

Verde Mente

Abril 2016

La Guía Alternativa

Nº 200

Especial Verde Mente
200 Ediciones ofreciendo
alternativas de vida

Tu cuerpo, tu primera casa
Rosa León y Pilar Campayo

Entrevista a Deva Premal y Mitten
Mario Martínez

Las cinco esferas del ser
Jutta ten Herkel

La meditación
Ramiro Calle

Mirabai Ceiba, el espíritu de la quietud
Juan Carlos Muñoz

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Este mes estamos de cumpleaños y no en años sino en números.

Doscientos ejemplares son como doscientos soles.

Soles que todos los meses han alumbrado a nuestros lectores y antes nos han alumbrado a nosotros, pues hacer la revista cada mes es dar vida, ideas, creaciones y posibilidades primero a quien la editamos, para así después hacer que cada numero salga a la luz entre sus paginas.

Por un lado, y con fundamento, nos sentimos contentos de haber llegado hasta aquí pero también os confieso que a veces en tiempos de crisis y perturbación solo una determinación firme y clara ha hecho que la revista salga delante; pero esta situación ha hecho mas valioso y potente el proyecto y, con ello, hace que nos sintamos mas unido emocionalmente a un proyecto que hace ya mas de 21 años esta en marcha.

Creemos que hemos hecho un buen trabajo, desde los primeros tiempos, siendo pioneros en revistas gratuitas del sector, pioneros en emplear papel reciclado, y pioneros en aplicar las ultimas tecnologías a través de nuestra aplicación para móvil y tablet llamada "VerdeMente contenido vivo".

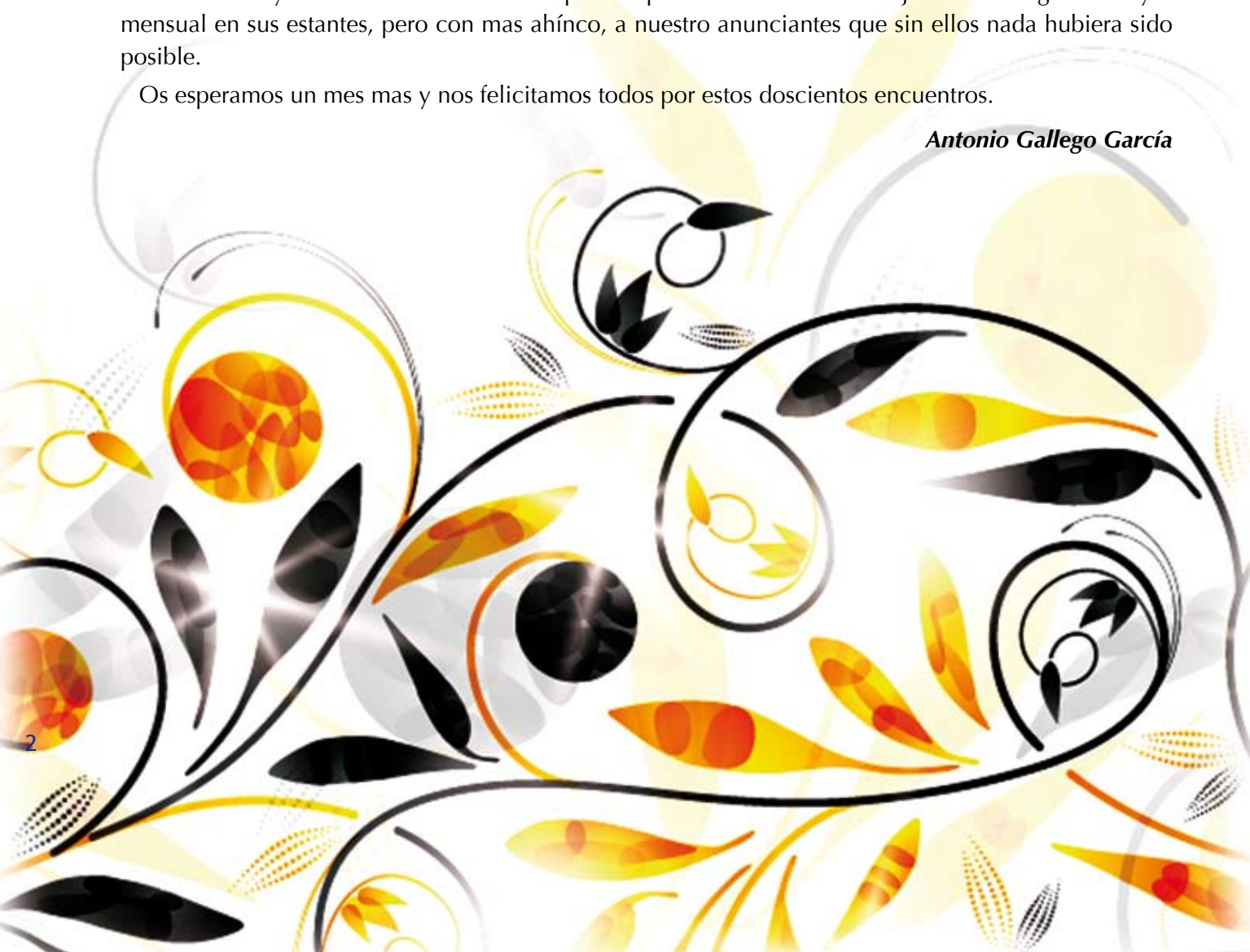
Básicamente el propósito de esta editorial es celebrar y celebrarnos por haber llegado hasta aquí; pero no ha sido solo atribuible a nosotros pues todo ha sido un engranaje mas en una larga cadena; una revista no es un acto personal sino el acorde conjunto de muchas notas, todas tienen su papel y todas son importantes y vitales para dar sentido a todo.

Siempre es oportuno pensar que en el fondo y en la superficie de las cosas, tanto los proyectos como los objetos materiales en general son lo que son y al fin de cuentas el sostén es cada uno de nosotros; nuestra propia evolución, satisfacción y aceptación con la vida eso a fin de cuentas, es el fin de todo.

Son tanto los agradecimientos que debemos dar que seria algo que rozaría lo infinito. Aun así cabe decirlo y elevar nuestro agradecimiento a los lectores que nos han apoyado siempre, también a nuestros colaboradores y a tantos establecimientos que han permitido encantados dejar nuestro regalo de reyes mensual en sus estantes, pero con mas ahínco, a nuestro anunciantes que sin ellos nada hubiera sido posible.

Os esperamos un mes mas y nos felicitamos todos por estos doscientos encuentros.

Antonio Gallego García



S+ Sumario

- 6 ESPECIAL VERDEMENTE 200 EDICIONES
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 10 MIRABAI CEIBA. EL ESPÍRITU DE LA QUIETUD
JUAN CARLOS
- 12 ¿CUÁL ES LA CAUSA DE LAS ENFERMEDADES?
SAMIRA OSORIO
- 14 BIOMECÁNICA RESPIRATORIA
CARLOS VELASCO
- 16 MINDFULNESS, LA ALEGRÍA DEL SER
MARCELA CALDUMBIDE
- 18 LAS CINCO ESFERAS DEL SER
JUTTA TEN HERKEL
- 20 TU CUERPO, TU PRIMERA CASA
ROSA LEÓN Y PILAR CAMPAYO
- 22 SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN
ONDULACIÓN INFINITA
LALITA DEVI
- 24 SECCIÓN YOGA Y VEDANTA
SOBRE LA VIDA Y LA MUERTE
MONTSE SIMÓN
- 26 ENTREVISTA A DEVA PREMAL Y MITTEN
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 30 LA MEDITACIÓN
RAMIRO CALLE
- 32 DESARROLLAR EL TRONCO DEL ÁRBOL
DE PRÁCTICAS. ICHING DAO (NIVEL 2.
SEGUNDA PARTE)
JUAN LI
- 36 SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR
DESMONTANDO CREENCIAS.
QUIEN BIEN TE QUIERE TE HARÁ LLORAR
DANIEL GABARRÓ
- 38 EL MOVIMIENTO DE LA QUIETUD
MARIA DE LUCAS
- 40 LAS FLORES DE BACH: SANACIÓN CUÁNTICA
FEDERICO SÁNCHEZ
- 42 SECCIÓN ESTUDIO MINDFULNESS
INTRODUCCIÓN A LA IDEA DE MINDFULNESS
ÁLVARO GÓMEZ
- 44 SECCIÓN CUERPO POSTURA Y SALUD
AFECCIONES URINARIAS Y GINECOLÓGICAS
FERNANDO QUEIPO
- 46 SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN
LAS DISTRACCIONES EN LA MEDITACIÓN
PABLO VELOSO
- 48 UNA MIRADA A PARTIR DEL SILENCIO
YOLANDE DURAN

¿CONOCES LA COMIDA REAL?

100%
Organic

Fruta y verdura Ecológica
Productos a Granel
Productos de Obrador
Lacteos Ecológicos

Espicias, Té y Café
Productos Locales
Cursos, Talleres
Degustaciones, Conferencias



masala
Bio Market

Alimentación ecológica y natural
~Real Food~

Escuela de cocina



PROXIMA APERTURA

ZONA CENTRO - MADRID

WWW.MASALABIOMARKET.COM

La Guía Alternativa

Verde Mente



Eco



Friendly

21 años imprimiendo de forma responsable

Papel reciclado 100%

La Guía Alternativa 2000 VerdeMente



La revista VerdeMente

En el año '94 la revista VerdeMente comenzaba a circular en Madrid con muchas menos páginas, a un solo color y formato de agenda. Hoy, más de veinte años después, VerdeMente celebra sus doscientas ediciones, siempre fiel al objetivo que le dio vida: ser un vínculo para todas las personas que hacen del crecimiento personal y el autoconocimiento su auténtica forma de vivir la vida.

¡Hola mis queridos lectores! En esta edición, tan especial para mí, he pedido al director de la revista, o sea al director de mí misma, o dicho de otra forma a mi director personal, que me permita publicar un auto-artículo, es decir, que yo misma escriba sobre mí. Yo sé que esto, dicho así, puede sonar algo petulante, o hasta egocéntrico ¡Pero es que me lo merezco!

Os voy a contar una pequeña historia. Hace veintidós años, allá por 1994, a unos locos naturalistas y ecologistas y no sé qué otros “istas”, se les ocurrió la idea fabulosa de empezar a editar una revista que diera espacio a todos estos temas que a ellos les interesaban: ecología,

vida sana, terapias, alimentación natural, disciplinas orientales, auto-conocimiento, desarrollo personal, psicología, y muchos etcéteras. Me imagino que habrán

tenido largas reuniones de esas en que se habla mucho de cosas raras de la espiritualidad; charlas en las que uno conoce a otra, y esa a su vez tiene contactos con algunos escritores, que a su vez le pueden recomendar a alguien que sabe mucho sobre aquel tema, y otro

La idea fabulosa de empezar a editar una revista que diera espacio a todos estos temas que a ellos les interesaban: ecología, vida sana, terapias, alimentación natural, disciplinas orientales, auto-conocimiento, desarrollo personal, psicología, y muchos etcéteras

que tiene una tienda que estaría interesada en difundir sus productos, y aquellos que estarían encantados con que se diera a conocer una nueva técnica que estudiaron en la

Ediciones ofreciendo Alternativas de Vida



empezó en 1994

otra punta del planeta Y me puedo imaginar (digo, porque no estuve en esas reuniones) que al final habrán salido infinidad de temas e ideas, y que se habrán puesto todos muy contentos y habrán brindado con zumo de zanahoria y jengibre, y después de hacer unos cuantos saludos al sol (porque sería ya de madrugada) para bendecir el nuevo proyecto, alguno o alguna de los presentes seguramente preguntaría: “¿Y cómo le llamaremos a esta nueva revista?”. En ese momento crucial que es cuando los papás y las mamás deciden el nombre que le van a poner a la hija (es que ya se sabía que sería una niña, dado que soy una revista y no un revisto) seguramente puede haber ocurrido una explosión, una tormenta de ideas o *brainstorming* como dicen los de marketing... Qué Vida Verde (no, porque sería para vegetales o guarda civiles); que Mente Espacio (no, porque parecería para psicólogos de astronautas) Y así, mientras se pasaban el tiempo inventándose nombres raros y espirituosos, me imagino que alguien habrá soltado: ¡Ya lo tengo! **¡VerdeMente!**, son todavía muchos los que me llaman VerdeMenta, MonteVerde pero verdaderamente viene de “**El Verde de la Mente**”. Así fue como me pusieron

el nombre que llevo hace más de veinte años y por el que se me conoce en todo el mundo mundial. Veintidós años y doscientas ediciones, incluida ésta que tenéis en las manos. Esto es muy raro Pero raro, raro, raro Porque si cada edición es un hijo, yo vengo a ser una jovencita de algo más de veinte años ;pero que ya tiene doscientos hijos!

Mis primeros años

Fue así como en pleno otoño de 1994, entre los meses de septiembre y octubre, vi la luz del día con mis primeras paginitas impresas. Pero no vayáis a creer que siempre fui tan guapa como me conocéis ahora, voluptuosa, que me vestía así con tantos colores De niña siempre fui muy discretita: digamos verde. Como un marciano o una lechuguita. Solo me dejaban salir a la calle cada dos meses, era pequeñita, con pocas páginas, a un solo color ¡Pero con muchas cosas por decirle al mundo! Recuerdo todavía las palabras de recibimiento que me dieron en el primer editorial (¡si es que todavía me emociono cuando las recuerdo!): “Nace VerdeMente, una nueva revista dedicada al mundo del naturalismo, la ecología y la vida alternativa. Esperamos de todo corazón que traiga consigo todas las



esperanzas de cada nueva criatura que viene a este mundo, y que esas esperanzas se cumplan con el tiempo, y otras más que por ahora ni siquiera intuimos.”

Y vaya si se cumplieron las esperanzas. Cada edición circulaba con más fuerza, y gracias a los nuevos y las nuevas columnistas yo me iba haciendo cada vez más sabia. Imagino que os estaréis preguntando quiénes escribían por aquellos años, ¿verdad? Bueno, pues me acuerdo de algunos y de varios entrevistados también, que después se convirtieron en mis leales colaboradores: Ramiro Calle (de barba negra y más delgadito en sus tiempos mozos), Fermín Cabal Menéndez

(que fue uno de los impulsores de la unión de la medicina tradicional y natural), Miguel Ángel Delgado, de Soria Natural que hasta el día de hoy nos

apoya como anunciante (al igual que Ecocentro), Enrique Miret Magdalena (que perteneció a la ONG Mensajeros de la Paz), Joaquín Aranjó, Mary Sol Olba. ¡Si hasta Louise L. Hay tenía su propia sección! La lista es muy larga, larguísima. Los asuntos de los que me tocó hablarle a mis lectores eran cada vez más interesantes y variados, y la distribución (más de 300 puntos) me iba llevando cada vez más lejos y a sitios más insospechados. Como la Feria Biocultura, donde empecé a dejarme ver allá por 1994 cuando la feria cumplía diez años, y donde sigo asistiendo todavía hoy. O la Biblioteca Nacional en la que, desde el número uno, no falta ni un solo ejemplar desde hace veinte años.

Nuevos tiempos y nuevas tecnologías

Mes a mes seguíamos -mi equipo y yo- desplegando artículos y entrevistas que servían para mejorar la vida de las personas, y eso me hacía sentir muy orgullosa. Así, hablábamos sobre yoga, alimentación ecológica, concienciación del reciclaje, acupuntura y naturopatía, huertos orgánicos, aceites esenciales, chamanismo, psicología transpersonal. Los lectores empezaron también a tener mayor presencia, con sus cartas y mensajes de apoyo y sugerencias, y se hablaba, cada vez con mayor

fuerza, de las “redes sociales”. Al mismo tiempo, un número cada vez mayor de anunciantes empieza a verme como “la embajadora de sus productos y servicios” y mi cuerpito español va creciendo edición tras edición.

Así las cosas, otros intelectuales de distintas disciplinas se van incorporando a mis páginas, como Miguel Delibes, Javier Marías, Mohamed Chakor, Joaquín López Bravo. Publicamos artículos sobre PNL, sobre la depresión y la codependencia; también se habla del Reiki y el Reishi, meditación, quiropráctica, hipnoterapia, sexología, feng shui...

Nace Verdemente, una nueva revista dedicada al mundo del naturalismo, la ecología y la vida alternativa

Con las redes sociales ya en auge -y después de meditarlo y pensármelo muy bien- acepto la propuesta de que mis hermosas páginas sean presentadas en la red

de redes: ¡Empiezo a estar en Internet! Aparece mi web (www.verdemente.com) que es como una manera de immortalizarme, porque a día de hoy cualquier persona que desee leer cualquiera de mis ediciones puede plantarse frente a su ordenador y “hojearme” tranquilamente. Por supuesto que esa no soy yo, la de papel que uno coge con las manos y se la lleva a su casa, o se la lleva de vacaciones, o se la regala una amiga, o la va coleccionando. Pero vale, acepté incorporarme al universo digital. Y debo reconocer que me gustó, porque me hice famosa. Y tanto me gustó que no dudé ni un segundo cuando me propusieron dar una pasito más en esto de las tecnologías de punta: me inventaron una aplicación para móviles y tabletas llamada (cómo era ah, sí): **Contenido Vivo**. Me explicaron que mucho del material periodístico que tengo impreso también se podía digitalizar y grabar en vídeos; resulta que hay un dibujito que aparece en la misma página de la revista de papel (un código no sé cuánto) y si uno de mis audaces lectores acerca el dispositivo móvil, éste lo reconoce al instante y ¡sorpresa! Se abre un vídeo con lo mismo que estaba leyendo en el papel, pero en vivo y en directo. ¡Cuántas cosas nuevas que estaba aprendiendo! A todo esto, un día llegó alguien a la redacción y nos contó que



había visto muchísima gente que iba en el metro leyendo desde una pantallita. Yo no entendía nada, sabía que las personas humanas leían en el metro, que llevaban libros y también revistas, o periódicos (yo sé que algunos también aprovechan los viajes para meditar o directamente para dormir); pero eso del “ebook” era nuevo para mí; así que como ya estaba decidida a que me súper modernizaran de la primera a la última página, también dije que sí: y a partir de ese momento, tengo verdaderas colecciones temáticas de lo que llevo publicado para que pueda ser leído en esos pequeños cacharritos que llaman ebook. ¡Cómo mola! (ahora sólo me faltaría poder hablar un poquito de sánscrito en la intimidad)

Soy una chica sabia y espiritual

Todo esto que les cuento ha pasado en estos años; he soportado hasta una crisis en la que vi a muchas de mis amigas revistas y amigos libros y periódicos desaparecer. Pero, como el barquito que atraviesa la tempestad y resiste a vientos y mareas, yo resistí a los recortes como una reina (como una infanta no, como una reina) y aquí estoy cada mes, fiel a mi estilo y a mis principios; con mi cuerpo hecho 100% de papel reciclado como el primer día, a todo color, llena de fotos y dibujos increíbles. Pero sobre todo con el alma plena de sabiduría; la misma que me aportan cada mes personas maravillosas como las que nombré, y a las que se van agregando otras que saben muchísimo, como Juan Manzanera, Daniel Gabarró, Montse Bradford, Lalita Devi, Pablo Veloso, Dokushô Villalba, Ángela Tello, Silvia Candamil, Agustín Prieta, Rafael Navarro, Luciana Rago, Pedro San José, Sebastián Vázquez, Montse Simón, Fernando Queipo. Pero además de estas personas que me escriben cada mes y me hacen ser una chica súper interesante, bella, sabia y espiritual (entenderéis que no tengo abuela, ¿no?), también he compartido con mis lectores la experiencia y el conocimiento de entrevistados de la talla de Antonio Gala, Rosa Montero, Dalai Lama, Claudio Naranjo, Ken Wilbert, Vicente Simón, Joan Garriga, Deva Premal, Ahimnsalara Ribera, Ronald Fuchs, Sergi Torres, Lea Kaufman, Janú Ruiz, Jutta ten Herkel, Stanislav Grof

Ya lo veis, mis muy queridos, fieles e imprescindibles lectores de mí misma. Cumpló veinte años, doscientas hijas (perdón, ediciones) y las ganas que tengo de seguir creciendo, aprendiendo y compartiendo con vosotros es inmensa. Tantas ganas tengo, que ya me han dicho los que me hacen que dentro de poco empezaré a tener más brotecitos, es decir, más ejemplares (ahora mismo tengo 12.000 pero me merezco más); la aplicación de la que os hablaba antes se va a renovar; ampliaré mis contenidos para ebooks, superaré las 20.000 visitas al mes que tiene mi web (¡es que me leen en todo el planeta!) y Quiero tener una nueva sección escrita por vosotros: una especial para que me podáis escribir cartas y decirme si estoy guapa o no, si hay algo que no os estoy contando y de lo que os gustaría tener más información, algún cotilleo (¡me encantan los cotilleos terapéutico-espirituales!) que os interese compartir con el resto de mis lectores. En fin, una sección para vosotros (y vosotras, claro) para incluirlo entre mis páginas de papel, en mi web y en mi Facebook. ¿Os apuntáis? Os dejo entonces mi correo privado: verdemente@verdemente.com. Será un contacto personal entre vosotr@s y yo que me servirá para mejorar aún más cada mes.

