

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Octubre 2015 Nº194



El arte de  
ayudar  
Angel de Lope

Shiatsu Sotai  
Arturo Valenzuela

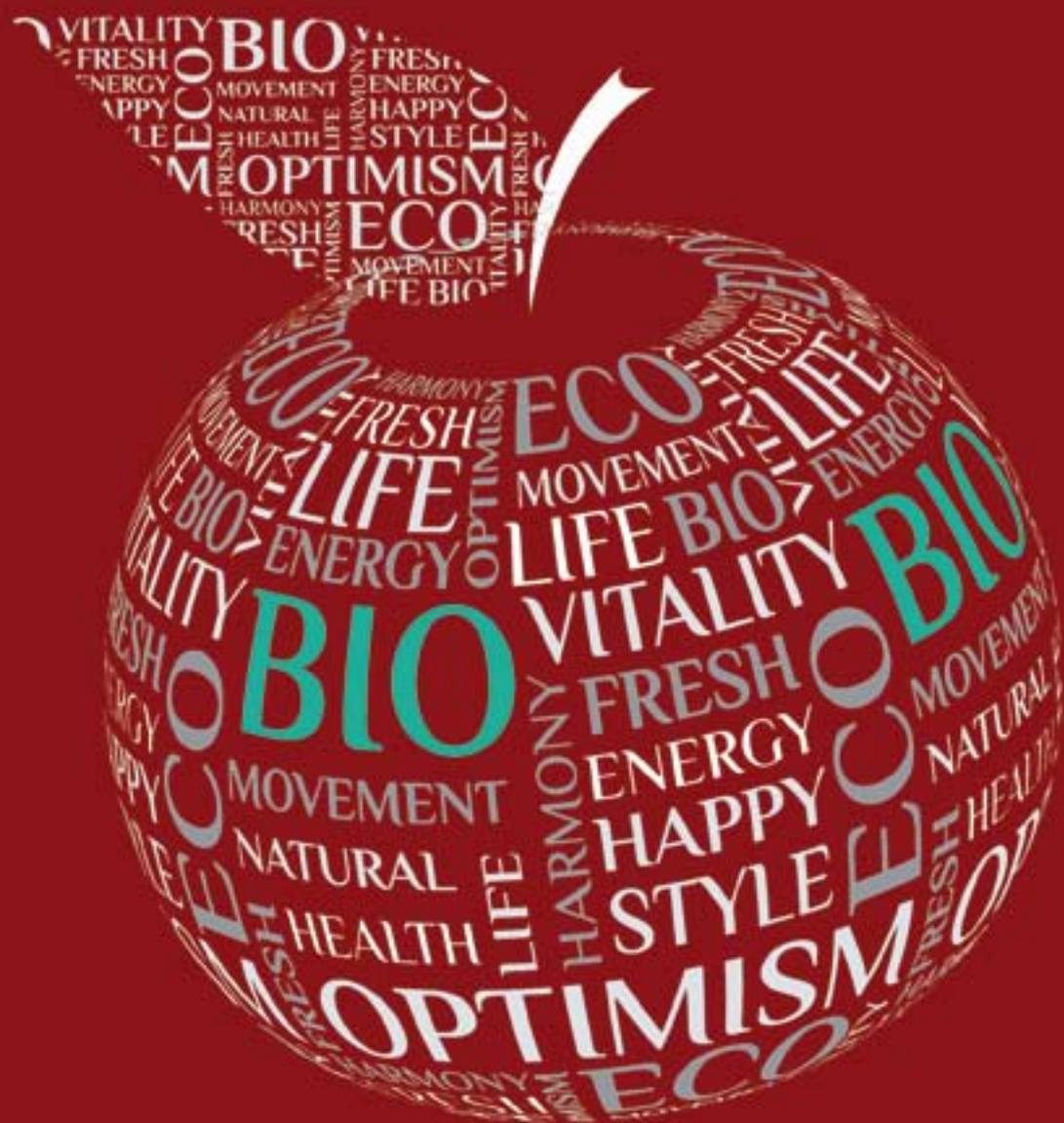
La Macrobiótica como  
opción de vida  
Noelia Alvarez

Mindfulness  
la fuerza de la vida  
Marcela Caldumbide

La combinación de  
alimentos  
Montse Bradford

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



**MASALA**  
BIO·MARKET

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA Y NATURAL  
- REAL FOOD -



ESCUELA DE COCINA



PROXIMA APERTURA  
ZONA CENTRO - MADRID

## ii Cada mes nuevos recopilatorios de nuestros colaboradores !!

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

Ya te puedes descargar los **nuevos ebook:**

- Yoga
- Meditación
- Alimentación

### EDITORIAL

*Sucede que a veces estamos en posición de tomar decisiones que en ese momento nos pueden parecer mas o menos grandes y significativas.*

*Y lo normal es que atendamos al exterior y sus consecuencias, pero a menudo nos olvidamos de estar en orden con uno mismo o dicho de otro modo en sintonía con nuestros ideales o proyecciones.*

*Pero esto no quiere decir que seamos autónomos e independientes pues bien sabemos que hay algo superior que nos engloba y que por tanto somos instrumentos y que nuestra misión en cualquier caso es servir a la vida y dar lo que podamos dar.*

*Lo que esta claro y lo que hemos de observar es que nuestra vida fluye y avanza en función de lo que uno pueda ofrecer al mundo, a la sociedad, así como a las personas que tenemos próximas.*

*Quizás la vida no este diseñada para proporcionarnos felicidad pero si para exponernos a los demás y ser sus servidores.*

*De esta manera no es buena opción rechazar las emociones negativas, pues en definitiva, esta opción genera mas problemas además bien sabemos que no por propia decisión desaparecen.*

*La mejor forma es atravesarlas, caminar a través de ellas, y dejar espacio para que por si solas disminuyan, se esparzan y puedan transformarse libremente en otra energía, en otro vigor, del que nos podamos mas adelante nutrirnos.*

*Os entregamos una revista mas pero no es un numero cualquiera, sino una edición hecha con afecto y siempre con la ilusión que llegue a tus manos y poder recibir ese afecto y gusto de ti por lo que hacemos desde hace ya tantísimos años.*

*Eso nos vitaliza para seguir adelante hacer crecer este proyecto y dar paso a otros nuevos.*

*Antonio Gallego García*

# Papel reciclado 100%

20 años imprimiendo de forma responsable



Eco



Friendly

# VerdeMente

La Guía Alternativa



Ciudad de Siem Riep  
(Camboya)  
Autor: Guo Zhong Hua

**Verdemente**

**20 años**

La Guía Alternativa  
de Madrid

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

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

Edita VerdeMente S.L.  
Imprime Rivadeneyra S.A.  
ISSN 2255-5323

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

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

**VERDEMENTE S.L.**

Dirección:

**Antonio Gallego García**

Redacción:

**Mario Martínez Bidart**

Diseño y Maquetación:

**Iñigo Abrego López**

**Mª Mar Gallego García**

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

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

[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)

[redaccion@verdemente.com](mailto:redaccion@verdemente.com)

Síguenos en Facebook

"Revista Verdemente"

# S+ SUMARIO

- 6 LA MACROBIÓTICA COMO OPCIÓN DE VIDA.  
NOELIA ÁLVAREZ GIL
- 8  SECCIÓN COACH NUTRICIONAL.  
ERRORES QUE SE COMETEN AL INTENTAR ADELGAZAR.  
ANGELA TELLO
- 10  SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA.  
LAS COMBINACIONES DE ALIMENTOS  
MONTSE BRADFORD
- 12 TANTRA IGUAL A SEXO.  
¿POR QUÉ EN OCCIDENTE SE ENTIENDE ASÍ? (PARTE II)  
MERCEDES ANDAMY Y FERNANDO MANRIQUE
- 14 VOLVER AL CUERPO.  
LALITA DEVI
- 16 APRENDER A MEDITAR.  
CARIDAD MARTIN NIETO
- 18  REFLEXOLOGÍA PODAL.  
MARÍA ROSA CASAL
- 22  LA ATENCIÓN A TRAVÉS MEDITACIÓN.  
RAMIRO CALLE
- 23 INICIACIÓN AL SILENCIO.  
EMILIO J. GÓMEZ
- 24 MINDFULNESS, LA FUERZA DE LA VIDA.  
MARCELA GALDUMBIDE
- 26  SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR. MÁS VALE MALO CONOCIDO QUE BUENO POR CONOCER.  
DANIEL GABARRÚ
- 28 LAS FUENTES DE LA SALUD-BELLEZA Y CONFORT.  
LA FUENTE DE LA VIDA.  
ENCARNACIÓN VÁZQUEZ
- 30 DIR Y ESCUCHAR: EL VÍNCULO EMPÁTICO.  
MIGUEL ALBIÑANA
- 32 LOS ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES:  
CLAVE PARA ELIMINAR TU DOLOR DE ESPALDA.  
FERNANDO QUEIPO
- 34 SANANDO A TRAVÉS DEL TACTO.  
MASAJE CALIFORNIANO ESALEN.  
MARÍA DE LUCAS
- 36  SECCIÓN YOGA Y VEDANTA.  
RECONOCER LO QUE SOY.  
MONTSE SIMÓN
- 38  SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN. MEDITACIÓN  
¿POR QUÉ NO LOGRO CONCENTRARME?  
PABLO VELOSO
- 40 SHIATSU, SOTAI. RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.  
ARTURO VALENZUELA
- 42 MENTE, EMOCIONES Y RASGOS DE CARÁCTER.  
SEBASTIAN VÁZQUEZ
- 44 EL ARTE DE AYUDAR. DS HUMANO.  
ANGEL DE LOPE
- 47 SADHANA. SILENCIO INTERIOR.  
EMILIO J. GÓMEZ
- 48 SECCIÓN ECOCENTRO.  
EN LA BIBLIOTECA DE ANTONIO BLAY



**S**egún la etimología de origen griego *macro* significa grande, *bio* significa vida, una forma de vivir la vida de manera grandiosa estando en armonía con la naturaleza. La base de la macrobiótica es el principio oriental del yin y del yang, las dos fuerzas opuestas y complementarias a la vez. El día y la noche, la luz y la oscuridad, el frío y el calor, la expansión y la contracción. En la unión de estas dos fuerzas está la armonía, el equilibrio.

**La macrobiótica es el camino ideal para obtener el equilibrio entre los tres cuerpos, físico, mental y emocional. Se definen siete condiciones para la salud y la felicidad:**

- Nunca estar fatigado ya que esta es signo de enfermedad.
- Tener buen apetito, cada alimento, independientemente de lo sencillo que sea, es tomado con placer y agradecimiento.
- Sueño profundo, deberíamos dormirnos a los pocos minutos de poner la cabeza en la almohada y despertarnos descansados.
- Tener buena memoria, la memoria es un factor muy importante de nuestra vida, ya que es la base de nuestra personalidad. Quien recuerda todo lo que ve y escucha es porque tiene una buena memoria.
- Buen humor, cuando gozamos de buena salud somos alegres en todas las circunstancias, compartimos con nuestros seres queridos dicha felicidad y agradecemos cada una de las situaciones que nos suceden. Dar sin recibir a cambio.

# La MACROBIÓTICA como opción de vida



- Rapidez de juicio y ejecución, facultad de pensar, discernir y actuar correctamente con agilidad en la vida.
- La justicia, este concepto es tan amplio y difícil de sintetizar... podemos explicarlo como no mentir, amarse y amar a los demás, superar las dificultades y aprender de ellas, convertir las desgracias en alegrías, vivir una vida plena.

Una vez leído esto, ¿que tal si lo llevamos a cabo? **La macrobiótica propone empezar por un cambio en los hábitos alimenticios y de prácticas diarias: como una buena actitud ante la vida y la realización de ejercicio físico.** Actualmente, estamos rodeados de contaminación ambiental, de gente y emociones tóxicas, de estrés, alimentos desnaturalizados y llenos de químicos, parece un entorno lo suficientemente peligroso como para decidir cambiar, aún así, nosotros tenemos el poder de conseguirlo, somos responsables de nuestro estado de salud o enfermedad.

Cuando decidimos dar el paso hacia una vida grandiosa no sabemos muy bien por dónde empezar, por ello es importante seguir las pautas de un profesional, nos ayudará a levantarnos en momentos difíciles. La transición es un camino de aprendizaje sobre uno mismo, donde salen nuestros miedos, temores, agresividad contenida, emociones aparentemente desagradables de las que aprenderemos constantemente.

Para comenzar la transición proponemos algunas de las prácticas de la cocina macrobiótica, ya que cambiando la forma de comer cambiamos la forma de pensar, somos lo que comemos:

Consumir alimentos en su forma integral, disminuyendo el consumo de los procesados y refinados desprovistos de vida.

- Cambiar la ingesta de grasas saturadas por grasas insaturadas en forma de semillas y frutos secos y aceites vegetales extraídos en frío.
- Eliminar los azúcares simples y cambiarlos por carbohidratos de absorción lenta como los cereales en grano integrales. Consumir

alimentos de producción ecológica en lugar de alimentos cultivados con químicos.

- Adaptar la dieta a las condiciones climáticas, de estación y a nuestras necesidades personales.
- Evitar el consumo de alcohol, refrescos y bebidas estimulantes, cambiarlo por jugos de frutas, de verduras, infusiones.
- Disminuir la cantidad de proteína animal y aumentar la proteína vegetal, en forma de tempeh, seitán, natto, tofu, legumbres.
- Comer en un ambiente tranquilo, sentado y masticando muy bien cada bocado.
- Seguir un orden en los horarios de comidas.
- Utilizar condimentos macrobióticos en lugar de salsas procesadas, llenas de grasas y azúcares.
- Variar los métodos culinarios, estilos de corte, cocción.

Una vez establecidos estos hábitos, se marcan otros diferentes para integrar a éstos, entrando en niveles más profundos como el emocional y el espiritual. Puede parecer costoso pero cada uno debe establecer sus prioridades, negociar con uno mismo (con ayuda del terapeuta) e ir avanzando en el camino. Marcar objetivos claros facilita la labor y premiarse día a día por cada paso conseguido es de vital importancia.

El ritmo de vida actual y la falta de tiempo no deben ser excusas para el verdadero cambio. Por suerte vivimos en lugares donde hay alternativas a lo tradicional, y la primera de ellas debe ser nuestra cocina, nuestro laboratorio de salud. Dedicar tiempo a cocinar diariamente es una tradición

ancestral que estamos perdiendo y no debería de ser así ya que el ingrediente rey para que una comida sea medicinal es el amor, y eso no podemos comprarlo, pero si trasmitirlo al alimento a través de nuestras manos (prolongaciones del corazón). Otras alternativas pueden ser los restaurantes ecológicos que cuiden cada uno de los ingredientes que forman el plato, que notemos al llevárnoslo a la boca, que está elaborado con dedicación y pasión y que sus componentes son de alta calidad.

Hoy en día somos muchos los que nos dedicamos a contribuir a la salud de las personas a través de la alimentación porque creemos que el equilibrio de los tres cuerpos empieza por una nutrición equilibrada a nivel energético y nutricional. Os invitamos a que cocinéis y degustéis un plato armonioso, un plato macrobiótico.

Cita de Oshawa: "No hace falta ocuparse de la enfermedad porque es inútil ya que es variable y siempre está presente. Hace falta crear en el cuerpo humano el medio en el cual esta no incube." ●



**Noelia Álvarez Gil**

Consejera macrobiótica y experta en nutrición naturista.

# Bicocina<sup>®</sup> Organic

## 100% ecológico

Comida para recoger o para llevar\*

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

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

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

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



Angela Tello

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

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



Angela Tello  
COACH DE NUTRICIÓN  
[www.angelatello.com](http://www.angelatello.com)

# ERRORES QUE SE COMETEN CUANDO SE INTENTA PERDER PESO

AUDIO



Contenido Vivo



Después del verano muchas personas nos planteamos empezar a hacer ejercicio, cambiar rutinas y comenzar con nuevos hábitos alimentarios, pero a veces, la cuesta se hace dura y abandonamos antes de haber comenzado porque hacemos justo lo contrario que deberíamos.

Aunque es verdad que proponerse perder peso o cambiar nuestros hábitos alimentarios no es nada fácil, existen ciertas prácticas que sin darnos cuenta nos perjudican porque nos impiden obtener resultados satisfactorios. Una cosa está clara, si empiezas a hacer una dieta y no dejas de practicar ciertas costumbres, ¡no vas a perder peso! Probablemente pensemos que somos incapaces de cambiar nuestras rutinas y quizás tampoco estemos mucho por la labor, pero si nos analizamos un poco, quizá lleguemos a la conclusión de que efectivamente nuestros hábitos son la razón de nuestro sobrepeso. Ganar peso es muy fácil, perderlo es luchar contra un cuerpo que se encuentra viciado y enfermo. A partir de aquí mencionaré algunos hábitos que resultan ser poco beneficiosos a la hora de perder peso.

**BEBER ALCOHOL.** Para nadie es un secreto que este es uno de los hábitos más difíciles de dejar, lo peor de este pequeño vicio es que imposibilita de manera drástica que la gente pueda perder peso. Para la mayoría de personas el consumo de alcohol es una cuestión social, vino o cerveza con la comida o a la hora de la cena todos los días. En este sentido, uno de los peores daños que se ha hecho a muchas personas es hacernos creer que el vino es bueno para la salud porque contiene sustancia antioxidantes que previenen enfermedades cardiovasculares.

Si queremos tomar sustancias antioxidantes para prevenir enfermedades de este tipo, comamos por ejemplo aguacate o arándanos. Existen infinidad de alimentos con propiedades mucho mejores que las que contiene el vino o la cerveza y además alimentan de verdad al cuerpo. Lo malo de beber alcohol, es que nuestro organismo lo transforma en grasa y

desgraciadamente para quien está deseando perder peso, esto se convierte en su pesadilla porque no podrá ver buenos resultados a menos que se comprometa a tomar una copa de vino o una cerveza sólo una vez a la semana. Puedo garantizar que tan sólo con este gesto los resultados pueden ser espectaculares.

**COMER ALIMENTOS LIGHT.** Ya hemos hablado de este tema infinidad de veces; reitero que el efecto de los alimentos Light es el contrario a lo que nos han vendido. En el caso de los productos sin azúcar, para que no pierdan su sabor e incluso para hacerlos más dulces se les ha añadido

edulcorantes, que son sustancias químicas ajenas al cuerpo. Nuestro organismo no reconoce estas sustancias pues no son naturales y no sabe qué hacer con ellas, así que por un lado las acumulará en las células adiposas que fabricará para dicho propósito (ya hablamos de este fenómeno en otro número de

la revista) y además el efecto engañoso del edulcorante hará que las hormonas secretadas para metabolizar al “azúcar ingerido”, nos hagan sentir más hambre. Por otra parte, a los alimentos Light sin grasas, se les ha tenido que añadir algo para que sepan bien aún estando sin grasas. Si leemos las etiquetas nos encontraremos con infinidad de aditivos e ingredientes difíciles de pronunciar, imaginemos ahora lo que hará nuestro cuerpo con estas sustancias.

## OBSESIONARNOS CON LOS ALIMENTOS.

Si nuestra dietista nos dice que comer legumbres, avena, nueces o fruta está bien porque nos ayudará a perder peso, esto no significa que se puede comer grandes cantidades de dichos alimentos. No soy partidaria de formular dietas con calorías pero hay algo que es de sentido común; las porciones enormes harán que subamos de peso sea el alimento que sea. Debemos tener en cuenta que las raciones hay que controlarlas, de lo contrario nos pasará como a una paciente mía que comiendo ensaladas empezó a ganar peso y no se

**Permanecer largos periodos de tiempo sin comer activa mecanismos de alarma internos que el organismo interpreta como que debemos de estar pasando por una situación de precariedad y empieza a acumular grasa para asegurar su supervivencia**

# Conferencia abierta MEDICINA ALQUÍMICA

EXTRACTOS ESPAGÍRICOS, ORO MONOATÓMICO Y ORO POTABLE  
COMO UNA TINTURA UNIVERSAL

Desde un punto de vista alquímico moderno,  
una pequeña introducción a la Creación y la Materia Universal,  
que nos abre a la comprensión de la Medicina de Primer Orden.

31 de Octubre 2015

**Impartido por:** Petri Murien

**Lugar:** PHILIPPUS-THUBAN  
MasterCentro de la Red Philippus  
Avda. de Brasilia, nº3 y 5. Madrid.  
Metro: Ventas / Parque de las avenidas

**Horario:** de 10:00 a 13:00 h.

**Inscripción hasta el 10 de octubre 2015**



**Información y reserva:**

<http://www.hiranyagarba.com/cursos/petri/> ✉ [cursos@hiranyagarba.com](mailto:cursos@hiranyagarba.com) ☎ 608 822 734

Hiranyagarba

sabía porqué y es que le echaba cantidades increíbles de aceite a la ensalada. Esto es cuestión de pura lógica aunque a veces el ansia nos pueda.

