo que tan absurdamente ha venido denominándose con el término *mindfulness*, en lugar de utilizar Atención Plena, ignora tanto el ejercitamiento ético como el de cultivo de la sabiduría, aguando la técnica y convirtiéndola en un método antiestrés y poco más.

Pero quien esté interesado de verdad en las inmensas posibilidades de la *vipassana* y no en analgésicos espirituales, debe leer el Sermón de la Atención y las obras de ese sabio indiscutible que era Nanaponika Thera y que tuvo el privilegio de entrevistar varias veces. Sus obras son únicas y de lectura indispensable para el interesado en el tema. Han sido magistralmente traducidas por Almudena Haurie Mena (con un gran sentido karmayóguico) y editadas por Ela.

Tan importante es el Satipatthana Sutta para los budistas de viejo cuyo, los *theravadines*, que algo más procede decir sobre esta guía extraordinaria que incluso durante siglos, y aún en determinados casos hoy en día, se recita al oído del moribundo. Se basa en el cultivo y desarrollo de ese factor liberador de la mente que es la atención pura. Satipatthana Sutta se puede traducir como “*fundamentos de la atención mental pura*”.

Es el sermón más célebre sobre la atención, que para Buda era muy poderosa en todo momento y circunstancia. La atención mental pura se entrena metódicamente abarcando, como muestra este célebre texto en pali (la lengua del Buda), las cuatro clases de contemplaciones: la del cuerpo, la de las sensaciones, la de la mente y la del contenido mental. La práctica comienza generalmente por la contemplación del cuerpo.

En este texto se ofrecen catorce ejercicios, todos ellos con el propósito de obtener una visión más penetrativa. Uno de los objetivos de la práctica es desarrollar la

intuición o penetración de los fenómenos para verlos tal y como son.

El método permite diluir la ignorancia básica de la mente, que es causa de sufrimiento. En este texto tan valioso se recogen, pues, muchas indicaciones y técnicas para el adiestramiento mental que conduzca a la sabiduría liberadora.

El adiestramiento también ayuda a mantener actitudes más equilibradas en la vida diaria. Aprendemos a aplicar la atención de modo adecuado y sobre lo que es oportuno. Como me decía en persona Nyanaponika Thera: “*Satipattha es un camino espiritual y nos abre la vía hacia la más alta liberación de la mente, por ello su práctica debe extenderse a la vida diaria y no solo limitarse al entrenamiento de la meditación vipassana. De la atención surge una enorme cantidad de beneficios*”.

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](http://www.ramirocalle.com)

Telf: 91 435 23 28

# No te quejes, ni te culpes: ¡HAZ TU PARTE!

## HERRAMIENTAS PARA APRENDER A AMAR



VIDEO

Contenido  
Vivo

truth  
right  
apart  
hate

cheat  
quarrel  
stressed  
accusation

**Decíamos, al comenzar esta serie de artículos, que para amar hay que aprender a hacerlo, que amar solamente con buena voluntad, pero sin tener una preparación previa no es suficiente. Que el libre albedrío en el amor puede llevarnos a dañar a las personas a quienes sólo deseamos el bien. En este artículo veremos que para amar hay que renunciar a la queja y la culpa porque nos distancia de quienes amamos, y al quejarnos de todo y de todos, nos empobrece.**

Al presentar estas dos nuevas herramientas para amar, conviene refrescar su porqué. El motivo de que aprendamos a usarlas es para que dejemos de improvisar en el amor y en las relaciones. El amor es demasiado importante como para no prepararse para amar bien. Las herramientas de amor que os ofrecemos son muy fáciles de asimilar y pueden explicarse tanto en positivo (lo que hay que hacer) como en negativo (a lo que hay que renunciar). Utiliza estas herramientas como te sea más sencillo: verás que funcionan de ambas maneras.

#### **HERRAMIENTA N° 4: Renunciar a culpar**

Si hemos de renunciar a culpar a los demás es porque, simplemente, el culpable no existe: todas las personas, cuando actúan, lo hacen justificando su acción, pensando en que tienen razón.

Vamos a un ejemplo extremo: cuando alguien roba, secuestra a otro o, simplemente, se salta un semáforo en rojo, lo hace sabiendo que está mal... ¡pero pensando que tiene una razón, que tiene un motivo para ello! Cada visión del mundo conlleva una actuación sobre en el mismo, que es inevitable: según tu nivel de conciencia, actúas de una forma o de otra. Es inevitable. Por lo tanto, yo no puedo culpar a alguien porque tenga una visión primitiva sobre el mundo; lo que sí puedo hacer es intentar darle más información, o, si es necesario, puedo protegerme de su miopía. Pero pensar que esa persona es culpable es cerrarme; significa que pretendo que los otros actúen como yo, que actúen como si viesan el mundo igual que yo, que actúen de una manera distinta de como actúan, que su visión del mundo sea distinta. Y eso no es posible: actúan en función de lo que creen adecuado... ¡el mal no existe: lo que existe es la ignorancia! Para ciertos niveles de ignorancia existen ciertos niveles de acción, y eso es inevitable.

Pero además, el culpar me quita poder: si yo te culpo a ti, si tú tienes la culpa, yo no puedo hacer nada y me encuentro indefenso y desposeído de poder.

Por el contrario, si renuncio a culpar (y esta es la parte positiva) entonces puedo asumir la responsabilidad de mi vida. Da igual que lo que tú hagas me guste o no, eso es indiferente. Lo que debo preguntarme es ¿qué hago yo ahora con lo que tú haces? ¿Qué hago yo en mi vida, sabiendo que no puedo cambiarte? Yo te puedo dar información, pero que la aceptes o no, depende de ti. Por lo tanto, señalarte como culpable es absurdo y lo que está evitando es que yo asuma mi propia vida. ¿Por qué? Porque externalizo la queja y la responsabilidad y me convierte en una víctima. ¿Verdad que eso no te parece deseable para ti? Si deseas relaciones excelentes, no culpes. Asume tu responsabilidad.

#### **Cuando me culpo a mí mismo**

¿Cómo puedo intentar superar la auto culpa? A veces propongo que nos miremos al espejo y nos digamos lo siguiente: “Entre millones de espermatozoides y centenares de óvulos, tú fuiste el escogido. La vida ha confiado en ti.”,

por lo tanto mírate y bésate. Si la vida ha apostado por ti, no hay ninguna duda de que éste es tu lugar. Entonces me miro al espejo y le digo a esa persona que está del otro lado, que soy yo: “No te voy a defraudar, no defraudaré a la vida”.

La vida ya sabía que yo podría equivocarme; es más: la vida sabía que yo tenía que equivocarme para aprender. Dicen que un sabio es aquel que ha gastado todos los errores. ¡Así que haz el favor

de gastarlos rápido y aplaudir cuando los gastes, en lugar de culparte! Pero si te culpas no pasa nada, es otro error del que vas a tener que aprender y con el tiempo, el haberlo pasado te ayudará a no caer de nuevo. Ten paciencia. Nada se aprende a la primera.

#### **Un ejercicio para que la uses**

Para verificar si esta herramienta es cierta y funciona existen dos formas muy sencillas: la negativa y la positiva. Vamos a relacionarnos durante toda esta semana desde un punto de vista negativo. A cualquier persona que podamos, echémosle la culpa. No importa a quien sea: a nuestros jefes o compañeras en el trabajo, a los políticos, a nuestra pareja, a nuestros hijos. Y vamos a comprobar de qué manera más sencilla nuestra vida se convierte en un bonito infierno. Al hacerlo habrás comprobado que cuando culpas a los demás ocurre que: 1) te sientes impotente, y 2) la otra persona se enfada. Y cuando te culpas a ti mismo comprobarás que tu vida es un sufrimiento. Así que, a partir de ahora, harás el ejercicio y te culparás de todo: de no ser lo bastante alta, no tener demasiado cabello, no tener la voz adecuada para cantar, etc. Tu vida será un infierno y habrás comprobado que culpar no es una buena forma de relacionarse. Lo habrás verificado. No será fe, será evidencia.

La otra forma de comprobarlo es justamente al revés. Durante esa semana, frente a cualquier cosa que ocurra, no culpes a nadie, desde el corazón. Comprende que su acción era lo máximo que esa persona podía hacer, y verás que en tu corazón habita la paz. Podrás relacionarte con los demás de una forma que transformará las relaciones, incluso si tu jefe llega tarde, vomita encima de tu escritorio después de haber bebido cinco cubatas sabiendo que no puede; no le echas la culpa y límitate a proteger tu escritorio y quizás, busca un nuevo trabajo... Asume tu responsabilidad, no culpes: asume tu responsabilidad. Actúa. Asume. Tu vida será un espacio de libertad. No dependerás de los demás.