Muchísimas gracias a todos y a todas (lectores, colaboradores y anunciantes) que me acompañáis cada mes desde hace más de veinte años y me dais motivos para seguir viajando, de vuestra mano, a través de este maravilloso camino.

Con todo mi cariño, desde el papel al ciberespacio :-)

REVISTA VERDEMENTE



Entrevista para VerdeMente de:
Mario Martínez Bidart
Periodista/Terapeuta psicofísico
Co-fundador de Tantra en España
www.tantraenespana.com
www.yogamasajes.com
M. 690.000.193

MIRABAI CEIBA

EL ESPÍRITU DE LA QUIETUD



El renacer a la luz, a la vida y a la alegría de la primavera nos vuelve a traer de su mano, como en ocasiones anteriores, la visita de Mirabai Ceiba. En esta nueva gira europea nos presentarán su nuevo trabajo “Sevati”, para la que afortunadamente contaremos con cuatro puntos de encuentro y celebración en nuestro país: Alicante (21/04), Madrid (26/04), Barcelona (27/04) y Cádiz (24/06).

Sevati significa tanto rosa blanca como silencioso o tranquilo en sánscrito. Su nuevo álbum explora la relación con lo desconocido y el misterio de la vida y la muerte. En él volveremos a encontrar antiguos mantras en Gurmukhi, el lenguaje espiritual y musical diseñado por Guru Nanak (1469-1539), fundador del sijismo en el norte de India, junto con un par de canciones en español, una de ellas de la tradición nativa americana, “Tindu”, y otra un nuevo poema musicado de Khalil Gibrán, “Oh Niebla”, además de un tema en inglés con un canto de la antigua tribu norteamericana de los algonquinos, “Song of the Stars”.

La historia personal del dúo Mirabai Ceiba es una historia ligada por el destino años atrás, en verano, en las calles de Edimburgo durante la celebración de su famoso festival

internacional de las artes. La música y el amor hicieron que un actor alemán de series de televisión en busca de impulso a su carrera y una cantante y compositora mexicana de turismo por el mundo se encontraran en una de aquellas calles de la capital escocesa para formar este dúo artístico

a la par que una familia. Dos personas de dos continentes distintos. América, Angélica Baumbach, cantante, arpista y teclista, nació en Tucson, Arizona, de madre mexicana y curiosamente padre alemán. Europa, Markus Sieber, guitarrista y cantante

en la actualidad, nacido en la Alemania Oriental. Una unión y una fusión cultural, artística y espiritual consolidada por una corriente de unión superior universal que es el Yoga.

Ambos se formaron como profesores de Kundalini Yoga, en Nuevo México donde se establecieron por un tiempo, directamente por Yogi Bhajan, el maestro que difundió y popularizó esta disciplina ancestral en nuestro mundo occidental. Por este motivo su devocional música universal siempre combina con sutil inspiración, dulzura y belleza mantras en Gurmukhi de la tradición de Kundalini Yoga, y tanto en español como en inglés, canciones tradicionales de las distintas culturas americanas así como poemas musicados

Su devocional música universal siempre combina con sutil inspiración, dulzura y belleza mantras en Gurmukhi de la tradición de Kundalini Yoga

de distintos autores de las filosofías espirituales orientales (sufismo, islam, budismo, zen, sijismo...), principalmente Rumi y Khalil Gibrán, pero también Kabir, Thich Nhat Hanh, Guru Nanak y Yogi Bhajan.

Quienes somos practicantes o profesores de Kundalini Yoga sentimos una especial y profunda conexión en nuestra experiencia yóguica a través de su música. La música es el vehículo emocional universal que fundido con los mantras como patrones reequilibradores, depuradores y reestructuradores de nuestra mente nos conducen con sutil y magistral destreza a ese precioso y deseado estado meditativo. Yo he tenido la fortuna de coincidir con ellos en distintas ocasiones. La primera vez fue en octubre de 2010 en uno de sus talleres para la voz en Madrid. Para mí una inolvidable clase magistral de Kundalini Yoga que marcó una indeleble huella en la memoria emocional de mi corazón. Tanto por el contenido de lo que fue aquel día para mí la propia práctica del Yoga tanto a nivel físico como meditativo, como por lo emocional que aportaron con su música cercana, familiar, con sus voces y con su presencia personal elevadora, siempre desde la armonía y el amor. Desde entonces ese vínculo invisible me ha hecho encontrarme con ellos en el Festival Internacional de Kundalini Yoga de Francia estos últimos años así como en sus distintas giras musicales por nuestro país.

Como profesor de Yoga su música es una precisa herramienta y un bello complemento directo y eficaz para mis clases. En ella está contenida la esencia de la maestría que facilita la interconexión de todo, el objetivo del Yoga, la unión de todos en un único Todo, el concepto de la Unidad, la comprensión y asunción de que Todos somos en realidad Uno. Como esa fusión que encierra su propio nombre. Mirabai, la cantante mística hindú que para ellos es la exploración, la devoción, la inspiración en todos los aspectos de lo divino. Ceiba, el árbol sagrado de la América latina que nunca se corta y

que crece muy alto, con profundas raíces en la Madre Tierra y ramas amplias que se extienden hacia el Padre Cielo.

Al igual que el pequeño colibrí de su canción Tindu volveremos a encontrarnos “desnudos” con ellos en tan sólo unos días para beber y saciarnos con el bello y puro néctar amoroso de su música.

Sat Nam.



**Juan Carlos “Sábad Avtar Singh”
Muñoz de la Torre Fontecha.**
Profesor de Kundalini Yoga y
de Naad Yoga.



MIRABAI CEIBA

EN CONCIERTO

presenta SEVATI su nuevo album

Martes 26 de abril 20:30

Venta de entradas en taquilla y en www.teatronuevoapolo.com

TEATRO **NUOVO APOLO**

Venta online : entradas.com Colabora: 

Organiza :  

¿Alguna vez has tratado de cambiar algo en tu vida y nos has podido?

¿Cuál es la causa de las enfermedades?

Todas las personas y animales vivimos al menos una de estas dos experiencias anteriores, ya sea que padecemos una enfermedad (pequeña como un resfriado o más complicada como es el caso del cáncer) o que queramos cambiar alguna cosa en nuestras vidas y el cambio se nos resista. Os pondré un ejemplo que me sucedió a mí:

“Durante mis primeras relaciones, repetidamente los hombres con los que estaba me maltrataban de un modo u otro, yo quería cambiar esta situación en mi vida, tenía experiencias horribles y me sentía muy desdichada, cuando por fin era capaz de acabar la relación, encontraba a otra persona y me volvía a suceder lo mismo. Cuando hablaba con la gente, la mayoría de personas se compadecían de mí, pero nadie me sabía dar respuestas”

Esto, solo es mi experiencia, pero existen todo tipo de casos, desde mujeres fértiles que abortan repetidas veces, personas que están continuamente enfermas, niños que por

más que estudian siempre suspenden, parejas que siempre vuelven a tener el mismo problema, personas que tienden a tener problemas económicos, etc... Lo que trato de expresar es que todo lo que nos sucede y no podemos cambiar va un paso más allá de esta realidad física en la que vivimos,

tenemos que entender que somos 100% responsables de lo que nos sucede, que de un modo u otro lo estamos atrayendo a nuestras vidas y tenemos que cambiarlo. ¿Pero y como lo cambiamos?

Pues bien, esta es la pregunta que se hace la mayoría de las personas, la

respuesta es muy fácil, durante muchos años hemos buscado una terapia que nos ayude a encontrar el problema, existen para ello multitud de terapias como la Kinesiología o el Reiki, el problema es que existen tantas terapias y tantos tipos de problemas que desde la postura del paciente o del cliente puede llegar a ser complicado encontrar la terapia que más se adapte a nuestras necesidades.

Tenemos que ser conscientes en todo momento que venimos al mundo a sanar y a perdonar, y que para eso debemos de hacernos conscientes en primer lugar de que todo lo que sucede a nuestro alrededor está dentro de nosotros mismos



 **Escuela de Vida** *M^a Rosa Casal*

Macrobiótica & Medicina Oriental
Toda la Sabiduría e la MACROBIÓTICA adaptada a nuestro Tiempo

COCINA MACROBIÓTICA ... **CURSOS BREVES:**
CICLO CONTINUO 8 MONOGRÁFICOS

EL 26 DE ABRIL 2016
COMENZAMOS NUEVO CICLO!

MONOGRÁFICO COCINA
DETOX DE PRIMAVERA PARA
ESTAR AL 100% DE VITALIDAD
Con África Poyatos Duque - **19 ó 21 ABRIL 2016**

Tao Curativo - I Ching Dao

CURSO/TALLER SEMANAL
Miércoles de 10 a 14h
Con M^a Rosa Casal

CURSO MAESTRO - NIVEL BASE
MAYO 2016

RESPIRACIÓN DE HUESOS
JUNIO 2016

ARMONIZAR Y RECICLAR EMOCIONES
SANAR EL PASADO PARA SANAR EL FUTURO
4 y 5 JUNIO 2016
Con M^a Rosa Casal

RETIRO DE VERANO
CON EL
MAESTRO JUAN LI
TAO DEL PEREGRINAJE
UNIÓN FUEGO & AGUA
Del 2 al 10 JULIO 2016
En la Cordillera Cantábrica (Asturias)

CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

Ecocentro
Centro colaborador

Más información: 695 309 809
info@escueladevida.es · www.escueladevida.es

La terapia de **Liberación Cuántica**, es una terapia nueva e innovadora que se crea a partir de un conjunto de técnicas bioenergéticas de gran poder, que permite encontrar la raíz a de cada problema que se presenta, ya sean problemas de salud, de pareja, económicos, espirituales, o de cualquier otro tipo, con esta nueva

técnica se puede lograr eliminar la raíz de cualquier problema de una manera sencilla, inocua y muy eficaz.

Tenemos que ser conscientes en todo momento que venimos al mundo a sanar y a perdonar, y que para eso debemos de hacernos conscientes en primer lugar de que todo lo que sucede a nuestro alrededor está dentro de nosotros mismos, si somos capaces de aceptar eso, aunque no seamos capaces de entenderlo, entonces y solo entonces estamos preparados para sanar y para encontrar el cambio, del mismo modo todo lo que le ocurre a nuestros niños y a nuestros animales de compañía también se puede corregir con facilidad ●



Samira Osorio.

Es terapeuta y creadora de la nueva técnica de Liberación Cuántica. Además es empresaria y creadora de varios proyectos.

Su último proyecto, **La Orquídea**. Donde se trabajan todo tipo de bloqueos que impiden al paciente conseguir cualquier resultado.

Ya lo dijo Albert Einstein:
"Si lo puedes imaginar, lo puedes lograr"

Samira Osorio
685 47 65 72

 **Terapia de Liberación Cuántica**



Contenido
Vivo

BIOMECÁNICA RESPIRATORIA FÍSICO, MENTE SANA

Investigaciones en la última década aportan nuevas explicaciones acerca de la neuroplasticidad.

Concretan que no son los genes los causantes del 100% del desarrollo del cerebro. Un funcionamiento óptimo y adecuado de los procesos cognitivos en la vida cotidiana y la respiración también intervienen en este desarrollo.

Activaremos más la neurogénesis (nacimiento de nuevas neuronas) si nos sentimos a gusto con nosotros. Siendo amigos de nosotros mismos, estaremos creando un microcosmos protegido y en “estado de abierto”, receptivo y permeable a la vida que nos rodea.

Es aconsejable recordarnos que hacer deporte es muy saludable.

Es posible observar en la vida cotidiana a personas cuya edad oscila entre los 60 y 70 años, aunque también en una pequeña población más joven, con una mecánica de la marcha deficiente e incorrecta y una posición ligeramente encorvada.

Este segmento de la población referido suele padecer de dolores articulares, y patologías, especialmente físicas funcionales, aunque también psicológicas, y en la mayoría de los casos no tienen o tuvieron el hábito de practicar ejercicio físico.

Si a esta situación de deterioro progresivo le sumamos una biomecánica ventilatoria incorrecta, tendremos dos de las variables que inciden más significativamente en el deterioro de la salud física. Pero además, si le añadimos el estado psicológico y emocional, e incluso, la alimentación

(“Que tu alimento sea tu medicina y, tu medicina tu alimento”), tendremos la ecuación más completa.

Estamos creados con suficiente discernimiento para darnos cuenta que merece la pena esforzarse por tener un cuerpo sin edad y una mente viviendo el instante.

La expresión “Mente sana en cuerpo sano”, nacida en la Grecia Clásica defendía que si nos liberamos de la tiranía del ego, nuestros procesos

cognitivos serán más saludables y el cerebro recibirá más oxígeno puesto que la biomecánica respiratoria funcionará sin tantas restricciones. Si la mente está más sana, el cuerpo estará también, siendo más eficiente la actividad de la neurogénesis.

Siendo libres podemos elegir con mayor consciencia aquello que nos beneficia y nos da gozo. Elegiremos hacer deporte u otros modos corporales de ejercitación física para regenerar nuestro cuerpo y sistema neuronal.

Hay cuatro principios fundamentales para que el ser humano pueda estimular y generar nuevas células neuronales

Una biomecánica respiratoria correcta, natural. Una mente en orden, consciencia serena, claridad del ser, etc. El ejercicio físico, aumenta la salud psicocorporal. Alimentación saludable, “que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu

alimento”, como decía Hipócrates.

La importancia del ejercicio neumocardiovascular y la biomecánica respiratoria.

•
Cuando inhalamos suficiente oxígeno, el organismo tiende a alcalinizarse, reduciendo su nivel de acidez y disminuyendo la posibilidad de enfermar

•
Cuando el ejercicio físico se practica con una mecánica ventilatoria correcta, tiene la capacidad de generar nuevas neuronas



**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia

Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.eldruida.es
CALLE DE LA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833

ORGANIZA TUS SEMINARIOS, CURSOS, TALLERES...

Casa de Las Cruceiras
A una hora de Madrid,
dentro de la Reserva Natural del Valle de Iruelas
y en la orilla del Embalse de El Burguillo

Salón 125 m² - Alojamiento 60 pers. - Servicio de cocina
información:
670 463 876 - 670 757 980 • info@lascruceiras.com • www.lascruceiras.com

RATORIA, EJERCICIO A y NEUROGÉNESIS

Cuando el ejercicio físico se practica con una mecánica ventilatoria correcta, tiene la capacidad de generar nuevas neuronas. Por ejemplo, la actividad de correr tiene más capacidad de neurogénesis que andar.

Todo lo que no se usa, se atrofia. La actividad física es esencial para el correcto funcionamiento de todo el organismo, y si se interrumpe, el cuerpo tiende a deteriorarse y enfermar.

Recordemos que al diafragma se le llama el segundo corazón debido a su capacidad hemodinámica (capacidad de mover la sangre).

Por tanto, para un trabajo cardiovascular más efectivo y saludable, una biomecánica respiratoria libre de bloqueos psicoemocionales, será esencial. Recordemos que el cerebro consume hasta un 20% del oxígeno del cuerpo, aquí la importancia de una buena oxigenación. Por otro lado, cuando inhalamos suficiente oxígeno, el organismo tiende a alcalinizarse, reduciendo su nivel de acidez y disminuyendo la posibilidad de enfermar.

Si nos remontamos a la historia de la humanidad, observamos que el ser humano nunca fue sedentario, pero tiende a serlo cada día más.

El ejercicio físico generará más neuronas cuanto más lo realicemos, impulsando su rendimiento acompañado de una óptima mecánica respiratoria, (buen rendimiento aeróbico).

Poner consciencia en la respiración y en el cuerpo nos facilitará vivir el instante y energizará el cuerpo gracias al oxígeno y al *prana* o energía sutil

Realizar ejercicio equilibrado, con una respiración libre de somatizaciones, una mente activa y serena y, una alimentación saludable, es la llama que nos mantiene más vivos en cuerpo y alma ●

Carlos Velasco



Es licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Su formación abarca, además, un amplio abanico de formas de psicoterapia. También se ha formado en Medicina Natural, Biogestalt, Eneagrama, Psicomotricidad Relacional, etc. www.psicoterapia-respiratoria.es

Autor del libro "Las Enseñanzas de la Armadura Oxidada", 14ª edición. Obelisco

**Psicoterapia
Respiratoria**

**Aprender a respirar
correctamente**

**Talleres y consulta
individual**

**Carlos Velasco
Psicólogo**

tf: 627 865 058
psitranspersonal@wanadoo.es
www.psicoterapia-respiratoria.es





Mindfulness



Es importante saber que el estado de Mindfulness o atención plena no es algo que tenemos que desarrollar, sino algo que tenemos que reconocer como algo propio para regresar al mismo. Dentro de nuestra mente ya existe paz.

Nuestra manera de utilizar la mente, sometiéndola a un desgaste constante con un parloteo de incontrolables deseos y aversiones, dudas, inquietudes y preocupaciones, perezas y apatías, nos mantiene encarcelados en un mundo donde nos atrapan los deseos y proyecciones.

En la actualidad nuestra mente no está en paz porque sigue los distintos estados de ánimo que experimentamos.

Con la práctica vamos cultivando la capacidad de observar objetivamente sin perdernos en asociaciones de ideas o reacciones. Vamos aumentando nuestra claridad por el mero hecho de acceder al conocimiento sencillo y directo de lo que está presente sin inventar historias sobre la experiencia.

La práctica de la atención plena nos lleva a permanecer en un estado de paz.

Experimentar la verdad de la impermanencia como una experiencia directa nos abre las puertas hacia un conocimiento

cada vez más profundo y veraz. Nos hace más humanos.

Cultivar la claridad mental o **“estado de atención plena”**, es también saber qué estamos haciendo y por qué, es algo más que simplemente estar presentes, es una práctica transformadora.

Profundizar en la conciencia sobre nosotros mismos y comprender nuestra mente nos ayuda también a comprender a los demás.

Reconocer el carácter común de nuestra condición, así como el sufrimiento que nosotros mismos nos creamos nos hace indagar en nuevas formas de liberarnos del sufrimiento.

Estar más receptivos nos hará ser más pacíficos y menos críticos y egoístas, hará que todo el mundo sea más amoroso y pacífico y mucho menos crítico y egoísta, permitiendo que aflore en nosotros poco a poco la sabiduría intuitiva para discernir en abandonar lo que es perjudicial y cultivar el bien.

Este largo camino de la vida nunca termina, la sabiduría consiste en reconocer que las acciones que se basan en el desapego, el amor y la honestidad, traen consigo una sensación de felicidad y bienestar.

Saborear la vida instante tras instante nos conecta con la alegría de Ser, sencillamente Ser.

La alegría del Ser



Marcela Caldumbide

Terapeuta Gestalt. Experta en Mindfulness. Mediadora familiar e intergeneracional. Experta en Mindfulness. Directora del Juego de Conocerse. Marcela está especializada en impartir cursos relacionados con el crecimiento personal y la gestión emocional, formación para niños profesores, padres y terapeutas

660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com
www.eljuegodeconocerse.com

San Francisco de Sales escribió:

Si el corazón se desvía o se distrae,
tráelo de vuelta suavemente.()

Incluso si en una hora no has hecho más que ayudar a tu corazón -a pesar de que se iba, tú cada vez lo traías de vuelta-, esa hora habrá estado bien invertida.