**SALTARSE LAS COMIDAS.** Estoy segura que hemos escuchado decir esto multitud de veces, pero hay personas con sobrepeso u obesidad que piensan que al estar con varios kilos de más no deben comer tantas veces al día. Sin embargo, permanecer largos periodos de tiempo sin comer activa mecanismos de alarma internos que el organismo interpreta como que debemos de estar pasando por una situación de precariedad y empieza a acumular grasa para asegurar su supervivencia. En este caso el metabolismo se ralentiza y con nada que se coma se engorda más, por ello, una buena idea es comer cinco veces al día en pocas cantidades, obviamente la calidad de la comida ha de ser altamente nutritiva evitándose los alimentos procesados.

**CONTAR CALORÍAS.** Nada puede ser más estresante que estar pendiente de las calorías, este tipo de dietas o de métodos para perder peso son una auténtica pérdida de tiempo porque se pasa hambre y esto induce al abandono de la dieta. Contar calorías estresa al cuerpo y genera ansiedad, cuando se entra en estos estados el organismo produce cortisol que es una hormona que acelera el apetito y aumenta los antojos por comer comida con grasas y azúcares simples. Curiosamente cuando dicha hormona se encuentra circulando en sangre, no nos apetece comer sano, por el contrario entran muchas ganas de picar otras cosas que casualmente

son poco sanas pero hacen que momentáneamente nos sintamos más felices.

Desafortunadamente la consecuencia de todo esto es ganar peso.

## COMER ARRASTRADO POR LAS EMOCIONES.

El hábito de comer por aburrimiento, ira, ansiedad o felicidad es el principal obstáculo para quien desea perder peso. No voy a negar que controlar las emociones puede ser algo bastante complicado, pero no es imposible. Antes de plantearnos hacer ninguna dieta, debemos preguntarnos porqué hemos llegado a coger tanto peso, puedo asegurar que la comida no es ni el principal ni el único motivo. La falta de reconocimiento suele ser el primer punto, el no saber quienes somos nos lleva

a no poder ver la luz aún estando rodeado de ella. El miedo suele ser la siguiente causa; el miedo a elegir experimentar otras cosas aún sin saber qué hay al otro lado de la puerta. A los seres humanos nos gusta sentirnos seguros y con tal de sentirnos de esa forma nos quedamos en donde estamos sean las circunstancias que sean. El miedo paraliza, el miedo engeuece, el miedo esclaviza ¿qué más da no saber qué hay al otro lado de la puerta? Atreverse es uno de los retos más auténticos que puede experimentar un ser humano, porque cuando tomas una determinación increíblemente la máquina del universo pone a tu disposición infinitas ayudas para que consigas llegar a la otra horilla del río ●

Angela Tello

•  
**Ganar peso es muy fácil, perderlo es luchar  
contra un cuerpo que se encuentra viciado y  
enfermo**  
•



# Las Combinaciones de

# ALIMENTOS

(X) Se recomienda (/) No se recomienda (A) Algunos casos	Sopas	Cereales	Leguminosas	Tofu	Tempeh	Seltán	Pescado	Verduras	Algas	Agar agar	Aceite	Semillas/ Frutos secos	Frutas	Endulzantes Naturales	Espesies	H. Aromáticas
Sopas	/	X	X	X	X	X	X	X	X	/	X	X	/	/	X	X
Cereales	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/	cond.	X	X
Leguminosas	X	X	/	X	/	X	X	X	X	/	X	X	/	/	/	X
Tofu	X	X	X	/	X	X	X	X	X	/	X	X	/	cond.	/	X
Tempeh	X	X	/	X	/	X	X	X	X	/	X	X	/	cond.	/	X
Seltán	X	X	X	X	X	/	X	X	X	/	X	X	/	cond.	X	X
Pescado	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/	cond.	X	X
Verduras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	A	X	X	X
Algas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Agar agar	/	X	/	/	/	/	X	X	X	/	X	X	X	X	/	X
Aceite	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/	X	X	X	X	X
Semillas / Frutos secos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Frutas	/	/	/	/	/	/	/	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Endulzantes naturales	como condimento en pequeñas cantidades															
Espesies	X	X	/	/	/	X	X	X	X	/	X	X	X	X	/	X
H. Aromáticas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

No solo es fundamental utilizar alimentos naturales de origen vegetal, sino que es imprescindible entender su naturaleza, los efectos de cada ingrediente y entender a nivel energético si se pueden mezclar o no. En la tabla de combinaciones a evitar, indicamos de forma clara qué alimentos se pueden mezclar, utilizar en el mismo plato o en la misma comida, y que alimentos nos producirán desarreglos digestivos a nivel de flatulencias, gases e inflamaciones intestinales.

Todos los ingredientes de origen vegetal, son más expansivos por naturaleza, hinchan, inflaman y muchísimo más si se consumen crudos. Por esto, hay que tener conocimiento energético para no crearnos más problemas.

Un clásico ejemplo, de cocina vegetariana, es condimentar platos de legumbres con especias. Las legumbres ya por naturaleza son expansivas, todo el mundo se queja de que producen gases, por esta razón, hay que cocinarlas largo tiempo, utilizar un tipo de alga para aportar minerales y añadirles un poco de condimento salado al final de la cocción.

Pero muchos, desconociendo las reacciones y efectos, las condimentan con especias (curry, pimienta, etc.) también de naturaleza muy expansiva, produciendo muchos problemas intestinales de flatulencias, expansión, gases y diarrea.

En la grafica de combinaciones a evitar, indicamos como tendríamos que combinar los alimentos, para poderlos digerir de forma optima y que nos aporten la energía y vitalidad que deseamos.

Las mezclas que no son recomendables (marcadas con (/) en la tabla) son las siguientes:

## SOPAS

- No mezclar diferentes sobras de sopas juntas, no utilizar agar agar, ni frutas, ni endulzantes.

## CEREALES

Hay varias combinaciones de cereales que es mejor no utilizar juntos:

- cereales muy secos: mijo y trigo sarraceno
- cereales muy enganchosos: avena y arroz dulce glutinoso
- cereales muy altos en fibra: trigo, espelta, centeno, kamut.
- La mezcla de cereal con fruta, produce fermentación y gases.
- Si utilizamos endulzante de cereales para endulzar las cremas de cereales de los desayunos, utilizaremos poca cantidad.

## LEGUMBRES

- Evitar totalmente mezclar dos legumbres en un plato, e incluso comer dos legumbres diferentes en un día.
- No mezclar legumbres con tempeh (otra leguminosa), agar agar, frutas, endulzantes naturales, ni especias.

## TOFU

- Por su naturaleza expansiva, fría y desmineralizante, hay que cocinar muy bien el tofu crudo con algas. Evitaremos combinar el tofu con: agar agar, frutas y especias.
- Si utilizamos endulzantes naturales, tan solo a nivel de aliño, en poca cantidad.

**Terapias de Vanguardia** CentroLúa

**INICIO DE CURSOS EN OCTUBRE**

- Método Yuez días 3 y 4
- Thetahealing días 2, 3 y 4
- Formación de terapeutas Positioning días 10 y 11
- Reflexología Podal: días 10 y 11
- Reiki I: sábado 17
- Kinesiología aplicada a la vida diaria: días 24 y 25
- Formación Integral Transpersonal: días 24 y 25
- Flores de Bach: lunes 5
- Mindfulness: miércoles 7
- Numerología Kármica: miércoles 7
- Astrología: martes 13
- Tarot Profesional: Jueves 15
- Coaching: lunes 26
- Talleres de acompañamiento para adelgazar: lunes quincenales

www.centrolua.es  
C/ Goya, 63 - 1º Iz. Telf: 91 113 22 30

**Atrévete a desprogramarte**

Masaje Cráneo-Sacral  
Desprogramación Biológica  
Liberación Somato-Emocional

**¡La alegría es salud y también está en ti!**

Mar Torrado Goyanes  
www.desprogramarte.com  
facebook.com/desprogramarte

## TEMPEH

- No combinaremos con: legumbres, agar agar, frutas, ni especias.

## SEITÁN

- No recomiendo mezclarlo con fruta.

## AGAR AGAR

- Por su naturaleza de expansión, enfriamiento, utilizaremos esta alga natural para confeccionar gelatinas, tanto saladas como en postre.
- Cuando lo utilizamos en postres, hay que añadirle siempre una pizca de sal. Y si la persona tiene muchos problemas de distensión intestinal, se recomienda añadir un poco de kuzu (raíz remineralizante y tonificadora digestiva).

## FRUTAS

- Recomendamos comer frutas entre horas. Nunca mezcladas en las comidas. La fruta inhibe la absorción de la proteína vegetal, produce gases y flatulencias si se comen juntas.
- La fruta cruda nos activa, y la fruta cocida nos relaja.
- Es recomendable al cocinar fruta añadirle una pizca de sal marina, para equilibrar su naturaleza de expansión y enfriamiento (YIN).

## ENDULZANTES NATURALES

- Siempre se utilizaran como condimento en pocas cantidades.

## LAS ESPECIAS

Son ingredientes que se utilizan para condimentar platos, pero sus efectos son de expansión, inflamación, vibran muy rápido, su efecto es instantáneo sobre nuestro sistema digestivo.

Puede que haya culturas en que se utilizan y son toleradas a nivel digestivo, pero siempre hay que estudiar en profundidad estas culturas milenarias, su clima y su forma de alimentación global.

En nuestra sociedad de consumo con un abuso de alimentos extremos: carnes y lácteos (que fomentan putrefacción y pérdida de nuestra flora intestinal) añadido de alimentos que inflaman (levaduras, azúcares, alcohol, lácteos blandos, especias, aditivos, colorantes, vinagres, etc.) no podemos utilizar las especias de la misma forma.

De hecho, lo vemos de forma palpable al visitar estos países con un alto consumo de especias, siempre todo el mundo vuelve con problemas digestivos de diarrea, inflamación y gases.

Hay especias carminativas, como el anís, comino e hinojo que se pueden utilizarse ya que nos ayudan para paliar estos

efectos descritos. Pero las demás, tendríamos que utilizarlas muy esporádicamente, y no para personas con sistemas digestivos débiles.

En lugar de las especias, recomiendo utilizar las hierbas aromáticas, tanto secas como frescas. Las hierbas aromáticas, nos aportan frescura, sabor y chispa ●

**Experta de nutrición Natural y Energética.  
Escritora y terapeuta de psicología  
Transpersonal y Vibracional.  
Imparte seminarios por toda Europa.  
Galardonada con el PREMIO VERDE 2008,  
por su trayectoria profesional a favor de  
la alimentación responsable y desarrollo  
sostenible. [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)**



**ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA MBB**

**PRÓXIMOS CURSOS 2015**  
con Montse Bradford

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

**CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2015**

- FIN DE SEMANA - FECHA DE INICIO: 24 Octubre

**MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2015:**

- ALQUIMIA EN LA COCINA Y EN LA VIDA - Octubre 2015
- AUTO-TRANSFORMACIÓN, CAMBIO Y SALUD INTEGRAL - Octubre y Noviembre 2015 (dos seminarios)
- SEMINARIO MEDICINAL Y DE DIAGNÓSTICO - Noviembre 2015
- EL YIN/ YANG EN LA ALIMENTACIÓN Y EN NUESTRA VIDA - Diciembre 2015

**NUEVO - CURSO A DISTANCIA** - ¡solicita el programa!

**MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:**  
TELÉFONO: 618.267.484  
MAIL: [info@montsebradford.es](mailto:info@montsebradford.es) / WEB: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)



# TANTRA=SEXO (Parte II)

## ¿Por qué en Occidente se entiende así?



**En este segundo artículo sobre Tantra presentamos, brevemente, sus inicios en el Mundo Occidental y su vínculo al sexo, alejándose de la tradición Oriental.**

En Occidente, Tantra se asocia con sexo, incitando fantasías eróticas, exóticas y místicas orientales y también con prácticas mágico-sexuales. Considerado el yoga del amor y la sexualidad, la definición actual más común del Tantra es la de “Sexo Espiritual”, siendo la sexualidad la entrada a experiencias espirituales y el Tantra su camino combinando el placer sexual con la liberación del Ser. Actualmente el Tantra se comercializa de manera amplia como una respuesta a la necesidad de liberación sexual del mundo represivo occidental. Innumerables ofertas de libros, videos y otra mercancía, así como numerosas escuelas e institutos de Tantra existen por todo el mundo.

Contrariamente, el Tantra Oriental busca el reconocimiento de la naturaleza perfecta y absoluta del Ser, redescubriéndolo a través del cuerpo, por medio de vibraciones internas que permiten la unión con todo el universo. Con respecto al sexo, en todos los libros tántricos clásicos las prácticas sexuales, desprovistas del deseo y la pasión sexual juegan un papel menor, siendo brevemente detalladas entre largas descripciones de rituales en pocas estrofas.

Así, el entendimiento del Tantra con prácticas sexuales u otras expresiones mágico-sexuales es predominantemente un concepto occidental y no una tradición oriental. Nos podemos preguntar: ¿Cómo es que cambió el concepto del Tantra en Occidente hacia el “Sexo Sagrado” o “Sexo Mágico”?

La respuesta puede encontrarse parcialmente en las descripciones del Tantra durante los inicios del colonialismo británico en la India y también en la manera de cómo los primeros maestros tántricos transmitieron el Tantrismo en Occidente.

### EL ORIGEN DEL CULTO AL SEXO

Fueron los misionarios cristianos llegados a la India en los inicios del colonialismo Británico en el siglo XIX, quienes descubrieron y describieron las religiones Hindúes. Los Tantras

ganaron rápidamente un interés intenso y una fascinación mórbida. Interpretadas desde una narrativa anglosajona puritana, las enseñanzas tántricas fueron consideradas completamente horrorosas y depravadas, enfatizándose su elemento sexual siendo definido como transgresivo y sexualmente ilícito. Por ejemplo, Ward describió al Tantra como “una forma de culto muy impactante”, centrado en la adoración de una mujer desnuda (preferentemente una prostituta o paria) en ritos “demasiado abominables para entrar los oídos de los hombres e imposible de ser revelados a un público cristiano”.

Posteriormente fueron los orientalistas Británicos quienes ampliamente analizaron al Tantra desde una narrativa histórica Indo-Europea colonial, relacionándoles con la continua decadencia de la(s) cultura(s) Hindú(es) desde un período de alto desarrollo (descrito en los textos Védicos) hasta una era de libertinaje y supersticiones representado por los rituales secretos y perversos del Tantra. Así el Tantra también fue descrito como “magia negra”, “extravagante, sin sentido y con gesticulaciones absurdas”, “arte negro de lo más brutal y degenerado” con “rituales verdaderamente diabólicos llevados a cabo en forma variada”, y como un culto con “formas salvajes y extravagantes, generalmente obsceno y a veces sangriento”, siendo deplorable “que dichas aberraciones... son realizadas como parte de un culto divino”.

El interés del Orientalismo en los Tantra también estaría relacionado con el interés creciente en la sexualidad de aquella época, como lo planteó Foucault. Analizando el rol de la sexualidad en las culturas Occidentales, Foucault y otros sugieren que las sociedades a fines del Siglo XIX e inicios del Siglo XX no relegaban al sexo a una existencia penumbrosa como la actitud represiva puritana de la época Victoriana sugeriría, sino mostraban un interés nuevo sin precedente principalmente en las formas no clasificadas de la sexualidad sin fines reproductivos consideradas “aberrantes”, hablando

sobre ellas y describiéndolas continuamente, mientras las experimentaban en secreto. El posterior descubrimiento de los manuales eróticos del Kama Sutra y el Ananga Ranga llevaron a la creación de por lo menos un círculo erótico (la Sociedad Kama Shastra). Así el Tantra también fue asociado y confundido con posiciones sexuales.

Contrarrestando el entendimiento del Tantra como prácticas sexuales ilícitas, algunos pocos estudiosos occidentales defendieron e intentaron revalorizar los Tantra como una tradición filosófica profunda, alineada con los textos Védicos y con un simbolismo comparable a la liturgia católica. A pesar de ello la percepción equivocada del Tantra occidental con un principio básico y primordial en lo sexual persiste hasta ahora.

### EL PRIMER MAESTRO DE TANTRA

Especialmente en Norteamérica, el Tantra se desarrolló rápidamente. Fue por la fusión con prácticas sexuales-mágicas, que se transformó en algo atractivo, brillante y exótico como lo sugieren las enseñanzas de los primeros Tantristas: Pierre Bernard, Pascual Randolph y Aleister Crowley.

Pierre Bernard ("Oom Omnipotente"), fue el primer Maestro de Tantra en Norteamérica. Contradiendo los puntos de vista culturales de su tiempo con una represión del amor y del apetito sexual relegados a las categorías de la depravación y la inmoralidad, Bernard predicó y reconoció al sexo como un poder espontáneo, bello y natural, así como la expresión de la reunión entre nosotros con lo Divino. En sus enseñanzas, el amor era una manifestación del instinto sexual, el espíritu que anima el mundo; y el cuerpo humano la creación suprema universal más perfecta de la verdad encarnada, el templo para un culto sensual que no requiere iglesias o religiones.

Para Bernard, el instinto sexual era el motor de toda vida orgánica. La esencia de su culto tántrico fue el sexo como disciplina espiritual; el camino para despertar y alcanzar lo divino dentro del cuerpo. La unión sacramental de lo femenino y masculino en la relación sexual tántrica, reflejado en el "maithuna" (uno de las prácticas avanzadas tántricas hindúes que incluye el acto sexual), era volver al origen esencial replicando la creación universal fruto de la unión de los dioses Shiva, o luz divina de la conciencia pura, y Shakti, o energía creativa. Gran parte de la práctica espiritual del culto se centró en el pleno disfrute del cuerpo y la liberación completa del placer sexual. Bernard también buscaba "enseñar a todos a amar y... que las mujeres se sientan como reinas".

Bernard afirmó haber viajado por el Oriente aprendiendo las enseñanzas secretas de Tantra. El conocía y usaba técnicas de yoga, de hipnosis y algunas prácticas tántricas. Entre 1906

y 1918 Bernard creó en Norteamérica la "Orden Tántrica de América", enseñó Hatha Yoga, celebraba iniciaciones tántricas secretas en Nueva York y abrió una comunidad tántrica en una extensa propiedad, un campamento tántrico para hombres y clínicas tántricas en diferentes ciudades.

Bernard fue bien conocido por atraer como clientes a los más ricos y poderosos y en sus prácticas cultivaba la imagen de hombre-dios. Sus enseñanzas eran transmitidas en secreto y sólo a una elite de seguidores quienes pagaban grandes sumas de dinero. Su vida como gurú tántrico y seductor de mujeres estuvo rodeada por la controversia, la comidilla y la calumnia, principalmente relacionado a sus libertades sexuales. Como consecuencia de escándalos, Bernard cambió su estilo de vida en los 30', viviendo posteriormente en relativa tranquilidad y riqueza hasta su muerte. (Adaptado de los ensayos de Hugh Urban)

En la próxima edición de VerdeMente completaremos este trabajo con el desarrollo del Tantra en el mundo occidental moderno, y la llegada de las corrientes Tántricas modernas occidentales, el "Neo-Tantra", "El sexo tántrico" y enfoques similares ●

### Info en inscripción a los talleres de Tantra

**Mario Martínez Bidart** 690.000.193 -  
[centro.satya@yahoo.es](mailto:centro.satya@yahoo.es) -



**Mercedes Andany** es terapeuta en Ginebra y reúne en su práctica las dimensiones espirituales, corporales, energéticas y psicológicas gracias a 30 años de experiencia a nivel internacional. Es enseñante certificada de meditación, naturópata, certificada en terapia psico-corporal (MLC) y en la psicología de C. G. Jung. Es instructora certificada de Tantra en el Instituto Skydancing, Francia.

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



### Fernando Manrique

es médico psiquiatra y psicoterapeuta con estudios en el Perú, Alemania, Reino Unido, Australia y Suiza así como estudios de maestría en Ética aplicada y en Salud Pública. Practica diferentes tradiciones y meditaciones (Romiromi, Chamanismo y Budismo Tibetano) y es terapeuta de Lomi-lomi (Asoc. Lomilomi, Hawaii), instructor de meditación (Instituto UTA, Alemania) e instructor certificado de Tantra Instituto Skydancing, Francia).