¡El mal no existe: lo que existe es la ignorancia!  
Para ciertos niveles de ignorancia existen  
ciertos niveles de acción, y eso es inevitable

“La prosperidad es el resultado de valorar lo  
que tengo. La queja me hace pobre”



**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.

## HERRAMIENTA N° 5: Renunciar a la queja

La prosperidad es el resultado de valorar lo que tengo. Si me quejo de algo, le estoy pidiendo a la vida que me lo quite. Luego, la queja me hace pobre. Cuando pongo la atención en algo, eso se multiplica. Por lo tanto, si pongo la atención en lo que me gusta, si lo valoro, esa será una puerta hacia la riqueza. Y la puerta hacia la pobreza es la contraria: es la queja.

Entonces, ¿a qué debo renunciar? A quejarme. ¿Qué debo hacer en positivo? Valorar lo que tengo, y entender que siempre tengo lo necesario para ser feliz. Esto puede parecer una estupidez porque muchas veces estamos esperando que ocurran cosas mágicas, para que sólo entonces podamos ser felices. ¡Pero si no somos felices ahora, tampoco lo seremos luego! Solo tendremos más, o menos. Tengas lo que tengas, siempre tienes lo necesario para ser feliz, porque mientras tú estés ahí, siempre tienes lo necesario para ser feliz, solo te necesitas a ti.

A pesar de ello, alguien podrá decirme: “Sí, pero es que no tengo un novio”. Antes tampoco lo tenías, y eras feliz. Siempre tenemos lo necesario, ahora solo falta que lo valoremos. Cuando valore lo que tengo, seré feliz. Cuando me queje, seré infeliz. Pero no solo infeliz: seré pobre: cada vez tendré menos. Cuando soy un quejica, cuando soy un llorón, lo que estoy diciéndole a la gente es que se vaya... ¡y esa es una forma muy errónea de amar! ¡Nadie con dos dedos de frente diría a las personas que aman que se vayan! ¡Aunque cueste, no te quejes! ¡Es una herramienta poderosa de potenciar lo valioso! ¡Una herramienta poderosa de amor!

### La pobreza y la queja

Es importante hacer esta última reflexión: la queja nos lleva a la pobreza. ¡Y me quedo tan ancho diciendo esto! Porque cuando yo me quejo de las cosas, le estoy diciendo a la vida “esto no lo quiero, quítamelo”. Y cuantas más cosas me quite la vida, más pobre seré.

Por lo tanto, la parte que me corresponde hacer a mí es asumir que mis sentimientos, mis pensamientos, mis emociones, las genero yo. Asumir que yo tengo que decidir cómo actúo.

Esta es una herramienta fundamental de relación: la manera en que yo me relaciono con los demás, contigo, con el mundo, es siempre desde la no-culpa. ¡Basta de quejarte de los políticos, de la crisis, de las multinacionales! Si no te gustan las multinacionales, compra en pequeñas tiendas. Si no te gustan los políticos que hay, preséntate tú... Asume tu responsabilidad, haz tu parte y deja de quejarte. Valora lo que tienes, y lo valioso se multiplicará.

### Compruébalo tú mismo.

Si quieres ver cómo funciona esta herramienta, conviértete en un quejica durante toda esta semana y verás cómo dentro de ti comienzan a nacer la frustración y la tristeza.

Y comprueba cómo la gente empieza a evitarte. Inclusive fíjate como las personas que se juntan contigo son gente que se queja, y que lo que te aportan es energía negativa. Entonces pregúntate: “¿es esto lo que yo quiero en mi vida?” Y si es lo que quieres, ¡adelante!, hay mucha gente que se queja (pero a mí no me das pena).

La otra forma de comprobarlo es al revés: empieza abriendo los ojos y diciendo: “Gracias por este cuerpo”. “Gracias por este aire que puedo respirar”. “Gracias por este día que va a ser maravilloso”. Y por cada una de las cosas que ocurran, bendice todo lo que tienes y que puedes disfrutar.

Es cierto que a veces nos ocurren cosas que nos disgustan. Por ejemplo, uno puede perder el trabajo. Yo no te digo que bendigas que has perdido el trabajo; pero sí bendice la capacidad que tienes de trabajar, y que ahora vas a poner al servicio de otro proyecto. Y bendice tu trabajo anterior, porque te ha dado la oportunidad de aprender. El agradecimiento es el gran antídoto contra la queja. Por eso cuando valoramos (agradecemos) la realidad, llegamos a entender que somos ricos. ¡Valora lo que tienes!

## Te invitamos a seguir esta sección

Continuando con la serie **7 Herramientas para aprender a amar** que comenzamos en marzo, en esta edición te ofrecemos dos de ellas, y el mes próximo completaremos las siete. Te aseguro que transformarán tu vida al aplicarlas, no te las pierdas. Y si no quieres esperar o quieres tener las anteriores, puedes ver el contenido aquí:

[www.danielgabarró.com](http://www.danielgabarró.com)  
[www.campusdanielgabarro.com](http://www.campusdanielgabarro.com)

Textos: **Daniel Gabarró**

Redacción: **Mario Martínez Bidart**



# 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.com  
Webs :  
www.biotifulnatura.com.  
www.biotifulnatura.es (tienda online)



Tenemos :  
Pescado ecológico,  
Ternera ecológica,  
Pollo ecológico



## HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fruja y vendimia bio  
Acupuntura



Herbolario y talleres  
Herbal de base  
Medicina natural

www.eldruida.es

CALLE DEL AFE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833



Ecofarm

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

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



## 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



Parque Natural del Rio Dulce - Aragosa (Guadalajara)

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



## 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

Contenido Vivo



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



# MEDITACIÓN CREATIVA

## De BIENESTAR y ABUNDANCIA

Son varias las personas que desde estas mismas páginas hablan de la meditación y sus beneficios. Voces sin duda más autorizadas que la mía. Pero hace cerca de 3 años la vida me puso a dirigir una meditación, y de ella os quiero hablar aquí y ahora.

### ¿Qué es la meditación?

La meditación es silenciar la mente, acallar los pensamientos, liberarse de las emociones y adentrarse en lo profundo buscando la comunión con el Ser, con nuestro lado espiritual.

La meditación nos saca del mundanal ruido y nos lleva a la interiorización y al recogimiento. Meditar es renovarse, regenerarse y volver al mundo con una esencia muy especial.

La mitad de nuestro pensamiento es totalmente innecesario. Te recuerda tu pasado más inmediato y más lejano, teniéndote en un continuo repasar de tus vivencias. Te lleva a proyectar un futuro imaginario. Por eso la meditación te enraíza en el presente, pues tu mente abandona el pasado y el futuro para volver al aquí y al ahora.

Otra parte de nuestro pensamiento es disfuncional. Es la voz del ego. El ego siempre siembra discordia. Su función es la separación. El ego continuamente te envía pensamientos sobre ti mismo que te llevan a la culpabilidad y te bajan la autoestima. Te envía pensamientos sobre los demás llenos de rencor, mantiene frescas en tu mente las ofensas para que estés continuamente a la defensiva. Te envía pensamientos sobre la vida como peligrosa y abocada a la frustración, y del mundo como un lugar hostil y peligroso. Si escuchas y crees a la voz de tu ego, tu autoestima estará bajo mínimos, tus relaciones serán difíciles: faltas de sinceridad, con desconfianza, y a la defensiva siempre.

La meditación te lleva a desenmascarar a tu ego y dejarle de creer. Al liberarte de tu ego, ya es posible amar, es posible amarse uno mismo y amar a los demás, pues todo

ese discurso que se empeñaba en tenerte separado del amor que somos ya no es creíble. Si descartamos el pensamiento innecesario y el pensamiento egoico, vemos que solo un pequeño porcentaje de nuestro pensamiento es voluntario, lúcido, reflexivo y útil.

La meditación es autogobierno. La meditación es liberación. La meditación conduce al amor que somos, a conectar con nuestro Ser, con nuestra esencia divina.

### ¿Qué es la meditación creativa?

La meditación es también una herramienta de creación.

La mente es una herramienta poderosa porque los pensamientos son

creativos. La meditación creativa consiste en observar tus pensamientos y hacer higiene mental.

Con la meditación creativa conscientemente siembro en mi mente pensamientos que me ayuden a elevar mi autoestima, y, como consecuencia, eleven mi estado vibratorio y mi bienestar. Y al cambiar la vibración, a otra superior, por ley de Atracción atraigo a mi vida experiencias más agradables.

### ¿Qué es la meditación creativa de abundancia?

Nació con la intención de colaborar con la superación de la experiencia colectiva que hemos llamado “crisis”. Nació para ayudar a crear abundancia a nuestro alrededor.

La intención era ayudar a salir del miedo y volver a la confianza. El trabajo era cambiar los pensamientos de pesimismo y miedo al empobrecimiento por pensamientos más optimistas de confianza y esperanza.

Somos nosotros mismos los que hemos parado su flujo natural de la abundancia con nuestra inconsciencia. Lo paralizamos con nuestros pensamientos, palabras y obras inconscientes. Con nuestras creencias y nuestros miedos.