En este curso experimentaremos la alegría de Ser ●

CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

Acompañamiento en el crecimiento personal como camino de transformación, empleando las técnicas de mindfulness

INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 23 de Abril
- 2- La Mente / Emociones - 7 de Mayo
- 3- El Silencio y Creatividad - 21 de Mayo
- 4- Los Sueños - 4 de Junio
- 5- El Alma - 11 de Junio

Duración: 15 horas

Fechas: 23 de abril
7 y 21 de mayo
4 y 11 de junio

Precio: 150 € (los 5 talleres)

Día: Sábados de 10:30 a 13:30

Lugar: Espacio Ronda
c/ Roda de Segovia, 50 Madrid

PRESENTACIÓN
23 de Abril - 20:15
Espacio Ronda

Curso/Taller impartido por
Marcela Caldumbide
Experta en Mindfulness
Terapeuta Gestalt
Directora del Juego
de Conocerse

Inscripciones
660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com
www.eljuegodeconocerse.com



Huerto San Antonio
Sierra de La Cabrera (35 min de Madrid)
Un lugar de ensueño
en un espacio natural único



VACACIONES DE VERANO: UNA OPORTUNIDAD PARA DISFRUTAR Y CRECER

Mientras tanto, de abril a junio, una amplia oferta de actividades:

- **Conciertos música ancestral 'Baño de Gong'**
1er sábado del mes.
- **Talleres de nutrición y cocina vegetariana.**
- **Jornadas Gastronómicas: Calçotada.**
Fines de semana hasta fin temporada
- **Cursos reconocimiento-recolección setas de primavera. Taller de cocina de setas.**
29 Abril-2 Mayo y 6-8 Mayo
- **Otras...** (ver web)

Fines de semana saludables
Meditación, Biodanza, Masajes, Reiki, Yoga, Baños de Gong, Senderismo, Equitación, Sauna Finlandesa..., Estancias personalizadas.

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
Ruralinside.com - 617401805
info@ruralinside.com



CHI KUNG
Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

CHI KUNG DE WUDANG
CURSO 23 Y 24 DE ABRIL

Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com



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

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

Las Cinco Esferas



Jutta ten Herkel lleva más de veinticinco años trabajando con Constelaciones Familiares, durante este periodo, como otros colegas, ha ido desarrollando su propia forma de trabajar. Tuvo mucha suerte de conocer y traducir a Bert Hellinger durante un periodo. Bert y ella, trabajaron juntos sobre las traducciones del alemán al inglés y pudo digerir el material.

El alemán es su lengua materna, pero lleva viviendo cuarenta y cinco años en Inglaterra. Era una buena combinación tener una traductora como ella, porque podía sentir la carga sobre lo arcaico y escribir con fluidez de una forma sencilla. También en Hellinger ha habido una evolución en su trabajo, siendo ahora muy distinto al principio.

En todo este proceso, hemos acumulado mucha experiencia y en el caso de Jutta, ha ido emergiendo su propio estilo, comprensión y maneras de trabajar.

Ella, toma conciencia ahora, de cómo ha sido el desarrollo de distintas generaciones. Hellinger vivió la segunda guerra mundial, Jutta nació después de la guerra, en medio de una confusión de una Alemania que vivía los horrores que se cometieron durante la guerra, horrores que ella no podía comprender mucho durante la época de su crianza, pero que se empapó de la confusión de aquellos que la estaban criando. Ella sigue en ese proceso que comprende lo traumático y lo incomprensible. Ha estado anhelando algo que fuera comprensible desde su ser adulto y ese anhelo por algo distinto que pudiera comprender, le ha conducido a la esfera sistémica para entender y averiguar que hacer con todo ello.

Jutta lo ve continuamente, ahora con más evidencia que antes el horror del siglo XX, y lo ve en las Constelaciones Familiares. Cuando vamos hacia atrás vemos la confusión de abuelos y bisabuelos.

Hellinger vio que la forma de sanar el sistema, sería aceptar el amor de la madre incluso si es confuso es el agente más importante para poder sanar con amor. Jutta, siente que en esa tarea de vida que tenemos, encontrar el patrón de sanación es lo más importante, porque todo nuestro trauma tuvo lugar en ese primer vínculo y como nos las hemos arreglado para gestionar lo que vino después.

Lleva tiempo investigando de que recursos puede tirar para hacer su trabajo. En la realidad, cuando hacemos una Constelación Familiar vemos un patrón de lo que ha sucedido en la familia que se despliega visualmente en el espacio. Lo visual y lo espacial, son dos elementos muy importantes en una Constelación Familiar. En una constelación, se mueve la energía, todo es vibración y energía y como observadores

podemos verlo y sentirlo y también como representantes y por supuesto, también cuando hacemos nuestro propio trabajo y esto que se despliega nos da, una clave para abrir una puerta hacia algo distinto. Esta es una manera de formular el trabajo de constelaciones de una forma distinta para comprenderlo mejor,

Vibración y energía y distintos campos donde se manifiesta. La experiencia de Jutta en los últimos años, es que muy a menudo no sabemos cual es el siguiente paso después de hacer una constelación para la persona que hizo el trabajo.

La pregunta es: ¿Como puede la persona que ha realizado la constelación encontrar recursos de aquello que ha visto en la constelación?

A veces, en las constelaciones vemos o descubrimos algo y eso hace que nuestra percepción cambie por completo por ejemplo: Creíamos que nuestros padres se comportaban de

una manera determinada por nuestra causa y lo que vemos es que ese comportamiento no tiene que ver con nosotros. Así que vemos algo desde un punto de vista distinto y eso nos produce alivio, pero cuando volvemos a casa, e incluso lo que hemos visto aquí, ya ha tenido un efecto sobre la familia y hay unos

patrones de comportamiento que tenemos y que siguen estando ahí.

A menudo, la gente que viene a los talleres vuelven a casa y dicen: “*si, las cosas han mejorado con las constelación familiar, pero...*” Por eso Jutta y algunos colegas han estado trabajando sobre las cinco dimensiones del ser en nuestra vida y observando en cuales de ellas nos manejamos habitualmente.

Las esferas son: Somática, Personal, Sistémica, Arquetípica, Espiritual.

1º Esfera, Somática. Tiene que ver con nuestro cuerpo (enfermedades, sensaciones físicas, somatizaciones, la energía que desprendemos). Son los terapeutas físicos los que manejan este terreno, médicos, o todos los especialistas en terapias físicas. Cuando somos pequeños y llamamos la atención de nuestros padres a través de lo que nos pasa en el cuerpo, captamos su atención especialmente y es una herramienta para captarla pero en realidad como adultos es difícil entender los síntomas y las enfermedades. Hay todo un campo del no saber lo que nos pasa en nuestro cuerpo y tenemos que aceptar el no saber hasta que comprendemos, o bien con la ayuda de alguien o bien por nosotros mismos. Esta es la dimensión más básica y primordial y muchos de nosotros, operamos en esa dimensión.

Cuando hacemos una Constelación Familiar vemos un patrón de lo que ha sucedido en la familia que se despliega visualmente en el espacio. Lo visual y lo espacial, son dos elementos muy importantes en una Constelación Familiar

del Ser



2ª esfera, Personal. Es una dimensión que lleva la información sobre nuestra historia personal. El cuerpo también la lleva, pero en la esfera personal tiene que ver más con lo que hemos hecho en nuestra vida o lo que hemos dejado de hacer, o no hemos logrado, o lo que hemos recibido o no. Tiene que ver con nuestra responsabilidad personal y sus consecuencias que han tenido lugar a partir de esa responsabilidad. En esta esfera, están registrados los asuntos inconclusos de nuestra vida, se registran esos asuntos en forma de culpa, de vergüenza, es ahí, donde están nuestros anhelos y nuestros éxitos. La psicoterapia trabaja en esa esfera.

3ª esfera, Sistémica. Es la dimensión que las Constelaciones han abierto para nosotros, ayudándonos a entender como ciertos acontecimientos siguen influyéndonos hoy en día obedeciendo a leyes no escritas muy poderosas como por ejemplo la identificación con personas que han sido excluidas de una manera inconsciente. Es una bendición que esa dimensión haya sido abierta porque podemos sanarlo. Nos podemos liberar incluso del impacto que ha tenido sobre nosotros. Cuando trabajamos la esfera sistémica, muchos problemas que persisten continuamente aparecen con claridad desde esta perspectiva.

4ª Esfera, Arquetípica. Mirando más allá, está esta esfera. Es algo que hemos visto a través de las constelaciones familiares, como hay ciertas cosas o asuntos que pertenecen a la condición humana y que aparecen una y otra vez, se repiten hagamos lo que hagamos. Son eterno y forman parte del

hecho de ser humanos (Ej. nacimiento, muerte, guerra, la esperanza, la pérdida, las elecciones, las limitaciones), la religión lo define en términos de creación. Si pensamos en la mitología, los temas que se tratan, son la base de esta esfera que es la que nos lleva mucho más allá de lo que lo hacían las otras esferas y nos conduce hacia lo espiritual, la filosofía, la mitología y también tiene que ver con nuestra actitud con respecto al destino y a la libertad.

Cuando Jutta piensa en su historia, ve con claridad, como habiendo nacido en la época donde nació, no podía haber hecho otra cosa. Por muchas constelaciones y terapia que uno haga, llega un punto en el que uno tiene que decir; Esto es lo que fue, está ahí y me rindo a ello y al mismo tiempo, las sorpresas siguen llegando en forma de regalos.

Cada vez que ella vuelve a mirar sus asuntos, llegan sorpresas. Tenemos expectativas y arrogancia de pensar que todo depende de nosotros. Si tuviéramos suficiente intención y fuerza podríamos cambiar algo... pero en esta esfera vemos que en realidad todo esto tiene que ver con temas eternos mucho más grandes que nosotros. Es difícil entenderlo en la vida diaria, pero cuanto más lo integra en su forma de entender el mundo y trabajar terapéuticamente mejor lo podemos usar, conectándolo con las perspectivas del Tao, es un recurso que suaviza y alivia.

5ª Esfera, Espiritual. Aquí está la fuente donde emana todo, es la esfera divina y lo que proviene de esa esfera llega en forma de gracia si nos permitimos ser instrumentos de recepción. Es una esfera a la que se dedica poca atención en este mundo materialista.

A veces, cuando trabajamos en constelación familiar nos damos cuenta de que solamente en esta esfera podemos restaurar la esperanza, la inspiración y la sabiduría.

Vamos a trabajar profunda y detalladamente cada esfera, desarrollando la sensibilidad para recurrir a cada una de esas esferas cuando sea necesario. Si tomamos conciencia de estas frecuencias, las podemos captar mejor.

En este ciclo de módulos sobre cada una de ellas, lo que pretende es abrir para poder conocerlas mejor y poder utilizarlas tanto en nuestra vida como en el ámbito profesional ●

Conferencia “Las cinco esferas del Ser.
Constelaciones Sistémicas”,
Enero 16.



Jutta ten Herkel

Taller de Constelaciones Sistémicas con Jutta ten Herkel

Información y reservas

Lola Rosa

lolarosa58@hotmail.com

655 89 61 46

www.lolarosa.es

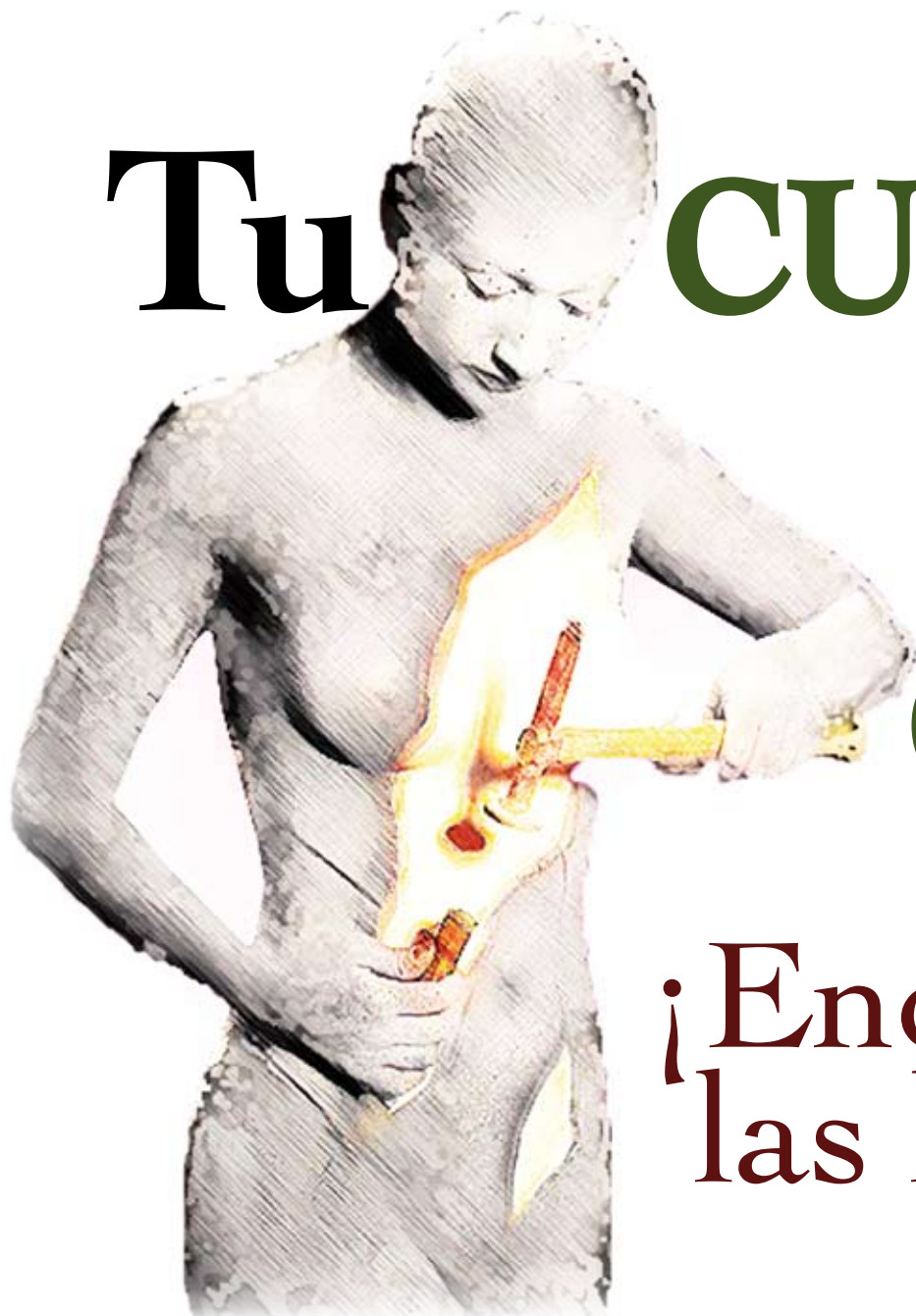
Lugar : Centro Mandala - Madrid

Síntomas, enfermedades y adicciones
La esfera de lo somático

29, 30 de Abril y 1 de Mayo

Viernes 29, acceso libre a un acompañante





Tu CUERPO, tu 1^a CASA

¡Encuentra las llaves!

¿Habitar mi casa?

Me gustan las casas con chimenea: El olor a leña, la sensación de calorcito, el crepitar de las llamas. Sin embargo estoy viviendo en un lugar desapacible, desconocido, lleno de ruidos y grietas por las que se cuela el frío y ¡No quiero seguir aquí!!

¿Habitar mi cuerpo?

Nuestro cuerpo tiene una fachada, su estructura son los huesos, sus paredes nuestros músculos. Y ellos albergan nuestra historia.

¿Es posible encontrar las claves para sentir nuestro cuerpo como ese lugar acogedor y seguro? Rotundamente sí. Aunque para esto hemos de conocer algo más. Y aquí surge la pregunta: ¿Qué sabemos de nuestro cuerpo? ¿Qué sabemos de nosotros mismos? Nada.

Es preciso empezar por el principio..., remontarnos a los primeros años. Cuando nacemos, no sabemos... Es a partir de

aquí y a través de numerosas experiencias que empezamos a formar una idea de nosotros mismos (auto-concepto)

Seguro que has escuchado a madres y abuelas, presentar al bebé su cuerpo de una forma tan sabia como espontánea; con cancioncillas y dichos populares de tradición oral: "...Yo tengo una carita que parece una casita...", "... los ojos son dos ventanas que se abren por la mañana ". O bien: tomando sus manitas le dicen al bebé: "Este compro un huevo Este lo frió Este le echó la sal", o bien juegan con sus piecitos...

Pensad que en un principio no somos ni siquiera capaces de reconocer los límites de nuestro cuerpo; parece una cuestión de piel, ¿verdad?

Pues sí, no sabemos dónde acaba nuestra piel y dónde empieza la del adulto que nos

cuida. Es más adelante que empezamos a tomar conciencia de nuestra existencia como una realidad separada, empezamos a sentir las diferencias con los demás. Esto nos lleva un tiempo

Te proponemos movimientos sencillos y precisos; aunque también poderosos, capaces de desanudar ataduras que molestan y frenan tu movimiento. Te proponemos movimientos que te ayudarán a conocerte y a reconocerte

Mientras, como testigo de primera mano, nuestro cuerpo va viviendo en “sus carnes” todas las experiencias, sean alegres o desafortunadas, amables o agresivas, delicadas o bruscas, respetuosas o abusivas... Dejando en cada célula impresa nuestra historia.

En los primeros años, gran parte de la vida del individuo, se articula en torno a su cuerpo

Las personas cercanas, han hecho de “espejo” en el que hemos podido mirarnos. Y ha sido de manera natural que hemos ido mimetizando, incorporando sus movimientos, su forma de andar, de hacer, sus gestos, sus creencias y sus dichos..., y formando nuestra “imagen corporal”

El resultado es que cuando nos miramos de verdad..., somos auténticos desconocidos..., tan sólo parece que sabemos lo que los demás creen y piensan... Sabemos a través de sus palabras, y habitamos nuestro cuerpo nombrado por los dichos de otros,... resuenan en nuestros oídos frases como “ponte derecha”, “siempre andas torcida”, “mira qué culo tienes!”, “madre mía, cómo has engordado”, “andas como un pato”, no vales para nada! Y si indagamos, podemos descubrir que nuestros músculos hablan de que se han conformado..., han cedido a presiones familiares, sociales, morales... y se han deformado...

Si has leído hasta aquí, **estás en el camino de encontrar las llaves de tu casa.**

Te proponemos movimientos sencillos y precisos; aunque también poderosos, capaces de desanudar ataduras que molestan y frenan tu movimiento. Te proponemos **movimientos que te ayudarán a conocerte y a reconocerte:** Movimientos respetuosos con el cuerpo, la fisiología y el ritmo de cada persona. Y en esta tarea necesitamos tu participación, tu disposición a querer ver, sentir, percibir, escuchar.

La Antigimnasia® es una técnica creada por la fisioterapeuta Thérèse Bertherat, a partir de los descubrimientos de Françoise Mézières sobre la cadena muscular posterior.

Thérèse Bertherat., fue mucho más allá de los músculos, las articulaciones y los huesos... y creó una técnica sutil y profunda. Ella puso en nuestras manos la Antigimnasia, un método que combina movimiento y quietud, acción y observación, palabras y silencios... que articulados de manera sabia y creativa, te ayudarán a encontrar tu bienestar y a conocerte mejor.

Con la Antigimnasia podrás liberar tus músculos de trampas y coacciones, utilizar tu propia energía, sentir tu fuerza y la gracia de tu cuerpo.

La Antigimnasia despertará tus sentidos y agudizará tus percepciones. Podrás reconocer y renombrar tus sensaciones, recuperar la confianza en tus propios apoyos y tu equilibrio.



No dejes que nadie cambie quien eres, para convertirte en lo que ellos necesitan.



**Sesiones Semanales y Mensuales
Nuevos Grupos**

Pilar Campayo (Plaza Castilla)
pcampayo@msn.com
677 03 84 61



Rosa León (Sol)
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71



Con la Antigimnasia aumentarás tus capacidades intelectuales, mejorando las conexiones entre tu cerebro y tus músculos y recuperarás tu espontaneidad.

Te proponemos habitar cada rincón de tu casa, vivir tu **autenticidad y ser tú de nuevo!!!** Podrás comprender las razones de tu cuerpo ●

Te esperamos!

Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com



Ondulación Infinita



VIDEO

Contenido
Vivo

Danzando en las profundidades del Cuerpo

A menudo cuando danzamos no somos realmente conscientes de los movimientos que estamos realizando. Y no me refiero sólo a los movimientos externos, esos que se visualizan a través de nuestro cuerpo. Si no al pequeño detalle, al movimiento interno que implica transformarse a cada instante. **“Cambiar nuestra morfología, movilizar nuestras emociones y liberar pensamientos implica por consecuencia un cambio estructural en nuestra configuración energética esencial.”**

El movimiento siempre implica un cambio, una transformación, por pequeña que sea. Cuando prestamos profunda atención y nos encontramos en plena presencia, el movimiento torna otro sentido, se muestra como una llave para abrirnos la puerta del entendimiento a un mundo interno, profundo y verdadero.

Escuchar el cuerpo, es tomar contacto de nuestro latido, de nuestra respiración, de nuestro pulso vital. Acceder a las profundidades del cuerpo desde el movimiento nos ofrece la oportunidad de habitar un espacio antes desconocido, encarnar desde otro lugar el templo que nos contiene, y observar las múltiples posibilidades que el mismo cuerpo nos regala.

Siempre me ha fascinado observar y experimentar los procesos de liberación que conlleva practicar las secuencias de Ondulación Infinita de Danza Kundalini. En ellas, recuperamos el movimiento natural del cuerpo, desde un flujo constante de Ondulación que nos evoca el movimiento natural de las serpientes, las olas, el viento...

A través de estos movimientos serpenteados activamos mecanismos de recarga energética natural, pues al ser

cíclicos, no sólo no perdemos energía en ellos, si no que nos recargamos, y al ser repetitivos actúan con el potencial de un mantra, permitiendo penetrar en la esencia del movimiento desde su raíz.

Comparto varias secuencias de Ondulación Infinita con las Mujeres que acuden a mis Retiros o Encuentros Mensuales, y no deja de asombrarme el poder transformador que tienen en ellas, y por supuesto en mí.

La Onda tiene el poder de generar surco o huella, impregnando de nuevo potencial el movimiento que se está ejecutando. La onda otorga un estado de catarsis o trance en el cual, el cuerpo pasa de estar sólo presente en el plano físico, para abrirse a un plano más energético y amplificado de consciencia, que si profundizamos nos permitirá acceder a lugares insólitos donde cuerpo y espíritu danzarán en comunión.

Tras unos veinte minutos de Ondulación consciente y bien dirigida, el cuerpo se libera de fatiga, cansancio y apatía. Tras unos treinta o treinta y cinco minutos, la energía vital se ha renovado por completo, y nos sentimos más ligeras, más fluidas, más vigorosas.

Tras una hora de Ondulación Infinita podremos percibir cambios internos y externos, todas las células sintonizando con nuestra vibración esencial y un estado de plenitud y bienestar nos conmueve. Estas pautas siempre y cuando sean bien dirigidas y pautadas por un buen terapeuta del movimiento.

En mis clases y talleres me inspiro en varias secuencias de Ondulación Infinita, estás serían algunas de ellas:

Infinito Vertical: Dibujaremos con todo el cuerpo el símbolo del Infinito, llevando la onda del movimiento a los lugares dónde más rigidez encontremos, para devolver al cuerpo y sus profundidades la fluidez y energía primordial.

Hay dos tipos de Infinitos Verticales, el que se sucede desde la Tierra hacia el Cielo (*Infinito Generador*) y el que se sucede del Cielo a la Tierra (*Infinito Nutricio*). Ambos Infinitos nos permiten conectar el Cuerpo Físico con la Tierra mediante un ejercicio previo de enraizamiento profundo, y con el Cielo, generándonos así una sensación de plenitud y de unidad.

Siempre recomiendo comenzar con el Infinito Generador, comenzar desde las raíces, permitiendo que la energía de la Tierra nos vaya inundando poco a poco, y así sentirnos enraizados y sostenidos, con más vitalidad y conciencia del cuerpo.

Desde ahí, la energía se centra en el abdomen y pelvis, movilizandoventre, desde útero a órganos digestivos. Tomar conciencia de esta activación es un acto de auténtico gozo y expansión, además de permitirnos ser dueños de nuestras emociones y remociones más profundas. Una vez activo abdomen y vientre, ascenderemos la onda hacia diafragma, para llegar al esternón, pecho, garganta, tercer ojo y por último Coronilla.

Cuando sentimos que la energía del Infinito Generador ya está activada y se ha movilizadotensión y bloqueos, podemos acceder al Infinito Vertical Nutricio. Un movimiento que parte ahora desde la coronilla, recorre desde cabeza, garganta, pecho, abdomen, vientre, caderas, muslos, rodillas, pies... y de nuevo a la Tierra.

Durante la repetición de estos Infinitos verticales, liberamos energías estancadas y bloqueadas en forma de emoción, dolor o tensión. Permitimos que el cuerpo más ligero amplifique su campo energético y vibre en una frecuencia mayor y más en sintonía con su vibración original.

Infinito Horizontal: Una vez experimentamos el flujo de los dos Infinitos anteriores, percibiremos como punto de anclaje de los dos el centro del pecho o esternón.

Es en este punto dónde nace el siguiente movimiento. Lugar de origen de todo movimiento de expansión y contracción, el pulso vital, la respiración, el latido cardíaco.

Desde el centro del Corazón (*Chakra Anahata*) comenzaremos a realizar pequeños infinitos que cada vez serán más y más grandes, abarcando a cada repetición más zonas de nuestro cuerpo: pecho, costillas, hombros, brazos, codos, muñecas, manos, dedos. La energía del infinito se expande y se contrae según la dirección

de nuestro movimiento, experimentando sensaciones muy distintas según amplifiquemos o contraigamos el mismo.

Así una vez movilizada la Energía desde la Tierra y desde el Cielo, llegamos al centro del Corazón, el lugar donde confluyen el Ego y el Ser, el centro Esencial, dónde expandir y contraer es un acto natural de Vida y transformación.

Con este Infinito solemos acceder a estados amplificados de energía amorosa y compasión, más empatía, y una sensación de ligereza que permite tener los sentidos a flor de piel y percibir desde los sentidos del Corazón ●

Gracias por leerme,

Deseando poner contigo todas estas prácticas en movimiento!

Con cariño,

Lalita Devi



Creadora y facilitadora de Danza Kundalini
Fundadora de Sarasvati Espacio Holístico

DANZA SAGRADA RITUAL
MOVIMIENTO HOLÍSTICO
CÍRCULO DE MUJERES

Danza Kundalini

Formación Integral
Encuentros Mensuales
Retiros en la Naturaleza

PRÓXIMAS FECHAS
16-17 ABRIL
MADRID
"MUJER INTUITIVA"

30 ABRIL- 1 MAY
BARCELONA
"DANZA MÍSTICA"
"GIRO SUFI"
"DANZA KUNDALINI"

IMPARTE LALITA DEVI

WWW.SARASVATIDANZA.COM 606 64 49 87

Sobre la Vida y la Muerte



VIDEO

Contenido
Vivo

Montse Simón



Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India.

Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University y sobre todo, tuve la suerte de poder estudiar con buenos maestros de distintas tradiciones de sabiduría.

Hace años leí en un libro sobre pensamiento japonés una frase que decía **“La Vida prevalece sobre la muerte cuando se comprende que muerte y vida son una misma cosa”**. Esta expresión acude a mi mente a menudo y aunque cuando la pienso detenidamente intentando analizarla no sé si alcanzo a comprender lo que significa, por alguna razón de forma intuitiva se me presenta como una certeza.

La dualidad muerte-vida pertenece sólo al campo de las ideas. La Vida es algo mucho más vasto que el “yo” con el que me identifico constantemente. En realidad podemos decir que una semilla muere para dar lugar a un brote, sin embargo no vemos en la semilla muerte sino vida, una flor cede sus pétalos para convertirse en un fruto y no vemos en ello muerte, un árbol se pudre y alimenta la tierra con su madera y podemos ver en ello muerte o el ciclo de la vida, el árbol que regresa a la tierra para nacer de nuevo.

El apego a la vida que se nos insta a soltar es el apego a la identificación con mi yo limitado y sólo se suelta a través de la comprensión

Sin embargo, cuando se trata de la vida humana la muerte, al menos a mí me ocurre, aparece como un temible enemigo, aquello que hay que evitar. Los aforismos del yoga de Patañjali señalan en un momento dado que una de las aflicciones que necesitamos superar para liberarnos definitivamente del sufrimiento, al comprender que lo que somos en realidad no muere sino aquello que por error pensamos que somos, es el apego a la vida. Es aquello que popularmente llamamos “instinto de vida” y para el yoga y otras filosofías como el *advaita vedanta*, se trata de un obstáculo a superar. Claro está que uno no se levanta un día, o tal vez sí (ja ja ja) y deja de temer a la muerte, el hecho de que esto pueda darse, en un día o mil vidas, requiere del “darse cuenta” de lo que realmente soy, porque aquello que soy no nace ni muere.

Entre las enseñanzas que Kṛṣṇa da a Arjuna en la *Bhagavadgītā*, hay un momento en el que le dice:



ECOBAR
RESTAURANTE ECOLÓGICO

Ecobar, Restaurante
100% ecológico



TU SUPER ECOLÓGICO

Más de 6000 ref. de
productos 100% BIO



TU BIENESTAR

Clases de Yoga y
Pilates y consultas



TUS EVENTOS

Talleres, conferencias,
alquiler de salas

Espacio Orgánico
ES TU ESPACIO

C.C. RÍO NORTE. CRTA. FUENCARRAL, 1 - 28108 ALCOBENDAS (MADRID)
WWW.ESPACIOORGANICO.COM - INFO@ESPACIOORGANICO.COM - 91 657 25 15

ESPACIO ALMA MADRID



HORARIOS DE YOGA
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h
Martes o Jueves
10:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829



**¿Conoces la
Cosmología de
Martinus?**

**Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual**

*"Que el objeto de la vida es la propia
experimentación de la vida y, con respecto a
ello, todos los hombres y el resto de los seres
vivos tienen el mismo valor."*

www.cosmologiademartinus.es

PAR BIOMAGNÉTICO

Para la prevención y tratamiento de:
enfermedades autoinmunes,
cardiovasculares, del sistema nervioso,
dermatológicas, disfunciones glandulares,
ginecológicas, hepáticas, hematológicas,
osteomioarticulares, oculares,
respiratorias, renales, venéreas.

PRÁCTICA CLÍNICA GRATUITA
CENTRO UNIVERSITARIO M^a CRISTINA
INFORMACIÓN - 618 68 04 12

"En el caso de la persona que mora en los objetos, crece el apego. Del apego surge el deseo y del deseo el enfado.

Del enfado nace la confusión, de la confusión la falta de memoria y de la falta de memoria la falta de entendimiento. A cauda de la falta de entendimiento perece."

En otro texto de gran belleza y sabiduría, en la Katha Upanisad, la propia muerte le dice al joven Naciketas, que quiere saber qué es lo que ocurre tras la muerte:

"El paso de esta vida a otra no se muestra a los necios, ni a los negligentes que son engañados por la ilusión de la riqueza. Aquel que piensa que este es el único mundo y no hay otro, cae bajo mi dominio."

La muerte es un castigo sino la consecuencia inevitable de la confusión y el error por el cual nos identificamos con lo que es pasajero y no reconocemos nuestra esencia última inmortal. Aquello que es inmortal y eterno, nunca está sujeto a nacimiento ni muerte, sin embargo mientras creemos que somos el cuerpo, que somos lo que pensamos, que somos esta identidad limitada y sufridora y reducimos todo nuestro Ser a eso, inevitablemente estaremos sujetos a la muerte y al miedo a morir. Porque el cuerpo sí que muere, igual que muere la semilla, muere la flor o muere el árbol y si creemos que sólo somos esto y nuestra identidad se limita a lo perecedero en nosotros y en el mundo entonces inevitablemente estamos sujetos a la muerte, sin nada más después de esta vida o a lo sumo nuevos nacimientos sujetos a la muerte. En cambio, cuando uno reconoce en sí mismo, en todo, la Conciencia que persiste más allá de la muerte, ya no se cae de nuevo en las garras de la "muerte" porque se comprende entonces que aquello que muere es sólo un nombre y una forma, una creencia, una idea, pero la la Vida nunca muere y es entonces cuando

podemos decir que ***"La Vida prevalece sobre la muerte cuando se comprende que muerte y vida son una misma cosa"***.

Como solía decir un maestro, lo infinito no se alcanza por la suma de elementos finitos y tú no puedes alcanzar la infinitud o la inmortalidad, a menos que ya seas infinito, a menos que ya seas inmortal.

El apego a la vida que se nos insta a soltar es el apego a la identificación con mi yo limitado y sólo se suelta a través de la comprensión. No es algo que podamos imponernos y el miedo es nuestro gran aliado cuando somos capaces de sentarnos junto a él, observarlo, escucharlo. Yo no tengo ninguna respuesta a lo que ocurre tras la muerte, qué respuesta podría dar cuando la propia divinidad de la Muerte alerta de que ni si quiera los dioses conocen este secreto. Lo que sí que tengo son preguntas: ¿quién muere?, ¿qué es lo que muere?, ¿qué ocurre con mi cuerpo al morir?, ¿qué hay de común entre mí y la niña que fui?, ¿quién siente el miedo a desaparecer?, ¿en qué lugar del cuerpo siento, como una sensación, ese miedo?, ¿de qué tiene miedo "eso"?..., preguntas que cuando me formulo con honestidad me llevan una y otra vez al mismo lugar. Silencio.

Montse Simón

Escuela de Sánscrito, Filosofía y Yoga
Clases de YOGA y Meditación
(Martes de 19.00 a 20.45h)
SÁNSCRITO y FILOSOFÍA INDIA
(seminarios para formación de profesores, centros de yoga, meditación y otros)
Taller de SÁNSCRITO y CANTO DEVOCIONAL
(Sábado, 16 Abril)

Información y reservas: bijayoga@gmail.com 605 800 697
<Metro Lavapies-Sol> Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/bijayoga

Deva Premal & Miten

Mantras vestidos
de música



VIDEO

Contenido
Vivo

deva premal & miten

with **manose**

shine your light

european tour 2016



CONCIERTO 17 DE MAYO DE 2016

20:00H

TEATRO NUEVO APOLO

Plaza de Tirso de Molina, 1, 28012 Madrid

Precio entradas: 25€ - 30€ - 35€

VENTA DE ENTRADAS:

www.teatronuevoapolo.com y taquillas del teatro



entradas.com

SUMMUM
MUSIC



/deva premal miten | DevaPremalMiten.com

Deva conoció a su compañero Miten en el Osho Ashram de Pune (India) en 1990. Desde entonces se han hecho inseparables tanto en la música como en la vida. Juntos volverán a España con un nuevo concierto en Madrid, el próximo mes de mayo.

Corrían los años 70 en Alemania y en el seno de una familia de Nürnberg ya se oía cantar a la niña que años después llevaría los cantos espirituales aprendidos con sus padres, por todo el mundo. Y es que, en palabras de **Deva Premal** (Alemania, 1970) “todos los niños estamos en los ojos de los mantras porque la única forma de absorberlos es estar en un estado de inocencia y entrega”. El secreto para conectarnos con un mantra parece estar, según la cantante, en dar pasos inocentes hacia él. “Ese paso es un paso hacia lo desconocido, que conlleva una sensación de vulnerabilidad. Y es así como se sienten los niños: vulnerables, abiertos, sin saber. Y es en este espacio, y únicamente en este espacio, que reconocemos la verdad de los mantras”.

Mario Martínez Bidart: Sugiere que las personas se acerquen a los mantras con su espíritu de niños...

Deva Primal: Si nos acercamos a los mantras como intelectuales, esperando analizarlos, entonces nos perderemos su poder y energía sacadora. Así que, tengamos siete años o setenta no hay diferencia. De hecho recibimos muchos mensajes de padres que nos cuentan que sus hijos se relajan y están más a gusto escuchando los mantras y cantándolos con nuestros CDs.

Una mujer hace unos días nos contó que ella pone los mantras a sus hijas durante toda la noche. Es hermoso, porque el poder sanador de los mantras puede actuar

subliminalmente.

M.M.B.: ¿Qué mensaje de Osho ha trasladado a sus canciones?

D.P.: El mantra **Gayatri** especialmente ilustra la infinita profundidad de las Enseñanzas de **Osho** y las dimensiones elevadas. También hay canciones como “So Much Magnificence”, “In the light of love”, “Draw Near Draw Near” y “White Cloud White Swan” que cantamos durante muchos años en el ashram. Todas ellas llevan la esencia de la vida en el ashram.

M.M.B.: El sánscrito es una lengua que nadie conoce en el mundo occidental. ¿El público entiende el mensaje de lo que usted canta?

D.P.: El público seguro que lo entiende, pero no necesariamente de un modo intelectual. Por ejemplo, en Moscú tenemos una audiencia de seis mil personas y estar en semejante congregación, donde todo el mundo está cantando en una lengua que no entendemos, es una experiencia increíble. Pero la mejor prueba de eso está en el silencio meditativo que sigue a los cantos. Ahí es donde está realmente vivenciada la comprensión

M.M.B.: ¿Qué tienen los mantras cantados que no tengan otro tipo de canciones que la gente escucha?

VIDEO



Contenido Vivo



D.P.: Los mantras no están basados en lo emocional. No lloran por amor o enfado por el amor perdido o por un nuevo amor. No tienen que ver con las relaciones y lo superficial.

Son poderosos sonidos de sanación que fueron científicamente descubiertos hace miles de años por los sabios de la India que estaban experimentando con cómo el sonido afecta al organismo cuerpo/mente. Así que trabajan en muchos niveles, trabajan sobre las células de tu cuerpo.

M.M.B.: *¿Cree que su música podría mejorar la vida de la humanidad?*

D.P.: Básicamente, la música es una práctica espiritual. Se dirige a expresar lo que no puede ser expresado a través de las palabras. Incluso si la música es metal basura, expresa algo más allá de la agresividad del músico y del que pueda estar escuchándolo. Los mantras van más allá de estas expresiones, como decimos nosotros, cuando de hecho vestimos los mantras con acompañamiento musical, entonces la música se hace trascendental.

M.M.B.: *¿A qué atribuye su éxito en todos estos años?*

D.P.: ¡Ni idea! La gente está cambiando supongo. Cuanto más intensa se vuelve la vida diaria más queremos soledad y espacio interior. Ahí es donde los mantras pueden ayudar.

Hemos aceptado todas las diversiones que nos ha dado la sociedad y hemos descubierto que nada nos da un refugio de esta mente problemática y dubitativa.

Los mantras nos dan una sensación de que por debajo de la velocidad y el estrés hay un pozo de paz profunda; y eso está en el interior de cada uno de nosotros.

M.M.B.: *¿Qué opina del gran mercado comercial que se expande en el mundo alrededor del yoga y de la espiritualidad en general?*

D.P.: Es inevitable. Para los que practican es muy importante estar enfocados en la práctica y no en algo más. Si llega el dinero, estupendo. Pero no es el motivo por el cual cantar mantras: el dinero y la recompensa financiera no tiene algo que ver con la esencia del yoga y del kirtan.

M.M.B.: *Entonces, ¿no siente que usted forme parte de ese mercado, vendiendo discos y conciertos de canto espiritual?*

D.P.: Nuestra música está enraizada en la práctica espiritual. No tuvo algo que ver con el dinero cuando tocábamos en el Buddha Hall del ashram de nuestro Maestro, el tema financiero no se consideraba. Era un regalo poder tocar para él, y así continúa siendo para nosotros. Nunca pensamos en el dinero; ¡estamos demasiado interesados en nuestra propia salvación! Y eso viene por entregarnos 100% a los mantras.

M.M.B.: *La veremos en España próximamente, Madrid y Barcelona. ¿Qué habéis preparado para estos shows?*

D.P.: Nunca lo preparamos, empezamos y permitimos que la energía de la velada nos guíe. Una cosa podemos decir: ¡Pasaremos un tiempo precioso juntos! ●

Deva Primal y Miten en Madrid

El concierto de Deva Premal será el 17 de Mayo a las 20:00 horas en el **Teatro Nuevo Apolo** (Plaza Tirso de Molina, Madrid).

