

VerdeMente

La Guía Alternativa

Julio - Agosto 2015

Nº192



Entrevista a
Sebastián Vázquez

Descárgate la App
Verdemente
Contenido Vivo

Desmontando mitos
alimentarios
Ángela Tello

Emociones atrapadas
y somatización
Esperanza Delfín

Hampi la ciudad perdida
Rafael Navarro

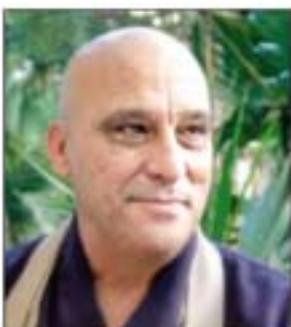
Danzando hacia el corazón
Lalita Devi

Especial de Verano

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



Envuelto por la bruma del bosque
olvido quién soy y olvido que lo olvido.
Solo el canto del mirlo al atardecer.



Texto y fotografía de Dokushō Villalba

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

VIDEO



Contenido
Vivo



en APP STORE y GOOGLE PLAY



VerdeMente cobra vida



Sigue estos pasos

1



Descarga gratis en Apple Store o en Google Play para dispositivos Android la aplicación "VerdeMente: Contenido vivo".

2



Abre la pantalla de "Contenido Vivo" y ahí veras dos símbolos el de "Codigo VerdeMente" para anunciantes y "Contenido Vivo" para artículos textos o en algún caso anuncios de pagina.

3



En las paginas donde esta el símbolo de contenido vivo {  } y una vez escaneada la página aparecerá una imagen basada en la tecnología de **"Realidad Aumentada"** que has de pulsar según se indique en la pantalla de tu móvil para que aparezca el contenido multimedia del artículo.

4



Según la pagina o anuncio que desees descubrir el contenido multimedia pulsa el icono de escaneado que corresponda. Si es un anuncio, sitúa tu móvil sobre el código VerdeMente {  } tal como indica la figura.

5

Una vez abierta la herramienta de la app sitúa el móvil sobre la pagina a una distancia adecuada. Espera apenas unos segundos y dependiendo de la rapidez de tu conexión, aparecerá el contenido multimedia de esa pagina o anuncio.

EDITORIAL

Han llegado los días largos, y ello, nos llevan a apreciar mas a fondo detalles que perdemos habitualmente. Alejarnos de nuestras rutinas con esa pausa que propicia el verano facilita el ver y vernos de otro modo.

A menudo olvidamos que hay una naturaleza o inteligencia que cuida de nosotros, y que también se ocupa de las miles y miles de funciones del organismo, no solo las orgánicas, sino también la emocional las anímicas e incluso las afectivas.

Esta función es primordial y es mas potente que la mente pensante sobre la que volcamos constantemente nuestra atención.

Eso es una gran y sutil pauta que debemos observar, todo lo que podamos, pues en este sentido hemos de afinar la mente pensante y sintonizarla con esa naturaleza que es la que gobierna todo nuestro funcionamiento.

Le mente ha de acompasarse con esta naturaleza, pues cuando ello no ocurre y se busca controlar sus funciones, es cuando empiezan a reproducirse los problemas.

Se puede decir tal y como lo escuche una vez "...*los intentos de control de lo incontrolable producen descontrol...*" de manera que si ocurre de ese modo irremediamente estamos abocados a algún síntoma de sufrimiento.

Unámonos en esta época de expansión a dejar sin reglas ni control a la naturaleza real obrar abandonando los protocolos, la estructura, y las normas que toda esta sociedad tiene y que esta ahí en cualquier dirección que podamos tomar.

Este mes os entregamos una hermosa entrevista a Sebastián Vázquez; Sebastián es un buscador denodado y sus apreciaciones son fruto no solo de sus intuiciones sino de su experiencia directa sobre asuntos que son mágicos y extraordinarios en el devenir de la historia y de las civilizaciones.

Igualmente tienes en tu mano una entrevista a Ricardo Bru creador del método de Flash Back de hipnosis rápida; así como una entrevista a Shu Yuan Chen acerca del I Ching un método Taoísta del que siempre se dirá poco por su interés y profundidad; te prometemos seguir publicando artículos sobre esta increíble información ancestral que son de una potencia reveladora de nuestra ubicación en este planeta y de las oportunidades que la vida nos ofrece.

Te deseamos todo lo mejor para esta pausa que cada año nos tomamos y por supuesto nos veremos en Septiembre con novedades originales y que seguro te serán sorprendentes.

Antonio Gallego Garcia

20 años VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M^a 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

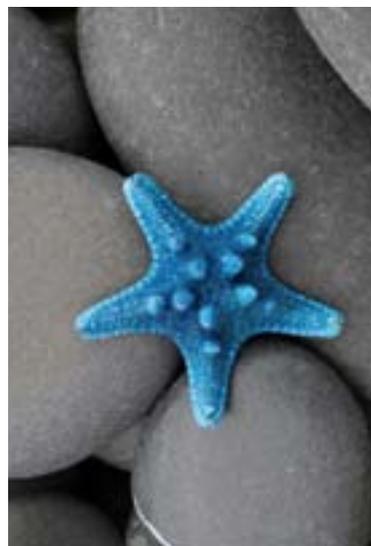
VERDEMENTE NO SE HACE
RESPONSABLE DE LAS OPINIONES
VERTIDAS POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Estrella de mar azul sobre cantos

(Sri Lanka)

Autor: Naluwan



La Guia Alternativa
de Madrid

S+ Sumario



NATURALEZA Y ZEN. *Dokushô Villalba* 2

Entrevista a SEBASTIÁN VÁZQUEZ.

Mario Martínez Bidart 8

SECCIÓN COACH NUTRICIONAL.

Desmontando Mitos Alimentarios. *Angela Tello* 12

ESPECIAL VERANO 14

Aliento y Voz. Joel Herrero 16

Sí cuidas tu entorno, cuidas de ti. Inmaculada Alvear 18

SECCIÓN DANZA Y ESPIRITUALIDAD

Giro Místico... Danzando hacia el Corazón. *Lalita Devi* 20

La Búsqueda de la Felicidad. Alberto Villar 22

Más Alla del Silencio Interior. Ramiro Calle 24

Cómo Llegar a Ser un Maestro de Reiki. María Chocano 26

Entrevista a RICARDO BRU. M^a Blanca Gimeno. 28

SECCIÓN VIAJES SAGRADOS

Hampi, La ciudad perdida. Rafa Navarro 30

SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN

¿Cómo alcanzar la iluminación? Parte I. *Pablo Veloso.* 32

El Lenguaje oculto de los Pies. *Lina Bio.* 34

SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR

Acepto mi Vida Inclusive cuando Duele. *Daniel Gabarró* 36

Entrevista SHU-YUAN CHEN. *La Biotika* 38

Al Rescate del Sagrado Femenino.

Cristina M^a Menéndez Maldonado. 40

SECCIÓN OSTEOPATÍA

Llegar a la Raíz del Dolor. *Fernando Queipo.* 42

Emociones Atrapadas y Somatización. *Esperanza Delfin.* 44

SECCIÓN YOGA Y VEDANTA

Sostenidos por la Vida. *Montse Simón.* 46

SECCIÓN ECOCENTRO. La biblioteca de Osho. 48

Descárgate la APP

VerdeMente Contenido Vivo



en APP STORE y GOOGLE PLAY



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

Descárgate 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 descargar 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



INICIO EN OCTUBRE

www.escuela-estp.es



**GRUPO
ESTP**

Somos líderes en la enseñanza de las técnicas alternativas, realizando cursos iniciales y avanzados. Para mantenernos a la vanguardia investigamos las técnicas más avanzadas, no sólo en occidente, también nos trasladamos a las mejores escuelas y universidades del mundo, donde algunos de nuestros profesores investigan las innovaciones en el masaje, la osteopraxia, la naturología, la medicina china y sus técnicas afines, cuando tenemos una técnica de demostrada eficacia la estudiamos, nos especializamos en ella y la ponemos a disposición de nuestros alumnos. Por eso mas de 40 profesionales participan en nuestro proyecto, entre ellos doctorados en investigación, fisioterapeutas, médicos, osteópatas y masajistas especializados.

CURSOS DE • MASAJE

Masaje profesional de un año de duración, donde no es preciso formación previa, en el que el alumno se forma en:

Técnico en masaje y técnicas de relax, balneario y spa. En este curso inicial planteamos una profunda formación en masaje occidental, masaje Chino, masaje deportivo, masaje ayurvédico y masaje tailandés, con una especialización en técnicas de balneario y spa impartidas y practicadas por los alumnos en un centro de aguas. Una profesión con amplio futuro potenciando la salud natural.



• OSTEOPRAXIA

(Una versión avanzada y divergente de la osteopatía), una profundización y especialización que se divide en tres módulos independientes de un año :

1º-Espino-praxia // 2º-Osteopraxia articular. // 3º Osteopraxia visceral y sacrocraneal



• MEDICINA CHINA

CURSO DE TÉCNICO EN ACUPUNTURA:

su duración es de dos años para la certificación de estudios.

EL PRECIO INCLUYE CURSO EN LA UNIVERSIDAD DE CHINA CON ESTANCIAS HOSPITALARIAS.

Posibilidad de realizar EXAMEN INTERNACIONAL POR EL COMITÉ INTERNACIONAL DE LA REPÚBLICA POPULAR DE CHINA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE DOCTOR EN MEDICINA CHINA.

CURSO DE HERBOLARIA CHINA EN COMPLEMENTACIÓN CON ACUPUNTURA DE ESPECIALIZACIÓN:

Este curso solo podrá ser realizado por acupuntores, como curso avanzado al anterior.



• NATUROLOGÍA

Asignaturas: Homeopatía en el uso Naturoológico, Alimentación con criterio Naturoológico, Suplementación y Nutrientes, Iridología, Estructuración Biomecánica de la Columna Valoración del estado de la Salud, Salud por el Agua, Oligoelementos, Herbolaria y plantas aplicadas, Técnicas con aceites y cosmética natural, Fisiología y Biomagnetismo y pares Bio Magnéticos

• FISIO-ESTÉTICA

Nuestro curso se diseña inspirado en la combinación de las técnicas occidentales más avanzadas, en base al rigor científico, con la sabiduría oriental practicada en las medicinas de países como China, Japón, India, etc

Teléfonos y centros de información:

Madrid

C/ Antonio Toledano, 7
Local Comercial
91 356 96 04

Barcelona

C/ Valencia, 151
Local Comercial
93 454 75 82

León y Ponferrada

C/ Santa Ana, 26
Local Comercial
987 232 347

Salamanca

C/ Arco, 2-6
Entreglanta of. 3
923 214 756

Valladolid

C/ San Blas, 14
Entreglanta D
983 298 428

La Coruña

C/ San Andrés,
16-1
981 203 173

Vigo (Pontevedra)

Av. Las Camellas,
78-oficina E
986 290 369

Oviedo y Gijón

C/ Fray Celerino,
18 1º Izq.
985 229 620

Miles de viajeros interesados en los misterios de Egipto han sido ya acompañados y guiados por Sebastián Vázquez, con la única condición de acercarse a los lugares con una mirada inocente, simple y desprovista de todo prejuicio. Ese mismo espíritu lo ha llevado, junto a la historiadora Esther de Aragón, a la producción de su último libro "Rutas Sagradas", en el que desvela algunos lugares de España cargados no sólo de un fuerte contenido histórico sino también religioso y misterioso.



Escritor e historiador
El caminante esotérico

ENTREVISTA SEBASTIÁN VÁZQUEZ

No fue sencillo encontrar el momento para esta entrevista. Es que Sebastián Vázquez (Madrid, 1953) tiene la bendita costumbre de recorrer el mundo constantemente, alternando entre una conferencia en Burgos y una excursión por los templos egipcios de Karnak y Abydos como quien se va de tapas de Lavapiés a Malasaña. Finalmente lo conseguimos, y pasando rápidamente por su etapa de librero y editor de textos espirituales nos fuimos sumergiendo, de a poco, en la vida de su último hijo: el libro que nos abre los portales de más de treinta lugares sagrados de la península ibérica. Los mismos que tanto merecen ser visitados como protegidos.

Mario Martínez: Son más de treinta años de su vida dedicados a los libros. ¿Podría hacernos una síntesis de este camino?

Sebastián Vázquez: Empecé muy joven en el mundo editorial, por casualidad, en Aguilar. Luego pasé a ser librero, y junto con otras personas montamos la segunda librería especializada en el sector de lo natural, esotérico, oriental. De ahí pasé a editor durante veinticuatro años. También trabajé como editor especializado en EDAF, en estas áreas.

M.M.: ¿Y siempre en torno a la misma temática?

S.V.: Sí, yo llevaba cuatro grandes sectores: salud natural, psicología y autoayuda, orientalismo (soy el director de una colección llamada Arca de Sabiduría donde editamos la mayoría de los textos clásicos de las grandes religiones,

fundamentalmente de oriente), y un área llamada New Age, esotérica.

M.M.: Desde entonces, mucho aprendizaje y crecimiento...

S.V.: Yo creo que el término crecimiento es más preciso con respecto a lo que llamamos un progreso vital. Prefiero el término crecimiento porque se acerca más a lo natural:

el crecimiento, desde una planta hasta orgánico de un ser humano. Pienso que todo aquello que habita en el ámbito de lo eterno, también lo invisible, está sometido a la ley del crecimiento, de la nutrición y por tanto del fruto. Me gusta más ese

término. Naturalmente el aprendizaje también está implícito en el mero hecho de vivir, el aprendizaje es todo.

M.M.: ¿Habla de usted o en general?

S.V.: Por un lado, en el factor tiempo, el propio arte de vivir te conduce a frutos, experiencia, desarrollo. Y luego, cuando en un momento determinado optas por ciertos caminos donde la nutrición espiritual es más alta, eso ya forma parte de la opción de vida, cuando uno opta por seguir una vía. Hablo de mí y en general, porque al final somos individualidades que compartimos una naturaleza común profunda, como esencia. Por lo tanto, creo que todo ser humano más o menos responde en términos generales a esto mismo. Como dicen los sufis: "al final el ser hermano surge de una necesidad". Esa

•
"Sólo desde la maduración del individuo crecen frutos; uno de los frutos es el conocimiento, por lo tanto desde un pre-conocimiento en realidad será siempre un prejuicio"
•

necesidad de desarrollo, de conocimiento, de Dios, empieza a ser en algunas personas, y de acuerdo a su guión de vida y a su libertad, un motor de vida. Y ese motor va marcando desarrollo y tiempos.

M.M.: *Ha mencionado a Dios que, en el mundo de la espiritualidad, tiene muchas acepciones. ¿Cuál es la suya?*

S.V.: Se que ahora mismo hablar de Dios no es fácil, en un país como el nuestro, con nuestra cultura occidental y esa idea de Dios. Porque Dios, no debemos olvidarlo que en cuanto se sitúa como una idea, queda ahí nada más. Pero ya decía San Anselmo que a Dios no se le puede pensar. Y Dios se sitúa en el ámbito de la experiencia, es otro camino distinto. Dios es una experiencia, o por lo menos su trayecto se basa en la experiencia. Por decirlo de algún modo, es el encuentro de Dios con su criatura y de ella con Dios, en realidad es una historia de Amor. Y esa historia de amor no se puede intelectualizar sino que se experimenta. Es como si tú tienes una novia imaginaria, claro, ahí no pasará nada. Si esa novia es real, la experiencia es real y te conducirá a experiencias reales. Toda intelectualización sobre Dios en término de ideas, de filosofías, de teología, no será más que un constructo teórico, pero al que le falta el aliento, el latido, la respiración y la experiencia de la vida. Solo en ese camino experimental es donde se produce el crecimiento y el fruto.

M.M.: *Sabemos que destina una buena parte de su tiempo entre viajes, cursos y conferencias. Además de la promoción del nuevo libro, ¿qué temas son los que más le ocupan?*

S.V.: Bueno, por un lado como bien dices, hago viajes desde hace un tiempo con personas que buscan mi mirada con respecto a Egipto. Desde mi punto de vista, en Egipto confluye una enorme facilidad de acceso a comprensiones muy directas, sencillas y claras. Luego, también doy pequeños cursos y conferencias sobre todo lo vinculado al los factores que tienen que ver con el crecimiento humano. Para eso tomo todas las referencias que considero útiles: soy de los que creen que todas las religiones han aportado y aportan características precisas, y muchos elementos útiles de desarrollo. Hoy podemos tener el privilegio de contar con lo mejor de lo que es el cristianismo, lo mejor del budismo, del hinduismo, del Islam, para hacer un constructo potente a la hora de que el ser humano pueda tomar lo mejor de cada una de ellas. Y utilizarlo en su propio crecimiento, incluido el esótero (entendiéndolo sin la contaminación posterior del new age), religiones místicas, es decir todo lo que es el proceso de “religio” que ha habido a lo largo de la historia. Como ha pasado un tiempo, hoy podemos recoger lo mejor de todo ello y utilizarlo en nuestro propio provecho.

EL LIBRO DE LAS RUTAS SAGRADAS

M.M.: *¿Cómo fue el proceso que le llevó a cristalizar su nuevo libro “Rutas sagradas”?*

S.V.: Hace muchos años que a mí me gusta la historia, y también salir a ver bonitos paisajes, por lo que me dediqué durante un tiempo, en mis momentos libres, a viajar por España tratando de encontrarme esos tesoros hermosísimos del patrimonio enorme que tenemos en nuestra península. España es un lugar por el que ha pasado todo el mundo, dejando una huella fantástica. Con mi experiencia de todos esos lugares, tuve en un momento la oportunidad de estar

en un programa de radio con la periodista **María José Bosch**, y tener allí una sección donde iba comentando estos lugares, muchos de ellos anónimos. A decir verdad, a mí me gusta más la palabra sagrado, el concepto sacrum, ya que a veces se habla de lugares de poder.

M.M.: *O sea que todo empezó en un programa de radio*

S.V.: Así es; esas invitaciones a los oyentes, hablándoles de tal y cual sitio, fue una experiencia muy exitosa. Y allí mismo en la radio me encontré con **Esther de Aragón** la coautora del libro, una historiadora que también había tenido como yo la pasión de recorrer España, conociendo todos esos rincones donde convergen la historia, la espiritualidad y la leyenda. Y en ese momento decidimos, desde las dos visiones, hacer el libro que, gracias a Dios, ha salido y parece que el lector esta respondiendo muy favorablemente.

M.M.: *¿Por qué es tan necesario mirar lo histórico de los lugares con una visión sagrada?*

S.V.: Porque la propia historia de la humanidad está vinculada a una visión sagrada. Más o menos hasta la Ilustración, todo el pensamiento positivista, el desarrollo de la humanidad se ha construido -desde la más remota antigüedad- desde el sentido práctico. Es decir, hay un hombre de la caverna que construía armas para cazar, o el cuero para vestir, el fuego, o sea, todo aquello que tiene que ver con el desarrollo útil para la vida. Pero digamos que pintar las cuevas de Altamira no es un acto útil, es un acto sagrado. Esa realización de la existencia de la humanidad ha tenido en su desarrollo como civilización o cultura, las dos patas. Aquellos en que había un desarrollo práctico pero donde estaba lo otro, sustentado por un lado en las técnicas, el arte, y en la épica concebida como la vida de acceso a lo sagrado. Todo eso durante siglos ha sido patrimonio de la humanidad. Unas culturas lo expresaban de una manera, y otras culturas de otra.

En nuestra península tenemos la suerte de encontrarnos con Lugo, por ejemplo, con un antro de la Sibila, un culto a Apolo que se halló casualmente debajo de una iglesia; o sinagogas, mezquitas, naturalmente en los códigos medievales, tanto ese cristianismo agnóstico, o la antigüedad de la cual no nos quedan más que restos de algunos lugares como dólmene... Es un patrimonio que tenemos y del que hemos recogido para hacer el libro, treinta y tres lugares de la península donde confluyen todos estos elementos.