Si quieres mejorar tu economía, si piensas que una realidad más rica es posible, empieza a crearla con la meditación creativa.

**Crea abundancia y prosperidad cambiando la forma de pensar. Empieza a practicar meditación creativa: haz higiene mental y limpia de tu mente los pensamientos de miedo, pesimismo y escasez**

# Bicocina<sup>®</sup> Organic

100% ecológico

Comida para recoger o para llevar\*

- Restaurante macrobiótico y vegano
- Multiespacio bio (cafetería, actividades, catering y eventos)
- Tienda a granel
- Asesoramiento dietético personalizado

\*Si deseas colaborar en el cuidado del medio ambiente, por un suplemento de 6€ te lo llevamos en bici (en lugar de en moto).

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

C/Albuquerque, 5  
28010 Madrid  
Tel: 91 192 88 05/06



Crea abundancia y prosperidad cambiando la forma de pensar. Empieza a practicar meditación creativa: haz higiene mental y limpia de tu mente los pensamientos de miedo, pesimismo y escasez. Este es el trabajo que hacemos en esta meditación.

Antes de comenzar a meditar, siempre recordamos que no somos impotentes víctimas de una realidad difícil, que somos Hijos de Dios y por tanto nuestra prosperidad depende de su Amor, y no de las circunstancias sociales y política imperantes. Recordamos que somos creadores de nuestra realidad. Recordamos que podemos salir del pensamiento colectivo imperante, (y quien sabe si manipulador), y usamos la mente para crear una realidad mejor.

Sembramos pensamientos de bienestar, de autoestima, de abundancia y prosperidad. Pensamientos que cambian nuestra vibración por otra más positiva, más optimista y más gozosa.

Si vibras en la confianza, el agradecimiento, el amor y la seguridad, ten por seguro que tu realidad se transformará.

Ayuda a crear un mundo más próspero con pensamientos, palabras y acciones de abundancia y prosperidad.

**¿SABES QUE TE DICEN  
TUS NÚMEROS?**

**CONSULTAS  
NUMEROLÓGICAS  
MARÍA DE OLAIZ  
NUMERÓLOGA  
662 484 789  
[numeromaria@yahoo.es](mailto:numeromaria@yahoo.es)  
[mariaolaiz.blogspot.com.es](http://mariaolaiz.blogspot.com.es)**

María de Oláiz

## NUEVAS IDEAS PARA UNA VIDA NUEVA

¿Sabes que retos te trae el Nuevo Ciclo Cósmico en el que estamos entrando?

Empoderate y aprende a ser tu propio Maestro

Enseñanzas sobre el Cosmos, la música, los colores,...



### CONFERENCIAS

**TODOS LOS SABADOS DEL AÑO**  
C/ de la Oca 63, (pasadizo comercial)

HORA 10,45.

**ENTRADA LIBRE**

(se ruega puntualidad)

**607 147 225**

# Hacia un entendimiento nuevo de las técnicas corporales (XXVI)



Sin embargo, yo puedo afirmar que “sentirse en los huesos” es una sensación saludable, llena de beneficios. Para llegar a esa conclusión hay que sentir que los huesos viven. No están muertos, en contra de los que nos dicta la memoria colectiva.

Están en permanente regeneración e incluso movimiento, es nuestra reserva de minerales, gracias a nuestros huesos nos podemos mover, andar y correr, protegen los órganos internos y además generan la sangre, sinónimo de la vida.

Así que resulta que todo lo que nos hace “vivir”, movimiento, protección, nuestra sangre... se genera por lo que consideramos “muerto”.

Menuda contradicción. Menuda injusticia. Si nuestro cuerpo tuviera una jurisdicción interna, nuestros huesos nos demandarían por discriminación, maltrato, esclavismo o algo peor.

Sin huesos no habría posibilidad alguna de organizar la postura que nos lleva a la acción, no podríamos sostener una postura erecta y nos tendríamos que conformar con una vida de invertebrados. Gracias a ellos podemos tonificar los músculos anti-gravitatorios como el psoas, que une la pelvis con las piernas o el cuadrado lumbar que articula con el diafragma.

## SINTIÉNDOTE EN LOS HUESOS

*Cuando alguien nos dice “me siento en los huesos” la asociación que nos viene a la mente es, como mínimo, de enfermedad y alimentación insuficiente. Los esqueletos, que nos han asustado desde niños en libros y películas, las calaveras y tibias de piratas y grupos musicales, nos han creado una imagen muy negativa de los huesos.*

En honor a los huesos voy a proponer un ejercicio específico precisamente para el psoas. Hay que ser conscientes de que el secreto para hacerlo bien está en saber direccionar nuestras fuerzas, tomando consciencia de los segmentos óseos que estamos movilizando y de los ligamentos y musculatura que los rodean. Observemos a los niños, que de forma natural, al realizar cualquier esfuerzo, ni acortan ni sostienen su musculatura.

En este ejercicio es importante tener en cuenta los lugares de nuestro cuerpo que están en contacto con el exterior. Aquí tenemos 3 puntos de contacto: El pie derecho contra el zócalo, la pierna izquierda doblada y los brazos extendidos. Estos 3 puntos servirán para proyectar nuestras fuerzas. Tomando como centro nuestra cadera intentaremos crear

oposición equitativa de fuerzas por encima y por debajo de ésta. Los huesos estarían involucrados en el desarrollo de este ejercicio, ya que el psoas se inserta en ellos. La acción de despegar la cintura hacia la cabeza y el empuje del muslo hacia la

pared estarían actuando sobre el psoas.

Si sabemos trabajar los huesos de manera paralela a los músculos entrenaremos nuestra fortaleza interior. En mis clases hago partícipes activos a apófisis o jalones óseos, que son salientes de huesos que se pueden palpar, como los isquiones, los maléolos internos y externos, las clavículas, los cóndilos de las tibias, los codos. Familiarizándonos con ellos nos daremos cuenta de que están vivos y muy energéticos. Eso requiere un esfuerzo de abstracción al que no estamos acostumbrados, pero la recompensa merece la pena.

Teócrito escribió hace más de 2200 años: “Ahora conozco a Amor, dios terrible, de leona fue el pecho que mamó y en agreste bosque lo crio su madre. Él me quema poco a poco y me hiere hasta la médula de los huesos...”

---

Así que la consciencia de la vida de los huesos ha existido desde siempre, pero nuestra educación y cultura nos ha creado una imagen equivocada

---



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

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

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.

Tel. 656 60 57 33 · [pablo@elviajedelheroe.es](mailto:pablo@elviajedelheroe.es) · [www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) · [www.terapiaregresivamadrid.es](http://www.terapiaregresivamadrid.es)



**CHARO ANTAS**  
 Terapeuta Gestáltica y Consteladora  
 Terapia individual, grupal, de pareja  
 20 años de experiencia  
 Primera Consulta gratuita  
 "Taller de Arteterapia"  
 Plazas limitadas  
 655 80 90 89




**Terapias de Vanguardia** CentroLúa

**Cursos Intensivos Septiembre**

- Numerología Kármica: 19, 20 y 21 de junio
- Astrologías del 22 al 25
- Tarot: del 15 al 18 de junio
- Flores de Bach: del 15 al 18 de junio
- Reflexología Podal: del 22 al 25 de junio
- Reiki I y Reiki III

• Método Yuent: 12 y 13 de septiembre

• Numerología Cuántica: 26 de septiembre

**Oferta Junio y Julio:**  
 BGV + 2 refuerzos + 2 sesiones grupales

[www.centrolua.es](http://www.centrolua.es)  
 C/ Goya, 63 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30

**CURSOS ANUALES (Octubre 2015)**

- Flores de Bach
- Numerología Kármica
- Tarot
- Astrología
- Monitor de Meditación
- Reflexología Podal
- Mindfulness



No se puede herir lo que está muerto. Así que la consciencia de la vida de los huesos ha existido desde siempre, pero nuestra educación y cultura nos ha creado una imagen equivocada. No me sorprende que padezcamos toda clase de enfermedades óseas... al dar los huesos por muertos los estamos matando en vida.

Los invito a viajar hacia lo más profundo de nuestra anatomía, tratando de recuperar nuestra estabilidad en tiempos donde escasea. Démosle a nuestro querido esqueleto el protagonismo que merece y nos lo agradecerá con creces.



© Claudia Bedacarratz

En la actualidad dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y monitores y cualquier persona interesada en conocer las técnicas corporales holísticas.

Artículos anteriores e información en [www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com) y [www.facebook.com/estudioluna5](http://www.facebook.com/estudioluna5)

**Estiramiento**  
 Por Biomecánica

**Clases regulares e intensivos de Junio y Julio**  
 Distintos niveles y horarios—consultar Blog

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

Estudio Luna, C/Luna 19, 1ªA. Noviciado  
[estiramiento@gmail.com](mailto:estiramiento@gmail.com), tlf.652489472  
[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)

# LAS 7 CLAVES “SECRETAS”

## PARA CORREGIR EL DOLOR DE ESPALDA

¿Tienes Dolor de Espalda? ¿Te duele alguna Articulación o tienes contracturas musculares?