[www.heartoftantra.no](http://www.heartoftantra.no)

# TANTRA del SER

## Talleres 2015/16

En estos talleres podrás vivenciar el TANTRA en profundidad, practicando ejercicios que te ayudarán a liberar corazas y descubrir todos tus potenciales a nivel espiritual, sexual y emocional.  
Talleres en Madrid y Barcelona: marzo, abril y mayo de 2016  
Facilitadores: Mercedes Andany y Fernando Manrique

### Próximo Taller en Madrid - 13 al 15 de Noviembre

**Centro Mandala**  
c/Cabeza, 15, 2º Dcha.  
Metro - Tirso de Molina

Informes e inscripción  
[centro.satya@yahoo.es](mailto:centro.satya@yahoo.es) / Tel. 690.000.193 (Mario)  
[www.tantraenespana.com/](http://www.tantraenespana.com/)



# Volver al Cuerpo



Llega el Otoño, y con él, menos horas de luz, más necesidad de abrigo y recogimiento. Es hora de volver al Cuerpo, y desde él, escuchar nuestras necesidades más íntimas.

Vivimos en un cuerpo, somos cuerpo, y nos relacionamos a través de él, desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte.

El cuerpo, es, además de un milagro de la naturaleza, un pequeño universo, que aloja toda la información de nuestra existencia. Todas nuestras emociones, sensaciones y sinsabores se amontonan y agolpan en cada hueso, en cada órgano, en cada célula.

**Volver al Cuerpo, es la clave para obtener una vida más armoniosa, más sincera y más equilibrada.**

Para ello, es preciso escuchar sus señales, y atender sus necesidades de alimento, descanso y movimiento. El movimiento consciente nos permite entender los trazos que liberan el cuerpo de la rutina, del sedentarismo y de los movimientos automáticos sin sentido.

Acariciar el cuerpo desde la Danza nos permite liberar energía, emociones y pensamientos repetitivos que se acumulan en forma de bloqueos físicos, cansancio y enfermedad.

Liberar el Cuerpo es la clave para acceder a planos más profundos y sutiles de nuestra conciencia, energía y vitalidad. Pero el propio cuerpo es inteligente, instintivo e intuitivo, y es a él, al que debemos escuchar y consultar antes de desear profundizar en nuestra mente, psique o energía.

En ocasiones muchas de las mujeres que han formado parte de mis clases, formaciones o retiros, tenían ideas preconcebidas acerca de sus cuerpos. Creían que si no disponían de cuerpos ágiles y gráciles, no podrían bailar. Hasta que lo hicieron, y no sólo se sorprendieron bailando profundamente, si no que sus cuerpos recuperaron la alegría y el entusiasmo de sentirse vivos y en plenitud.

Danzar nos regala ese instante único de sentirnos Vivas y en comunión con nuestra Esencia Femenina . Abrazar el Cuerpo de Mujer y Reconocer en Él, las infinitas formas y energías de Mujer que nos habitan :

**“ Toda Mujer aloja un espíritu de bailarina que espera ser liberado ”**

Cada cuerpo tiene un mapa, unos puntos guías de acceso a la liberación o éxtasis. Ese estado de plenitud, de trance,

de vacío, se alcanza tras adentrarnos en movimientos conscientes y repetitivos que nos llevan desde la inercia hasta el estado de liberación profunda.

A través de la **Danza Kundalini** aprendemos a canalizar ese flujo de energía, desde la Tierra-Cielo hacia nuestro Cuerpo, y adquirimos las herramientas para movilizar esa energía por diferentes puntos , y a su paso liberar bloqueos y resistencias adquiridas.

Integrando las diferentes cualidades de los Elementos en nuestro cuerpo, la Fortaleza de la Tierra en nuestras piernas y caderas, la Fluidez del Agua en nuestra pelvis y bajo vientre, el Poder transformador del Fuego en nuestro abdomen, la sutileza del Aire en nuestro pecho , la expansión del Éter en nuestra garganta, la visión Clara en nuestro tercer ojo, y la Conciencia Divina en nuestra Coronilla, accedemos a habitar un cuerpo más completo y consciente.

Esta primera tarea creativa de liberar el cuerpo, nos regala la oportunidad de recordar quiénes somos, y de soltar y olvidar etiquetas y creencias que hemos ido adquiriendo y acumulando a lo largo de los años.

**Abrazar cualquier emoción o sensación contenida en el cuerpo: miedo, frustración, rabia, tristeza, alegría, amor, rechazo... sin prejuicios y sobre todo, sin desear contenerlas, bloquearlas o anularlas. Simplemente Danzarlas... para observarlas, aceptarlas, comprenderlas y con ello, transformarlas.**

La danza nos regala la oportunidad de transformar cualquier emoción, de tomar conciencia de qué está moviendo o habitando nuestro Ser en cada momento. Es meditación activa, bálsamo para el Alma, y expresión del Espíritu.

Nos permite Encarnar el Espíritu. Y esta tarea, es uno de los procesos imprescindibles para experimentar el poder de curar-nos, curar, integrar el yo y todo lo que entraña el yo: cuerpo, corazón, mente , alma y espíritu ●

**“La Danza nos permite profundizar en el cuerpo, abriéndonos a una escucha más real, más libre y armoniosa”**

Lalita Devi



**Lalita Devi**

Bailarina Holística  
Creadora y Facilitadora  
de Danza Kundalini  
Fundadora de Sarasvati  
Espacio Holístico

**OCT : 17-18**  
**NOV: 14-15**  
**DIC: 12-13**  
**ENE: 16-17**  
**FEB: 20-21**  
**MAR: 12-13**  
**ABR: 16-17**  
**MAY: 21-22**  
**JUN: 18-19**

**DANZA KUNDALINI**  
Formación Integral y Encuentros Mensuales

\*Danza Sagrada Ritual\*  
\*Movimiento Holístico\*  
\*Circulo de Mujeres\*

Imparte  
**LALITA DEVI**

**WWW.SARASVATIDANZA.COM 606 64 49 87**

# APRENDE A

## ¿Saben ustedes lo que es meditar?

Meditación es quedarte contigo mismo, sólo. Aunque no te guste. No hay nada que dé más paz que el saber quién eres. El conocerte a ti mismo.

Las funciones cognitivas pueden ser entrenadas (el proceso intelectual en el que te das cuenta de que percibes o que comprendes ideas). En estas funciones están envueltos todos los aspectos sobre la percepción, pensar, razonar, recordar... emocionarse.

Empezar a meditar es solamente proponértelo. Es un ejercicio. Que como todo ejercicio, al ser practicado regularmente, se adquiere destreza. La práctica es la que hace al maestro.

La meditación en la atención plena es conocida en inglés como "Mindfulness".

Consiste en poner atención plenamente (como su nombre indica) en uno mismo, en ese mismo momento presente que estás meditando, atentos a la respiración, o a un sonido que percibimos o calambre o un cosquilleo y, estar simplemente observándonos, sin reaccionar, sin juzgar y sin juzgarnos, simplemente observando.

La meditación en la atención plena, el "Mindfulness", es una técnica de meditación desarrollada por Buda. Eso no

regularmente influye en nuestras neuronas, modifica nuestra percepción y nuestra atención hacia un control y cambio de reacción ante nuestras emociones. Hoy en día pocos ponen en duda del componente emocional de las enfermedades. Pero es un área todavía no bien conocida, incluso para profesionales de la salud que a veces dicen: "Su enfermedad es emocional", como dando a entender que podemos controlarla, como que estamos fingiendo o que nos

la hemos creado. Y esto no es más que un nuevo paradigma para la salud.

Con la meditación podemos cambiar puntos de vista y ver distintas perspectivas. Y sobre todo, ver lo que hay dentro de

ti mismo. Lo que depende de ti. Observar el funcionamiento de la mente, observar como entran y salen los pensamientos y como entran y salen las emociones.

Y además, el meditar nos hace más pacientes, tolerantes y empáticos.

El coste: una hora diaria más o menos.

No hay música, no hay velas, sólo yo conmigo mismo, mi cuerpo, mi mente, mi corazón, mi conciencia... y mientras dejas que tu cuerpo se aquiete, lleva tu atención al hecho de que estás respirando... ●

**Caridad Martín Nieto**

La Casa Oriental. Cursos de Meditación

En los últimos años parece que se redescubre la meditación en la atención plena, o que se pone de moda esta técnica de meditación

# MEDITAR

quiere decir que la meditación sea una religión.

No hay que saber las profundas teorías sobre meditación, simplemente hay que practicarla. Como por ejemplo no necesitamos saber cómo se transmiten las ondas sonoras y electromagnéticas para utilizar un teléfono. Es una cuestión personal el querer profundizar o no sobre el tema.

En los últimos años parece que se redescubre la meditación en la atención plena, o que se pone de moda esta técnica de meditación. Realmente lo que está ocurriendo es que la ciencia investiga profunda y seriamente el cerebro y la conciencia en el campo de la medicina experimental.

Las funciones cognitivas pueden ser entrenadas y también medidas. Las nuevas técnicas de análisis en la investigación neurológica y neuropsicología apuntando a la mente, a la conciencia y, saliendo de un área que antes era netamente filosófica, están demostrando que meditando

**Caridad Martín** tiene un Master en Estudios Budistas y



el diploma de Mindfulness-Based Stress Reduction Program por la Universidad de Hong Kong, además de ser Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense. Creadora de La Casa Oriental, en Madrid.

617 575 483

cuca@lacasaorientalmadrid.com

## LA CASA ORIENTAL



Terapias complementarias | Meditación | Psicoterapia

Curso: Aprende a meditar

LA CASA ORIENTAL es un centro en Madrid dedicado a las terapias complementarias y diferentes actividades, cursos y conferencias relacionados con el tema. Si quieres conocer nuestras actividades y servicios, ponte en contacto con nosotros. [info@lacasaorientalmadrid.com](mailto:info@lacasaorientalmadrid.com)

<http://www.lacasaorientalmadrid.com>

# Biotiful Natura



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

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

Tel : 91.504.62.94



Alimentación ecológica,

Cosmética,

Herbolario.

Tarjeta de cliente con descuentos,

Promociones,

venta online,

Servicio a domicilio

Consulta macrobiótica,

Cursos de cocina macrobiótica.



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



Tenemos :

Pescado ecológico,

Temera ecológica,

Pollo ecológico



**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...



**FORMACIÓN**

Talleres regulares

(Abierta matrícula 2014-2015)

Plazas limitadas



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

91 459 92 80 / 686 320 489 [felixarcadarbuka@gmail.com](mailto:felixarcadarbuka@gmail.com)

[www.lacasatoya.com](http://www.lacasatoya.com)  
centro de cursos, turismo alternativo



3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

**BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES**

Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.  
Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 [lacasatoya@lacasatoya.com](mailto:lacasatoya@lacasatoya.com)

**HERBOLARIO  
EL DRUIDA DE CASAPÍES**

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fruta y verdura bio  
Auroterapia



Nutrición y dietética  
Flora de la piel  
Medicina natural

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

CALLE DE LA FE 9-28012 MADRID-TEL. 91 527 2833



**SHIATSU**

REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

**Juan Manzanera**

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

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



**Sanación por comprensión  
REGRESIÓN CONSCIENTE**

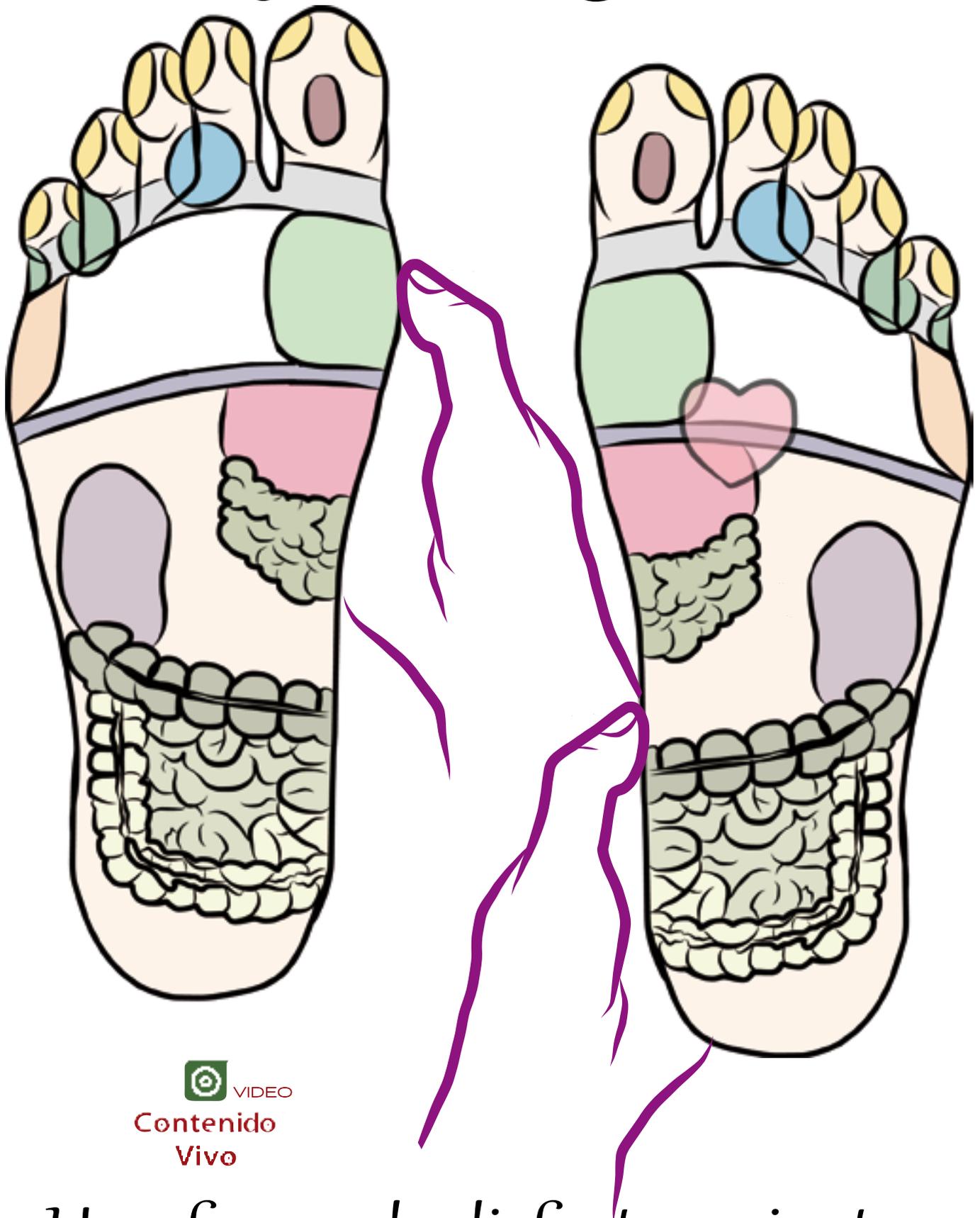
CANALIZACIÓN Ansiedad, Miedos, Fobias,  
Depresión, Obsesiones, Timidez, Anorexia,  
Bulimia etc.

Separaciones, Familia, Hijos etc.

Tf. 651 19 69 22



# La Reflexología Podal



VIDEO

Contenido  
Vivo

Una forma de disfrutar mientras se recupera el equilibrio y la salud



# Escuela de Vida *M<sup>a</sup> Rosa Casal*

## Macrobiótica & Medicina Oriental

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

*Toda la Sabiduría  
de la MACROBIÓTICA  
adaptada a nuestro Tiempo*

### PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL

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

**Sábado 17 Octubre de 19h a 21h**

**JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS  
EN ESCUELA DE VIDA**

*(Imprescindible Reserva de Plaza)*

De 19h a 20h: Conferencia Gratuita con M<sup>a</sup> Rosa Casal  
"Mantener el Centro en tiempos de Cambios Acelerados"  
De 20h a 21h: Merienda degustación: delicias Macrobióticas

### CURSO ANUAL COCINA MACROBIÓTICA

#### ...⇒ CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

- Clases totalmente Prácticas donde Tú cocinarás todos los platos
- Grupos reducidos para profundizar en la práctica personal
- 3 niveles · Horario Semanal (mañana o tarde)

COMIENZO  
CURSO ANUAL  
20 + 22  
OCTUBRE  
2015

### COMIENZO FORMACIÓN 2015-16

**¡La MACROBIÓTICA es para TODOS!**

*Orden del Universo · Salud vs enfermedad*  
Con M<sup>a</sup> Rosa Casal - 31 Oct/1 Nov. 2015

¡PRECIO ESPECIAL 80€!

### COCINA MACROBIÓTICA ...⇒ CURSOS BREVES

8 Módulos independientes y monográficos.  
Clases participativas · Showcooking  
Grupos reducidos y ambiente familiar



COMIENZO  
NUEVO CICLO  
20 + 22  
OCTUBRE  
2015

CONSULTA  
NUESTRA  
WEB



**Ecocentro**  
Centro colaborador

### CONFERENCIAS GRATUITAS

1 de Octubre a las 18:30 h.  
en Ecocentro  
20 de Octubre a las 18:30 h.  
Herbolario Navarro

## Terapias Reflejas

### REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

*Visión Psicoemocional Integrada*  
Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

### PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Niveles "Practitioner" y "Especialización"

1<sup>a</sup> Clase-Conferencia GRATUITA de presentación  
21 Octubre a las 17:30h en ESCUELA DE VIDA

### LA TÉCNICA METAMÓRFICA

*Formación Única con los 3 Niveles Completos*

TÉCNICA METAMÓRFICA – N I

CROMOTERAPIA APLICADA – N II

*(Método ÚNICO desarrollado por M<sup>a</sup> Rosa Casal)*

PRINCIPIOS UNIVERSALES – N III

1<sup>a</sup> Clase-Conferencia GRATUITA de presentación  
21 Octubre a las 10h en ESCUELA DE VIDA

CONFERENCIAS GRATUITAS  
16 Octubre a las 18h en ECOCENTRO

**GABINETE DE TERAPIAS CON M<sup>a</sup> ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO**

## Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

### CURSO MAESTRO - ÓRBITA MICROCÓSMICA

CÓMO TRANSFORMAR EL ESTRÉS EN VITALIDAD

7 y 8 Noviembre 2015

Con Diego Moñino



### CURSOS INTENSIVOS

*Curso Maestro · Órbita Microcòsmica  
Nei Kung · Respiración de Huesos  
Armonizar, Reciclar y Sanar Emociones*

### TALLERES SEMANALES/ MENSUALES

Práctica en Grupo Semanal · Nivel de Base  
Práctica en Grupo Semanal · Nivel Emociones  
Círculo para Mujeres en el Camino

Más Información: 695 309 809 · [info@escueladevida.es](mailto:info@escueladevida.es)

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

**E**l cuerpo físico es la última manifestación de diferentes cuerpos sutiles que forman nuestra estructura energética y ésta, es la que se refleja como un holograma completo en muchas pantallas de proyección, como los pies, las manos, la espalda, el vientre, la lengua, la cara, el aparato genital, y un largo etc... **El cuerpo entero se convierte en una enorme pantalla**, reflejando su totalidad en cada parte.

Esto sucede según la Ley de Correspondencia, cuyo axioma es: "Igual que es arriba, es abajo. Lo de dentro refleja lo de fuera." Apuntando directamente a un enfoque cosmológico donde el Universo entero se refleja en cada una de sus partes. El ser humano está hecho "A su misma imagen o semejanza" y por lo tanto manifestamos el mismo fenómeno proyectando nuestra totalidad en múltiples partes.

Desde nuestro punto de vista, la salud utiliza todas y cada una de esas partes reflejas para recuperar el equilibrio constantemente. Cuando caminamos, activamos puntos de los pies; cuando trabajamos con las manos, lo hacemos igualmente; cuando hablamos, con nuestra lengua; cuando hacemos el amor, cuando al andar el viento sacude nuestro pelo, cuando nos reímos, cuando nos sentamos o levantamos

Aún dentro de nuestra ignorancia, esto está sucediendo para nuestro bien. Al darnos la vida, al mismo tiempo, se nos ha concedido las máximas posibilidades de mantenernos saludables. ¡Qué lástima ignorar este hermoso regalo y la Inteligencia Superior, que lo dirige!

Entre todas estas pantallas reflejas, hay una que se proyecta en los pies, como si fuera una fotocopia completa de cuerpo. **Los pies son zonas especiales en nuestro cuerpo, no sólo porque sostienen su peso y nos transportan durante toda la vida**, sino porque representan nuestras raíces con la Madre Tierra, la Naturaleza. Y necesitamos su savia subiendo por todo el cuerpo, para nutrirlo y repararlo. Los pies en su doble polaridad, también nos permiten descargar todo lo que acumulamos y nos enferma, son los encargados de llevarnos por el Camino de la Vida y su mapa reflejo reúne todos los puntos de entrada y salida de la energía, atravesando órganos, vísceras, glándulas y articulaciones. Cuando tocamos un pie, es a la persona entera a la que estamos tocando.