Las entradas se pueden comprar en : **www.teatronuevoapolo.com**, en el mismo teatro y en **www.entradas.com**.

Deva Premal & Miten vendrán acompañados por el flautista y cantante **Manose** con el que hacen sus giras desde hace algunos años.

Tendrán además un invitado sorpresa que se sumará al escenario para compartir con ellos.

Destacan los organizadores que “más que un concierto la actuación de Deva & Miten es un viaje meditativo hacia la esencia de lo que somos.

A través de su música invitan a experimentar ese espacio común a todos y que tan frecuentemente olvidamos, un lugar necesario al que volver sobre todo en estos tiempos.

Es un acontecimiento mágico y especial en el que se unen la música, las luces, los músicos y los espectadores en un todo orgánico”.

Discografía

The Essence (1998)

Love Is Space (2000)

Embrace (2002)

Satsang (con Miten) (2002)

Dakshina (2005)

Moola Mantra (2007)

Into Silence (2008) (compilation)

In Concert: The Yoga of Sacred Song and Chant (con Miten & Manose) (2009) (CD/DVD)

Mantras For Precarious Times (2009)

Tibetan Mantras For Turbulent Times (2010)

Password (2011) -

21-Day Mantra Meditation Journey
(with Miten) (2013)

A Deeper Light (with Miten and Manose) (2013) -
Mantra Love (with Miten) (2013)



Entrevista para VerdeMente de:
Mario Martínez Bidart
Periodista/Terapeuta psicofísico
Co-fundador de Tantra en España
www.tantraenespaña.com
www.yogamasajes.com
M. 690.000.193

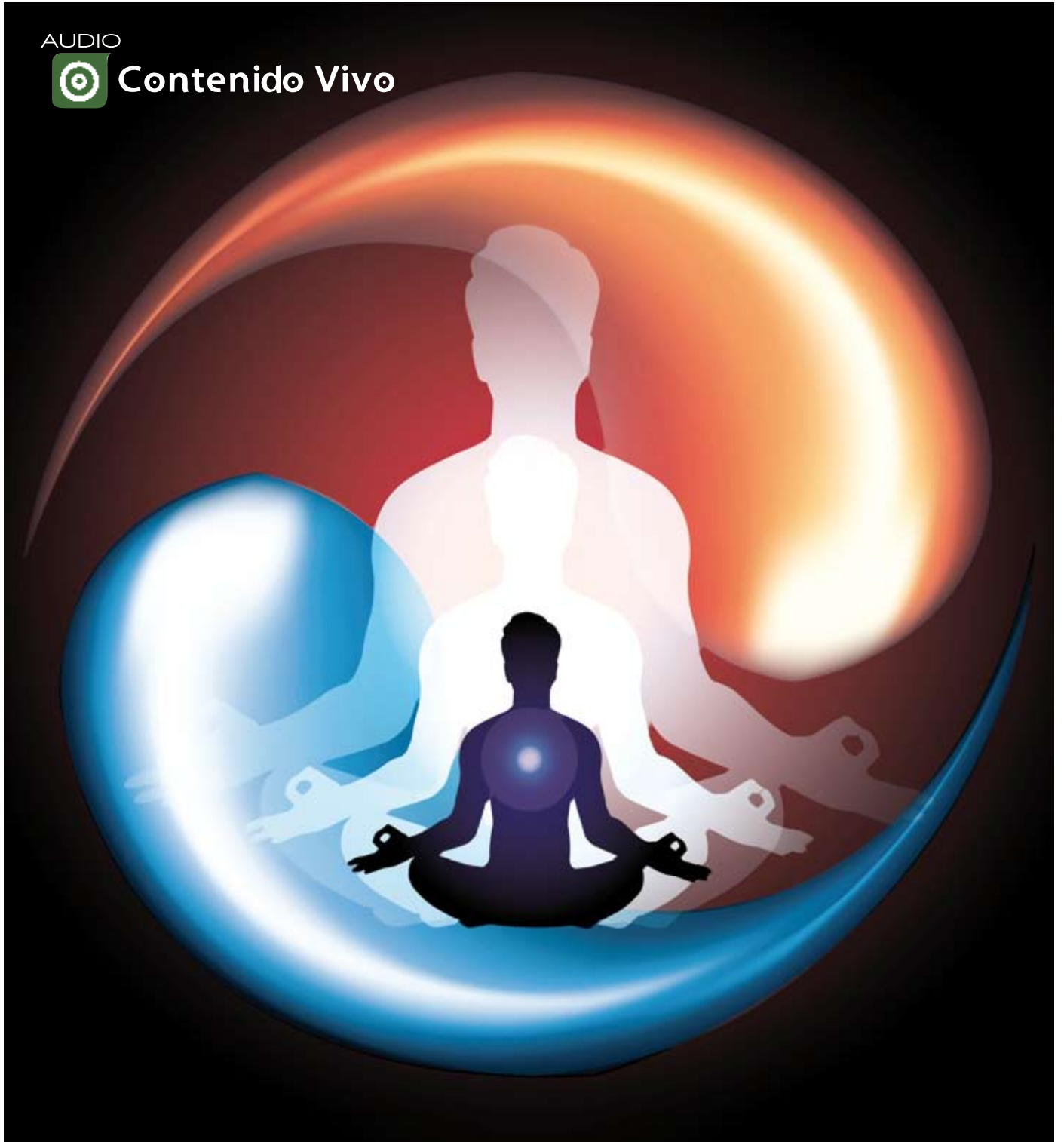


MEDITACIÓN

AUDIO



Contenido Vivo



Una operación quirúrgica
de la mente sin anestesia

El interés por la meditación no deja de crecer, así como el número de personas que la practican. Sin embargo, a veces se despiertan muchas dudas sobre el tema, debido a que el mismo término es ambiguo y a que hay numerosos métodos y técnicas

de meditación. Aunque hay una meditación propia mente analítica (utilizando el pensamiento de modo consciente, voluntario y bien dirigido), la mayoría de los ejercicios de meditación evitan el discurso mental, frenan o ignoran los pensamientos y entrenan

metódicamente la atención mental pura, que es aquella que se limita a captar, libre de juicios, prejuicios, comparaciones o etiquetas. Para poder adiestra la mente y desarrollar la atención, se recurre a buen número de apoyos o soportes, que sirven de ayuda asimismo para calmar, estabilizar y esclarecer la mente.

- Los apoyos o soportes son de lo más variado, entre otros:
- La respiración.
- La postura corporal.
- Las sensaciones corporales
- La fijación de la mente en un soporte como una figura geométrica, un color, un punto de luz o un disco de color.
- La contemplación atenta e inafectada de los contenidos (pensamientos y emociones) de la mente.
- La atención alerta y serena aquí y ahora, atenta a todo pero a nada en concreto.
- La erradicación de pensamientos, evitando dejarse pensar por ellos y cortando el discurso mental.
- Determinadas visualizaciones.
- La recitación de un mantra.
- La observación alerta y ecuaníme de todos los procesos psicosomáticos que se vayan produciendo, captando cómo surgen y como se desvanecen.
- La irradiación de compasión, benevolencia y amor.
- Los procedimientos de interiorización y ensimismamiento, conectando con el silencio interior y la presencia de ser.
- Y la ya mencionada meditación analítica, donde se escoge un tema para penetrar en el mismo y dilucidarlo a través del pensamiento ordenado y el discernimiento.

La meditación no es fácil y se aprende a meditar, meditando. Surgen distintos obstáculos: molestias corporales, tedio, desosiego, desgana, agitación mental, somnolencia y otros.

La meditación no es fácil y se aprende a meditar, meditando. Surgen distintos obstáculos: molestias corporales, tedio, desosiego, desgana, agitación mental, somnolencia y otros

Hay que entrarlos con ánimo firme y ecuanimidad. Cada vez que la mente burla la voluntad del meditador y evade el ejercicio, hay que tomarla con paciencia y firmeza y reconducirla al mismo, una y otra vez, cuantas sea necesario y sin exasperarse.

Mediante la práctica de la meditación, van intensificándose los denominados factores de iluminación o autodesarrollo: energía, atención, ecuanimidad, contento interior, sosiego, visión de la realidad, lucidez y otros. Todo ello va modificando los viejos modelos de pensamiento y desarrollando una manera de ver más cabal y penetrativa.

La meditación no es relajación ni tiene por qué ser placentera. Hay meditaciones tormentosas, que drenan el “pus” del inconsciente y en las que hay que emplearse a fondo para mantener la ecuanimidad. En esos casos la meditación es como una operación quirúrgica de la mente y sin anestesia. El mismo Aurobindo declaró: “Durante años he limpiado el fango de mi subconsciente”.

A través de la meditación regular el practicante va modificando muchas de sus actitudes y cambiando estados de ofuscación mental por otros de lucidez y perspicacia. La meditación es un adiestramiento mental para ir reorganizando la vida psíquica y obtener otra manera de percibir y manifestarse. Peor no basta con la meditación sentada y hay que tratar de complementarla con la meditación en la acción, es decir, tratando de permanecer en la acción más atenta y ecuaníme.

La práctica de la meditación tiene que irse apoyando en la ética genuina y en el entendimiento correcto o sabiduría. Hay que tratar de incorporarla a la vida diaria como cualquier otra actividad más y no sentirla como un deber, sino como una preciosa oportunidad para estar con uno mismo en paz en medio de un mundo agitado y convulso. Mediante la meditación uno conecta con lo más real de sí mismo y por eso mi admirado y buen amigo Babaji Shibananda de Benarés (consúltese su precioso libro “El Misterio del Planeta”) declaraba:

LA MEDITACION ES EL CAMINO MAS DIRECTO HACIA EL SER ●

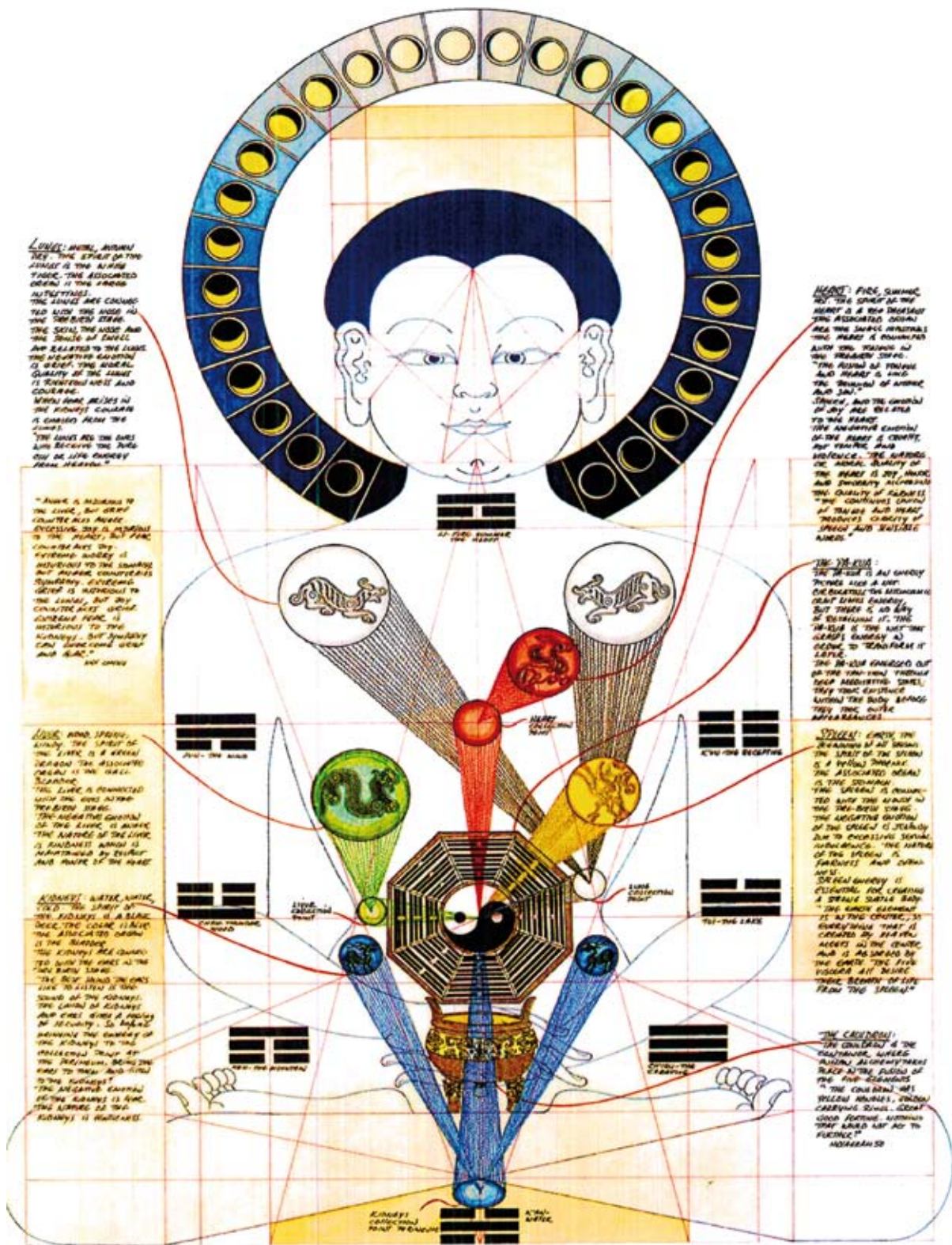


CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
Telf: 91 435 23 28

DESARROLLAR el TRONCO del ÁRBOL de PRÁCTICAS



DEL I CHING DAO
(NIVEL 2. P II)

ARMONIZAR LOS CINCO ELEMENTOS 4: TRANSFORMAR LA CÓLERA Y EL ODIO Y POTENCIAR EL PERDÓN

Cuando experimentamos una herida emocional tenemos dos caminos a escoger: El camino del perdón o el camino de adoptar el papel de víctima. Un camino fortalece, el otro nos condena a una vida de remordimientos, amargo rencor y límites desagradables.

Elegir el camino de no perdonar significa el elegir mantenerse indefinidamente atascado en gruesas nubes de emociones negativas de la peor calidad; no solamente en esta vida, sino en la vida de nuestra estructura familiar en generaciones por nacer. Hasta que un ser valiente de elevada conciencia encarne en la familia, con la capacidad de elegir correctamente el camino a seguir, la situación conflictiva va a seguir reapareciendo generación tras generación.

El optar por perdonar o pedir perdón, es uno de los pasos más difíciles de dar si intentamos llevarlo a cabo desde la perspectiva del ego víctima o culpable. Lo que se requiere es que hagamos la elección desde la perspectiva más elevada e ilimitada que es nuestra Mente Original-La conciencia trascendente de nuestra verdadera naturaleza.

A esta altura en nuestras prácticas, desarrollamos la capacidad de llegar al perdón incondicional y verdadero. Esta forma de perdón o de pedir perdón acelera y fortalece el proceso de la evolución personal y familiar. El perdonar o pedir perdón libera vínculos negativos que destructivamente atan no sólo a individuos, sino a familias enteras generación tras generación.

Muchos de esos vínculos negativos se deben a maldiciones hechas generaciones atrás cuyas consecuencias se manifiestan como problemas de salud, relaciones difíciles, problemas mentales, crimen o suicidio.

Es una contradicción aspirar a niveles superiores cuando tenemos un montón de conflictos sin resolver que exigen perdonar o pedir perdón. En todas las familias del mundo hay muchos precedentes de injusticia, de acusar falsamente a otros, de abusar de mujeres y niños, y de asesinar y traicionar.

Hay también cantidad de maldiciones que han sido hechas en ambas direcciones, por parte de nuestro lado de la familia y por parte de los otros.

Todo esto son asuntos sin resolver que nos mantienen atados a las víctimas y a los agresores. Son cuestiones kármicas que no decaen con el tiempo, o porque se hayan olvidado. Cada acción genera una reacción, y cada decisión genera consecuencias (karma). Pedimos perdón y perdonamos no sólo por nosotros mismos, sino en nombre de toda la estructura familiar y de nuestro país que es la familia más extensa a la que pertenecemos.

En todo proceso de sanar, es necesario el liberar los vínculos negativos que oprimen a nuestras familias.

ARMONIZAR LOS CINCO ELEMENTOS 5: TRANSFORMAR EL AUTO RECHAZO, LA CULPA Y LA VERGÜENZA EN AUTO PERDÓN Y AUTO ACEPTACIÓN

En nuestra cultura, una de las formas más intensas de sufrimiento, es el dolor que viene con el sentimiento de que algo anda mal en nosotros. Si no se trata, esta inseguridad profunda genera mente crítica, cólera, agresividad, miedo, depresión y crónicos comportamientos adictivos que no nos permiten lograr la felicidad que todos buscamos.

Uno de los grandes obstáculos que los practicantes occidentales traen a sus prácticas, es la visión extremadamente negativa de sí mismos. La manera en que pensamos, determina la manera en que nos sentimos. El auto rechazo, la baja auto estima, y el sentirse a disgusto con uno mismo, son factores que nos limitan desde lo profundo del inconsciente, impidiendo la experiencia del bienestar absoluto que es nuestra verdadera naturaleza.

Todo lo que se suprime, se intensifica y se exagera, y constantemente busca maneras de salir a la superficie. Cuando inconscientemente tenemos una pésima opinión de nosotros mismos, atraemos a personas y situaciones que van a demostrar que somos unos ineptos y que algo anda verdaderamente mal en nosotros.

Si la visión que tenemos de nosotros mismo está tergiversada, la manera como vemos a otros y al mundo también estará distorsionada. Esa visión de nosotros la proyectamos al mundo manifestándose como conflictos raciales, políticos, religiosos o entre naciones. El resultado del auto rechazo es la auto destrucción y un comportamiento adictivo que no permite que se manifieste en el mundo nuestro potencial más elevado.

En este nivel llevamos la práctica del Perdón Verdadero, al próximo y más desafiante nivel que es el del Auto Perdón Verdadero. A menudo para la persona que está atrapada en el auto rechazo, es más fácil perdonar a alguien que perdonarse a sí misma. El hábito de auto castigo está profundamente arraigado en nuestra cultura debido a siglos de programación

que han machacado que nacemos malos y que el bien está fuera de nuestro alcance.

El resultado de lograr el perdonar, pedir perdón y auto perdonarnos, genera un nivel extraordinario de integridad personal, valentía y capacidad de sanar a todos niveles. La capacidad de liberar obstáculos a niveles progresivamente más profundos son los que permiten desarrollar una personalidad extraordinaria en todos los sentidos.

ARMONIZAR LOS CINCO ELEMENTOS 6: TRANSFORMAR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO EN TIEMPOS DE CRISIS

El miedo es una de las emociones primarias del ser humano y uno de los principales factores de la enfermedad y las relaciones disfuncionales que vivimos.

El resultado de lograr el perdonar, pedir perdón y auto perdonarnos, genera un nivel extraordinario de integridad personal, valentía y capacidad de sanar a todos niveles

El perdonar o pedir perdón libera vínculos negativos que destructivamente atan no sólo a individuos, sino a familias enteras generación tras generación



En este periodo de nuestras vidas estamos experimentando una avalancha de cosas a las que temer: crisis económica, pandemias, colapso ambiental, terrorismo, guerras, crimen y desastres naturales.

El miedo tiene un efecto paralizante en todo el organismo. A medida que el miedo se apodera de nuestras mentes, nuestro nivel de conciencia se desploma a los niveles más primitivos de supervivencia. El sistema inmunitario prácticamente se paraliza. La manera en que nos relacionamos unos con otros se contamina con un intenso sentido de separación y desconfianza.

En estos momentos una densa aura de miedo rodea al planeta, irradiando desde las mentes de miles de millones de seres humanos, preocupados por no tener lo mínimo para sobrevivir, por la enfermedad y por la guerra.

El miedo se manifiesta en dos fases: la primera es la etapa dinámica donde se moviliza el organismo al máximo de sus capacidades para superar una amenaza a su supervivencia. Si la situación peligrosa no puede ser superada rápidamente, se activa la segunda fase, la de parálisis, en la cual el sistema energético colapsa y se rinde a morir. El miedo sostenido paraliza y mata.

Este nivel nos ayuda a comprender la naturaleza del miedo y el impacto destructivo que puede desencadenar en nuestras vidas cuando se prolonga y cómo superarlo manteniendo nuestra integridad y centro.

