

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Noviembre 2015

Nº195

El ritmo de la  
percusión:  
Fuente de salud  
Félix Ballesteros

La cultura del color  
en el cabello  
Cristina Martín

Terapia Vibración  
Somato-Emocional  
Jorge Lorente

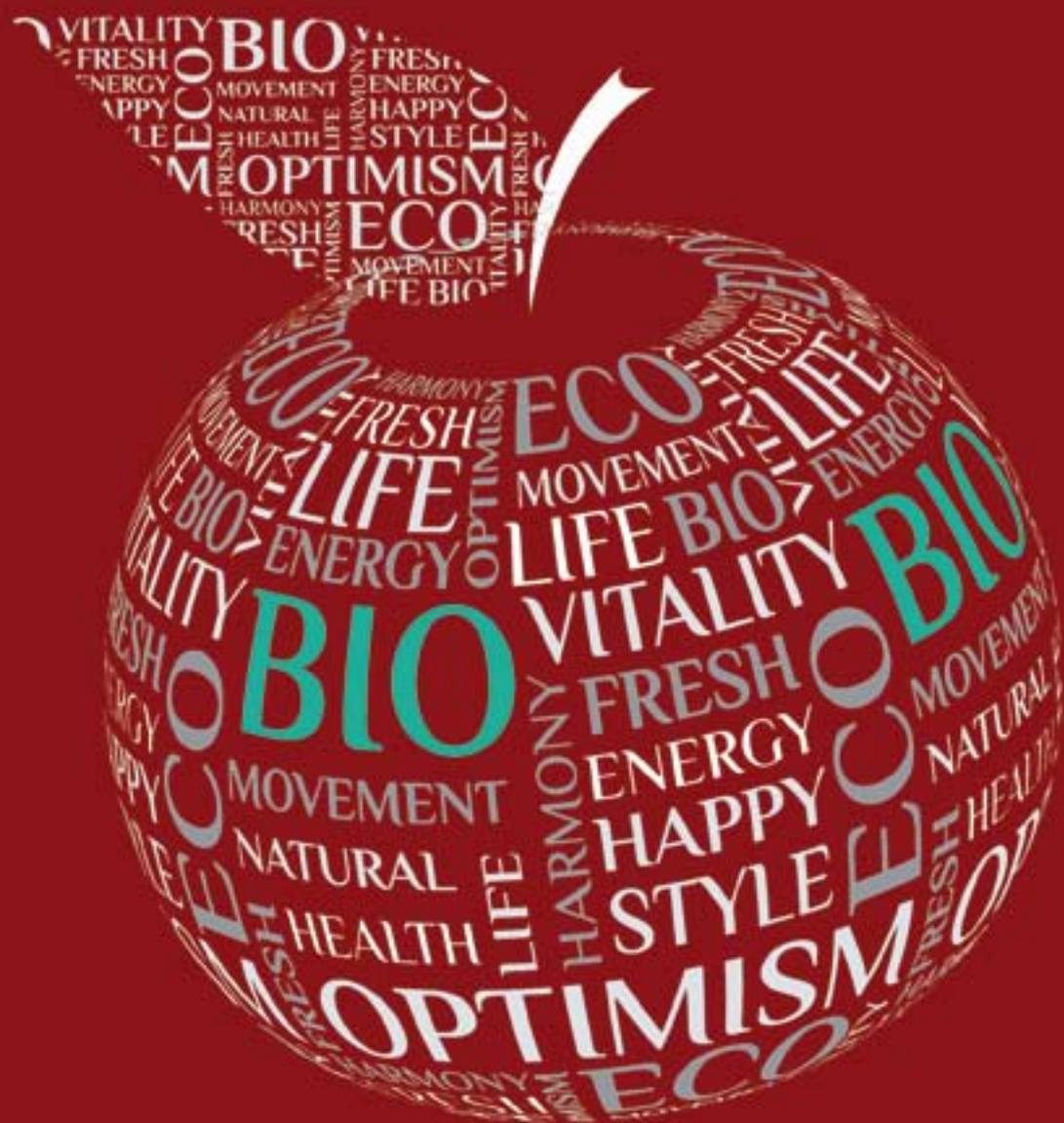
La llama de la pasión  
Lalita Devi

Entrevista a Peter González

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



## EDITORIAL

Cuando venía esta mañana hacia la oficina observe, que ya salteadas por la acera, había alguna hoja seca que habrían caído recientemente de los árboles, no cabe duda que ya es el primer anuncio de otro lapso de tiempo que se inicia con el otoño.

Por otro lado siempre me ha sorprendido ese doble sentido de las palabras, por un lado están las hojas caídas de los árboles y por otro esta misma hoja en blanco a la cada mes me enfrento.

Las palabras no son mas que significados y alusiones tanto por su variedad de significados como por su variedad interpretativa.

En realidad los contenidos que personalmente tenemos contruidos con las palabras en forma de simbólicos son los que nos señalan un matiz muy importante de nuestra vida.

Pensar por ejemplo que una vida dura y difícil es carente de significado es un equivoco pues en ciertas personas una vida así

posibilita una evolución profunda de su naturaleza. No es cuestión de decisiones intelectuales sino de que a veces y en algún caso la adversidad abre el alma a una luz de prosperidad que la prosperidad lo niega y esto solo lo puede hacer contenidos distintos en nuestras mentes que quiebran los habituales.

De algún modo la entrevista que te entregamos este mes de Peter González conversando acerca de Psych-k habla de las creencias inconscientes y como construimos el mundo en torno a ellas.

Te recomendamos que la leas pues es una gran fuente de información y descubrimiento (o quizás mejor dicho autodescubrimiento) y que puede aportarte una visión clara y precisa a partir de esta valiosa información.

Como todos los meses te agradecemos que cada mes nos sigas entre las "hojas" de esta revista que con dedicación y empeño cada mes te entregamos.

*Antonio Gallego García*

# S + SUMARIO

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> 6 ENTREVISTA A <b>PETER GONZÁLEZ</b></li> <li> 11 LA CULTURA DE COLOR EN EL CABELLO<br/><b>CRISTINA MARTIN</b></li> <li>12 USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES DURANTE EL EMBARAZO</li> <li> 14 LA LLAMA DE LA PASIÓN<br/><b>LALITA DEVI</b></li> <li>16 TERAPIA VIBRACIÓN SOMATO-EMOCIONAL<br/><b>JORGE LORENTE</b></li> <li> 18 FENG SHUI PARA EMPRENEDORES<br/><b>CARI SORIANO</b></li> <li>20 HACIA UN NUEVO ENTENDIMIENTO DE LAS TÉCNICAS CORPORALES. ESTIRARSE. UNA MANERA DE DANZAR<br/><b>CLAUDIA BEDACARRATZ</b></li> <li>22 HABLEMOS DE SEXO CON NUESTROS HIJOS</li> <li>24 EL RITMO DE LA PERCUSIÓN: FUENTE DE SALUD<br/><b>FELIX BALLESTEROS</b></li> <li>26 EL MODELO DE LA NIÑA BUENA</li> <li>28 SECCIÓN CUERPO POSTURA Y SALUD SI TIENES LUMBALGÍA O CIÁTICA<br/><b>FERNANDO QUEIPO</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>30 SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA LA COCINA DE LA ABUELA<br/><b>MONTSE BRADFORD</b></li> <li>32 LA CULPA.<br/><b>MARÍA DE LUCAS</b></li> <li>34 MEDITACIÓN EN LA INFANCIA<br/><b>CARIDAD MARTIN NIETO</b></li> <li>36 EL ARTE DE AYUDAR II. DS HUMANO<br/><b>ANGEL DE LOPE</b></li> <li>38 MOVILIZARTE PARA SANARTE PRACTICANDO PILATES<br/><b>MÓNICA MUÑOZ</b></li> <li>40 TERAPIA GESTALT Y CHIKUNG<br/><b>CHARO ANTAS</b></li> <li>42 EL CUERPO COMO PRESENCIA<br/><b>DOMINGO DE MINGO</b></li> <li> 44 SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR PRIMERO LA OBLIGACIÓN Y LUEGO LA DEVOCIÓN<br/><b>DANIEL GABARRÓ</b></li> <li>46 TANTRA (PARTE III) LA SENDA DEL EROTISMO MÁGICO<br/><b>MERCEDES ANDAMY Y FERNANDO MANRIQUE</b></li> <li>48 SECCIÓN ECOCENTRO EN LA BIBLIOTECA DE <b>STEFAN ZWEIG</b></li> </ul> |
|---|---|

**Mucha gente conoce PSYCH-K (pronunciado “saiké”) a través del maravilloso e impactante libro “La Biología de la Creencia”, del Dr. Bruce Lipton. El Dr. Lipton, un reconocido biólogo celular cuyo trabajo revolucionó la ciencia de la biología comprobó que el gen no es la fuerza absoluta como se había pensado sino que es como un dibujo arquitectónico que puede cambiar su expresión dependiendo de su entorno. Sus experimentos e investigaciones dieron lugar a lo que hoy se conoce como la “epi-genética”. A final de este importante libro, el Dr. Lipton recomienda PSYCH-K como un método para cambiar las creencias limitantes del subconsciente y por eso mucha gente tiene curiosidad por conocer más del método. Nosotros también y por eso buscamos a Peter González, el primer instructor en enseñar PSYCH-K en español en España para que nos contara un poco lo que es PSYCH-K y cómo funciona. Peter lleva enseñando en España desde el 2008 y ha impartido más de 175 talleres Básicos, y más de 225 incluyendo otros niveles de PSYCH-K, principalmente en España y 8 otros países.**

**VerdeMente:** *Hola Peter, has hecho muchos talleres de PSYCH-K e impactado a la vida de muchos españoles, y aunque he leído que lo recomienda el Dr. Lipton, no sé bien lo que es ni cómo funciona el método. Cuéntanos un poco de que va PSYCH-K.*

**Peter González:** Encantado. Para mí, PSYCH-K representa un nuevo paradigma de desarrollo personal ya que le devuelve el poder a uno mismo para conseguir resultados previamente inalcanzables. PSYCH-K viene de la palabra “psyche”, alma, espíritu, y la “k” de “key” o llave la llave que te permite conectar con y expresar tu alma, tu ser. Según su originador, Rob Williams es un proceso espiritual con beneficios fisiológicos y físicos. Digo que es un nuevo paradigma porque nos permite trabajar directamente con nuestro subconsciente que hace que los cambios se vivan de una forma muy rápida y efectiva. Cómo muchos coaches, terapeutas y sanadores han descubierto el verdadero cambio ocurre al nivel subconsciente. Luego está el hecho de tal como los avatares y maestros nos han dicho desde siempre que el poder está dentro de uno mismo.

PSYCH-K hace que esto sea realidad, ya que yo mismo elijo lo que quiero integrar en mi subconsciente. Es una manera de re-escribir la programación inicial digamos, en nuestro “disco duro”, la que tenemos desde nuestra niñez, que según investigadores como el Dr. Lipton que acabas de mencionar, dirige nuestras vidas con la información ya acumulada entre el 95 y el 98 % del tiempo. A mí me cambió la vida el libro de Bruce, y de hecho conocí PSYCH-K a través de él. Se reprograman las creencias e interpretaciones erróneas que sacamos de las experiencias de nuestra niñez incorporando nuevas creencias directamente en el subconsciente. Es un cambio rápido y duradero. En el viejo paradigma el cambio era lento y difícil. Se indagaba en el pasado y se revivían experiencias dolorosas para entenderlas y encontrar las causas y patrones familiares con el fin de liberarlas. Usando PSYCH-K uno reprograma las creencias directamente, el enfoque está en el resultado que uno desea y en crear algo que a lo mejor nunca ha existido hasta ahora. Comparado con lo que estamos acostumbrados a vivir, parece incluso demasiado fácil para ser efectivo. Pero es así, ya no hace falta sufrir para cambiar.

**VM.:** *¡Me alegro porque no me gusta sufrir y tengo cosas que cambiar! Mencionaste que el verdadero cambio se produce al cambiar el subconsciente, pero el subconsciente también tiene su parte oscura, ¿no?*

**P.G.:** Ese es otro aspecto del nuevo paradigma. Para mí, no existe saboteador, ni parte oscura, ni la sombra. Creo que eran interpretaciones e intentos de describir cómo funciona el ser humano que con la nueva ciencia hemos de ir descartando porque ya no tienen sentido. Aún no es común hablar del subconsciente en términos positivos, ya que se le considerado desde la época de Freud como el repositorio de todos nuestros miedos y males, y una fuerza que nos sabotea y frustra cumplir lo que más queremos. Imagínate el impacto en nuestras vidas en solo cambiar lo que pensamos del subconsciente. ¿Cómo vas a poder sentirte poderoso y capaz, amarte incondicionalmente, y vivir tranquilo y en paz si en cualquier momento esta fuerza negra del subconsciente nos puede “atacar”? Con razón nos sentimos víctimas, fuera de control e impotentes para cambiar. En verdad la función del subconsciente es interpretar las señales del entorno en cada momento, compararlas con la información que ya tiene su base de datos, decidir en nano segundos si esas señales representan un peligro o un beneficio para mí, y reaccionar adecuadamente. Su único propósito es mi sobrevivencia. A lo largo de toda nuestras vidas, desde que empieza a funcionar el cerebro, el subconsciente ha almacenado y catalogado todas nuestras experiencias en base de como percibimos nuestro entorno físico, que es a través de los cinco sentidos. Si lo que experimentamos nos causó dolor aprendemos a evitar, buscamos lo que nos nutre, da placer y satisface nuestras necesidades. El subconsciente no posee sabiduría ni es inteligente, solo percibe las señales que existen y siente si son beneficiosas o dañinas. Luego si vuelve a percibir esa señal o algo parecido, la interpreta y responde según la programación original.

**VM.:** *¿O sea que nacemos en blanco y luego recibimos una programación según lo que existe en nuestro entorno?*

**P.G.:** Parece que sí. Bruce explica que hay dos etapas claves en los primeros 6 o 7 años de nuestras vidas que llegan a determinar nuestras acciones entre el 95-98% del tiempo. Siete años donde el cerebro se está terminando de formar y está abierto como en ningún otro periodo de la vida. Nacemos según él, como un iPod, recién sacado de la caja. Le ponemos en marcha y no se escucha nada no hay nada descargado. En el primer periodo de “descarga”, desde incluso antes del parto hasta los 2 años más o menos, el cerebro está en el estado Delta. En este estado caracterizado por su baja frecuencia cerebral de medio ciclo a cuatro ciclos por segundo, el bebé absorbe rápidamente todas las impresiones de su entorno sin filtrar nada. En

# Peter González

Primer formador  
de **PSYCH-K**  
en España



VIDEO

## Contenido Vivo

este periodo el bebé empieza descubrir su cuerpo, a poder moverse, e imitar sonidos que luego tiene significado y usamos para comunicarnos. A los dos años ya puede andar, comunicarse y entiende mejor su entorno. El siguiente periodo, desde los dos hasta los 7 años, se ha comprobado científicamente que el cerebro está predominantemente en el estado Theta, entre cuatro y ocho ciclos por segundo. Este es el estado al que uno llega cuando está hipnotizado y en este periodo el niño expande su conocimiento imitando a otros, generalmente los padres y mezclando en sus juegos el mundo imaginario con la realidad de los cinco sentidos. Sigue absorbiendo información e integrándola en su conocimiento de cómo funcionan las cosas en su entorno. Yo creo que nos solo recibimos información del entorno sino que también se forma la identidad de quién somos, cuanto valemos y que nos merecemos recibir.

**VM.:** *Mencionaste antes que nuestra autoestima está programada y definida por otros. Tiene sentido lo que dices pero aun así es muy fuerte, ¿Cómo se puede cambiar esa situación?*

**P.G.:** Pues tranquilo que se puede hacer. PSYCH-K permite que uno mismo cambié el contenido de esa programación y elija la información que su subconsciente va a usar para dirigir su vida. No cambia el hecho de que el subconsciente sigue interpretando las señales, solo que ahora los programas son beneficiosos y nos empoderan que hace que empecemos a atraer paz, tranquilidad, seguridad,

abundancia, lo que no hemos podido lograr hasta ahora. Las investigaciones científicas demuestran que el subconsciente procesa información un millón de veces más rápido que la mente consciente. Por eso, el subconsciente reconoce, interpreta y responde o reacciona antes de que nosotros podamos responder con nuestra voluntad. El cambio para ser efectivo y consistente ha de hacerse al nivel subconsciente. Estos primeros años el niño ha recibido un rápido aprendizaje de lo que consta la “realidad” para que su subconsciente pueda saber cómo sobrevivir en el entorno en que se encuentra. Tendemos a generalizar y asumir que lo que yo considero “la realidad” es así para todos, o por lo menos todos los de mi país o cultura o raza. Pero no es así, cada persona tiene percepciones únicas en base a sus experiencias durante este periodo de formación y por lo tanto hay tantas realidades como hay seres humanos. Es un proceso biológico que todos vivimos. Nos da mayor probabilidad de sobrevivir ya que nos indica los peligros y lo que nos nutre, lo que nos protege y lo que nos amenaza, y maneras y estrategias para conseguir nuestras necesidades.

El problema está en que a veces, muchas veces, se establecen asociaciones erróneas que realmente no son pero las incorporamos como si fuesen verdad y esto crea conflictos entre lo que nos proponemos y la información en el subconsciente. Por ejemplo, cuando uno está muy abierto y se siente abandonado y rechazado, esas emociones las

experimente como dolorosas y peligrosas, y evitará sentir amor a ese nivel de intimidad en el futuro. Luego por mucho que lo busque y trate de vivir cuando mi subconsciente reconoce que ese nivel de amor me causó mucho dolor, se alejará como si hubiéramos acercado la mano a una sartén caliente. Da igual que es lo que más anhelo del mundo, o es mi alma gemela. Incluso cuanto más quiero a esta persona más rechazo me produce porque solo ese nivel de intensidad hace que salte la

memoria de mi dolor. ¿Cuántas canciones, novelas, vidas se han escrito con ese tema de que te amo más que nadie pero no puedo vivir contigo? Ahí está la razón. Por eso para mí, ya no existe un saboteador, existe información errónea que mi subconsciente sin poder discriminar, utiliza para responder según lo que experimentó y acumuló.

**VM.: Y dices que con PSYCH-K esto se puede cambiar, me parece interesante que funcioné de esa manera. ¿Entonces quién creo PSYCH-K?**

**P.G.:** En realidad no fue creada, el “originador” del método es Rob Williams, un psicólogo norteamericano, que prefiere que se le llame “originador”, porque es la palabra que mejor expresa como llegó a ser. Los protocolos del método que se llaman “balances” son los resultados series de “descargas intuitivas” que le fueron llegando a lo largo de muchos años empezando en diciembre de 1988. Más que una canalización, él considera que fueron momentos donde después de largos periodos de enfoque, recibía información de otro nivel de conocimiento. Le escuché decir una vez, - a mi mente y mi ego les gustaría llevarse el crédito por haberlo creado, pero no fue así. Me llegó la información como un “flash” (una descarga) de intuición. El primer balance le llegó el 11 de diciembre de 1988. Rob estaba preparando la publicidad para un taller que iba a hacer, y había imprimido 150 copias, que en ese tiempo costaban bastante más que ahora. Cuando estaba doblando las hojas para meterlas en los sobres, se dio cuenta que no había puesto la fecha del taller. Intentó corregir la hoja pero su sentido de la perfección no le permitió enviarlas. Frustrado por haberse equivocado, corrigió el error e hizo 150 copias nuevas. Volvió a casa y empezó la misma tarea con más urgencia. Después de un tiempo se le ocurrió mirar la hoja y se dio cuenta de que no había puesto las horas. Te puedes imaginar, se molestó y se dijo a sí mismo algo como, “*Toda lo que hago es dedicarme a ayudar a la gente, Dios si no quieres que haga esto, ¿qué quieres que haga?*” Rob es un hombre muy auditivo, y cero visual... pero de repente vio una imagen de una pantalla en su mente... y lo que más le sorprendió es que podía ver palabras escritas. Se puso a escribir lo que veía en su máquina de escribir, y según las escribía esas desaparecían y aparecían otras. Después de unos 20 minutos tenía delante de él unas 8 o 9 páginas que vinieron a ser el primer balance.

Empezó a facilitar balances con sus pacientes y vio cambios inmediatos. Durante 10 años trabajó en su consulta y empezó a compartir sus resultados en conferencias y la gente le fue pidiendo aprender el método. Empezó a

enseñar y luego a formar un grupo de instructores para ayudarlo en su trabajo. De momento somos 40 instructores en todo el mundo, y cuatro en España. Ha sido un placer apoyarlas en su formación y descubrir cómo cada una es excepcional en su manera.

En PSYCH-K tenemos el taller Básico, el Avanzado, un Retiro de Integración con la Divinidad, un taller PSYCH-K Pro, y los principios de PSYCH-K aplicados al mundo empresarial, que se llama PER-K. Es una formación que transforma

---

**Somos más maravillosos, poderosos de lo que aún conocemos... y no podremos descubrir y expresar nuestra verdadera esencia hasta que hayamos reprogramado las limitaciones que arrastramos**

---

la vida de la persona.