Este trabajo, **lo hacemos con las manos, y esto le confiere un sello especial, puesto que éstas son la prolongación de nuestro corazón, que a su vez, es el centro de nuestra inteligencia emocional**. La sede de nuestra Autoconsciencia y la dimensión donde nos habita nuestro Verdadero Ser, que es el que nos sana.

Si pasamos a contemplar las bondades de la **Reflexología Podal**, nos encontramos con 3 de sus características más esenciales, que la convierten en una joya:

Su forma de liberar energía atascada, mucho antes de que esto se manifieste como síntoma o disfunción en la estructura física, le confiere un carácter preventivo, y que ese bloqueo se liberará antes de causar más daño. Por supuesto, también funciona si el bloqueo ya ha avanzado hasta lo orgánico,

aunque en este caso se necesitarán más sesiones.

Establece en la persona que lo recibe una conexión especial con su cuerpo físico, ayudándole a sentirlo como su mejor aliado y abre una clave en sus circuitos neuronales para sentir fácilmente su cuerpo energético y disfrutar su liberación.

Por descontado, para la persona o terapeuta que lo da, igualmente supone un trabajo "bien remunerado" ya que brinda gran satisfacción comprobar cómo el receptor mejora y puede transformar estados de ánimo y puntos de vista limitados por confianza y apertura, descubriendo la capacidad de autocuración, que la Vida ha incluido generosamente en el cuerpo que somos.

Por supuesto que es necesario aprender a hacerlo bien, pero es un sistema bastante sencillo como para que cualquiera interesado en el tema y que le guste, pueda aprender si dificultad. He de decir que durante 30 años dando cursos de formación, la mayoría de las personas, lo han aprendido con relativa facilidad.

Es interesante abordarlo con una visión que vaya más allá de una simple técnica, por lo tanto es imprescindible tener una comprensión profunda sobre el proceso de salud y la energía como causa previa a cualquier síntoma, para ayudar a la persona a cambiar "cosas" en su estilo de vida, que puede representar un obstáculo en su recuperación. Y todo esto se hará con un profundo respeto.

Curiosamente en mi caso particular, comenzó interesándome para poder ayudar a mis hijas y mi familia; este fue mi punto de partida, y por entonces poco podía imaginar que la vida tenía un programa diferente para mí. Poco a poco fui enamorándome de los pies, de sus posibilidades, de su lectura, ya que en ellos llevamos escrito el libro de todas nuestras experiencias, y cuando aprendemos a interpretar lo que nos cuentan, descubrimos su magia.

Junto con lo que vemos y tocamos en los pies, **ayudamos a la totalidad del cuerpo a armonizarse**, se relaja profundamente el sistema nervioso, liberando endorfinas, la persona se siente renovada, con más vitalidad y alegría, y sobre todo con más expectativas de salud y resultados.

Yo alerta sobre lo único que puede parecer un peligro: ¡Volverse Adicto! Puesto que aunque no se necesite como terapia, supone una experiencia tan gozosa, que procuraremos darnos ese mimo y disfrutar al sentirnos cuidados por la Vida misma.

Para mí, la Reflexología Podal es sin duda alguna, un placer de dioses, y a través de ella tenemos en nuestras manos descubrir que en el fondo, ¡lo somos! ●

---

**Es interesante abordarlo con una visión que vaya más allá de una simple técnica, por lo tanto es imprescindible tener una comprensión profunda sobre el proceso de salud y la energía como causa previa a cualquier síntoma**

---



**Mª Rosa Casal**  
Reflexóloga y Naturópata  
Directora y Profesora de Escuela de Vida  
[www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)



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

INFORMATE  
**649 789 167**

SOLICITA TU VIDEO EN  
[GRUPOFITMAN@GMAIL.COM](mailto:GRUPOFITMAN@GMAIL.COM)  
GASTOS DE ENVIO INCLUIDOS

**VIDEO CURSO DE TÉCNICAS DE  
MASAJE DESCONTRACTURANTE  
Y CORPORAL**  
**PRECIO: 25€**

RELAJA TU CUERPO  
CALMA TU MENTE



**VIDEO CURSO DE  
RELAJACIÓN CUERPO/MENTE**  
**PRECIO: 18€**



**¿Necesitas terapia pero no  
tienes mucho presupuesto?**

Te ofrecemos la posibilidad de  
participar como paciente  
en un programa de formación de  
terapeutas a un coste mínimo.

Para más información llama al  
**914202469**

o manda un correo electrónico a:  
[info@witkwosky-moran.com](mailto:info@witkwosky-moran.com)

**YOGA SUITE**  
escuela de yoga  
[www.yogasuite.es](http://www.yogasuite.es)  
yoga & joy

645 952 453 [yogasuite.es@gmail.com](mailto:yogasuite.es@gmail.com)  
zona La Latina - Tirso de Molina

**NUEVO**  
Curso de  
**Astrología**  
online

fácil rápido

con  
**Conchita Carrau**

Ahora puedes aprender astrología de forma amena y divertida. Todos los lunes, de 20 a 22 horas, curso online o en diferido, sin matrícula y con poco presupuesto. 30 años de experiencia y un método personal depurado garantizan tu enseñanza. Por 50 €/mes tu curso de iniciación en 72 horas. -COMENZAMOS el 26 oct. 2015-  
Tel. 625547050 - [casa5@lacasatoya.com](mailto:casa5@lacasatoya.com)

**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

**RESTAURANTE**  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Diets especiales  
Tf 91 429 07 80  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

**ECOTIENDA**  
Productos  
Certificados BIO  
[labiotikaecotienda.com](http://labiotikaecotienda.com)

**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

ABIERTO TODOS LOS DIAS  
C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid

SIGUENOS  
[twitter.com/La\\_Biotika](https://twitter.com/La_Biotika)  
[facebook.com/labiotika](https://facebook.com/labiotika)

**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**

# Antigimnasia®

Un método original basado en la escucha del cuerpo y movimientos a la vez sencillos y poderosos que solicitan los músculos en profundidad.



**SESIONES REGULARES  
SEMANALES Y MENSUALES**  
Nuevos Grupos

Rosa León (Sol) - 660 33 76 71 - [rosalconag@gmail.com](mailto:rosalconag@gmail.com)  
Pilar Campayo (Plaza Castilla) - 677 03 84 61 - [pcampayo@msm.com](mailto:pcampayo@msm.com)

## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

# La ATENCIÓN a través de la



AUDIO

Contenido  
Vivo

# MEDITACIÓN



vigilancia. Estos apoyos pueden ser la respiración, las sensaciones corporales, los estados de la consciencia u otros. Y mediante la práctica asidua de la meditación, la persona va consiguiendo estar luego más atenta en la vida diaria, conectando más plenamente con el momento presente y pudiendo, a través de la atención, estar más vigilante a lo que se piensa, se dice o se hace. Mediante la meditación se adiestra y desarrolla la mente y sus distintas funciones, entre otras esa atención que permite darse cuenta de lo que sucede dentro y fuera de uno. Por un lado, pues, la práctica meditativa, y por otro el establecimiento de la atención en la vida diaria. Se habla mucho de mindfulness, que se ha convertido en una moda, pero no se habla de Satipatthana o los fundamentos de la atención, que son las enseñanzas básicas para, mediante determinados soportes a los que aplicar la atención, ésta se va desarrollando en alto grado y luego puede conducirse a la vida diaria. El mindfulness por el mindfulness, tal como se explica y se dice que hay que aplicarlo, es un “invento” más de esta sociedad que busca atajos para llegar al cielo y aguar las verdaderas enseñanzas. Muy de Estados Unidos y luego de otros países imitadores.

Los que distorsionan o falsean las enseñanzas genuinas de la Atención Plena, tampoco suelen explicar que la insistencia en su adiestramiento de los sabios de antaño y sus valiosas enseñanzas, indecorosamente desvirtuadas, no tenían por objeto simplemente disfrutar un poco más, ser más brillante dando una conferencia o destacar en los negocios, sino desarrollar la lucidez, ésta que permite captar la última realidad de las cosas y que otorga Sabiduría o entendimiento correcto. Esa lucidez o entendimiento correcto es verdaderamente transformativa, porque le permite a la persona mirar más allá de la ignorancia básica de la mente, los engaños y elucubraciones, las expectativas y esas tendencias insanas de la mente que son la ofuscación, la avidez y el odio. Mindfulness no es para generar apego, sino desapego.

Todos los que estén interesados en el verdadero mindfulness deberían leer inexcusablemente las obras de Nyanaponika Thera y no vacíos manuales sobre el tema que solo conducen a la confusión. Y hay que asociar la atención a la ecuanimidad, tema que abordaremos en el próximo trabajo. Mediante la atención consciente y la ecuanimidad, se desencadena esa visión penetrativa (vipassana) o lucidez que permite ver las cosas como son y que libera la mente de oscurecimientos ●



## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

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

Telf: 91 435 23 28

# Iniciación al Silencio

## Seminario

+ info: Emilio J. Gómez - 616.660.929

Fin de semana del 31 octubre al 1 de noviembre

Convento San Juan de la Cruz - Segovia

Círculo de Yoga Silencio Interior

Escuela de Silencio

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

¿Sería posible algo así como iniciarse en el silencio? La respuesta es que no. El silencio es la cualidad del Ser, inherente a todo ser humano. No es algo a conseguir, y mucho menos un objeto que se pueda obtener, ya que el silencio forma parte de nuestra auténtica naturaleza.

Pero, ¿por qué se ha perdido la conexión con el Ser hasta el punto de perder una de sus más preciadas cualidades? ¿Qué ha sucedido para que se eche de menos algo que pertenece a todos los seres humanos como patrimonio de nuestro nacimiento?

Ha sucedido algo muy simple: nos hemos olvidado de nosotros mismos. Hemos olvidado nuestra esencia al proyectarnos hacia el mundo exterior e identificarnos con el ego y la personalidad. Ambos son mecanismos de nuestro psiquismo para proteger a la esencia de las impresiones recibidas de tal mundo exterior.

¿Es posible recuperar la conexión con la parte más íntima y nuclear de nosotros mismos? Ciertamente, es posible. Sobre todo, porque no se ha perdido del todo, tan solo se la ha olvidado. Para ello, disponemos de un valioso instrumento: la meditación sentada y en quietud.

Aislarse de las impresiones y distracciones del mundo exterior para sumergirse en las capas profundas del interior, morada del Ser. De este modo, es posible recuperar la conexión con nuestra esencia, con nuestra alma, para

recuperar el estado natural, allá donde el silencio brota como agua de manantial.

No es difícil. No es fácil. Es inevitable cuando se ponen las condiciones idóneas. Y, esto es lo que vamos a hacer durante el presente Seminario. Enseñar y practicar cuáles son las condiciones adecuadas para permitir que la mente se aquiete y poder descender en vertical hasta las profundidades del Ser.

No hacer nada, pero permitir que todo suceda. Y, de este modo, conectar con la vibración del silencio hasta hacerse uno con ella, diluyéndose en la nada para serlo todo.

El presente Seminario es una propuesta de trabajo de crecimiento interior destinado a aquellos que en verdad tienen auténtica sed de comprensión, y por ello anhelan hacer un alto en el camino. Detenerse y simplemente escuchar. Sentir la naturaleza de Ser que uno siempre ha sido, es y será.

Gracias por tu atención.

**Emilio J. Gómez**  
profesor de yoga del Círculo de Yoga Silencio Interior  
Contacto: [info@silenciointerior.net](mailto:info@silenciointerior.net)  
616.660.929  
[www.silenciointerior.net](http://www.silenciointerior.net)

# MINDFULNESS



## LA FUERZA DE LA VIDA

Todos padecemos la herida de la fragmentación. Por eso no debemos dejar en manos de unos pocos profesionales la capacidad que tenemos para participar en la sanidad de la integración. Todos tenemos dotes para curar y curarnos. Para ello, podemos utilizar las siete puertas de Mindfulness que iremos abriendo en nuestros talleres.

La sanación es la unificación de todas nuestras fuerzas, de nuestros poderes de Ser, Amar, Saber y Ver. Luchamos por habitar nuestro cuerpo, por relacionarnos con el corazón y reconocernos en los otros “sentir con”.

Vemos como en ocasiones evitamos mirarnos a los ojos, ventanitas del alma, y como ignoramos nuestras necesidades y las de los demás.

Somos frágiles y fuertes a la vez. Reconocernos como seres sensibles nos ayuda a poder conectar con lo esencial de nuestro ser. Saber dar forma desde el interior hacia fuera, en constante movimiento, en constante cambio, con la autenticidad que emana de lo esencial nuestro. Esa forma es la “persona”.

Aprender a ser honestos y transparentes, a no caer en la falsa humildad y preservar nuestra dignidad. Estar alertas a lo que producimos en cada gesto, en cada acción, saber mirar en nosotros lo que es falso.

Saber romper con todo aquello que nos sobra, ser escultores de nuestra existencia, con el valor y coraje necesarios para sacudir a veces la estructura, soportar tempestades y seguir adelante nuevamente. No confundir la aceptación con la resignación, saber verla como la transformación hacia algo nuevo, la cuna también para poder empezar de cero.

Se habla mucho de la felicidad como un concepto erróneo cuando ponemos su búsqueda en diversiones vacuas y acumulación de lo material; para alcanzar un

estado de armonía y bienestar, **no debemos confundir el ser con el tener**; ser valientes en el devenir incierto y caminar muy atentos a lo que sucede en cada instante de nuestra existencia, en la conciencia de que lo que pensamos, sentimos y hacemos vayan de la mano. Saber escuchar el cuerpo, aprender a pensar en todas sus partes, saber que sientes tu pensar y que con disciplina puedes guiar este proceso y gestionar tu integración.

**Desarrollar la capacidad de observarnos, nos permite madurar**, conectar con nuestra capacidad de decidir y discernir sin depender de opiniones ajenas. La libertad y la conciencia crecen juntas. Nos vamos haciendo responsables de cada gesto, cada palabra, cada tono de voz, cada movimiento... Nos hacemos conscientes de la salud de nuestro cuerpo, de su forma y de la transparencia: “*el que me vea, me vea a mí*”.

---

**Saber romper con todo aquello que nos sobra, ser escultores de nuestra existencia, con el valor y coraje necesarios para sacudir a veces la estructura, soportar tempestades y seguir adelante nuevamente**

---

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estima.**

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668

## ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual



Visita:

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

Programa de radio

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

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

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

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

**CENTRO NATURISTA  
AILIM**

- FORMACIÓN EN TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL
- FORMACIÓN EN TERAPIA FLORAL DE BACH
- TALLER CONSCIENCIA DEL GUIÓN NATAL
- TALLER VIBRACIONES PARA EL ALMA:
- ORQUÍDEAS DEL AMAZONAS
- TALLER EL CAMINO DEL AMOR EN LAS RELACIONES 13-15 noviembre

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

**Estiramiento  
Por Biomecánica**

**Clases regulares e intensivos de  
Octubre**

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, 1ª. Noviciado  
[estiramiento@gmail.com](mailto:estiramiento@gmail.com), tlf. 652489472  
[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)

Ser creativos, vencer el miedo al vacío, sentir nuestra capacidad de contactar y retirarnos, nuestras evasiones, resistencias, rigideces, el exceso de racionalizaciones; en definitiva conocer nuestros miedos para despertar todos nuestros potenciales y poder andar sin máscaras.

**Nosotros somos nuestros verdaderos maestros, nuestros guías.** Llenarnos de silencio para aumentar el sonido de nuestra voz y la claridad en la percepción. Cultivar las herramientas que tenemos para conseguir que nuestro cuerpo en movimiento, sea la expresión de nuestra alma, pisando a su vez la tierra con firmeza.

La vida es un aprendizaje constante, nunca termina... El camino requiere de esfuerzo, voluntad disciplina y constancia. **Toda terapia profunda, requiere una orientación,** es uno mismo el que la encuentra; el terapeuta es compañero en el camino del autoconocimiento, todo lo que necesitas esta en tu interior, él solo te ilumina "el darte cuenta" para saber encontrar lo que verdaderamente te sostiene y es fuente de tu fuerza de vida.

Llega un momento que sientes la necesidad de devolver al mundo lo aprendido y servir, ser útil en la comunidad. La confianza y la responsabilidad en ti van en aumento, se hacen compañeras indispensables para crecer desde lo individual.

Todos los esfuerzos realizados para ser autentico, influyen inevitablemente en tu manera de actuar en el mundo. El deseo de ofrecer un servicio a los demás ya no se hace como una exigencia externa sino como algo que fluye de

dentro y se deja expresar en la acción, dándole sentido a tu vida y permitiéndote también morir en paz ●



**Marcela Çaldumbide  
Ramírez**

Terapeuta Gestalt  
Experta en Mindfulness  
Directora del  
juego de conocerse  
[www.eljuegodeconocerse.com](http://www.eljuegodeconocerse.com)

**CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS**  
Siete puertas hacia la atención plena

**1- El cuerpo - Los Sentidos**  
**2- La Mente**  
**3- Las Emociones**  
**4- La Creatividad**  
**5- El Silencio**  
**6- Los Sueños**  
**7- El Alma**

**INFORMACIÓN DEL CURSO**  
Curso/Taller impartido por  
**Marcela Çaldumbide**  
Terapeuta Gestalt  
Directora del Juego de Conocerse

Duración: 21 horas  
Fechas: 14, 28 de noviembre 2015  
16, 30 de enero 2016  
20 de febrero 2016  
12, 26 de marzo 2016

Precio: 210€  
Día: Sábados de 10:30 a 13:30  
Lugar: Espacio Ronda  
c/ Roda de Segovia, 50  
28005 - Madrid

**Presentación del curso**  
Jueves 15 de Octubre - 20 h  
Espacio Ronda

Inscripciones  
660 473 346

[marcela.caldumbide@gmail.com](mailto:marcela.caldumbide@gmail.com)  
[www.eljuegodeconocerse.com](http://www.eljuegodeconocerse.com)

# Más vale malo conocido

Desmontando creencias



VIDEO

Contenido  
Vivo



## que bueno por conocer

**Cuentan que había un perro sentado sobre un clavo y, obviamente, le dolía. Sin embargo el animal no se levantaba de allí, porque no le dolía lo bastante como para hacer el esfuerzo de irse a otro lugar.**

### La creencia detrás de esta idea: desconfianza y miedo al cambio

*Más vale malo conocido que bueno por conocer:* Detrás de la frase de este mes se esconde una gran desconfianza hacia muchas cosas. Hay desconfianza hacia la felicidad, ya que se piensa, en general, que las personas hemos nacido en un valle de lágrimas y en él vamos a vivir siempre sufriendo, porque se considera que lo normal es sufrir, que tener una vida desgraciada es lo normal. No hay nada que hacer. Pero también hay

desconfianza hacia uno mismo. Es decir, me miro a mí mismo como a una persona que nunca va a poder transformar la realidad, una persona incapaz, impotente. Debido a ello, debo quedarme con lo que tengo, porque nunca conseguiré algo mejor. Lo mejor está más allá de mi alcance. Hay una creencia de desconfianza en mi interior, en mis capacidades; por eso mismo, lo mejor es quedarme como estoy. Existe por otro lado, una desconfianza en los demás, que se convierten en personas no confiables, que no son generadoras de relaciones seguras, y de las cuales –por lo tanto– debo defenderme. Y algo más: hay desconfianza en la vida, porque es algo que nunca será maravilloso. Finalmente, hay desconfianza hacia lo bueno, porque cualquier cosa buena, si es que existe, no es para mí, es para otros.

Estas son muchas de las creencias que hay detrás de la idea de “*más vale malo conocido que bueno por conocer*”. Pero si esta idea nos hace sufrir significa que es falsa y por lo tanto debemos darnos cuenta de cómo tenemos que actuar.

### No te conviertas en un caracol

Las personas que cocinan caracoles saben que el secreto para que el caracol no se esconda en su concha, y que muera sin darse cuenta asomado fuera de su caparazón, tan ricamente, es poner el fuego muy bajo. Así, el caracol va sintiendo el calor lentamente y no se esconde en su concha.

Si pones el fuego fuerte, él se da cuenta de que está en un sitio peligroso y entonces se protege porque se quiere ir. Nosotros, con la idea del “más vale malo conocido que bueno por conocer”,

somos como los caracoles: nos matamos en nuestro propio fuego lento. Y entonces permitimos, primero, las bromas hirientes. Nos parece normal que los demás nos maltraten, nos ninguneen, nos desprecien, que no nos tengan en cuenta. Aceptamos los pequeños maltratos de los demás, y con el tiempo, llegamos a asumir cualquier tipo de golpe, de humillación, de situaciones en las que estamos a disgusto... Nos hemos convertido en “caracolitos”, listos para que nos puedan comer. Esto es lo que ocurre cuando yo me creo esta frase del más vale malo conocido: empiezo a admitir ese fuego bajito que me va quemando, y eso me quita mi dignidad, mi fuerza, me convierte en impotente y en incapaz. Y se me olvida algo fundamental: que yo tengo la capacidad de decir que no, la capacidad de marchar, o de pedir ayuda ante algo que es un “malo conocido”.