¿Tienes Dolor de cabeza, Ciática, problemas digestivos o urinarios?

¿Te gustaría enterarte que la verdadera Causa mecánica de tus dolencias se puede Corregir?

Si tu respuesta es Sí, sigue leyendo este artículo porque te vamos a revelar **7 claves para corregir el dolor de espalda** así como otras dolencias o Patologías. Nuestra intención es mostrarte otro Camino para resolver tus Dolores, partiendo de la base que el Diagnóstico tradicional nos aporta pocos recursos para resolver la mayoría de las patologías, por eso tenemos que partir del Concepto de Patología Funcional para acceder a las Causas Biomecánicas que nos permitirán entender tu problema y obtener muchos Recursos para Solucionarlo.

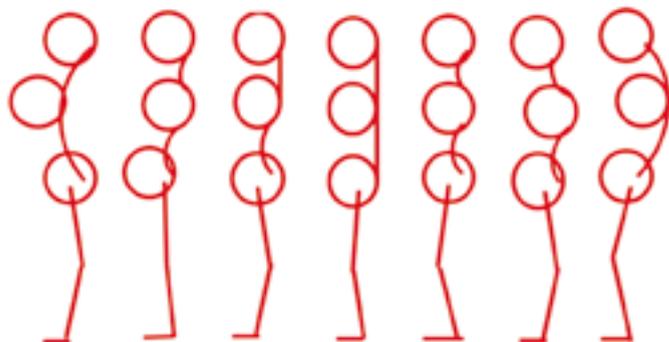
Con estas Claves te mostraremos que si cambiamos el punto de partida, profundizando en la Comprensión de tu Dolor obtendremos Soluciones reales y efectivas para Corregirlo:

### 1º CLAVE:

Casi todas nuestras lesiones o patologías se originan a partir de un **desequilibrio de nuestras cadenas musculares**.

La realidad es que toda Enfermedad, toda Patología, **todo dolor tiene una causa** pero esta Causa que la Medicina busca en estudios y analíticas generalmente no se ve o no se aprecia en estos estudios. La verdadera **causa** tiene que ver con tu funcionamiento Biomecánico, o sea que a partir del desajuste de las Cadenas las articulaciones se comprimen, los nervios se pinzan y los músculos tienen que aumentar sus esfuerzos para reequilibrar el cuerpo: Todo esto genera el Dolor y la Patología

La causa de tu Dolor de Espalda no es ni la Hernia discal, ni la Artrosis, ni la Tendinitis, ni siquiera tu vesícula o tu gastritis porque estos síntomas o patologías son la consecuencia de una alteración funcional que es el origen de casi todas las enfermedades y dolencias.



Las distintas Posturas son determinadas por las Cadenas Musculares

Pero, ¿Qué son Las Cadenas Musculares?

Los músculos no trabajan aislados sino que se organizan en 6 Cadenas Musculares que representan los **6 patrones posturales** con los que funcionamos. Estos se combinan entre sí para determinar nuestros gestos y acciones.

¿Por Qué se desequilibran las Cadenas Musculares que son la Causa del Dolor?

Los esfuerzos, malas posturas laborales, las emociones, nuestra personalidad, nuestra nutrición, lo que comemos, los medicamentos, etc. alteran la flexibilidad, aumentan la tensión, generan contracción y bloquean la movilidad de las Cadenas Musculares. A partir de estos “nudos” o Puntos de Anclaje que genera alguna Cadena, se “reactivan” otras Cadenas para compensar: estas últimas son las que manifiestan los dolores pero la Causa se encuentra en las primeras, en el nudo, el acortamiento, la pérdida de flexibilidad.

### 2º CLAVE:

Descubre tus cadenas musculares, las que dominan tu postura y las que están más acortadas porque el problema está por ahí

La alteración funcional que causa tus dolencias siempre es global, por eso no podemos simplificarla y acotarla a una parte concreta del Cuerpo ya que cada persona tiene una Postura determinada por la o las Cadenas que predominan en ella, por eso no debemos buscar la causa de la dolencia en la zona donde se manifiesta el síntoma ya que los síntomas pueden estar alejados de las causas.

La observación de nuestra Postura y de las Cadenas musculares acortadas nos va a marcar el camino hacia la Causa mecánica de tu dolor o patología.

Los test de flexibilidad te ayudarán a encontrar dichas cadenas causales. Nosotros utilizamos la observación de la Postura de pie, el test de flexión, el test de movilidad pélvica para reconocerlas.



Test de Flexión

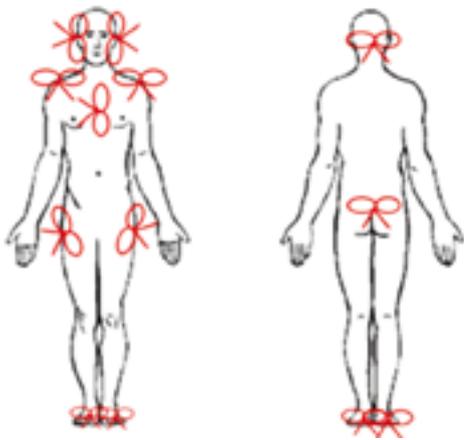
### 3° CLAVE:

Encuentra tus “bloqueos”, esas zonas de tu cuerpo menos “flexibles”: allí está la causa de tu problema.

Las Cadenas se fijan en Puntos de Anclaje que son zonas Clave para encontrar los “Nudos” Causales que habrá que “desatar” para Corregir la Alteración que Causa el Dolor. Por eso debemos encontrar esas zonas que perdieron movilidad y flexibilidad que serán fundamentales para el éxito de nuestro Tratamiento.

**¡No te Olvides, la Clave es Encontrar los Nudos!... pero No los puntos dolorosos. Ya que normalmente en las zonas que no duele encontrarás la Causa**

*La parte fundamental del Tratamiento es detectar estos Puntos de Anclaje o bloqueos y las Cadenas retraídas: esto es el DIAGNÓSTICO OSTEOPÁTICO y es lo que va a determinar la efectividad de la Terapia*

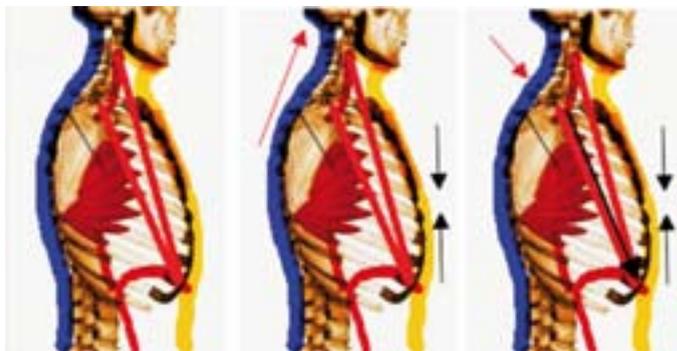


### 4° CLAVE:

Si descubres tus bloqueos y tus cadenas acortadas para saber dónde está la causa del dolor y lo que tienes que corregir.

¿Lo vas entendiendo?... te lo aclaro un poco más

**Donde te duele normalmente no está la causa**, lo que duele son las Cadenas Reactivas o Compensadoras, la Causa la encontramos en las zonas poco flexibles, “bloqueadas”.



*En esta imagen vemos como las Cadenas Anteriores o de Flexión se van tensando, acortando, perdiendo flexibilidad: aquí está la causa.*

Las Cadenas Posteriores serán las que tienen que esforzarse para Compensar la tensión Causal: aquí se manifiesta el dolor.

*Esta persona sufre dolor en la zona cervical, compresión de los nervios con irradiación a los brazos que presentan adormecimiento, etc.*

### 5° CLAVE:

Relaja las cadenas más tensas, moviliza tus diafragmas y recupera tu respiración

Una vez detectadas las Cadenas retraídas y los Puntos de Anclaje tenemos que **quitarle tensión para desprogramar el patrón postural y el bloqueo.**

Si las Cadenas anteriores son las acortadas, lo primero que tenemos que tener en cuenta es Relajarlas. Como el cuerpo es una Unidad, todo está relacionado, y siempre vamos a encontrar la Respiración bloqueada en algún sentido.

Por eso, el trabajo respiratorio en la postura fetal siempre es recomendable para liberar los diafragmas, la respiración y relajar todas las cadenas, especialmente las anteriores.



**Trabajo Respiratorio en Postura Fetal**

Un cuerpo acortado es un cuerpo “abollado”, liberando esas cadenas retraídas recuperamos y ampliamos nuestra respiración

### 6° CLAVE:

**ESTIRA LAS CADENAS MUSCULARES PARA LIBERAR LOS BLOQUEOS EN LOS PUNTOS DE ANCLAJE**

Si la base del Diagnóstico es encontrar las Cadenas acortadas y los Puntos de Anclaje bloqueados, la Corrección consistirá en estirarlos, liberarlos, desanudarlos.