**VM.: Llevas 8 años trabajando con PSYCH-K, ¿Cómo decidiste formarte como instructor?**

**P.G.:** Fue en una conferencia del Dr. Bruce Lipton. Acababa de leer su libro “*La Biología de la Creencia*” que me había impactado e inspirado mucho. Entré en su web y vi que el Dr Lipton venía a Austin en 5 días. Llevaba muchos años trabajando de fotógrafo y estaba enfocado en criar a mi hija y no trabajaba mucho. Económicamente no podía asistir al taller y se me ocurrió ofrecer hacer un cambio de asistir a la conferencia a cambio de hacer fotos de Bruce para que las organizadoras pudiesen promocionar mejor sus conferencias. Total que no solo pude asistir, sino que tuve la buena fortuna de conocer a Bruce. El último día de la Conferencia, una instructora amiga de Bruce, Trudy, hizo una demostración de PSYCH-K. Cuando lo vi, una parte de mi dijo, “*That’s for me!... and I’m going to take it to Spain!*” “*Eso es para mí... [y después de una pausa de un segundo] ¡y lo voy a llevar a España!*” Al día siguiente por invitación de una amiga mutua con la que me encontré al salir de la conferencia, fui a una fiesta que había organizado para Trudy y su marido, Steven y le dije a Trudy que quería ser instructor. Lo curioso y divertido es que aún no había experimentado PSYCH-K. Se rio y me dijo que la gente que quería formarse como instructor normalmente lo hacían por el impacto que había tenido en sus vidas y los grandes cambios después del taller o en sesiones, pero nunca sin haberlo probado. El fin de semana siguiente fui a Houston a hacer un taller, y en un poco menos de 7 meses me había formado como instructor. Unos meses más tarde yendo a dar una clase en un centro macrobiótico en Austin, me paro un hombre que me preguntaba por el dueño. Nos pusimos a hablar. El hombre, que resultó ser periodista español, Carlos Fresneda venía a entrevistarle al dueño. Como no llegaba hablamos bastante tiempo, lo justo para contestarle la pregunta habitual de **que** hacía. Le interesó y me puso en contacto con la editora de la revista “*Integral*”. Mi intención era que algún escritor de la revista escribiera un artículo, pero no fue así. Montse Cano, la editora me pidió que lo escribiera yo. No me lo podía creer, nunca había escrito un artículo, menos en español y menos de este tema que recién estaba experimentando. Por supuesto, usé PSYCH-K y cambié varias creencias y lo hice. Ella me había propuesto que lo escribiera para la edición de julio, pero yo tenía claro que quería hacer talleres en julio y por lo tanto tenía que salir en la revista de junio. Se lo propuse a Montse y me contestó que en ese caso solo tendría una

semana para entregarlo. No sé si dormí esos días. Al final me dieron 3 días más y lo conseguí. El artículo se publicó en junio y en julio del 2008, impartí los primeros 4 talleres de PSYCH-K en español en España, en Madrid, Barcelona, Palma de Mallorca y Bilbao. Bueno, desde entonces viajo casi sin parar, impartiendo talleres, y cada vez hay gente de más países pidiendo que vaya a impartirlos. Por ejemplo, hoy me pidieron que fuera a hacer talleres en Kazajistán y Ucrania, y en los últimos meses a Bolivia, Panamá y Guatemala.

**VM.: ¡No paras! y ¿Qué es lo que se aprende en un taller Básico de PSYCH-K que a tanta gente le interesa?**

**P.G.:** El taller Básico, que es de dos días y medio, le da a uno las herramientas para reprogramar su vida. Se aprenden dos “Balances” que son los protocolos para reprogramar con otros y con uno mismo. Otra ventaja es que uno está capacitado para facilitar consigo mismo. Es una experiencia potente, bueno y creo que son divertidos y que la gente se lo pasa bien. Por lo menos eso me dicen. Es una experiencia intensa, bonita que a veces deja a la persona sintiéndose “rara”, ya que uno suele estar sintiendo cosas que nunca ha experimentado antes. Eso es lo que tiene crecer, sentir más y estar más despierto y sensible. Uno se puede sentir raro, diferente y extraordinario a la vez. Una cosa que digo en todos mis talleres es “somos inocentes de lo que hemos absorbido... y a la vez responsables por crear lo que deseamos”. Hay un potencial ilimitado en cada persona que no hemos sabido aprovechar. Sería maravilloso crear entornos para el parto y el desarrollo de niño que lo potenciarán al máximo. Es algo que aún no existe y que es uno de mis proyectos. Y que somos más maravillosos, poderosos de lo que aún conocemos y no podremos descubrir y expresar nuestra verdadera esencia hasta que hayamos reprogramado las limitaciones que arrastramos. Vivir desde el conformismo y la resignación de que “Es lo que hay” es el reflejo del sentido de impotencia que hemos

tenido hasta ahora en poder cambiarnos y no es útil para nadie. Ahora toca crearlo bueno que nunca ha existido. Creo que el poder personal viene de nuestra capacidad para interpretar, de dar el significado a lo

que vivimos. La programación del subconsciente guiará nuestras acciones hasta que cambiemos la información que tiene. Usando PSYCH-K uno puede ir cambiando la información de los programas hasta que la mayoría del tiempo estemos respondiendo desde la conexión, la paz interior, el amor y la alegría a cualquier situación de la vida. Menos cosas nos afectarán y las que nos afectan durarán menos. Ir viviendo ese desarrollo personal lo llamo la Espiral de la Transformación. También lo llamo la “Espiral del Amor Incondicional” porque cuando aceptamos que somos inocentes de lo que hemos absorbido, no cambia lo ocurrido pero sí el efecto que tiene sobre mí. Al aceptarme tal como soy, es más fácil entender y aceptar a otros y sentirse conectados con todos los seres viviendo lo mejor que pueden cada uno con sus filtros y percepciones. A mi trajo una profunda paz y aumento mi capacidad para estar presente con otros y amar.

**VM.: ¿Para quién es PSYCH-K?**

**P.G.:** Considero que hay muchas herramientas, técnicas, métodos y cada una invita al que la necesita. Me gusta que haya tantas, ya que yo lo veo cómo que hay cada vez más personas interesadas en expresar sus dones y amor. PSYCH-K no es para todos. A lo mejor te sorprenda que diga eso. Lo digo porque siento que es uno de los métodos que ayudan a la persona a sanarse y entenderse mejor. PSYCH-K le devuelve el poder a la persona, y que ahí se acaban las excusas. Yo he de tomar las riendas y la responsabilidad por los resultados de mi vida. Eso requiere valor. Agradezco a cada persona que ha confiado en mí para ayudarles a entenderse y amarse mejor. Es un honor para mí. Es un camino maravilloso que incluye abrirse donde antes uno anduvo cerrado y protegido. Requiere amarse mucho y desde luego vale la “alegría”.

**VM.: ¿Qué es lo que te inspira a trabajar de esta manera?**

**P.G.:** Me inspiran muchas cosas, la belleza, la Naturaleza, el brillo en los ojos de un niño, pero lo que más me inspira es mi hija Angelique, es el latido de mi vida. Y cuando no estoy con ella, ese amor que siento lo comparto con otros. Cuando conocí a Bruce, una de las cosas que más me impresionó fue su pasión y su dedicación a divulgar su mensaje de la importancia del entorno en la salud y bienestar de tanto las células, como de los seres humanos. Cuando le conté que me iba a formar como instructor me dijo, “Enhorabuena, necesitamos que haya más personas capaces de cambiar sus creencias y su relación con el entorno y lo más rápido posible”. Creo que es el momento de despertar al hecho de que los retos que estamos viviendo hoy en día no se pueden resolver al nivel en que se crearon tal como dijo, Einstein, y que hemos de reinventar los pilares de nuestras vidas con más conciencia. Me motiva el poder compartir el mensaje de que podemos dejar de sufrir, de estar enfocados en lo que deseamos. El gozo y la satisfacción

vienen de poder disfrutar y de compartir y contribuir a los demás. El cambio y la vida se pueden vivir como una extraordinaria y maravillosa aventura. Me inspira poder aportar algo a la felicidad de otros y conocer a todas las

personas que voy conociendo cambiando paradigmas como los que he comentado.

**VM.: Hablando de proyectos, ¿qué otros proyectos o planes tienes para el futuro?**

**P.G.:** ¿Cuánto tiempo tienes? Bueno entre otras cosas he creado un taller de Autoestima que me encanta compartir. Son cuatro horas para transformar la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos y empezar a ver y vivir la vida desde la felicidad. Es algo que cree cuando estaba en Malasia y que he empezado a impartir, primero en Chile y ahora en España. También tengo un proyecto para madres embarazadas que viene de mi interés en el parto consciente y de fotografiar partos bajo el agua. Estas salieron en un libro que se llama “The Healing Power of Birth” (El Poder Sanador del Parto) de Rima Star. Estuve doce años trabajando en un programa de voluntariado asistiendo a

**PSYCH-K representa un nuevo paradigma de desarrollo personal ya que le devuelve el poder a uno mismo para conseguir resultados previamente inalcanzables**

## A CERCA DE PETER GONZÁLEZ



Peter González es residente de Austin, Texas. SE formó como instructor de PSYCH-K en marzo del 2008. Fue el primer instructor de habla Hispana y hay hecho talleres en muchas ciudades de España, Estado Unidos, Méjico, Italia, Francia, Chile, Argentina, y Perú. Puede contactar con él a través de su correo

**peter@transformomivida.com**  
o su web **www.transformomivida.com**

## ¿ QUÉ ES PSYCH-K ?

Es un conjunto de procedimientos desarrollados por Robert M. Williams en 1988 a partir de diversas disciplinas como Hipnosis, PNL, Kinesiología y Digitopuntura. Utiliza por un lado, técnicas de kinesiología para comunicarse con el subconsciente y averiguar cuales son las creencias limitantes de la persona, y por otra, movimientos y posturas corporales que favorecen el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales de forma equilibrada. Todo ello permite identificar creencias inconscientes autolimitantes y remplazarlas por otras que nos apoyan y nos ayudan a conseguir nuestros objetivos. Va más allá de las afirmaciones, de la voluntad y del pensamiento positivo. Es una forma fácil de reescribir el software de nuestra mente.

madres que no tenían compañía en un hospital en Austin. Para mí es muy importante la calidad del parto, un parto amoroso y sereno es una bendición para todos. Bueno, tengo ideas para muchas cosas. Poemas visuales, un libro, cuentos para niños, retiros en la Naturaleza ¡y así! Para mí cada día es un grandioso regalo. Defino lo espiritual como una acción, creación, pensamiento que eleva la frecuencia Alegría, belleza, bienestar, amor de la gente y del entorno. Cualquiera cosa, regalar una sonrisa, dar un abrazo, ayudar a alguien subir una maleta las escaleras del metro, recoger un trozo de basura en la calle, todo crea más belleza. Escuchar para entender la perspectiva de otro, valorar la paz más que tener que tener la razón, tomar unos momentos para respirar y maravillarnos de las caricias del sol, también son pequeñas maneras de contribuir a que haya una energía más elevada.

**VM.: Ya veo que tienes mucho que hacer, y que no paras. ¡Tienes muchísima energía! ¿Algunas últimas palabras?**

**P.G.:** Un día me puse a reflexionar y pensé en todas las horas de mi vida que había estado viviendo absorto en mis problemas problemas que arrastraba desde mi niñez que eran como lo que yo llamo, la piedra en el zapato... que me molestaban tanto que no podía pensar en otra cosa. Temas de insuficiencia de dinero, de poder personal, de buscar una mujer “que me hiciera feliz”, y lo que yo llamo estar por debajo de la línea y resulta que no fueron horas, no, ni semanas, ni meses, sino años años y años enfocado en resolver problemas que procedían de las interpretaciones de mi subconsciente. ¿Qué había creado, conseguido en estos años? Nada. ¿Cómo me había beneficiado? ¡De ninguna manera! El entender el porqué de mi sufrimiento no me daba felicidad, ni felicidad, ni confianza, ni seguridad. Saber las razones de los traumas de mi familia, no me acercaba a ser confiado y seguro, entender porque me sentía abandonado por mi madre, no me traía felicidad y paz interior. Y luego pensé ¿cuántos años hemos estado todos los seres humanos enfocados y perdidos en la búsqueda de cosas del pasado sin crear nada nuevo y fructífero? Y ¿qué podríamos haber creado si hubieras dedicado una cuarta parte de esos cientos de años colectivos a buscar soluciones para dar de comer a todo el mundo, a crear niños felices y creativos, a crear trabajos amorosos? Somos más poderosos de lo que aún conocemos, y el momento de empezar a vivir lo es ahora.

Estas reflexiones me hicieron darme cuenta de que el viejo paradigma de entender el pasado, para mí no era relevante. Con PSYCH-K uno puede dirigirse al resultado deseado a una resolución más rápida. Me puedo enfocar en la felicidad y balancear para ser feliz y confiado. Puedo ir directamente a tener seguridad y energía para cumplir mis objetivos, etc. Creo que es hora de empezar a dejar el sufrimiento como camino atrás y enfocarnos en expresar nuestro amor de muchas y nuevas maneras. Kahlil Gibrán dijo, “El trabajo es el amor hecho visible” Me gusta y me inspira de tener a millones de personas expresando su amor de esa manera. Esta manera de enfocar la vida es más eficaz y tiene más sentido. La libertad viene de nuestra capacidad para elegir. Cuando yo puedo reprogramar la información de mi subconsciente puedo incorporar creencias que me apoyan a percibir mi entorno desde la paz interior y el amor. Podemos cambiar cualquier aspecto de nuestras vidas. El camino del amor incondicional empieza con la aceptación de todas las partes que forman mi ser, recordando que lo que se resiste persiste, y que lo que acojo y amo por lo que es, me da opciones a cambiarlo. Todo lo que no si vive como paz y amor es una obre en proceso.

Cuanto más me amo y me acepto, más paz y conexión tengo conmigo mismo y más estoy en el presente donde elijo mi interpretación de lo que percibo en vez verme arrastrado por las reacciones de la mente subconsciente basadas en información errónea. Es mi capacidad de re-interpretar las señales, la información de mi entorno que me permite ser libre. Yo soy el intérprete de mi realidad y puedo cambiar todo aquello que impide o bloquea que esté en paz, en amor, conectado con mi más alto Ser, viviendo mi vida con salud, alegría y abundancia. Pues eso, recordar, el amor primero, siempre.

Muchas gracias Peter, ha sido un placer escucharte. Tienes ideas interesantes y de verdad me has inspirado. Buena suerte en todos tus proyectos.

**Verdemente**

# 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,  
Ternera 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...

**HERBOLARIO  
EL DRUIDA DE CASPIÉS**

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Frutas y verduras bio  
Acupuntura



Herbalismo y dietética  
Herbolario  
Medicinas naturales

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

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

## Antigimnasia®



¿Te preguntas que le ocurre a tu cuerpo?

¿Por qué duele?

¿De dónde viene ese malestar?

La Antigimnasia es una formidable herramienta de conocimiento y apropiación del cuerpo.

Este método abre la puerta a un modo de "bienestar" y de "mejor vivir" que perdura en el tiempo.

**SESIONES REGULARES  
SEMANALES Y MENSUALES  
Nuevos Grupos**

Rosa León (Sol) - 660 33 76 71 - [rosaleonag@gmail.com](mailto:rosaleonag@gmail.com)

Pilar Campayo (Plaza Castilla) - 677 03 84 61 - [pcampayo@msm.com](mailto:pcampayo@msm.com)

## Juan Manzanera

Escuela de Meditación  
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

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



**SHIATSU**

REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDES

Elena. 91 705 74 37 609 915 925



# BioCultura

Feria de productos ecológicos  
y consumo responsable



2015



Y por la salud  
de la sociedad y de  
los agricultores...

En casa, sólo  
alimentos ecológicos...  
Por la salud de la  
familia...

Y por  
la salud del  
planeta...

Y tú,  
¿a qué esperas a  
cambiar de chip?

Y por mi salud,  
yo apuesto por  
los alimentos  
ecológicos

CAMBIO DE PARADIGMA  
ECO-NOMÍA DEL  
BIEN COMÚN  
MAMATERRA. FESTIVAL  
DE LA INFANCIA  
350 ACTIVIDADES  
SHOWCOOKING  
ECOGASTRONÓMICO  
ECOEMPRENDEDORES  
ECOLOGÍA PROFUNDA

**MADRID Ifema**  
Pabellón 9  
12 a 15 de noviembre

ALIMENTOS "BIO"  
COSMÉTICA ECONATURAL  
TEXTIL ORGÁNICO  
TERRAPIAS  
BIOCONSTRUCCIÓN  
ECOSERVICIOS  
TURISMO RESPONSABLE  
BANCA ÉTICA  
ARTESANÍAS  
ECOACTIVISMO

[www.biocultura.org](http://www.biocultura.org)



*¡Síguenos en las redes!*



# La **CULTURA** del **COLOR** en el **CABELLO** Vuelta a los orígenes. La coloración natural.

Creemos que la coloración del cabello es relativamente reciente, no más de un par de siglos desde que se descubrieron las primeras técnicas de tinte del cabello. Pero nada más lejos de la realidad.

Los egipcios, griegos, hebreos y persas, así como antiguas civilizaciones, han utilizado **diferentes mezclas** para cambiar el color que original del cabello, en aquel entonces, de las mujeres. Los egipcios hacían uso de la henna; los griegos, una mezcla a base de blanco de cerusa y bermellón. En Roma, utilizaban sustancias animales y ceniza de haya. Fue a principios del siglo XX cuando se elaboraron las primeras técnicas de coloración químicas.

Pero, ¿cuánto de saludable hay en ellas? ¿Pueden perjudicar el cuero cabelludo y la piel de personas más sensibles? ¿Existen técnicas **aplicadas profesionalmente** que sean naturales?

Así es: hay una nueva forma para colorear el cabello de forma **saludable** y completamente natural.

A pesar de que la henna, siempre fue una alternativa a los productos químicos, sin amoniacos, su aplicación limita mucho a los profesionales en su entorno de trabajo.

Al igual que en la alimentación y la medicina, la tendencia actual nos lleva **de vuelta a lo natural**, a todo aquello que nuestro entorno produce, sin necesidad de pasar por el laboratorio químico. En este caso, con la coloración ocurre lo mismo. Se abre una nueva posibilidad, siempre bajo un marco de aplicación profesional.

Buscando el camino entre lo natural y lo saludable, **los Barros y la Coloración óleo** cumplen el objetivo que todos estos años, muchos de los usuarios de tintes químicos andaban buscando. **Activos botánicos**, entre ellos el **“Ubuntu Mafura”**, aceite de una planta milenaria utilizado en la medicina



tradicional africana, hacen que se conserve el color y protegen el cabello de la oxidación. Añadido a esto, una **mezcla de minerales** y extractos de plantas como el Índigo, el Quino, la Camelia y la Arcilla Blanca; todos ellos afines a la queratina del cabello, completan el **proceso natural de coloración de barros**.

Esta novedosa técnica, pigmenta las capas externas, conservando y protegiendo su estructura natural. No deja efecto raíz. Sus tonalidades son naturales, intensas y duraderas. Aporta pigmento sin variar el **color natural**. Cabellos dorados, arenas, marrones neutros, cobres y rojos, son algunas de las tonalidades que pueden conseguirse.

Sobre cabellos con canas, y a pesar de que el barro no las cubre, les aporta pigmentos que las convierte en reflejos naturales, con tonalidades que abarcan desde dorados hasta rojizos.

Estas tinturas contienen **reguladores de porosidad y del PH** de nuestro cabello, que proporcionan una textura increíble, pulida y reforzada. Y además, protegen y reestructuran tanto la piel del cuero cabelludo y las propiedades naturales del cabello.

En definitiva, hoy es posible la vuelta a lo natural en el mundo del tinte capilar, técnicas profesionales, aplicadas con un **riguroso protocolo en Salones especializados**, que hacen que, una vez más, no renunciemos a la belleza exterior, cuidando con mimo la salud de nuestro cabello ●



**Cristina Martín**

Directora de NUAR

Peluquería Holística

91 504 32 24

[www.facebook.com/nuarmultiespacio](http://www.facebook.com/nuarmultiespacio)

NUAR

PELUQUERÍA HOLÍSTICA  
TERAPIAS FLORALES  
CRISTALOTERAPIA  
CUENCOS

Doctor Esquerdo 54  
28007 MADRID  
Telf. +34 91 504 32 24  
[www.nuar.com](http://www.nuar.com)

COLORACIÓN SALUDABLE  
NO MÁS ALERGIAS  
BARROS Y ALGO MÁS...  
(CUIDAMOS DE TI POR DENTRO Y POR FUERA)

# El uso de las **PLANTAS MEDICINALES**

## DURANTE EL EMBARAZO



**E**l embarazo es una etapa muy especial en la vida de la mujer en la que cambian las necesidades de su cuerpo y se producen una serie de modificaciones orientadas a la adaptación a la nueva vida que está creciendo en su interior. El sueño, el alimento, el descanso o el estado anímico serán nuevos factores a tener en cuenta, pero las pequeñas molestias que vayan surgiendo a lo largo de los meses no deben ser consideradas como un estado de enfermedad sino como una situación natural, como un maravilloso proceso de creación que dará origen a una vida nueva.

**En el transcurso de la gestación aparezcan pequeñas molestias que son totalmente lógicas debidas a las circunstancias de adaptación del organismo femenino**

La medicina, con sus extraordinarios avances, está a nuestro lado para ayudar a la mujer embarazada a superar los posibles problemas que pudieran presentarse. A más desarrollo, menos complicaciones para la salud materno-infantil. Eso es incuestionable, y en países como España el embarazo no constituye un factor de riesgo añadido para la salud de la mujer, excepto en casos determinados y que siempre tienen un seguimiento especial por parte de los médicos.

La adecuada atención médica que recibe hoy día toda mujer embarazada en nuestro país no impide, sin embargo, que en el transcurso de la gestación aparezcan pequeñas

molestias que son totalmente lógicas debidas a las circunstancias de adaptación del organismo femenino. Unas mujeres apenas las notarán mientras que para otras se pueden convertir en problemas cotidianos.

Las náuseas y los vómitos, por ejemplo, suelen remitir pasados los tres primeros meses, aunque hay embarazadas que las sufrirán de forma intermitente a lo largo de toda la gestación. Hay medicamentos que ayudan a reducir estos trastornos, pero en muchas ocasiones es suficiente con unas infusiones de hierbas, así que ¿por qué no recurrir a este sencillo remedio natural? Lo mismo ocurre con el estreñimiento, la acidez, la fragilidad del cabello, las molestias circulatorias, la retención de líquidos... Las hierbas medicinales, ingeridas o aplicadas sobre la piel, pueden resultar un maravilloso aliado de la mujer embarazada.