### La vida como juego

Hay cosas que en nuestra vida las vivimos como malas, otras en cambio, las vivimos como buenas. Pero llega un momento

No voy a quedarme con lo malo conocido, porque debo aspirar a ser la persona que estoy llamada a ser

en que descubrimos que podemos manejar las malas, y dejan de hacernos sufrir. Cuando aprendemos, las cosas “malas” de la vida ya no nos causan sufrimiento, obtenemos “el oficio de vivir” y estamos listos para empezar con la segunda parte de nuestra vida: se trata de “el juego de vivir”. En ese momento la vida deja de ser un trabajo, un esfuerzo, un sufrimiento. Se convierte en un juego, en un divertirme expresándome. Y entonces, si acepto que la vida puede ser un juego, también puedo entender que si el juego no me divierte, si el juego no me permite expresarme... *game over*. Se terminó el juego, cambio de juego, o como dicen los niños “ya no juego más”. Y ahí empiezo otra nueva experiencia, con una idea nueva para cambiar la vieja creencia (y esto, para mí, es un axioma que deberíamos repetirlo cientos de veces): “lo bueno está aún por llegar”. La vida siempre debe ser un juego de diversión, de expresión, de placer, de gozo. Y si no lo es, debo buscar algo mejor para mí. En la vida no debo quedarme con lo malo conocido, porque debo aspirar a ser la persona que estoy llamada a ser: yo soy lo bueno por conocer.

### Recuerda el propósito de tu vida

Cuando alguien te diga “más vale malo conocido que bueno por conocer” recuerda que el propósito de tu vida es aprender a ser feliz, aquí y ahora. Y eso no significa en absoluto la pasividad de aceptar lo que me hace sufrir, porque yo puedo cambiar. Lo que debo entender es que el cambio siempre tiene que ser mío. Se trata de un cambio interior hacia la realidad -que es negarme a sufrir-, y un cambio exterior, que no obliga a cambiar al otro, sino que me obliga a mí a cambiar mi relación con el otro. O sea que puedo decirle que no, puedo alejarme, puedo pedir ayuda, pero no voy a obligar al otro a cambiar. Si tú quieres ser un erizo lleno de pinchos, tienes todo el derecho; pero yo no voy a poner mi pie sobre tus púas. El cambio interno será el no criticarte, pero el cambio externo será “no acepto que mi camino esté lleno de púas”. Los erizos viven lejos de mi casa. Por lo tanto, el propósito de la vida consiste en aprender a ser feliz con la vida que tengo, aprendiendo a abrazar lo que no puedo cambiar y aprendiendo de ello, pero también cambiando mi relación con lo que es malo para mí. Así que la próxima vez, cuando algo conocido sea malo para ti... dile no, dile marcho o pide ayuda. Porque lo bueno, lo mejor, está a punto de llegar.



**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.

## EJERCICIO DE VERIFICACIÓN:

**¿Cómo lo comprobamos?  
Te proponemos dos ejercicios distintos.**

### Ejercicio 1: Lo mejor está por venir

Repetirte tantas veces como puedas desde el convencimiento, a lo largo de este mes: “Hoy no sé lo que me ocurrirá, pero ocurra lo que ocurra, me haré feliz”. Repítelo hasta que TÚ te lo creas, y verifica como eso cambia tu mirada y tu relación con el mundo.

### Ejercicio 2: Ir quitando los clavos

Primero, haz una lista de “tus clavos” pequeñitos (los clavos que el perro aceptaba), las incomodidades que puedes cambiar: el horario al que vas al gimnasio y que no quieres; ese cajón revuelto que te pone de los nervios porque nunca llegas a tener media hora para ordenarlo; el enchufe que está sin arreglar y que en un rato podrías cambiar para hacer ese ambiente mas confortable. O decirle a ese amigo un secreto que tienes hace tiempo y que lo sientes como una espina clavada, y te permitirá abrazarlo otra vez cuando te la quites... Es decir, haz una lista de los temas que incomodan tu vida y que puedes cambiar.

Por otro lado, observa la voz interna que te dice “luego, luego... no lo hagas, tú no puedes”. Y al final, olvida la voz, elige dos de esas cosas (clavos) y hazlas. Si puedes empieza por la grande, llama a tu amigo y confíesale el secreto que guardas y que tanto daño te hace por no ser sincero con él.

Ahora verifica cómo, tras hacer esto, tu energía sube. Cómo vuelves a aceptarte y de qué manera se incrementa tu confianza en la vida. Ante algo que es malo conocido, lo mejor está siempre por llegar ●

Textos: **Daniel Gabarró**

Redacción: **Mario Martínez Bidart**

Muchos de estos contenidos se amplían y enfocan de manera diferente en vídeo-cursos gratuitos que puedes seguir en: **[www.campusdanielgabarro.com](http://www.campusdanielgabarro.com)**

En especial, en el curso “**Ideas para dejar de sufrir**”.





# Los Filtros de la Salud-Belleza y Confort



**E**n este artículo voy a explicar cómo trabajar con cualquier patología y la cosmética gracias al descubrimiento del Dr. Fritz Albert Popp, basándose en la *biofotónica*, que es una rama de la biología cuántica. Se viene trabajando en este descubrimiento desde hace 30 años, y en el conocimiento de que las células emiten luz gracias a los *biofotones*. Se descubrió que las radiaciones electromagnéticas naturales que procedían de la iluminación cósmica, eran imprescindibles para que pudieran desarrollarse biológicamente todos los seres vivos, ya que son responsables de dónde, cómo y cuándo debe activarse una reacción bioquímica.

Las células no trabajan todo el día, tienen un tiempo de reposo. Los *biofotones* son los que fabricamos en cada una de nuestras células. Y son los que se encargan de mantener el equilibrio en nuestro organismo. Cuando los campos electromagnéticos de nuestro cuerpo se debilitan entonces sobrevienen las enfermedades, produciendo un desequilibrio bioenergético.

Podemos definir como enfermedad: “es un electrón que se ha salido de su órbita”. A través de las radiaciones lumínicas debemos equilibrar todos nuestros principios energéticos.

Los fotones atraviesan todo, igual de día que de noche, las radiaciones infrarrojas están por todas partes, y es en este principio en el que se basa la efectividad de los filtros ya que al estar interactuando con todo lo que nos rodea, es lo que aprovechamos. La

## La Luz Fuente de Vida

*biorresonancia* es la interacción entre dos o más elementos que alteran el resultado de esa interacción y es la causante del fenómeno de atracción o rechazo.

Dentro del cuerpo se producen reacciones energéticas gracias a que está compuesto de una gran cantidad de células que dan lugar a sus propios campos electromagnéticos, y es lo que produce la interrelación entre las radiaciones lumínicas y biológicas en nuestro interior.

Apartir de este conocimiento y después de investigaciones y estudios, se ha demostrado que podemos beneficiarnos de estas radiaciones lumínicas que tenemos constantemente a nuestro alrededor a través de unos filtros, los cuales actúan absorbiéndolas, organizándolas y transmitiéndolas con el fin de regenerar las células dañadas.

A este proceso se le denomina *fotorreactivación* ya que activa los campos deficientes, estimulando los campos periféricos y provocando la auto reparación de las células.

Este descubrimiento se produjo en el año 1995 y desde entonces se ha investigado y probado con resultados muy eficaces, consiguiendo el equilibrio del organismo y dando solución a cualquier tipo de patología.

Los filtros provocan con la luz natural una interacción biológica que captan las ondas electromagnéticas, se ordenan y se transmiten. Están compuestos por láminas ópticas de alta definición, no producen efectos secundarios ni sobredosis, porque actúan emitiendo o no, según el cuerpo lo necesite, mantenemos al organismo interactuando consigo mismo y es este el que decide lo que toma o no, el organismo selecciona la cantidad y cuándo, utilizando la radiación que el filtro le ofrece y que necesita.

Es un método sencillo, de fácil aplicación y sin efectos secundarios, pudiéndose utilizar en cualquier persona, independientemente de la edad o condición. Los filtros son dispositivos ópticos que se aplican directamente sobre la piel, se elige el lugar según el problema que presente cada persona, es totalmente seguro ya que los materiales son los mismos que se utilizan en laboratorios de enfermería y oftalmología como son los policarbonatos, y para poder interactuar con el medio biológico contamos con láminas ópticas de alta definición.

Disponemos de diferentes tipos de filtros y cada uno está compuesto de varias láminas que interactúan entre ellas para transmitir una longitud de onda que es lo que permite conseguir las orientaciones terapéuticas específicas con

estos filtros se descubrió el objetivo de proporcionar una mejor calidad de vida a las personas, utilizando los recursos de la luz natural.

Este método se está utilizando en estos momentos en países como: Alemania, Austria, Francia, Italia, Portugal, Suiza, Inglaterra, Méjico, Colombia, Argentina, Cuba, China, Holanda, y por supuesto también en España con unos resultados capaces de regular los desórdenes electromagnéticos

biológicos, utilizando los recursos procedentes de la luz natural, proporcionando una mejor calidad de vida y que a través del proceso denominado *fotorreactivación*, consigue con ello restablecer la salud ●

**Las células no trabajan todo el día, tienen un tiempo de reposo. Los biofotones son los que fabricamos en cada una de nuestras células. Y son los que se encargan de mantener el equilibrio en nuestro organismo**

#### Documentación sobre el tema:

- Entrevista de Eduard Punset al profesor Fritz Albert Popp en Redes TVE la 2.
- Noticia sobre la existencia de la radiación luminosa celular en el periódico *El País* del 23 de noviembre de 1982.
- Reportaje del nº 45 de diciembre del 2002 de la *Revista Discovery Salud*.
- Reportaje del nº 68 de enero del 2005 de la *Revista Discovery Salud*.
- Declaraciones del Dr. Fritz Albert Popp sobre la *biofotónica* en diciembre del 2008.
- Artículo en la vanguardia de Daniel Lumera, investigador de los efectos terapéuticos de la luz solar: "El sol, y su luz, es un manantial de salud".



#### Encarnación María Vázquez (EMVA)

Especializada en medicina integral, Naturopatía, Ayurveda, masaje Abhyangam, Homeopatía, nutrición y Reiki. Hace 20 años que comenzó las prácticas en la medicina alternativa y desde entonces continúa estudiando e investigando. Su compromiso es dar sentido a los diferentes modelos de sanación integrándolos en su práctica terapéutica.

606 64 32 35 o 687 977 450 [www.emvasalud.com](http://www.emvasalud.com)

**Masaje hindú abhyangam**  
Es uno de los masajes sanadores más completos que existen

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

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

Encarnación María Vázquez  
Barrio Pacifico Retiro  
Metro Menéndez Pelayo  
c/ Cavanilles, nº28, 4º C  
28007 Madrid  
Telf.: 606 643 235  
[tukansi@yahoo.es](mailto:tukansi@yahoo.es)  
[www.emvasalud.com](http://www.emvasalud.com)  
<https://www.facebook.com/emvasalud/>



**L**a **audición** es un fenómeno físico, orgánico, asociado al sentido del oído. Los sonidos producen una vibración en el órgano que los transmite al cerebro. Éste lo interpreta en forma de imágenes, sensaciones o palabras. Las palabras son, por su parte, representaciones simbólicas de cosas o acciones. Cuando oímos se pone en marcha todo un mecanismo de interpretación y de alerta. Ello puede dar lugar a que se desencadenen distinto tipo de reacciones, entre ellas biológicas, como la estimulación de glándulas productoras de neurotransmisores. Estas repercusiones vienen, a su vez, condicionadas por estímulos pasados y presentimientos futuros y comportan variaciones en nuestra forma de interpretar la realidad.

Por otra parte, la realidad no puede ser concebida como algo “externo” a nosotros, puesto que formamos parte de ella. En este sentido, sujeto (yo) y objeto (mundo externo) forman un conjunto, una Gestalt de formas cambiantes. Según la forma en que interpretemos la realidad, ésta es percibida de una u otra manera. A su vez, la realidad exterior modifica nuestra propia percepción o concepción de nosotros mismos. La noción física y psicológica moderna

con empatía, entendiendo lo que al otro le pasa sin juzgarlo. Es imposible establecer un vínculo con el otro, de carácter horizontal, sin que haya escucha. Subrayo horizontal porque para constituir otro tipo de relaciones no es imprescindible.

El amo intolerante no escucha (si es que oye) a sus siervos, ni toma en cuenta sus deseos. El marido machista no escucha a su mujer e implanta una correspondencia rígida y vertical. Sin embargo hay una relación. Esta relación, que es de subordinación, tiene poca “cantidad” de escucha, aunque haya oído, ya que lo que al otro le sucede no altera la dinámica de la relación (así decimos “fue sordo a mis súplicas”).

Lo mismo podría decirse de estados emocionales alterados (como la ira, o por el efecto de sustancias que alteran la conciencia). Por ello, una persona puede tener un fino oído y poca capacidad de escucha. Y también puede suceder lo opuesto: personas con dificultad para oír que tienen una excelente capacidad para escuchar. Aun cuando oigan poco, usan el resto de sus sentidos y una atención plena para poder escuchar.

En el caso de la relación terapéutica, se da además, y en relación a la escucha, un vínculo horizontal y disímil. Horizontal en la medida en que nadie es “más” que el otro. Y disímil




# OIR y ESCUCHAR

## El vínculo empático

es poco compatible con un sujeto observador “neutral” que “anota” lo que sucede.

El oído tiene determinadas capacidades. Unas son generales a la especie. Otras son específicas de algunos individuos. Así, decimos de alguien que tiene un oído “fino” o “duro”. En este sentido, el sentido del oído es cuantificable en relación a otros. Por otro lado, cada persona “oye” lo que en cada momento puede: dice el dicho que “no hay peor sordo que el que no quiere oír”. Se trata pues de una escucha selectiva según el sujeto, lo que le rodea y su momento vital. En realidad, al dicho se le podría sustituir el “quiere” por el “puede”.

En su significado etimológico, **escuchar** implica “aplicar la oreja” (*auscultare* en latín), unido a la raíz indoeuropea *klei*, que derivó en latín hacia inclinarse. Así pues. Escuchar implica –etimológicamente- aplicar la oreja inclinándose.

En una relación de contacto entre un ser y otro, la escucha forma parte indisoluble de la misma. Escucha viene siendo oír

porque se juega con roles diferentes. Uno trata de ayudar al otro a que entienda su vida en el marco de su existencia y a que pueda tomar decisiones más libres, alejadas del marco rígido del carácter. El otro, el cliente, porque permite que el terapeuta penetre en su intimidad y en su vida presente (pero también pasada y futura) para alcanzar un nivel mayor de conciencia, de libertad y de felicidad. Eso es posible gracias al establecimiento de la confianza. Aunque he hablado de oír y escuchar en su sentido más literal, la escucha en el terreno de la terapia tiene un sentido bastante más amplio.

En terapia Gestalt, puede decirse que es el elemento “sine que non” puede existir una relación. Por eso, en el entrenamiento para terapeutas, este tema aparece bajo muy variadas formas. Los futuros *gestaltistas* son animados una y otra vez a abrir sus canales de escucha y a utilizar no tan solo el oído, la oreja, para entender lo que el otro transmite, sino a “inclinarse” lo más posible para comprender en su totalidad la expresión del otro. Como señala Rollo May, para poder escuchar a otro hace falta cierta “capacidad” para la empatía.

# LIBROS

para ti

los libros del olivo

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

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

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



Sin duda puede ejercitarse, y eso es lo que se pretende en una formación terapéutica. Pero resalto de nuevo que la empatía tiene límites. En caso de odio declarado o de atracción sexual excesiva (o de estados contra-transferenciales manifiestos) la empatía se deforma o desaparece. Y con ella la escucha. El terapeuta debe entonces cuestionarse su rol o/y acudir a supervisión.

En terapia Gestalt usamos la escucha en un amplio horizonte. Pues abarca atender al sentido de las palabras (explicación racional o razonada), pero también a sus pausas, su ritmo y su entonación. Y a como se aplican los silencios entre ellas. Y de qué manera el cuerpo apoya o desapruueba el sentido de lo que se dice. O bien los ojos. Y la sudoración que viene con lo que se dice. Así mismo, los movimientos que quieren ayudar a matizar o subrayar los sentidos. Pero también los suspiros que tal vez terminan una palabra... Y todo ello es escucha. Una escucha que en Gestalt calificamos de escucha atenta. Atenta porque todos nuestros sentidos están con la persona que se expresa, aunque no entendamos el significado "concreto" de sus palabras.

Puede que no sea una forma "únicamente" gestáltica. Pero es esencial en nuestra forma *gestaltista* y holística de entender la escucha. En nuestro enfoque terapéutico.

### Y EXIGE UNA ATENCIÓN PLENA.

La atención plena es posible si bajamos el nivel interpretativo. Cada vez que alguien me habla, el cerebro (o la mente, si se prefiere) trata de colocar lo que se dice y como es dicho (o expresado) en función de situaciones ya conocidas. Entre estas situaciones figuran las que el terapeuta ama, teme, rechaza, le irritan, le duermen...

Por tanto, si su cliente bosteza puede interpretar que se aburre. O que está cansado. O que es una persona poco formalista... Al proceder a hacer devoluciones, o a registrar la situación para otras futuras devoluciones, corremos el riesgo de interpretar y perdernos así la posibilidad de la empatía y de permitir al otro que continúe ahondando en sí mismo..Y este es un obstáculo para la escucha.

La escucha atenta busca permitir que el otro se exprese y que se "dé cuenta" de cómo hace, como expresa, como siente, e incluso que repercusiones tiene su proceder. En este último caso el otro (terapeuta) le puede devolver que su gesto le molesta (aunque no sea para el cliente un gesto "hecho para molestar"). Este último caso, que procede en determinadas situaciones de un proceso, se encuentra en el ámbito de la transparencia, que es usada para beneficio del paciente y no para alivio del terapeuta.

Por ello, la escucha en terapia gestáltica requiere un entrenamiento. Es obvia que es adecuada para muchas otras situaciones fuera del ámbito ;Cuántas veces quisiéramos sentirnos escuchados y no rebatidos, ayudados, aconsejados, reprimidos o castigados...! ;Cuántas veces diríamos al otro que se calle y nos permita expresarnos! Por ello, esta escucha atenta es beneficiosa para todos. Seguramente desaparecerían muchos programas de masas basadas en no escuchar sino en gritar más fuerte que otros. Seguro que el sistema de muchos políticos se derrumbaría si escucharan lo que otro pudiera decir con sinceridad y no para rebatirse mutuamente.

En el ámbito de la psicoterapia la escucha atenta es la pieza fundamental. Si no la hay habrá otra cosa que puede, no digo que no, ser útil en otros casos: diagnóstico, interpretación conforme a modelos preestablecidos, catalogación, confesión, paternalismo o ejercicios para provocar estímulos...

Sin la escucha atenta será difícil que avancemos en el terreno de formar un vínculo de confianza con el otro. Puede que nos adentremos en otro tipo de relación vertical. Puede que nos sintamos más "profesionales" o más "gurús".

Pero, a mi juicio, nos estaremos alejando de lo que , en Gestalt, se entiende como escucha ●

**Miguel Albiñana**  
Psicoterapeuta Gestalt



Reconocida por la A. E. T. G. (Asociación Española de Terapia Gestalt)

**IMPARTEN**  
**MIGUEL ALBIÑANA - PALOMA HERNÁNDEZ**  
**ISABEL SERRANO - DOMINGO DE MINGO**

**FORMACIÓN EN  
TERAPIA GESTAL**  
ES UNA FORMACIÓN  
TEÓRICO-PRÁCTICA VIVENCIAL

INSCRIPCIONES: 91 308 03 48  
91 547 27 65 / 659 938 992  
[gestaltquatroformacion@yahoo.es](mailto:gestaltquatroformacion@yahoo.es)



# Los Estiramientos de Cadenas Musculares

## Clave para eliminar tu dolor de espalda



**Por Qué Estirar, Para Qué Estirar, Qué Estirar y Cómo Estirar para Corregir la Causa Mecánica del Dolor y Mejorar tu Postura**

Tu problema y el de la mayoría de la población es el dolor de espalda, lumbar, cervical, rodilla, hombro o codo así como malestares digestivos, desarreglos con las reglas o problemas urinarios. En realidad el problema no es el dolor sino todo lo que el dolor te impide vivir: jugar con tus hijos o nietos, hacer deporte, trabajar sin incomodidades, hasta mejorar tu malhumor.

**El Dolor de Espalda puede estar conectado con problemas viscerales**

Por eso, hay tantos métodos o disciplinas terapéuticas o corporales que apuntan a mejorar o, al menos, aliviar el dolor. Pero el dolor está ahí y tal vez te acompaña desde hace años o aparece y desaparece pero siempre está presente.