Las Posturas de estiramiento mantenidas permitirán bajar y relajar el tono del músculo y desanudar el tejido conectivo, la Fascia, que conecta músculo, hueso, articulación y víscera, y se estira como un chicle, en cámara lenta.

El **osteópata** que trabaja con las **cadenas musculares** actúa sobre los “bloqueos” con técnicas manuales específicas que se realizan en determinadas posturas para normalizar dichas estructuras.

A partir de estas Técnicas correctivas, se relajan las Cadenas reactivas, se desinflan los tendones inflamados y desaparece el dolor, se normalizan las vías nerviosas y circulatorias. Luego indicará ejercicios específicos basados en Posturas de estiramiento mantenidas.



**Postura de la Cadena de Cierre**



Si te duele el hombro o el trapecio pero el bloqueo (la Causa) está en tu cadena anterior de cierre tendrás que relajar y estirar esta cadena.

Si tienes lumbalgia o ciática por un bloqueo del Sacro debido a la tensión de tu Cadenas Posterior habrá que estirar esta Cadenas tomando el Punto de Anclaje Sacro.



Postura de la Cadena Posterior

## 7º CLAVE:

### REPROGRAMA TU CUERPO Y TU POSTURA

Pero como las dolencias son la consecuencia de la alteración de patrones psiconeuromotores habrá que cambiar el chip, habrá que reprogramar las cadenas musculares y, a veces, tendremos que cambiar hábitos de comportamiento, de alimentación, etc.

Para ello acompañamos muchos tratamientos individuales con un Tratamiento Grupal basado en recuperar la disociación del cuerpo y la Respiración que se realiza de manera totalmente personalizada. De ahí que el Tratamiento consiste en la Reprogramación Corporal Postural a través de las Cadenas Musculares.



## CONCLUSIÓN

Estas Claves que te acabo de mencionar representan la base para Comprender la mayoría de los malestares, las dolencias, las Patologías o las Enfermedades que padecemos.

Está bien realizarse Rx, Resonancias o Analíticas para Comprobar si padezco una Enfermedad Orgánica, Ortopédica o si tengo un desajuste de mis valores sanguíneos pero tengo que tener claro que la mayoría de los Dolores y Patologías tienen una **causa funcional** y, por lo tanto, es imprescindible hacer un **diagnóstico funcional, osteopático y postural** porque es Clave para determinar un Tratamiento que pueda Corregir las Causas biomecánicas y funcionales de tu problema.

Desde el Punto de Vista Biomecánico y en relación al Dolor de Espalda, dolores articulares, tendinitis, problemas digestivos o urinarios, la comprensión y la aplicación de una **Biomecánica Global basada en las Cadenas Musculares o Fasciales** es la Clave en la que se debe basar el Osteópata para determinar, Diagnosticar y Corregir la causa funcional de tus Dolores.

Las 7 Claves que acabamos de describir representan el Proceso de Tratamiento que realiza un Osteópata que trabaja con el Método RCP-Cadenas Musculares que combina el Concepto osteopático o el Modelo biomecánico de Salud con las Cadenas Musculares y el asesoramiento nutricional con una metodología basada en pocas sesiones o sesiones poco frecuentes de Tratamiento manual individual y, en algunos casos, Tratamiento Grupal personalizado.

No te olvides...

;; Hay otro Camino para Solucionar tus Dolores !!



Fernando Queipo

Fisioterapeuta - Osteópata D.O.

OSTEOFISIO

[www.osteofisiogds.com](http://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](http://www.osteofisiogds.com)  
hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

# LIBROS

Aprende con esta sencilla técnica a descubrir, comprender, liberar y solucionar los patrones erróneos o patológicos que quedaron grabados en tus tejidos hace muchos años



para ti

los libros del olivo

Pídalo en tu librería o a través de la Web: [www.loslibrosdelolivo.com](http://www.loslibrosdelolivo.com)

Gema Lozano Almazán  
**LA TÉCNICA  
METAMÓRFICA**  
Un viaje hacia la liberación



## 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](mailto:info@mangalam.es)

web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)

## CENTRO NATURISTA AILIM

Terapia Holística y Transpersonal  
Formación en Terapia Holística,  
Terapia Floral y otras  
Grupo de meditación y desarrollo personal  
(Quincenal, miércoles 19:00 h)  
Grupo de trabajo personal con constelaciones  
(Quincenal, miércoles 19:00 h)

### PRÓXIMOS TALLERES:

Constelaciones familiares 12 de Junio

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)  
Tf. 91 777 66 72

[centroailim@ailim.es](mailto:centroailim@ailim.es) / [www.ailim.es](http://www.ailim.es)

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

## TAE MO

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 YERBOS MARAVILLOSOS
  - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfologías y comportamientos)
  - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endomasaes 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](http://www.acupuntura-taemo.es)

☎ 620 906 728

## ¡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](http://www.jesusyanes.com) [info@jesusyanes.com](mailto:info@jesusyanes.com) Tf: 916 571082- 659 906 936

## Sanación por comprensión REGRESIÓN CONSCIENTE

CANALIZACIÓN Ansiedad, Miedos, Fobias,  
Depresión, Obsesiones, Timidez, Anorexia,  
Bulimia etc.

Separaciones, Familia, Hijos etc.  
Tf. 651 19 69 22

## ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual



Visita:

[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)

Programa de radio

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

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estiMa.**

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668



**SHIATSU**

REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

## NUMEROLOGÍA LECTURA DEL TAROT

MÁSAJE METAMÓRFICO  
REFLEXOLOGÍA PODAL

**LORENA 663 02 57 05**



**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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



“El cuerpo está en el Espíritu y sin embargo, uno piensa que es Él quien habita en el cuerpo; como un espectador que creyese que la pantalla donde se proyecta una imagen se encuentra dentro de la imagen.”

**Ramana Maharshi**



AUDIO  
**Contenido  
Vivo**

# SOSTENIDOS POR

Esta estrofa está extraída de un poema de cinco estrofas que compuso Sri Ramana Maharshi poco antes de que pereciera su cuerpo. Me parecen unas palabras profundamente reveladoras ya que nos invitan a invertir nuestro sistema de pensamiento habitual. Solemos pensar que hay un Espíritu, Alma o Esencia contenidos en un cuerpo y que en el momento de la muerte ese Espíritu abandona el cuerpo.

¿Qué pasa cuando nos planteamos la posibilidad de que esto sea al revés? ¿Y si asumiésemos que es el Espíritu el que contiene el cuerpo y no el cuerpo al Espíritu?

Al reflexionar acerca de estas sabias palabras que me despiertan una intuición de certeza, se me ocurre que por un

lado habría un “espíritu” individualizado, asociada a menudo a nuestra personalidad, lo que distinguimos como el alma de esta o aquella otra persona. Y por otro lado, el “Espíritu”

**Cuando vivo identificándome con la imagen, creyendo que la imagen contiene en sí misma la pantalla siento la tensión y el cansancio de un esfuerzo constante por sostener Algo inmenso y vasto dentro de mí**

que a menudo llamamos el Ser o la Conciencia Absoluta que sería el que contiene el pequeño “espíritu” el “alma individual”, el cuerpo sutil de cada individuo y no sólo es que los contenga sino que los hace posible.

Siguiendo el propio ejemplo de Ramana, la imagen no se podría ver con nitidez si no hubiese una pantalla o fondo sobre el cual proyectarse. Del mismo modo el espíritu individual, el individuo en sí y con él todos los seres, no podrían existir, proyectarse, si no fuera por el Espíritu o Conciencia que lo sostiene.

Y uno puede preguntarse ¿para qué especular acerca de si el cuerpo abandona el Espíritu o el Espíritu el cuerpo si no tenemos ni idea, ni parece que podamos saber lo que ocurre en el momento de la muerte?

Aunque creo que la estrofa es muy reveladora de por sí, lo que a mí me mueve de ella tiene mucho que ver con la Vida. Cuando vivo identificándome con la imagen, creyendo que la imagen contiene en sí misma la pantalla siento la tensión y el cansancio de un esfuerzo constante por sostener Algo inmenso y vasto dentro de mí. Como un jarrón que se contrajese pensando que tiene que retener a toda fuerza el espacio dentro de sí o las perlas de un collar que se contrajesen, se estresaran y sintiesen ansiedad por tener que sostener el hilo en ellas, sin darse cuenta que ellas son sostenidas por el hilo.

Del mismo modo, cuando me identifico con el cuerpo y mi personalidad creyendo que todo depende de mí, de mis elecciones, de mis acciones, de mi esfuerzo sin darme cuenta de que es la Vida – Espíritu - Conciencia la que me sostiene a mí, siento estrés, ansiedad y mucho cansancio ante el vano esfuerzo para contener lo Ilimitado a través de lo limitado.