Dicho esto, es necesario puntualizar que las hierbas medicinales deben emplearse siempre con precaución porque tienen numerosas contraindicaciones. No todo lo natural está exento de riesgos. En la Naturaleza existen medicinas y venenos, y «natura» no es sinónimo de inocuo.

Las hierbas pueden contener alcaloides, taninos, flavonoides, sales minerales, vitaminas, aceites esenciales, ácidos, polifenoles, mucílago... Estamos hablando de drogas vegetales que son objeto de investigación en laboratorios de todo el mundo y en ellos se descubren cada día nuevas propiedades beneficiosas, pero también efectos adversos como interacciones con otros medicamentos o con otras hierbas medicinales, toxicidad, efectos alérgicos, etc.

En el caso concreto de la mujer embarazada, el uso de hierbas medicinales debe afrontarse con la misma prudencia que se aplicaría con los fármacos «convencionales». Si estás embarazada y notas pequeñas hemorragias no irás a la primera farmacia que encuentres y pedirás unas pastillas, ni tomarás un medicamento recomendado por una amiga. Lo lógico es que acudas a tu médico, le expliques lo que te ocurre y sigas las pautas que él te indique. Lo mismo debes hacer con las hierbas medicinales.

Pongamos un ejemplo sencillo: si durante la gestación tienes pequeños problemas digestivos y antes del embarazo estabas acostumbrada a tomar infusiones de manzanilla, podrías pensar que este remedio te vendrá bien ahora. Al fin y al cabo ¿hay algo más inofensivo que una taza de manzanilla? Pues bien, la manzanilla es una planta emenagoga, es decir, favorece la menstruación y puede provocar contracciones uterinas y resultar abortiva.

Es cierto que resulta poco probable que suceda esto si la embarazada tiene un buen estado general de salud y se limita a tomar una taza de vez en cuando. Pero también podría ocurrir que, en su caso concreto, la manzanilla tenga un efecto más potente que en otras embarazadas en las mismas circunstancias. No olvidemos que estamos hablando de un activo vegetal con efectos muy complejos y poderosos.

Durante el embarazo no hay que correr riesgos innecesarios. De lo que se trata es de garantizar la salud y el bienestar de la madre y de su hijo, en esos momentos y de cara al futuro. De ahí la importancia de una correcta información en todos los aspectos, incluyendo el uso adecuado de remedios naturales de todo tipo. Y los más cercanos, los más cotidianos, los que empleamos hasta en nuestros hábitos culinarios de todos los días, están relacionados con las hierbas.

**Elvira de la Rosa.**

**“ Plantas Medicinales para tu embarazo ”**

Editorial Sumatra

Licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid. Es autora de la obra Remedios naturales para la salud y la belleza y tiene a sus espaldas una larga trayectoria como periodista especializada en divulgación científica y en terapias naturales. Ha colaborado en numerosas revistas del sector y en diferentes editoriales dedicadas al campo de las medicinas alternativas ●

**EDITORIAL SUMATRA**

**LIBRO DEL MES**

*Plantas Medicinales*  
para tu **EMBARAZO**

*¿Sabías que no todas las plantas son seguras durante el embarazo?*

**Manzanilla no, pero té blanco sí...  
¿Sabías que no todas las plantas son seguras durante el embarazo?**

Recurrir a las plantas medicinales para tratar los pequeños trastornos que vayan surgiendo en cada etapa siempre es mejor que hacer un uso inmoderado de los fármacos. Pero para aprovechar de forma segura los remedios herbarios hay que conocer tanto sus beneficios como sus riesgos.

**EDITORIAL SUMATRA**

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

# La Llama de la Pasión Danzar la Vida



VIDEO

Contenido  
Vivo



# V

vivimos en un cuerpo que es apasionado. Su naturaleza esencial es encenderse frente a estímulos que le recuerden su origen, que le permitan activarse, alimentarse y nutrirse de nuevos horizontes. Avivar ese Fuego, forma parte de abrazar una vida

más plena e íntegra con nuestro deseo y voluntad.

**“En ocasiones, nos perdemos sin habitar ni saborear los bellos momentos de la vida... sin percibir que un instante exaltado de pasión es un tesoro de instante divino.”**

La pasión es un modo de vida, no es un estado meramente sexual, ni erótico...pues la pasión es la chispa del fuego creador que todo lo invade y enciende. Transforma la apatía en ilusión y la monotonía en nueva oportunidad.

A veces tenemos miedo a habitar nuestras pasiones, a creer en nuevos senderos que explorar y avivar desde nuestra llama interna. Escuchar qué enciende nuestra chispa interior, es el primer paso para reconocer nuestras pasiones. Darles espacio y confianza es una oportunidad para transformar algo de nuestra vida a través de ellas.

Una de las herramientas más sencillas y sinceras que conozco para permitir espacio a las pasiones es la Danza. Habilita un espacio de sensibilidad e intimidad con el cuerpo, con la mente y las emociones, para ponerlas al servicio del fuego sagrado, el del Espíritu.

Nos ayuda a recordar que el fuego sagrado de la creación, forma parte de nuestra naturaleza esencial; somos fuego, venimos del fuego y a Él retornaremos.

La Danza desde la Pasión toma un carácter místico y sacro, dónde cualquier emoción que acontezca es digna de ser manifestada.

**“ Danzar nuestra Pasión nos libera ”**

La pasión, para mí, son instantes de vida que no deben ser desperdiciados. Dónde hay pasión hay verdad, dónde hay verdad hay belleza, dónde hay belleza, hay Amor.



**Lalita Devi**

Danza, Arte y Conciencia  
Creadora y Directora Artística de LOVE  
Espectáculo de Danza, Música y Poesía  
Dirige e Imparte la Formación Escénica  
Consciente para Bailarinas “LOVE Project”  
en Sarasvati Espacio Holístico, Madrid.

Alimenta tu pasión y compártela, se pasión, vive apasionadamente. Que tu luz encienda a otros, sé llama viva que alimente corazones. La pasión se manifiesta como creación sagrada, divina, son flores, que no deben ser marchitadas.

Aprender a canalizar la Pasión, abrazarla, transitarla, habitarla, para con su mismo fuego transformarla y sublimarla en llama viva del Espíritu. Encuentra cada día pequeños instantes de Pasión, momentos de alegría, inspiración y gozo.

La pasión se acrecenta y se reconoce verdadera cuando se unifican deseo y voluntad, y cuando ambos se ofrecen al servicio de una voluntad más allá de nosotros, la voluntad divina.

La pasión no es más que un juego de la Creación, es un regalo para recordar nuestras potencialidades, para acceder al Don. Disponer nuestras pasiones al servicio del Ser, es un proceso de transformación poderoso. Hacernos conscientes de nuestro Don, nos devuelve poder e integridad con nosotros mismos; y ser valientes, para brillar y ofrecerlo a los demás, nos coloca en un lugar de máximo aprendizaje y evolución.

Pasión no ha de encerrar sufrimiento, no ha de encasillarse como arrebató o pérdida del control. La pasión es el estado de amor que te invade y posee, sin saberlo, sin pedirlo, sin manejarlo. Para recordarnos que hay algo más allá de nosotros que juega a que seamos creadores, o artesanos, de nuestro propio universo.

**Se Pasión...Fuego, Creación y Vida.  
Alimenta tu llama, y no permitas que nada ni nadie consiga apagarla o atenuarla.  
Vida Fuego, siempre Viva ●**

OCT : 24  
NOV: 28  
DIC: 19  
ENE: 23  
FEB: 13  
MAR: 5  
ABR: 9  
MAY: 14  
JUN: 11

**LOVE** Project

Sarasvati

Creación y Dirección  
**LALITA DEVI**

Formación Escénica para Bailarinas del Espíritu

WWW.SARASVATIDANZA.COM 606 64 49 87

# TERAPIA VIBRACIÓN SOMATO-EMOCIONAL



## Un camino de autodescubrimiento hacia la alegría, la felicidad y la paz interior

**Desde siempre la meta a la que ha aspirado el ser humano es ser feliz: ahora bien.**

Con esta premisa y sin un libro de instrucciones para conseguirlo, nos hemos aventurado en el conseguir o tener porque es lo que nos enseñan que te permitirá conseguirlo. Hemos avanzado muchísimo a nivel tecnológico pero en mi opinión poco o nada lo hemos hecho a nivel psicológico y esto se puede ver claramente si observas su entorno y te das cuenta que seguimos sufriendo de soledad, depresión, ansiedad, conflictos internos etc.

Por tanto, creo que esta mal enfocado nuestro objetivo, la felicidad ya la tenemos pero estamos tan programados, tan condicionados por la cultura que no podemos verlo; y así es que con un intenso deseo de aclarar un poco que nos impide acceder a ella nace vibración somato emocional, que ha sido un proceso personal y profesional de descubrimiento.

**¿Qué es terapia vibración somato-emocional?**

se trata de un proceso terapéutico individual a través del cual liberar tus emociones reprimidas; es decir, sanar emociones de situaciones vividas a lo largo de tu historia personal que por la intensidad con que acontecieron o intentar evitar no han sido enfrentadas, aceptadas e integradas y que han dejado un rastro de dolor sufrido en la actualidad, éstas afectan en la actualidad con multitud de sentimientos negativos en la relación con uno mismo, con los demás y con el mundo.

También descubres las creencias limitantes asociadas a las emociones reprimidas que están grabadas a fuego en tu inconsciente y dirigen y controlan tu vida. Por último, comprendes los miedos inconscientes de tu personalidad. Por el hecho de nacer y pertenecer a la sociedad ya estamos programados para la desdicha; porque nos han bombardeado desde niños que para ser felices se necesita dinero, éxito,

pareja hermosa, buen trabajo, amistad, etc. Al aceptar a nivel ICC esta verdad y con la posibilidad de no conseguirlo lo que nos han vendido que se necesita para ser feliz, automáticamente se anuda un miedo ICC ante la posibilidad de no lograrlo.

Entiendo que tanto las emociones reprimidas, las creencias limitantes y los miedos ICC de la personalidad son el origen del sufrimiento humano.

### ¿Cómo me puede ayudar Terapia Vibración somato emocional?

En mi opinión todos en algún momento de nuestra vida deberíamos profundizar en el descubrimiento de uno mismo, porque cuando comienzas a ser consciente que las cosas, personas, situaciones e incluso tu relación con la vida están condicionados por emociones del pasado, creencias limitantes (también inconscientes) y los miedos ICC de la personalidad, de manera que se genera un cambio de actitud en ti, una manera diferente de reaccionar a la realidad aparece, y con ello la sanación la felicidad y la paz interior. En definitiva tu relación con todo, con todos y contigo mismo se vuelve más amable, como si fuese ¡¡MAGIA!!

**Hay cientos de terapias que prometen sanar, ¿Por qué es diferente Terapia Vibración somato-emocional?**

**Sanar emociones de situaciones vividas a lo largo de tu historia personal que por la intensidad con que acontecieron o intentar evitar no han sido enfrentadas**

Personalmente, en mi propio proceso de autodescubrimiento, de querer terminar con el sufrimiento, infelicidad, insatisfacción o como quieras llamarlo; ese impulso a buscar alivio y también sanación me ha llevado a interesarme y formarme en diferentes procesos terapéuticos y finalmente he concluido que todas ayudan y es por eso que hoy estoy aquí presentando Vibración somato-emocional.

Lo que si puedo decirle es que gracias a experimentar en su propia persona, provocará no sólo alivio sino una transformación completa en tu manera de ver la vida.

Para ser feliz hay que quitar cosas y no agregar. La paz surge cuando quitamos tanto lastre, y esta forma de hacer terapia desprograma, desnuda y LIBERA!! ●

Gracias.



**Jorge Lorente Ruiz**

Psicólogo Colegiado N°:22626

687915705

jorgelorente\_78@hotmail.com

Alimentación Ecológica y Herbolario  
Cereales y legumbres a granel  
Panes de masa madre integrales  
Alimentación para diabéticos y celíacos  
Consulta Nutricionista y Sesiones de Reflexología  
Terapia Vibración Somato-emocional

**Jorge Lorente Ruiz**  
Psicólogo  
Col. Num.: M-22626

**Eco Organic ecomercado**

Alimentación Ecológica

C/ Hermosilla, 135  
Tlf.: 687 915 705  
91 115 52 58





# Feng Shui

## Para Emprendedores

¿Qué es el Feng Shui para Emprendedores? Todas las técnicas del Feng Shui aplicadas a tu zona de trabajo, tu empresa, tu proyecto, tu emprendimiento, tu tienda, tu local, tu taller... A cualquier negocio puedes aplicar Feng Shui.

¿Por qué podemos aplicar el Feng Shui a cualquier espacio? Porque el Feng Shui es la influencia de los espacios en el ser humano, y como tal, está actuando en cualquier espacio en el que vivimos o trabajamos. No podemos evitar trabajar en oficinas, locales, naves o en nuestra propia casa.

Puedes aplicar el Feng Shui en tu escritorio, solo tienes que saber qué posición es la más adecuada para colocarlo en la sala, en la oficina, en el despacho o en el hueco que dejas para trabajar en casa. Para ver el Feng Shui en tu mesa de trabajo siéntate y observa a tu alrededor. En Feng Shui se identifican 6 direcciones, lo que se llama en la cultura oriental los 6 animales celestiales. Por ejemplo; la zona de tu espalda, que es la llamada área Tortuga, siempre tiene que estar solida y con altura, para que tengas el apoyo de tu jefe, tus compañeros, tus colaboradores, tus suministradores, etc. Otra de las zonas más importantes que tienes que tener en cuenta es el área Dragón, a la izquierda de tu escritorio, es la zona de activa y de prosperidad tiene que tener cosas con movimiento. Lo mejor es apoyar la mesa en una pared o mobiliario alto.

Una de las claves más importantes del Feng Shui y sobre todo en zonas de trabajo, es el orden, además de tener ordenado el escritorio ten siempre cada cosa en su sitio. El ordenador, la iluminación, el teléfono, siempre mejor en la zona izquierda el área activa Dragón. Tener organizado el trabajo, los papales, los proyectos, las facturas... en la zona derecha o área Tigre. El caos atrae caos y estrés a todos los aspectos del negocio, con el orden llega el equilibrio, la creatividad y la productividad. Con el trabajo en orden tendremos más tiempo para el relax, la vida social y familiar.

Para encontrar el equilibrio con el Feng Shui tienes que saber ubicar en tu oficina; el despacho del jefe, la recepción, la secretaria, incluso, aunque parezca insignificante, una mala ubicación de los aseos, puede generar inmensidad de gastos innecesarios para la empresa.

El flujo de la calle donde tienes el local, es una de las facetas más importantes para el fluir económico. La ubicación de la caja registradora es un punto clave a tener muy en cuenta para el negocio.

Según la cultura oriental, el espacio donde habitamos y por lo tanto donde trabajamos, que solemos pasar muchas horas, influye en nuestra vida un 33%. Encontrar un espacio equilibrado para la zona de trabajo traerá un gran porcentaje de armonía a nuestra vida ●



**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

**RESTAURANTE**  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Dietas 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)



**Cari Soriano.**

Instructora de Feng Shui en el Aula de Estudio  
"La Biotika". [www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

Arquitecta Técnica, Asesora y Gestora de Reformas con Feng Shui



Descubre la primera  
Televisión

**CONSCIENTE**

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

 **PELÍCULAS**  
 **DOCUMENTALES**  
 **ALIMENTACIÓN**  
 **Y MUCHO MÁS**

**Cursos de:**  
 **YOGA**  
 **MEDITACIÓN**  
 **TANTRA**

**AHORA PROMOCIÓN DE LANZAMIENTO**

**PRUEBA 1 MES GRATIS!**  
**Y AHORRA 10€**

Introduce el siguiente código en:  
[www.televisionconsciente.com/premium](http://www.televisionconsciente.com/premium)

**CÓDIGO**

**VERDEMENTETV**

Podrás darte de baja de forma sencilla y en cualquier momento

\*Ver términos y condiciones en [www.televisionconsciente.com](http://www.televisionconsciente.com)

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

## ESTIRARSE Una manera de danzar

La forma en que nos movemos puede dañar o favorecer la calidad de la mecánica de nuestro cuerpo. En este sentido, movernos adecuadamente para cuidar de nuestras articulaciones, es una manera de prevenir lesiones y desajustes.

Para ello es fundamental tomar conciencia de las zonas óseas que articulan nuestro cuerpo. Podemos entrar en contacto con ellas siguiendo las indicaciones del profesor o también usando ciertos elementos, como balones, ladrillos, el suelo o la barra, cerramos los ojos y tratamos de percibirlos en las profundidades de nuestro cuerpo.

Suelo proponer en mis clases diferentes grupos de ejercicios para lograr esa conexión, con diferentes finalidades, como por ejemplo alinear el cuerpo a partir de nuestros huesos. Nos colocamos frente a una pared con los ojos cerrados y vamos acomodando nuestra pelvis desde la articulación coxofemoral, manteniendo las rodillas semiflexionadas, las falanges de los dedos de nuestros pies separadas y alargadas, el mentón bajado y alargando la columna desde el coxis hasta la coronilla. Conforme vayamos progresando en la ejecución de este tipo de ejercicios, iremos comprendiendo mejor la mecánica de cada ejercicio en particular. Es esencial en esta acomodación que no se produzca dolor y si aparece hay que modificar la ejecución rápidamente, relajando la zona dolorida y tratando de continuar en movimiento cuidándonos de que no se vuelva a afectar esa zona.

Gracias a este conocimiento interno aprenderemos a aprovechar, poco a poco, las ayudas naturales que nos brinda nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando vayamos a levantar peso, tenemos a nuestra disposición una serie de **palancas naturales** que se pueden utilizar para elevar pesos con más facilidad que con mera fuerza bruta. De esta manera, el trabajo se distribuye y evitaremos desgastes en ciertas articulaciones, que es lo que termina sucediendo cuando solo utilizamos la fuerza desde la acción muscular sin contar con las particularidades de nuestra estructura ósea.

**Estirarse a partir de la colocación articular** contribuye especialmente a cuidar nuestras articulaciones. Mientras estamos en movimiento, en cualquier situación podemos estirarnos. Cuando nos sentamos podemos combinar ese movimiento con el estiramiento, al igual que cuando nos levantamos, limpiamos, conducimos un coche, andamos, bailamos...

Mi baile favorito es el tango, y al igual como en otras disciplinas de baile se disfruta más cuando se baila con movimientos proyectados. El tango se baila caminando y que bueno sería poder mejorar ese andar al compás de la música para poder fundirse en ese abrazo único respetando y compartiendo el espacio que el otro me propone, desde lo más profundo de nuestro cuerpo, desde nuestros huesos.

Da lo mismo si conseguimos estirarnos danzando, caminando o en cualquier otro movimiento, porque lo que conseguiremos en definitiva es aportar más estabilidad, armonía y placer a nuestros movimientos. Convirtiendo esa sucesión de acomodaciones óseas y sensaciones en un danzar interminable.



### Estiramiento Por Biomecánica

#### Clases regulares

Distintos niveles y horarios—consultar Blog  
Clase de prueba 10€ (5€ mostrando este aviso)  
**Intensivo ESTIRANDO TUS PIES 28-11-15**

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Impartido por Claudia Bedacarratz

Estudio Luna, C/Luna 19, 1ª, Noviciado  
estiramiento@gmail.com, tlf.652489472  
www.estiramiento.blogspot.com



**Claudia Bedacarratz**

En la actualidad dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y monitores y cualquier estudioso de las técnicas corporales interesado en trabajar con mi metodología. Artículos anteriores e información en [www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com) y Facebook: [estudioluna](https://www.facebook.com/estudioluna)



Instituto  
Terapias Energéticas

www.institutoterapiasenergeticas.com

Isaac Peral 2, 1º  
28015 Madrid  
Tel. 91 549 61 26

# FORMACIÓN DE TERAPEUTAS

Expertos en:

**INCORPÓRATE**  
cuando quieras

Presencial & Online  
e-learning

- ☉ Terapeuta Energético
- ☉ Terapeuta de Sonido
- ☉ Terapeuta de EFT
- ☉ Psicología Energética
- ☉ Psicología para Terapeutas

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)

## Escuela de Vida

M<sup>a</sup> Rosa Casal

### Macrobiótica & Medicina Oriental

Toda la Sabiduría e la MACROBIÓTICA adaptada a nuestro Tiempo

**Terapias Reflejas**

FORMACIÓN INTENSIVA EN  
TÉCNICA METAMÓRFICA con M<sup>a</sup> Rosa Casal

NIVEL 1: 13-14 FEBRERO 2016  
NIVEL 2: 12-13 MARZO 2016  
NIVEL 3: 7-8 MAYO 2016

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

¿Tienes algún problema, dolor o síntoma  
que desees mejorar? Tratamientos personalizados.  
¡PIDENOS CONSEJO!

### Tao Curativo - I Ching Dao

NIVEL BASE - CURSO MAESTRO  
10 - 31 ENERO 2016 - Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

PRECIO ESPECIAL DE 80€ (50€  
Desempleados y pensionistas)

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

## CENTRO NATURISTA AILIM

- FORMACIÓN EN TERAPIA HOLÍSTICA  
Y TRANSPERSONAL
- FORMACIÓN EN TERAPIA FLORAL DE BACH
- CONSTELACIONES Y DESARROLLO PERSONAL  
11 Y 25 noviembre
- TALLER EL CAMINO DEL AMOR EN LAS  
RELACIONES 13-15 noviembre
- DIETÉTICA Y PLANTAS MEDICINALES  
28 y 29 noviembre

\*Para más información visita nuestra web

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)

## 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

- Blanqueamiento dental. Inocuo.  
En una sola sesión
- Excelentes resultados en manchas de tetraciclina
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocraneal

- Fitoterapia
- Materiales nobles y Biocompatibles sin Bisfenol A
- Períodoncia (enciás)
- Ortodoncia invisible
- Terapias para eliminación de Metales pesados

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

¿QUIERES HACER UN CAMBIO  
EN TU VIDA Y NO SABES CÓMO?