M.M.: *¿Cuál fue el criterio de elección de los lugares?*

S.V.: Confeccionamos un listado que tenía cerca de noventa lugares; pero claro, esa cifra era exagerada. Entonces elegimos treinta y tres, partiendo de tres perspectivas: una, que los lugares no fueran demasiados conocidos, no hemos puesto por ejemplo el Escorial, Montserrat o Covadonga, sino otros un poco más discretos; dos, el hecho de que estuvieran representadas prácticamente todas las culturas que pasaron por aquí; y tres, un desarrollo cronológico, es decir que partimos de las más antiguas que son las pinturas de los chamanes, por ejemplo. Hay un sitio hermosísimo en Almería donde están esas pinturas del Hechicero de los Vélez, donde se ve la fuerza de ese chamanismo. Inclusive el último sitio que hemos elegido, que es el Parque del Capricho de Madrid, donde hay códigos masónicos, con toda esa llegada de la ilustración a España, un lugar que es por un lado pagano, y por otro tiene la clave de esa masonería recién aterrizada aquí.

“El libro aporta un rigor histórico, donde está bien definido que muchas veces la historia es más potente que la leyenda”

M.M.: *Esther hace referencia a los antecedentes que existían de anteriores investigaciones. ¿Qué visión nueva aporta el libro a la información que ya había?*

S.V.: Yo creo que aporta un rigor histórico, donde está bien definido que muchas veces la historia es más potente que la leyenda. Este es el caso, por ejemplo, de la fundación de la Orden de Calatrava, que es más potente que la leyenda. Y por otro lado el patrimonio místico, concebido desde una perspectiva esotérica.

Aquí vuelvo a insistir en el concepto de esóteros, de lo clásico, que vincula la religión mística, entendiendo que esa conexión de *religio* (del latín reunir) está presente en el ser humano desde que el mundo es mundo o tenemos noticia. Muchas veces se olvida que todas estas, al ser religiones místicas, el pozo que dejan es todavía mucho más profundo, más discreto. Este es un libro que trata de no romper las lindes de lo que es el conocimiento clásico, entendiendo el esóteros sin fantasías de estas “*new age*”, las que yo por lo menos no comparto.

M.M.: *Es de suponer que algunos sitios le habrán impactado especialmente. ¿Alguno le ha hecho replantearse sus ideas sobre el desarrollo de la humanidad?*

S.V.: Mi visión de estos lugares, desde el inicio, era bastante inocente. Porque además, esos lugares te dan dos cosas: por un lado, casi todos están en un entorno geográfico muy bonito, con lo cual se disfruta mucho del paisaje; y el propio lugar, aunque sea modesto, te ofrece de algún modo un regalo. Esa posición mía vital con respecto a estos sitios ha sido desde esa perspectiva, la de un invitado que va a un lugar que te va a ofrecer algo. Es decir que yo no buscaba demasiadas cosas, porque mi experiencia por ejemplo en Egipto u otros lugares, es que la posición en la cual uno debe acercarse a estos puntos es sobre todo receptiva.

M.M.: *Es decir que no se acercaba para confirmar ninguna idea...*

S.V.: Exacto. Pero bien es cierto que con el paso del tiempo todo eso adquiere una coherencia; esa coherencia está en, vamos a llamarlo así, una “*mirada*”. Y luego hay otra cosa imprescindible: lo que les planteo a mis viajeros -y esto vale tanto para Egipto como cuando vamos a ver una iglesia medieval-, es que tú no puedes acercarte allí con el pensamiento de una persona del siglo XXI, con una concepción X. Es decir, tú no tienes cómo, no puedes ir con un modelo, sino que tienes que permitirte entender ese modelo; porque sino no hay forma de enfrentarte a esos sitios desde la posición de aquí. Yo pongo siempre un ejemplo: en aquellas épocas la gente no entraba nunca en los templos egipcios; esos templos no estaban ahí para que la gente entrara, por lo tanto ponerte a rezar en un templo egipcio no tiene ningún sentido, no es esa su finalidad. Si tú te acercas a una iglesia medieval, no puedes hacerlo a través del cristianismo que emana reciente del concilio de Trento, entendiendo que la mayoría de esa gente no sabía ni leer ni escribir, casi nadie. Y así sucesivamente: son sitios con unos códigos propios, te tienes que poner tú a la altura de ese código.

M.M.: *¿Qué ha ocurrido para que Esther diga que “le has abierto la cabeza” en este proceso?*

S.V.: Precisamente intentar mirar y acceder a estos lugares desde la inocencia, y sabiendo que hay un leitmotiv en el

desarrollo humano, en esa búsqueda de lo sagrado. ¿Qué ocurre? Que somos hijos de cada cultura, de nuestro tiempo y nuestro entorno; naturalmente cada una de estas culturas utilizaba los entornos y los medios particulares. Entonces lo que hay detrás es lo mismo: es esa aspiración, con lo cual el lenguaje que se utiliza no es más que un medio. Naturalmente que si yo conozco ese lenguaje me va a ser más fácil, es lo que yo trato de explicar en el libro: esos lenguajes, esos códigos, esas formas que solamente podemos intuir. Pero sobre todo y por encima de cualquier otra cosa, el objetivo -y esto quiero resaltarlo- tanto de Esther como mío, ha sido provocar que las personas conozcan estos lugares; que

entren en el juego con el lugar, independientemente de las hipótesis o ideas que nosotros planteamos en el libro. Porque lo realmente vital es que el viajero se encuentre con ese lugar e inicie ese diálogo, pero que sea él mismo quien lo haga, que la experiencia sea suya. Lo que proponemos es que el viajero lo haga así, del modo más inocente, más sencillo. Ese es uno de los propósitos; y el segundo, también muy importante, es que estos lugares se conserven, que no se pierdan. Que ya que nosotros los hemos heredado, podamos dejarlos también en herencia a las generaciones futuras. Y no hay mejor forma de conservarlo, que conociéndolo. Por ello, la primera invitación del libro es que las personas vayan, los visiten, los conozcan y disfruten de ellos.

M.M.: *Después de leer su libro dan ganas de cojer “carretera y manta” y emprender el viaje. ¿Qué disposición mental y espiritual hace falta meter en la mochila?*

S.V.: La disposición mental de cuando tienes 18 años, cojes la mochila y tiras de aventura con esa mirada mas limpia, un espíritu de pequeño aventurero; y sobre todo el gusto de disfrutar. Ahora mismo estoy recordando Santa Maria de Siones, una iglesita maravillosa en el norte de Burgos, en un enclave bellísimo. La iglesia por fuera no está mal, pero cuando la señora que tiene la llave te abre la puerta, te encuentras un escenario de iconografía medieval, posiblemente si no la más rica de España, una de ellas. Disfrutar de estos lugares, de esta manera, es una vía de acceso maravillosa. Y retomo a lo que hablábamos al principio de la entrevista: en el proceso de maduración individual de una persona, el fruto es un conocimiento y el fruto está absolutamente ligado a la maduración. A un árbol que acabas de plantar no le pidas fruto. Sólo desde la maduración del individuo crecen frutos; uno de los frutos es el conocimiento, por lo tanto desde un pre-conocimiento en realidad será siempre un prejuicio. Por eso siempre hay que permitir que el protagonismo lo tenga el disfrute, la alegría, el pasarlo bien y sobre todo sobrecogerse con esas pequeñas maravillas.

M.M.: *Y si aparte de todo eso, cojemos el libro y nos vamos informando de lo que nos podemos encontrar, ampliamos el conocimiento.*

S.V.: Sí, en ese sentido lo que nosotros tratamos es de proveer al lector de un escenario, que incluso te diría mínimo, pero que le permite de algún modo saber a lo que se va a encontrar. Pero nada más que eso. No tiene otra aspiración de la que ser preámbulo, porque el protagonismo lo tienen el lugar y el mismo viajero. Ahí es donde aparece ese diálogo maravilloso con estos sitios.

•
“**Toda intelectualización sobre Dios en término de ideas, de filosofías, de teología, no será más que un constructo teórico**”
•

FORMACIÓN EN PROFESORES DE YOGA

390 horas con el programa del BOE. Mas 120 horas de prácticas en el Centro Omtara

Cristina Barruz. Certificada como formadora por la Consejería de Empleo, Turismo y Cultura de la Comunidad de Madrid

Duración 1 año desde Octubre

Viernes tarde y tres sábados al mes mañanas

PLAZAS LIMITADAS - Abierto plazo de Matricula

contacto@centrodeyogaomtara.com - 652 182 819 - www.centrodeyogaomtara.com



VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo 

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

M.M.: ¿Habéis barrido toda la península?

S.V.: Prácticamente sí; hemos dejado afuera las islas, tanto Canarias como Mallorca, porque intuíamos que los vuelos y todo eso lo complicaría; pensamos en un modo de acceso más sencillo, lo que tú decías “carretera y manta”; gracias a Dios, España no es el Amazonas y nada está demasiado lejos tampoco. Quizás a la mayoría de los sitios se puede acceder dejando el coche muy cerca; hay algunos sitios donde tienes que andar un poco, como el Castro Ulaca, la ciudad perdida de los íberos que estuvieron buscando los romanos, la ciudad sagrada que no encontraron y a donde hay que subir andando. Pero todo es bastante accesible y sencillo.

M.M.: ¿Por qué menciona especialmente el objetivo de salvaguardar el legado? ¿Tiene constancia de que haya peligro de que se pierda o se destruya?

S.V.: Sí, hay algunos lugares en esa situación. Yo mismo, después de tantos años, los he visto. Por ejemplo Baelo Claudia (Cádiz), un sitio donde todavía hoy podemos ver, fuera de Egipto, los restos de un templo egipcio dedicado a Isis. Hasta hace unos años en aquel lugar orinaba la gente, estaba destrozado. Y estamos hablando de Baelo Claudia, un patrimonio tremendo. También hay otros todavía como Dombate, uno de los dólmenes mas importantes de la península ibérica, que hasta hace no mucho estaba cubierto con plásticos, a la intemperie, hecho una pena, y por suerte hoy está protegido. Pero las malas noticias llegan, por ejemplo, de San Julián de Moraima: con todas esas lápidas que están tiradas en el suelo; o San Pedro de Arlanza, y estamos hablando de un lugar tremendamente importante en toda la historia de España, es una ruina que se puede echar a perder. Es decir, hay de los dos ejemplos: aquellos que gracias a Dios se han rescatado (como Dombate y Baelo Claudia), y otros lugares en la península que requieren de un esfuerzo por que no se pierdan, y para que puedan ser disfrutados por las generaciones futuras.

M.M.: Quienes vivimos en Madrid no deberíamos dejar de regalarnos un “mágico capricho”, ¿no es verdad?

S.V.: ¡El Capricho es un lugar encantador! Por ejemplo – y no se puede visitar aunque lo digo en el libro–, la sala o salón de baile que está todo decorado arriba con el Zodíaco; posee representaciones planetarias, hay una estatua de Saturno, parece que hay una de Venus... Es decir que hay códigos que, en este caso, tienen que ver mucho con un tipo de lenguaje muy relacionado a la astrología, por poner un ejemplo. Y

mira que El Capricho estuvo casi a punto de perderse en la guerra, en cambio ahora es una maravilla, se puede visitar bien, a gusto, porque lo han dejado muy agradable. Quien vive en la capital, y aún no lo conoce, no se arrepentirá de esta recomendación. ●

ACERCA DE SEBASTIÁN VÁZQUEZ



Nació en Madrid en 1953. Lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente. Desde 1992 es editor en la Editorial EDAF y fue 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 pionera y por su contribución a la difusión del pensamiento clásico oriental. Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le han llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Es coautor junto a **Ramiro Calle** de Los 120 mejores cuentos de las tradiciones espirituales de Oriente (EDAF, 1999) y Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente (EDAF, 2003).

BIBLIOGRAFÍA

- Por qué en tu nombre (Ed. Dilema)
- Enseñanzas de la tradición original (Ed. Los libros del olivo)
- Management humano (Ed. Los libros del olivo)
- En Madrid también se juega al póker en agosto (Ed. Los libros del olivo)
- Pon a Buda cerca de tí (Ed. Los libros del olivo)
- Rutas sagradas (Ed. La esfera de los libros)
- La Presencia de Dios (EDAF)



Mario Martínez Bidart

Periodista y terapeuta de Yoga tailandés en el Centro Mandala.

Redactor de la Revista VerdeMente
redaccion@verdemente.com

690 000 193

DESMONTANDO

MITOS ALIMENTARIOS

¿ SE PUEDEN MEZCLAR VARIOS ALIMENTOS EN UNA MISMA COMIDA ?



Generalmente suele haber muchas dudas en cuanto a temas alimentarios, soy perfectamente consciente de que a veces puede ser difícil discernir de forma correcta tanta información y si a ello añadimos costumbres y creencias ancestrales se forma un batiburrillo que resulta difícil de esclarecer.

Sin ánimo de ofender ni criticar a nadie, la mayoría de estos bulos suelen ser producto de dos cosas: primero de la profunda incomprensión de la bioquímica y fisiología básica de la digestión humana y en segundo lugar, a día de hoy existen influencias de antiguas tradiciones culturales cuyo enfoque metafísico de la digestión no tiene nada que ver con lo que verdaderamente ocurre a nivel molecular dentro del organismo.

Una de las preguntas que más suelen hacerme es si es verdad que mezclar proteínas y carbohidratos hace que las digestiones sean más pesadas. Los defensores de estas afirmaciones argumentan que combinar proteínas y carbohidratos reduce la acidez del estómago, esto haría que tanto los carbohidratos como las proteínas se quedaran a medio digerir provocando pesadez y fermentación de estos alimentos en el estómago. Para empezar, la principal función del estómago es la de mezclar los alimentos y en segundo lugar sólo un diez por ciento de las proteínas se digieren en el estómago gracias a la pepsina gástrica; el otro noventa por ciento de la digestión se lleva a cabo en el intestino delgado. Además, las células que cubren el estómago secretan ácido gástrico durante todo el proceso digestivo y no es cierto que dejen de producirlo mientras haya carbohidratos en el estómago.

Aunque es verdad que la enzima pepsina gástrica requiere de un ambiente ácido para ser activada, los almidones no disminuyen la acidez del estómago más de lo que lo hace cualquier otro alimento. Cuando el estómago está vacío tiene una acidez, cuando está lleno tiene otra, pero sigue siendo ácido; no hay nada que inhiba la secreción de ácido

Comer fruta después de las comidas no es malo, lo que ocurre es que aumentamos la carga calórica

excepto que se esté tomando un antiácido o un protector gástrico. Cuando los alimentos pasan al intestino delgado la función de la pepsina termina y empiezan a segregarse otro tipo de enzimas que se encargan de terminar con el proceso digestivo tanto de proteínas como de almidones.

Subestimar a nuestro cuerpo sólo significa desconocimiento, como he explicado en otro artículo sobre pH en esta revista. Nuestro organismo tiene sus propios mecanismos para controlar los niveles de pH (acidez) y cada enzima es segregada para trabajar justo donde se libera. No hay un trozo de carne que llegue intacto al intestino grueso, ni siquiera a las personas cuyo estómago se

Angela Tello

www.angelatello.com

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



Angela Tello
COACH DE NUTRICIÓN
www.angelatello.com

DS HUMANO EL OLIVO ZEN Escuela de Integración de la Consciencia

CONSTELACIONES SISTÉMICAS

Abierta inscripción CURSOS 2015-16
 Introdutorio - Básico - Avanzado - Supervisión

"LA VISIÓN SISTÉMICA" Nuevo enfoque PERSONAL FORMACIONES (avaladas por la AEBH)

¡¡ INSCRIBETE YA !!
¡¡ Descuentos hasta el 15 de julio !!

CONFERENCIAS GRATUITAS
 (presenciales y on-line):
Coaching Sistémico
9 de Julio y 10 de Septiembre
Constelaciones Sistémicas
8 y 24 septiembre

¡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
 contacta@dshumano.com



Encarnación María Vázquez
 Plaza Legazpi
 28045 Madrid
 Telf: 606 64 32 35
 tukansl@yahoo.es
 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"
 Diagnostico y tratamiento de la piel (cosmetología)
 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

le ha quitado les pasa eso. Cuando comemos, se liberan una serie de enzimas sin tener en cuenta lo que se come, incluso cuando se ingiere azúcar, el cuerpo segrega enzimas para digerir grasas, todo eso forma parte del proceso digestivo. Esto quiere decir que no es cierto que la combinación de alimentos anule la capacidad del organismo de digerir cada uno de los nutrientes como corresponde.

Por otro lado, también he oído decir que quienes comen carne, esta llega y se pudre en el intestino; si eso llegase a ocurrir es porque probablemente ya hemos fallecido, ese argumento no puede ser más absurdo. Estos comentarios normalmente se escuchan en personas que no comen carne y eso es algo absolutamente respetable pero lo de que la carne se pudre en el intestino es una afirmación que no la soporta ningún hecho científico.

Si eso fuese así todo mundo estaría enfermo. Las proteínas de origen animal son altamente digeribles, romper los aminoácidos de la carne es un trabajo muy fácil para las enzimas y la carne es absorbida por completo en el intestino delgado, es decir, que esta ni siquiera llega al colon donde hay una alta carga de bacterias. Sin embargo, es probable ver semillas de sésamo en la materia fecal pero pedazos de carne intactos, eso ¡nunca! El hecho de tener flatulencias, es debido a la presencia de alimentos como las fibras vegetales indigeribles (fruta, verduras, pieles, cáscaras de semillas, salvado, almidones, legumbres) y también a los azúcares como la lactosa que llegan al colon intactos o semi-intactos, para que más tarde, las bacterias del lugar hagan su trabajo que es el de digerir lo que el intestino delgado no ha podido. Ese tipo de fermentaciones bacterianas son las únicas que se producen y son sanas y deseables para nuestro bienestar. Un tema muy

Nuestro organismo tiene sus propios mecanismos para controlar los niveles de pH (acidez) y cada enzima es segregada para trabajar justo donde se libera.

aparte es la de tener colonias de bacterias indeseables en nuestro colon que al entrar en contacto con ciertos alimentos forma sustancias tóxicas, pero eso es otro tema que hemos discutido en la revista del mes anterior. No suelo indicar a las personas que coman carne, de hecho creo que es más que suficiente con hacerlo una o dos veces a la semana, pero mis sugerencias tiene una inclinación preventiva debido a que las carnes traen grasas invisibles y estas son grasas saturadas que se quedan acumuladas en vasos y arterias, cuya consecuencia es que a la edad de sesenta años ya empezamos a tener problemas de hipertensión y todo lo que ello conlleva.

Por otro lado, abusar de los alimentos de origen animal produce un exceso de acidez en el cuerpo, esto es debido a que el producto metabólico de estos alimentos es ácido, esto también lo hemos comentado en otro artículo de esta misma revista.

Dicho esto, queda claro que los alimentos ni se pudren en el intestino, ni se producen malas digestiones por la combinación de varios al mismo tiempo. Comer fruta después de las comidas no es malo, lo que ocurre es que aumentamos la carga calórica. Si comemos la fruta a media tarde o a media mañana quizás lleguemos a la hora de la comida con menos hambre y no nos haga falta tomar ningún postre. Si tomamos fruta con la comida a media tarde necesitaremos de otra cosa para quitar el hambre, eso hace que a lo largo del día las calorías aumenten.

Para concluir, recuerda que tú mismo eres el creador de tus experiencias, tú eliges lo que quieres experimentar o dejar de experimentar. No permitas que el miedo impida tomar decisiones que aunque quizás no sean tan acertadas te harán enriquecer como individualidad ●

Angela Tello

ESPECIAL

actividades, casas de reposo, viajes



VERANO

CHI KUNG CURSO DE VERANO

24 al 29 de Julio

JANÚ RUIZ

www.chikungtaojanu.com
janu.tao@wanadoo.es
656676231 - 914131421



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

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.

¡APADRINA!

ANDA A NUESTRA FAUNA

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 · grefa@grefa.org · educacion.grefa.org

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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

Aliento y Voz

Cuando el adulto se reencuentra con el grito del bebé

Un “stage” de *Aliento y Voz* con Serge Wilfart (1941, tenor y creador de una técnica única) es una experiencia que merece la pena ser contada. *Aliento y Voz* no se parece a nada, es original, único e irrepetible. Pero para ubicarnos diremos que es musicoterapia, es el “yoga del sonido” como algunos lo han mencionado, es filosofía zen, es humanismo, es sanación corporal y espiritual, es canto, aprender a respirar, reconectar con el centro vital.