En la enseñanza tradicional un ejemplo recurrente es el de la ola y el océano. No tendría mucho sentido que una ola se pensase separada o distinta del océano si más allá de la forma y el nombre se fijase en que su esencia, el agua, es una y la misma.

Pues bien, imaginemos una ola que mientras se eleva como tal se diese cuenta de que su agua y la del océano es la misma y pensase entonces “¡Oh, tengo que hacer algo para poder contener todo este inmenso océano de agua, tengo que esforzarme al máximo para mantener el agua en mí!” sin comprender que es la propia agua la que ha tomado la forma de océano, de ola, de gota, de río, de nube...

¿Te ocurre a ti también? ¿Has tenido alguna vez la sensación de estar esforzándote para Vivir creyendo que tienes que

Cuando vivo identificándome con la imagen, creyendo que la imagen contiene en sí misma la pantalla siento la tensión y el cansancio de un esfuerzo constante por sostener Algo inmenso y vasto dentro de mí

la presión mental del “tengo que”, “tengo que decir algo, tengo que ver, tengo que escuchar, tengo que pensar, tengo que hacer, tengo que demostrar...”

Resulta agotador porque el pequeño “yo” no da para tanto y sin embargo, muerto de miedo de desaparecer se empeña en creer que todo de pende de él, que si no la Vida no se sostiene, que si él muere Todo morirá.

Este pequeño “yo” es lo que venimos llamando ego, la Vida limitada por la personalidad, por un nombre y una forma, como el agua limitada por la forma de gota. Y el problema no es que el agua aparezca como una gota, sino que la gota olvide que su esencia es el agua y que es el agua la que la sostiene como gota.

Del mismo modo, el problema no es que la Vida aparezca como limitada por el individuo, el problema es que el individuo olvide la Vida, el Espíritu que lo sostiene y sólo resulta un problema por el agotamiento que produce ¿a quién? Precisamente al individuo que se identifica con ello.

Si descartamos esa identificación entonces ¿qué problema hay? El problema sólo lo trajo mi mente-cuerpo al pensar que tenía que sostener la Vida- Espíritu- Conciencia sin darse cuenta de que “¡es la Vida la que me sostiene!”.

Te propongo encontrar unos minutos, por ejemplo *ahora*, para dejarte sentir la posibilidad de que la Vida es lo que ya está ocurriendo a través de ti, con o sin esfuerzo. Que no eres tú quién tiene que hacer algo en la vida sino que la Vida es la que hace a través de ti.

Montse Simón

# LA VIDA

hacer no una sino muchas cosas para sostener esta vida, sin darte cuenta de que es Ella la que te está sosteniendo constantemente?

La visión no-dualista (*advaita*) nos muestra que la Conciencia pura es aquello que está detrás de todo lo que percibimos y experimentamos a través de los sentidos y de la mente:

“Porque Eso es el Oído del oído, la Mente de la mente el Habla del habla, el Aliento del Aliento, Vista de la vista. Los sabios liberándose (de la identificación con los sentidos) al abandonar este mundo se vuelven inmortales” (Kena Upani-ad, 1.2)

¿Qué esfuerzo tan agotador vivir bajo

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

Bija yoga

Clases de YOGA

(Martes y Jueves de 19.00 a 20.30h)

SÁNSCRITO y FILOSOFÍA INDIA

Información y reservas: [biijayoga@gmail.com](mailto:biijayoga@gmail.com) 605 800 697

<Metro Lavapies-Sol> Síguenos en FACEBOOK [www.facebook.com/biijayoga](http://www.facebook.com/biijayoga)



La red se ha transformado hoy con demasiada frecuencia en una suerte de patio de cotillas cuando no en una herramienta de desinformación que parece claramente manipulada. Un objetivo de esa manipulación se ha centrado en la masonería convirtiéndola en el mismísimo origen de todos los males del mundo. Exactamente igual que con Franco. Como si la historia no hubiese servido de nada.

Es sabido que la masonería ha sido siempre perseguida en todos los países con gobiernos dictatoriales. Desde el nazismo o nuestro franquismo, hasta el estalinismo ruso o el castrista, bien sea desde la derecha o la izquierda, lo cierto es que el pensamiento liberal y avanzado de la masonería siempre ha sido considerado un peligro por los totalitarismos que, por todos los medios a su alcance, - y tenían muchos- elaboraron sofisticados programas propagandísticos para desacreditar a la masonería y culpar a los masones de todos los males habidos y por haber. Es decir, lo que hoy defienden determinadas teorías de la conspiración con métodos de propaganda de otras épocas.

La situación en España fue ejemplar en este sentido. Durante cuarenta años la dictadura franquista se esforzó en esta batalla de descrédito- recordemos el famoso eslogan de “*la conjura judeo-masónica*”- y, lo sorprendente, es que aun hoy, en la era de la información, hay ciudadanos que “compran”

la propaganda franquista. Es cierto que cada vez son menos los desinformados, pero en la red hay todavía bastiones que han mutado de fascistas a *conspiranoicos* y que todavía hoy divulgan terribles conjuras amañadas por tenebrosos y malvados masones del mismo modo que hizo el mismísimo Franco. Muchas personas ignoran que el generalísimo Franco publicó en 1952 un libro titulado *Masonería* con el seudónimo de Jakin Boor y que era una recopilación de artículos que ya había publicado por entregas en el diario fascista “Arriba”. En él, se volcaban sobre la masonería terribles acusaciones. Algunas de ellas eran simples y llanas mentiras, otras adulteraciones intencionadas y otras, solemnes estupideces. Este libro de Franco, mejor llamarlo libelo, es el antecedente y la base de las “teorías” conspiranoicas de la red respecto a la masonería.

El odio del “Generalísimo” a la masonería era de sobras conocido. Se cuenta que Franco solicitó su ingreso a la masonería- nada extraño pues muchos militares de alto grado eran entonces masones- pero fue rechazado. Esto y sus enfrentamientos con su hermano Ramón que sí era masón, lo llevaron a albergar un odio y un rencor enormes hacia la masonería. Obviamente no quedaron rastros ni de la solicitud ni del rechazo a su ingreso pues Franco, ya en el poder, mandó eliminarlos. Además, el apoyo de la

# INTERNET



# MANIPUL.

# 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

iglesia católica al alzamiento militar y, posteriormente, al Movimiento, convirtió a la masonería en un peligro común que unió aun más ambos poderes. Otra curiosidad, Jakin, el nombre del seudónimo que utilizó, es el nombre que los masones utilizan para nombrar una de las dos columnas de entrada al templo. Tal era la obsesión de Franco con esta institución cuya base histórica se hunde en el tiempo aunque su pasado más reciente se halla en las cofradías de constructores medievales.

## No todo es lo que parece

Es bien sabido que si juntas aquello de “*si repites una mentira hasta la saciedad alguien acaba creyéndola*” junto a la de “*difama que algo queda*” siempre habrá personas lo suficientemente ingenuas, ignorantes o estúpidas que terminarán por creer cualquier cosa. Esto pasa con la masonería, pero tal vez con recordar a algunos grandes personajes de la historia que fueron masones sea suficiente para resumir que la masonería es la última escuela de filosofía antigua que cultiva el pensamiento.

Obviamente la masonería ha sufrido los mismos avatares que cualquier otra institución humana y, por tanto, está rodeada de luces y sombras. Del mismo modo la masonería no es un “cuerpo” ni único ni unificado. Si bien hay un tronco común, las distintas obediencias masónicas a veces

divergen en asuntos tan importantes como el que algunas son profundamente ateas y otras creen en la existencia de un ser superior- Gran Arquitecto lo llaman.

He aquí una pequeña lista de algunos de esos “terribles” masones: Mozart, Beethoven, Goethe, Martin Luther King, Nelson Mandela, Alexander Fleming, Mohandas Ghandi, George Washington, Neil Amstrong, Isaac Peral, Santiago Ramón y Cajal, Simón Bolívar, Charles Dickens, Leon Tolstoi, Mark Twain, Vicente Blasco Ibáñez, Antonio Machado, Sigmund Freud, Paganini, Champollion, Benjamín Franklin, etc, etc... además de 24 Premios Nobel de distintas áreas entre una larga lista en la que hemos dejado fuera otros 200 personajes ilustres.

Si sobre un tema como este tan fácil de lograr información veraz, la “desinformación” es tan potente y activa en la red, me pregunto si sobre otros temas más complejos y sensibles la desinformación y la manipulación no serán aun más activas sobre todo si parten de fuentes que, precisamente, parecen pretender sacar a la luz “conspiraciones” y “secretos”.

Ya Maquiavelo en *El Príncipe* explicó que cualquier conspiración debe empezar acusando a otros de conspiradores.