En esta búsqueda interminable por aliviar el dolor de espalda tenemos numerosas disciplinas corporales, desde el yoga hasta pilates que utilizan, en mayor o menor medida, el estiramiento muscular para mejorar y prevenir problemas posturales y dolor variados. Es probable que tú hayas

experimentado en muchas oportunidades alivio a un dolor, estirando. Pero lo que nos interesa en este campo de “quitar el dolor” es de dónde partimos y a dónde queremos llegar, el por qué y el para qué. El objetivo de los estiramientos o de cualquier método que utilice el alargamiento muscular o miofascial es mejorar el dolor. Por eso, queremos valorar el estiramiento, o sea, si los estiramientos solucionan o simplemente alivian el dolor de espalda y los problemas posturales.

Lo primero que tendremos en cuenta en este análisis es saber dónde está la causa del dolor de espalda, y nosotros sabemos que, difícilmente, el origen del dolor esté donde se manifiesta, en el lugar que te duele: si te duele el hombro, el origen puede estar en la cadera o en el pie, si te duelen las lumbares el origen puede estar en el cuello, si te duele la rodilla en la pelvis y si te duelen las cervicales, tal vez en el diafragma.

Porque **el origen del dolor y la patología, la causa mecánica, está relacionado con los patrones posturales que utilizamos**. Los esfuerzos, el estrés, la alimentación y otros factores generan acortamientos en nuestras cadenas musculares que irán generando bloqueos articulares, compresiones nerviosas y circulatorias, alterarán el funcionamiento orgánico y producirán compensaciones que son las que expresan el dolor, pero el origen está en otra parte.



**El análisis de la postura nos permite leer el origen del dolor y la patología**

Por eso, la base para entender la causa de tu dolor estará en el análisis postural a partir de las cadenas musculares, o sea, el diagnóstico debe concluir con la identificación de las

cadenas causales (acortadas), los puntos de anclaje de estas cadenas (principales huesos y articulaciones) y el patrón postural y respiratorio que te están causando el daño.

Entonces, partiendo de la base que los músculos que duelen son los compensadores o reactivos, ¿por qué siempre estiramos donde nos duele? Si estiramos lo que nos duele normalmente sentimos una sensación de alivio pero este alivio suele ser transitorio y, si estiro la cadena muscular reactiva, la que manifiesta el dolor, es posible que aumente el dolor y empeore el problema. ¿Por qué la mayoría de los métodos, las técnicas y los profesores o terapeutas trabajan sobre el síntoma, si la causa del dolor siempre está alejada del síntoma? ¿No sería lógico evaluar tus patrones posturales y tus cadenas miofasciales retraídas para determinar los

acortamientos o bloqueos que causan esta descompensación en el cuerpo que termina en el dolor?

Cada persona es diferente, tiene una postura diferente, sus gestos y movimientos son diferentes, sus tensiones se ubican en una determinada parte de su cuerpo y la causa de su dolor también: podemos juntar 10 personas con ciática y que cada una presente un origen distinto de su dolor, incluso aunque todas tengan una hernia discal. Porque cuando hablamos de causa no nos referimos a la patología o a la desviación ortopédica, lo importante no es ver si tiene una lordosis, una cifosis o una escoliosis sino determinar si le

está generando un problema o una disfunción y saber cuál es la cadena que la produce. Por eso creemos que no tienen sentido las “Recetas de Ejercicios” para el dolor de tal o cual patología o dolor (“ejercicios para la lumbalgia”) porque la causa es diferente en cada caso, el patrón postural que lo desencadenó es distinto y diferentes son las cadenas o las estructuras bloqueadas, por eso **es imposible trabajar con personas sin realizar un diagnóstico causal**, que evalúe los desequilibrios de las cadenas musculares y las estructuras que están en disfunción.

**Porque el origen del dolor y la patología, la causa mecánica, está relacionado con los patrones posturales que utilizamos**

## Estiramientos con Hamaca k-stretch

**Nuestra propuesta para realizar estiramientos globales dirigidos a las cadenas musculares que causan el dolor y la patología:**

- 1- Como la fascia conecta todas las estructuras, los músculos no funcionan aislados sino en cadena, debemos trabajar sobre la cadena.
- 2- Siempre tenemos que estirar fundamentalmente las cadenas musculares causales.
- 3- El foco del estiramiento debe ponerse sobre las zonas bloqueadas o en disfunción.
- 4- Para ello es clave haber hecho una evaluación diagnóstica de nuestros alumnos o pacientes.
- 5- El trabajo de estiramiento se realiza sobre posturas específicas de puesta en tensión que dirijan su acción sobre las zonas bloqueadas.
- 6- Para modificar y reprogramar los patrones posturales alterados utilizamos posturas globales de estiramiento.
- 7- Para generar un estiramiento correctivo es fundamental poner en tensión la cadena muscular y mantener no menos de 1.30-2 minutos continuados para liberar la fascia y relajar el tono muscular.
- 8- Para facilitar nuestro trabajo nos valemos de elementos como cuñas, tablas, cojines para adaptar las posturas de estiramiento a cada persona.
- 9- Para trabajar algunas posturas globales y posturas de zonas de anclaje utilizamos la **hamaca postural k-stretch**.
- 10- No estirar las cadenas musculares reactivas.



De esta manera utilizamos el estiramiento o puesta en tensión de las cadenas musculares como un recurso correctivo y terapéutico muy efectivo y fundamental en cualquier terapia global y causal. Pero para que sea eficaz hay que determinar primero las cadenas y disfunciones. El trabajo en postura global será clave para la corrección de la postura y la reprogramación.

Esperamos que estos conceptos te hagan reflexionar sobre la importancia de los estiramientos pero también sobre su finalidad y forma de ejecución ●



Fernando Queipo D.O.  
Osteópata-Fisioterapeuta  
OSTEOFISIO  
www.osteofisiogds.com  
91 115 42 08  
osteofisiogds@gmail.com

**NOVEDAD!!!**

**Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares**

**Método RCP**

**Osteopatía - Cadenas Musculares**

**Tratamiento Individual - Grupal  
¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!**

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

# Sanando a través del tacto



# ESALEN

## Masaje Californiano

Todos reconocemos la reacción inconsciente cuando, por ejemplo, sufrimos un golpe e inmediatamente nos llevamos las manos con intención de calmar el dolor. **¿Qué se mueve detrás de ese contacto?**

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo, ayuda a regular nuestro organismo con el ambiente exterior y nos otorga el más sensible de nuestros sentidos, el **tacto**, conformando un sistema de comunicación muy preciso con nuestro entorno.

Como los demás sentidos, (memoria olfativa, memoria visual...) **existe una memoria táctil que almacena, recuerda y reconoce las experiencias sensitivas vividas.**

La piel es un órgano que **percibe y expresa**, y de la misma forma en que el cuerpo se va transformando reflejando su contenido emocional –vemos como el control crónico en una persona termina rigidizando su cuerpo- a través del contacto con la piel de otra persona podemos sentir su estrés, su relajación, su tensión, su confianza...

Gracias a nuestra consciencia sensorial **el masaje se puede convertir en un lenguaje -de contacto- que nos permita entrar en contacto con lo que el cuerpo alberga**, ayudando a liberar aquellas impresiones “negativas” que quedaron atrapadas en forma de dolor muscular, bloqueo articular, sensación de pesadez, angustia... o nutriendole las positivas, ya que como seres sociables que somos **el contacto físico forma parte de nuestras necesidades en pro del bienestar**, por lo que es altamente recomendable recibir sesiones de un buen masaje.

*Esto es posible si existe un contacto consciente, respetuoso y amoroso.*

El **Masaje Californiano Esalen** empezó su desarrollo enfocado en la parte sensitiva -en la **autoconsciencia**- experimentando y añadiendo diferentes técnicas y formas de tocar, creando un lenguaje no verbal –un medio de comunicación y expresión- a través de la respiración y la presencia en las manos. De este modo el masajista-terapeuta hace la función de facilitador, de

guía, pero es la persona que recibe la que ha de realizar el trabajo interno. Este masaje **es una manera de explorar a cada persona, de traer consciencia y de atender a la autopercepción.**

Trabajar la percepción de sí mismo es el camino de vuelta a sentirte vital, en paz y en equilibrio –que otorga el ser coherente entre lo que siento, pienso, digo y hago-; este camino trae como consecuencia el crecimiento de un profundo respeto por ti mismo, lo que te llevará a afrontar los cambios para ir a favor de la corriente y soltar aquello con lo que estás luchando.

Entonces la tensión disminuye, la que sostiene tu cuerpo, la que endurece tus músculos, la que mantiene en posición de alerta a tus pensamientos y de defensa a tu corazón. **Toda sensación de tensión disminuirá porque en verdad la tensión es una y está dentro de ti.**

Si estás en tensión, todo tú está en tensión, y si sostienes esa forma durante algún tiempo es como si se cristalizara apoderándose de ti. Dejas de ser libre, ya no puedes usar la tensión en el momento necesario si no que todo lo harás –vivirás- desde la tensión.

**La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo, ayuda a regular nuestro organismo con el ambiente exterior y nos otorga el más sensible de nuestros sentidos**

## 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



## Práctica de Yoga y Meditación

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

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

Tel: **91 430 82 96**

email: [info@mangalam.es](mailto:info@mangalam.es)

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

Cuando sientas la tensión que almacena tu cuerpo, en forma de dureza, de control involuntario, de desconfianza -del agotamiento que esto supone y de lo insatisfactorio que es- **te darás cuenta que no necesitas vivir en permanente tensión**, y esa conciencia sola te llevará a la relajación.

- La tensión es dureza, la relajación es blanda.
- La tensión es rígida, la relajación flexible.
- La tensión desconfía, la relajación confía.
- La tensión cierra, la relajación abre.
- Llévalo al cuerpo...llévalo a la mente...llévalo al corazón”

Aunque he dedicado el artículo a la parte más sutil de lo que trabajamos a través del masaje, debo mencionar que como terapia holística que es, el enfoque permanece atento y abierto, sabiendo que **materia, mente y emociones están unidos**.

Por eso **durante la formación en Masaje Californiano** además de estudiar la técnica –una amplia y variada gama de más de 70 técnicas de contacto manual- **se apoya el crecimiento personal** con diferentes trabajos de conciencia corporal y meditación. De este modo el aprendizaje queda abierto a los que deseen una formación profesional como aquellas personas que busquen vivir una experiencia de transformación y sanación.

Este es un masaje cada vez más popularmente conocido por sus **efectos de relajación** – como escribí en el anterior artículo- aunque su aportación clave es la del **aumento de la conciencia corporal**, otros de sus beneficios que vale la pena subrayar son:

- Alivio en el tratamiento de dolores crónicos.
- Liberación de bloqueos y contracturas musculares.
- Ampliación del rango de movimiento articular.
- Reorganización de la postura ●



**María Lucas**

Soy terapeuta en

**Masaje Californiano Esalen.**

En la actualidad realizo sesiones en mi espacio, **Espacio Calithai Masajes** y colaboro como asistenta en la Escuela de formación de Masaje Californiano: **Spazio Masajes**.

Si quieres aprender el arte del masaje, en ;

**Octubre comenzamos con el nivel Básico !**

Contacto Espacio Calithai Masajes

667.40.65.41

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

Spazio Masajes

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

**ESPACIO CALITHAI  
CURSO 2015/16**

**“El Jinete y el Dragón”**

Un viaje por el Consciente y el Subconsciente

Este curso es una **HERRAMIENTA** para solucionar tus conflictos inconscientes, enfocado a la comprensión y sanación personal.

Consciente - Subconsciente  
Árbol Genealógico - La pareja  
Creencias, programas, pactos  
La ansiedad emocional  
Autoconocimiento Autosabotaje

**Esperanza Delfin – 600 03 98 24**  
Formadora / Terapeuta  
Programación completa e inscripciones  
[www.masajeterapia.net/agenda/](http://www.masajeterapia.net/agenda/)

**ESPACIO  
CALITHAI MASAJES**

**MASAJE  
CALIFORNIANO ESALEN**

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

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

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

**CITA PREVIA**  
c/ Duque de Alba, 3, 1º 2º  
Tirso de Molina

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





AUDIO

Contenido  
Vivo

# RECONOCER

*Cuenta la enseñanza la historia de un león cachorro que quedando huérfano muy pequeño fue acogido por un rebaño de ovejas. Tan lindo y juguetón era ese cachorro de león que las ovejas decidieron cuidarlo y educarlo como una más de ellas. Le alimentaron con su leche y le enseñaron a comer de las mejores plantas, a encontrar los arbustos más selectos y a balar como una oveja “be, be...”. El cachorro que era bien espabilado tardó bien poco en hacerse su lugar como una más del rebaño, comiendo de las mejores hierbas, pues tenía un olfato privilegiado para encontrarlas y balando como una más: “be, be...”. El tiempo pasó y el león cada vez se hacía más grande pero vivía como una oveja más y aunque lo veían un poco distinto se habían acostumbrado a sus rarezas, a fin de cuentas era como una de ellas comiendo hierba y balando “be, be...”*

*Un día ocurrió que estando el rebaño en el pasto se acercó un león para intentar cazar a una de ellas. ¡Cuál fue su sorpresa cuando descubrió entre el rebaño un león que comía hierba y balaba como una oveja! Cuando las ovejas se percataron de la presencia del león echaron a correr y el león echó a correr tras ellas, pero sintiendo una profunda compasión por aquel joven león que comía hierba, balaba como las ovejas y huía igual que el resto se dirigió hacia él le dio un revolcón y luego le habló movido por un profundo amor. Le acercó a un lago de aguas tranquilas y allí le mostró, sobre el reflejo del agua, su verdadero rostro. El joven león que siempre se había creído una oveja quedó atónito ante la imagen que vio reflejada en el agua. Al principio no comprendió que se trataba de sí mismo y se asustó, nunca se había visto el rostro y él ¡se creía ser como el resto de sus compañeras ovejas! A medida que el león adulto le iba contando con paciencia acerca de su verdadera naturaleza el joven león fue comprendiendo cada vez más, hasta que al fin el león adulto le acercó un trozo de carne fresca y al olerla y saborearla un rugido salió de lo más profundo de sí comprendiendo definitivamente que ¡nunca fue una oveja y que su verdadera naturaleza siempre fue la de un león!*

Esta historia la solía contar con gracia y con mucho cariño **Swami Nityananda** para resumir de una forma comprensible y agradable al oído la esencia del Vedānta.

La función de un maestro, igual que la del león adulto, es mostrarnos que en realidad no somos todo aquello con lo que nos hemos identificado a lo largo de nuestra vida: el cuerpo, los pensamientos, las emociones, las posesiones, las acciones que llevábamos a cabo, los juicios que nos hacemos...

Todo eso es lo que nos creemos. Igual que el león se creía una oveja y actuaba como tal, nosotros nos creemos limitados por el cuerpo y los pensamientos que le asociamos, cuando lo que somos en esencia es Aquello que hace posible todo lo que aparece y desaparece.

El maestro (una persona, una situación en la vida, un momento de lucidez...) nos muestra nuestra verdadera naturaleza y está en nosotros el reconocerla, el tomar

conciencia de Eso que soy más allá de todos los cambios que sufre mi apariencia, mi mente, mi alrededor..

La meditación y la práctica del yoga son herramientas que nos sirven para calmar la mente, observarla, desapegarnos de la identificación con ella y al igual que el león pudo ver su imagen reflejada en el agua mansa del lago, del mismo modo uno puede reconocer su verdadera esencia cuando en las aguas de la mente reposan mansas. Estas aguas tienen su truco porque al principio cuanto más queremos que se amansen más se agitan, nos enfadamos porque la mente no hace caso y sigue pensando mil cosas una detrás de otra y le decimos: “¡ahora no quiero pensar eso!” Pero ya lo estoy pensando, de modo que una de las formas en que estas aguas puedan ir reposando poco a poco es observar su agitación sin pretender nada, sólo observarla tal como es, sin juzgar si nos distraemos, simplemente dándonos cuenta de que nos habíamos ido con la agitación. De este modo, dejamos



# lo que SOY

de darle a los pensamientos la capacidad de dominarnos porque somos sus observadores y en esto reconocemos que no somos nuestros pensamientos sino Aquello que los observa. El Vedānta no-dualista nos recuerda una y otra vez que en este mundo que vivimos todo cambia, todo lo que nace muere y que nos hemos creído ser esto cuando en lo que somos en esencia es Aquello que sostiene esos aparentes cambios, la Conciencia que ve detrás de la visión, la Conciencia que oye detrás del oído, la Conciencia que observa detrás de la mente.

En el día a día hay muchos momentos en los que el hábito me empuja a creer de nuevo que tengo que hacer algo para conseguir llegar a ser: más feliz, más espiritual, estar en paz conmigo misma, etc. Me creo son las limitaciones de una oveja: “tengo que, no debo, todo el mundo hace esto, que pensarán sí, soy: estúpida, una crack, mala o buena persona, generosa, celosa, etc.”. Sin embargo, siempre tengo la posibilidad de generar ese espacio de observación en el que poco a poco me puedo identificar más como observadora de todo aquello que acontece en mí y darme cuenta de que Aquello que observa siempre estuvo ahí como pura Conciencia, fuente de inagotable Amor, de Dicha, de la Libertad de simplemente Ser. Eso es lo que eres, Eso es lo que Soy ●

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 20.45h)  
**SÁNSCRITO y FILOSOFÍA INDIA**  
 Curso de introducción al sánscrito. Un sábado al mes (6 sesiones). Inicio: 17 Oct  
 Retiro práctico de introducción al sánscrito y a la filosofía india (6.7.8. Oct)  
 Taller: *El yoga como camino de liberación* (21 noviembre). Presentación 13 nov  
**Información y reservas: [bijayoga@gmail.com](mailto:bijayoga@gmail.com) 605 800 697**  
 <Metro Lavapiés-Sol> **Síguenos en FACEBOOK [www.facebook.com/bijayoga](http://www.facebook.com/bijayoga)**

**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 2015-2016**  
 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](http://www.acupuntura-taemo.es)  
 ☎ **620 906 728**

 **SPA Y CASA RURAL RIO DULCE**  
 En Aragosa se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid

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

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

Parque Natural del Río Dulce - Aragosa (Guadalajara)

[www.casariodulce.com](http://www.casariodulce.com)  
[info@casariodulce.com](mailto:info@casariodulce.com)  
 629 22 89 19 - 949 305 306

# Meditación Contenido Vivo



## ¿por qué no logro concentrarme?

Meditación es una palabra que desde hace un tiempo ya, se va haciendo cada vez más popular. Deriva del latín *meditatio*, reflexionar, cavilar, aunque, al hablar de técnicas orientales, la consideramos en un sentido menos reflexivo y más *concentrativo-contemplativo*.

**Pero...¿será esto realmente así? ¿Qué cosa es la meditación?**

Existen muchas y variadas escuelas de meditación, cada cual impregnada de su propio trasfondo cultural, sea éste el hindú, el budista, el taoísta, o el cristiano. Sin embargo, podemos reducir todas las técnicas meditativas existentes a sólo dos abordajes, y estos son: el *concentrativo* y el *contemplativo*.

Los modos *concentrativos*, son aquellos en los que se nos pide que nos concentremos en algún *soporte*, sea externo, como una estatua, pintura, vela, sonido, sensación táctil, sabor, fragancia, o bien, en uno interno, como pensamientos, sentimientos, sensaciones, visualizaciones o representaciones interiores, etc...

Tanto en el caso de la meditación *concentrativa* interna, como en la externa, estaremos haciendo lo mismo, esto es, intentando que el flujo de pensamientos y atención se centren en un solo punto, al que llamamos *soporte* de meditación. La premisa de este método es no distraerse, mantenerse en el objeto o *soporte* de meditación, con el fin de *fundirnos* en él, ya que se supone que, al suceder esto último, el yo desaparecerá y nos habremos fundido con el Universo todo.

Se nos dice también, que, al fundirnos de esta forma, ese *salto cuántico* nos permitirá trascender, de una vez y para

siempre, toda limitación material, convirtiéndonos en nuestro verdadero Ser (*Atman, Dharmakaya, Conciencia Crística, Tao*).

En el caso de la meditación *contemplativa*, el *soporte* de meditación se convierte en todo lo que se percibe, es decir, ya no nos focalizamos en algo, sino que *abrimos* el foco a todo lo que haya en ese momento, esto es, pensamientos, sensaciones, objetos externos, etc... Aquí se trata de no interferir, de no elegir, de no detenerse en nada, sino de verlo todo en conjunto.