Cómo un estallido sonoro de pureza irracional. Así suena el grito del bebé. Con Wilfart a menudo aparecen los símiles: el grito del bebé es uno de los más recurrentes. Cuando el bebé lanza su primer grito nos muestra su naturaleza más animal, el fuego que hay en su interior podría enmudecer cualquier liceo en plena función. Nadie puede permanecer inalterado ante ese grito innato que con su redondez parece reírse de Sopranos y Tenores. La nueva vida llama a ser reconocida, hay una voluntad de vivir, un Aliento que inspira desde lo más enigmático del ser y que arranca con fuerza desde el suelo.

Humanidad proviene de “*humus*” (tierra o lodo), lo que nos recuerda esa raíz de podredumbre anclada al suelo a la que debemos acudir si queremos recobrar lo que realmente somos. Los sonidos graves son ese lugar cálido, sexual e irracional en el que se esconde el principio de nuestro Aliento. Se hace imprescindible la catábasis -la caída- para limar máscaras y pieles que jamás tuvieron una existencia real. Entonces llega la oportunidad de abandonarnos, de desprenderse del maquillaje y las defensas estériles.

“Lo más sencillo es caer”, afirma siempre Wilfart – “lo más difícil es volverse a levantar, reconstruirse”. Desde el más profundo respeto por el ser humano, da comienzo la reconstrucción, un hermoso camino que comienza con la verticalización del Ser a

través de sus sonidos agudos. Solo tras afianzar los graves podemos ahora explorar en los agudos. El instrumento comienza a afinarse, y entonces uno descubre que Serge Wilfart en realidad es un Luthier, un artesano capaz de afinar este instrumento que es el cuerpo con la dureza del martillo y la precisión del cincel. Por fin llega lo auténtico; un torrente de fuerza liberada que acaricia por dentro las paredes de la Catedral humana, un templo que por fin puede erguirse con naturalidad. La lógica es aplastante, uno ya no necesita comprenderlo de forma racional porque LO HA VIVIDO, y eso es lo esencial.

Si me preguntan qué significa un “stage” de *Aliento y Voz* con Serge Wilfart no puedo explicar mucho más: caer y levantarse, renunciar a lo que creíamos ser para comenzar a

descubrir el diamante que ignoramos, desdibujar lo aprendido para aprender a dominar nuestra fuerza volcánica en favor de la vida. Recobrar el gesto respiratorio sano y libre de hábitos. Gritar de nuevo como un bebé, pero esta vez con la armonía y el dominio propio de un adulto que ha comprendido el valor de su fuerza interior.

La voz es nuestra huella vital más importante, el reflejo de nuestra vida interior. Con los impactos de la vida perdemos la libertad respiratoria y vocal que podemos sentir en el grito del bebe; desaparece la verticalidad del cuerpo y nos acostumbramos a una voz fabricada y cincelada a partir de tensiones y defensas emocionales y mentales.

La voz es simbólica de la manera como actuamos en la vida; el aliento es de naturaleza meditativa y es lo esencial, lo auténtico. Es gracias a esa unión entre la voz y el aliento que podemos experimentar un cambio profundo cuando abrimos el canal de la voz.

Es gracias a esa unión entre la voz y el aliento que podemos experimentar un cambio profundo cuando abrimos el canal de la voz

Afortunadamente todos tenemos una gran voz que aguarda ser descubierta y que probablemente al comienzo puede resultar extraña. La finalidad es encontrar una voz justa, afinada pero no desde el punto de vista estético, sino desde el punto de vista de una armonía natural. La voz que llega no nos podrá dejar indiferentes y nos invitará a un camino de conocimiento que necesariamente habrá de devolver la confianza en nosotros mismos. ¿Cómo podemos confiar en nosotros si no sabemos quién somos ni qué fuerza tenemos realmente?

El gran potencial de esta técnica radica en que es el propio individuo el que realiza el trabajo sobre su voz y su cuerpo mediante ejercicios de respiración y el uso de la voz hablada y cantada. Por lo tanto la comprensión se produce a un nivel





VIDEO

Contenido Vivo

lamente, reencontrar la armonía física y también la mental.

Serge Wilfart inicia en Málaga (Casa Rural AhORA) una serie de 4 "stages" (Seminarios de fin de semana), el primero de los cuales tendrá lugar el 30 de Octubre de 2015, el segundo el 5 de Febrero de 2016, el tercero el 3 de Junio de

de profundidad que permite un efecto inmediato, perdurable y auténtico, ya que la lógica del cambio se instaura y ya no puede ser escondida.

Trabajar sobre el sonido y la respiración permite a la persona reintegrar el cuerpo y

2016, y el cuarto el 7 de Octubre de 2016. No es necesario tener experienciaprevia, se puede asistir a cualquiera de los seminarios ●

Joel Herrero

Casa Rural AhORA

www.casaruralahora.com

Bibliografía recomendada

Encuentra tu propia voz, Serge Wilfart, URANO.

L'Esprit du Chant, Serge Wilfart, ALBIN MICHEL.

Hara, centro vital del hombre, Karlfried Durckheim, MENSAJERO.

Zen en el arte del tiro con arco, Eugen Herrigel, GAIA.

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

Ahora
Casa Rural y Salud Natural

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 952153046

“Nuestra especie y el planeta
entero en su conjunto
tienen necesidades
urgentes de curarse”

Michio Kushi



SI CUIDAS TU **ENTORNO,** CUIDAS DE TI

Para la macrobiótica el suelo y el cuerpo son inseparables de ahí que el medioambiente es fundamental para esta filosofía. La dieta de una localidad es producto de una lenta co-evolución con el hombre. Por lo tanto, la macrobiótica no inventa nada, es una recuperación del pensamiento de culturas ancestrales en las que la unión de hombre con su entorno era primordial para su evolución y subsistencia. Todo este bagaje de intercambio con la naturaleza durante siglos reside, de alguna manera, en nuestras células, y tiene su sentido porque es la forma en la que nos relacionamos con el entorno, nos lo comemos y lo utilizamos para pertenecer a él.

Con el desarrollo de la tecnología, el crecimiento de las ciudades, la incorporación de la mujer al trabajo de forma masiva y la aparición de la comida rápida para solucionar el problema del tiempo, se han perdido otras muchas costumbres que nos equilibraban para no llegar a los extremos de enfermedad que tenemos en esta sociedad; uno de ellos es el contacto con la naturaleza. ¿Quién no se desestresa mirando una puesta de sol o tumbado a la sombra de un hermoso árbol? Sin embargo, durante muchos años el crecimiento de las ciudades, de la industria, de la técnica ha ido por un lado, y la vida de la tierra y la naturaleza por otro. ¿Pero qué somos sin ella?

Desde esta perspectiva, queremos reivindicar una vida más cercana a la naturaleza para que la Madre Tierra siga ofreciéndonos tanta belleza y tanta riqueza como lo viene haciendo desde hace billones de años. Quizás pensemos que con nuestra pequeña aportación poco vamos a conseguir; sin

embargo, es ese grano de arena el que en realidad importa porque va transformando nuestro pensamiento al mismo tiempo que nos ofrece una oportunidad de cambio. Dejamos de comportarnos como todo el mundo para tomar decisiones con criterio propio.

Hay muchos temas medioambientales trascendentales, pero en este artículo nos vamos a centrar en uno que nos preocupa: el del plástico. Cuando apareció el plástico por su flexibilidad y elasticidad, porque son baratos y fáciles de trabajar, porque son aislantes térmicos y acústicos, supuso una revolución y favoreció el desarrollo de una industria que nos ha ayudado a tener una vida más cómoda; pero, en este siglo XXI, siglo ya de adelantos cada vez más grandiosos, el plástico está destruyendo ecosistemas enteros porque la mayoría no son biodegradables ni fáciles de reciclar y si se queman producen mucha contaminación.

Las alarmas ya comenzaron en 2011 por parte de la Agencia de Protección Ambiental Estadounidense por la gran acumulación de plástico que se estaba produciendo en el Océano Pacífico, una gran isla de basura que se origina en los llamados giros oceánicos, zonas aisladas de

la circulación del agua. La del Pacífico Norte es la más grande, pero hay más. Según un investigador de la Universidad de Cádiz (1), en el centro de esta isla tan poco común puede haber más de un millón de pedacitos de plástico por kilómetro cuadrado. La cantidad estimada de plástico que flota en la superficie del océano es de entre 7.000 y 30.00 toneladas. Hay investigaciones, que afirman que una de cada 1.000 toneladas de plástico que se producen en el mundo acaba

**Hay estudios que alejan que un millón de
aves y unos cien mil animales marinos mueren
cada año por la ingestión de bolsas plásticas**

en el mar. Unas cifras que producen estupor e inquietud y que nos tienen que servir de acicate para poner remedio a esta atrocidad. La preocupación de estas acumulaciones de plástico en el mar también estriba en que hay muchos peces que ingieren estos pequeños pedazos de plástico y luego pasan a la cadena trófica, es decir que estos peces son comidos por peces mayores como atunes, etc... y al final vuelve a nosotros por otro conducto.

Hay estudios que alegan que un millón de aves y unos cien mil animales marinos mueren cada año por la ingestión de bolsas plásticas. Incluso, se ha descubierto que grandes animales como las ballenas, también son víctimas de la contaminación por residuos plásticos (2).

Hemos tenido que llegar a un límite asombroso para comenzar a buscar otros materiales que puedan sustituir al plástico y alternativas para contrarrestar su utilización masiva. Algunas, como el que se vaya a comprar con la propia bolsa a tiendas y supermercados es una acción que cada día tiene más apoyos. Pero hay más iniciativas, las tiendas a granel que en otros países europeos son un éxito, comienzan a tener difusión en Madrid y Barcelona: el concepto de no utilizar envases plásticos, de poder comprar lo que necesitas de un producto sin tener que consumir grandes cantidades que se acumulan en las despensas y se estropean; y, principalmente, de utilizar bolsas de papel para el producto, son intentos relevantes para compensar toda esta basura oceánica.

Otra alternativa que nos parece muy comprometida es el uso de otro tipo de envases: en los restaurantes de comida

para llevar o recoger en el local en vez de utilizar recipientes de plástico, está la opción de envases de otros muchos materiales como el bambú, la caña de azúcar, el almidón de maíz, la madera o la palmera algunos ecológicos y mucho más limpios que el plástico. En España es todavía difícil encontrar empresas que realicen este tipo de envases; pero seguramente en unos años nos habremos puesto a la altura de las demás capitales europeas en donde lo habitual es la utilización de estos nuevos materiales y ecológicos.

Tendrán que aparecer otras formas de compromiso que nos ayuden a cuidar a esta fantástica y hermosa casa nuestra que se llama Planeta Tierra y cuya belleza, como afirma la macrobiótica, está

íntimamente relacionada con la nuestra.

El océano un vertedero de plástico, por Miguel G Corral. El Mundo 30/06 /2014

Unas ballenas mueren dejándonos un importante mensaje: sus estómagos llenos de plástico. Blog: Upsocl Verde ●

Inmaculada Alvear

Bibliografía

La senda macrobiótica hacia la salud total, Michio Kushi y Alex Jack. Publicaciones Gea. Buenos Aires, 2007.

El océano un vertedero de plástico, Miguel G Corral. El Mundo 30/06 /2014.

Bicocina® 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
info@bicocina.com

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



GIRO MÍSTICO...

Danzando hacia el Corazón

“ El Sendero Místico es el Viaje del Alma que regresa del estado de separación al estado de Unión. En este viaje al Hogar, buscamos nuestra esencia más íntima, la más valiosa perla, que se encuentra oculta en nuestros Corazones ”



EL GIRO es una experiencia de quietud a través del movimiento.

Orientado a conectar con nuestro Ser interior, es una práctica de escucha, abandono y confianza, que aporta calma, equilibrio y plenitud.

Es una danza contemplativa, una meditación dinámica, en la que uno gira además de con su cuerpo, con el centro del Ser o Conciencia.

Los Giros Derviches cultivan el movimiento físico para abrir la puerta entre lo mecánico y lo Divino, utilizando la danza ritual y los ejercicios con movimientos controlados para promover estados sutiles de conciencia.

La técnica para realizar el Giro, es realmente sencilla, quizá lo más complejo sea cómo abordar todo cuanto aflora en su proceso.

Adentrarnos en su práctica es abandonarnos a un estado de apertura dónde abrazar todo cuanto acontezca.

Observar de manera directa y veloz, los miedos, las energías bloqueadas en ese momento, las emociones contenidas, y sumergirnos en nuestro mundo interno de forma sorprendente. Además de ser meditativo por el estado de atención plena que requiere, al ser un movimiento repetitivo, permite hacer surco en nuestra conciencia y actuar como un mantra poderoso.

En el Giro, nos convertimos en canales de la Energía Universal, conectando a la Tierra a través de nuestros pies y piernas, y al Cielo con nuestros brazos que despliegan como alas y acarician el aire. El girador, se convierte en un catalizador, accede a las energías de Creación y Conciencia, alojando ésta información en el centro de su Corazón, y su Danza es Oración.

El Giro hay que experimentarlo, es muy difícil poner en palabras una experiencia tan personal y profunda. Pero no sólo por mi práctica personal, si no por tantas experiencias compartidas con mis alumnas, y tantos hombres y mujeres que se han sumergido en mis talleres de Giro Meditativo, puedo decir que el Giro siempre transforma.

En un primer momento, el Giro asusta, o nos sorprende afirmando que nunca seremos capaces de hacer algo así. Cuando observamos a los Derviches girar, podemos conectar rápidamente con ese estado de meditación profunda que ofrece el Giro, es belleza que aporta quietud en movimiento, y movimiento en quietud.

Experimentamos una llamada para adentrarnos en este camino danzado, esa llamada es el Anheló... Anheló por volver a la Unidad, por volver a los brazos del Amado, por volver a la Luz del Ser.

Tras la llamada, la experiencia del Giro es única y personal, hay personas que conectan rápidamente con el estado de calma, vacío y plenitud, mientras que otras necesitan pasar por procesos de limpieza y desbloqueo accediendo a procesos emocionales más profundos. Pero siempre es una práctica que aporta y moviliza desde la primera sesión.

Los sufíes describen el Corazón como el Espejo que los peregrinos pulen y limpian, con su aspiración y trabajo interior, hasta que no queda ninguna imperfección. Entonces, el espejo del Corazón puede reflejar la verdadera Luz del Amado.

Así el Giro, permite trabajar desde un cuerpo más luminoso, más equilibrado y armonioso, abrazando cualquier

emoción que aparezca para ser transformada, en Amor.

El Giro nos recuerda nuestra verdadera Esencia, reconectando con la Respiración Natural y el Latido del Corazón. Apertura nuestro Corazón, derritiendo las corazas y máscaras que nublan la Luz del Ser.

Es un medio de alcanzar el equilibrio y comprensión EGO-SER, poniéndonos al servicio de una presencia más poderosa que nosotros mismos, llámese Dios, Universo o Ser Superior.

Para iniciarse en la práctica del Giro no es necesario previa experiencia, está abierto a cualquier edad, condición física y personal.

El Giro es una herramienta de Vida, para cualquier buscador y practicante de la vía Espiritual.

Observar de manera directa y veloz, los miedos, las energías bloqueadas en ese momento, las emociones contenidas, y sumergirnos en nuestro mundo interno de forma sorprendente

“El Giro es cómo el Amor.

Es un acto de entrega, abandono y confianza.

El camino del Corazón, es abrirnos al Amor.

Descorrer los velos que ocultan la verdadera luz del Ser.

Desvelarnos, Desnudarnos, Disolvemos...

Ser nada, dejar de hacer, para Ser.” ●

Lalita Devi

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

CICLOS FORMATIVOS DE VERANO - JULIO EN SARASVATI

ABIERTO PLAZO DE INSCRIPCIÓN

CURSO 2015-16

CLASES REGULARES FORMACIÓN INTEGRAL INTENSIVOS

Imparte **LALITA DEVI**

GIRO MÍSTICO

DANZA RITUAL

DANZA MÍSTICA

MÍSTICA CONTEMPORÁNEA

DANZA KUNDALINI

 **WWW.SARASVATIDANZA.COM**

<M> PROSPERIDAD Y CRUZ DEL RAYO

La búsqueda de la

Cada cosa que hacemos, cada elección que toma cualquier persona tiene como fin último la búsqueda de la felicidad.

El que va a una discoteca cree que yendo va a ser más feliz. El que se va a vivir a la ciudad se va porque cree que va a ser más feliz que en el campo. Y el que se va a vivir al campo cree que va a ser más feliz que en la ciudad. El que monta un negocio piensa que montando un negocio va a ser más feliz. El que se casa piensa que casándose va a ser más feliz y después se separa por el mismo motivo. En definitiva, todas las personas tenemos en común una cosa, que en todo momento buscamos la felicidad. Todo lo que hacemos, sin excepción, es para ser más felices.

Si desde que hemos nacido hasta ahora hemos estado buscando la felicidad y no la encontramos es porque el sistema de búsqueda que utilizamos es erróneo.

¿Por qué no funciona el método que solemos utilizar?

Imagina que tienes ansiedad. ¿Qué haces? Sientes un vacío interior, una necesidad... Cuando una persona siente ansiedad nota el impulso de hacer algo para que se le pase. Pero justo antes de hacer ese “algo”, ¿qué está sucediendo? Que sientes esa ansiedad en el cuerpo y es una sensación desagradable: te sientes mal. Justo entonces aparece un “pensamiento salvador”, que te dice: “si haces esto te vas a encontrar mejor, vas a dejar de sentir esa incomodidad”. Entonces enciendes la televisión, comes, enciendes un cigarro, te tomas una copa, llamas a un amigo... cualquier cosa que te anestesie temporalmente de sentir esa incomodidad.

¿Qué pasa con esa ansiedad? Que desaparece... momentáneamente. Y cuando vuelve a aparecer, que siempre vuelve, la mente crea otro pensamiento salvador, otra forma de tapar esa ansiedad, ese vacío. Por la búsqueda de la felicidad nos convertimos en unos esclavos. Esclavos buscadores de la felicidad, en realidad “escapadores” de la tensión, de la ansiedad y de la incomodidad. Nos pasamos la vida buscando estímulos o situaciones que nos hagan no sentir esa ansiedad.

También buscamos la felicidad a largo plazo. Creemos que para ser felices hay que hacer algo: estudiar una carrera, casarnos antes de los 30 años, tener hijos, separarnos cuando esa pareja ya no nos llena, cambiar el lugar en el que vivimos... Hasta que llega el gran momento del desengaño, en el que nos damos cuenta que la búsqueda de la felicidad no lleva a ningún lado. La base de esa búsqueda está equivocada, porque se basa en la idea de que hay que hacer algo para ser feliz. Pero ninguna energía que pongas fuera del aquí y el ahora te va a hacer ser feliz, porque es lo único que existe.

Por mucha energía que pongas en ser feliz, si basas esa



FELI

felicidad en una acción para ser feliz en el futuro, nunca vas a tener frutos. El sistema no funciona, porque se basa en hacer algo que te promete felicidad. Así está el mundo, lleno de personas con sobrepeso, que esperan calmar su ansiedad a través de la comida. Lleno de empresarios adictos al trabajo y estresados porque sienten que al trabajar se tranquilizan. Lleno de adictos al sexo; el sexo es el mayor ansiolítico, si notas un vacío, una ansiedad, tienes sexo y se te va rapidísimo; es el ansiolítico por excelencia. Cuanto más potente es el ansiolítico, más fuerte es la adicción. Después está la adicción más usual, la más común, pero que menos consideramos una adicción, que es hablar. Si estás callado notas tensión, y si hablas se te calma. **Estamos continuamente haciendo cosas para ser felices, pero nunca afrontamos el momento presente, que es el único que nos puede llevar a ser felices aquí y ahora.**

Las tres capas

En nuestro interior existen tres capas: la capa exterior, la capa intermedia, y la central. Cuando una persona está en la capa dos, en la que nota ansiedad y vacío busca algo para encontrarse bien, un entretenimiento, y se va a la capa externa a hablar y no notar vacío o ver la televisión y no notar el vacío. Y cuando deja de hacer sexo o ver la tele vuelve a ese vacío o a esa densidad y vuelve a notar el deseo de salir y encontrarse bien. Es un esclavo, una marioneta.