Acude a un proceso de

## COACHING

CUANDO EL DOLOR O EL SUFRIMIENTO LLEGAN  
ES HORA DE INICIAR UNA TERAPIA

La TERAPIA  
te CURA

659 461 627

Paloma  
(Terapeuta y Coach)

## CHI KUNG

Formación de Profesores  
Clases Regulares  
Colección de DVDs

CURSO DE CHI KUNG  
21 Y 22 DE NOVIEMBRE

Janú Ruíz

914 131 421 - 656 676 231

[janu.tao@wanadoo.es](mailto:janu.tao@wanadoo.es)

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

## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

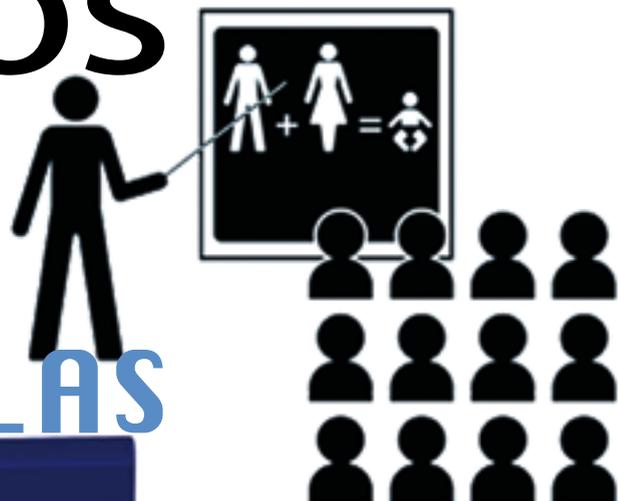
Tu primera revista Multimedia  
¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!



# HABLEMOS de SEXO

## TETAS, COLILLAS Y OTRAS COSAS FINAS

# con NUESTROS HIJOS



Soy M<sup>a</sup> José, madre de dos hijos maravillosos. María de 8 años y José de 6. Además soy fisioterapeuta y osteópata especializada en pediatría y ginecología. En mi consulta veo a muchos niños y mujeres en cualquier etapa de su vida. Además tengo la gran suerte de poder tratar a familias enteras, desde los abuelos al bebé que acaba de nacer; es un total regalo para mí poderles acompañar en sus procesos de curación.

Empecé a escribir este libro, *“Tetas, colillas y otras cosas finas”*, al darme cuenta de que a día de hoy, con lo liberales que nos pensamos que somos, no sabemos transmitirle la sexualidad a nuestros hijos; es más, aún nos ruborizamos y les damos largas toreras cuando

nos preguntan sobre cómo se hacen los bebés, qué es la masturbación y también al ver sus comportamientos infantiles de autodescubrimiento de su cuerpo y de exploración del cuerpo de sus iguales. Esto es especialmente agobiante para las familias que tienen hijas; es como si aún lleváramos implícito el peso de la “culpa” y la responsabilidad de que hemos de proteger la honra y la virtud de nuestras queridas

pequeñas. Frases como “mi niña no se vestirá así cuando sea mayor”, “no la dejaré que tenga ese tipo de novios”, “mi hija será una chica decente”... todavía lo escucho entre algunas familias de niños pequeños.

Me dio mucho que pensar el libro de *“Mujer Deseada, Mujer Deseante”* de la ginecóloga francesa Danièle Flaumenbaum, en el que explicaba que a las niñas antes de que cumplan 7

años hemos de explicarles cómo están hechas por dentro. Igual que les decimos que los ojos sirven para ver y los oídos para escuchar, también hemos de transmitirles que dentro tienen un útero, unos ovarios etc... y cuál es su función, ya que si no lo hacemos,

crecerán sintiéndose como una muñeca hueca, sin saberse escuchar, ni ser conscientes de ellas mismas, porque es una realidad que no conocen.

Eso en la edad adulta se traducirá en problemas de relación de pareja porque buscarán en su compañero un “papá” que las mime y no un hombre que las nutra con la parte sexual que ellas no tienen, además de problemas de fertilidad,

---

**Es una guía que te dará que pensar, te llevará a visualizar tus miedos y a enfrentarte a ellos, podrás observar tus sombras y hará que te preguntes muchas cosas sobre tus propias vivencias en la infancia y sobre sexualidad**

---

problemas con la regla y problemas de relaciones sexuales dolorosas entre otros. Este mismo hecho en los niños no es tan grave ya que al tener los órganos sexuales hacia fuera es más fácil autodescubrirse. Si nos fijamos bien, los niños pequeños tienen el pene todo el día en la mano y hasta nos hace gracia; pero si vemos tocarse la vulva a las niñas... nos dan los siete males.

Me produjo una gran sorpresa descubrir en mi consulta de osteopatía que tenía niñas a las que les acababa de venir la regla y tenían un rechazo brutal a ella, les doliera o no. También tenía niñas que habían sufrido abusos sexuales, mujeres adultas con problemas de fertilidad, de menstruación, abusadas sexualmente en la infancia. Mujeres embarazadas o que acababan de parir y que conectaban con algo que habían vivido anteriormente y de repente empezaban a dejar de funcionar bien en el plano sexual o de la menstruación. Todas ellas, niñas y mujeres adultas, tenían en común que no conocían sus cuerpos, no conocían como funcionamos y con todo esto, según los casos, se mezclaban además el miedo, el dolor o la culpa.

Me pareció curioso preguntarle a mis niñas que les acababa de venir la regla y tenían problemas con ella, niñas de entre 10 y 14 años, niñas escolarizadas y con buenas notas en ciencias habiéndose estudiado los diferentes sistemas del cuerpo humano que no me supieran localizar en su propio cuerpo donde tenían el útero, los ovarios, pero es más tampoco tenían claro donde estaba su corazón, su estómago, su hígado ni su intestino. Me dije a mí misma, "¡Oh Dios mío están huecas, lo saben en un libro pero no lo han vivenciado en ellas mismas, no lo han sentido, no lo han interiorizado como suyo!" Y si a eso le unimos nuestros reparos a explicarles con naturalidad los misterios de la vida según su curiosidad y su edad, tenemos niñas que todo lo relacionado con la feminidad lo ven en un halo de oscuridad y misterio. Son niñas con mucho miedo a dar el paso para convertirse en una mujer, lo que implica dejar atrás su segura infancia.

Así que empecé a mirar qué había en el mercado para recomendárselo a estas familias. Primero observé los libros que se venden para niños pequeños sobre anatomía y funcionamiento del cuerpo a modo de las primeras enciclopedias. Me hizo gracia constatar que el sistema reproductor se obviaba en muchos de ellos y que en su gran parte los niños se dibujaban como seres asexuados. En algunos dibujaban un pene chiquitín y una rajita pero nada más implícito. Después busqué libros que explicasen la sexualidad a las niñas y encontré dos: "El libro Rojo de las Niñas" de Cristina Romero y "El tesoro de Lilith" de Carla Trepapat, que hablan sobre sexualidad, menstruación, la fuerza de la naturaleza y de ser mujer y el ser capaz de escucharse a una misma. Además están bellamente ilustrados. Me parecieron un tesoro pero no me parecieron suficientes para explicar el elenco de problemas que tengo en la consulta...

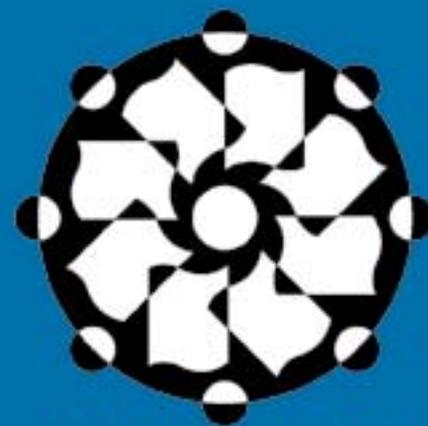
Por esta razón decidí empezar a escribir, a recopilar información y a intentar llevar un poco de luz a tantas familias que quieren que sus hijos crezcan sanos, felices y completos y que muchas veces no saben, bueno, mejor dicho, no sabemos cómo hacerlo. Espero que te aporte la información o que te dé alguna idea de cómo llegar a tus hijos, alumnos o pacientes. Es un texto que nace desde el amor, pensando en cómo enseñar a mis propios hijos y ayudar a mis pacientes. Es una guía que te dará que pensar, te llevará a visualizar tus miedos y a enfrentarte a ellos, podrás observar tus sombras y hará que te preguntes muchas cosas sobre tus propias vivencias en la infancia y sobre sexualidad.

Los hijos son los mejores maestros que tenemos, siéntete afortunada de tener la oportunidad de poder transmitir algo tan valioso a estos seres limpios y puros que no han sido contaminados por el poder de los prejuicios y aprovecha la ocasión para mirar a tu interior, sanar viejas heridas silenciadas y llevar a cabo un maravilloso crecimiento personal.

Aunque a veces escribo en femenino y parezca sólo para niñas y mujeres, si eres un padre o tienes un hijo varón también te encantará ya que es un texto que invita a la reflexión y al autoconocimiento. Enseguida te sentirás reflejado e inventarás tus propios ejemplos.

#### M<sup>a</sup> José Díaz de Mera Moreno

Es autora de este libro y osteópata especializada en pediatría y ginecología, y experta en terapia transpersonal. Se decidió a escribir viendo la necesidad de sus propios pacientes y de las familias con niños de su entorno. Ella está convencida que este libro ayudará a muchas familias y cambiará el destino de muchos niños ●



MANDALA  
EDICIONES

inovedad!

TETAS, COLILLAS  
Y OTRAS COSAS  
FINAS

Hablemos de sexualidad con nuestros hijos



M<sup>a</sup> José Díaz de Mera Moreno

Hablemos de  
sexualidad con  
nuestros hijos.  
¿Te atreves?



MANDALA  
EDICIONES

DISPONIBLE EN  
FORMATO DIGITAL

MANDALA  
eBooks

Accede a todo nuestro catálogo en:

WWW.MANDALAEDICIONES.COM



# EL RITMO EN LA PERCUSIÓN FUENTE DE SALUD

*“Tengo el ritmo tengo la música”*

**Ira Gershwin**

La Real Academia Española define el ritmo como: **“Proporción guardada entre los acentos, pausas y repeticiones de diversa duración en una composición musical.”**

Soy músico y reconozco que esta definición, aun siendo correcta, no me dice ni me aporta absolutamente nada, tampoco define el ritmo tal como yo lo siento y percibo. Y si yo tratase de definir el ritmo tampoco llegaría a una respuesta satisfactoria. La razón es bien sencilla el ritmo, al igual que la música, solo se puede entender desde la experiencia vivida, además el sentimiento es subjetivo, individual. Cada uno siente y percibe la música de una forma particular. ¿Cómo es posible definirla? La respuesta es, que no se puede. Como decía el gran tenor italiano:

*“Aprender música leyendo teoría musical es como hacer el amor por correo”*

**Pavarotti**

(Por cierto Pavarotti al igual que el gran Paco de Lucía no estudiaron el lenguaje de la música de forma académica, ¿esto quiere decir que no sabían música?, por supuesto que no, dominaban perfectamente el lenguaje musical en las respectivas parcelas en las que estaban especializados. Paco de Lucía era un maestro en el lenguaje musical flamenco. Pavarotti otro maestro en el campo del canto. Y esto les basto para llegar a ser lo que fueron, unos grandísimos e inigualables músicos).

El conocimiento del ritmo solo lo podremos obtener a través de la experiencia, viviendo y sintiendo la música. La mejor forma de aprender el ritmo es empleando la pedagogía africana cuna del ritmo y la percusión en su esencia más pura ¿Cómo lo hacen? En África la música se practica de forma natural, toda la comunidad canta, baila y toca un instrumento diariamente con la misma naturalidad con que se come o se trabaja, la música esta integrada perfectamente en la vida. Se le da importancia a la experiencia y la practica antes que a la teoría.

*“La música es nuestra propia experiencia nuestros pensamientos y nuestra sabiduría si no se vive no se puede expresar”*

**Charlie Parker**

La mayoría de los etnomusicólogos, historiadores y músicos están de acuerdo en que la música nació con el ritmo de la percusión. Pero si se tiene alguna duda solo tenemos que recurrir a los pueblos primitivos. Aunque no tenemos pruebas científicas, por razones obvias, es evidente que el hombre empezó a hacer música, mucho antes de empezar a comunicarse con la palabra. La música percutida, junto con la voz, es quizás la primera forma de expresión que desarrolló el ser humano.

Con toda probabilidad, los tambores son los instrumentos de percusión más antiguos del mundo. En todos los poblados y países se han desarrollado centenares de tambores diferentes, tanto de sonido determinado (instrumentos de percusión con capacidad para hacer melodías tonales ejemplo el xilófono o las campanas tubulares) como indeterminado

(instrumentos que no producen melodías tonales, su sonido es indefinido como por ejemplo el tambor, pandero, batería etc.) Los instrumentos de percusión se han empleado desde la antigüedad para ponerse en contacto con los dioses o con los antepasados, en África emplean el tambor parlante para comunicarse: dos ejecutantes pueden sostener una conversación a distancias tan grandes de hasta 32Km y lo hacen reproduciendo las palabras del lenguaje de la tribu por medio de los toques del tambor, los tambores también se han empleado para infundir coraje a los soldados, etc.

*“Cuando suenan los tambores las leyes callan”*

**Thomas Fuller (1608-1661)**

*“No hay instrumento cuyo sonido proclame tal satisfacción interior como los tambores”*

**George Meredith**

No hay poblado ni país en el mundo que no haya fabricado algún tipo de instrumento de percusión para poder expresar sus emociones y sentimientos, quizás porque la mejor forma de entender el ritmo es a través de los instrumentos de percusión. Y como todos somos en esencia rítmicos, estoy convencido de que no hay que ser músico para entender qué es un ritmo. Voy a poner un ejemplo práctico muy sencillo, pero clarificador sobre lo que estoy diciendo. Lo expondré en dos pasos: Primer paso: cantando el ritmo; Segundo paso: percutiendo con palmas o también se podría realizar tocando el ritmo con un instrumento de percusión.

Canto una palabra en voz alta de cuatro sílabas, procurando acentuar la primera sílaba, cuando yo termino solo tienes que tratar de imitar lo oído.

Profesor: CHO-CO-LA-TE Alumno: CHO-CO-LA-TE (con voz)

Profesor: CHO-CO-LA-TE Alumno: CHO-CO-LA-TE

Se repite varias veces, entonces estamos creando patrones rítmicos, y la palabra chocolate la podríamos considerar ya como un ritmo. Estamos creando música en estado puro, de la forma más fácil y natural; sencillamente no hay que estudiar ni explicar las figuras musicales ni saber qué es una corchea, una blanca o una semigarrapatea para entender el concepto de ritmo.

El siguiente paso lo llevamos a cabo percutiendo, tocando las palmas o con un instrumento de percusión, por ejemplo un tambor. Se siguen las mismas consignas que con la voz. Recuerda el primer golpe que corresponde a la palabra CHO-tenemos que acentuarlo ligeramente para que la secuencia rítmica quede más clara.

Profesor: CHO-CO-LA-TE Alumno: CHO-CO-LA-TE (con palmas o tambor)



Profesor: CHO-COLA-TE Alumno: CHO-CO-LA-TE

El ritmo se encuentra presente en todo, en los ciclos del Universo, en los ciclos de las plantas, de los animales y las personas. Nuestra vida y todo lo que nos rodea está regida por ciclos rítmicos. Los ciclos de la naturaleza: el día y la

noche; las estaciones: primavera, verano, otoño e invierno; los ciclos vitales de todas las especies como periodos de crecimiento y desarrollo: nacimiento, infancia, adolescencia, vejez y muerte. En la naturaleza también hallamos ritmos sonoros: el ritmo de la respiración y el sonido del corazón, el croar de las ranas, el hipnótico sonido de los grillos, el relajante y tranquilizador sonido que produce el agua de una cascada, el agradable sonido del canto de los pájaros.

Las fases de la luna afectan a su vez a las mareas y a la menstruación de las mujeres. Aunque conviene aclarar que no a todas las mujeres les viene la regla a la vez, ya que también influyen otras causas posibles como el cansancio, el estrés y los anticonceptivos. Ahora bien, cuando un grupo de mujeres viven juntas se produce un hecho extraordinario, tienen la regla durante los mismos días y como si se tratara de una perfecta orquesta musical todo el grupo de mujeres se sincronizan para regular el ciclo menstrual.

¿Por qué el ritmo es el elemento de la música que más emoción nos produce? La respuesta es precisamente la estrecha vinculación que existe entre el ritmo y la naturaleza. El ritmo tiene un componente cinestésico: ya que cuando una música nos gusta mucho nuestro cuerpo –pies, manos y cabeza- sigue el movimiento del ritmo sin que apenas nos demos cuenta de ello, provocando movimientos musculares involuntarios.

### ¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTA EL RITMO DE LA PERCUSIÓN EN LA MÚSICA?

La música ha acompañado al hombre a lo largo de toda su historia, y hemos podido comprobar su poderosa influencia a todos los niveles: psicológico, fisiológico, biológico, intelectual, social y espiritual.

Es interesante señalar que la música aporta sus frutos tanto si escuchamos música de forma activa, como si lo hacemos de forma pasiva. Aunque, cuando se practica la música de una forma activa, los beneficios son mayores. Una cosa tan “simple” y “trivial” como tocar el tambor en un grupo de percusión nos aporta unos beneficios a todos los niveles imposibles de alcanzar con ninguna otra actividad.

1) Tocar el tambor en un grupo de percusión provoca que las ondas cerebrales sean más lentas y uniformes: a semejanza de la meditación, el yoga y otras prácticas destinadas a unificar mente y cuerpo, tocar activamente mejora la focalización de la atención y el bienestar general. El toque de tambores nos introduce a estados modificados de conciencia y puede generar un equilibrio dinámico entre el hemisferio cerebral izquierdo, más lógico, y el hemisferio derecho, más intuitivo. Este equilibrio es fundamental para estimular el potencial creativo, para mejorar el movimiento y la coordinación de todo nuestro cuerpo, a su vez, el sincronismo referido es esencial para el aprendizaje en otras disciplinas desde las matemáticas al lenguaje o la expresión en todas sus manifestaciones.

2) Tocar el tambor en grupo de una manera distendida y respetuosa influye en una respiración óptima: una respiración más profunda ayuda a controlar las emociones, favorece la calma, el pensamiento más profundo y mejora el metabolismo eliminando el estrés.

3) Tocar algún instrumento de percusión con una actitud alegre y total

entrega a la música que se hace en ese preciso momento, influye en el ritmo cardíaco y la presión arterial: puede fortalecer el corazón, ensanchar los pulmones y energizar los órganos internos.

4) Cuando se toca música en un grupo de percusión hace que aumenten los niveles de endorfinas: las sustancias químicas sanadoras generadas por la alegría y riqueza emocional de la música, capacita al cuerpo para producir sus propios anestésicos y mejorar la actividad inmunitaria.

5) El ritmo refuerza la memoria y el aprendizaje. Cuando usamos el ritmo cantado, se producen asociaciones e imágenes entre las áreas auditivas que favorecen el desarrollo del pensamiento y la creatividad. El poder que tiene el ritmo para memorizar es realmente infalible. Un ejemplo claro lo tenemos en “la canción de multiplicar” que empleaban los maestros hace décadas. Los resultados eran más que favorables.

Consistía en cantar la tabla de multiplicar muchas veces. La melodía era muy simple solo se utilizan tres notas musicales (MI –SOL y LA) y los giros melódicos no variaban nunca. Realmente lo importante era el ritmo que no resultaba tedioso, pues la sabiduría popular siempre es sabia, crearon una secuencia rítmica atractiva y cadenciosa para nuestros oídos, al hacerla en voz alta y todos juntos se crea el “milagro” uno se siente feliz, arropado y el aprendizaje es de lo más efectivo.

2 x 1 = 2	
2 x 2 = 4	
2 x 3 = 6	

6) Los círculos de percusión combaten la soledad y sirven para prevenir muchas enfermedades sicosomáticas. Cuando tocamos en grupo establecemos lazos fraternales con nuestros amigos y con personas que no conocemos, expresamos nuestros sentimientos de alegría, tristeza, odio, ira... para transformar y curar nuestro dolor. Restableciendo nuestro bienestar físico y mental ●



**Félix Ballesteros**  
Músico y compositor  
Profesor de piano y percusión  
Creador de la formación  
círculos creativos de percusión  
Método Pervozmo  
686320489 felixarca1@gmail.com





# El MODELO de la NIÑA BUENA

Si pudiéramos ver nuestra infancia y la manera en que hemos sido educadas nos daríamos cuenta de que aceptar el modelo de niña buena impuesto por la educación nos ha obligado a ofrecer una respuesta inadecuada ante las exigencias de la vida. La inacción o la indefensión aprendida ha sido uno de los grandes ejes de la educación correcta en esta cultura patriarcal.

No sentirnos responsables y con capacidad para modificar las circunstancias de nuestra vida es una enseñanza segura que, como niñas, hemos aprendido.

Se valoraba de las niñas la sumisión, la fácil adaptación, que fuéramos maleables y dóciles, la no protesta. Y esto ha supuesto alterar nuestra biología y las respuestas adecuadas que la naturaleza nos ofrece.

Una continua resistencia a las respuestas típicas ante el peligro (como son huida o ataque) nos deja sin fuerzas y agotadas energéticamente.

La energía vital procede de la energía sexual. Por eso, ha sido prioritario en las culturas jerarquizadas, limitar y restringir la sexualidad de las personas. Una persona asexuada es una persona desvitalizada, es decir, una persona sumisa sobre la que poder ejercer el poder.