La cuestión es que, por un lado, nuestra *concentración-contemplación* no parece ser demasiado estable, aunque, la práctica la mejore mucho, y, por otro, que no acabamos de comprender cómo,

mediante un esfuerzo motivado por la ambición de mejorar, de no sufrir más, de alcanzar un remanso de paz, en otras palabras, de un estado que solemos llamar espurio, material, burdo, podríamos alguna vez dar el salto a un estado puro, prístino, in-egoísta, feliz, etc... ¿Sería como intentar elevarse del suelo tirando de los cordones de nuestros zapatos, o como pedirle al ego que se suicidase de buen grado!

El primer problema, normalmente recibe el consejo de aplicarse más, de esforzarse más y de reforzar el proceso, mejorando hábitos de la vida cotidiana que consuman la energía necesaria para el proceso meditativo. Cuando nos aplicamos a ello, descubrimos que, no sólo seguimos teniendo el problema de no poder concentrarnos o contemplar de forma estable, sino que, además, ahora, en el segundo problema, nos enfrentamos a la difícil cuestión de cómo cambiar hábitos de conducta largamente arraigados. En otras palabras, nos damos de bruces contra el mismo muro, el de descubrir que no tenemos control sobre algunos procesos

¿qué tienen estos métodos, prescritos por los gurús, como para que nos faciliten el despertar, aun involucrando frustración?



**Visión Natural** ...más allá del Método Bates

**Talleres de Seis Sesiones  
Desde el 2 de Noviembre 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 - zarzaleja@gmail.com - info@centromandala.es**

vitales, ya sea el de la *concentración-contemplación* o el del cambio de hábitos. **Llegados a esto, ¿qué hacer?**

Normalmente lo que ocurre es, o bien abandonamos todo y regresamos a nuestra vida de siempre, con sus altibajos, o bien, decidimos redoblar el esfuerzo (normalmente por consejo de algún gurú, libro, o amigo), para que, luego de un corto tiempo, volvamos a sentir la misma desagradable sensación de frustración.

¡Por Dios!, ¿qué hacer?, ¡parece una serpiente que se muerde la cola!-

Bueno, existe una tercera opción. A veces, al llegar al máximo de frustración (medida que varía de persona a persona), nos damos cuenta de la imposibilidad de lograr tamaña tarea, y, eso mismo, de por sí, nos da una especie de *despertar*, un darnos cuenta de que no se podía controlar la mente, de que nunca pudimos.

**COMO DICE EL VIEJO DICHO ZEN:**

**“Al comienzo, los árboles eran árboles, las montañas montañas y los ríos ríos. Luego llegó un momento en que los árboles dejaron de ser árboles, las montañas dejaron de ser montañas y los ríos dejaron de ser ríos. Ahora los árboles son de nuevo árboles, las montañas vuelven a ser montañas y los ríos vuelven a ser ríos”.**

Es decir, sólo cuando intenté trascender-me, fue que la vida se me antojó que podía ser más de lo que era, pero, cuando dejé de intentarlo, volvió a ser lo que siempre había sido... vida.

Pero, ¿qué tienen estos métodos, prescritos por los gurús, como para que nos faciliten el despertar, aun involucrando frustración? Bueno, justamente funcionan porque actúan como una forma de poner en evidencia algo, y, ese *algo* es la falsa creencia en la trascendencia, en el dejar atrás al ego. Podemos denominar al *modus operandi* de estos métodos: *reductio ad absurdum*, o reducción al absurdo, el cual consiste en llevar al extremo una premisa incoherente, hasta que demuestre su falsedad por su propio peso.

Es como si le dijésemos a alguien que afirmase poder respirar bajo el agua: -ahí tienes una piscina, ¡házlo!-. Ante lo cual, la persona se sumergirá, y, luego de un minuto o dos, se habrá ya dado cuenta de que lo que pensaba poder hacer, no era posible.

Así podríamos decir con William Blake:

**“El camino del exceso, conduce al palacio de la sabiduría”**

Así, resultaba que los métodos meditativos, cualesquiera fueran, estaban destinados a fracasar, porque, mediante su fracaso, pretendían revelarnos la imposibilidad de la trascendencia.

Arribamos así a la conclusión, de que la meditación, no era un medio para lograr una mente imperturbable, impasible, inafectada, sino más bien, de darse cuenta de que eso, no sólo es imposible, sino indeseable.

Así, la frustración que nos provocaba la práctica meditativa, no era más que el modo de darnos cuenta de que la libertad de la mente, no consistía en controlarla ni en superarla, sino en ver la belleza de su propio movimiento.

La meditación era así, más una medicina que una dieta.

Por lo anterior, es que ya no intentamos alcanzar nada más, sino que, la mente, con todas sus variaciones, es vista ahora como la *mente iluminada del Buddha*, la *Conciencia de Krishna*, el *Tao*, etc...

¿Cuál es la diferencia entonces entre nuestro estado iluminado actual, y el de una persona común?, pues que ahora carecemos del ansia de salir del supuesto embrollo de la vida. Ahora, para nosotros, la vida no necesita resolverse ●

**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](http://www.espadaweb.blogspot.com)

El empleo de terapias como Shiatsu y Sotai está siendo aplicado habitualmente por **Shiatsu Yasuragi** en el **Hospital Universitario de la Paz** con niños y bebés para procurarles **relajación** antes de determinados tratamientos que pueden originarles ansiedad o estrés y los estudios realizados muestran que se produce una relajación efectiva.

### LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

El intercambio de gases entre la atmósfera, la sangre y las células se denomina respiración y esta compuesta por tres procesos básicos:

## RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

- ventilación pulmonar o respiración, es el intercambio gaseoso entre la atmósfera y los pulmones
  1. formada por la entrada de aire en los pulmones desde la atmósfera –inspiración- y la salida del aire desde los pulmones a la atmósfera –expiración-.
- Respiración pulmonar o externa
  1. intercambio de gases entre los pulmones y la sangre
- respiración interna -tisular-:
  1. realiza el intercambio gaseoso entre la sangre y las células

Para los orientales, la respiración introduce en el ser humano la energía, elemento indispensable para su supervivencia.

La respiración profunda estabiliza y fortalece psíquica y emocionalmente al individuo, estimula su vigor físico, equilibra sus sistemas energético y nervioso y promueve un estado de relajación adecuada y de duración prolongada.

La respiración completa cubre tres regiones anatómicas:

- Abdomen
- Tórax
- Cintura escapular

Si la respiración es profunda, al inspirar, notaremos que nuestro abdomen se llena de aire, el tórax se expande hacia los lados y la cintura escapular asciende, especialmente las clavículas. Si por el contrario la respiración es superficial el aire no llega al abdomen, la zona torácica se infla, aunque poco y en la cintura escapular notaremos tensión

Una de las mejores medidas para resolver situaciones que nos producen estrés o ansiedad es el control sobre nuestra respiración

En **Shiatsu Yasuragi**, combinamos Shiatsu y Sotai en nuestro sistema de enseñanza y tratamientos para favorecer la respiración profunda, eliminar y prevenir tensiones, mejorar las circulaciones energética, sanguínea, linfática y respiratoria a fin de facilitar la relajación, fomentar la recuperación de las funciones de los órganos, y mejorar el estado de salud en general.

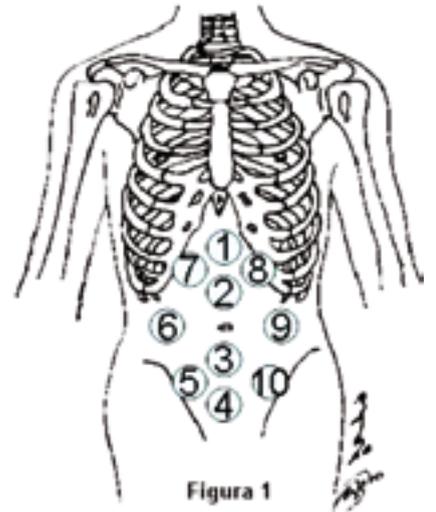


Figura 1

Shiatsu  
Autoshiatsu

En el Japón de la antigüedad el masaje abdominal era muy apreciado por sus cualidades terapéuticas, proponemos el *autoshiatsu* abdominal para promover la respiración profunda con la consecuente relajación.

Tumbados en la cama, ponemos nuestras manos sobre el abdomen utilizamos la yema de los dedos para presionar (suave), presionamos con la espiración y con la inspiración dejamos de presionar. Utilizaremos 10 puntos como en la figura y realizaremos tres pases completos del 1 al 10, cada presión ha de durar cinco segundos. (Figura 1)

Este tratamiento es mejor realizarlo por las noches antes de dormir y de nuevo por la mañana antes de levantarse, los efectos en la respiración se notarán de inmediato y mejorará nuestro sistema digestivo.

### SOTAI

Los ejercicios de Sotai, han sido probados por Shiatsu Yasuragi con éxito en pacientes con trastornos respiratorios como niños con Osteogénesis imperfecta, (**huesos de cristal**) lo que llevó a la creación del **boletín informativo "Sotai, Reeducación Postural Integral"**, elaborado por la asociación **AHUCE** -en colaboración con la fundación **ONCE** y **Shiatsu Yasuragi**- para la mejora de su sistema respiratorio, así como el músculo esquelético por lo que proponemos algunos que posibilitan especialmente la respiración profunda y reducen las tensiones.

#### Secuencia Básica, para los Ejercicios

1. Se realiza el movimiento hacia un lado y su contrario para determinar qué dirección es la más cómoda y no duele. Si hay duda sobre qué lado elegir, siempre tiene prioridad el que no produzca dolor.
2. Una vez determinado, se realiza el movimiento en esa dirección. El movimiento ha de llegar al límite, sin rebotar.
3. Se mantiene esa posición durante 3 segundos.
4. Se relaja súbitamente, aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo relajado, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas.
5. Se descansa 15 ó 20 segundos.
6. Se repite la secuencia desde el paso 2, hasta realizar el movimiento un total de 3 veces.

**Nunca debe producirse dolor, si notamos dolor al hacer cualquiera de los ejercicios hay que dejar de inmediato de trabajar hacia ese lado y probar hacia el contrario o cambiar de ejercicio.**

**Arturo Valenzuela Serrano**  
 Director de Shiatsu Yasuragi  
[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)

#### Ejercicio 1)

Sentados desde la posición de partida, separamos las piernas un poco, giramos el tronco hacia un lado (Figura A) y después hacia el contrario (Figura B) comprobamos qué lado nos gusta más y realizamos la secuencia básica desde el punto 2 al 7 de la secuencia básica.



#### Ejercicio 2)

Sentados desde la **posición de partida**, separamos las piernas un poco, inclinamos el tronco hacia un lado (Figura C) y después hacia el contrario (Figura D) comprobamos qué lado nos gusta más y realizamos la secuencia básica desde el punto 2 al 7 de la secuencia básica.





**SHIATSU YASURAGI**



**ESCUELA de SHIATSU**  
**Matrícula Abierta**  
[www.shiatsuescuela.es](http://www.shiatsuescuela.es)  
[sy@shiatsuyasuragi.com](mailto:sy@shiatsuyasuragi.com)  
 Plaza de San Amaro, 7 Madrid  
**91 570 58 50**

**E**n la tradición esotérica emanada del antiguo Egipto, se diferenciaban los llamados rasgos de carácter de las emociones y esta concepción perduró culturalmente durante siglos. Los primeros eran consustanciales al individuo, es decir, nacía con ellos al igual que se puede nacer con aptitudes para la música, para el deporte o con inteligencia espacial.

Las emociones, sin embargo, formaban parte de la naturaleza reactiva del individuo y necesitaban por tanto un elemento exterior que las disparase.

Las emociones eran cuatro ligadas a su vez a cuatro órganos a los que “roban” su vitalidad. Esto es porque cualquier actividad humana, incluidos los pensamientos o las emociones, deben estar sustentadas por una energía vital.

#### ESAS CUATRO EMOCIONES BÁSICAS SON:

- La **IRA** con todos sus rangos como rabia, enfado, odio, venganza etc. Esta emoción toma la energía del hígado.

- El **MIEDO** (no el visceral que afecta a los riñones) sino el que habita en la mente con todos sus rangos de van desde la desconfianza, soberbia, celos o envidia hasta el temor a la vida. Esta emoción toma la energía de los intestinos.

- La **DUDA** y todos sus rangos que van desde el bloqueo, el autosabotaje, la indecisión a la apatía paralizante. Esta emoción toma la energía del estómago.

- La **TRISTEZA** con todos sus rangos. Esta emoción toma la energía de los pulmones.

Esta es la peor de todas. Las tres anteriores afectan a órganos situados de diafragma para abajo, es decir, alimentados con energías más densas y con funciones capaces de manejarse con mayor solvencia frente a la reactividad. Sin embargo, los pulmones tienen una actividad “superior” y son más sensibles. Además, y es lo peor, la tristeza puede “pasar” de los pulmones al corazón y una vez allí, su efecto es demoledor.

Este es un cuento de la sabiduría tradicional de la India que ilustra como la ira no es algo patrimonial del individuo, no forma parte de él así como no forman parte de él las otras tres emociones. Lo que sí forma parte del ser humano y, esto es fundamental, es su condición profundamente reactiva.

Esta reactividad es el verdadero origen de los conflictos emocionales.

# Mente, Emociones y Rasgos de Carácter



Cuentan que un hombre era a menudo atrapado por la ira lo cual le hacía la vida muy difícil. Un amigo le sugirió que tal vez pudiera ayudarle un viejo sabio que conocía. El hombre accedió a visitarlo.

Al contar al sabio su problema, este le contestó:

- *Enséñame tu ira, de este modo sabré de qué tipo es y así actuar en consecuencia.*
- *Ahora no tengo-dijo el hombre.*
- *Bien, entonces cuando la tengas ven a verme rápidamente.*

El hombre asintió.

Un día aquel individuo se llenó de ira. Se acordó de las palabras del sabio y partió a verlo. El sabio vivía en lo alto de una montaña. Cuando llegó estaba enormemente cansado.

- *Enséñame tu ira-repitió el viejo.*
- *Tampoco tengo ahora, estoy muy fatigado-dijo el hombre.*
- *Entonces es que o bien tenías poca o bien la has perdido por el camino. La próxima vez sube mucho más deprisa antes de que se te pase.*

Otro día el hombre se llenó de un ataque de ira mucho más fuerte. Esta vez decidió subir la montaña corriendo a pesar del intenso sol del mediodía. Cuando llegó exhausto tuvieron que atenderlo y, naturalmente, no le quedaba ni rastro de ira.

El sabio le recriminó:

- *O eres un mentiroso o un tonto. Si la ira te perteneciese podrías mostrármela en cualquier momento por lo que no te pertenece. Eso significa que estúpidamente te dejas atrapar por ella o la recoges en cualquier lugar, así que deja*



Otro cuento tradicional de la India muestra ahora la mencionada condición reactiva. Un gurú dijo a su discípulo que quería mostrarle una enseñanza. Para ello le pidió:

**-Ve al cementerio y llena de insultos a los muertos.**

**El discípulo no entendió nada pero obedeció a su gurú y pasó la noche en el cementerio insultando a los muertos. Al regresar, el maestro le preguntó:**

- **¿Qué te han contestado los muertos?**
- **Nada maestro, están muertos.**
- **Pues esta noche vuelve al cementerio y llena de alabanzas a los muertos.**

**El discípulo pasó de nuevo la noche en el cementerio, esta vez alabando de viva voz a los difuntos. Al volver, el maestro nuevamente preguntó.**

- **¿Qué han respondido los muertos a tus alabanzas?**
  - **Nada señor, están muertos.**
  - **Pues así debes estar tú, muerto tanto frente al insulto como frente a la alabanza.**
- El día que logres controlar tu reactividad estarás a las puertas de la comprensión.**

También para la antigua sabiduría oriental, al igual que en Egipto, esa **reactividad está en la mente**, una mente que funciona por excitación. En ambos casos a ese tipo de mente se la representó como el mono, un animal fuertemente reactivo y excitable.

Emoción para ellos significaba el “movimiento” de un estado mental a otro. Es decir, del estado de calma al estado de excitación correspondiente a la reacción provocada en el exterior. De ese estado mental se pasa al estado físico cuando esa emoción “roba” la energía al órgano asociado.

Todo lo demás ellos lo denominaban “rasgos”. Del mismo modo que una persona nace con determinados rasgos y características físicas, también nace con rasgos de carácter identificativos. Son estos rasgos de carácter innatos los que son susceptibles de “contaminarse” con las emociones/reacciones. De este modo la personalidad/ego sería la suma de los rasgos de carácter innatos y el modo como la mente gestiona la secuencia estímulo exterior-reacción-emoción resultante.

Hay que añadir la consideración de que los rasgos de carácter innatos eran considerados casi siempre como factores vitales

positivos e indicativos que mostraban inclinaciones de tal modo que un individuo podía así sacar el mayor fruto a su vida. Si una persona nacía con un carácter reservado y tímido, por ejemplo, era un indicativo de su inclinación a la reflexión y al pensamiento. Más claro era cuando alguien nacía con aptitudes innatas para el arte o con facilidad para cualquier tarea específica.

Obviamente la reactividad de la mente y las consiguientes emociones también estaban vinculadas a los rasgos de carácter. Si una persona tenía un carácter extrovertido, sanguíneo y con un alto nivel de energía corporal vinculada a la acción rápida y concreta, en ese medio era más fácil que la mente desarrollase la ira como respuesta y no la tristeza que hallaría mejor escenario para desarrollarse en sujetos mentales, introvertidos, tímidos y reflexivos.

El trabajo interior, previo al trabajo iniciático, se enfocaba en el desarrollo positivo de los mejores rasgos de carácter individuales por un lado y, por otro, a “la doma del mono”, es decir, el comprender primero el mecanismo reactivo de la mente, para posteriormente ir rebajando lentamente los niveles de excitación y reactividad ●

### SEBASTIÁN VÁZQUEZ

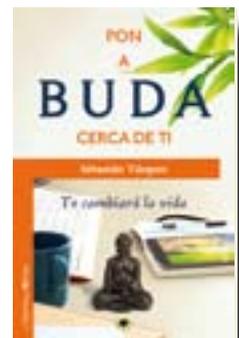


lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

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

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

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





# EL ARTE DE AYUDAR

## Ayudar es un arte.

Como todo arte, es necesario conocerlo, y para ello se puede practicar.

Como seres humanos necesitamos de la ayuda de otros. Solo así podemos desarrollarnos y crecer ante las dificultades cotidianas.

También necesitamos ayudar a otros. Quien no es necesitado, quien no puede ayudar a otros o no se permite interiormente ser ayudado, se aísla y no avanza. Esta necesidad de avance nos hace interrelacionarnos con los demás y poder crecer con ello.

Podemos definir ayudar como acompañar a otro en lo que estuviera experimentando. Acompañar no es hacer el trabajo que el otro tiene que hacer, ni darle consejos, a veces acompañar es emitir una pregunta oportuna, que sirve para ver con más claridad la situación, poner algo de luz en una confusión o situación crítica; otras veces, estar con el otro silenciosamente y en presencia, esto puede ser ayuda suficiente en muchos casos. Estar juntos en silencio a veces ayuda a que la persona que tenga un problema pueda escucharse a ella misma y conectar con la solución, que está dentro de cada uno de nosotros. Poder acompañar a que alguien conecte consigo mismo, con lo que va más allá del ruido interno y externo, hace que en ocasiones surja una nueva respuesta. Esa Actitud de presencia y acompañamiento ayuda al otro.

El otro nos ofrece la posibilidad de un espacio distinto que nos lleva a reflexionar sobre el problema o situación. A veces la ayuda es aquella que renuncia a ayudar.

Con lo que hasta ahora decimos, esta actitud se enfrenta a ciertas maneras tradicionales de concebir la ayuda.

Si conseguimos colocarnos en esta posición de ayudar entonces, podremos observar que no solo sirve a los otros, sino a nosotros mismos. Por regla general la ayuda es recíproca. En las últimas décadas nos encontramos con la creación de nuevas profesiones que anteriormente no existían, la psicología, la asistencia social y gran cantidad de técnicas y terapias que se desarrollan y experimentan últimamente porque el ser humano necesita, a veces, de otra persona para contactar con la solución de sus dudas, problemas y conflictos.

Como hemos dicho anteriormente, para poder ponernos en estos “papeles” de ayuda y acompañamiento de la manera más saludable, primero tenemos que habernos abierto a recibir, a tomar, a recoger lo que a nosotros nos toca. Tenemos que encontrarnos plenos y **haber realizado un trabajo personal** adecuado para no proyectar nuestros anhelos en este camino de acompañamiento.

Antes de poder acompañar es necesario haber caminado nosotros, antes de poder meternos con alguien en “bosques y problemas” será más fácil, efectivo y profundo, si nosotros hemos caminado por los nuestros.