Pero cuando estás en la capa dos y notas la ansiedad, si en vez de escaparte, la afrontas, la sientes, llegas a la capa



VIDEO

Contenido Vivo



CIDAD

central, a tu Yo interior y esa ansiedad transforma en energía y paz. Toda la ansiedad sentida se transforma en energía y paz. Siempre.

Si en vez de dejarte llevar por el estrés y hacer cosas, te paras a sentir y respirar ese estrés, ¿a dónde te lleva la energía? A la tranquilidad. Sólo permanece quieto y obsérvate. Supera la dificultad inicial. Cuando uno no se ha parado nunca a sentir su ansiedad, en el momento de quedarse quieto nota aún más ansiedad, y el deseo de escapar de ella se hace aún más fuerte. Si ya has traspasado este límite decenas de veces, sabes que aunque tenga más ansiedad, si permaneces quieto y respirando se va a pasar pronto, pero las primeras veces, que aún no tienes esa experiencia, cada vez que aumenta la ansiedad, quieres escapar.

La solución: sentir en el presente

Todo aparece en el presente. El pasado también aparece en el presente, no hay nada que no sea el presente. Lo que pasa es que el presente lo puedes sentir o puedes escapar de él. La felicidad sólo se puede buscar en el presente porque no existe otra cosa. Y que en la medida que escapes del presente estarás escapando del único acceso a la felicidad.

Aceptar el presente incluye todo lo que hay en él, hasta tu último pensamiento. La aceptación de lo que pasa en el presente no es resignación.

Intenta practicar esto: estate presente en cada momento de tu vida, sintiendo y aceptando lo que sea que aparezca. Y en cada momento pregúntate si te encuentras mejor o estás mejor si sigues tus pensamientos.

Pregúntate a cada momento si prefieres el sufrimiento que ya conoces o sentir la paz que da estar en el presente. Y aunque te cueste, pon tu energía en ello. Según lo hagas, irás viendo los resultados, es imposible no verlos, y eso te motivará para seguir en tu práctica ●

Alberto Villar

Vacaciones en Gredos

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)

Más alla del SILENCIO INTERIOR

Hay una técnica de meditación muy importante y que a menudo ejecutamos en las clases de yoga mental que doy y que se llama la meditación del silencio o la meditación en el ser. Es por excelencia una valiosa técnica de introspección para crear un espacio interior de silencio y desarrollar la sensación o presencia de ser. A través del silencio va uno abstrayéndose en la sensación de sí para cultivar la consciencia pura y desnuda de ser. Para llevar a cabo esta técnica, nos basamos en principio en tres requisitos: desconectar durante unos minutos de los afanes, ocupaciones y preocupaciones de la vida diaria (por eso el mundo no se para); ignorar los pensamientos, sin ni siquiera oponernos a ellos, tomándolos como nubes que vienen y parte pero que no nos arrastran; poner toda la atención, energía e interés hacia uno mismo, para interiorizarse, hacer un espacio de silencio interior y conectarse con uno mismo. No se trata de desarrollar el pensamiento de ser, sino la sensación del soy-vivo-existo. Cada vez que la mente se exteriorice, hay que tomarla y volcarla hacia adentro, para ir sumergiéndose más y más en el silencio interior y zambullirse en la sensación de ser. Así uno paulatinamente va consiguiendo la detención del cuerpo y de la mente y

se va dando, como dicen los yoguis de la India, “*un baño de sí mismo*”. Este ensimismamiento resulta tranquilizante y gozoso, inhibe los pensamientos y nos permite trasladarnos a la mente quieta.

A través del silencio va uno abstrayéndose en la sensación de sí para cultivar la consciencia pura y desnuda de ser

Otra técnica muy antigua de interiorización y abstracción es la denominada “*hallar refugio en el propio corazón*”. No nos referimos al corazón como órgano fisiológico, sino a esa

zona del pecho que todos sentimos tan cercana e íntima. *Ramana Maharshi* hablaba del “*corazón espiritual*”, centro de energía y sede del Sí-mismo que está al lado del corazón. El ejercicio consiste en tratar de interiorizarse en esa zona, colocado la atención mental en la misma y tratando de zambullirse en uno, retrayendo los sentidos y haciendo caso omiso de cualquier actividad mental. Como reza la antigua instrucción yóguica: “*Cuando los pensamientos cesan, se revela la luz del Ser*”. De hecho la primera definición de yoga por escrito es: “*La supresión de los pensamientos*”, pues de esa manera el meditador se va estableciendo en su naturaleza original.

Pero con ser importante esa inmersión en el silencio interior y la presencia de ser, resulta insuficiente. Es un método más de investigación de sí y autodesarrollo, pero tiene que estar necesariamente complementado por un trabajo más amplio y definitivo, como el establecimiento de la atención en la vida diaria, la ética genuina, el trabajo sobre las reacciones emocionales, la autovigilancia en el devenir diario, el control sobre las palabras y actos, el autoconocimiento, el mejoramiento de la relación con los demás, el cultivo de la compasión y la lucidez, y en suma todo un trabajo sobre uno mismo que vaya mutando la consciencia. Hay además otras técnicas de meditación más allá de las del silencio interior que también es necesario practicar y que ayudan a desenvolver el entendimiento correcto o Sabiduría.

Por un lado, están las técnicas de introspección y ensimismamiento, que deben ser complementadas por técnicas de observación atenta e inafectada. Es necesario, de acuerdo a todos los sabios de Oriente, mantener la triple disciplina: la ética, la de unificación mental y la de desarrollo de la Sabiduría. La Sabiduría es la que permite ver las cosas como son y superar los engaños y corrupciones de la mente. La verdadera libertad interior brota de la Sabiduría ●

Ramiro Calle

CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28



AUDIO

Contenido
Vivo



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,
Temera ecológica,
Pollo ecológico



HERBOLARIO EL DRUIDA DE CAVAPIÉS

Plantas medicinales:
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia



Herbolario y aceites
Elixires de hierbas
Medicina natural

www.eldruidales.com

CALLE DE LA FE 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 Aragón 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 Río Dulce - Aragón (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...!

靈氣



COMO LLEGAR A SER UN MAESTRO DE REIKI

“cosas”, los cambios; será en ésta toma de conciencia de nosotros para con uno mismo y los demás que se asumirá la necesaria responsabilidad de lo que la MAESTRÍA significa.

Pensando en esto, hagámonos la pregunta:

¿Cuál es la motivación principal? ¿Es el amor por el Reiki, el deseo profundo de difundirlo y el amor por el Ser Humano?

Si no hay nada de eso, aun así, tenéis derecho de llegar al grado de maestro de Reiki. Sólo tenéis que saber que el Reiki cuida muy bien de sí mismo y, o la persona cambia completamente su actitud o “desaparece” como maestro de Reiki. ;;;Sin más!!!

El acceso al grado de Maestro está regido por unas cuantas reglas que nosotros mismos, seres humanos, hemos concebido y que respetamos de acuerdo con nuestras convicciones y consciencia.

El Reiki no obedece las reglas humanas, es incondicional y no - manipulable; es simplemente perfecto. Eso es por lo que aceptará tanto al uno como al otro.

Para muchos de nosotros el Reiki ha sido un descubrimiento total, tan maravilloso que hemos sentido la necesidad de continuar, de aprender cada vez más, y por qué no, dar el paso final, obtener el grado de Maestro.

La evolución personal después de cada grado ha sido extraordinaria y esta necesidad de continuar nos viene naturalmente y la sentimos más y más fuerte. Sin embargo, antes de dar este paso, sería bueno plantearse unas cuantas preguntas.

Es el propio alumno él que sabe notar cuando ha llegado ese momento. No hay nadie que sepa y comprenda mejor que uno mismo nuestras necesidades, sentimientos y motivaciones; por lo tanto, no dejemos que nadie juzgue o decida “a qué nivel de crecimiento personal hemos llegado y/o cual nos corresponde”.

A veces es difícil comprendernos a nosotros mismos entonces ¿cómo alguien pudiera pretender comprender, verdadera y profundamente, a los demás?

Maestro de Reiki no es el que ha conquistado el Reiki sino el que se ha dejado conquistar por el Reiki. Ser, por fin, Maestro de Reiki no quiere decir que hemos llegado - sólo se nos ha dado la señal de partida. Se dice, y con razón, que el grado de Maestro es el grado de la consciencia.

Será en este nivel cuando sucederán la mayoría de las

El Reiki no obedece las reglas humanas, es incondicional y no - manipulable; es simplemente perfecto

¿Y qué hay del trabajo profundo de formación que hace de nosotros un buen Maestro de Reiki?

Este trabajo ha comenzado en cada uno hace años, antes de tener la menor idea de la existencia de Reiki, trabajo que continúa hoy y que nunca finalizará. La iniciación al grado de maestro representa una ayuda muy fuerte y una ampliación enorme del proceso de crecimiento personal de cada uno. Pero todo esto no se aprende o se enseña en una semana, ni en un mes, ni en un año, y nadie debería pretender lo contrario.

Incluso los grandes sabios no enseñan nada, no dan nada sobre un plato - ellos orientan, encaminan, - y el “sentir” y el “vivir” lo hace cada uno, a su propio ritmo y a su propia manera.

Naturalmente, la mejor fuente es el Amor. Cuando se hace algo con Amor, aunque no sea perfecto, estará bien. Por

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



ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodríguez
Colegiada. 28003149

**Master en Homeopatía y Plantas
Medicinales por la UNED**

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

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

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

monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981

VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

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 lunes a viej)
Divino Yaltes, 4 (bajo) - Metro: Delicias

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

otro lado no quiero decir que hay que tomar todo a la ligera: preocuparse - no, pero ocuparse - sí. A la hora de elegir un Maestro con quién dar el paso final, sería bueno preguntarse unas cuantas cosas:

¿Tiene este maestro el linaje Usui? ¿Tiene este maestro experiencia de enseñar?

Hay un montón de “cosillas” más que, a lo mejor, uno quiere preguntar ¿una vez terminada la clase seré completamente independiente o dependeré de algún modo de él? (p.ej.: emocionalmente, materialmente, jerárquicamente, etc.)

¿Estará este maestro disponible para apoyarme y ayudarme en mi proceso si lo necesito?; etc...

Está claro que cada uno de nosotros tiene que pasar por ciertas experiencias para crecer. Pero como ya sabemos, todos tenemos el libre albedrío, que es más fuerte que todo. Incluso el Reiki lo respeta totalmente. Dejándonos guiar por nuestro corazón, añadiendo el libre albedrío de una manera consciente, seguramente vamos a tomar la decisión correcta en el mejor momento.

Ser maestro de Reiki o de cualquier otra técnica, implica respeto, primero hacia sí mismo y luego hacia el resto del Universo. A veces un Maestro saber transmitir sus conocimientos pero no sabe obtener en la práctica eso mismo para él.

Enseñar es fácil, a veces, enseñar a través del ejemplo es mucho más difícil.

Ser Maestro de Reiki es ser Maestro de tu propia vida, algo difícil, pero no imposible de conseguir.

TODA SANACIÓN ES UNA SINTONIZACIÓN, Y TODA SINTONIZACIÓN ES UNA SANACIÓN.

En realidad todo Maestro Reiki solo es un maestro de ceremonias... no da nada que ya no estuviese, ni podrá quitar cosa alguna que ya faltase ●



María Chocano

Maestra de Reiki Federada 4177
Terapeuta Transpersonal

MAESTRÍA DE REIKI

CURSO-RETIRO en plena naturaleza

10, 11 y 12 de Julio 2015
en Lalita holistic retreat center

www.sarasvatidanza.com
www.escueladereikisarasvati.com



Entrevista a Ricardo Bru

Creador del **Método Flash Back** de hipnosis rápida y regresiva

Ricardo Bru hipnoterapeuta e investigador. Obtuvo el máster en hipnosis por la *Open University de Miami* (USA). Record mundial de hipnosis (121 personas), reseñado en el libro mundial de los records en 1990.

Investigador de los espacios mentales, aplica la sugestión mórfica para ayudar a superar los problemas del individuo. Ricardo Bru es conocido también por haber realizado documentales e intervenciones en televisión en más de 20 países.

Actualmente imparte cursos de formación en Hipnosis y Regresiones del método Flash Back en Madrid y Barcelona con **Fundación BLANCAMA**.

¿Cómo funciona tu método?

Es un método que utiliza la hipnosis, es rápido, eficaz y muy profundo en cuanto a los niveles de claridad psíquica que se pueden obtener. Para llegar a la hipnosis primero hacemos relajación, entrenamiento en la sugestión e hipnosis propiamente dicha. Se llama método Flashback, en inglés, es un recurso cinematográfico que significa fundido en negro. El nombre se refiere a que el inconsciente que viene del negro vuelve a la luz.

¿Qué diferencia hay con otros métodos de hipnosis?

Mucha. La hipnosis clásica, por ejemplo la más eriksoniana, es una hipnosis que se basa en llevar unos tiempos, unas cadencias y a lo mejor después de 20 minutos o más... tiene un resultado. Nosotros estamos hablando de 3 a 5 minutos para obtener un resultado.

Es un método rápido porque se basa en otro tipo de condicionantes, nosotros nos basamos en la percepción y en cómo cambiamos esa percepción del sujeto. La sugestión empieza antes de que el sujeto se someta a la sesión, "acondicionar". Enseñamos cómo sugestionar a priori, no después de.

Hay muchas dudas como por ejemplo ¿La hipnosis es consciente?

¿Una persona en hipnosis tiene conciencia, oye y escucha? Sí rotundo. No se pierde la realidad, lo que pasa es que está distorsionada. La persona no está dormida, está hipnotizada. Y ¿qué es la hipnosis? es un estado de inhibición parcial del consciente. ¿Qué quiere decir esto? por ejemplo si yo no tuviera recuerdos, hechos y datos sobre preguntas que tu me hicieras yo me quedaría en blanco y no te podría contestar. Pero ¿eso significa que yo estoy dormido? No, simplemente



no dispongo de respuesta. Así la respuesta definitiva es ;somos conscientes!

¿Sería un poco, como que cuando se está en hipnosis eres espectador?

Bueno en unos aspectos eres espectador y en otros gran protagonista.

Por ejemplo cuando recuerdas que tu padre te abrazaba siendo niña ya no eres espectador, eres protagonista. Ese beso que te daba tu padre en la mejilla, aunque no está tu padre

contigo, ese recuerdo sigue ahí. Y si puedes recuperar ese recuerdo, si vuelves a sentirlo, eso sería la hipnosis. Me dirías que también lo puedes recordar sin hipnosis, pero no es lo mismo, porque no se recuerda con tanta intensidad.

Diferencia: intensidad, estado mental: consciente.

Hay personas que tienen miedo, si se va a sufrir ¿qué les dirías?

En el método evitamos el sufrimiento. Otra cosa es que la persona reviva un episodio traumático para superarlo, y si a veces se acuerda de algo... la muerte de un familiar, una persona que está enferma,... llora, se le cae una lágrima... porque es sentimiento, pero eso no es sufrir, son emociones. Yo enseño a que no se haga sufrir, y se sea más eficaz en la terapia.

Hay distintos grados de hipnosis, ¿en qué se diferencian? ¿cuál es su utilidad?

Hay una escala de profundidad, por ejemplo hay un primer grado, que sería en el que con la persona puedes trabajar y puedes ayudarle. Por ejemplo para dejar de fumar: Vienen, hacen la sesión y dejan el tabaco. Eso sería el primer grado, es un grado de convencimiento.

Después hay un segundo grado, que es para personas quizá... siguiendo con las drogas, drogas más duras, como es el caso de la cocaína, que no sería suficiente con las persuasiones del primero sino que habría que incidir de forma más profunda en su psique para intentar ayudar en este tema.

Y en otro orden de cosas, el segundo grado, también nos habla de una mayor claridad de hechos y datos que están olvidados.

Finalmente hay un tercero que sería el grado en el cual la persona puede permutar la percepción, ¿qué significa? pues que yo le puedo dar una orden de inducción de que está en el



Visión Natural ...más allá del Método Bates

**Talleres de Seis Sesiones
Desde el 7 de Septiembre de 2015**

RESERVA TU PLAZA YA!!!

*Para mejorar tu vista y tus ojos
sin lentes, sin farmacos, sin cirugía*

Inés García - 693 349 909 - 91 539 98 60

www.vision-natural.es - contacto@vision-natural.es - info@centromandala.es

mar nadando y ella sentir esa sensación del agua, pensar que esta bañándose. Conscientemente sabe que no, pero tiene las sensaciones, eso sería el grado más profundo.

Y finalmente habría otro, que sería donde ya casi casi estas a las puertas del sueño... pero ese sería más para investigación sobre todo. Cada grado tiene su protocolo y su forma de uso. Todos los alumnos salen sabiendo todos los grados de hipnosis, cómo utilizarlos, dónde aplicarlos y los tiempos adecuados para cada caso.

En los cursos ¿se hace terapia? ¿se solventan problemas personales?

Si, se trabajan las emociones. Algunos alumnos son terapeutas, les interesa la terapia o la quieren para ellos mismos. Se tratan todo tipo de temas como: Estrés, ansiedad y depresión. Obsesiones, fobias y miedos. Adicciones como tabaco y alcohol. Alimentación, adelgazar. Autoestima, confianza y motivación. Superar el duelo. Desarrollar la intuición. Vida después de la vida. Pero la mayoría son los conflictos personales: madre-hijo, pareja, hombre-mujer, hermanos (menos). En este conjunto de temas personales las relaciones que se establecen: el odio, el apego, el orgullo. Se trata y además mediante la hipnosis se ve muy bien la modificación de conducta.

Para solucionar un problema ¿qué ventajas tiene hacer la formación contigo respecto a tener un seguimiento en terapia?

La formación nos da más elementos de juicio. A mí no me gusta mucho la terapia individual, porque me he dado cuenta

que a veces el paciente crea una dependencia excesiva del terapeuta. Yo lo que quiero es que el paciente aprenda a curarse. Nosotros también enseñamos autocuración en el curso. Si el paciente se cura a sí mismo mediante técnicas de sugestión propia, ya no dependerá de nadie.

¿Cómo es el curso o la formación que impartes?

Es un curso profesional de hipnosis y regresiones (método Flash Back).

Ya que va desde cómo realizar la hipnosis hasta cómo proceder en cada caso. La persona puede empezar sin saber prácticamente nada y salir, una vez acabada la formación, con todo un sistema profesional.

Muchas gracias Ricardo por todas tus explicaciones y por darnos a conocer tu método ●

M^a Blanca Gimeno Pons

Creadora y Directora Gerente
de FUNDACIÓN BLANCAMA
www.blancama.org



Ricardo Bru

Hipnoterapeuta y profesor de hipnosis.
Fundación BLANCAMA
www.ricardobrou.com

FORMACIÓN EN HIPNOSIS Y REGRESIONES

Método Flash Back
Hipnosis rápida y regresiva

**CURSOS TERAPÉUTICOS
DE RICARDO BRU**

¡Muy práctica! ¡Con casos reales!

Madrid y Barcelona

REGRESIÓN HIPNÓTICA, VIDAS PASADAS



676 580 930

938 029 075

WWW.BLANCAMA.ORG

Organizado por Fundación BLANCAMA

Diploma acreditativo

blanca@blancama.org



HAMPI

la ciudad perdida

Carruaje de piedra
Templo Vittala



VIDEO

Contenido Vivo

¿Imaginas cientos de palacios y templos entre la selva, tres de ellos inmensos, un río con elefantes, una ciudad perdida?:

Eso y más, es Hampi, en India, declarada patrimonio de la humanidad. Está en Karnataka, y aún no hay vuelos ni aeropuerto cercano. Steven Spielberg y George Lucas la hicieron escenario de Indiana Jones en su aventura por India; el lugar lo merece.