Para el taoísmo, el útero (también llamado palacio ovárico) es el primer motor energético del cuerpo humano, un órgano encargado de distribuir la energía sexual (vital) por todo el cuerpo. Cuando, de niñas, debimos doblegarnos al modelo de niña buena, lo hicimos con un coste: reducir la energía que brota desde nuestro primer motor energético. Y la forma en que lo hicimos

---

**El sexo tiene que ver con la propia esencia de la naturaleza humana y, por lo tanto, no puede ser escindido o separado de la persona sin que pierda su sentido y profundidad**

---

fue contrayendo el músculo del útero. De esta forma, el nivel de energía con el que vivimos es menor, lo que equivale a ser más dócil, sumisa y pasiva.

Para una mejor comprensión del funcionamiento del cuerpo, en Occidente hemos aprendido a diseccionarlo: seleccionamos campos de intereses y los aislamos del entorno como si estuviéramos creados por un conjunto de sistemas cerrados ajenos los unos a los otros. No creo que haya mayor error en la percepción del ser humano. Pretender que mi mente no está afectada, por ejemplo, por mi sistema digestivo, o que el sistema endocrino no tiene conexión directa con el sistema nervioso o que mis emociones se hallan desgajadas del cuerpo es producto de una visión determinada en la que pareciera que después de separar los sistemas para aprehenderlos mejor, se nos hubiera olvidado interconectarlos de nuevo, devolverles la unidad que, en realidad, nunca perdieron, y comprender sus interacciones. Hay, por lo tanto, la necesidad aún hoy de señalar que el cuerpo es un conjunto unitario que funciona de forma global.

Las consecuencias de esta tensión física, emocional y vital es una musculatura en la zona pélvica atrofiada. Y un músculo sin flexibilidad, tenso y contraído que no puede moverse libremente provoca dolor. Máximo cuando es uno de los músculos más poderosos del cuerpo y precisa del movimiento para dar a luz, limpiar en profundidad el útero cada mes durante la menstruación o sentir placer. Dejamos, así, de sentir orgasmos en el cuello del útero. El orgasmo que se origina en el útero es diferente, tiene otra cualidad, es más real y potente. Algunas de las mujeres que han experimentado este tipo de orgasmos después de practicar la relajación del útero por un tiempo nos ofrecen relatos muy similares:

*“Tuve un orgasmo en el que sentí que provenía del útero. Siempre he pensado que yo era una mujer muy clitoridiana, y con orgasmos, como mucho, vaginales. Me estoy dando cuenta del poder de mi útero”.*

*“Energía exaltada del interior hacia el exterior y mi piel hacía como tope hasta que salió por los poros de mi piel”.*

*“He tenido mi primer orgasmo desde el útero. Es una sensación tan extraña... y agradable (creo que es mejorable). Hoy siento que mi útero se está ampliando dentro de mí. ¡Qué increíble sensación! ¡Ah! Y con una vitalidad multiplicada. Me ha ayudado a terminar de sanar mi herida de rechazo que llevaba mas de 6 años con ello”.*

Recorre tu cuerpo y observa cuántas contracturas y tensiones mantienes: hombros, brazos, dedos, cuello, garganta, nuca, espalda, piernas, barbilla, entrecejo, diafragma, mandíbulas, piernas... También, aunque no lo notemos, tenemos esas mismas tensiones musculares en el útero, que es un órgano eminentemente muscular; y en el estómago o intestinos, por ejemplo. Son las huellas que podemos seguir para apreciar cómo estamos construidas, cuáles son nuestras defensas.

No somos una unidad absolutamente independiente que no puede ser modificada por el exterior. Más allá de mis órganos internos y de mi piel, se encuentra el medioambiente con el que me relaciono y ante el cual respondo inevitablemente generando productos bioquímicos, emociones, pensamientos, conductas, sensaciones, reacciones... Por medioambiente entiendo el mundo físico en el que me muevo (aire, alimentación, hábitat...) pero también las relaciones personales, las creencias culturales asumidas, las experiencias pasadas, la sociedad, la idiosincrasia de cada pueblo... En definitiva, un medioambiente amplio del que formo parte y que forma parte de mí.

El sexo tiene que ver con la propia esencia de la naturaleza humana y, por lo tanto, no puede ser escindido o separado de la persona sin que pierda su sentido y profundidad. El sexo tiene que ver con el goce, con el disfrute, con la capacidad de dejar de tener el control, con estados trascendentes, con la energía, con las hormonas, con los órganos, con la mirada que tengo sobre el mundo. El sexo tiene que ver con quien yo creo que soy y cómo creo que no soy, tiene que ver con mi poder interior, con la seguridad exterior, con la maternidad y la paternidad, con la risa, con el juego, con el placer, con los cuidados, con el amar, con el abandono...

En el libro **“Cuerpo de Mujer. Reconectar con el útero”**, encontrarás una sencilla relajación y ejercicios guiados para relajar el útero y aumentar tu conciencia corporal. Un libro imprescindible si deseas aumentar el deseo y el placer sexual, incrementar tu vitalidad y creatividad y abrirte a la experimentación, al fin, de habitar tu propio cuerpo ●

**Mónica Felipe-Larralde**  
[www.obstare.com](http://www.obstare.com)



# Si tienes **LUMBALG**



Esta puede ser tu historia...  
y si tienes otra dolencia también

La medicina nos enseña que “no hay enfermedades sino enfermos”, de lo que no tenemos ninguna duda, pero a la hora de Tratar, el enfoque tradicional de la medicina o la fisioterapia aplica las mismas técnicas o medicamentos a pacientes que tienen los mismos síntomas. Nosotros sabemos que cada paciente es diferente porque lo valoramos todos los días, pero

además lo podemos explicar y ejemplificar porque no lo analizamos desde

su patología o su síntoma, sino a partir de los desajustes y alteraciones mecánicas y posturales lo que nos permite determinar y tratar las verdaderas causas del dolor y la patología.

Para mostrarte por qué lo importante no es el título o el nombre de tu dolor o patología sino la Causa que lo provoca te contaremos brevemente la historia de cuatro pacientes que nos consultaron hace tres años... Lola tiene 47ª, postura rectificadora en dorso y cuello y con una hiperlordosis lumbar importante. Nos consulta por dolor lumbar con irradiación a la parte posterior de pierna derecha: Lumbo-Ciática derecha además presenta problemas circulatorios en piernas.



Juan

**JUAN 38ª**, también consulta por Lumbo-ciática derecha pero sus características posturales son diferentes: extendido, proyectado hacia adelante, cuello acortado, sacro basculado hacia adelante y mucho acortamiento de la musculatura posterior y rotadores externos de cadera.

**MARÍA 52ª**, postura cerrada, lordosis cervical y lumbar con cifosis dorsal, la pelvis basculada hacia adelante en anteversión presenta Lumbo-ciática izquierda además de otros síntomas como estreñimiento, reglas dolorosas y dolor en hombro

izquierdo. **Luis, 58ª**, postura flexionada, encorvado su tórax, curva lumbar desaparecida y pelvis en retrobáscula, presenta Lumbo-ciática izquierda además de problemas de próstata y rodillas.



María

Todas estas personas tienen el mismo síntoma o motivo de consulta y en todos los casos se había encontrado hernia o protusión discal (como en la mayoría de las personas), pero ¿te parece que todas pueden tratarse de la misma forma? Evidentemente no, sin embargo todos seguían el protocolo de estudios médicos y medicación antiinflamatoria e iban al fisio a que los “descargue” o que le apliquen alguna técnica para aliviar el síntoma cuando tenían más dolor, lo que en el mejor de los casos lo aliviaban pero al poco tiempo todo sigue

# ÍA O CIÁTICA

igual, lógico! El problema no se soluciona, o se compensa por un tiempo o se cronifica porque, según nuestro concepto, están equivocando el camino:

- 1- Si tratamos síntomas, nunca habrá solución.
- 2- La causa de la lumbalgia y ciática es diferente en cada persona porque su postura, su manera de actuar y el desequilibrio que produjo el dolor es diferente.

Por suerte, tres de nuestros pacientes solucionaron su problema, la cuarta prefirió continuar su andadura con los métodos habituales más convencionales.

Para corregir la Lumbo-cática de Lola había que liberar su cuello, su cráneo, tórax y diafragma que era donde estaban los bloqueos que causaban sus problemas. A partir de allí hicimos un trabajo de reprogramación postural para equilibrar las tensiones de su abdomen y pelvis así como reeducar sus patrones respiratorios. Hoy sigue concurriendo a los grupos de Estiramiento de Cadenas Musculares porque así puede mantenerse sin dolores.

A Juan hubo que tratarle su cadena posterior y sus rotadores externos de cadera, participó también de un tratamiento de reprogramación postural un par de meses y ahora sigue haciendo 3 ejercicios 2-3 veces por semana para prevenir. Quedó muy contento porque también mejoró su acidez y el reflujo que padecía por una hernia de hiato.

LUIS necesitó un tratamiento más prolongado por la rigidez que presentaba en sus cadenas anteriores de flexión. La clave de su lumbalgia estaba en la tensión del periné y piramidal derechos, de ahí sus problemas de próstata. La reprogramación postural fue clave para solucionar su problema.

María, que hace tres años prefirió seguir otro camino, vino a vernos hace diez días con algunas dolencias más pero ya hemos encaminado su tratamiento. En ella debemos corregir sus cadenas de cierre, músculos que recorren la parte lateral y anterior del cuerpo aumentando las curvas de tu columna y será fundamental reprogramar su respiración.

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



Luis

Como vemos, el nombre del problema o el diagnóstico sintomático nos aporta mucho cuando lo que buscamos es solucionar y corregir una dolencia, ni siquiera el conocer la patología (en este caso hernia discal) nos indica el camino de la solución. El camino para corregir una Lumbo-Ciática y cualquier patología músculo-esquelética es evaluar la disfunción biomecánica y Postural que la produce.

El problema tiene solución, la cuestión es elegir el camino correcto, "si hacemos siempre las mismas cosas los resultados serán siempre los mismos", si tienes dolores tal vez sea el momento de cambiar el método.

Tenemos que entender que los dolores, los síntomas y las patologías nos explican que el cuerpo no está funcionando bien, algo estamos haciendo mal. Cuando esto ocurre tenemos dos opciones: ignorar el mensaje y creer que lo que me pasa es la "mala suerte" y no depende de mí o hacerme cargo de mi problema cambiar las causas.

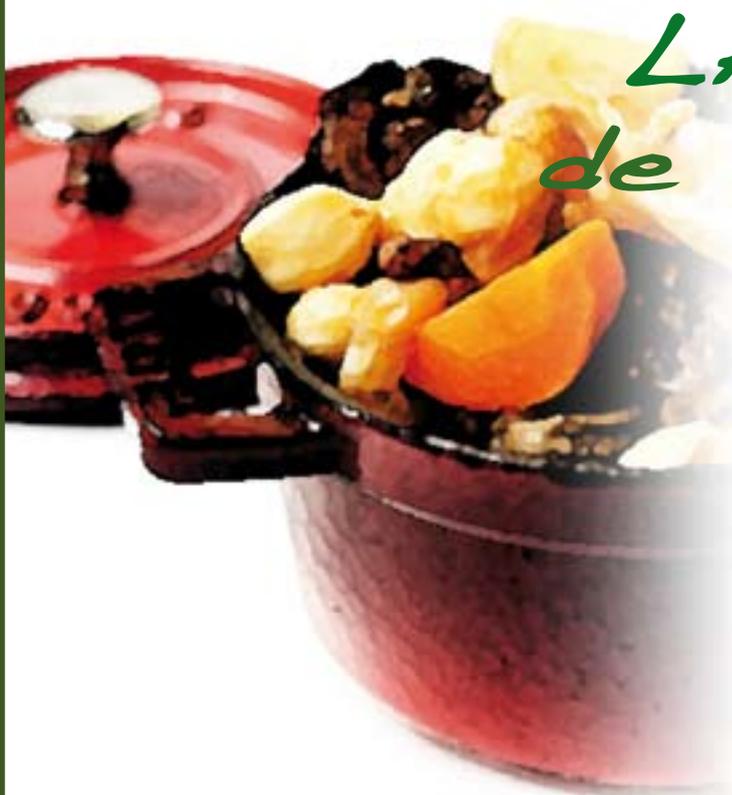
**“Hay otro Camino para Solucionar tus Dolencias: hay un enfoque Global de la Salud que Trata la Causa de tu Problema...”**



**Fernando Queipo**  
Fisioterapeuta - Osteópata D.O.  
[www.osteofisiods.com](http://www.osteofisiods.com)  
[osteofisiods@gmail.com](mailto:osteofisiods@gmail.com)  
911154208

<b>NOVEDAD!!!</b> <b>Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares</b>	<b>Método RCP</b>
	<b>Osteopatía - Cadenas Musculares</b> <b>Tratamiento Individual - Grupal</b> <b>¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!</b>
	OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía <a href="http://www.osteofisiods.com">www.osteofisiods.com</a> hola@osteofisiods.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

# LA COCINA de la ABUELA



Cuando mencionamos esta frase **LA COCINA DE LA ABUELA**, todo el mundo puede entender fácilmente de lo que se trata. Puede que vengan a nuestra mente ya platos como un estofado de legumbre, un caldo casero, un plato suculento de proteína, hecho con **Cuidado, Amor, Dedicación Y Tiempo**.

Platos que no se producían descongelándolos en el microondas, o comprándolos ya hechos.

Con ingredientes básicos, se elaboraban platos que nos ofrecían toda su energía, vitalidad y solidez. Y nos satisfacían y nutrían a todos los niveles. Es necesario volver a esta clase de cocina casera, de toda la vida, para que en algunos años no se haya perdido totalmente y podamos todavía dar referencia a ella.

Esta clase de cocina, abarcaba la parte **sensorial, tradicional** y los ingredientes naturales (principalmente del reino vegetal- lo que la madre Tierra nos ofrecía estacionalmente).

Puede que a nivel inconciente **LA COCINA DE LA ABUELA**, también sabía los efectos de las combinaciones de los alimentos y su alquimia. Podía **“reanimar a un muerto”**. Platos de siempre, que nos nutrían a todos nuestros niveles mas profundos de nuestro ser.

Podemos recuperar muy fácilmente esta clase de cocina, con alimentos principalmente del campo, de origen vegetal (cereales integrales, legumbres, variedad de verduras, frutas, semillas, frutos secos, y verduras del mar), estos son los alimentos que comúnmente componen **la dieta mediterránea** y que nuestros antecesores se alimentaban principalmente de ellos.

## ALIMENTOS DE LA ESTACIÓN Y DEL CAMPO

Podemos crear platos estupendos con estos alimentos, si sabemos como combinarlos y como cocinarlos. **Creando recetas que “deseamos” con alimentos que “necesitamos”**.

**¿Para quien esta recomendada este estilo de cocina?**

Pues diríamos que para todos, ya que todos necesitamos sus efectos: Nutrir, Dulzor, Calor Interior, Estabilidad, Centro Y Vitalidad. Si miramos en la rueda de la vida, en todas las edades del ser humano, necesitamos tener esta forma de cocina:

- **Los niños y adolescentes**, porque necesitan estar sanos, fuertes y tener suficiente energía y vitalidad para crecer. Su cuerpo les pide mucho y tenemos que nutrirlo adecuadamente.
- **Las mujeres**, porque durante toda nuestra vida, pasamos por numerosas etapas fisiológicas, y cada una de ellas nuestro cuerpo nos pide energía y vitalidad.
- Y cuando llegamos a la última etapa, la menopausia, si nos hemos alimentado principalmente de proteínas de origen animal (de efecto de acumulación, calor extremo y acidez en la sangre...) nuestro cuerpo empezara a reaccionar de la misma forma: aumento de peso, colesterol, sofocos, sudores, y desmineralización...). Creo que es una inversión totalmente necesaria para nuestra calidad de vida en un futuro no tan lejano!
- **Los hombres**, porque su cuerpo les pide energéticamente platos con potencia, calor profundo, que generen vitalidad y energía. Muchos hombres atraídos por filosofías y formas de vida más naturales, se debilitan totalmente, siendo vegetarianos. Hay que saber cocinar estos alimentos, sino se irán directamente en unas semanas a comer carne de nuevo.
- **Ancianos/as**, también este grupo de nuestra sociedad, necesita esta forma de cocina, para poder ayudar a un cuerpo ya no tan ágil y vital a que no surjan problemas de: peso, colesterol, enfermedades cardiacas, del sistema nervioso, de huesos, etc.
- Sabemos muy bien el efecto acido que producen en nuestra sangre, el consumo de todas las grasas saturadas, seguido de una acidificación de la sangre, y por consiguiente una total desmineralización en huesos, debilidad del sistema nervioso, etc...
- Podemos muy fácilmente observar modelos de sociedades (especialmente orientales) que se han alimentado de forma más vegetariana y comparar el nivel de agilidad y salud física que tienen estos viejecitos. Todavía se les puede ver haciendo Tai-chi muy temprano en las mañanas, mas vitales que puede gente joven de nuestra sociedad .
- **Personas con deficiencia de peso**, se habla mucho del aumento de peso por un lado, debido al enorme consumo de grasas saturadas y productos comerciales.
- Pero no hay en el mercado, ningún libro que ayude a las personas con deficiencia de peso a equilibrarse.
- O que dé pautas a reflexionar para ver las causas del porque este niño-a, adolescente, mujer, hombre anciano-a, tiene deficiencia de peso. Y como ayudarles a salir del problema.
- **Personas en el mundo alternativo**, especialmente vegetarianos. Muchas personas piensan que podemos vivir con tan solo ensaladas y frutas. O no se sabe cocinar, como general la Alquimia, las combinaciones adecuadas con los alimentos adecuados.
- Si deseamos nutrinos con alimentos del reino Vegetal, tenemos que aprender a cocinarlos, sino, tendremos

carencias y deficiencias y diremos que esta forma no funciona. Aunque lo que no funciona, son nuestros conocimientos o diríamos la carencia de ellos. Hay que profundizar y tomárnoslo en serio!

Cuando tengamos en nuestra mesa: una lasaña de lentejas, o un plato de albóndigas de tofu, o un fricando de seitán, o una fideua, una paella, unos garbanzos a la marinera o un buen guiso de verduras, sentiremos como esta cocina nos alimenta en profundidad, y poco a poco vamos regenerándonos y revitalizándonos

## LA ALIMENTACION DE NUESTROS ANTEPASADOS

La calidad de nuestra alimentación está intrínsecamente ligada a la calidad de nuestra salud y de nuestras vidas.

Desde los últimos 200 años, debido a la modernización de la agricultura y a los productos procesados, nuestra alimentación se ha ido apartando más y más de una forma tradicional y natural.

La **alimentación tradicional**, que consumieron nuestros antepasados durante miles de años, **estaba basada en: Cereales Integrales, Verduras Y Frutas Locales Y Estacionales, Semillas, Frutos Secos**, con una pequeña cantidad de **Productos Animales, Algas y condimentos Naturales**.

**Todo en la naturaleza tiene su propia energía y fuerza vital.** Observando y siendo concientes de las cualidades y efectos de cada alimento, será la base para obtener nuestros propios Standard de Salud y Vitalidad. Aportando a nuestra vida la base para la armonía y el equilibrio en nuestro cuerpo, mente, emociones y espíritu.

## LOS ESTILOS DE COCCIÓN

Para obtener **Nutrición, Dulzor, Calor Interior, Estabilidad, Centro Y Vitalidad**, hay que utilizar estilos de cocción que comporten mas tiempo, por lo cual más tiempo de llama, mas sal y más aceite en cocción.

La llama será media / baja, aportando a lo que se cocina una energía de calor interior, relax, sabor dulce natural y riqueza. La cantidad de agua en cocción será mínima.

**Estilos De Cocción tales como:** estofados, sopas, cremas, salteados cortos de verduras con proteínas (seitán, tofu o tempeh), salteados largos de verduras de raíz, horno, fritos, rebozados, presión.

Por supuesto, que utilizaremos ensaladas y verduras crujientes, que refresquen, como componente de equilibrio en la mesa. Pero estas no nos aportaran la energía interior de que nos estamos refiriendo.

Por lo que podemos ver, que no todo se resuelve cocinando todas nuestras verduras al vapor! Hay que variar y nutrirnos de diferentes efectos y energías que nos aportan diferentes estilos de cocción.

Si deseamos generar el efecto de **nutrir a nivel profundo y que su efecto sea acumulativo, a largo plazo, podemos también usar dos tipos de cocción en una misma receta:**

- Podemos rehogar las cebollas o los puerros y luego añadir el resto de las verduras para hacerlas estofadas.
- Hacerlas al vapor y luego saltearlas con un poco de aceite, salsa de soja e hierbas aromáticas.
- Escaldarlas y luego saltearlas en plan rápido, incluyendo alguna proteína vegetal,
- semillas o frutos secos tostados.
- Hacerlas al vapor y luego añadir alguna salsa, polvo de almendras y gratinar en el horno durante unos minutos.
- O puede que al estofado, le añadamos alguna proteína vegetal previamente frita...

Puede que veamos el proceso complicado, pero si miramos las formas de nuestra cocina tradicional, observaremos que son exactamente igual: **paella, macarrones, guisos, estofados de leguminosas, caldos...** siempre se efectúan varios procesos para obtener el resultado final.

Claro esta, esto comporta mas tiempo en la cocina y el olvidarnos del horno microondas.

Aunque con organización y conocimientos podemos todavía usar el refrán: **“Comer para vivir y no vivir para comer”** Al fin y al cabo, **¿qué valor le damos a nuestra salud? Y a la de nuestra familia? Vamos a comprometerla? Cortar camino para llegar con mas rapidez a donde? A quien estamos engañando?**

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



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

#### CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2015

FIN DE SEMANA - Un fin de semana al mes - ¡¡¡genios informados!!!

#### MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2015:

- SEMINARIO MEDICINAL Y DE DIAGNÓSTICO - Noviembre 2015
- EL YIN Y YANG EN LA ALIMENTACIÓN Y EN NUESTRA VIDA - Diciembre 2015
- SISTEMA DIGESTIVO, SISTEMA NERVIOSO Y COMBINACIONES DE ALIMENTOS - Enero 2015



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

#### MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

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



# La CULPA



El gran filósofo Séneca dijo:

*“Una persona que se siente culpable se convierte en su propio verdugo”.*

Entre las muchas cosas que tenemos en común los seres humanos, y que nos diferencian de los animales... una de ellas es un poderoso y permanente sentimiento que suele estar instalado en nuestro subconsciente: La Culpa.

La culpa como experiencia es lo que sentimos al romper reglas de familia, religión, enseñanzas u otras, y también por pensar que hemos cometido una alguna transgresión.

**MARTIN BUBER**, el filósofo, subrayó la diferencia entre la noción freudiana de culpa, basada en **conflictos internos**, y

la culpa existencial, **basada en daños reales ocasionados a otros**.

Según la física cuántica, en el Universo no hay nada separado, si no que todo es UNO por lo tanto los conflictos en realidad, **siempre son internos**, por tanto la culpa esta insertada en nosotros, desde prácticamente la concepción del ser humano. Desde que nacemos, sobre todo en la cultura judeo-cristiana, se nos dice que “

*nacimos con un pecado original*”... ósea, que venimos mal de fabrica ;Cuánto daño y dolor ha creado y crea esta creencia a las personas que en muchos casos desencadena una cronificación del síntoma **del trastorno obsesivo compulsivo, depresiones y enfermedad**.

---

**En general la culpa es un estado emocional en el que el individuo experimenta conflicto por haber hecho algo que cree no debió haber cometido**

---

## 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)

En general la culpa es un estado emocional en el que el individuo experimenta conflicto por haber hecho algo que cree no debió haber cometido (o de manera contraria, por no haber hecho algo que la persona cree debió hacer).

Normalmente el ego, suele ser quien se ocupa frecuentemente de esta situación suele pasar a ser el fiscal, y emitir veredictos acusatorios, aunque nadie se los pida; ahí está, en nuestra mente recordándonos situaciones que ocurrieron en el pasado, pero que él se encarga muy bien de mantener al día, para que nos sintamos mal.

El lastre que nos genera la culpa, por supuesto es la condena... siempre se cumple, como la ley de Murphy... y la condena nos lleva a los castigos más increíbles que nos podemos imaginar con nosotros mismos... enfermedad, accidentes, situaciones de conflicto y dolor..

Decía **Confucio** "El hombre consciente se atribuye la culpa a sí mismo, el hombre inconsciente la carga sobre los demás". Eso lo vemos hoy en día en el ámbito cotidiano de la vida política. No hay nadie que asuma "sus responsabilidades", tirándose los unos a los otros "las culpas" de lo que ocurre, como si ellos fueran ajenos a sus decisiones, y echando las culpas sobre la gente corriente, diciéndoles que son "culpables de todo por existir".

Por lo tanto, una de las maneras más eficaces de desprendernos de la culpa es asumir nuestra responsabilidad.

Ahora bien... nuestra responsabilidad, tiene que estar en concordancia al momento, edad, situación y conocimientos en el que ocurren los hechos. Cuando arrastramos culpa durante años, no estamos siendo objetivos.

Tenemos que plantearnos: con la edad, los conocimientos, y la situación que existía en aquel momento... hubiera hecho lo mismo que ahora?... La respuesta suele ser, NO, porque "ahora" eres otra persona, con más experiencia, más formada, y que probablemente con otra forma de ver las cosas. Entonces es un antagonismo, juzgarnos por aquello que pasó por lo tanto "no hay caso", no hay condena.

También es asociada comúnmente con la ansiedad. En estados de manía, la persona logra aplicar a la culpa el mecanismo de defensa de la negación por sobrecompensación.

Se puede confundir la **culpa con la vergüenza**, aumentando así el malestar emocional, ya que al mezclar ambas, se retroalimentan entre sí, entrando una rueda, que gira siempre en la misma dirección, hacernos sentir de mal en peor.

La culpa aparece ante por el daño causado, y la vergüenza cuando consideramos que nos falta una habilidad o capacidad que supuestamente deberíamos tener. Para liberarnos de la culpa, deberíamos considerar: esta culpabilidad, está ayudando a resolver algo? Puedo cambiar algo en la actualidad?

Dice UCDM "Cuando te sientas culpable, recuerda que el ego ciertamente ha violado las leyes de Dios, pero tú no". Los "pecados" del ego déjamelos a mí, **pero hasta que no cambies de parecer** con respecto a aquellos a quienes tu ego ha herido, la expiación no podrá liberarte.

Trabajando en sesiones de Hipnoterapia, podemos llegar al origen de ese malestar que es la culpa, y desde allí sanar, las varias causas que esto suele generar, a nivel psicológico y también físico ●



**María Lucas**

Espacio Calithai Masajes  
Masajista Esalen Certificada  
[www.masajeterapia.net](http://www.masajeterapia.net)

**ESPACIO CALITHAI MASAJES**

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

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

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

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

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



# Meditación



## en la infancia

Un niño o una niña, en sus primeros años de vida deben descubrir su identidad personal y aprender a formar parte de la sociedad armónicamente.

La esencia de la meditación es encontrarnos con nosotros mismos, aprender a conocernos, además de mejorar nuestra capacidad de concentración. Esto nos permite procesar mejor nuestras funciones cognitivas, como la memoria, facilitando sobre todo el aprendizaje. Igual para adultos que para niños y es algo maravilloso que podemos enseñar a nuestros pequeños.

Numerosos trabajos científicos día a día nos demuestran los beneficios que proporciona la meditación para nuestra salud. No vamos a insistir en ello, pero hacer hincapié en los considerables cambios positivos en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la auto-conciencia, la empatía o compasión y con el estrés en aquellos que han tomado un curso de meditación o de reducción de estrés, MBSR.



Y eso es lo que se pretende enseñando meditación en la infancia: el desarrollo de la relajación física, enseñar a procesar pensamientos, desarrollar la memoria y también la compasión y la empatía, observar emociones, la auto-comprensión para evitar miedos, complejos y de esta manera ser más conscientes de todas las capacidades.

Se le proporciona al niño un hábito como el de lavarse los dientes o comer con cubiertos. Como montar en bicicleta o tocar un instrumento musical. Una disciplina que le podrá ser útil en su vida.

El observar el osito de peluche que Daniel Goleman propone poner sobre la barriga estando tumbados y observar como sube y como baja el osito con la respiración o comer despacito, durante cinco minutos una pasa y hablar de cómo la saborean, son algunos de las técnicas.

Andy Puddicombe, el millonario creador de la apps "headspace" para iniciarse en "mindfulness", fue un niño prodigio en meditación, pues su madre lo llevaba a los retiros de meditación que ella acudía.

Se hizo un trabajo con niños en un colegio practicando mindfulness en una clase de treinta niños de 12 años en un colegio. Encuestados una semana antes y una mes después, sobre los típicos conceptos de el mejor amigo@ y otros. Es comprensible, entre treinta niños, que no se conozcan todos. Pero con todos los peros, en la encuesta de después de haber realizado la practica de meditación, a la pregunta de: cuantos compañeros tuyos de la clase consideras tus amigos, se incrementó considerablemente. No sólo se observa que amplían los amigos, sino que se hacen más benevolentes y comprensivos.

**Y esto no deja de tener gran importancia como método preventivo sobre todo con los incrementos de casos que hay en colegios de depresión, intentos de suicidio o el tan doloroso acoso escolar o bullyinging.**

El paso más importante de niño a adulto, o mejor dicho, de inmadurez a madurez, es simplemente que uno empieza a decidir por sí mismo. Cuando eres niño te dicen siempre lo que tienes que hacer, te tienen que dirigir para formarte.

En esos pasos, que tanto los formadores, padres y maestros, como a los alumnos, se den con la mayor serenidad posible, ahorraría muchos problemas presentes y muchos más futuros.

Y esto es también lo bueno que tienen los programas de mindfulness para niños, que tanto los padres y los profesores tienen que estar implicados.

Educación emocional, escuelas conscientes o como lo queramos llamar, no lo perdamos de vista y démosle a nuestros hijos algo bueno. 10 o 15 minutos al día después no es un coste excesivo!

**El desarrollo de la relajación física, enseñar a procesar pensamientos, desarrollar la memoria y también la compasión y la empatía, observar emociones, la auto-comprensión para evitar miedos**

**Caridad Martín Nieto**  
**info@lacasaorientalmadrid.com**



**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

正念

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>

# EL ARTE DE AYUDAR II

Todos tenemos problemas a lo largo de nuestra vida. A veces necesitamos de otra persona para salir de la espiral en la que nos introducimos ante momentos difíciles que se prolongan más de lo que nosotros quisiéramos.

Comentar las dificultades de la vida, que contribuyen a un estadio de infelicidad, a otra persona buscando su ayuda, permitirá entender qué aspectos de estos problemas podemos ser capaces de resolver o mejorar.

Un terapeuta cualificado puede ayudar/acompañar a los clientes a identificar posibles opciones para el futuro y a fijarse metas realistas frente a sus conflictos, que les permita aumentar su bienestar mental y emocional.

Hay que tener también en cuenta que muchas de nuestras limitaciones, las tenemos ahí, en nuestro inconsciente, y provienen de nuestro pasado y estas nos pueden llegar a paralizar, a bloquear impidiéndonos crecer en la actualidad.

Cuando acudes a un especialista, este te ayuda a identificar patrones de pensamiento y comportamiento negativos o distorsionados que contribuyen a sentimientos de desesperanza e indefensión. Lo habitual es que ante un problema tendamos a generalizar en exceso, es decir *“... esto sólo me pasa a mí, no tiene solución, es imposible, no puedo con ello...”*.

El acompañamiento/ayuda de un especialista, nos puede ayudar a nutrirnos con una actitud más positiva frente a la vida y frente a la forma de mirar estos conflictos mencionados, acompañando a las personas a recuperar el disfrute y el placer de lo que vive día a día, acompaña a las personas a ver otras opciones que tiene, así como a incorporar gradualmente actividades placenteras y satisfactorias nuevamente en sus acciones y pensamientos, haciendo así que cambien patrones y dinámicas inconscientes.

Las investigaciones respaldan cada vez más la idea, de que la salud emocional y física están estrechamente vinculadas, y que cualquier terapia enfocada a la sanación de estas emociones, puede mejorar el estado de salud general de una persona.

Hay muchos enfoques respecto a las terapias que podemos recibir y diversos formatos en los que se puede dar, incluyendo la psicoterapia individual, grupal y familiar.

Pese a las variaciones, todo tratamiento es un proceso de diálogo en dos direcciones que funciona especialmente bien cuando los clientes y sus especialistas se comunican abiertamente.

Está demostrado que el cliente mejora cuando el terapeuta/facilitador y el paciente/cliente están de acuerdo desde el comienzo en la identificación de los principales problemas.

Compartir la responsabilidad entre ambos, tú y el terapeuta/facilitador, ayuda a establecer y mantener una buena relación de trabajo. Ser claro con respecto a las expectativas y comentar cualquier inquietud que pudiera surgir, va a ayudar a que esta relación de ayuda/acompañamiento sea fluida y consiga unos frutos satisfactorios para ambos.



Hasta ahora he hablado del cliente y de los “problemas que este trae”, ahora hablaré del especialista, del terapeuta o del profesional de la ayuda que va a prestar sus servicios a la persona que tiene un problema.

**Para prestar una ayuda adecuada desde un punto de vista Sistémico-HS, voy a pasar a enumerar una serie de premisas a tener en cuenta a la hora de ponernos al servicio de la persona siguiendo la filosofía de la Visión Sistémica-HS, Hellinger las denomino “Ordenes de la Ayuda” y va dirigido tanto a terapeutas como a cualquier persona que quiera ayudar/acompañar a compañeros, familiares o amigos en momentos difíciles.**

**Estas premisas hacen que esta sinergia entre ambos sea fluida, sea sana y nos permita colocarnos de la mejor manera posible y al servicio de las necesidades del momento:**

## LA PRIMERA

**Uno da solamente lo que tiene** y solo toma, lo que necesita. El primer desorden de la ayuda comienza allí, donde uno quiere dar lo que no tiene, y el otro quiere tomar, lo que no necesita. El dar y el tomar tiene sus límites. El arte de ayudar consiste en percibir esos límites y someterse a ellos. A mí, personalmente me gusta más la palabra acompañar, como veis que voy utilizando indistintamente a lo largo del artículo. *“Te acompaño a superar tus dificultades”*. **Debemos trabajar desde la humildad y renunciar a la exigencia.** En constelaciones familiares se muestra con qué se debe confrontar tanto el que ayuda como el que pide la ayuda. A veces como ayudadores nos encontramos con limitaciones, tenemos que saber hasta dónde podemos llegar, y sernos sinceros si sentimos que “el asunto se nos va de las manos”, a esta humildad me refiero, reconocer nuestros límites.

El que recibe la ayuda también tiene que ser consciente y confiar que irá recibiendo lo que en ese momento necesita.

## LA SEGUNDA

La ayuda está al servicio de la supervivencia por un lado y del desarrollo y del crecimiento de la persona que la solicita. Tanto la supervivencia, el desarrollo y el crecimiento dependen de circunstancias especiales, externas e internas. Muchas circunstancias externas

están predeterminadas y no son cambiables, por ej. una enfermedad hereditaria o también consecuencias de acontecimientos y de culpa. Si la ayuda no toma en cuenta estas circunstancias externas o las niega, la ayuda está condenada al fracaso. En **constelaciones tenemos una mirada Sistémica**, miramos el conjunto y se trabaja desde el respeto hacia todo lo que rodea al cliente. Para muchos “ayudadores” parece difícil soportar el destino del otro y lo quieren cambiar. Pero no porque el otro lo necesita o lo quiera, sino porque ellos mismos lo aguantan con dificultad. El segundo orden de la ayuda sería entonces, que se someta a las circunstancias y solo interfiera apoyando, mientras éstas lo permitan. Esta ayuda es cuidadosa y también actúa desde la humildad y la sinceridad. El desorden sería cuando la ayuda niega u oculta las circunstancias, en lugar de encararlas junto con quien la solicita. Querer ayudar en contra de las circunstancias debilita a ambas partes, al que ayuda y al que necesita la ayuda.

## LA TERCERA

Trabajamos de adulto a adulto con la persona que viene. Algunas personas que se dedican a vocaciones de servicio, como psicólogos, psicoterapeutas y trabajadores sociales, piensan que deben ayudar como padres a sus hijos pequeños. También aquellos que solicitan ayuda, esperan recibir la ayuda como de padres a sus hijos, y asimismo recibir posteriormente de sus terapeutas, lo que aún esperan y piden o exigen de sus padres. ¿Qué sucede cuando los “ayudadores” responden a estos deseos? Ellos comienzan una larga relación con sus clientes, y se encontrarán en la misma situación que los padres; paso a paso le tienen que poner límites al cliente ya que si no se convierte en una relación de dependencia de inmadurez y de no crecimiento. Hay “ayudadores” que quedan atrapados en la transferencia y contra transferencia del hijo a los padres y de esta manera obstaculizan el desarrollo del cliente ya que no le permiten que este **descubra por sí mismo** su potencial interno. El tercer orden de la ayuda sería entonces que un “ayudador” se enfrente a una persona adulta, capaz él mismo de tomar la responsabilidad y encarar las consecuencias. Huyendo de convertirnos en salvadores de nadie. En este tercer orden de la ayuda es donde más profundamente se diferencia la **Visión Sistémica** de la psicoterapia tradicional.

## LA CUARTA

El “ayudador” debe ver a la persona que pide ayuda como parte de un sistema, no de manera individual. Solamente

de esta manera puede ver lo que necesita. Es decir que la empatía del “ayudador” no tiene que ser únicamente personal, sino **tiene que ser sistémica**. El “ayudador”

no debe establecer una relación personal con el cliente cuando hablamos de profesionales y si la establece se debe tener claro el lugar que ocupa y saber dentro de que rol se relaciona en cada momento

## LA QUINTA

La **Visión Sistémica** y el método de constelaciones familiares ayuda a que se una lo que antes estaba en oposición. **En este sentido están al servicio de la reconciliación de los sistemas, ya sean familiares u organizacionales.** Solo puede estar al servicio de la reconciliación, quien puede dar un lugar a aquello que es conflictivo para el cliente o de lo que se queja y lamenta. El quinto orden de la ayuda sería entonces, el amor hacia cada persona, tal cual es, aun cuando sea muy distinta a nosotros. De esta manera le abro mi corazón y le doy un lugar. Lo que se reconcilia dentro de mi corazón, también puede reconciliarse en el sistema del cliente. El desorden sería la indiferencia y el juicio sobre otros. **El que verdaderamente acompaña / ayuda, no juzga** ●



### Ángel de Lope Alemán

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

contacta@dshumano.com  
www.dshumano.com

DS HUMANO EL OLIVO ZEN Escuela de Integración de la Conciencia

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

**PARA ARMONIZARTE CON TU FAMILIA**  
**6-7-8- Noviembre- MONOGRAFICO**  
**7-Noviembre- TALLER práctico**  
Como **COMPARTIR** y **EQUILIBRAR**  
tus **RELACIONES** de **PAREJA**  
**11-12-13 Diciembre- MONOGRAFICO**  
**12-Diciembre- TALLER práctico**

**18 Noviembre**  
**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  
contacta@dshumano.com



# MOVILIZATE PARA SANARTE

*Dos de cada tres personas han sufrido dolor de espalda en algún momento de su vida. Algunas de las causas de su origen son, tener la musculatura débil, los malos hábitos posturales, el estrés o la sobrecarga. Sólo gracias a la acción de la musculatura, desde un estado de tono armónico y estable, se sostiene el sistema esquelético. Cuando este equilibrio se ve alterado, la columna vertebral pierde funcionalidad limitándose su movilidad, de tal forma que un esfuerzo excesivo, puede producir dolor y lesiones.*

## PILATES CONTEMPORÁNEO

Es el método que elonga y tonifica la musculatura profunda que mantiene sana nuestra columna. Unificando los 5 principios básicos del pilates tradicional; “respiración, concentración, control, centro y precisión”, integrados con fluidez en secuencias de sencillos movimientos. Practicado con regularidad, nos ayuda a ganar fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio, reforzando nuestra estructura corporal para conseguir mejor postura evitando lesiones y aliviando tensiones, manteniendo una buena aptitud física y bienestar.

Es una actividad muy recomendada para personas de vida sedentaria, que por falta de actividad física tienen debilitada la musculatura, como tratamiento fortalecedor después de lesiones y para la preparación al parto y su recuperación.

## ESPALDA SANA con 9 EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS

Su finalidad es reducir la tensión fortaleciendo la musculatura profunda que reequilibra la pelvis y estabiliza la columna.

### Beneficios:

- Aumenta el tono muscular, el rango de movilidad articular y la capacidad pulmonar.
- Reduce el dolor y las contracturas musculares evitando lesiones.
- Incrementa del rendimiento físico y de sensación de bienestar.
- Lucha contra el envejecimiento de los tejidos.

### Recomendaciones:

- Disponer de un lugar cómodo y adecuado donde realizar la serie de ejercicios.
- Realizarlos de forma fluida y progresiva acompañándolos de una respiración profunda.
- Evitar forzar hasta sentir dolor.
- Ser constante realizándolos al comienzo y al final del día.

## !!! COMIENZA A PRACTICAR !!!

**SENTADOS** con los pies bien apoyados en el suelo y separados al ancho de las caderas. Realizados sobre balón de pilates, trabajaremos también el equilibrio y la fuerza en las piernas.

**1- Onda.** Inhalando, inclinarse hacia adelante con la columna alineada y activando la musculatura de la espalda, (hasta notar estiramiento en la parte posterior de los muslos), y activando la musculatura abdominal, redondear la columna para comenzar a incorporarse lentamente de abajo arriba mientras exhalamos.

**2- Estiramiento Lateral.** Colocaremos las manos en la nuca estableciendo fuerza opuesta manos-cabeza, y realizaremos una inclinación lateral dirigiendo el codo hacia arriba mientras inhalamos, recuperando la posición de partida con la exhalación. (foto1)

**3- Torsión.** Los brazos abarcan el torso. Inhalar expandiendo las costillas hacia las manos, activar la musculatura abdominal, y al exhalar realizamos torsión de columna desde cintura llevando la mirada atrás, regresaremos inhalando y exhalando repetiremos la torsión al otro lado. (foto2)



FOTO 1  
sentada en  
el balón,  
codo arriba



FOTO2  
sentada en  
el balón giro  
de cintura



FOTO 3  
cuatro patas estirando  
brazo y pierna contraria,  
está tomada en diagonal



FOTO 4  
cuatro patas,  
estiramiento  
de la ingle

# PRACTICANDO PILATES

**CUADRUPEDIA**, en apoyo de manos y rodillas.

**4-El Gato.** Comenzar a arquear la columna desde la pelvis exhalando, inhalar activando la musculatura de espalda y brazos, y al exhalar invertir la curvatura de la columna mientras activamos la musculatura abdominal. Inhalar “inflando” la espalda como un gato enfadado y repetir.

**5- Equilibrio.** Manteniendo la estabilidad de la columna y la pelvis mediante la activación de la musculatura abdominal, estiraremos brazo y pierna contrarios al exhalar, inhalaremos regresando a la posición de cuadrupedia y al exhalar, cambiaremos de brazo y pierna en equilibrio. (foto3)

**6-Estiramiento De Psoas.** Avanzar un pie para apoyarlo a la altura de las manos mientras damos peso a la pelvis hasta notar estiramiento en la zona de la ingle, potenciar el estiramiento al exhalar. (foto4)

**TUMBADOS** boca arriba.

**7-Lado A Lado.** Ejercicio activo. Con los pies en el suelo y separados más allá del ancho de la pelvis. Al exhalar, llevar ambas rodillas hacia un lado mientras mantenemos la espalda en apoyo, inhalamos regresando a la posición de inicio y volvemos a exhalar llevando las rodillas hacia el otro lado.