ARMONIZAR LOS CINCO ELEMENTOS 7: MANTENER EL CENTRO EN TIEMPOS DE CAMBIOS ACELERADOS

El nombre del hexagrama 38 del I Ching es “La Oposición” y su tema principal es mantener el centro no importa lo difícil que pueda ser una situación. En nuestra era el alto estrés ha reemplazado a la alegría como el estado de ánimo más común. A pesar de grandes avances tecnológicos y abundancia de bienes materiales, la calidad de vida y salud mental de una gran mayoría de seres humanos se ha deteriorado considerablemente en los últimos años. Las mismas cosas que están supuestas a hacer la vida más fácil y ofrecer más oportunidades, son a menudo la causa de preocupación y ansiedad.

El ser capaz de fluir con los cambios y a la vez mantenerse centrado, es una de las metas fundamentales de todas las grandes tradiciones de auto desarrollo. El momento en que no somos capaces de mantenernos firmemente enraizado a nivel energético, emocional y mental, la calidad de nuestros pensamientos, decisiones y actos se deteriora. El tremendo número de nuevas enfermedades que están apareciendo desde la segunda mitad del siglo pasado, se deben al alto nivel de estrés y falta de recursos internos para afrontar cambios acelerados.

Venimos al mundo con un claro propósito que cumplir, pero cuando se deteriora la calidad de nuestros pensamientos y decisiones, dejamos de ver nuestras razones para estar aquí, y la vida se convierte en una lucha por la supervivencia a cualquier precio.

En este nivel aprendemos a utilizar todos los recursos desarrollados hasta ahora para mantener una estructura mental y emocional capaz de fluir con los cambios en vez de inconscientemente resistirlos ●

Shu Yuan-Chen desde el AULA DE ESTUDIOS DE LA BIOTIKA ha iniciado una estrecha colaboración con Juan Li, creador del sistema taoísta conocido como I CHING DAO.



Maestro Juan Li
Instructor del programa
I Ching Dao
Colaborador del Aula
de Estudios de La Biotika
www.labiotika.es

Hace ya más de 6 años que en el Aula de Estudios de la Biotika se imparten cursos de I Ching de la línea Jing Fang I, dónde se ayuda a los alumnos a profundizar en el conocimiento de uno mismo a través de su Hexagrama Natal y de consultas puntuales al I Ching en momentos de dudas.

En el Hexagrama Natal de una persona aparecen las áreas de vida en que se presentarán las dificultades y las cualidades personales que ayudarán a solventarlas; se refleja el “**contrato de vida**” y conocerlo es de gran ayuda para avanzar pues es imprescindible aceptarlo, asumirlo y responsabilizarse de él para lograr el propósito de vida.

Por otro lado, el sistema taoísta I Ching Dao presenta un sistema de prácticas que incluye técnicas para transformar las emociones negativas y potenciar las positivas.

El individuo puede utilizarlas para aprender a sanar la mente y las relaciones y así prevenir las enfermedades.

Ambos sistemas aportan valiosas herramientas para saber cómo encaminarse en la vida y juntos multiplican su potencial.

Shu Yuan Chen

LA BIOTIKA
Desde 1979

LA BIOTIKA

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS
Cursos de:
I Ching: iching-info@labiotika.es
Feng Shui: cari.esfeng@gmail.com
I Ching Dao: actividades@labiotika.es
Macrobiótica: macrobiotica@labiotika.es
Yoga: actividades@labiotika.es

ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid
SIGUENOS
twitter.com/La_Biotika
facebook.com/labiotika

TAKEAWAY

**1ª
CONSULTA
GRATUITA**

ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA MBB



CURSOS PRIMAVERA 2016

con Montse Bradford

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

CURSO DE AUTO- TRANSFORMACIÓN:

- **INTENSIVO** - Dos modalidades: **PRESENCIAL** o **MIXTA** (presencial + distancia). Inicio: **Julio** o **Septiembre**.

MONOGRÁFICOS:

Una oportunidad de profundizar en el tema que desees:

- **LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES** - 2-3 ABRIL 2016
- **EL YIN/YANG EN LA ALIMENTACIÓN Y EN NUESTRAS VIDAS** - 9-10 ABRIL 2016
- **LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS** - 16-17 ABRIL 2016 - ¡monográfico especial ANUAL!
- **LA ALQUIMIA EN LA COCINA** - 21-22 MAYO 2016

NUEVO - CURSO A DISTANCIA - ¡solicita el programal!

MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:

TELÉFONO: 618.287.484

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

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

“ Taller de
Arteterapia ”



Plazas
limitadas



655 80 90 89

Viernes, 22 de Abril
19:30 a 21:30 h

TALLER DE CONCIENCIA DEL SUELO PÉLVICO

Hipopresivos
Kegel - Pilates

En este taller
aprenderemos a reconocer
la musculatura pélvica y
cómo ejercitarla.

monica_sade@yahoo.es

667 39 10 40

Confirmar asistencia

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 sacrocranéal

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

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

monica.odontbio@hotmail.com

monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981

TAI CHI CHUAN ESTILO CHEN

www.taichichen.es

Junto a Plaza Castilla

Ricardo - 606 39 89 04

Vacaciones en Gredos

19 años de experiencia



Vacaciones Alternativas de Verano

¡Disfrútalas en Gredos!

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

* Naturaleza

Cerca del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo. Rodeados de bosques y gargantas donde bañarte.

* Ocio y Amistad

Excursiones, tertulias, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

* Desarrollo Personal y Salud

Relajación, meditación, control del estrés, tantra, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas...



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

El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia.

Aquí te resultará muy fácil relacionarte, integrarte y hacer amigos.

vacacionesengredos.com

677 04 40 39 - 927 57 07 25

Sierra Sur de Gredos - La Vera
(a 1h 45 min. de Madrid)



Esta es la historia de un padre que ama mucho a su hijo, pero como no consigue que éste le obedezca y haga lo que tiene que hacer -que, según su padre, sería su bien- le acaba gritando y castigando, para que aprenda. El niño llora porque no está de acuerdo y se siente violentado. Mientras tanto el padre, por dentro, también se siente mal. Al buscar consuelo en su abuela, ésta le abraza diciéndole que su padre sólo desea su bien, que él más que nadie sabe lo que es mejor para sus hijos, aunque a ellos les duela. Y le recuerda la frase que lo confirma: quien bien te quiere te hará llorar.

Quién bien te quiere te hará llorar



VIDEO

Contenido
Vivo

Cuál es la creencia que sostiene esta idea

El amor mal entendido siempre incluye -lamentablemente- un mandato: debemos interferir en la vida de los otros cuando están equivocados. Salvarlos, aunque ellos no quieran. Actuar aunque me digan que no. Y en caso de que me digan que no, debo forzarlos. Y en caso de no querer ser forzados debo castigarlos, pues esa es la forma de expresar el amor.

¿Pero en realidad qué es amar? Amar es dar el máximo apoyo posible a las personas para que lleguen a ser quienes están llamadas a ser. Amar quiere decir: yo soy la tierra y tú eres una semilla. Te voy a dar todo el apoyo para que tú crezcas, expresándote tal como eres. Yo no sé si tú eres trigo, cebada, tomate. No lo sé, igual eres solo gramínea, pero eso no lo puedo cambiar. Y si te amo debo apoyarte para que tú

crezcas, para que tú seas; no debo interferir, menos forzarte, mucho menos vengarme. Porque el forzar, el castigar, el vengar, el interferir, significa que yo he decidido saber lo que es bueno para ti, y al decidirlo estoy intentando impedir que tú te expreses. Al impedir que te expreses, tú no puedes tener tus propios actos; al no poder tenerlos no puedes aprender. Cuando

yo hago las cosas por ti, te vuelvo incapaz, vulnerable. Diré aquello de “lo hago por tu bien”, pero te sobreprotejo. Y en ese sobreprotegerme no sólo vulnero tu voluntad, sino también tu autoestima. De esa forma tú aprendes que no eres merecedor de amor, que eres merecedor de castigo. Y ese es un muy mal regalo que te hago...

Dicho todo esto podemos afirmar que la creencia de “quien bien te quiere te hará llorar” no es cierta.

Yo quiero ser libre. Yo quiero tener derecho a equivocarme. Quiero tener derecho a rehacer lo que estoy haciendo mal. Y eso no puedo negarlo a los demás

¿Y qué es lo que sí es verdad detrás de esto?

Lo que sí es verdad es que **quien bien te quiere, te respeta**. Te explicará las cosas tal como las ve, si estás dispuesto a escuchar, y si no te dará espacio para que lo experimentes y lo veas por ti mismo. ¡Qué gran diferencia con la interferencia! ¡Esto sí es amor! ¡Darme permiso para ser y para aprender de mis errores!

Quien te quiere, cuando te equivocas, no te dice: “*ya te lo había advertido*”, sino que en realidad te pregunta: ¿Cómo te puedo ayudar? ¿Cómo te sientes, qué has aprendido? Lo que intentará hacer es darte apoyo para que tú **seas**. Ocurre que, para la mayoría de nosotros, el amor es una forma de manipulación; es decir que socialmente utilizamos el amor como una forma de controlar a las personas a las que decimos amar. Y si ellos hacen algo “que me preocupa” me veo en la obligación de interferir; si no quieren, de forzar. Y si no quieren ser forzados, a castigarlos por su bien. Porque la letra con sangre entra; cuando te pego me duele más a mí que a ti; porque te quiero, te aporreo; me duele en el alma lo que te estoy haciendo. Todo esto significa **no darse cuenta** de que sólo estamos amando cuando respetamos la libertad del otro. Yo quiero ser libre. Yo quiero tener derecho a equivocarme. Quiero tener derecho a rehacer lo que estoy haciendo mal. Y eso no puedo negarlo a los demás.

Deberíamos plantearnos que “*amar de verdad*” a los demás significa pensar que sólo yo puedo cambiar; que no puedo obligarte a cambiar, que no debo culparte sino que debo asumir mi responsabilidad en nuestra relación. Que no debo quejarme, sino que debo valorar lo positivo que sí tenemos.

Esta actitud tan curiosa se observa claramente en el que podríamos llamar “*síndrome de la manzana*”. Cuando encontramos una manzana con un trozo podrido, lo natural es que quitemos el trozo malo y nos comamos el resto la manzana, que está en buen estado. Pero con las personas hacemos al revés: cuando hay una parte que no nos gusta (de alguien) cogemos ese trozo malo y lo masticamos todo el rato despreciando el resto... ¡que sí nos gusta! ¡Qué tontería! En lugar de valorar, nos quejamos.

El amor significa que yo respete lo que tú estás haciendo sin castigarte, ni discriminarte, ni gritarte; sin quererte cambiar, ni salvarte. Y permitiéndote vivir las consecuencias de lo que has hecho. Eso es lo que quiere decir **Amar**.

Pero como creo que el amor es un sentimiento, me dejo llevar por ellos y yo no puedo soportar que tú hagas una cosa que yo no haría; como yo tengo un problema y lo proyecto sobre ti (porque soy yo el que no lo puede soportar), entonces te maltrato para que no lo hagas, en lugar de pedir ayuda. Me olvido que amar es una decisión, no un sentimiento. Y que te amo cuando, al margen de los sentimientos que me despiertes, soy capaz de seguir apoyándote para que llegues a ser.

Cuando el amor se vuelve dependencia

Entonces, el mayor signo de amor es dejar que los demás crezcan, que los demás hagan lo que creen que deben hacer y que aprendan de sus errores. Si no consigo hacer eso entraré en unas relaciones que no son de amor sino de dependencia, de maltrato, sufrimiento. ¿Y cómo saber que las relaciones son de maltrato o de dependencia? **Porque ni te sientes libre, ni te sientes feliz.**

Cuando sufres, no amas. Porque el amor es siempre felicidad. Cuando yo soy capaz de mirarte a ti deseando tu máximo bien, siempre soy feliz en esa relación. Puedo estar contento, triste, preocupado, pero siempre soy feliz porque te estoy dando lo que tú necesitas.

Por lo tanto, recuerda: amar no es conseguir que tú hagas lo que yo quiero, eso es egoísmo. Amar es darte libertad para que tú te descubras: yo soy la tierra y tú eres la semilla. Y la tierra nunca juzga, sino que da el apoyo ●

VERIFÍCALO HACIENDO LO CONTRARIO

La comprobación es muy simple: verifica que cuando interfiere, cuando fuerzas o castigas, el vínculo de la ternura se rompe, y lo que querías reforzar desaparece. Verifícalo, es un hecho.

¿Puedes ver en tu vida como este falso concepto de amor ha dañado las relaciones con las personas que más amas? ¿Puedes darte cuenta? Y... ¿no te mueres de ganas de dar un giro a esta realidad? ¡Hazlo!



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.

Muchos de estos contenidos se amplían y enfocan de manera diferente en video-cursos gratuitos que puedes seguir en:

www.campusdanielgabarro.com

¡También encontrarás video-cursos para adolescentes, niños y niñas!



Daniel Gabarró
SHERPA ESPIRITUAL

Cursos online gratuitos
www.CampusDanielGabarro.com

Cursos presenciales
www.DanielGabarro.com

Textos: **Daniel Gabarró**
Redacción: **Mario Martínez Bidart**



El movimiento de la **QUIETUD**

Masaje Californiano Esalen

Continúe observando y pronto verificará que dentro de usted existe un lugar de calma y tranquilidad donde nada le puede perturbar, lo que es difícil es llegar allí.

Pero si logra estar allí en ocasiones repetidas, usted podrá recordar algunos de los pasos que le llevaron hasta allí, que le permitieron regresar de nuevo a ese lugar interno.

Este sitio de tranquilidad no es una metáfora, es algo muy real.

P.D. OUSPENSKY

Recientemente me encontré con esta cita de **Ouspensky** con la que he decidido abrir este artículo dedicado a la quietud y al silencio. Esa paz interna imperturbable, de la que tanto se habla, es en verdad el anhelo y el ansia humana.

La profundidad del espacio y la inmensidad del silencio, **ese tesoro, habita en cada uno de nosotros.** Ese lugar donde los opuestos se dan en total armonía: la plenitud en el vacío, la luminosidad en la noche, la respuesta cuando no hay preguntas. Imagina observar el universo desde el universo mismo.

Es en ese lugar donde se produce el verdadero descanso, donde se dan las comprensiones más profundas y donde se renueva la vitalidad.

La primera vez que tuve contacto con este espacio interno fue cursando Masaje Californiano, en ese continuo dar y recibir que se termina convirtiendo en el mismo abrir y participar, desde entonces creo que la oportunidad de hallar esta experiencia a través del cuerpo lo convierte en algo sagrado.

Desde esta comprensión nace este masaje, adentro de cada persona se encuentra ese lugar donde reposa la confianza en la magnitud de la Vida y donde nace el verdadero Amor.

El Masaje Californiano trabaja profundamente sobre el Sistema Nervioso mientras posibilita la liberación de todo tipo de tensiones, desde las que podrían ser más comunes y habituales a un nivel físico hasta las de índole más sutil de mayor contenido emocional

Cuando una persona toma su primera sesión de Masaje Californiano es probable que el primer “darse cuenta” sea la gran necesidad que existe de un verdadero descanso. Son pocos los momentos en los que nos permitimos parar y aún cuando lo hacemos resulta difícil una “desconexión” más profunda

que alcance a despejar la mente y a aliviar el cuerpo. El ritmo y las “cargas” que sostenemos diariamente hacen que nos encontremos con un Sistema Nervioso cuanto menos estresado, desde ese estado no es fácil que nos entreguemos por completo a una pausa repentina.

El Masaje Californiano trabaja profundamente sobre el Sistema Nervioso mientras posibilita la liberación de todo tipo de tensiones, desde las que podrían ser más comunes y habituales a un nivel físico hasta las de índole más sutil de mayor contenido emocional. Durante la sesión, el cuerpo recibe un trato de confianza al sentir la presencia en la

quietud de las manos. En esa contención la respiración poco a poco se torna más profunda a la vez que el murmullo de la mente se disuelve.

Transmitiendo de Sistema Nervioso a Sistema Nervioso podemos promover ese estado calmo. Sentir la presencia del otro es ya un acto que induce a relajarnos. El masaje es a su vez una invitación a recorrer juntos ese camino que parte del movimiento para llegar a la quietud de la meditación.

De esta forma al terminar el masaje y aun formando parte de la sesión, se dedica un tiempo "de integración" tan importante como todo lo anterior, ya que en muchas ocasiones ese es el espacio de florecimiento.

Es en la quietud donde se siente con la claridad del que escucha atento ●

Quiero terminar el artículo de este mes recordando aquellas primeras palabras que surgieron de mis experiencias recibiendo:

>> El Masaje te muestra, te enseña a observar,
a aceptar y a liberar.

Te muestra lo que puedes ver y hasta dónde puedes
ver en ese momento.

Te refleja los bloqueos y espacios cerrados así como los espacios
abiertos y dispuestos,

La tensión y el dolor así como el placer,

El ruido y el aturdimiento como la quietud,
el silencio y el vacío...

Te muestra el presente.

Y te muestra que más allá de las capas que se den en el presente
uno puede volver a ese lugar, donde nada es y donde todo es,
donde ya no hay palabras ni explicación. Uno se encuentra en ese
espacio de meditación.

Y lo maravilloso es, que eso, es lo único que siempre
está, y por lo tanto siempre tenemos la oportunidad
de bucear hasta ello.

Esto es lo que te muestra en Californiano,

te enseña el recorrido... hasta llegar a la profundidad.

Y es por esto que una sola vez que uno haya habitado este lugar
con consciencia, el cambio se produjo. <<



María Lucas

Terapeuta en **Masaje Californiano Esalen** y colaboradora de la Escuela **Spazio Masajes**

Contacto

Espacio CALITHAI MASAJES

Teléfono: 667.40.65.41

www.masaterapia.net

SPAZIO MASAJES

www.masajecaliforniano.com

ESPACIO CALITHAI MASAJES

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

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

www.masajeterapia.net

CITA PREVIA
c/Duque de Alba, 3, 1º5º
Tirso de Molina

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

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

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:

www.acupuntura-taemo.es

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

CURSO ACADÉMICO

2016-2017

mación profesional impartida por

Brigitte GROS

COMIENZO NUEVA
PROMOCIÓN CURSO BÁSICO:
MEDIADOS de ABRIL 2016

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS 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

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

☎ **620 906 728**

www.acupuntura-taemo.es

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

SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

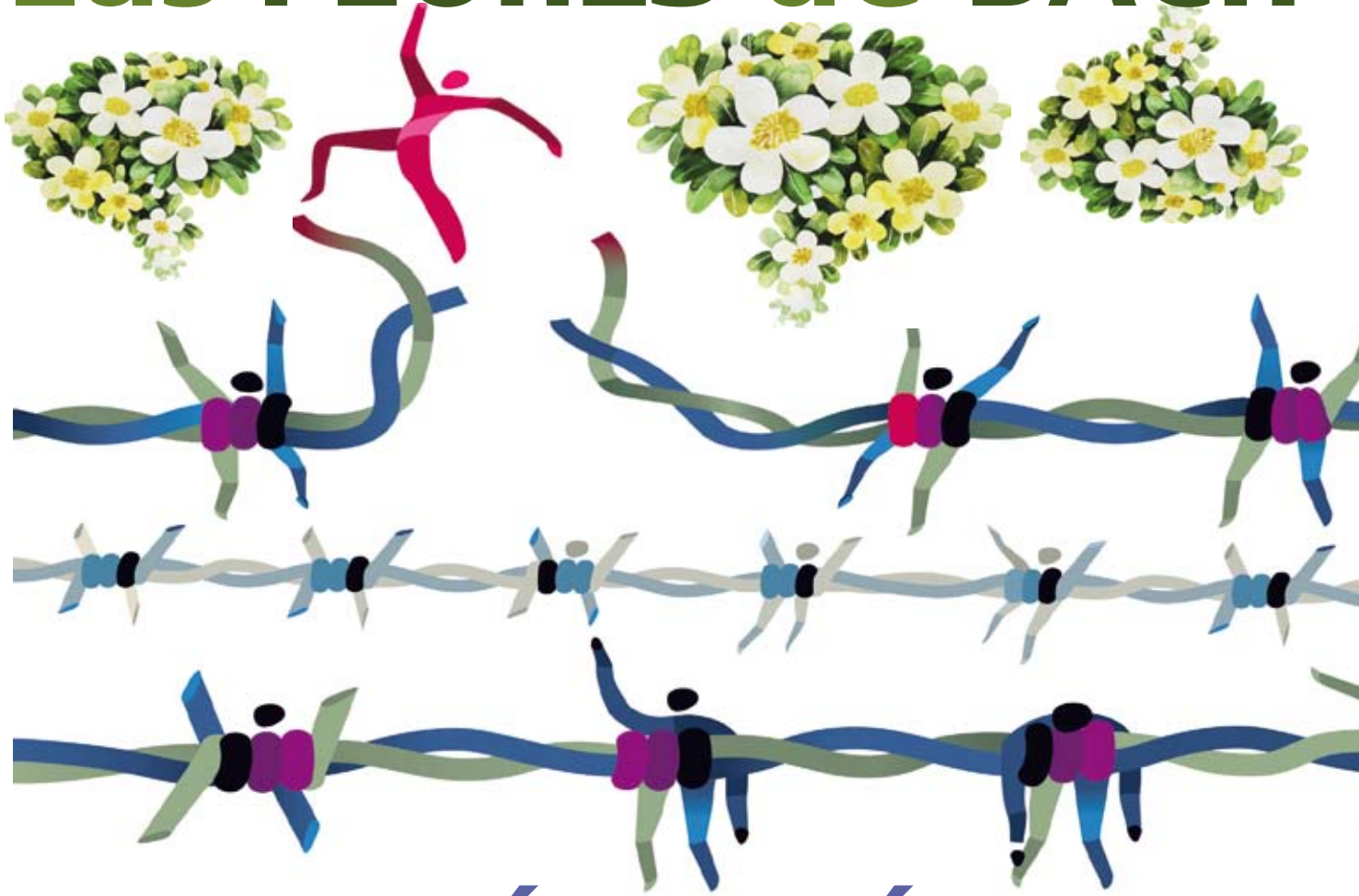
Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com

Las FLORES de BACH



SANACIÓN CUÁNTICA

Es importante que señalemos que la Medicina Vibracional, a la que pertenecen las Flores de Bcha, tiene que ver con las frecuencias de los órganos. El órgano pierde la frecuencia adecuada, por ello enferma (funcional o patología)

En su esencia:

- Las Esencias Florales no tienen principio activo, luego no se considera medicamento; por tanto no necesita permiso específico.
- Las Esencias Florales funcionan en el mundo de las ondas, no de las partículas. Todos los seres tienen campo electromagnético, que es un sistema complejo de ondas y de frecuencias.
- Las Esencias Florales trabajan en los desequilibrios del campo electromagnético. Debemos recordar que antes de que aparezca una enfermedad, meses antes, se ha producido una alteración y pérdida de frecuencia adecuada.