Es un lugar único, una antigua ciudad hindú, destruida al final del siglo XVI, en un enclave paradisíaco:

La ciudad era de tal modo grandiosa que sus ojos nunca había visto nada parecido y que no tenía conocimiento de existir en el mundo lugar como este.

ABDUR RAZZAK, SIGLO XVI

Nuestra llegada fue más que involuntaria, después de salir a hurtadillas del monasterio tibetano en el que estábamos y habíamos ido a recibir enseñanzas del Dalai Lama. Tuvimos que salir para que la policía no nos detuviera por ciertos

asuntos de papeles que sólo entienden los pobres hindúes, acostumbrados a una burocracia pasmosa.

Así que carretera y manta, subimos a nuestros coches y pusimos rumbo a Hampi, desconocida, misteriosa y ciudad refugio para nuestro aparente mal karma, ya que salíamos del monasterio, no podíamos asistir a las enseñanzas y la policía podría detenernos.

HAMPI Y SUS TEMPLOS

Estuvimos una semana amarados en Hampi, sin más que hacer que visitar día tras día los muy bellos templos,

espacios y restos arqueológicos. Personalmente, me impresionan muchísimo los inmensos, gigantescos templos en piedra hindúes, dedicados a Shiva, y en Hampi hay varios espacios muy especiales: el templo principal, Virupaksha, activo, con su elefante sagrado dentro, que te bendice con la trompa después de darle un poco de hierba. El de Krishna,

Es un gusto pasear por un camino de grandes losas, pasando por templos menores, hasta el conjunto de templos que incluyen el famoso carro de piedra

y el de Vittala, con un impresionante carro de piedra.

Si vas a Hampi, el lugar para estar, comer, hacer relaciones, vivir su dimensión humana y turística es el Mango Tree, único restaurante que ofrece una cierta calidad y sirve de refugio y amparo a las decenas de viajeros y visitantes que paseamos a diario por la antigua, sagrada y maravillosa ciudad de Hampi.

LOS TEMPLOS DE VITTALA

Hay un paseo muy interesante desde el pueblo, siguiendo el río, es un gusto pasear por un camino de grandes losas, pasando por templos menores, hasta el conjunto de templos que incluyen el famoso carro de piedra que aparece en los billetes hindúes.

LA COLINA DE LOS MONOS Y EL SANTUARIO DE HANUMAN

Subir al amanecer una colina de piedras de granito, sin luz ni camino se hace delicado, pero al final, al amanecer, llegas arriba, y la vista es única, magnífica, con los verdes que sólo hay en la India, moteados por las grandes rocas de granito y abajo en cada rincón a lo lejos, en cada valle, las estructuras de centenares de templos y ruinas casi olvidadas.

La colina está llena de monos, que parece que viven de los turistas que subimos todos los amaneceres, o quién sabe si son parte del ejército de Hanuman, el Dios mono que vivía en Hampi y acompañó a Rama en su búsqueda de Sita para salvarla del malévolo rey de Sri Lanka que la había raptado.

Hay un santuario muy sagrado, algo más abajo, siguiendo el río dedicado a Hanuman y a Rama, al que no fuimos, pero más que recomendado, creo que son unos cuantos miles de escalones hasta la cima de la montaña sagrada con el santuario, pero dicen que merece la pena. Personalmente me gustaría hacerlo un día ●

Rafael Navarro



Rafael Navarro
Hermesan
www.hermesan.es
info@hermesan.es



Mindfulness Basado en la Tradición Budista

- MBTB -

creado e impartido por
Dokushô Villalba

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

www.sotozen.es / info@mbtb.es
962 30 10 55 - 609 415 605

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



Ψ HERMESAN
FORMACIÓN TRANSPERSONAL

- Ψ Master en Psicología Transpersonal, Marly Kuenerz
Inicio 16 Octubre, dos años
- Ψ Grupo de Crecimiento Personal: Relaciones Sanas
Inicio Martes 6 de Octubre
- Ψ Medicina Tibetana, Lama Jampa, Viernes 10 al Lunes 13
Puja y Conferencia gratuitas, Jueves 9, 19.30 Espacio Ronda
- Ψ Peneda do Geres, Portugal
Senderismo y Chi Kung, 4 al 9 de Agosto
- Ψ SS Gyalwang Drugpa, Enseñanzas e Iniciaciones
Pluray, Francia. 20 al 27 Agosto
- Ψ Medicina Tibetana, Dra. Sangye Dolma 16 y 17 Agosto

www.hermesan.es info@hermesan.es 670431064



¿Cómo alcanzar la Iluminación?

Parte I



AUDIO

Contenido
Vivo

Mucho se habla acerca de la iluminación, tanto que se convierte en un tema de difícil esclarecimiento. Se nos presenta, en general, como un estado perfecto, en que no hay preocupaciones ni problemas de ningún tipo, un estado completamente deseable desde nuestra actual situación, una que se encuentra sujeta a los vaivenes de la vida, tanto externos como internos.

Una vez que se nos cuenta que existe un estado tal, lo siguiente es preguntar: *-pero ¿es verdad?-. A lo que nuestro interlocutor responde: -claro que sí, ahí tienes al maestro x que ha alcanzado ese estado, y, ahora es imperturbable-.*

Estediscursolo escuchamos repetidas veces, aludiendo siempre a tal o cual maestro o personaje misterioso, y la sensación que acompaña a este proceso receptivo es la misma que cuando nos informan que tal o cual persona ha ganado la lotería y se encuentra muy feliz, es decir, en todos los casos la sensación de fondo que nos acontece es: *-y... a mí porque no me pasa?-.*

Allí mismo es cuando nuestro interlocutor toma uno de dos caminos, los llamaremos "A" y "B". Si toma por el "A", nos asegurará que el iluminado de turno, ha alcanzado semejante status, gracias a años de prácticas incesantes y agotadoras, las cuales, poco a poco le fueron forjando el temple del que ahora disfruta, en otras palabras, que se trata de un largo y tedioso camino de esfuerzos y privaciones, que, a la larga, acabará dando el preciado resultado: *la iluminación*, un estado de perfecta paz, consciencia, y felicidad.

Ante esa perspectiva, nos preguntamos dos cosas:
¿Cuánto tiempo de esfuerzos hace falta? Ya que yo ya no soy un joven de veinte años, y, podría sucederme que, si me embarco en semejante esfuerzo, me llegue la muerte y no

haya alcanzado todavía la dichosa iluminación, o también, que la alcance un año o dos antes de morir, con lo que no tendría casi tiempo de disfrutarla...

Y, cuál es el método adecuado a aplicar, ya que por lo que veo, cada maestro parece favorecer su sistema por sobre el de los demás, y, algunos se contradicen de plano, por lo que si, por desconocimiento e inexperiencia, eligiese yo, el método ineficaz, desperdiciaría mi vida en una tarea inútil, perdiendo así la posibilidad de alcanzar la tan mentada iluminación, y, al mismo tiempo, habiéndome perdido toda clase de placeres cotidianos, por estar abocado a tan titánica y excluyente tarea, con lo cual, me quedaría *sin el pan y sin la torta...*

Si el practicante llegase a preguntarle al maestro: *-maestro, he hecho todo lo que usted me ha prescrito, y con la intensidad a la que me instó, pero aún no siento nada.*

El maestro, con una sonrisa socarrona respondería: *-es que te falta intensidad hijo, estás casi allí, pero debes esforzarte un poco más todavía-.*

Con lo cual, el discípulo, no sólo se esforzará más, sino que, paralelamente, se mantendrá entretenido compitiendo y midiéndose con sus condiscípulos, y, este proceso se potenciaría hasta el paroxismo, si el maestro agregase escalafones, niveles y nombramientos, de forma tal que los discípulos se mantendrían entretenidos midiéndose entre sí, envidiándose en secreto, vanagloriándose de sus logros, etc..

La opción B no es mucho mejor, de hecho nos suena peor, y es la siguiente: *"Los iluminados no alcanzan la iluminación por esfuerzo o por técnicas, sino que simplemente les ocurre"*

Los citados maestros han desarrollado un subterfugio que, sin caer en el método A de plano, el del esfuerzo simple y llano, ofrecen una opción que no parece implicar esfuerzo

-Pioneros en la formación de Shiatsu desde 1984.-

50% dto.
EN LA
MATRÍCULA.

CURSO PROFESIONAL 2015/2016

Formación completa e integral.



Japan Shiatsu College

Asignaturas incluidas:

Nivel 1 y 2. Shiatsu.

Nivel 1. Anatomía. Nivel 1. Nutrición.

Nivel 2. Fisiología. Nivel 2. Sotai-Ho.

Nivel 2. Medicina Tradicional China.

COMIENZO CURSO
OCTUBRE 2015.



WWW.SHIATSUDO.COM

ESCUELA JAPONESA DE SHIATU. C/JOAQUÍN BAU 2 MADRID. (ZONA CUZCO) MAIL. CENTRO@SHIATSUDO.COM

Esta opción es todavía más desesperante, ya que, por lo menos en la A, podíamos hacer o no hacer algo, es decir, teníamos la sensación de *tener el control*, pero en ésta, parece no haber nada que hacer, tanto como en la ruleta del casino, en la que todo se trata de esperar y rogar por que la bola caiga en el número al que hemos apostado.

Lo que todavía nos exaspera más, es que los maestros de ésta segunda opción, tanto como los de la primera, viajan por el mundo contando lo simple que es iluminarse, lo radicalmente sencillo que es ver la vida como un iluminado, y cómo no hace falta hacer nada para estarlo.

Como el B sería tan exasperante de escuchar, que los maestros serían linchados por presentar una situación que no depende de uno, tanto como si yo hiciese una gira mundial explicando como se me ha ocurrido cierta idea sin esfuerzo, como por arte de magia, y todos se preguntaran: -¿y para qué nos lo cuenta si no podemos hacer nada para que ocurra?-.

Los citados maestros han desarrollado un subterfugio que, sin caer en el método A de plano, el del esfuerzo simple y llano, ofrecen una opción que no parece implicar esfuerzo, pero lo hace, y esta es... platillos y bombos... ;tttrrrrrrrrrrrrrrrrrrrchán!

“YA ESTÁIS ILUMINADOS!”

¿Qué?, ¿qué estoy iluminado ya?, ¿pero cómo no me he dado cuenta?, ¿por qué es que no siento nada especial? Y ahí lo tenéis, el mejor método de venta jamás concebido!

Es como si yo os dijese: -¿queréis un coche?, y todos respondieseis: -claro que sí-.

Y yo replicase: -pues ¡ya lo tenéis!-, y, vosotros, medio indignados, y medio sorprendidos volviésteis a decir: -pero no lo vemos ni lo sentimos así-, y yo como respuesta magistral os dijese: -pues lo tenéis, es sólo que no lo veis... pero lo tenéis-. Esto ha mantenido a miles de buscadores siguiendo férreamente a un maestro por toda una vida, ha hecho correr ríos de tinta, y ha llenado muchos bolsillos.

Así que, quizá, la pregunta por *qué* es la iluminación, haya sido todo el tiempo una pregunta errónea, que solo llevaba a perseguir el viento. Mejor quizá, debiéramos preguntarnos: ¿es necesaria tal cosa como la iluminación?, y, si, todavía pensamos que sí, ¿existe realmente tal cosa?

Quién sabe si todo el problema que creíamos tener, consistía en querer huir de lo inevitable, de la cotidianeidad, de las emociones, sentimientos, pensamientos, dudas, curiosidades, anhelos, búsquedas, amores y desamores...

¿Que si se puede alcanzar una suerte de equilibrio que nos permita vivir dicha cotidianeidad sin tantos picos?, pues claro que sí, pero de ahí a buscar un estado ideal de imperturbabilidad, de no humanidad... hay una gran diferencia... ya lo develaremos en el próximo artículo ●

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



La estimulación de las zonas reflejas en el pie y en toda la periferia del cuerpo viene de muy lejos. Los antiguos aprendieron empíricamente a localizar y estimular dichas zonas, provocando

EL LENGUAJE OCULTO DE LOS PIES

CLAVES DE LA TÉCNICA REFLEXOLÓGICA



La buena comunicación entre las distintas partes del cuerpo y entre los órganos asegura un funcionamiento armónico fundamental para gozar de una vida saludable. Si la circulación de la sangre y la circulación de la energía fluyen libremente y son de calidad, cada célula, cada tejido, se verá impregnado de fuerza vital.

La energía recorre el organismo entero desde dentro y desde fuera y sigue trayectorias concretas y precisas sobre las que se puede actuar siempre. De la periferia a la profundidad, se actúa a través de la estimulación, y desde allí se envía de vuelta la señal al exterior indicando el cambio que se ha generado.

Cualquier abordaje del ser humano es físico-psíquico-espiritual. No hay que olvidarlo nunca si queremos hacer un trabajo de calidad humana profundo. La eficacia terapéutica deviene de la integración de niveles. Se estimulan las zonas reflejas, algo muy físico, y se provocan procesos internos que requieren de un acertado acompañamiento y orientación para el desarrollo de la conciencia y la toma de decisiones del paciente.

La terapia pone en marcha una gran fuerza de energía transformadora para el cambio a todos los niveles. De los síntomas nos ocupamos, pero el enfoque es la persona entera. Cada vez vemos más claro el disparate de la parcialización de diagnósticos y tratamientos que va en detrimento del sano ejercicio del poder personal al que todos tenemos derecho.

Dedicarse a la sanación es un servicio que requiere de una disposición interior de interés y respeto profundo por el otro, tanto más cuando es alguien que sufre.

Lo que sí es nuevo y distinto en el principio básico de esta terapia es que pone en movimiento la capacidad interior de cambio del paciente. Despierta nuestro sanador profundo que se expresa en una constante metamorfosis y puede ir más allá de nuestra estructura genética. Se trata de que la persona llegue a poseer como función espontánea la totalidad de su energía, desbloqueando zonas importantes del cuerpo por las que debe circular todo un complejo energético riquísimo.

La curación no consiste en eliminar los síntomas que, por supuesto, siempre hay que atender, sino la causa real que provoca dicha señal de alarma. A un nivel muy físico,

una reacción refleja eficaz para restablecer la armonía de la circulación de la sangre y de la energía en el cuerpo. Ambos sistemas se interrelacionan y condicionan. La curación se obtenía mediante el desbloqueo de la energía y el fortalecimiento de los órganos y sus funciones, lo que hacía desaparecer síntomas y molestias. Forma parte del cuerpo de las reflexologías o técnicas médicas energéticas y se llama reflexología zonal porque trabaja con criterio de zona.

La buena comunicación entre las distintas partes del cuerpo y entre los órganos asegura un funcionamiento armónico fundamental para gozar de una vida saludable.

Llamamos «zona refleja» al lugar de la periferia del cuerpo donde se proyecta algo interno con señales precisas, en base a las cuales se elaboraron las primeras cartografías y todas las que las sucedieron. Estas van siendo cada vez más precisas y tendremos que seguir indagando para ahondar en el campo porque, sin duda, es una técnica eficaz y poderosa.

Nuestro cuerpo es un todo orgánico lleno de correspondencias en constante comunicación. A través de la reflexología se estimula este sistema complejo de relaciones y cualquier estímulo hecho con criterio médico se ve seguido de una respuesta orgánica inmediata.

por ejemplo, un dolor de garganta puede ser indicativo de trastornos intestinales, siempre y cuando entendamos la ley del Yin y el Yang.

La reflexología zonal es muy útil como método auxiliar de diagnóstico y tratamiento. De fácil aplicación, puede alcanzar niveles finos de precisión en manos expertas. Se puede detectar la fragilidad o el daño profundo de las distintas zonas del cuerpo, el funcionamiento armónico o caótico de la energía, y es muy útil para acertar con el tratamiento adecuado en la práctica orientada a la solución de problemas de salud.

En su aplicación solo son necesarias las manos, su sensibilidad y el espíritu de observación y comprensión de quien actúa. El pie es la zona refleja por excelencia y en él se proyecta todo lo interno. El pie no miente nunca. La exploración de las zonas reflejas de los pies puede llegar a permitir una gran precisión de diagnóstico de los campos dañados para un acertado tratamiento, a veces mucho más que otros sistemas. Es un método rápido y certero para alguien bien entrenado, lo cual lleva su tiempo, que puede sugerir pistas de indagación bien orientadas.

No se comprenden sus mecanismos sin una base de medicina energética y para detectar las zonas hay que conocer bien la anatomía y la fisiología energética. Sus orígenes vienen de una observación milenaria que los antiguos estructuraron como un sistema de curación diferente al nuestro.

La unidad de concepción vinculada a las grandes leyes de la naturaleza es la característica fundamental de la medicina tradicional china.

El descubrimiento de esas leyes de la energía que sacaron de la observación física de hechos obvios, como el movimiento, los ritmos, la polaridad, etc., les sirvió para comprender al ser humano en su funcionamiento complejo. Se dieron cuenta de que el Universo, como macrocosmos, y el hombre, como microcosmos, funcionan igual. Elaboraron un método riguroso, casi matemático, de planteamiento de hipótesis que luego comprobaron. Dicho método se basa en cinco grandes leyes:

1. La circulación cíclica de la energía
2. La existencia de la polaridad Yin-Yang en todos los seres vivos
3. Las proyecciones de los órganos en la periferia del cuerpo
4. La circulación de la energía en la superficie corporal
5. La existencia de puntos en los trayectos meridionales

Hay una correlación interna perfecta entre las distintas partes del cuerpo y el sistema nervioso. Podemos llegar a percibir relaciones muy sutiles dentro de nuestro mundo funcional, como una verdadera red de cables perfectamente comunicados. Esto nos permite armonizar tanto los estímulos internos como los externos para que creen vida en nosotros, y una vida plena. Se abren puertas y ventanas en las paredes de una casa y por los espacios vacíos podemos utilizarlas (Tao Te King) ●



Lina Bio

Más información sobre la terapia zonal y el desbloqueo energético del cuerpo mediante la reflexología en el libro *El lenguaje oculto de los pies*. Edición Especial 30 Aniversario (Editorial Sumatra)

EDITORIAL
SUMATRA

LIBRO DEL MES

El lenguaje oculto de los pies
Lina Rodríguez Conde



SUMATRA

Edición Especial 30 Aniversario

Edición Especial 30 Aniversario de uno de los libros más importantes jamás publicados sobre reflexología.

EDITORIAL
SUMATRA

Accede a todo nuestro catálogo en:
WWW.EDITORIALSUMATRA.ES



Herramientas para aprender a amar

ACEPTO MI VIDA, INCLUSIVE CUANDO DUELE



Al plantearnos una relación de amor, disponemos de siete herramientas de aprendizaje, y ya hemos visto cinco. Estas dos últimas que analizaremos aquí tienen que ver con la capacidad de amar a los demás, no en el sentido de hacer caso a mis emociones y sentimientos, sino en el de buscar lo mejor para nosotros/as y lo mejor para la otra persona.

Si yo siento muchas cosas pero te maltrato, no te estoy amando. Si no quiero que tú te marches, cuando eso podría ser lo mejor para ti, no te estoy amando. El amor es buscar el bien de quien amo. Amar no es dejarme llevar por mis sentimientos: eso es sentimentalismo y genera dolor. Un ejemplo claro son los hijos e hijas, como queremos su bien les damos alas y les dejamos ir, a pesar que querríamos tenerlos siempre en nuestro nido.

HERRAMIENTA Nº 6: Renunciar a sufrir

En cualquier relación de amor, yo debo ser capaz de agradecer las dificultades, porque las habrá sin excepción, sean de pareja, familiar, de trabajo, social. Veamos.

Uno muy felizmente sube al altar y dice: “Sí, quiero”. Semanas después hay dificultades, días u horas después las hay. Las dificultades son inherentes a las relaciones.

Hace poco tiempo, dando una charla de formación para docentes, me decían: “queremos saber de qué manera podemos suprimir los conflictos”. Les miré y les respondí: “Muriéndoos. En cuanto lo hagáis ya no tendréis conflictos”.

Lo importante no es no tener conflictos (tampoco es realista pedirlo), sino agradecer las dificultades –y esta es una herramienta del amor- para entender, me ayudan a crecer, a aprender, a amar con mucha más libertad.