### SEBASTIÁN VÁZQUEZ

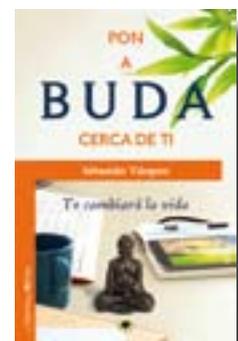


lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

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)



# ACCIÓN





# ATENCIÓN PLENA

## En la vida laboral

*MINDFULNESS* – o atención plena- es prestar atención de manera deliberada, ser totalmente consciente de lo que sucede tanto en tu interior – en el cuerpo, el corazón y la mente- como fuera, en tu entorno. Mindfulness es consciencia sin juicio de valor ni crítica.

(J. Chozen Bays)

La atención plena empezó a difundirse en Occidente a comienzos de los años 80 a través del **Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness** en el hospital de la Universidad de Massachussets, en el que se enseñaba a pacientes con dolor crónico a relacionarse con el estrés producido por la enfermedad con una actitud de consciencia, apertura y aceptación de sus vivencias. Este programa tuvo un seguimiento científico, comprobando sus buenos resultados en este ámbito de la salud. Hoy día se está aplicando mindfulness en muy diferentes medios incluido el laboral.

Suelen confluír en el ámbito laboral diversos **factores relacionados con el estrés** como son la falta de tiempo y exigencia de resultados, la multitarea, el exceso de información, relaciones personales competitivas y jerarquizadas, etc. A todo esto se puede añadir la necesidad de tener un sueldo y querer mejorar la propia situación vital.

El **estrés**, palabra que tiene connotaciones negativas, es simplemente una **reacción mental y física a una amenaza o**

**cambio**. Dado que todo está en una continua dinámica de cambio, estamos sujetos a vivir estrés, **el cual está menos relacionado con los hechos que con la manera como los percibimos**. Así, a cada uno le afectan las mismas situaciones de modo muy diferente.

**Por lo tanto, los cambios y nuestra correspondiente adaptación son algo natural. Podemos adaptarnos bien o reaccionar con desajuste.** Cuando hay mala adaptación se producen efectos en nuestro organismo que se van acumulando: ansiedad, problemas de atención, tensiones musculares, deterioro de la salud, alteraciones del sueño, frustración, baja energía, etc.

A veces vivimos demandas de trabajo muy exigentes que nos ponen en **situación de alarma**. Pero incluso podemos vivir malestar laboral en **la rutina**, la cual podemos aceptar con naturalidad o bien desde un patrón de obligación y sentirnos agobiados en una gestión repetitiva. La atención plena nos puede ayudar a liberarnos, conectando con el

cuerpo y el momento presente, a salir del piloto automático, de los esquemas habituales de la mente.

Cada cual tiene sus propias pautas o maneras de percibir y reaccionar cuando hay dificultades. Por ejemplo puede que un compañero o un jefe haga las cosas de un modo que nos exaspera (puedo pensar algo así como: *si hiciera las cosas a mi modo en lugar del suyo, todos estaríamos más contentos y seríamos más eficaces*). **Con atención plena me puedo dar cuenta que se trata de un juicio y puedo ser más abierto a otros modos de actuar.** A veces podemos buscar soluciones ante las situaciones que se presentan, a veces solo podemos aceptar.

Puede ser difícil ser abierto y tolerante con otros, pero suele ser aún más difícil con uno mismo. Exige mucho entrenamiento. Cuando uno se detecta cayendo en viejos patrones, es conveniente parar y notar las emociones que se mueven, las historias que genera la mente, que tensan el cuerpo. Pero es importante no culparnos, reconocer su carga negativa, aceptar que están ahí, y tomar la decisión de tomar el mando, en lugar de ser arrastrados. **Cuando nos paramos a examinar como respondemos a las situaciones difíciles, creamos un espacio para nuevas respuestas más flexibles y creativas.** Antes de enfrentar reacciones de patrones más resistentes y arraigados, podemos empezar por **poner consciencia en pequeños automatismos** para entrenarnos de modo gradual.

**Es importante comprender que en la reacción de estrés los pensamientos, emociones y sensaciones corporales están conectados.** Tomar conciencia de todo ello es clave para interrumpir los ciclos de estrés. **Separar lo que está ocurriendo de nuestra reacción ante ello**, facilita que no nos arrastre y podamos manejarlo.

Por ejemplo ante el pensamiento de *“aquí viene otra vez mi supervisor, seguro que quiere fiscalizar otra vez mi trabajo”* quizá noto una reacción de tensión en mi cuerpo que puedo definir como frustración. Si decido observarme, respirar haciendo una pausa, puedo optar por una respuesta nueva, como por ejemplo **aquí viene mi supervisor, voy a tratarle con curiosidad, sin juzgar, como si fuera la primera vez.**

**La atención plena interrumpe las respuestas condicionadas que impiden explorar nuevas posibilidades.** Cada vez que observamos un impulso sin reaccionar (por ejemplo el impulso de enfadarse ante los comentarios de un colega) debilitamos las conexiones neurales relacionadas y por tanto el condicionamiento.

Por otro lado, explorar nuestras reacciones mentales ayuda a mejorar las relaciones. Cuanto más se comprende cómo funciona la propia mente más se pueden comprender las mentes de otros. La atención plena tiende a aumentar la empatía y la conexión.

## IDEAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL

Dado que el tiempo en el trabajo suele ocupar gran parte del día, **podemos integrar nuestra práctica en el tiempo laboral**, observando las situaciones, haciendo pausas y momentos de atención. Se trata de un cambio de orientación, redirigir la energía que usualmente orientamos a combatir las dificultades o a distraernos, en enfocar nuestra **atención hacia nosotros mismos**, generando una **nueva actitud de autocuidado y consciencia.**

Se pueden sugerir muchas posibilidades, por ejemplo:

- **Hacer un práctica meditativa de al menos 10 minutos a primera hora del día**
- **Si vas o vienes en coche, puedes usar los semáforos como pausas para conectar con tu respiración.**
- **Si vas en transporte público, puedes usar ese tiempo como practica de atención, sentado, de pie o caminando.**
- **Mientras caminas hacia o desde la oficina, puedes enlentecer el paso y observar las sensaciones de tu cuerpo al caminar.**
- **Haz pausas cada hora o dos horas, para poner atención a tu cuerpo y respiración.**
- **Haz estiramientos de modo lento y consciente, sobre todo si pasas mucho tiempo sentado y/o ante el ordenador.**
- **Come algún día en silencio, masticando despacio y observando las sensaciones del gusto. (puedes empezar simplemente con una pieza de fruta).**
- **Usa el descanso para estar presente y escuchar con atención a tus compañeros de trabajo.**
- **Usa el descanso para dar un paseo al aire libre de modo atento.**
- **En la transición del trabajo a casa, practicar un tiempo de meditación en quietud de al menos 10 minutos.**
- **Se propone complementar unas prácticas más formales en quietud con otras de integración en la vida cotidiana.**
- **Se trata más de dejar de hacer que de hacer. Se invita a que, en lugar de hacer y producir, exploremos la posibilidad de parar, observar y confiar. Hacer esto, en una cultura basada en los resultados, no es fácil.**

**A través de la presencia y la quietud nos hacemos más conscientes de nuestra relación con el trabajo.** Se genera un autoconocimiento que nos lleva a ver más claro lo que nos motiva, si nos nutre o desgasta la actividad laboral. Podemos aprender a relacionarnos mejor con nuestra actividad, ser más creativos, curiosos y centrados en el presente.

Empresas de vanguardia se han dado cuenta que sintonizar con uno mismo y el presente va a crear trabajadores más atentos y eficaces, y por ello se está enseñando mindfulness como medio de prevenir y manejar el estrés. **En la era de la distracción se está sustituyendo el modelo de la gestión del tiempo por el de la gestión de la atención.**

Pero quizá las opciones en nuestro lugar de trabajo actual son escasas. Nos corresponde **movilizar nuestros recursos personales** y aprender actitudes adecuadas para afrontar los retos. Conectar cuerpo y mente, sana la desconexión y desgaste que producen las tensiones.

Incluso podríamos ir más allá, y usar la práctica para **descubrir y cultivar los valores más propios y auténticos** frente a lo que hay alrededor. Por ejemplo fomentar cooperación en lugar de competitividad, tranquilidad en lugar de prisas, amabilidad frente a exigencia de resultados, consciencia y creatividad frente a rutina.



### Agustín Prieta.

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

[agustinprieta.wordpress.com](http://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

Hasta el 16 de Junio. Hasta el 26 de Junio.