**8-Estiramiento Del Glúteo.** Coger una rodilla con ambas manos llevándola hacia el pecho, la otra pierna estirada y relajada

**9-Estiramiento De Cadena Muscular Cruzado.** Desde el ejercicio anterior, llevar la rodilla hacia el lado contrario hasta notar estiramiento en cadera y lumbar.

Realizar 4 respiraciones completas por ejercicio. Los estiramientos 8-9 seguidos con la misma pierna y luego con la otra, exhalando al potenciar el estiramiento y aflojando en la inhalación.

Los ejercicios están explicados aquí de forma esquemática, si quieres profundizar más en el trabajo que realizo, ponte en contacto para acudir a las clases. CLASE DE PRUEBA 5€



**Mónica Muñoz**

(artísticamente, Mónica Sade)

Bailarina. Titulada técnico deportivo A.A.F.A.D. Instructora de método Pilates suelo y máquinas por las escuelas “Body Inteligent” y “Power Pilates”. Diplomada en masaje ayurvédico ISMEC.

Sus más de 15 años de experiencia en la enseñanza de técnicas corporales, le han permitido desarrollar un trabajo de investigación del movimiento, en diferentes campos; la danza, el entrenamiento deportivo y el rehabilitador.

**CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA**  
**TAE MO**

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

**CURSO ACADÉMICO**  
**2015-2016**

Formación profesional impartida por  
**Brigitte GROS**

Comienzo nueva promoción Febrero 2014

**ACUPUNTURA**  
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA  
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA  
**CLASES SEMANALES**  
o **SEMINARIOS MENSUALES**

Más Información y Programa Detallado en nuestra web:

MATRÍCULA ABIERTA  
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS  
[www.acupuntura-taemo.es](http://www.acupuntura-taemo.es)  
☎ **620 906 728**

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

**PILATES CONTEMPORÁNEO - DANZA ORIENTAL**  
**DANZA AFRICANA - GIRO SUFI**

**CURSO CONTINUO SEPTIEMBRE 2015 - JULIO 2016**  
Clases grupales y particulares - Intensivos - Eventos

Pilates Contemporáneo - Martes - 11:30h  
Lunes 19h y Miércoles 18h y 20h  
Danza Oriental iniciación - Miércoles 19h

Danza Oriental con elementos y Danza Afrocontemporáneo, cursos y talleres de fin de semana  
Zona Centro de Madrid (Centro Mandala) y Alcalá de Henares - Más información en el blog

[www.monica-sade.blogspot.com](http://www.monica-sade.blogspot.com) - Facebook: monica.sade  
[monica\\_sade@yahoo.es](mailto:monica_sade@yahoo.es) - 667 39 10 40 - Confirmar asistencia

**E**n esta andadura de casi 21 años como terapeuta gestáltica y también como buscadora de diferentes disciplinas que contribuyan al aumento de la salud y la conciencia de mis pacientes y de todas aquellas personas que han acudido a la consulta, he investigado diferentes disciplinas complementarias que se entrelazaran y apoyaran dicho crecimiento. En este caso, cuento con un muy buen profesional de Chi Kung a quien recurro para poder explicar de qué forma ambas disciplinas pueden empezar a complementarse en el proceso terapéutico.

Antes que nada me gustaría presentar a **Julio de Pazos** y agradecer que haya querido colaborar con tal propuesta, su larga experiencia y su constante inquietud consta de... Instructor de Chi kung de 7 Lotos desde 2005, instructor de meditación ha estudiado diferentes tradiciones (Taoísmo, Kabbalah, Tantra, Budismo Vajrayana, Chamanismo, Bon) con varios maestros (Lennart Aastrup, Carlos de León, Namkai Norbu Rimpoche, Lupon Tenzin Namdak...), Terapeuta Transpersonal con más de 10 años de experiencia, especializado en el desarrollo de la conciencia, la energía y la claridad.

**Charo Antas:** *Bien, luego de las presentaciones deseo preguntarle a Julio ¿cual es el origen del Chi Kung e históricamente como fue creciendo esta enseñanza?*

**Julio de Pazos:** El origen y la práctica de Chi Kung están rodeados de misterio, y es difícil obtener información y acceso al conocimiento. Hay historias de técnicas especiales en la práctica de la respiración que llevan a la inmortalidad, poderes de curación y habilidades especiales. Alrededor del año 1500 a.C., en la dinastía Shang, hay evidencia del conocimiento de un sistema que ayuda a equilibrar el Chi (energía). Más de mil años a.C., los chinos conocían técnicas respiratorias para mejorar la salud.

**C.A.:** *¿De qué manera puede apoyar al proceso terapéutico gestáltico?*

**J.P.:** El objetivo del Chi Kung es vivir en armonía con uno mismo y con el mundo. A través de desbloquear, sanar y desarrollar el flujo de energía/conciencia que somos. Para vivir con más presencia, conciencia, salud y gozo

nuestra vida. Ayuda a tener mayor salud y tono vital, mayor presencia corporal, mayor claridad y tranquilidad, mayor desbloqueo de la caracterología corporal y energética.

**C.A.:** *¿Cómo funciona el Chi Kung y corporalmente de que manera ayuda a desarrollar el Aquí y Ahora?*

**J.P.:** A través de diversos ejercicios desbloquea y aumenta el flujo de energía en el cuerpo, llevando energía a los órganos internos. Aumentando la conciencia corporal y por lo tanto potencia la conciencia para permanecer en el **Aquí y Ahora**.

**El objetivo del Chi Kung es vivir en armonía con uno mismo y con el mundo. A través de desbloquear, sanar y desarrollar el flujo de energía/conciencia que somos. Para vivir con más presencia, conciencia, salud y gozo nuestra vida**

# TERAPIA GESTALT

**Acompañando  
al cuerpo  
en un proceso  
terapéutico**



# y CHIKUNG

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

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

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



[www.jesusyanes.com](http://www.jesusyanes.com) info@jesusyanes.com 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 - www.taichixinyi.org.es

**Victoria Cadarso**  
Team

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

Isaac Peral 2. 1º  
28015 Madrid  
Tif: 91 549 61 26

Terapeuta en

# PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

**INCORPÓRATE**  
cuando quieras  
Presencial & Online  
E-learning

Programa dirigido e impartido por **Victoria Cadarso**  
y su equipo de psicólogos especializados en esta disciplina



**C.A.:** ¿Puede explicar por favor ¿en qué consisten los canales de energía?

**J.P.:** El cuerpo físico tiene un gran número de canales de energía que funcionan como un sistema de riego de vitalidad para todo el cuerpo. Estos canales tienen diversos grados de densidad o sutileza. En el nivel más denso tenemos los meridianos o canales de acupuntura. Estos se encargan de llevar la energía más elemental para poder mantener la energía y la salud de la persona. Por su cercanía al nivel del cuerpo físico son fácilmente detectados y medidos a través de la resistencia eléctrica de la piel, como la acupuntura electrónica lo ha probado ampliamente.

**C.A.:** ¿A que se le llama estancamiento de la energía?

**J.P.:** Cuando los canales están bloqueados o muy atorados la energía fluye muy lentamente y no se repone con la suficiente rapidez por lo que se produce un estancamiento que se traduce en molestias que a menudo terminan en una enfermedad. Por eso en acupuntura se tratan esos canales y bloqueos de la energía para tratar las enfermedades. Cuando el flujo del chi es bueno la salud se restablece de forma natural

**C.A.:** ¿El estancamiento de la energía puede agudizar la neurosis de cada individuo por ejemplo?

**J.P.:** Cada experiencia cuya energía no podemos integrar va a crear una tensión, que produce una solidificación de esa energía en los canales, lo que va obstruyendo su flujo, la suma de todas esas tensiones y bloqueos podríamos definirla como la coraza caracterológica y es la forma especial de la neurosis de un individuo.

**C.A.:** Las diferentes corazas corporales y formas y dificultades del mismo, me refiero al cuerpo, ¿pueden ser poco a poco corregidas con el Chi Kung?

**J.P.:** Si el Chi Kung, junto con la meditación ayudan a corregir y equilibrar nuestra caracterología física y energética.

**C.A.:** Entonces usted considera que puede ser una disciplina integradora.

**J.P.:** ES sin duda una disciplina integradora, ya que en la misma se integran, el cuerpo físico, el doble eterico, la mente, la conciencia, integra los tres tesoros, el jing (esencia), el chi (energía) y el shen (conciencia). El taoísmo explica que convertir el jing en chi. Nutrir el shen con chi, Refinar el shen hasta que penetre al vacío. Trascender el origen y llegar a la verdad.

**C.A.:** Pues bien estimado Julio, quiero agradecerle su tiempo y explicaciones con referencia a este Ancestral Arte Curativo. A mis queridos lectores si quieren recibir más información sobre este trabajo complementario se pueden poner en contacto conmigo ya que para el fin de semana del **28 y 29 de noviembre** daremos un taller integrando ambas disciplinas. Y como escribo muchas veces, a aprender, a danzar y a disfrutar con la Vida, nunca deja de ser un Milagro! ●

**Charo Antas**

**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**





# EL CUERPO

El cuerpo es lenguaje, comunicación, frontera, límite, contacto, presencia, historia, gozo, expresión, experiencia, metáfora, y el medio por el que la vida pasa y se pone de manifiesto a través de todos nosotros.

El cuerpo expresa lo obvio con mensajes no verbales, como el gesto y la actitud, y también se sirve de la palabra para tomar conciencia y afinar el darse cuenta. Cuando el cuerpo no coincide con la palabra podemos hablar de incongruencia. Todas las manifestaciones ya sean voluntarias o no, como posturas, tono de voz, coloración de la piel, etc... son datos importantes en relación al emisor.

**Freud** al trabajar sobre la histeria se da cuenta de que toda una sintomatología psíquica toma cuerpo en el cuerpo. Desde ahí se plantea la curación a través de la toma de conciencia que se posibilita con la interpretación de los síntomas corporales.

Un tiempo después **Reich** se apoya en esta idea para elaborar una teoría sobre el carácter, percatándose de que el cuerpo queda modelado por lo psicoemocional, siendo la coraza muscular un bloqueo por el que se impide la expansión de la energía.

Desde la terapia **Gestalt** aparece una idea central básica :No tengo un cuerpo. Soy un cuerpo. Este concepto es compartido por el resto de la de la psicoterapia humanista.

**Barry Stevens** en su artículo: "El trabajo corporal" que aparecen en el libro " **Esto es Gestalt** " de Cuatro Vientos Editorial recoge las siguientes ideas para trabajar sobre el cuerpo:

Aprender a suprimir el control que ejerzo sobre él, para redescubrir su funcionamiento natural, y de esta forma permitir que exprese lo que necesita. Esta es una forma de

contactar y escucharlo, a la vez que respeto su propio ritmo .

A menudo las sensaciones corporales desagradables disminuyen o desaparecen al contactar con ellas y explorarlas.

Es un hecho establecido que nuestros cuerpos se curan a sí mismos de heridas, enfermedades y cosas por el estilo, siempre que tratemos de proporcionar las mejores condiciones para que se realice esa curación.

Cuando surgen los pensamientos de miedo y la persona los expresa, es básico señalar que sólo son pensamientos, por lo que es importante que vuelva a atender su cuerpo, para que permanezca en contacto con lo que está sucediendo y lo deje estar.

Cuando los pensamientos desaparecen también desaparece el miedo.

Es importante no buscar significados cuando trabajamos con el cuerpo, no porque no los haya, sino porque eso desvía la atención hacia la cabeza, perdiéndonos la referencia corporal.

Tener presencia corporal supone aceptar el cuerpo. Negar partes de él es alienar algo que me pertenece. Si permito esto dejo pedazos de mi persona por el camino. De esta forma me convierto en un cuerpo deshabitado, por susto, vergüenza o miedo de determinadas partes con las que estoy en conflicto. De esta manera me voy despojando del cuerpo hasta reducirlo a una cabeza pensante. Cuanto mas funciones internas o de contacto estén negadas más limitación pongo en mi vida. Desposeerme del propio cuerpo puede suponer el ir desde un leve distanciamiento de identidad hasta una despersonalización que raye en patología severa como puede ser la psicosis. La integración se abre aquí como un

Tener presencia corporal supone aceptar el cuerpo. Negar partes de él es alienar algo que me pertenece

# COMO PRESENCIA



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

**Taller Intensivo**

**RESERVA TU PLAZA YA!!!!**

**5 de Diciembre - 10h a 14h y 16h a 20h**

*Un método para mejorar la vista basado en el buen funcionamiento de los ojos, sin lentes ni cirugía, a través de un cambio de hábitos que puedes iniciar a cualquier edad. Eficaz para corregir: miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia, estrabismo y ojo vago.*

**Inés García - 693 349 909 - 91 539 98 60**

**www.vision-natural.es - zarzaleja@gmail.com - info@centromandala.es**

proceso para el desarrollo. Recuperar sensaciones, emociones y percepciones a través de lo corporal supone volver a la realidad. Para enriquecerme de la sabiduría interior es importante recuperar el cuerpo y escucharlo. Esa es la base del desarrollo personal.

Podemos entender lo corporal en dos polaridades básicas o ejes diferenciales:

1) El eje de la cintura como línea divisoria entre la polaridad autoapoyo y relación, que queda reflejado de la siguiente forma:

La parte inferior es el soporte o la base donde me apoyo y me arraigo. Esta parte me conecta a tierra y me posibilita nutrirme de ella. (autoapoyo).

La parte superior: que me conecta con las emociones y la capacidad de contacto que se expresa a través de las manos y los brazos (relación).

2) Polaridad masculino-femenina, partiendo de los estudios existentes sobre los hemisferios cerebrales.

En la parte izquierda nos encontramos con los rasgos que culturalmente se asocian a lo femenino. Tiene que ver con lo analógico, lo receptivo, lo intuitivo y lo paradójico que se vincula al hemisferio cerebral derecho.

En la parte derecha aparecen los rasgos culturalmente atribuidos a lo masculino: actividad, desarrollo de aspectos intelectuales, síntesis, etc... Esta parte está vinculada al hemisferio cerebral izquierdo.

Para terminar recojo de Raymond Jonson la siguiente cita compilada por D. Pons Follmi de "Orígenes" de Lunwerg editores

*bailan caminando o bien caminan bailando,  
al son de una melodía interior,  
porque con su cuerpo  
penetran el mundo que los rodea  
en busca de una armonía  
cuya memoria conservan"*

#### EJERCICIO

Coge papel y lápiz. Elige un lugar donde estar tranquilo para ponerte cómodo y relajado. Vas a escribir una carta al cuerpo, a tu cuerpo. Date cuenta de cómo es la relación que estableces con él y cómo lo sientes. Dile lo que te gusta y lo que te incomoda. Revisa sus partes. Date cuenta de cómo lo tratas. ¿Evitas alguna parte? ¿Por algún motivo? ¿Cómo estás ahora en este momento mientras escribes? ¿Necesitas decirle algo especial? ¿Necesitas dirigirte a alguna parte en concreto?.

Ahora imagina que eres el cuerpo que contesta a la carta anterior con otra carta ¿Necesitas decir algo? ¿Cómo te sientes tratado? ¿Tienes algún asunto pendiente?.

Permítete un tiempo para establecer un diálogo entre esas dos partes y date cuenta de cómo te sientes al hacerlo. ¿Puedes descubrir algo de lo que no te hubieras dado cuenta antes? ¿Hay algo que te llame la atención en todo esto?.

Date un tiempo para esto y termina el ejercicio mirando y sintiendo tu cuerpo con presencia y dótalo de energía saludable sobretodo en aquellas zonas que más lo necesiten ●

**Domingo de Mingo Buide**

**Psicólogo Clínico. Psicoterapeuta**

Colegiado nº M-05022



**QUATRO**  
Escuela de Terapia Gestalt

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

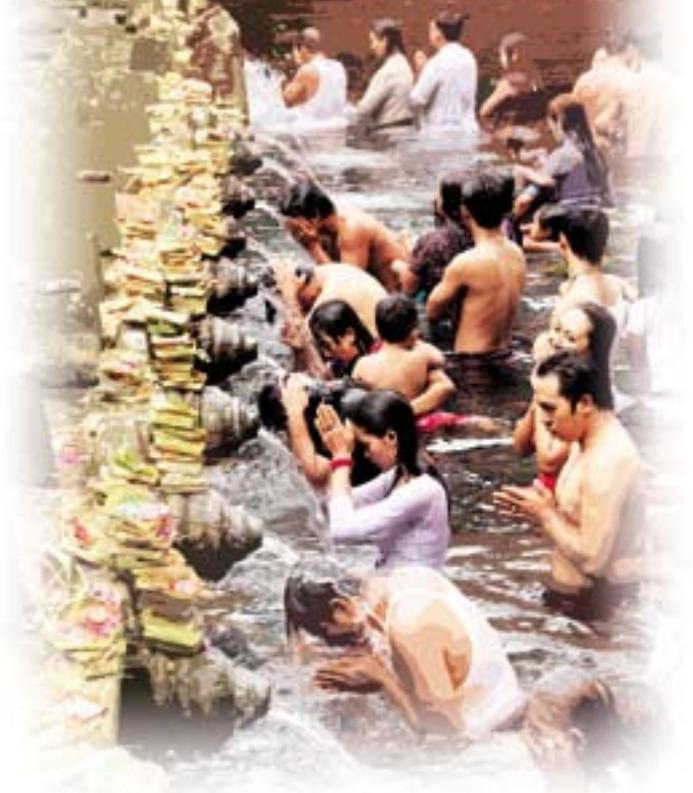
**MIGUEL ALBIÑANA  
PALOMA HERNÁNDEZ  
DOMINGO DE MINGO**

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

**INSCRIPCIONES**  
**91 308 03 48 - 659 938 992**  
**gestaltquatroformacion@yahoo.es**



VIDEO

Contenido  
Vivo

**Voy en metro, es un lunes por la mañana, el silencio es patente. Las caras son largas, la gente va seria, preocupada, incluso algunos van tristes. En la gran mayoría de rostros se nota la marca del estrés del trabajo. Sí, es un lunes. Y sin embargo, el mundo no lo nota. Todas las fábricas, todas las tiendas funcionarán, diremos que todo va bien. No seremos felices, pero todas las tiendas abrirán a la hora prometida. Porque primero es la obligación y luego es la devoción.**

# Primero la Obligación y luego la Devoción

## La creencia detrás de esta idea

¿Qué ideas hay detrás de la creencia que analizaremos en esta edición? Básicamente hay cuatro grandes ideas erróneas.

**Idea 1. Que trabajar es un castigo**, es decir que „ser útil“, aportar riqueza a este mundo, mejorarlo, ayudar es un castigo. Que trabajar laboralmente equivale a ser expulsados del paraíso (ganarás el pan con el sudor de tu frente). O sea que si trabajas tienes mala suerte, pero... Si no trabajas aún la tienes peor.

**Idea 2.** Que te toque el trabajo que te toque **hay que aguantarse**, los trabajos no se cambian. La vida no está hecha para divertirse, sino para ir a trabajar y cumplir con nuestra maldita obligación. Como el trabajo es una condena y hay que apechugar con ella.

**Idea 3.** Lo anterior está unido a una tercera idea que reza: hay que seguir las normas. Si todo el mundo lo hace, es que es verdad. **Si a todo el mundo le pasa, es que es normal.** Hay que seguir al rebaño, para esto **no hay solución.**

**Idea 4.** La cuarta idea detrás del refrán nos convence de que ahora lo estamos pasando mal, pero **cuando nos jubilemos podremos ser felices. ¡Solo son estos cuarenta primeros años!** Aunque esta frase nos la hemos creído para el mundo laboral, lo normal es que la apliquemos a todo. Nos podemos desgraciar los primeros cuarenta años laborales como así

también el ocio, la pareja, las relaciones personales, porque todo lo viviremos como una obligación, como un trabajo... pero **algún día seremos recompensados. No ahora. Algún día.**

## Pero la verdad es...

Lo cierto es que **debes AMAR la vida y el trabajo que tienes si quieres ser feliz.** Y eso es posible. Amar tu vida -la que te ha tocado vivir- porque gracias a ella tú eres. Y amar el trabajo que tienes ahora (abriéndote al cambio si no es tu preferido) porque gracias a él tú mejoras el mundo. Y no significa que te tiene que gustar el trabajo. Sino que tienes que amar lo que haces, que es muy distinto. A casi nadie le gusta trabajar bajo tierra, a casi nadie le gusta estar en una silla de ruedas. Pero yo puedo amar la vida que tengo porque es la única que tengo. **Y a partir de que la amo, la vida se transforma**

Sí hay solución cuando existen normas que todos siguen: tú puedes llevar la contraria a lo que los demás hacen. En verdad, tú eres

responsable de tu vida y no puedes culpar a otros ni quejarte ni justificar que como los demás aguantan, también tú tienes que aguantar. Si aguantas es porque quieres, y puedes llevar la contraria. Tu vida no está escrita, tu cuerpo no es destino, tu ADN tampoco, tu familia tampoco. Tú escogerás como quieras vivir tu vida, pero debes estar dispuesto a pagar el precio de la libertad.

**La libertad tiene un precio, pero la esclavitud es mucho más cara.**

En términos de devoción y obligación, la felicidad es algo a lo que se llega necesariamente por el autoconocimiento

Otra cosa: si ahora no somos felices no sabremos ser felices en „otros ahora“ distintos, siempre es un ahora. O yo aprendo a ser feliz ahora o no sabré ser feliz nunca. Cuando me descubro y me expreso, me doy cuenta de que el hecho de expresarme es en sí mismo un placer. Y me doy cuenta de que ese descubrirme y expresarme puede hacerse de dos formas: con un ocio pasivo o con uno activo. Al ocio activo lo llamamos „vida laboral“ o trabajo, y es en realidad un paraíso si le pongo amor y conciencia, pero es un infierno si espero que el exterior me dé ese mismo amor y esa misma conciencia porque ;no pueden dárme!. Cuando yo me descubro y me expreso aportando riqueza al mundo de forma conciente y amorosa, mi trabajo es un paraíso. Estaré buscando el máximo bienestar para mí y para los demás. Lo haré pensando en cómo lo que estoy haciendo mejora el mundo.