Puede ser que yo no soporte que tú te pintes las uñas, que dejes la tapa del váter abierta, que te olvides de retirar el pelo que te cayó en el lavamanos... Puede ser, de acuerdo, es posible. Pero ese es mi problema. No me casé contigo porque cerrabas la tapa del váter, o porque no dejabas pelos en el baño. Tendré que recordar por qué me casé contigo, y descubrir que estas cosas son problemas menores que pueden ser gestionados desde las necesidades. Pero si tú no puedes evitar quedarte calva de tanto que se te cae el cabello, yo deberé escoger si quiero sostener tu propio bien al margen de que te quedes calva, o no. Si la respuesta es no, en verdad no quería tu bien, en realidad me había enamorado de tu pelo y no de ti.

Agradecer las dificultades: ¿qué es eso?

Es más profundo de lo que parece. Estoy haciéndome una promesa a mí mismo, por la cual voy a renunciar a sufrir; cada mañana, al levantarme, me miraré al espejo y me diré: “hoy vas a ser feliz”. Ocurra lo que ocurra, (porque hay días que son muy difíciles), me da igual.

Por lo tanto, en las relaciones con los demás, renunciamos a sufrir; buscamos entender cómo lo que nos está pasando nos puede ayudar a ambos. Valoraré las dificultades porque me están ayudando a quererte más, a sostener el deseo, a buscar mi bien y tu bien al margen de que no sea fácil.

Lo curioso es que cuando soy capaz de sostener eso, en mi vida el amor se mantiene y la consecuencia es una paz y

una felicidad profundas, más allá de que a veces ocurran cosas que yo no quiero. Ante eso le digo a la Vida: “hágase Tu voluntad y no la mía”. Le digo sí a la vida y acepto lo que me está ocurriendo.

Dolor y sufrimiento.

En algún momento de nuestra vida nos dolerá algo. Siempre. Ya sea provocado por una pérdida de salud, de una relación, de un trabajo, de un ser querido, el dolor es objetivo e inevitable.

Pero el sufrimiento, en cambio, es psicológico, es optativo. Si yo no acepto la vida, sufriré. El problema siempre se reduce a lo mismo: ¿soy capaz de decir sí a la vida?

Sólo cuando acepto no tener la razón, o cuando acepto comprender al otro en lugar de que el otro me comprenda a mí, en ese momento yo tengo el poder, tengo la capacidad de decir sí a la vida, y cuando hago esto renuncio a sufrir. Si he decidido no hacerme sufrir a mí, nada va hacerme sufrir.

Existe una teoría estúpida de que los demás me ponen de los nervios: ¡No!, soy yo que me pongo de los nervios a mí mismo/a cuando los demás no llegan a cubrir mis expectativas. Por lo tanto, una cosa es el dolor inevitable y otra el sufrimiento, que es opcional. Y optas por el sufrimiento cuando dices “el mundo debe ser como yo quiero”, porque decides ocupar el papel de Dios (y casi mejor que seas un poco más humilde, ¿no crees?).

Veamos si esta herramienta funciona

Tenemos, como siempre, dos maneras para comprobarlo. La forma más sencilla es la negativa: vamos a decidir lo que va a ocurrir mañana. Vamos a decidir cómo nos va a tratar la gente, la temperatura que hará, que cuando pise la calzada el semáforo se va a poner en verde; vamos a decidir que todo el mundo se va a inclinar delante de mí y me va a aplaudir... ¡Pero como todo eso no va a ocurrir, vamos a sufrir! Entonces veremos que lo único que debemos hacer es agradecer cuando las cosas no salen como queremos. Agradecer que todo eso me obliga a ser flexible, y cuando soy flexible soy feliz.

La forma positiva de comprobar la herramienta es cuando cada mañana decido ser como un junco, ser flexible ocurra lo que ocurra. Decirle sí a la vida y ser feliz pase lo que pase. Y nunca, pero nunca, castigarme con el sufrimiento. Parece una promesa rara, pero es una de las promesas fundamentales que uno debería hacerse.

HERRAMIENTA Nº 7: Renunciar a huir de la vida que tengo

Las herramientas deben aplicarse primero en mí y luego en los demás: yo tengo que aceptar que soy calvo y peludo, ¡incluso cuando la publicidad aclama que los hombres guapos son los imberbes! Yo tengo el cuerpo, la inteligencia, la orientación sexual que tengo. Tengo la capacidad intelectual y la energía que tengo. ¡Tengo la capacidad creativa que tengo! ¡Lo siento! Yo no soy Einstein, ni Bach, ni Picasso... Y es una

suerte, porque cuando me muera la vida no me va a preguntar: “¿qué tal se te dio hacer de Picasso? Me va a preguntar: “¿que tal se te dio hacer de Daniel Gabarró?” Y yo tendré que decir que “al principio el traje me iba grande, pero luego lo llené”.

Tengo que **renunciar a huir** de la vida que me ha tocado, siendo la persona que soy. He nacido en un país determinado, con una lengua, una cultura, unas capacidades determinadas, y son estas las que debo poner al servicio del mundo. Sin quejarme. Hay una teóloga que afirma que Dios lo puede todo, menos una cosa: acabar la creación. Porque yo debo acabar la creación, y si yo no lleno mi traje, si no apporto lo único que puedo aportar al mundo -porque no hay otro Daniel Gabarró-, el mundo quedará incompleto. Y Dios llorará en un rincón.

Primero a mí, luego a los demás

Una herramienta para que yo sea feliz es conocer quién soy y expresarme. Porque soy el único que puede conocerme y el único que puedo expresarme siendo quien soy. Por lo tanto debo renunciar a huir de quien me ha tocado ser, amar la persona que soy, el lugar donde estoy, el trabajo que hago, la familia que me ha tocado, porque solo así podré ser feliz. Pero, ¿y hacia los demás?

Mucha gente me dice: “yo amo mucho a mi madre y a mi padre, lo que pasa es que me gustaría que fueran un poquito más atentos, más listos, más flexibles, más...”. Y yo les digo: “entonces tú no amas a tus padres, ¡amas a quien no existe! Por que tu padre NO es flexible, tu padre no es atento, tu padre no es... Tú amas a una fantasía”. Y lo mismo con los hijos. Esta es la niña que te ha tocado, acepta que es una niña cursi, que le encanta vestirse de princesa... Ya está, acéptala. Ama a este niño que pierde las cosas, que no hace los deberes, que parece no tener interés... Ámalo, es decir, busca su bien.

Muchas veces los padres y madres huimos de nuestros hijos, porque amamos a otro, no al que tenemos. Y muchas veces huimos de nuestras parejas, porque no amamos a la persona que tenemos delante, sino que le exigimos lo que no hace. Querer cambiar al otro, sea pareja, hijo o padre, en realidad es querer huir de la relación que nos ha tocado vivir. Es hacerles daño, es violentarlas.

Lo fundamental es darse cuenta de que tenemos que amarnos tal como somos y amar a los demás tal como son. Apliquemos esta herramienta siempre, no solo cuando creamos que los demás son dignos de amor. No puedo llevarle la contraria a la vida: si la vida ha apostado para que yo nazca ahora, ¡es que ella cree que soy lo bastante bueno! Así que basta de exigir lo que la vida no me exige.

¿Quieres saber si esto funciona?

¿Pero cómo comprobar que soy feliz cuando decido abrazar el lugar donde estoy, las cosas que tengo y hago? Hazlo al revés: decide que no eres lo bastante bueno. Decide que tu hija no es lo bastante fuerte o lista. Decide que tu pareja no es lo suficientemente sexy (¡siempre hay otra/o mucho más sexy!). Verás cómo te fastidias la vida.



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.

Por el contrario, decide que es con esta persona con la que vas a disfrutar de su creatividad, su inteligencia, su amor, su energía. Y decide darle lo que necesite. Verás que dará igual cómo esa persona sea: tú serás feliz. Un buen ejemplo de cómo esto se produce, lo tenemos con los pisos y con la ropa. Creo que la mayoría de nuestros lectores tiene una casa que le gusta; pero si no, es casi seguro que tendrá una ropa que le gusta. Y lo que es muy seguro es que una de las dos cosas le gustarán: o su ropa o su casa. Y mi pregunta es: ¿es la tuya la mejor casa que existe en el mundo? La respuesta es No. ¿Es esa ropa la mejor que puede existir en el mundo? Otra vez la respuesta es no. Pero cuando decido aceptar que lo que tengo me gusta, ya tengo bastante para ser feliz. Esa es la prueba, ese es el secreto. Así podemos amar ●

Textos: **Daniel Gabarró**

Redacción: **Mario Martínez Bidart**

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 las dos últimas. Te aseguro que, si las aplicas, transformarán tu vida. Si quieres tener las anteriores y te faltan las otras ediciones, puedes ver el contenido en: www.campusdanielgabarro.com y en www.danielgabarro.com, donde también verás los cursos y conferencias que imparte Daniel.



CURSO DE CRECIMIENTO PERSONAL Y DESPERTAR ESPIRITUAL

AULA INTERIOR

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

Fechas y lugar: en Madrid, un sábado al mes intensivo, de octubre a junio.

Coste: 50 euros al mes.
Si te interesa, no hay excusa: no se excluye a nadie por motivos económicos.
Incluye clases, dossiers, material de ampliación y espacio para consultas.

Más información: info@danielgabarro.com
www.aulainterior.es Tel. 609 106 986

Entrevista a SHÚ

Shú_Yuán Chén es Licenciada en Bellas Artes por la Universidad Complutense de Madrid, Diplomada en Medicina Tradicional China, en la especialidad de Guasha Bá Guàn, por la Academy of Chinese Scientific Qigong y Diplomada en I Ching y Feng Shui por la Universidad de I Ching de Taiwán. Ha sido nombrada representante en España de dicha Universidad por su Maestro Zen Huen_Yuán 混元禪師, fundador y director de la misma, y ha introducido la enseñanza del I Ching en nuestro país dentro de la línea JING FÁNG Ì 京房易. Es profesora de I Ching, así como de Tai Chí Chuán Zèn estilo Yang, de Feng Shui, de Yoga y de Cocina Vegetariana y Macrobiótica.



Maite Foulquié es Licenciada en Matemáticas por la Universidad Complutense de Madrid. Imparte docencia como Profesora Titular en la Universidad Politécnica de Madrid desde 1983. Comienza en el año 1997 la práctica de Tai Chí Chuán, estilos Yang y Zhéng Zhong y de Qi Gong Taoísta, con diferentes profesores chinos y occidentales. En 1998 inicia el estudio del I Ching con Cyrille Javary, y lo amplía con los profesores Juan Li y Olivia Cattedra. De la mano de Shú Yuán Chén, investiga en el campo del I Ching, siguiendo las directrices de la línea JING FÁNG Ì, y colabora como profesora en los cursos de I Ching que se imparten en España.

Que significado tiene el I Ching ¿Cuál es su origen?

Yuan: El I Ching es un libro filosófico de origen taoísta. I Ching se traduce habitualmente como “Libro de los cambios” o “Libro de las mutaciones”. Esto se debe a que el símbolo chino que representa a “I”, 易, está formado a su vez por los símbolos del sol y de la luna en representación de los cambios cíclicos siempre presentes en la naturaleza. Indicando que el hombre debe fluir y ajustarse a estos ritmos como hace el camaleón.

“Ching” se añadió posteriormente y simplemente significa “sutra”, es decir, libro o texto sagrado.

¿Qué es lo que os hizo acercaros a esta disciplina? ¿Cómo surgió el proyecto de escribir un libro?

Yuan: Soy de origen taiwanés, vivo en España desde 1988, estoy casada con un español y tengo hijos nacidos y criados en España. En un momento de crisis en mi vida, volví a Taiwán y pedí ayuda a la profesora Yuán-Lù de la Universidad de I Ching de Taiwán. Yuán-Lù me dio indicaciones muy importantes sobre mis objetivos y tareas de vida, basándose fundamentalmente en información proporcionada por el I Ching a través de mi Hexagrama Natal.

Tomé entonces la decisión de profundizar en el estudio de I Ching de la mano del Maestro Zen Huèn-Yuán, en el Templo Hsiên-Fó situado en la montaña Chán-Chi-Shān en el centro de la isla de Taiwán. Después de nueve meses, volví a España y decidí transmitir estos conocimientos que tan útiles habían sido para mí. Con el tiempo he creado una escuela de I Ching en España. Una de mis primeras alumnas fue Maite Foulquié. Pronto comenzó a colaborar conmigo como profesora y después le propuse escribir un libro que recogiese nuestras enseñanzas.

¿Cómo fue ese proceso? ¿Qué supone para vosotras este proyecto? ¿Qué enfoque empleasteis para abordar el libro?

Maite: Ha sido un proceso lento, seis largos años de aprendizaje, investigación y maduración. Para nosotras este proyecto supone un gran reto pues en Occidente este acercamiento al I Ching se desconoce y en China tampoco hay obras similares. Nuestro libro no es una traducción de textos chinos. En principio el objetivo era que nuestros alumnos tuvieran un libro de referencia que recogiese los conceptos que impartimos en las clases y que les sirviese para consultar sus dudas.

Finalmente, decidimos que merecía la pena ofrecerlo a un nivel más amplio y configurarlo de modo que fuera accesible a cualquier estudioso interesado.

¿Qué novedad aporta este libro? ¿A qué tipo de lector va dirigido el libro?

Yuan: Todo lo editado hasta el momento sobre el I Ching pertenece a lo que podríamos llamar traducciones clásicas y académicas, cuyos contenidos filosóficos describen las diferentes situaciones de la vida asociadas a los 64 hexagramas. Nuestro libro es inédito, aporta un enfoque holista del I Ching. Este método sigue las directrices de la línea Jing Fáng Ì, que la Universidad de I Ching de Taiwán utiliza como base para el Feng Shui, la Arquitectura y la Medicina Tradicional China (MTC). Esta línea aúna la sabiduría del I Ching con los conceptos de la Teoría de los Cinco Elementos de la MTC y los del Calendario Lunar Chino. Se trata pues de un estudio profundo y a la vez preciso y muy práctico para la vida cotidiana y el desarrollo personal.

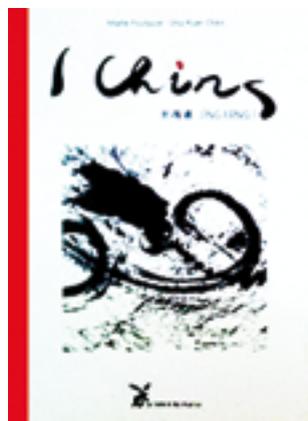
Maite: Los libros de I Ching de contenido filosófico muchas veces son textos difíciles de comprender y de aplicar en situaciones concretas. Sin embargo, nuestra metodología aborda no sólo las consultas al I Ching sino también la elaboración de Hexagramas Natales. En ambos casos, la interpretación es muy clara, precisa y realmente muy válida para resolver los problemas que se nos presentan. Así, el libro está dirigido a cualquier lector que tenga inquietud e interés en profundizar en la comprensión del ser humano y de las claves de su propia vida y desee hacerlo a través del I Ching.

Según lo que exponéis, entiendo que este método de I Ching es novedoso y que en España no hay escuelas donde se enseñe (excepto en La Biotika) ni se ha escrito un libro similar ¿Podéis explicarme brevemente que aporta de novedoso este método? ¿Qué es lo que creéis que puede aportar este método a diferencia de otros?

Yuan: En oriente, la creencia de que en cada instante todo está bajo la influencia de las energías que se mueven en el universo, se une a su visión pragmática de la vida. Con esta obra nos gustaría crear el puente necesario para que los occidentales tengan acceso a estos conocimientos y puedan utilizarlos de un modo preciso y práctico en la vida cotidiana.

YUÁN CHÉN

易



經

CHING

Con esta información cada uno puede insertarse en el fluir de la energía del modo más armónico posible, al tener en cuenta los ritmos de la naturaleza y también los suyos propios (como el camaleón).

Hablarme de los cursos que impartís en el aula de La Biotika (Madrid): ¿Cómo son vuestros cursos? ¿Cómo es la estructura de la enseñanza?

Maite: En nuestros cursos de I Ching exponemos, paso a paso y con gran claridad, el modo de confeccionar e interpretar Consultas al I Ching, muy útiles en la búsqueda de soluciones para los problemas del día a día. Además, previamente introducimos el menos conocido estudio de Hexagramas Natales que, obtenidos a partir de la fecha de nacimiento de la persona, reflejan las fortalezas y debilidades, físicas y emocionales, que le afectarán desde su nacimiento. El conocimiento de uno mismo permite afrontar las decisiones con mayor acierto, seguridad y eficacia.

Se puede acceder a la enseñanza de I Ching a través de seis cursos secuenciales de 12 horas cada uno. Cada curso se imparte en tres sesiones de cuatro horas, una al mes, por lo que entre dos sesiones, el alumno tiene tiempo de ir profundizando y practicando los conocimientos recibidos y resolviendo sus dudas en contacto con nosotras.

En los dos primeros cursos, se establecen las bases para construir el Hexagrama Natal e iniciar su interpretación. En los dos siguientes se realiza un estudio profundo de la interpretación de Hexagramas Natales. En el 4º curso, Natales Profundización; se estudian Hexagramas Natales de personajes famosos en campos concretos y se compara la interpretación realizada con sus biografías. En los dos últimos se aborda el estudio de la interpretación de hexagramas obtenidos en consultas al I Ching. En el 6º curso, Consultas Profundización, se imparten cursos monográficos sobre temas concretos de consulta: PAREJA, TRABAJO, DINERO, SALUD, etc ●

Aquellos que quieran profundizar en el estudio del I Ching según las directrices de la línea JĪNG FÁNG Ì, pueden ponerse en contacto con las autoras a través de:

iching-info@labiotika.es

¿SABES QUE TE DICEN TUS NÚMEROS?

CONSULTAS
NUMEROLÓGICAS
MARÍA DE OLAIZ

NUMERÓLOGA
662 484 789
numeromaria@yahoo.es
mariaolaiz.blogspot.com.es

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, tlf.652489472
www.estiramiento.blogspot.com



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 625 473 541
Feng Shui 620 079 042
Cocina Macrobiótica 619 82 22 81
Tantra Yoga 914 20 12 36

1ª CONSULTA GRATUITA

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



AL RESCATE DEL SAGRADO FEMENINO

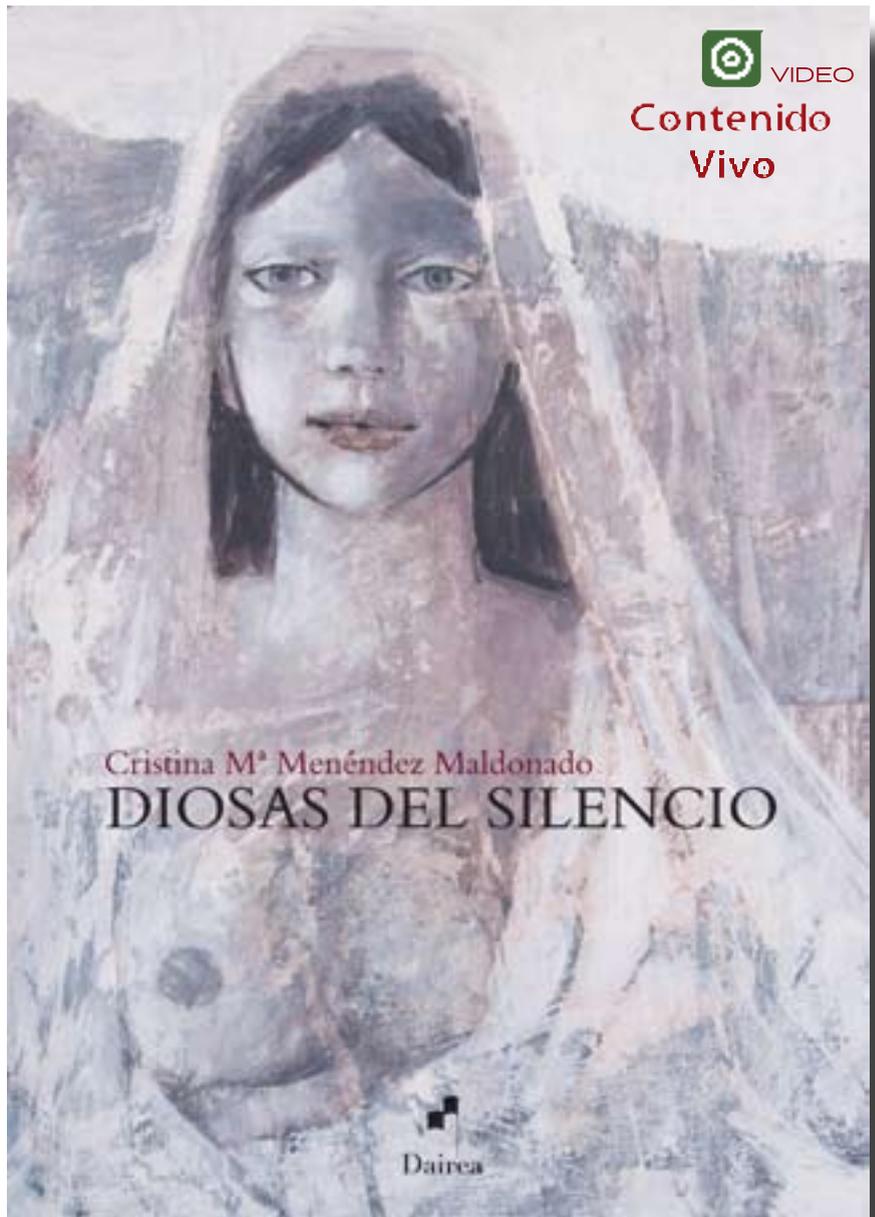
La historia de la humanidad ha estado ligada a los símbolos, tradiciones y leyendas. Con el paso del tiempo estas huellas siguen manteniendo la esencia secreta que atesoraron en un pasado lejano, por más que los vencedores de esta larga tradición patriarcal se afanasen en borrar todos los indicios. Estas señas de identidad hablaban de lo femenino, con el arraigo y la fuerza de la tierra, con la fluidez y la memoria del agua.