**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... Elisabeth KÜBLER-ROSS



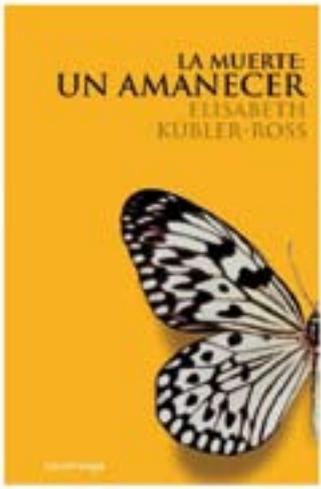
La autora que os presentamos en esta ocasión es una mujer que ha dedicado gran parte de su vida a un suceso que sabemos, es indispensable para nuestra continuidad, del que todos los seres vivos nos dan testimonio silencioso a diario, que forma parte de nuestra condición humana, que esta tan presente como la sombra en un día de sol pero que aun siendo una constante en nuestra vida, es un tabú en nuestra civilización: La doctora Elisabeth Kübler-Ross fue posiblemente la mayor experta mundial en la muerte, personas moribundas y cuidados paliativos. Una de las personas más influyentes del siglo XX, con su trabajo ayudó a innumerables personas, enfermos y familiares, y sus libros son indispensables para estudiantes de medicina y enfermería.

Nació en Suiza en 1926 empezó los estudios de medicina con la esperanza de poder ir a la India como misionera laica, pero el destino la llevó a Nueva York, dónde empezó a trabajar con enfermos mentales, a pesar de tener pocos conocimientos teóricos de la rama de psiquiatría. A base de escucharlos y de estar con ellos, al cabo de 4 años la mayoría había vuelto ya a emprender una vida autónoma, aceptando sus responsabilidades y sin depender de otros para ello.

Más adelante comenzó su labor como acompañante a enfermos terminales, tanto personas mayores como niños pequeños. Siguiendo el mismo proceso, de escuchar y estar abierta a todo lo que estas personas querían comunicarle, empezó a elaborar un esquema de las fases por las que pasa una persona que se enfrenta a la muerte, o a la pérdida de un ser querido; Negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Estos trabajos le valieron el reconocimiento internacional en el incipiente campo de estudio de la tanatología: el proceso de morir. Y como ella decía *“La gente no tiene miedo a morir, la gente tiene miedo a morir en una unidad de cuidados intensivos, alejados del alimento espiritual que da una mano amorosa, separados de la posibilidad de experimentar las cosas que hacen que la vida valga la pena.”* *“Todos hemos de aprender a amar y a ser amados incondicionalmente.”* *“Todas las penurias que se sufren en la vida, todas las tribulaciones y pesadillas, todas las cosas que podríamos considerar castigos de Dios son en realidad regalos. Son la oportunidad para crecer que es la única finalidad de la vida.”* Esta maravillosa mujer se graduó en psiquiatría en la Universidad de Colorado en 1963 y recibió 23 doctorados honoríficos.

Gracias a Elisabeth y a su obra, ayudó a muchos familiares a manejar su pérdida, a saber cómo enfrentarse a la muerte de un ser querido, les explicó cómo apoyar a la persona en agonía, lo que debía hacerse en esos difíciles momentos y lo que debía evitarse. Bajo su tutela se crearon fundaciones y movimientos ciudadanos que reclamaban el derecho a una muerte digna.

En 1995 sufrió varios ataques de apoplejía que le paralizaron el lado izquierdo. En una entrevista del año 2002 con The Arizona Republic, decía que estaba preparada para morir. Finalmente, la doctora Kübler-Ross falleció el día 24 de agosto de 2004.

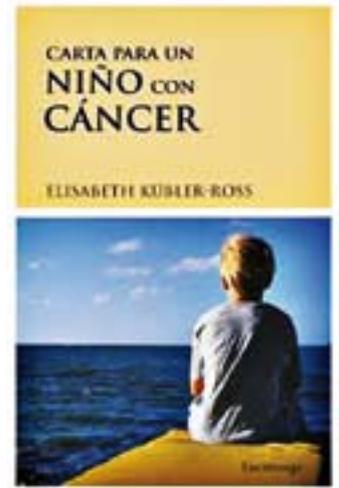


### LA MUERTE: UN AMANECER

Morir es trasladarse a una casa más bella, «se trata sencillamente de abandonar el cuerpo físico como la mariposa abandona su capullo de seda» Las experiencias científicas de la doctora Kübler-Ross, permiten confirmar que la muerte es un pasaje hacia otra forma de vida. Nos hace comprender que la experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento, puesto que se trata del inicio de otra existencia, el paso a un nuevo estado de conciencia en el que se continúa experimentando, viendo y oyendo, comprendiendo y riendo, y en el que se tiene la posibilidad de continuar el crecimiento espiritual. Gracias a ella sabemos que una luz brilla al final, y que a medida que nos aproximamos a esa luz, más blanca, de una claridad absoluta, nos sentimos llenos del amor más grande, indescriptible e incondicional que podamos imaginar.

### CARTA PARA UN NIÑO CON CÁNCER

Esta es una hermosa carta que escribió en respuesta a un niño de nueve años enfermo de cáncer, que la escribió preguntando tres cosas: ¿Qué es la vida? ¿Qué es la muerte? ¿Y por qué tienen que morir los niños?



### LA RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida puede considerarse la autobiografía y el testamento espiritual de Elisabeth Kübler-Ross. Es un libro tan singular como lo fue la vida de nuestra autora, una existencia dedicada al alivio del sufrimiento de los enfermos y de todos los que sufren la pérdida de un ser querido.

### VIVIR HASTA DESPEDIRNOS

Este libro narra el proceso de acompañamiento a personas que sufren enfermedades terminales. Está basado en casos de pacientes de la Dra. Kübler-Ross, y muestra que el proceso de compartir los temores, las esperanzas y los temas pendientes puede ayudar a hacer el proceso de la muerte más humano. Expone también la posibilidad de realizar este proceso en el hogar del paciente, así como el trabajo que llevan a cabo centros especializados.



**ECOCENTRO** Librería Nueva Conciencia  
915-535-502 / 690-334-737 [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es) [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

# CONFERENCIAS Y TALLERES

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



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

**d** 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.

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



**Suscríbete a**



**VerdeMente**

**por 20€ al año\***

Entra en [www.verdemente.com](http://www.verdemente.com),  
regístrate y podrás suscribirte a nuestra revista  
para recibirla en tu domicilio y recibirás un obsequio.  
**Regala una suscripción y la enviamos donde quieras\***

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

**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.

**ALQUILO** preciosa sala de 90 metros,  
 con enormes ventanales que hacen  
 entrar la luz a raudales en dos de sus  
 grandes paredes, actividades afines al  
 yoga. Zona Pirámides.  
 609 103 981 [www.giselayoga.com](http://www.giselayoga.com)

**EN VENTA-FINCA MARISOFIA**



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.marisofia54.blog.de](http://www.marisofia54.blog.de) // Telef: 653 919 246 // [marisofia2.0@gmail.com](mailto:marisofia2.0@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.

**Se alquilan** sala y despachos para  
 consulta y terapias alternativas.  
**BARRIO DE SALAMANCA.**  
 Metro Manuel Becerra  
 Telefonos de contacto:  
 655 809 089 y 667 296 297

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

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

**TAROT - CONSULTAS**  
 CURSOS DE TAROT  
 TRABAJOS ENERGÉTICOS DE LUZ  
 NARET  
 CITA PREVIA 658 80 10 65

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

**∞ 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 ∞**

**SANACIÓN ENERGÉTICA**  
 PREVIA CITA  
 622 64 33 67

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

*Consultas Expertas*  
 TAROT TERAPIA  
 ADIVINACION  
**932.44.03.06**  
**806.401.300**



**VerdeMente**  
 La Guía Alternativa  
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida  
 Tu primera revista Multimedia  
 ¡Descubre vídeos, fotos,  
 imágenes, audios...!





Desde 1993

# La alegría de la vida saludable

Alimentación Ecológica  
Multi-Tienda Natural  
Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales  
Ecosofía: Formación y Cultura



Novedad

## Ecocentro en Ibiza

Finca tradicional payesa  
971 197 274; 609 589 921;  
ibz@ecocentro.es  
Sta. Gertrudis



50%  
Descuento

## Promoción zodiaco en junio

Hasta el 20: Géminis  
Desde el 21: Cáncer  
En el Restaurante a la Carta.



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  
seminarios  
temporada  
baja

10%

Descuento  
seminarios  
temporada  
alta



+Info:

Retiros de Panchakarma [daniela@ayurvedaterapeutico.org](mailto:daniela@ayurvedaterapeutico.org)

La desintoxicación y revitalización integral  
desde el Ayurveda

Próximas fechas:

- Del 29 de junio al 06 de julio. 7 días
- Del 11 al 25 de septiembre. 14 días
- Del 9 al 23 de Octubre. 14 días
- Del 13 al 27 de noviembre. 14 días

Incluye tratamiento completo de puryakarma, 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](http://www.ecocentro.es)

C/ Esquilache 2-12 (esq. Av Pablo Iglesias 2) 28003. Madrid  
Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal  
915-535-502 690-334-737 [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

Ecocentro  
[@EcocentroMadrid](https://www.facebook.com/EcocentroMadrid)  
EcocentroTv