**El profesional debe tener como premisas el respetarse a sí mismo y a sus límites**

**y a no forzarse más allá de lo que sienta** y debe aprender a vaciarse después de una sesión, si no, le resultará difícil realizar un nuevo seguimiento a cualquier otro cliente.

**Debemos trabajar y acompañar desde el no juicio, teniendo un máximo respeto, coherencia y humildad, ante lo que la otra persona nos expone.**

**Esto presupone, que aquellos, a quienes queremos ayudar y lo que estamos dispuestos y somos capaces de dar, lo necesiten y quieran recibir.** Aquí entraríamos en la primera premisa a tener en cuenta dentro de acompañar a alguien y es que “nos pidan Ayuda”, sino solo iremos a salvar a alguien de algo que a nosotros no nos deja tranquilos, si la persona no pide la ayuda, no dejamos que coja su fuerza y en este caso, nuestra ayuda cae en el vacío.

Cuantas veces nos encontramos con personas que están dando consejos continuamente, “tú lo que debes hacer es esto...y estarías mejor si haces esto otro...” y se empeñan en decirnos y aconsejarnos sin habérselo pedido... Piensa en alguna situación en la que te haya ocurrido ¿cómo te has

sentido?

Para prestar una ayuda y acompañamiento adecuado **la Visión sistémica-HS®** establece una serie de premisas a tener en cuenta a la hora de prestar nuestros servicios y acompañar y esto va dirigido tanto a terapeutas como a cualquier persona que quiera ayudar a compañeros, familiares o amigos. Estas premisas Hellinger las nombro como “Los Ordenes de la Ayuda” (en otro momento entraremos con más detalle en ellas).

**La esencia del ayudador está en acompañar al cliente a mirar**, a mirar con cierta distancia la problemática que plantea... mirar lo que hay, no le resuelve, ni le soluciona

## ¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

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

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



La casa  
del Sol Naciente

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

ASOCIACION ESPAÑOLA  
DE TAI CHI XIN YI



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

Información: 91 468 03 31

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

[asociacion@taichixinyi.org.es](mailto:asociacion@taichixinyi.org.es) - [www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es)

nada, le acompaña a encontrar todos los potenciales y herramientas que él tiene, para que él mismo llegue a la solución, **su solución**.

Partimos de la base de que cada uno ha nacido en un sistema familiar, con diferentes pautas de conducta, ha experimentado una serie de vivencias y ha desarrollado unas herramientas para manejarse por la vida. Esto hace que cada persona tenga sus recursos particulares y esto es lo que el cliente tiene que descubrir con la compañía del ayudador.

**Los tres aspectos fundamentales** que debemos tener en cuenta en relación con la persona que nos solicita ayuda son: MIRAR al cliente, OBSERVAR en qué estado se encuentra y PERCIBIR cuanto le está afectando su problema.

**La mirada.-** Es estrecha y sin perspectiva. Observa al cliente desde un punto de vista global. Es esa impresión que recibimos cuando “vemos al alguien”, de qué color tiene el pelo, como va vestida, cómo se mueve... Este aspecto es el menos importante de todos pero hay que tenerlo también en cuenta.

**La observación.-** Es un aspecto más amplio y busca los detalles en su conjunto. En este caso ante alguien veríamos, por ejemplo, su elegancia, su porte, en definitiva un conjunto.

Tanto el mirar como el observar se realiza desde fuera

**La percepción.-** Se da a partir de un estar centrado, abandonando pensamientos, intenciones, diferencias y miedos. Me abro a lo inmediato que me mueve desde dentro. Es que sensaciones recibo de esta persona... tristeza, rabia, indecisión. Me miro yo en mi interior y al interior del otro y describo las sensaciones que recibo. Es más amplia que la observación y que el mirar. Busca ser exacta y por eso es limitada.

La percepción necesita distancia, logra una impresión más amplia y general, ve los detalles en relación al entorno posicionándolos en su lugar. En relación a la observación es de campo. Hay una percepción de aquello que es.

*Te propongo un trabajo interesante a realizar. Ponte delante de un conocido, amigo o familiar y realiza este ejercicio... primero mira, luego observa y por último percibe. Dedícale unos cuatro minutos a cada aspecto y escríbelos en un cuaderno, observarás cuanta información recibes. Cuando hayas acabado compártela con tu compañer@ y testa con él/ella si lo percibido es correcto.*

Otro tema importante a tener en cuenta en el campo de la ayuda es la **intuición**, esta se desarrolla con la observación, concretamente con la **auto-observación**, la cual se consigue con el silencio y la atención plena, herramientas que recomiendo se practiquen mucho y que se ejercitan con la

práctica de la meditación pues ayuda a afianzarla y aumentarla cuando se practica con asiduidad. Ayuda mucho a desarrollar la intuición aumentar la consciencia corporal, pues es un buen avisador de si lo que escuchamos o vemos interiormente es intuición pura o es una proyección personal.

**En muchos momentos de nuestro acompañamiento la intuición será nuestra mejor consejera y la más fiable.**

El desarrollo de todas estas habilidades, **junto con lo que antes hemos nombrado como “Ordenes de la Ayuda” según B.H.**, complementan y completan el acompañamiento a las personas que soliciten nuestra colaboración y **lo que nos posiciona para trabajar con La Visión Sistémica-HS®**

Especialmente en momentos de incertidumbre como el actual, las **Visión Sistémica-HS®** y las Constelaciones permiten establecer relaciones y acompañamiento ante las dificultades, desde la confianza que favorecen la estabilidad y el bienestar personal ●



### Ángel de Lope Alemán

Director de “Desarrollo SISTÉMICO Humano” Didacta y Titular de la AEBH Autor del libro: “La Visión Sistémica en las Relaciones Humanas”

[contacta@dshumano.com](mailto:contacta@dshumano.com)  
[www.dshumano.com](http://www.dshumano.com)

**DS HUMANO** EL OLIVOZEN Escuela de Integración de La Consciencia

**CONSTELACIONES SISTÉMICAS-HS®**  
Comienzo **CURSOS Y FORMACIONES**  
con un Nuevo Enfoque **PERSONAL**  
**OCTUBRE 2015 - ¡¡ INSCRIBETE YA !!**

CONSIGUE RELACIONES FLUIDAS y BENEFICIOSAS  
**9-10-11 Octubre- MONOGRÁFICO**  
**9 Octubre- TALLER práctico**

PARA ARMONIZARTE CON TU FAMILIA  
**6-7-8 Noviembre- MONOGRÁFICO**  
**7 Noviembre- TALLER práctico**

**13 Octubre CONFERENCIA GRATUITA**  
**Coaching Sistémico (presencial y on-line)**

**¡VEN a CONOCERNOS!**  
Información : 625 386 393  
647 451 494

Dirige:  
**Ángel de Lope Alemán**  
Titular y Didacta de la EBH

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



45



# COPLANET

en sintonía

Madrid, 30,31 Octubre y 1 Noviembre 2015



## Alimentación VEGETARIANA

Salud y Conciencia



Entrada  
Libre



Lugar:



C/ Ronda Segovia, 50 Madrid  
info@upf-spain.org  
BUS: 3 - 35 - 23 - 41 - C1 - C2  
Metro: L.5 Puerta Toledo

Patrocinan:



Coordinación:



Información:

91 528 49 54  
www.redgfu.es

# Sadhana Silencio Interior

“Quien con toda su alma busca la verdad y no quiere perderse por caminos tortuosos, habrá de dirigir la luz de su mirada interior hacia sí mismo”

Boecio

## SADHANA, EL CAMINO

Dirigir la mirada hacia sí mismo para conocerse, para llegar a saber quién y qué se es, para descubrir la auténtica naturaleza esencial de cada uno. Aquella que es única y singular, al tiempo que es la misma y común para todos.

Este es el objetivo de la *Sadhana*: llegar a conocer por vía de experiencia aquello que de real hay en uno. Para ello se hace necesario apartar el velo de lo irreal a través de la luz de la consciencia. A este proceso se le viene a conocer con el nombre de auto-realización.

El término *Sadhana* significa “camino”, y viene a ser una propuesta de trabajo interior para realizar el camino espiritual que lleva a la realización. Se aplica a la teoría y práctica que realiza el *sadhaka*, el buscador espiritual, durante un tiempo concreto y con un fin determinado.

¿Cuál puede ser este fin? No puede ser otro que lograr el milagro de vivir despierto. Despertar la consciencia en primer lugar para conseguir después su acrecentamiento y, por supuesto, su integración en la vida cotidiana.

De forma habitual, se entiende que la *Sadhana* es una enseñanza dirigida a personas que ya tienen un cierto nivel de práctica, como pueden ser profesores o practicantes avanzados que desean profundizar en el Yoga.

Nada queda más lejos de la realidad, aunque bien cierto es que como fruto de una práctica profunda y comprometida se puede llegar a sentir la necesidad de profundizar más en aquello que la intuición comienza a dar claros destellos de cuál puede ser la dirección a seguir.

A través de la *Sadhana*, el Yoga queda plenamente integrado en la vida cotidiana gracias a una práctica progresiva y sistemática donde cuerpo, mente y espíritu quedan armonizados a través del eje que viene a ser *Sakshi*, la consciencia testigo, desde el cual es posible vivir la vida con la intensidad y plenitud que merece.

**Emilio J. Gómez** es profesor del Círculo de Yoga “Silencio Interior”

Si deseas más información sobre nuestro Curso de Sadhana puedes visitar:

[www.silenciointerior.net/agenda/curso-de-sadhana/](http://www.silenciointerior.net/agenda/curso-de-sadhana/)

+info: 616.660.929 y e-mail: [info@silenciointerior.net](mailto:info@silenciointerior.net) [www.silenciointerior.net](http://www.silenciointerior.net)

## Curso de Sadhana Silencio Interior

Fecha de inicio: sábado, 17 de octubre

+ info: Emilio J. Gómez - 616.660.929

Círculo de Yoga Silencio Interior

Escuela de Silencio

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

**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... **Antonio BLAY**



El autor que os proponemos es uno de los maestros espirituales más populares e influyentes de la España de nuestro tiempo. Nacido en Barcelona en 1924, estudió psicología y creó la línea de la Psicología para la Autorrealización a través de la cual nos invita a trabajar lo psicológico para abrirnos a lo superior. Fue investigador de la naturaleza humana y del desarrollo de su potencial interior.

Blay supo profundizar en el campo de la Psicología e integrar su conocimiento con culturas orientales. Introdujo la necesidad de la meditación y el silencio a fin de adquirir ciertos estados superiores de conciencia.

Su interés nunca fue crear adeptos o hacer escuela, él estaba interesado en transmitir su experiencia, con el fin de que fuera útil y de estimularnos y orientarnos en nuestro proceder.

Enseña que el punto de contacto óptimo con Dios es el centro de uno mismo. Lo fundamental para él era el ser uno mismo. Para ello, da mucha importancia a la centralidad, a situarse en ese eje de energía, visión y amor con disponibilidad y soltura hacia

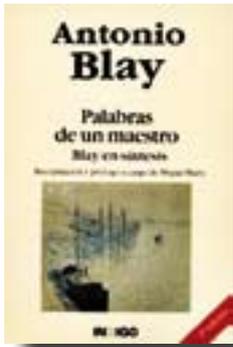
fuera y apertura a lo superior. Sus enseñanzas disponen también de ejercicios especiales para conectar tanto con el subconsciente como con el supraconsciente. Invita a que cada hombre aprenda a ser independiente y libre y a que contraste la realidad por sí mismo y así aprender directamente de la gran maestra; la vida. Tal y como él decía “A través de un trabajo de limpieza y simplificación interior es posible llegar a la realización de uno mismo, a vivir en un estado de serenidad, de paz, plenitud, fuerza y eficiencia. Y el trabajo no consiste nunca en añadir cosas, sino más bien en soltar cosas de dentro, en eliminar cosas que estorban la actualización de estas cualidades.”

Gracias a la claridad, el humor y la sencillez con la que describió y transmitió la experiencia de la realización humana, se ha ganado los corazones de un gran número de personas que años después de su muerte (1.985), sigue creciendo.

Nuestro autor tiene una amplia bibliografía, material transcrito de los cursos que impartió y audios de los mismos que nos permiten empaparnos de su sabiduría.

**A continuación hacemos una breve reseña de algunas de sus obras más destacadas:**

## PALABRAS DE UN MAESTRO. BLAY EN SÍNTESIS



Blay en síntesis es una recopilación de las frases más significativas que el maestro pronunció a lo largo de distintos momentos de su vida.

Blay es Camino y Revelación que llegan a través de su Conocimiento y de su Ser. Su vida entera es exponente de un modo de vida, de una forma de sentir el espíritu y afrontar sencilla y serenamente los avatares de los tiempos actuales. Sus enseñanzas alcanzan al discípulo plácidamente, profundizando hasta su consciencia y haciéndole llegar una nueva percepción del

mundo y los hombres.

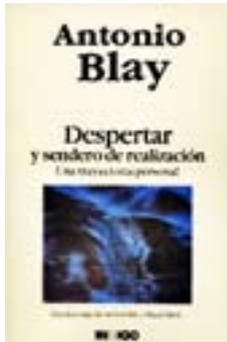
### ¡DESPERTAR Y SENDERO DE LA REALIZACIÓN!

Esta es la obra más original de Antonio Blay. Corresponde a un curso que él impartió en 1978, en el cual decidió hablar de sí mismo, algo que nunca hizo antes ni repitió después. Blay explica descubrimientos y situaciones particulares que se dieron en su desarrollo, en su trayectoria y lucha personal.

Estas experiencias le permitieron establecer un orden de trabajo para dar forma a su enseñanza psicológico-espiritual, por la cual ha sido conocido como un importante maestro del despertar.

El libro constituye un documento inédito por los detalles biográficos de su búsqueda, lo que lo convierte en un valioso complemento de toda su obra y, especialmente, del último curso que impartió, "Ser, Psicología de autorrealización". Se trata, indudablemente, del antecedente básico de toda la aportación de Blay, tanto en los aspectos conceptuales, como en los prácticos y trascendentes.

Entendemos la publicación de esta obra como una ofrenda del Blay más íntimo a sus lectores, antiguos y actuales.



### LOS YOGA

El yoga es el conjunto de técnicas más amplio y elaborado que conduce a un intenso y permanente conocimiento de uno mismo. El yoga proporciona un estado de paz interior, serenidad, fortaleza y comprensión intuitiva de los enigmas de la existencia; aumenta la capacidad creadora en todas las esferas y dominios de la vida, y canaliza la inquietud trascendente.

Existen diferentes yogas porque existen diferentes formas de comprender una misma área de sabiduría. Por ello, Blay presenta un compendio completo con todos los yogas y el

camino del zen para que cada uno de nosotros experimente su propia vía de conocimiento utilizando una u otra técnica.

Cada uno puede hallar una forma personalizada de practicar el yoga, y todas las formas son igualmente válidas.

Y por último, cinco conferencias de Blay dirigidas a los alumnos con una cierta práctica en la meditación, permitiendo así que se cimienten los hábitos adquiridos con la práctica cotidiana de la meditación.

### OTRAS OBRAS:

- *Conciencia Axial*
- *Ser. Curso de psicología de la autorrealización*
- *Creatividad y plenitud de vida*
- *Personalidad y niveles superiores de conciencia*

## EL TRABAJO INTERIOR

Los ejercicios de meditación o de trabajo interior son necesarios para equilibrar nuestra vida, mejorar la personalidad y descubrir la verdad interior.

En este libro recopilatorio se presenta una monografía dedicada a la meditación. En su primer capítulo se exponen los fundamentos teóricos de las prácticas meditacionales. El segundo se dedica a la puesta en práctica de la meditación, con las recomendaciones pertinentes destinadas a que una persona que se inicia en el trabajo interior pueda conseguir unos resultados fructíferos: cómo solventar los escollos y dificultades, y cómo percibir la evolución del trabajo.

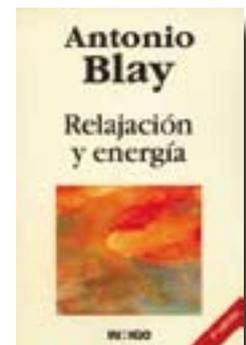
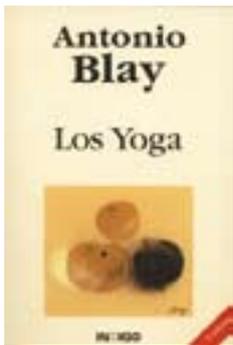
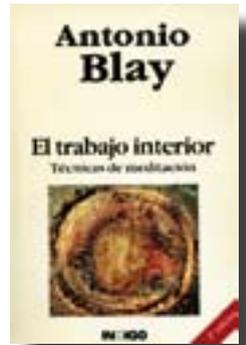
### RELAJACIÓN Y ENERGÍA

Las técnicas de relajación se imponen cada vez más en todo el mundo a fin de contrarrestar los crecientes estados de tensión que, con sus negativas consecuencias sobre la salud y sobre el carácter, se nos imponen a cuantos vivimos en nuestra compleja y agitada civilización.

Pero los efectos de la relajación consciente no se limitan al mero descanso del cuerpo y la mente. El entrenamiento necesario a la hora de dominar la relajación prepara a la persona para valiosos logros en su interior. La relajación consciente, en efecto, es una puerta de entrada a nuevas oportunidades de desarrollo del carácter y la personalidad.

En el presente libro, el autor, no solo nos introduce de un modo claro y sencillo en la técnica progresiva de la relajación consciente, sino que además nos presenta de forma detallada el camino concreto hacia diversas posibilidades: la reforma del carácter, cómo manejar la salud, la actitud positiva en la vida diaria, los fenómenos parapsicológicos, el crecimiento espiritual, etcétera.

Por todo ello, este libro reúne unas características tan peculiares que lo hacen de gran interés, no solo para quienes desean mejorar y equilibrar su salud y su carácter en la vida cotidiana, sino de un modo particular a cuantas personas buscan indicaciones precisas para el desarrollo de los inestimables recursos mentales y espirituales que se encierran en todo ser humano.



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

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

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

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

**VerdeMente**  
 La Guía Alternativa  
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

**EN VENTA-FINCA MARISISOFIA**



Realiza tu proyecto de Turismo rural, eco-granja, huerta ecológica, olivar, vida autosostenible. Aquí te esperan 10 hectáreas de terreno, totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, zona ajardinada, un precioso arroyo que lleva agua todo el año y todo esto cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche.. Casa de 350 m2 en 2 plantas y cortijo antiguo de 80 m2, piscina. Agua propia. Para el suministro eléctrico y agua caliente contamos con la sana energía solar. **Más información:**  
[www.marisisofia54.blog.de](http://www.marisisofia54.blog.de) // Telef: 653 919 246 // 959 099732 // [marisisofia2.0@gmail.com](mailto:marisisofia2.0@gmail.com)



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

**SE ALQUILA SALA 80 m².**  
 Suelo de madera, diáfana,  
 insonorizada, luminosa y  
 climatizada. Dispone de un buen  
 equipo de sonido y wifi.  
 Metro Delicias. Tlf: 660 666 328

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.



**¿SABES QUE TE DICEN  
 TUS NÚMEROS?**  
**CONSULTAS  
 NUMEROLÓGICAS**  
**MARÍA DE OLAIZ**  
**NUMERÓLOGA**  
**662 484 789**  
[numeromaria@yahoo.es](mailto:numeromaria@yahoo.es)  
[mariaolaiz.blogspot.com.es](http://mariaolaiz.blogspot.com.es)

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

**CARTA ASTRAL  
 REVOLUCIÓN SOLAR Y TRÁNSITOS**  
 40 euros  
**TAROT, PREGUNTAS Y TIRADAS COMPLETAS**  
 35 euros  
 Sierra de Madrid, Villalba  
**636 68 02 54 - Rosa**

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



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

**∞ 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 ∞**



Sin sorteos

Nuevos programas

Promoción

## Regalos con tus compras

Con cada tique de 300€, podrás elegir:  
-Un masaje ayurvédico  
-Estancias en casas rurales

## EcoCentro TV

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

## -50% mientras rige tu zodiaco

En el Restaurante a la Carta.  
En octubre:  
-Hasta el 22: Libra  
-Desde el 23: Escorpio



## La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera  
Sierra de Gredos, Cáceres.

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

- Cabañas muy confortables, con maravillosas vistas, reformadas y con energías renovables.
- Amplia difusión gratuita de tus seminarios



## Retiros de Panchakarma

+Info:  
[daniela@ayurvedaterapeutico.org](mailto:daniela@ayurvedaterapeutico.org)

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda

Próximas fechas:

- 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 octubre  
**54€.**

15%

Descuento seminarios temporada baja

10%

Descuento seminarios temporada alta

### Madrid

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

### Ibiza

Santa Gertrudis de Fruitera  
971-197-274 609-589-921 [ibz@ecocentro.es](mailto:ibz@ecocentro.es)