La caverna, con su iniciático mito de muerte y renovación; la Pachamama, Madre Tierra de los pueblos andinos representada por la espiral; el laberinto cincelado en monedas cretenses o en las tumbas del antiguo Egipto, grabado en el suelo de algunas catedrales como la de Chartres, o representado en las líneas enigmáticas de Nazca en Perú, tejen desde el inconsciente colectivo esa historia olvidada de regreso al seno de la madre ancestral.

La esencia primordial de la Diosa madre Tierra ha sobrevivido en la sombra, aunque mancillada con nombres monstruosos como Leviatán y Behemoth, en la diosa cananea prohibida Astarté o en la Shekiná hebrea. No en vano, la antropóloga Marija Gimbutas planteó la hipótesis de una religión centrada en lo femenino que predominó en el Mediterráneo oriental antes del patriarcado. Un ejemplo que la antropóloga encontró en las figurillas halladas en Mezin (Ucrania) datadas en 18000-15000 a.C.

Aunque es un hecho que la historia oficial ha sido injusta con mujeres y diosas, sabemos que hubo relevantes figuras femeninas en periodos de escasa libertad para las mujeres como el Medioevo. Un claro ejemplo lo encontramos en la abadesa del siglo XII Hildegarda Von Bingen que nos dejó innumerables obras musicales, literarias, científicas y médicas, o Christine de Pizan del siglo XIV con su extraordinaria novela "La Ciudad de las Damas", con la que defendió el valor de la mujer tan denostado por los hombres de la época.

Por fortuna y aunque aún queda mucho camino por recorrer, es tiempo de Diosas y de Mujeres. El principio femenino aún relegado al gineceo del silencio sigue latiendo con fuerza en el inconsciente colectivo de hombres y mujeres, lo que en psicología se denomina pensamiento "mágico" o primitivo. El arquetipo de la diosa madre es el inspirador de una percepción del Universo como un todo orgánico, sagrado y vivo, siendo esta divinidad la integradora de toda forma de vida en la tierra.



Contenido
Vivo

El arquetipo de la diosa madre es el inspirador de una percepción del Universo como un todo orgánico, sagrado y vivo, siendo esta divinidad la integradora de toda forma de vida en la tierra

En la novela "Diosas del silencio" que acaba de publicar Dairea ediciones, he tratado de dar voz a mujeres del medioevo de toda condición. En ella caballeros, monjes, prostitutas, brujas o visionarios componen sin saberlo un sendero invisible que entreteje sus destinos, una espiral que les conducirá al centro de sus conciencias, al lugar oculto y profundo donde aún respira la diosa. Esta espiral tan simbólica como real también está presente en la novela. Su descubrimiento se lo debo a Patricia R. Muñoz, creadora

del *Juego de la Oca* o *la Espiral de los Maestros Constructores*, que me puso tras la pista de la Diosa, pues al parecer durante la Edad Media en Lombardía, cerca del Lago Iseo existían congregaciones de mujeres, llamadas «Società del Buon Gioco» o «Società di Diana», que se reunían en secreto ciertas noches para celebrar ceremonias y rituales que podrían estar ligados al juego de la espiral, a la oca, por tanto a la conexión

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 VIDEORESUMEN POR WHATSAPP

CURSO COMPLETO DESDE

260€

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

JULIO

- Numerología Kármica
- Reflexología Podal
- Registros Akháicos
- Reiki I

SEPTIEMBRE

- Numerología Cuántica
- Jornada Puertas Abiertas

www.centroluas
C/ Goya, 83 - 1º Iz. Telf. 91 113 22 30

CURSOS ANUALES (Octubre 2015)

- Flores de Bach
- Numerología Kármica
- Tarot Profesional
- Astrología
- Monitor de Meditación
- Coaching
- Reflexología Podal
- Mindfulness
- Talleres de Reiki
- Método Yuen
- Yoga
- Pilates
- Qi Gong

50% de descuento
en matrícula si te
apuntas en julio

Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro

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

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®
www.elviajedelheroe.es y la autora de:

“Chakras, El regreso a Casa” (Arkano Books, 2012)
www.chakraselregresoocasa.es

“Chakras, El Viaje del Héroe” (Arkano Books, 2010)
www.chakraselviajedelheroe.es

“Los rostros de eva” (Edaf, 2004)
www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_info.html

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

con la Diosa En 1390 el inquisidor de Milán, Beltramo di Cernusculo, condena al «suplicio» a Sibila Zanni y Pierina di Bugatis por haber participado en el llamado Juego de Diana. Después de ser torturadas, las dos mujeres confesaron que en esos ritos, junto a la «Domina Ludi» o «Signora del Gioco» (Señora del Juego), había participado el demonio. Es el comienzo de la caza de brujas que se prolongaría durante varios siglos.

Por fortuna, hoy día existen numerosos movimientos que apoyan y promueven el sagrado femenino y su rescate. Círculos de mujeres que buscan un reencuentro con la Diosa para reconectarse con sus ciclos vitales, para celebrar como antaño la unión con nuestra esencia más sagrada, para sanar todo lo que ha sido herido durante tantos siglos.

**La Diosa nos espera siempre, paciente,
en el centro del laberinto ●**

Cristina Mª Menéndez Maldonado

Diosas del Silencio

Está ya a la venta en librerías
de toda España y a través de:

www.daireaediciones.es

En facebook:

www.facebook.com/diosasdelsilencio

¿TE GUSTARIA LLEGAR A LA RAIZ DEL DOLOR ?

¿Cuándo empieza el problema? ¿Dónde comienza la enfermedad? ¿Por qué desde hoy me duele la espalda si, hasta ayer, nunca me había dolido?

“Carmen tiene 38 años y, hasta hace 2 meses, estaba perfecta, no tenía ningún dolor. Pero hace 2 meses amaneció con el cuello “duro”, dolores en los trapecios y en la nuca. Como no se le pasaba fue al médico y le dio el diagnóstico: tortícolis. Esto tranquilizó a Carmen ya que le indicó antiinflamatorios y relajantes para “solucionar” el problema. Como después de un mes continuaban los dolores visitó al Traumatólogo que le realizó una Resonancia y le indicó un nuevo diagnóstico, este más determinante: hernia C4-C5...”

Esta es una historia muy conocida y que muchos hemos vivido alguna vez ya que estamos acostumbrados a relacionar Enfermedad con Dolor o “malestar”: dolor de espalda, dolor de estómago, de cabeza, “tengo mal cuerpo”... pero siempre la Enfermedad la relacionamos con el Síntoma. En ese momento nos preocupamos, vamos al médico en busca de respuestas o explicaciones y, en muchos casos, recibimos la confirmación de nuestro dolor pero con un nombre más interesante: ahora mi dolor de espalda se llama lumbalgia o mi dolor de cabeza, migraña. En algunas ocasiones los estudios médicos nos dejan una Marca que llevaremos toda la vida: “tiene una Hernia de disco” o “esto es Artrosis”. A partir de allí comenzamos una búsqueda con pocas expectativas porque “la Marca ya nos quedó grabada”, o, peor aún, nos resignamos a llevar nuestra Marca durante toda la vida...

Este panorama es bastante desalentador ya que las posibilidades de curación o mejoría se limitan bastante cuando entendemos que la Enfermedad o el Dolor es algo estático, y es bastante difícil modificar algo que dañó el cuerpo de manera más o menos irreversible. Por eso es que, desde el Concepto Convencional de Salud, sólo tenemos en cuenta al Síntoma y, por lo tanto, los Tratamientos son Sintomáticos: analgésicos, antiinflamatorios, antiácidos, etc. desde este modelo, que es el que nos enseñaron desde siempre y del que recibimos infinidad de mensajes oficiales y publicitarios, la Enfermedad es un bicho que un día me picó y, a partir de allí, sólo me queda calmarlo: o sea que no hay nada ni antes ni después de la enfermedad y el Dolor.

Terrible panorama, ¿no?

Pero para bien de todos, esta teoría es incompleta, le falta una parte, no es cierto lo que nos quiere hacer creer la industria médica y farmacéutica porque sólo se basan en el



concepto de *Enfermedad Orgánica*, y la Clave para entender la Enfermedad, el Dolor, el por qué nos enfermamos o nos duele aquí o allá, es salir de este concepto estático de salud y entender un modelo dinámico a partir del concepto de *PATOLOGÍA FUNCIONAL*. Este modelo dinámico de salud nos permite explicar los procesos por lo que nos enfermamos y el camino que nos lleva al dolor de espalda, con lo cual, no sólo encontraremos muchas alternativas para aliviar el dolor sino que veremos que se pueden corregir las Causas que lo originan y, además, se pueden Prevenir.

Si no fuera así, ¿cómo se explica que haya infinidad de personas con hernia discal totalmente asintomáticas o personas con artrosis que no tienen ningún dolor? o, al revés, ¿por qué me duele el cuello si la radiografía está bien? ¿será psicossomático?

En realidad todo es un poco psicossomático, lo que determina que este diagnóstico es bastante inconsistente. Por lo tanto, quédate tranquil@, 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.

Pero, ¿qué es la Patología Funcional?

Llamamos Patología Funcional a todo el proceso de alteraciones, desequilibrios y desajustes que se van produciendo en el organismo permanentemente y que, en algún momento, nos avisan que están allí a través del Dolor y que, si no les hacemos caso, posiblemente se transformarán en Patología Orgánica. La Patología Funcional, o sea los

Nuestra personalidad, las emociones, lo que comemos, los medicamentos, los esfuerzos o posturas van alterando el tono de las Cadenas Musculares produciendo contracturas y tensiones



desajustes que se van produciendo en el organismo se producen desde las distintas áreas corporales-física, lo química o lo emocional- pero siempre se manifiestan en el cuerpo y por eso se expresan a través del Dolor corporal. Nuestra personalidad, las emociones, lo que comemos, los medicamentos, los esfuerzos o posturas van alterando el tono de las Cadenas Musculares produciendo contracturas y tensiones, aceleración o bloqueo del tono del sistema neurovegetativo, alterando el funcionamiento de vísceras y órganos o glándulas, o sea, desajustes y disfunciones que el organismo tratará de compensar hasta que aparezcan los primeros dolores o síntomas. De este modo, se irán generando circuitos de información alterada que conforman *Patrones traumáticos*, que son la base del dolor y la enfermedad crónica, ya que la disfunción de los tejidos queda guardada en la 'memoria' del SNC.

Es que a la historia de Carmen le faltaban algunos datos que no te conté porque Carmen no los tenía en cuenta hasta que vino a verme a la consulta. Cuando un paciente llega a mi consulta lo que más me importa no es lo que le dijo el médico, porque ya lo sé, pero tampoco lo primero que me cuenta mi paciente sino todo lo que hay detrás y allí averigüé otras cosas que le pasaban a Carmen antes de esa tortícolis: *tenía problemas gástricos, con posible hernia de hiato, tuvo algo de asma cuando era adolescente así como bronquitis, tampoco iba al baño todos los días y comía muchos cereales, azúcares y lácteos entre otras cosas.* Todos estos síntomas y otros de los que tal vez Carmen no sea consciente nos indican esos desajustes que explican la Patología Funcional, o sea las alteraciones que nos llevan al Dolor y la Enfermedad. Esta

historia puede seguir en función de las compensaciones o nuevos bloqueos que vaya generando el cuerpo produciendo síntomas locales o a distancia que la persona no percibe hasta que comienzan a dificultarle la vida.

¡Pero la historia de Carmen, como la tuya, tiene solución!

La Osteopatía se basa en un Modelo Biomecánico de Salud, o sea que la Postura, las tensiones de las Cadenas musculares determinan las alteraciones funcionales que causan tus dolencias y estas disfunciones siempre hay que analizarlas globalmente, 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 ello 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 y evaluación de la Postura y de las Cadenas musculares acortadas nos va a marcar el camino hacia la Causa mecánica de tu dolor o patología, incluso cuando los síntomas no son

evidentes. Esto nos permite no sólo Corregir las causas y solucionar los síntomas sino también nos permite Prevenirlos.

Para Corregir tu problema la solución no es quedarte

enganchad@ en el Diagnóstico Convencional que solo le pone un nombre a tu Dolor o una "marca" a tu patología: **la Clave para solucionarlo es el DIAGNÓSTICO OSTEOPÁTICO Y POSTURAL basado en las Cadenas Musculares.** Este Diagnóstico no te dirá lo que te duele sino su Causa y cómo Corregirla, nunca usaremos para explicar lo que te sucede los clásicos tópicos a los que estás acostumbrad@ (contractura, tendinitis, Artrosis...) porque no definen ni el problema ni la solución, el foco lo debemos poner en los desequilibrios de tus Cadenas Musculares que determinan la raíz de tu problema y el Tratamiento no va a "machacarte" el dolor porque el desajuste o los bloqueos que lo originan pueden estar muy alejados del síntoma.

No te olvides, ¡Hay otro Camino para Solucionar tus Dolores! ●



Fernando Queipo

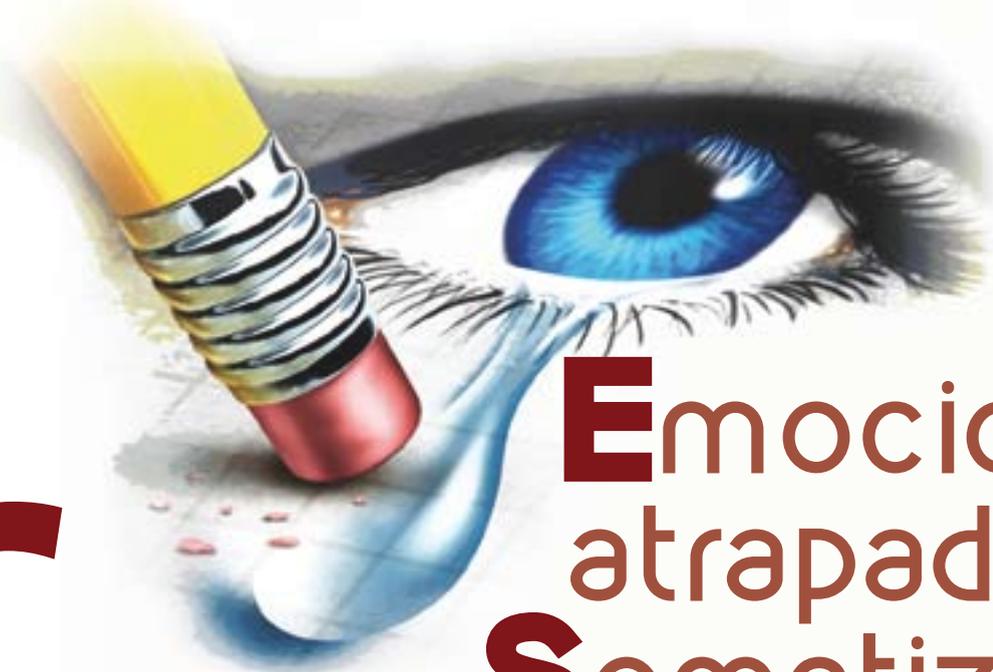
Fisioterapeuta - Osteópata D.O.
www.osteofisiogds.com
osteofisiogds@gmail.com
911154208

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



Método RCP
Osteopatía - Cadenas Musculares
Tratamiento Individual - Grupal
¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogds.com
hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid



Emociones atrapadas y Somatización

C

asi todos los problemas de salud, física o psicológica, tienen origen en algún conflicto emocional. Desde la publicación del best seller de Daniel Goleman, **“Inteligencia Emocional”**, son muchos los que se han dedicado a investigar sobre las emociones y nuestro organismo

¿Qué son las emociones?

Etimológicamente, el término *emoción*, significa “movimiento o impulso”, **“aquello que te mueve hacia”**.

La emoción es la variación profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática. Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, y el sistema endocrino, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

Según lo han demostrado diversos estudios, las emociones juegan un papel fundamental en los procesos de salud de la persona.

Tal es así que en muchos casos, sucede que una enfermedad se desencadena por una determinada experiencia que genera una emoción particular, tal es el caso de las fobias o de los trastornos mentales.

¿Qué es una emoción atrapada?

No sabemos bien porque motivos, a veces las emociones no se procesan completamente.

Es el caso, de un señor que ve como su equipo de fútbol mete un gol, y le da un infarto de corazón... la emoción “de felicidad demasiado fuerte, y no procesada”, hace que el corazón colapse.

Igualmente, una noticia desagradable, puede generar un profundo dolor de cabeza... Estas emociones, se pueden quedar durante mucho tiempo, incluso años en nuestro

organismo, causando un significativo estrés emocional y físico

Y que a pesar de no verse, son muy reales!

¿Cómo sería nuestra vida sin emociones?

No diferenciaríamos la alegría de la tristeza, y todo sería muy previsible... **las emociones son una de las características que hacen, que seamos lo que somos.** No distinguiríamos el

amor, la felicidad, la pena. Poder liberar emociones atrapadas, hace que nuestra existencia sea más saludable, pues una emoción atrapada genera problemas físicos y psicológicos.

Muchas personas acuden al médico, por dolores,

molestias en la cabeza, en el hígado, en las articulaciones... y después de pruebas, le dicen que NO SE VE NADA;;

Pero, el dolor sigue allí, muchas veces por años... La *Hipnoterapia* es una herramienta con la cual podemos llegar al centro del conflicto identificar el problema, y hacer que desaparezca.

Emociones Atrapadas el dolor Físico y Somatización.

Millones de personas en el mundo sufren de dolores y molestias. Muchas veces existen energías emocionales atrapadas, a veces desde la infancia.

Las emociones atrapadas son tal vez el tipo más común de desequilibrio del que sufren los seres humanos.

En el campo energético del cuerpo y porque son completamente invisibles, pueden causar una increíble amplia variedad de problemas físicos sin ser desenmascarada

El Daño que Causan las Emociones Atrapadas.

Las emociones atrapadas pueden hacer que **hagas suposiciones incorrectas, reacciones de manera exagerada frente a comentarios inocentes, malinterpretes una conducta y causes un cortocircuito en tus relaciones. Las emociones pueden crear depresión, ansiedad y otros sentimientos indeseables que por ti mismo parece que no puedes resolver.**

Interfieren en el funcionamiento correcto de los órganos y tejidos de tu cuerpo, causando daños en la salud física, generando dolor, fatiga y enfermedad.