El sistema inmune es muy influenciado a nivel emocional. Hay que señalar que el conflicto emocional se puede manifestar como: leve, mediano, hiperagudo.

En esencia, todas las enfermedades tienen un origen espiritual

La enfermedad tiene que ver con un alejamiento entre lo esencial y lo existencial.

Las Esencias Florales funcionan (actúan) por biofísica, no por bioquímica

Cuando negamos el sentimiento y se instala a nivel celular perdemos el control de él.

El miedo se constituye en Programa Tóxico

El amor es una energía, no un sentimiento. El Amor es una de las energías fundamentales que mueven el universo. Para no enfermar es muy importante no negarse ni negar los propios sentimientos, porque acaban somatizándose.

Por ello es muy importante desahogarse. Si nos resistimos a expulsar, a “lanzar al exterior” la tensión que se va acumulando de forma sistemática (estrés, angustias, conflictos no resueltos...) en nuestro interior, llegará -inevitablemente- a producirse un colapso del sistema y nos “romperemos emocionalmente”

Una reflexión: “Cuando se deja de mirar, se empieza a ver”. Por ello, debemos cambiar nuestra actitud, para comenzar a percibir la realidad de manera mucho más constructiva y eficiente para nosotros.

Los defectos psicológicos son defectos de apreciación. Necesidades de interpretar el mundo de una manera que nos hace fluctuar emocionalmente más de lo necesario (de la cuenta). Se manifiestan por carencias de las frecuencias en la relación de las siete áreas cerebrales que deberían tener la



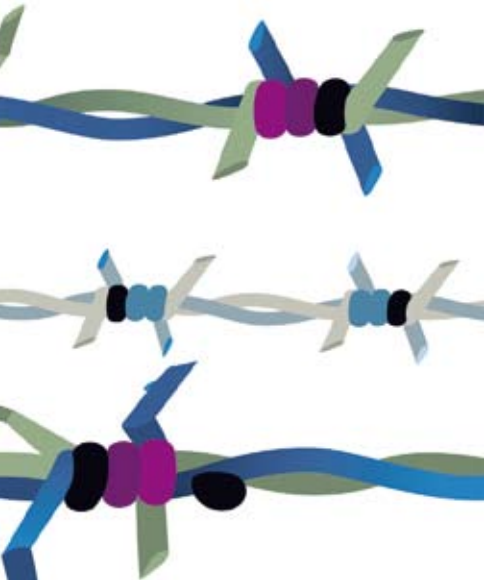
Visión Natural ...más allá del Método Bates

Curso continuo
Lunes de 18 a 20h.

RESERVA TU PLAZA!!!!

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





EL DSHUMANO
Escuela de Integración
de la Comunidad

Talleres, Cursos y Formaciones
CONSTELACIONES SISTÉMICAS
(Familiares, Organizacionales, Educativas,...) Reconocidos por la AEBH

Próximas actividades en MADRID:

1-2-3 Abril: Monográfico: "Salud, Astrología y Síntomas". Manuel Zapata
2 Abril: Taller abierto "El mensaje de la enfermedad". Manuel Zapata

12-Abril-TALLER práctico-(familia, pareja,, empresa...) Angel de Lope.-

6-7-8 Mayo: Monográfico: **CONFLICTOS y TRAUMAS**- Angel de Lope y Equipo
6-7-Mayo: Taller teórico/práctico: **TRAUMA como SEMILLA de CRECIMIENTO** Equipo

17- Mayo-TALLER práctico-(familia, pareja,, empresa...)Angel de Lope.-

Abierta inscripción CURSOS-FORMACIONES 2016-17
Formaciones avaladas por la AEBH
¡INSCRIBETE AHORA! ¡y...beneficiate de los descuentos

www.dshumano.com - contacta@dshumano.com 91 574 46 98 - 625 386 393 - 647 451 494



Angel de Lope
Director DS-Humano
Didacta por la AEBH
Coach Sénior AECOP
Coach ACC por ICF



Manuel Zapata
Medicina y cirugía.
Especialista
inmunología y
hemato-genética

misma frecuencia. El problema -la situación a resolver- en sí, es energético. La reacción emocional es consecuencia de una pérdida de frecuencia.

Hay que aceptar para liberar las cosas negativas que tenemos. La falta de capacidad de autoaceptación es pieza fundamental en el proceso de desarmonía y aparición de la enfermedad en nuestra vida. Por ello, perdono cuando acepto mi capacidad para odiar.

El remedio floral es un **biocatalizador** (acción por la que una sustancia aumenta una reacción química; un biocatalizador reduce o aumenta la **energía de activación** de una **reacción química**, haciendo que ésta sea más rápida o más lenta) que penetra en el sistema de flujo energético que debe encontrarse en perfecto equilibrio

Todas las estructuras del organismo participan en este proceso. El hombre funciona como una totalidad formada por tres niveles: mental, emocional y físico. Por ello, es importante la **necesidad** del paciente por curarse. La **Fuerza Interior**.

La recuperación física sigue a la mental (primero mental y después física)

Cada flor tiene un mensaje energético diferente escrito en su composición molecular. Cada sentimiento puede estar afectando a un tipo diferente de órgano o de función, y bajando el tono energético del mismo, bloqueándolo.

El **remedio floral actúa sobre el SENTIMIENTO, modificándolo y por lo tanto liberando esa energía retenida y bloqueada.**

Por ello, **La enfermedad es la materialización en el cuerpo de un conflicto, entre el alma y la mente.**

¿Qué se entiende por alma? El lugar donde está escrito el camino que debemos seguir para evolucionar, desarrollarnos, transformarnos. La mente se interpone en este camino debido a condicionamientos familiares, sociales... Si la mente y el alma están en armonía, la persona se siente feliz, en paz, alegre y sano.

El mundo floral representa una maravillosa oportunidad de superar, de forma constructiva, los límites de una realidad que en numerosas ocasiones se nos muestra esquiva, complicada y ardua. Nuestro universo emocional es parte esencial para obtener y gozar de una auténtica calidad de vida ●



Federico de Sánchez

Terapeuta floral, naturópata cuántico, orientador espiritual, coach de bienestar emocional y energético en Sanisnatura. Autor del libro "Las Flores de Bach. Terapia Vibracional y Medicina Energética", Mandala Ediciones. federicodesanchez@sanisnatura.es





INDIENES

INTRODUCCIÓN
a la idea de

H

asta hace veinte años, la palabra **mindfulness** apenas se utilizaba, sin embargo, en Occidente, hoy en día, ésta palabra se está imponiendo al término meditación. Hay un gran debate para poder diferenciar ambos conceptos. Unos dicen que **mindfulness** es un estado mental, o una capacidad, que se desarrolla al practicar meditación, y otros dicen que la diferencia entre ambos términos es que la meditación se asocia a la espiritualidad, mientras que el **mindfulness** se asocia a lo racional y científico.

Finalmente (aunque hay más versiones) hay personas que afirman que la meditación y el **mindfulness** son dos prácticas diferentes, que la meditación es la práctica de la concentración y que **mindfulness** es la práctica de la atención plena.

Mi experiencia personal es que siempre que me encuentro con una persona o escuela que propone una práctica de “**meditación mindfulness**”, lo que está haciendo es seguir el método budista de meditación **Vipassana**, en el que se empieza por una práctica de concentración (lo que en el budismo llaman **Samatha**) y se sigue por una práctica de atención plena (lo que llaman **Vipassana**).

Creo que, de una La concentración habitualmente se practica atendiendo a la respiración, a las sensaciones físicas, o a los sentidos; y la atención plena se practica atendiendo al momento presente sin emitir juicios manera general, podemos considerar la práctica de **mindfulness** y de la meditación como iguales, y que la peculiaridad de **mindfulness** es que es una práctica, y filosofía de vida, avalada por estudios científicos.

Para todos los que practicamos meditación y queremos que, por el bien de la humanidad, esta práctica se difunda lo máximo posible, **mindfulness** es una gran noticia; por fin la meditación “sale del armario” y se coloca bajo los focos.

Con la popularidad que está alcanzando esta práctica en todo el mundo, será inevitable, y creo que positivo, que crezcan innumerables escuelas de **mindfulness**, en las que haya, desde personas expertas en meditación con años de práctica y profundos conocimientos de esta filosofía; hasta personas cuya única experiencia sea haber realizado un curso de 8 semanas o un curso universitario de un año. Pero en un futuro cercano, la demanda de esta práctica será tan grande, que se necesitará a personas de todos los niveles para que la faciliten.

Toda la filosofía de la meditación se encamina a una transformación personal para que el ser humano salga del sufrimiento psicológico, y para que descubra la libertad mental. Como decía el maestro Zen Taisen Deshimaru, la finalidad de esta práctica es vivir fuera del miedo, que actúa como filtro que condiciona la vida psicológica humana.

Hoy en día, afirmar que se puede salir del miedo psicológico y vivir desde el amor, se ve como algo ingenuo. Pero, al igual que hace veinte años la meditación se veía como algo exótico y extraño, y hoy está en todo partes; dentro de no demasiado tiempo, la meditación se extenderá como práctica y como

filosofía de vida, haciendo que el ser humano se pregunte si vivir desde el miedo es el camino y si el amor es una posibilidad real.

Esto que hoy parece utópico será visto como obvio en el futuro. La gente del futuro mirará hacia nosotros y se preguntará por qué, si lo que más valoramos en nuestra vida es el amor, no vivimos en libertad desde lo que nos mueve a sentir amor, desde lo que tiene más sentido para nosotros, desde nuestra verdad. Ya lo decía hace no muchos años Erich

Fromm: los seres humanos tenemos miedo a vivir en libertad. Por eso nacieron filosofía y prácticas como la meditación, para intentar dar solución al verdadero conflicto que vive la humanidad, el de cada uno de nosotros con nuestra propia mente.

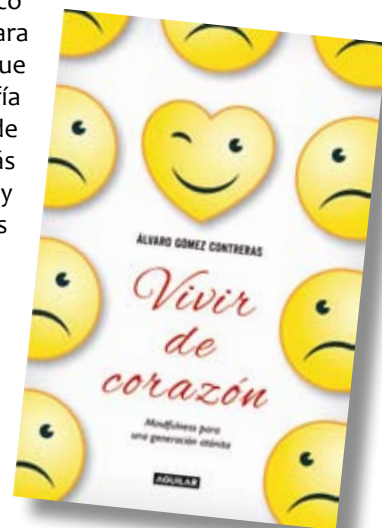
La finalidad de la meditación no es liberarnos, es que nos demos cuenta de que ya somos libres.

Quizá esta sea la gran lección que necesita aprender la humanidad:

1. Que realmente somos libres.
2. Que nuestra manera de vivir la estamos eligiendo nosotros.
3. Que el miedo nos hace creer que ser libres no es posible.
4. Que el amor y el sentido son una necesidad básica humana.
5. Que vivir desde el miedo nos deja desorientados.

Quizá esta sería una buena definición para el estado actual del ser humano: desorientado, sintiéndose extraño en una sociedad basada en el estrés y el miedo, pero sin saber cómo salir de ella.

En esta serie de artículos vamos a hacer un pequeño estudio histórico científico del **mindfulness**, para entender qué ha hecho que esta práctica y filosofía de vida, sea portada de las publicaciones más importantes del mundo y esté atrayendo a millones de personas ●



Álvaro Gómez
Comunicador, entrenador
en mindfulness y escritor.
www.alvarogomez.org

Afecciones Urinarias y Ginecológicas

Relación con Problemas Posturales y Ósteo-Articulares

Si estás leyendo este artículo es probable que tengas problemas ginecológicos o urinarios, pero tal vez te preocupe más la lumbalgia, ciática, la trocanteritis o el dolor de rodilla, y es posible que todo esté relacionado. O tal vez hayas tenido síntomas uroginecológicos pero hoy tienes una lumbalgia crónica.

En este artículo, nos referiremos al enfoque de la Osteopatía y las Cadenas Miofasciales para interpretar y tratar problemas tales como reglas irregulares y dolorosas, amenorreas, incontinencia en sus diferentes grados, cistitis e infecciones urinarias, etc. y su influencia en sintomatología músculo-esquelética.

especial el ciego, puede alterar también las vías circulatorias afectando la nutrición y toxemia de los órganos uro-genitales

¿Por qué se producen estos problemas?

Sabemos que la mayor parte de nuestros síntomas y malestares tienen una causa funcional, o sea, son



Nuestro análisis va a partir de la base de que muchos de estos síntomas se producen sin causa orgánica aparente, y aun cuando esta existe, son problemas que generalmente, tienen un origen mecánico o funcional. Por lo tanto, intentaremos explicar cómo estos órganos pueden funcionar anormalmente a causa de disfunciones mecánicas ocasionando síntomas orgánicos, circulatorios u ósteo-articulares.

LAS CONEXIONES ANATÓMICAS

- **Conexión nerviosa:** la innervación de vejiga y útero proviene del sacro y de las vértebras lumbares
- **Conexión mecánica:** estos órganos se apoyan sobre el periné y están conectados por medio de ligamentos al sacro, al ilíaco y al pubis
- **Conexión endocrina:** la hipófisis, que se apoya en la esfeno-basilar, gobierna especialmente la función ginecológica
- **Relación con las otras vísceras:**

Los **riñones** van a tener mucha incidencia por pertenecer al sistema urinario y, de este modo, cualquier alteración mecánica o funcional repercutirá en la vejiga, pero, además, los vasos útero-ováricos izquierdos provienen de los vasos renales

La restricción de movilidad de los **intestinos**, en

manifestaciones de una disfunción mecánica o restricción de movilidad. Por lo tanto, alguna de las relaciones anatómicas que acabamos de sintetizar puede alterarse y provocar la sintomatología.

Por ejemplo: “La restricción de movilidad a nivel lumbar o sacra afectará la información nerviosa sobre estos órganos... tensiones en el periné afectarán al coxis y al sacro y esto influirá sobre la movilidad de útero y vejiga... La alteración de movilidad esfeno-basilar, a nivel del cráneo, afectará la función hipofisaria...”

En definitiva cualquier disfunción que implique la alteración de las circulaciones sanguínea, linfática, nerviosa u hormonal, determinará que el útero y ovarios no cumplan correctamente su función en el ciclo, que se acumulen toxinas provocando cistitis, hongos, etc., que se alteren los músculos encargados de la continencia vesical, etc.

La relación de estos problemas con la sintomatología osteo-articular

Vemos diariamente en nuestra clínica como muchas lumbalgias, ciáticas, dolores de cabeza, problemas en rodillas o pies tienen su origen en alteraciones del sistema urogenital. Esto pone de manifiesto el principio de globalidad, unidad corporal e integración que propone la Osteopatía, ya



que la paciente no reconoce síntomas en estos órganos o no los considera importantes porque su examen ginecológico es normal, pero sin embargo nosotros comprobamos que hay disfunciones de útero o vejiga, causantes de síntomas articulares, neuríticos o circulatorios.

La relación anátomo-fisiológica que existe entre estas estructuras fundamenta nuestra visión holística de la enfermedad, y, si extendemos nuestro enfoque al resto del cuerpo, veremos que la causa primaria de estos problemas la podremos hallar en el tórax, el cráneo o en un esguince de tobillo antiguo.

Insistimos en la diferente interpretación que le da el osteópata a la enfermedad en relación con la del ginecólogo o el urólogo ya que estos sólo consideran la alteración orgánica, y nosotros, la mecánica o funcional es decir las restricciones de movilidad producidas por la alteración del tejido conectivo.

El tratamiento

La visión clásica de enfermedad y curación nos puede dificultar la comprensión de cómo puede solucionarse un problema orgánico a través de la normalización o corrección de un mal funcionamiento mecánico del cuerpo, y más extraño nos resulta comprender como podemos tratar manualmente una víscera que ha perdido movilidad y, en el caso de la vejiga o el útero, que pueden perder su normal relación con otras estructuras provocando prolapsos o “caídas”.

El osteópata intentará acceder al funcionamiento mecánico del paciente para llegar a un DIAGNÓSTICO de las causas del problema que lo afecta, esta es la Clave para Solucionar tu problema. Para ello tiene a su disposición gran variedad de elementos, convencionales y no convencionales: interrogatorio de síntomas actuales y pasados, observación de los patrones posturales y de funcionamiento del paciente, radiografías y estudios médicos si fueran necesarios.

Pero el principal medio diagnóstico es la *palpación manual* de las tensiones fasciales y la motilidad de los tejidos,

accediendo a las alteraciones mecánicas, tónico-vegetativas y fluidicas que presenta el organismo del paciente, esto nos permitirá corregir el origen de tus dolencias.

El tratamiento osteopático se realiza por medio de técnicas manuales que intentarán normalizar los tejidos y estructuras en disfunción. Nuestro tratamiento va a consistir en liberar las restricciones del “envoltorio fascial” que involucra a la vejiga, útero, ovario, riñones, en función del diagnóstico. De este modo, es muy probable que tengamos que actuar sobre el sacro, las lumbares, el útero o el cráneo para normalizar las disfunciones relacionadas con la sintomatología pero es muy factible que también tengamos que normalizar otras partes del cuerpo cuyo desequilibrio está involucrado en estos u otros problemas que tiene el paciente, ya que la Osteopatía es medicina global, preventiva y terapéutica.

Nuestro abordaje es funcional porque no forzamos la corrección sino que nos servimos de la fisiología corporal para normalizar las disfunciones de los tejidos y estructuras corporales, accediendo a niveles muy profundos y corrigiendo las causas sin hacerte daño.