### Lo que sí es obligación

**La única obligación es llegar a vivir feliz:** ese es el propósito de la vida. Nunca hay que olvidar que cualquier cosa que nos aleje de eso nos está alejando de nuestra verdadera obligación: que hemos venido a vivir una vida feliz.

Por lo tanto, en términos de devoción y obligación, la felicidad es algo a lo que se llega necesariamente por el autoconocimiento; no podemos pretender que tengamos que aprender a conducir, a leer, a contar, a andar, a hablar, etc. y sin embargo el ser feliz no sea también un aprendizaje. Lo es, y es mi única obligación. **Una gozosa obligación que puede aprenderse. ¿Pero nos hemos planteado, seriamente, hacerlo?**

### ¿Y el trabajo laboral entonces?

Cuando yo me descubro y me expreso me doy cuenta de que mi expresión es una forma de completar la creación. Es muy necesario remarcar que la creación no es algo que se hizo hace millones de años, sino que se hace ahora mismo, cada día, a través nuestro, a través de la obra de arte que es nuestra vida, y una parte de ello implica enriquecer el mundo gozosamente: eso es el trabajo. Porque cuando yo me conozco y actúo desde el fondo, cuando yo me amo y actúo desde el fondo, florezco. Y al florecer lo que ocurre es que también el trabajo laboral es un espacio de autorealización. No tenemos dos vidas. Una sagrada en la que hacemos yoga, meditación, reiki... Y otra vida profana, en la que decimos „maldita sea, vamos a trabajar...“ ;No! El yoga es también trabajo, el trabajo también es nuestro reiki... Por lo tanto, **cuando yo supero la mentalidad del esclavo me doy cuenta de que mi aportación al mundo me hace libre, esa aportación me lleva a ser feliz.** Luego, la devoción ha superado a la obligación. La devoción ha ocupado el lugar de la obligación.



#### 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:

Te proponemos cuatro pasos de verificación:

1.- Pregúntate **qué es lo que quieres para tu vida, si obligaciones o devociones**, esclavitud o felicidad. La respuesta parece obvia.

2.- Después de habértelo preguntado, date cuenta de que si, hagas lo que hagas, lo vives como si **te obligasen, todo en tu vida se detiene**, nada fluye, te sientes mal, tu vida carece de sentido. **Eso lo puedes verificar.** Deja de maldecir los lunes, el trabajo, tus obligaciones y pasa al siguiente punto.

3.- **Verifica que cuando amas lo que haces todo se transforma, todo fluye.** Verifica que cuando juegas a tu favor, cuando te cuidas, cuando pones tu felicidad, tu devoción, por delante de tu obligación, cuando ves tu felicidad como una obligación, todo va bien, la felicidad te embarga, la vida tiene sentido. **¡Ponlo en práctica!** No te limites a haberlo leído en esta revista.

4.- **Hazte el juramento de no traicionarte, de no fallarte nunca.** De proponerte la devoción como una obligación y de llegar a amar lo que haces y a quien eres, porque es lo único que tienes en tu vida. **Hazlo y verifica el resultado**

### Hazte devoto de ti

Esa es la única obligación que tienes. Pensar en ti para hacerte feliz, para cuidarte, besarte, amarte, para ayudarte a florecer en un mundo que espera que tú florezcas. Porque **si no floreces el mundo está incompleto.**

Cuando decíamos que la creación no se hizo hace millones de años sino que se se hace con nuestra manos aquí y ahora, nos referíamos a esto. Si yo me cuido me construyo, me descubro, me expreso. Si no lo hago, el mundo literalmente quedará incompleto porque faltará lo que yo debo aportar ●

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 este tercer artículo continuamos con la historia del Tantra en Occidente y su influencia en las prácticas contemporáneas Tántricas: desde el sexo espiritual, pasando por el Kama Sutra, el impacto en las tradiciones mágicas y la aparición de los primeros maestros, hasta el esoterismo y el ocultismo.

Previamente describimos que el Tantra occidental es asociado con el sexo y con prácticas extáticas mágico-sexuales, definiéndosele actualmente como “Sexo Espiritual”. Opuestamente, el **Tantra Oriental** es un camino de consciencia hacia la perfección y universalidad del Ser a través del cuerpo en donde las prácticas sexuales, sublimadas y desprovistas de deseo y de pasión juegan un rol secundario.

La mutación del Tantrismo original en Occidente hacia prácticas relacionadas con magia, sexo y otras formas de sexualidad es producto de varios factores. Siendo descubiertas y descritas por misioneros cristianos en la India, las enseñanzas tántricas fueron principalmente consideradas sexuales categorizadas como depravadas y transgresivas. También fueron vinculadas con prácticas mágicas, cultos degenerados y con el erotismo del Kama Sutra. Los orientalistas las relacionaron históricamente con la decadencia socio-cultural hindú.

El Tantra emerge en Occidente en un período de interés creciente en la sexualidad: las sociedades modernas con una actitud puritana victoriana reprimían el sexo pero también desarrollaban un marcado interés en nuevas formas de sexualidad sin fines reproductivos, hablando sobre ellas y experimentándolas. Es en Norteamérica donde el Tantra se desarrolló rápidamente, experimentó una fusión con otras prácticas esotéricas y ganó su atributo mágico-sexual actual.

Pierre Bernard, el primer maestro Tántrico en América, consideró al amor como manifestación del instinto sexual, al cuerpo humano como creación suprema universal y templo para cultos sensuales y al sexo como fuerza natural y expresión de la unión humano-divina. Su culto se centró en el pleno disfrute del cuerpo y la completa liberación del placer sexual.

### Los primeros Maestros de Tantra Mágico-Sexual

En Occidente, magia, sexo y ocultismo fueron asociados siglos antes de la llegada de Tantra. Órdenes esotéricas



como la de los Gnósticos, los Templarios, o los Cátaros fueron acusados de utilizar rituales sexuales y arte mágico secreto. Llegando en Occidente, el Tantra comenzó a fusionarse con las tradiciones esotéricas ya existentes. Se postula que la mayoría de las prácticas mágico-sexuales actuales son producto de la fusión de técnicas tántricas indias con movimientos ocultistas originadas de las tradiciones mágicas masónicas, Rosacruz y otras.

En **Pascual Randolph** se encuentra la primera evidencia de la fusión de técnicas tántrico-mágico-sexuales a mediados del siglo XIX. Nacido en Nueva York él viajó desde joven por el mundo. Durante sus viajes al parecer conoció varias tradiciones esotéricas como el espiritismo

Europeo, las órdenes masónica y rosacruces, los linajes suffes y la orden mística musulmana Nusa'iri.

Para Randolph, la magia sexual tántrica se orienta a alcanzar objetivos realistas y mundanos y no el emular la unión divina universal. Diferente al Tantrismo oriental en el cual la unión espiritual se logra únicamente a través de la conciencia divinizada del hombre, para Randolph la mujer también tiene un papel activo en la unión sexual, considerando al orgasmo sexual simultáneo como la clave del poder mágico y el momento crítico de la conciencia humana. En el orgasmo simultáneo la pareja libera poderes creativos combinados pudiendo obtener una visión divina, así como alcanzar objetivos más mundanos como la salud, riqueza, amor o la pasión.

Él consideraba el amor sexual como “la mayor esperanza para el regeneración del mundo, la clave para la realización personal, así como la transformación social y la base de una civilización no represiva”. En sus ritos mágico-sexuales, el sexo era reservado estrictamente para las parejas casadas y se practicaba la retención del semen, el cual, siendo emitido en el momento de clímax mutuo, era luego reabsorbido en el cuerpo del varón.

(Parte III)

# TANTRA

## El desarrollo del Tantra en el Mundo Occidental (Parte III)

## La senda del erotismo mágico

Con su “Magia Sexual”, Randolph tendrá posteriormente un profundo impacto en el esoterismo occidental siendo el máximo representante del erotismo mágico o “Alquimia afectiva”. Fueron sus consideraciones del sexo como la llave hacia la evolución humana y la introducción de prácticas de auto-definición sexual y humana quienes abrieron el camino para el ulterior desarrollo y expansión de muchas tradiciones místico-sexuales.

Así, las enseñanzas de Randolph influyeron la “Hermandad Hermética de Luxor” y la “Ordo Templi Orientis” (O.T.O.) en Europa. En la O.T.O., Kellner y Reuss, sus fundadores, mezclaron la magia sexual occidental con prácticas tántricas tradicionales modificadas. Sus rituales muestran la base de la práctica Mágico-Sexual combinando los sistemas y símbolos tántrico, masónico y hermético: “Durante el acto mágico de la relación sexual, concentrando la voluntad total de cada uno e imaginando una meta deseada en el momento del orgasmo, es posible alcanzar el éxito en cualquier operación de ocultismo, en la invocación de una divinidad o el hallazgo de un tesoro escondido.” El sistema OTO tenía once niveles de iniciaciones. Siendo su estructura más liberal que en las enseñanzas de Randolph, sus prácticas incluían rituales auto-eróticos y homosexuales.

Aleister Crowley (“666”) fue el primero que claramente combinó (y confundió) las prácticas mágico-sexual occidentales con las prácticas tántricas indias. Crowley tuvo contacto con algunos principios tántricos durante sus estudios de budismo en India y Ceilán. Para Crowley la imaginación humana puede concebir todo y la magia sexual puede realizar todo. Sus prácticas sexuales no buscaban la experiencia divina tántrica tradicional, sino la creación de una nueva divinidad, de un ser espiritual superior, inmortal y divino. Dicha creación podría manifestarse como una inspiración, un talismán, un bebé recién nacido o un hombre adulto transformado espiritualmente.

Crowley comenzó con ritos “secretos de naturaleza sexual” celebrando plenamente el cuerpo y deseos sexuales en ceremonias de amor. Prácticas extremas de excesos sexuales fueron claramente una parte integral de su técnica mágica. En su Magick, Crowley mantuvo la tradición alquímica que considera a los fluidos sexuales como un elixir de poder y sus rituales también incluían la eyaculación como poder creativo. Sus ritos también incluían prácticas homosexuales y de intercambio de pareja. Posteriormente su “Arte de Alta Magia” incluyó ritos sexuales con el fin de alcanzar fines espirituales y materiales. Al final, ganando la meta de obtener poder y dinero en importancia, el aspecto del placer sexual quedó parcialmente relegado.

## La influencia en el Tantra Occidental Moderno

Desde su origen el Tantra Occidental ha seguido un camino diferente al Tantrismo Oriental. Los primeros Tántricos indisputablemente influyeron tanto las prácticas occidentales de Tantra, Esoterismo y Ocultismo así como otras prácticas de la Nueva Era (New-Age) hasta la actualidad.

La influencia de los primeros Tántricos es múltiple: ellos fueron figuras clave en la transmisión Tántrica en Occidente. Enfatizando la espiritualidad inmanente en la sexualidad, fusionando y creando nuevas prácticas mágico-sexuales y resaltando la individualidad y el rol femenino en la búsqueda de experiencias de placer, de energía orgásmica y de beneficios materiales, sus prácticas impregnan decisivamente la neo-definición del Tantra occidental. Fue gracias a sus prácticas, objetos de escándalo y de explotación tanto periodística como ulteriormente comercial, que el Tantra ganó su carácter sensacional, mágico-sexual en la imaginación popular. Finalmente, el impulso que dieron combinando elementos tántricos, mágicos y otros continúa, contribuyendo actualmente a una mayor (con-) fusión de las tradiciones sexuales y esotéricas occidentales con los Tantra Orientales tradicionales ●

Contacto en Madrid:

**Mario Bidart** - 690.000.193

[info@tantraenespaña.com](mailto:info@tantraenespaña.com)



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



**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..Stefan ZWEIG

El autor que os presentamos forma parte de ese reducido grupo de escritores que han sido capaces de retratar la naturaleza humana resultando, cada una de sus obras, un fascinante, magnético y delicado viaje psicológico cargado de alma. Fue un escritor enormemente popular, tanto en su faceta de ensayista y biógrafo como en la de novelista

La vida de Stefan Zweig, por su característica sensibilidad e insobornable corazón, se convierte en un interesante documento. Por suerte así lo consideró él mismo y escribió su autobiografía que fue publicada póstumamente, El mundo de ayer.

Nació en Austria en 1881, en el seno de una familia judía. Se doctoró en filosofía y entabló relaciones con la vanguardia cultural de la época. Su posición antibelicista hizo que fuese exiliado a Suiza durante la primera guerra mundial y ahí se radicó y trabajó como corresponsal para la prensa libre vienesa. Al terminar la guerra pudo retornar a Austria pero pasados los años, tras el aumento de la influencia nacional socialista en Austria, se tuvo que ir de nuevo y ya nunca más volvió. En 1942 desesperado

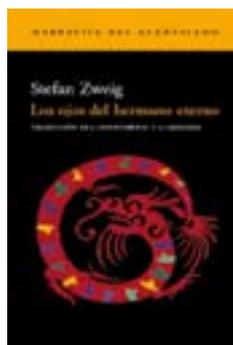
por el futuro de Europa y su cultura, seguro de que el nazismo se haría con el mundo entero, se quita la vida con su mujer.

Stefan Zweig escribió novelas, relatos y biografías y en todas sus obras se respira la apertura y tolerancia de aquel al que le gusta viajar. Vivió en varios países y se recorrió Europa y parte de América y Asia.

El retrato justo y preciso de sus personajes, la universalidad de los sentimientos y emociones que recrea y su magnífica narrativa atrapan al lector, o tal y como él dijo *“...el inesperado éxito de mis libros proviene, según creo, en última instancia de un vicio personal, a saber: que soy un lector impaciente y de mucho temperamento. Me irrita toda facundia, todo lo difuso y vagamente exaltado, lo ambiguo, lo innecesariamente morboso de una novela, de una biografía, de una exposición intelectual. Solo un libro que se mantiene siempre, página tras página, sobre su nivel y que arrastra al lector hasta la última línea sin dejarle tomar aliento me proporciona un perfecto deleite. Nueve de cada diez libros que caen en mis manos los encuentro sobrecargados de descripciones superfluas, diálogos extensos y figuras secundarias inútiles que les quitan tensión y les restan dinamismo“*

**Podemos decir que es uno de los escritores más destacados del S. XX.  
Juzguen ustedes mismos**

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



### LOS OJOS DEL HERMANO ETERNO

Los ojos del hermano eterno es una obra llena de profundidad, está escrito como una leyenda oriental situada mucho antes de los tiempos de Buda. Narra la historia de Virata, hombre justo y virtuoso, el juez más célebre del reino, que después de vivir voluntariamente en sus propias carnes la condena a las tinieblas destinada a los asesinos más sanguinarios, descubre el valor absoluto de la vida y reconoce en los ojos del hermano eterno la

imposibilidad intrínseca de todo acto judicial. Virata llega a ser, después de su renuncia, un hombre anónimo a quien le espera, una vez muerto, un olvido todavía más perenne, el de la historia que sigue su curso prescindiendo del hombre más justo de todos los tiempos.

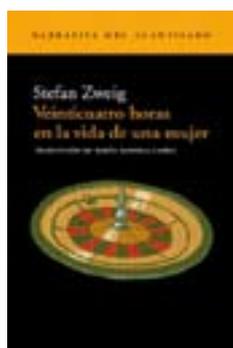
### CARTA DE UNA DESCONOCIDA

“Sólo quiero hablar contigo, decírtelo todo por primera vez. Tendrías que conocer toda mi vida, que siempre fue la tuya aunque nunca lo supiste. Pero sólo tú conocerás mi secreto, cuando esté muerta y ya no tengas que darme una respuesta; cuando esto que ahora me sacude con escalofríos sea de verdad el final. En el caso de que siguiera viviendo, rompería esta carta y continuaría en silencio, igual que siempre. Si sostienes esta carta en tus manos, sabrás que una muerta te está explicando aquí su vida, una vida que fue siempre la tuya desde la primera hasta la última hora.”



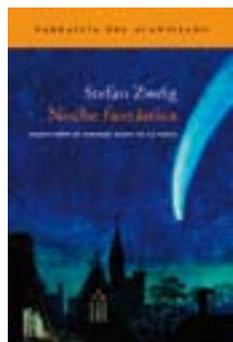
### VEINTICUATRO HORAS EN LA VIDA DE UNA MUJER

“¿Usted no encuentra, pues, odioso, despreciable, que una mujer abandone a su marido y a sus hijas para seguir a un hombre cualquiera, del que nada sabe, ni siquiera si es digno de su amor? ¿Puede usted realmente excusar una conducta tan atolondrada y liviana en una mujer que, además, no es ya una jovencita y que siquiera por amor a sus hijas hubiese debido preocuparse de su propia dignidad?”.



### NOCHE FANTÁSTICA

Noche fantástica contiene siete relatos de Stefan Zweig. Una prostituta que por unos instantes revive su vida en la Viena de principios de siglo, un estudiante de medicina que descubre los enigmas de la existencia de manera dramática, la metamorfosis insospechada de un joven rico y aburrido o el destino de una pequeña ciudad judía en medio de una Alemania en pleno invierno, son algunos de sus argumentos. Todos ellos nos confirman de nuevo la sorprendente habilidad narrativa de su autor por profundizar en los más hondos entresijos del alma humana. Una conmovedora soledad emotiva y la



inevitable pérdida de inocencia que de ella deriva, completan la evocación de un mundo, tan irrecuperable como sorprendentemente actual, que Zweig describe con mano maestra.

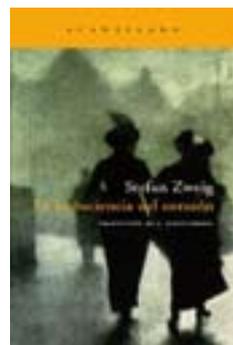
### MOMENTOS ESTELARES DE LA HUMANIDAD

Éste es probablemente el libro más famoso de Stefan Zweig. En él lleva a su cima el arte de la miniatura histórica y literaria. Muy variados son los acontecimientos que reúne bajo el título de Momentos estelares: el ocaso del imperio de Oriente, en el que la caída de Constantinopla a manos de los turcos en 1453 adquiere su signo más visible; el nacimiento de El Mesías de Händel en 1741; la derrota de Napoleón en 1815; el indulto de Dostoievski momentos antes de su ejecución en 1849; el viaje de Lenin hacia Rusia en 1917... “Cada uno de estos momentos estelares— escribe Stefan Zweig con acierto— marca un rumbo durante décadas y siglos”, de manera que podemos ver en ellos unos puntos clave de inflexión de la historia, que leemos en estas catorce miniaturas históricas con la fascinación que siempre nos produce Zweig.



### LA IMPACIENCIA DEL CORAZÓN

En los albores de la Gran Guerra, el teniente Anton Hofmiller recibe una invitación para acudir al castillo del magnate húngaro Lajos von Kekesfalva, cuya hija, que sufre parálisis crónica, se enamora del joven oficial. Hofmiller, que sólo siente compasión por la joven Edith, decidirá ocultar sus verdaderos sentimientos y le hará tener esperanzas en una pronta recuperación. Llega incluso a prometerse con ella, pero no reconoce su noviazgo en público. Como un criminal en la oscuridad, Hofmiller se refugiará en la guerra, de donde regresará como un auténtico héroe. La impaciencia del corazón—hasta ahora conocida entre nosotros como La piedad peligrosa—es sin duda uno de los mejores libros de Zweig, un sobrecogedor retrato de la insondable naturaleza humana que atrapará al lector desde la primera página.



Otras obras:

*El candelabro enterrado*  
*La curación por el espíritu*  
*La lucha contra el demonio*  
*Viaje al pasado*

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.

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



## VerdeMente

La Guía Alternativa  
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M<sup>a</sup> 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"



Mujeres en Kimono con sombrilla  
Bosque Houkokuji (Kamakura, Japón)  
Autor: Takayuki

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.

20 años

**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

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

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

**La espada de Damocles**



Programa de radiocast

"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)

**VIDA AUTO-SOSTENIBLE E INDEPENDIENTE**




Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te esperan: Casa de 350m2 en dos plantas y cortijo de piedra de 80 m2, 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año, piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro eléctrico a través de placas solares. **Más información y muchas fotos:**

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



**¿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)

**Mabel Alvarez MEDIUM**  
 Vidente  
**806 51 77 28**  
 Elimino Mal de Ojo  
 Equilibrio de Energías  
 Veo Sin Cartas  
 Chaman Sacerdota  
**637 390 267**  
 Atiendo Personalmente  
[www.deseñame.com/2012/02/](http://www.deseñame.com/2012/02/)

*Consultas Expertas*

TAROT TERAPIA  
 ADIVINACION

**932.44.03.06**  
**806.401.300**

Servicio para Mujeres de 18 años, costo del servicio por la red en Salamanca 1€ y 21€ al mes más IVA 4,37€ IVA incluido. Promoción 50. Tar. de las Cortes 101 RCM 00018

**∞ 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 ∞**

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

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



Sin sorteos

## Regalos con tus compras

Con cada tique de 300€, podrás elegir:

- Un masaje ayurvédico
- Estancias en casas rurales



Novedad

## Nuestros platos a domicilio

A través de la página  
[www.foodora.es](http://www.foodora.es)



Promoción

## -50% mientras rige tu zodiaco

En el Restaurante a la Carta.

En noviembre:

- Hasta el 22: Escorpio
- Desde el 23: Sagitario



## La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera  
Sierra de Gredos, Cáceres.

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

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

15%

Descuento seminarios temporada baja

10%

Descuento seminarios temporada alta



## Retiros de Panchakarma

+Info:

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

La desintoxicación y revitalización integral desde el Ayurveda

Grupos de 7 y 14 días,  
todos los meses

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 noviembre  
**54e.**

Estaremos  
en BioCultura  
**Stand 172**

### 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)

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

Ecocentro



@EcocentroMadrid



EcocentroTv