Suposiciones incorrectas, reacciones de manera exagerada frente a comentarios inocentes, malinterpretes una conducta y causes un cortocircuito en tus relaciones



Práctica de Yoga y Meditación

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

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

Tel: **91 430 82 96**

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es

CENTRO NATURISTA AILIM

CURSOS FORMACIÓN PROFESIONAL

(inicio septiembre)

**TERAPIA FLORAL DE BACH (vivencial)
TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL**

Dietoterapia, Fitoterapia, Terapia Floral, Regresión, Musicoterapia, Rebirthing, Cromoterapia, Reiki, Terapia Sonido, PNL, Constelaciones y más integradas de manera holística para la terapia.

Más información en la web

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)

Tf. 91 777 66 72

centroailim@ailim.es / www.ailim.es

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

No importa cuán grande sea tu sufrimiento, la energía invisible de las emociones atrapadas quedará sin ser diagnosticada por la medicina convencional, aún siendo un factor de causa mayor en tus dificultades físicas y emocionales.

No hay médicos que te digan que ese dolor persistente desde hace tiempo "es una emoción atrapada".

La hipnoterapia Curativa es una técnica para el tratamiento de trastornos psicológicos, como fobias, miedos, tristezas, anorexia, bulimia, baja autoestima, inseguridad, complejos, migraña, obesidad, obsesiones, dejar el cigarrillo, tratar obesidad y alergias. También se utiliza en medicina y odontología, para la supresión del dolor... En general, son tratables las enfermedades psicósomáticas, que tienen origen en un conflicto emocional o psíquico ●



Esperanza Delfín

Titulada en Hipnosis.

Miembro de
APTN-Cofenat.

Consultas en

EspacioCalithai Masajes

Tel: 667 40 65 41

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

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

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



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

Sanación por comprensión REGRESIÓN CONSCIENTE

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

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



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

ALIMENTACIÓN 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:

- LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES - Septiembre 2015
- ALQUIMIA EN LA COCINA Y EN LA VIDA - Octubre 2015
- AUTO-TRANSFORMACIÓN, CAMBIO Y SALUD INTEGRAL - Octubre y Noviembre 2015 (dos seminarios)

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programa!

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es

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/futon - infusiones
mantas eléctricas - ducha recepción

www.masajeterapia.net

CITA PREVIA
c/ Duque de Alba, 3, 1ºDº
Tirso de Molina



María Lucas
667 40 65 41
(whatsapp)
calithai.maria@gmail.com



LA CONCIENCIA TESTIGO

En este mundo todo cambia. Si observamos el proceso de apertura y decaimiento de una flor lo podemos ver claramente. Sin embargo, aunque sabemos que, por ejemplo, las montañas también están en un constante proceso de erosión y transformación, ya no resulta tan evidente a simple vista. El caso es que sabemos a ciencia cierta que nada de lo que vemos, tocamos o percibimos a través de los sentidos es eterno y afortunadamente tampoco los pensamientos son eternos, aunque a veces de tan repetitivos lo parezcan.

En la sabiduría no-dual del vedānta se dice:

“La forma es lo percibido y la mirada es la que la percibe. Esta mirada es ahora lo percibido y la mente es la que la percibe. La mente con sus modificaciones es percibida y la Conciencia-Testigo la que percibe, sin ser percibida a su vez.”

(Drg- drśya- viveka, verso 1).

Este es un ejercicio que podemos realizar de modo práctico. Vamos allá: observa un objeto y date cuenta de su color y forma. Ahora observa la mirada, la capacidad del ojo para percibir el objeto. ¿Quién se da cuenta de esta percepción? Es la mente la que se da cuenta de cómo el ojo ve, el oído oye, etc... Observa como incluso con los ojos cerrados aparecen y desaparecen constantemente varios pensamientos. ¿Quién observa la mente que piensa?

Aquí es donde el advaita vedānta nos habla de un observador último al que denomina Conciencia Testigo. Es la Conciencia que hace posible toda la secuencia de percepciones y que

hace posible la observación, sin embargo ya no hay otra Conciencia que es consciente de Ella sino que Ella misma es autoconsciente. Es a esta Conciencia última a la que se le llama Conciencia Testigo.

La práctica del yoga nos puede proporcionar un espacio y unas técnicas para ir quitando las capas de cebolla con las que nos identificamos y llegar al núcleo, a la Conciencia

Todo en este mundo está en constante cambio pero hay una conciencia que se da cuenta de todos estos cambios sin ser a su vez alterada. Un ojo no ve de por sí, el oído no oye de por sí, la mente no piensa por sí misma, etc. sino que hay

Algo, una Energía por la que el ojo ve, el oído oye, la mente piensa... Sin embargo, en el caso de la mente, tendemos a identificarla con el cuerpo y con las habilidades cognitivas, las emociones y en definitiva con la personalidad limitada que denominamos “yo” y a causa de esta identificación, creemos que la mente tiene luz propia. Cuando decimos “yo veo este objeto”, “yo escucho esta música”, “yo pienso esto”... ¿Quién es ese “yo”?

A menudo identificamos el “yo” con el cuerpo, la personalidad y las características limitadas que hemos atribuido a una Conciencia que es en realidad infinita y sin la cual no habría posibilidad de percibir, hacer, pensar... Sería algo así como el reflejo del sol en un espejo cuyos rayos rebotaran en una habitación oscura que a causa del reflejo de la luz del espejo se viese iluminada. En esta imagen que nos brinda la propia tradición, la habitación sería el cuerpo, el espejo la mente más sutil y el sol la Conciencia Testigo. El cuerpo actúa gracias a la mente que ejecuta sus órdenes, pero a la vez esta recibe la luz de la Conciencia última que le

da la capacidad de ser consciente. ¿Podría ser que todo lo que suelo considerar como “yo” fuera en realidad una expresión de una misma Conciencia en todos los seres, una Conciencia que parece presentarse bajo múltiples formas y nombres, aunque en realidad es una sola? Como el sol que ilumina múltiples objetos siendo él uno solo. Quitamos el nombre y la forma de todo cuanto percibes y lo que queda, Aquello es lo Eterno, tu Esencia última, lo que permanece dándose cuenta de todos los cambios.

Todas estas cuestiones corren el riesgo de convertirse en una abstracción del pensamiento que se divierte creando este tipo de argumentos, a menos que estemos dispuestos a preguntarnos con honestidad, con sinceridad, dispuestos a no recibir respuesta, a soltarnos al Misterio. Revisar en mis acciones ¿qué me permite ver?, ¿qué me permite pensar?, ¿impelido por qué clase de energía respiro?, etc. Cuando me respondo “yo”, ¿a qué me refiero?, ¿a mi nombre?, ¿a mi cuerpo?, ¿a mi personalidad?... y si no aceptamos ninguna de estas respuestas ¿qué es lo que queda? Tal como han planteado algunos sabios, ¿quién era “yo” antes de nacer?, ¿dónde estaba?, ¿quién soy mientras duermo profundamente sin ni siquiera soñar nada?

El pensar sinceramente en todo este tipo de cuestiones nos permite desapegarnos del automatismo de pensar que “yo hago, digo, pienso, percibo y siento” y darnos cuenta de algo mayor que el pequeño “yo”, que hace posible que “yo haga, diga, piense, perciba y sienta”.

“Con la desaparición de la identificación con el cuerpo y el conocerse como Conciencia suprema, donde sea que se dirija la mente habrá experiencia de samādhi (vivirse como Pura Conciencia)”.

(Drg- drśya- viveka, verso 30)

La práctica del yoga nos puede proporcionar un espacio y unas técnicas para ir quitando las capas de cebolla con las que nos identificamos y llegar al núcleo, a la Conciencia Testigo que observa todos los procesos mentales, que al ser observados se disuelven.

Observar el cuerpo al hacer una postura y observar aún la mente que se da cuenta de esa postura, la mente con todos sus pensamientos que tal vez huye de la postura a través de otros pensamientos o a través de sus juicios, da lugar a una práctica del yoga dirigida a purificar la mente y nos acerca a la posibilidad de descubrirnos como Conciencia Testigo. Los objetos, el cuerpo, la mente, etc. cambian, pero el Testigo no cambia. Lo mismo podemos aplicar a los ejercicios de *prānāyāma* (control de la respiración) o si hacemos alguna práctica meditativa. Y, sobre todo, en nuestra vida diaria, en cualquiera de nuestras acciones cotidianas.

La observación es fundamental porque es la observación la que nos devuelve a nuestra verdadera naturaleza, al hecho de Ser, Testigos de todo lo que aparece y desaparece ●

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



Clases de YOGA

(Martes y Jueves de 19.00 a 20.30h) A partir de Septiembre

SÁNSCRITO y FILOSOFÍA INDIA

Reserva tu plaza

Información y reservas: biijayoga@gmail.com 605 800 697

<Metro Lavapiés-Sol> Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/biijayoga

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 VIRSOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfológicas y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATOCOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasales y PULSOLOGÍA APLICADA

CURSO ACADÉMICO 2013-2014

Formación profesional impartida por

Brigitte GROS 

Comienzo nueva promoción Febrero 2014

ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA SIMPATOCOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES

Más Información y Programa Detallado en nuestra web:

MATRÍCULA ABIERTA PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

www.acupuntura-taemo.es

☎ 620 906 728

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es



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

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

EN LA BIBLIOTECA DE... OSHO

El autor que hoy os presentamos se llamaba Bhagwan Shree Rajneesh pero es comúnmente conocido como Osho. Nació el 11 de diciembre de 1931 en una pequeña aldea de India. Primogénito de una modesta familia de mercaderes de la religión jainista, la misma de Mahatma Gandhi. Fue criado por sus abuelos maternos hasta los ocho años, hecho que tuvo una profunda y decisiva influencia en sus futuras enseñanzas. Su abuela fue su verdadera madre y con su espíritu de apertura y condescendencia permitió que la indiferencia a la alegría, el ascetismo, la represión sexual y material, el odio al propio cuerpo y a la mujer, comunes en el jainismo, no afectaran su formación.

A la edad de veintiún años, Osho alcanzó la iluminación. Hablando de sí mismo dice: *“Ya no estoy buscando nada. La existencia me ha abierto todas sus puertas. Ni siquiera puedo decir que pertenezco a la existencia, porque soy una parte de ella... Cuando una flor florece, yo florezco con ella. Cuando el sol sale, yo salgo con él. El ego en mí, el cual mantiene a la gente separada, ya no está presente. Mi cuerpo es parte de la naturaleza, mi ser es parte del todo. No soy una entidad separada”*.

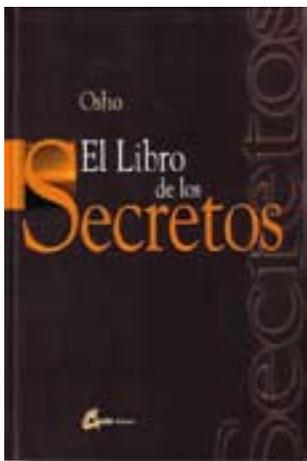
Se graduó en filosofía con los más altos honores en la Universidad de Sagar. Siendo estudiante ganó la medalla de oro al obtener el primer puesto en un concurso de debate que cubría toda la India. Después de nueve años como profesor de filosofía en la Universidad de Jabalpur, renunció y se dispuso a viajar por toda la India dando charlas, retando en debate público a los líderes religiosos ortodoxos, perturbando las creencias tradicionales y trastocando el status quo. Esto mismo fue el motivo por el que el sector más tradicional del gobierno de los EEUU le rechazó y complicó la vida a la hora de residir en el país o viajar a otros de su influencia.

En el curso de su vida Osho ha hablado sobre todos los aspectos del desarrollo de la conciencia humana. Ha destilado la esencia de lo que es significativo en la búsqueda espiritual del hombre contemporáneo.

Los discursos a sus discípulos y buscadores de todo el mundo han sido publicados en más de seiscientos cincuenta volúmenes, y traducidos a treinta idiomas. Osho ha dicho: *“Mi mensaje no es una doctrina ni una filosofía. Mi mensaje es una alquimia, una ciencia de transformación, así que sólo aquellos que estén listos a morir a lo que son y a volver a nacer como algo tan nuevo que no puedan ni imaginar... sólo esas pocas personas valientes estarán listas para escuchar, porque esto va a ser arriesgado. Al escuchar has dado el primer paso hacia tu renacimiento...”* *“... No, mi mensaje no son inofensivas palabras, es mucho más arriesgado, es así como la muerte y el renacimiento”*.

Osho dejó su cuerpo el 19 de enero de 1990. Justo unas semanas antes se le preguntó qué pasaría cuando se fuera. El respondió: *“Mi confianza en la existencia es absoluta. Si existe algo de verdad en lo que digo, sobrevivirá... La gente que se mantenga interesada en mi trabajo, simplemente estará llevando la antorcha, pero sin imponer nada a nadie...”*. *“Deseo que la gente se conozca a sí misma y que no sea según algún otro. Y el camino es hacia adentro”*.

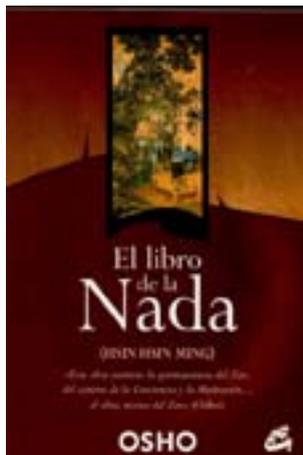




EL LIBRO DE LOS SECRETOS (Editorial Gaia)
Esta es una guía completa, práctica y única en la que los secretos de la antigua ciencia del Tantra se ponen por primera vez a disposición del público actual. Tal como Osho nos enseña a través de estas páginas, el Tantra es una ciencia completa de autorrealización, una ciencia basada en la sabiduría acumulada durante siglos de investigación acerca del significado de la vida y de la conciencia. El Tantra -cuyo término significa "técnica"- es un conjunto de herramientas muy poderosas para la transformación, que pueden ser utilizadas para dar un nuevo significado y llenar de dicha a cada aspecto de nuestra vida cotidiana.

EL LIBRO DE LA SABIDURÍA
(Editorial Gaia)

India ha brindado grandes regalos al mundo. Atisha es uno de estos regalos. Así como India dio un Bodhidharma a China, India dio un Atisha al Tíbet. Estos Siete Puntos del Entrenamiento Mental constituyen la enseñanza fundamental que Atisha aportó al Tíbet. Su valor es inmenso. Son toda la religión condensada. Son como las semillas, que, aunque pequeñas, contienen mucho. Tan pronto te introduces profundamente en estos siete puntos, en cuanto los contemples y medites sobre ellos y comiences a experimentarlos, te sorprenderás: Descubrirás que estás inmerso en la mayor aventura de tu vida.

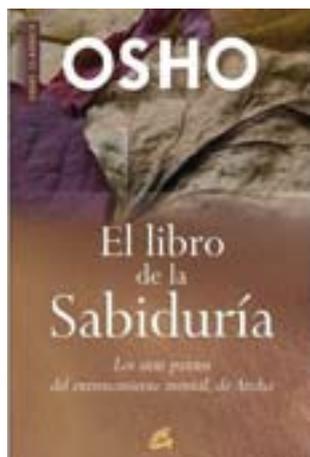


EL LIBRO DE LA NADA
(Editorial Gaia)

El Zen nace del encuentro entre el budismo de la India y el taoísmo de China. En el vértice mismo de tal confluencia se encontraba el maestro Sosan, tercer patriarca del zen. Su Hsin Hsin Ming, o Libro de la Verdadera Fe, es un texto muy breve en el cual se encuentra codificada la esencia misma de este camino de conciencia y meditación. Osho expande e ilumina aquí las palabras de Sosan, desplegando su mensaje y haciéndolo accesible a la mentalidad actual.

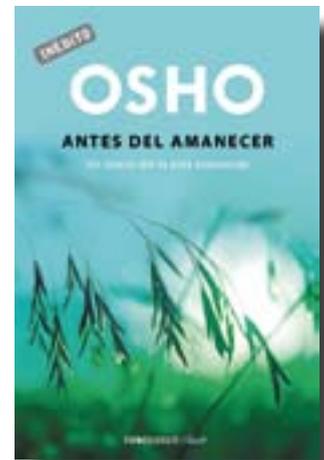
MEDITACION PARA GENTE OCUPADA
(Editorial Kairós)

Las enseñanzas y técnicas de meditación de este libro están diseñadas para todos aquellos que consideran que el tiempo es precioso, y para quienes la vida se ha convertido más en una lucha que en una celebración. Los métodos exclusivos y la sabiduría que se presenta se dirigen a la conexión entre la tensión mental y la tensión física, y muestran cómo usar este vínculo para alcanzar la conciencia superior y una relajación más profunda. Compilado de las enseñanzas de Osho, Meditación para gente ocupada te capacita para redescubrir tu yo interno, abrirte al mundo real y experimentar una vida más plena y menos estresada.



Otras obras:

- De la meditación a la meditación
- Pepitas de Oro
- Yo soy la puerta
- El verdadero sabio
- El libro de la vida y la muerte



ANTES DEL AMANECER
(Editorial Debolsillo)

Vivimos en una época en la que la religión, las ideologías, los sistemas políticos y las estructuras sociales están desmoronándose, lo que suscita innumerables preguntas acerca del futuro, pero parece que nadie es capaz de dar una respuesta válida. En esta serie de charlas, Osho transforma el miedo y la ansiedad de estos tiempos inestables en una nueva perspectiva y una nueva visión no únicamente para el individuo sino también para la humanidad. ¿Cómo hacer la transición entre sentirse solo y encontrarse a gusto en soledad? ¿Cómo podemos marcar la diferencia en un mundo lleno de negatividad, cinismo y desesperación? ¿Cómo imaginar un futuro cuando el presente parece tan sombrío? ¿Podemos realmente confiar en que llegará el amanecer? Con gentileza y humor, de forma incisiva y alejándose de los tópicos, Osho pone luz sobre estas cuestiones y nos recuerda que se encuentra en nuestras manos llevar a cabo esta transición.



ECOCENTRO Librería Nueva Conciencia
915-535-502 / 690-334-737 eco@ecocentro.es 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,
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.

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 // Telef: 653 919 246 // 959 099732 // marisofia2.0@gmail.com



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

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

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

TAROT DE ELSA



NO MÍZ ANDO CON ROEDOS
 806 405 725
 VISA ECONOMICA ¡CONSÚLTAME!
 932 752 739
 ¡hora suana 10 min gratis a tu consulta!

VIDENTE DE NACIMIENTO SIN PRESUNTAS

Vidente de TV

Consultas de Amor y Pareja 24 h.
 SOLO VERDADES AUNQUE DUELAN
 RESPUESTAS CLARAS A PREGUNTAS CONCRETAS



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

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

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

Consultas Expertas



TAROT TERAPIA
 ADIVINACION
 932.44.03.06
 806.401.300

Terapeuta para Mujeres de 18 años, curso del método por la red en modalidad Tarot 1, 21 €
 por vía email 0,57 € los recibidos, Promoción 5€, Tarot de las Cartas 10€ 100€ 08024



Novedad

Ecocentro en Ibiza

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



Nuevos canales

Ecocentro TV

- Ecos del cambio
- Hilo de Ariadna
- Magazine
- Otras miradas



En la Hospedería

Vacaciones Alternativas

- Naturaleza, ocio inteligente y crecimiento personal.
- Biodanza, autoestima y relaciones.
- Yoga, feldenkrais y charlas para la vida.



La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra de Gredos, Cáceres.

A sólo 2 horas de Madrid
Estámos 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
reservas
temporadas
baja

10%

Descuento
reservas
temporadas
alta



Retiros de Panchakarma

+Info:

daniela@ayurvedaterapeutico.org

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda

Próximas fechas:

- Del 11 al 25 de septiembre.
- Del 9 al 23 de octubre.
- Del 13 al 27 de noviembre.

Incluye traslado, alojamiento y tratamiento en cabaña individual. Supervisión especializada por doctoras españolas e hindúes y tutoría personal.

Promoción Escapada Rural:

Cabaña para 2 personas

En julio y agosto

55e.