Importancia de la reprogramación postural

Tanto las disfunciones viscerales como las alteraciones músculo-esqueléticas van a condicionar tu Postura y, a la vez, tu patrón Postural va a influir en el funcionamiento de tu vejiga, tu útero o cualquier otro órgano y esto puede generar dolores musculares o articulares.

Por lo tanto, todo tratamiento que pretenda modificar la Causa mecánica del problema debe incluir un trabajo de REPROGRAMACIÓN CORPORAL POSTURAL con un enfoque GLOBAL.

Esta parte del Tratamiento apunta a estirar y equilibrar las distintas Cadenas Miofasciales con lo cual mejorarás tus funciones circulatorias, la transmisión nerviosa y tu respiración permitiendo que tu vejiga o cualquier otra víscera recuperen su posición y mejoren su función y, consecuentemente, desaparezcan los dolores músculo-esqueléticos ●

“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.osteofisiogds.com
osteofisiogds@gmail.com
91 154 208

NOVEDAD!!! Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares	Método RCP
	Osteopatía - Cadenas Musculares Tratamiento Individual - Grupal ¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!
	OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogds.com hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid



Las Distracciones

AUDIO



Contenido Vivo



en la Meditación y en la Vida

¿Cuántas veces, al ponernos a meditar, o al, simplemente perseguir alguna meta o proyecto, descubrimos, para nuestro pesar, que estamos divagando otra vez, soñando despiertos, alejados por completo del propósito original, desperdiciando nuestro tiempo? Probablemente esto nos suceda cada vez que nos sentamos a meditar, o que no embarcamos en algún proyecto personal.

Pero... ¿por qué sucede? ¿Es que nuestra voluntad no es lo suficientemente fuerte? Es que estamos utilizando la técnica o enfoque equivocados?

Nuestro punto de partida suele ser una sensación de incompletitud, de falta de

algo, que nos mueve a querer conseguir aquello que se nos promete interesante, pleno, valioso, placentero. Entonces, nos disponemos a enfocarnos en ello, comenzamos a imaginar como será cuando lleguemos a esa dorada meta (casa nueva, coche, pareja, viaje), y, movidos por las imágenes que nos inundan, comenzamos a movernos en pos de ello.

En algún momento del camino, algo sucede. No lo habíamos previsto, pensábamos que sería cuestión de caminar y llegar a destino, pero, nos encontramos desviados, haciendo algo, al mejor estilo de Pinocho, quien, jamás llegaba a su meta (el colegio), sino que se perdía en juegos, intereses menores, diversiones, etc. Este desvío, es como un corte, una ramificación de nuestro camino original, que nos lleva a cualquier sitio, a hacer cosas no previstas, que tienen sus propios atractivos, como si fueran un mundo aparte en sí mismos, un mundo que nos cautiva. Parecería que Pinocho simplemente hubiese cambiado de opinión, si no fuera porque, en algún momento de la diversión, ese mundo alternativo parece quedarse sin cuerda, y... se detiene. Despertamos, y decimos: “¿pero...qué hago yo haciendo esto, si yo me había propuesto hacer aquello?”. Así es que retomamos nuestro proyecto inicial, diciéndonos que nos había faltado voluntad, o que el método aplicado no era el adecuado, y, que ahora sí, ahora ya no habrá error. Pero, si lo

anterior no nos resulta extraño, aquí va algo más: nos vuelve a ocurrir, una y mil veces. Nuestra mente parece jugarlos la mala pasada de irse por la tangente, cada vez que queremos alcanzar algo, como si no se aguantara, como si no pudiese sostenerse en una dirección fija.

El sentirnos incompletos, nos lleva a sentirnos incapaces, indignos, ¿de qué?, ¡pues de la meta a conseguir!, lo que hace que, en algún momento de nuestro pinochesco camino al colegio, nos desviemos, dado que no nos consideramos dignos de la meta a alcanzar

Cada vez que se agota la pila de las “tangentes”, parecemos despertar. Algo no dice: “esto no era el plan, estuviste soñando, te distrajiste”. Lo anterior nos acerca a la idea de la maya de los hindúes, esa ilusión que, mientras dura, ni nos enteramos que lo es, pero que, apenas acaba, nos agarramos la cabeza y decimos:

“¿cómo fue que me dejé cautivar por ello?”.

Veamos. Si analizamos las “tangentes”, notaremos que sus temáticas no son tan numerosas como parecen, que siempre, nuestras ensoñaciones, nuestros entretenimientos, suelen caer en cinco o seis categorías bien reconocibles (hay que observarlas y tomar nota de ellas). Estas seis temáticas, parecen ser recurrentes en nuestra vida (o en nuestra meditación). Pero, ¿por qué?

Imaginemos que, de la totalidad que somos, hubiésemos perdido, en algún momento, algunos fragmentos, sea por descuido, porque nuestros padres no nos permitieron vivirlos, porque consideramos que eran incorrectos, o por lo que fuere. Esos fragmentos, son tan “nosotros”, como el resto de nosotros mismos, y, quieren regresar, y lo hacen, inmiscuyéndose en nuestros propósitos, al mejor estilo de: “¡hola, aquí estoy, préstame atención por favor!”. En una palabra, necesitan ser reconocidos.

Que tengamos “piezas sueltas”, implica que nos sentimos incompletos, y, el sentirnos incompletos, es lo que nos puso en marcha inicialmente, ¿recuerdas?. A su vez, el sentirnos incompletos, nos lleva a sentirnos incapaces, indignos, ¿de qué?, ¡pues de la meta a conseguir!, lo que hace que, en algún momento de nuestro pinochesco camino al colegio, nos

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estiMa.

Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.
Aluenda - Zaragoza- Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

desviemos, dado que no nos consideramos dignos de la meta alcanzar. ¿Lo ves?

Es un círculo vicioso:

Pierdo partes que me constituían.

Me siento incompleto.

Creo una imagen motivadora de la meta que me completará.

Comienzo el camino hacia el destino.

Aparece el desvío, causado por lo pospuesto en mí.

Se acaba la energía del desvío.

Me doy cuenta de la ilusión en que había caído (aquí está la clave) y retomo el camino.

Vuelvo a desviarme porque todavía me siento incompleto, incapaz de llegar a la meta.

Me siento incapaz porque estoy incompleto por no reconocer y reincorporar mis fragmentos pospuestos.

Doy excusas tontas, y busco otra meta nueva, con otra imagen motivante.

Todo se repite *ad infinitum*.

¿Qué podemos hacer?. Bueno, en el Yoga hay una palabra: *Pratyahara*, que significa retracción de los sentidos, como cuando una tortuga retrae sus miembros. Cada vez que nos embarcamos en algo interesante (proyecto), estamos haciendo *pratyahara*, nos estamos sumergiendo en ello, a lo que le continúa, *dharana* (concentración), *dhyana* (meditación), y *samadhi* (contemplación). La clave está en la tercera, *dhyana* (meditación), es decir, si sólo nos sumergimos en nuestros proyectos, y dejamos que nos suceda el círculo vicioso, jamás saldremos, pero, si mantenemos la cabeza de la tortuga fuera del caparazón (intelecto), podremos realizar una reflexión, cada vez que se agota la energía de la tangente (el momento clave), de manera de poder reconocer, cada vez mejor, a esas cinco o seis temáticas, cada vez que ocurran, y, al hacerlo, irán dejando de aparecer, de llamarnos la atención, y, paradójicamente, alcanzaremos nuestras metas (metas que ya no nos parecerán tan vitales como antes), al no sentirnos incompletos, por haber reconocido estos fragmentos, que creaban las tangentes.

Ahora, ¿cómo sé yo que, cuando detecto una tangente, y, por lo tanto, me aplico de nuevo a lo "real", eso mismo no es una tangente otra vez? Bueno, aquí comienza a hacerse evidente que la figura del maestro,

gurú, o, simplemente, el experimentado, resulta de vital importancia para aclararnos que es Yo y qué es tangente. No nos confundamos, no se trata de la adhesión ciega a un gurú, sino que, un libro adecuado, una película, una charla, un acontecimiento cotidiano, pueden muy bien cumplir esa función.

Pero, pese a todo, ¿no podríamos auto-engañarnos? Claro que sí. Por ello, el elemento clave aquí es la honestidad, una descarnada actitud que busca descubrir, un estar dispuesto a recomenzar, a aceptar, a recapitular, una humildad bien entendida que nos permite vernos tal cual somos, y ya no, como nos gustaría ser.

Este es un proceso lento, paulatino, pero muy efectivo para poder alcanzar la armonía que aporta el no estar enfrentados con nosotros mismos.

Así que, la siguiente vez que, sea meditando, o transitando un proyecto personal, te encuentres distraído o desviado, ¿qué harás?, ¿enfadarte contigo mismo y perpetuar el problema, o, con profunda honestidad, comenzar a reconocer aquellos fragmentos que necesitan de ti ●

Ya me cuentas.

Pablo Veloso.



Pablo Veloso

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

La espada de Damocles

Programa de radio:

"Tal como lo cortés no quita lo valiente... así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado que la vida es un juego... aquí comienza: La Espada de Damocles... la ficción más real que puedas concebir..."

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com





La mirada a partir del SILENCIO

Una conversación con *Yolande*

Si hay sensación de “no paz” es porque hay identificación con la persona.

Pregunta: Sin haber ningún motivo, por nada en concreto, tengo una sensación de insatisfacción... ¿Quieres decir, que aunque todo va bien, hay una insatisfacción dentro de ti?

-Sí.

Yolande: Esta insatisfacción es común a todos aun si en el mundo de las apariencias parece que tengamos una vida preciosa. Yo estaba en el mismo caso que tú: no tenía lo que se dice “una mala vida” pero había una insatisfacción interior y uno no sabe a qué es debido. Pero esta insatisfacción es este mismo deseo de querer saber quiénes somos. Más avanzamos en el tiempo, en el proceso del vivir y más vemos nuestra limitación. Así que de algún modo, todos los seres humanos son buscadores natos. Unos lo hacen de manera personal otros lo hacen por la vía espiritual, pero es lo mismo.

En lo que a mi concierne es **la vida misma, la de cada instante, el verdadero camino espiritual.**

P.: ¿Quiénes somos entonces?

Y.: Esa es la gran pregunta. Y cada uno debe descubrir la respuesta en sí mismo y por sí mismo. Yo diría que es una respuesta silenciosa, muda y que a su vez está viva y es espontánea. Y siendo espontánea puede surgir en cualquier momento. **Cada instante en la vida es una oportunidad para reconocernos en lo que somos.** Hay que tener confianza para aceptar esta sencillez de ser y podernos reconocer en ello.

P.: Reconozco que vivo gratitud, fe y una cierta intuición, pero junto a ello, puedo sentir desesperación; hay como una ambivalencia.

Y.: Llega un momento en que esta desesperación se suelta. Puede que ésta última sea un regalo para que veas que toda esta agitación, todo este movimiento en la existencia,

no tiene nada que ver contigo, con lo que es tu verdadera naturaleza. Hay que practicar en los espacios de silencio de que dispongamos para ver que somos más allá de esta agitación. Porque el hecho de ver que somos completamente independientes deja libre todo lo que es movimiento, agitación, conflicto. Y el hecho de dejarlo libre, nos asienta en esta paz, en eso que somos de verdad.

Practicar esta contemplación no significa obligatoriamente estar sentado en silencio. Es más bien conectarla con momentos de la vida cotidiana: **ante cualquier cosa que nos ocurra en el exterior hemos de tener esta fidelidad para con nosotros mismos**, en silencio; no hace falta irlo gritando por la calle. Solo serse fiel, decirse: ¡vamos!

El movimiento, la manifestación, es separación. El movimiento es habernacido y estar identificado con el “yo soy”. En este sentimiento solo hay separación. En cambio, el reconocimiento de lo que eres de verdad, que es esta consciencia pura que está antes del nacimiento, es totalmente completa y perfecta; en este espacio no hay sentimiento de separación. Es como dar un paso atrás y haciéndolo, cualquiera que sea el instante presente que acontezca, no hay confusión. Y no la hay porque la única labor de esta consciencia, lo que es su naturaleza, es la de ser presencia.

Si nos situamos desde el punto de vista del cuerpo estamos siempre en el movimiento y en la agitación. Pero **si dejamos de creer que somos el cuerpo, automáticamente, estamos en nuestra verdadera naturaleza**; no hay nada que tengamos que hacer. Solo hemos de ver que nos identificamos por error con el cuerpo. Pero a la vez, esta es nuestra única herramienta para poder experimentar lo que somos de verdad. Una vez que está claro que el cuerpo está en Mí, y no al contrario, entonces deja de haber confusión.

Hay que ver que el mundo (donde se incluye el cuerpo), está contenido en esta pequeñísima mota de consciencia que yo soy. Y como os dije, este “yo soy” está ligado al ser: aparece en el estado de vigilia y desaparece cuando dormimos. Pero nuestra verdadera naturaleza es Eso que ve este movimiento sin hacer ningún esfuerzo; es Aquello que ve la aparición del ser a partir del no ser. Es como que si de hecho nos tragáramos el mundo y que no nos tuviéramos que ocupar más de él porque nos lo hemos comido.

P.: Entonces, ¿cómo vives la vida? porque tú tienes consciencia de ser también....

Y.: La diferencia entre antes y ahora está sobretodo en el punto de vista. Antes, mi punto de vista y lo que confirmaba mi realidad eran mis sentidos. Por lo tanto era un cuerpo, era una persona separada dentro del mundo. De pronto, en un instante, el punto de vista da un vuelco y se vuelve sobre sí mismo sin dejar rastro. Pasé de vivir a partir de un punto de vista en el que todo era movimiento a este punto de vista absolutamente inmóvil que ve la globalidad del movimiento y con un cuerpo que se llama Yolande, etc., pero que ya no tiene ningún poder.

Cuando uno está identificado con la persona, con el cuerpo, uno se sirve de lo que conoce para su propio bien. Mientras que cuando uno está viendo a partir de este punto de vista

inmóvil, los sentidos, el mundo, quedan al servicio de lo que uno es de verdad. A partir de ese instante de claridad acerca de lo que yo soy de verdad uno siempre ve lo mismo aún si en el movimiento las cosas cambian. Y ¿por qué?: Pues porque a partir de ese momento el punto de vista ha focalizado los sentidos totalmente en lo que yo soy, que es este punto de vista inmóvil. Así que aunque esté con los ojos abiertos o con los ojos cerrados siempre se ve lo mismo: se ve este poder, este silencio que está aquí siempre. A partir de esta mirada se ve de manera completamente distinta a cuando uno está viendo a partir de los sentidos, que además son limitados.

Antes estaba sometida a la vida, la padecía, mientras que **ahora la vida se hace a sí misma bajo mi mirada: Ya no es Yolande la que está construyendo su vida según le plazca porque a partir de este punto de vista uno ve que esta consciencia individual es pura ilusión.** A partir de la libertad de este pensamiento, piensen lo que piensen las pequeñas consciencias

individuales uno ve que la vida es una globalidad que se hace cargo de sí misma. Antes hacía y creía que yo hacía y ahora ya no hago nada, ni siquiera hago las patatas gratinadas: Es el cuerpo de Yolande el que hace lo que siempre ha estado haciendo, como por ejemplo, cocinar. Pero de la misma manera que uno no aprende a nacer ni aprende a dormir, todo esto no se aprende, se hace solo y para ello hay que vivirlo de verdad de manera personal. Es el hecho de verlo de verdad lo que nos ancla en esta evidencia que estamos compartiendo.

P.: ¿Sería simplemente dejarse vivir por la vida?

Y.: Yo diría que hay por lo menos un paso invisible a hacer que es el reconocimiento de esta sencillez de ser y reconocerlo en uno mismo y por uno mismo; sin esperar a que alguien te lo reconozca, porque eso no va a ocurrir. Y se trata de un gesto muy sutil, invisible, que se hace dentro de uno mismo. Y a partir de ahí empezaremos a nutrir una parte de nosotros que es nuestra verdadera naturaleza y no estaremos nutriendo lo que no lo es. Y llega un momento en que se hace un equilibrio. **Para ser lo que uno es de verdad, basta reconocerlo;** no hay nada que hacer. Y este reconocimiento en “el nada que hacer” nos permite ver que lo que creemos ser.

La naturaleza de este movimiento, de la existencia, es hacer. El reconocimiento de lo que somos se hace de manera espontánea; no requiere ningún esfuerzo.. Este reconocimiento es el que libera la idea de “yo hago” o la idea de que “haciendo un esfuerzo voy a conseguir algo” ●



Yolande Durán

En la energía de la presencia silenciosa.
Seminarios en La Hospedería del Silencio
www.hospederiadelsilencio.com



CONFERENCIAS Y TALLERES

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



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



Pulsa “Agenda” y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.



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



VerdeMente

La Guía Alternativa
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

Mª Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

“Revista VerdeMente”



Templo en Bagan
Myanmar, (Birmania)
Autor: Bule Sky Studio's

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

SALAS EN ALQUILER

BARRIO DE SALAMANCA

Salas multifuncionales / Muy bien comunicadas
 Reformadas y luminosas / Estilo actual y vanguardista
 Instalaciones multimedia profesional

Infórmate

Tels.: 915776576 / 910247097

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.marisofia.wordpress.com // Teléf: 653 919 246 // marisisofia2.0@gmail.com

Francis
 La voz de la experiencia

806 40 42 92
VISA 931 221 304

SMS envía FRANCIS al 27556

"El hombre tiene que elegir
 En esto reside su fuerza:
 En el poder de sus decisiones"

Servicio para mayores de 18 años. Costo del minuto por fijo 1,21 € y por móvil 1,57 € IVA incluido. SMS: 1,30 € IVA incluido. Preselecciona 31. Trámite de las Cortes 161 RCN 98028

Fátima Molina Tarotista y vidente
 Amor - Dinero - Trabajo - Salud

806.502.031
918.340.601

OFERTA VISA: 30 min por 18€

Respuestas claras
 Toda la verdad www.tarotdefatima.com

Línea M60 ofrecida por Canal Entregame. SL - Apartado Correo 15-19001 - Madrid - Dirección: Costa Máxima por minuto servicio 80€ (impuestos incluidos). Fijo Fija 1,21 €, Red Móvil 1,57 €. Mayores de 18 años.

∞ 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 ∞

© 2010 HEISABEL HEISABEL HEISABEL HEISABEL HEISABEL

Consultas Expertas

TAROT TERAPIA
 ADIVINACION

932.44.03.06
806.401.300

Servicio para Mayores de 18 años, costo del minuto por la red de telefonía fija 1,21 €, red vía móvil 1,57 € IVA incluido. Preselecciona 31. Trámite de las Cortes 161 RCN 98028

SANACIÓN ENERGÉTICA

PREVIA CITA

622 64 33 67

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

* Estoy para ayudarte *

Consulta de 20 años en Madrid Centro
 CITA PREVIA
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

La alegría de la vida saludable

Ofertas

-15% en marcas seleccionadas

Este mes: Natursoy, Jardín Bio y Biotona

*Consulta las fechas en nuestra web



Novedad

Degustaciones gratuitas

Quesos, yogures, galletas, chocolate, superalimentos...
En la Multi-Tienda Natural.

Promoción

-10% en tus compras y consumiciones

El tique es un vale-regalo para usar en tiendas y restaurante gourmet

PEREJIL

NABO BLANCO

2'21€/kg

TURA

Multi-Tienda Natural

**Día feliz
-5% en tiendas**

Todos los miércoles y domingos

**Día feliz por el planeta
-10% en tiendas y restaurantes**

Viernes 22 de abril.
Luna Llena

*Solo usuarios de Tarjeta Descuento

*Promociones no acumulables



Retiros de Panchakarma

Desintoxicación y revitalización desde el Ayurveda

- Grupos de 7 y 14 días,
- Todos los meses.



ecocentro
desde 1993

Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

La alegría de la vida saludable

- Alimentación Ecológica
- Multi-Tienda Natural
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Hoteles Rurales
- Ecosofía: Arte, Cultura y Solidaridad

ecocentro
Madrid

C/ Esquilache 2 a 12
eco@ecocentro.es
915 535 502
690 334 737
<M> Cuatro Caminos,
Ríos Rosas o Canal.

La Hospedería
del Silencio

Robledillo de la
Vera. Sierra de
Gredos. Cáceres
hpd@ecocentro.es



www.ecocentro.es