

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Mayo 2016

Nº 201

Entrevista a Eva Sandoval  
Aprender a Creer

Entrevista al Lama Rinchen  
Gerardo Montes

Neurociencia y Astrología  
Luciano Dámario

La postura al correr  
Carlos Velasco

Aprende a relacionarte sin ansiedad  
Alberto Villar

Desintoxica y depura tu organismo con ajo negro  
Iris López Del Corral

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

# EDITORIAL

*Hace poco leí una frase de Swami Prajnanpad que me gusto, por su sencillez y me apasiono por su contenido, Swami definía como las tareas básicas de la vida de una manera sencilla y plena. La frase dice : “Hacer lo que tenemos que hacer, dar lo que tenemos para dar y recibir lo que nos toca recibir.”*

*Parece simple, pero es de una enormidad singular. Ejerciendo este principio estamos, en el orden de la vida y es la base de un devenir creador y expansivo en todos los ordenes. Hacer dar y recibir esas son las claves, y el nudo básico por las que el río fluye y los asuntos de la vida tiene un orden.*

*En cambio dar lo que no tenemos o no dar lo que tenemos nos retrae, nos inhibe del mundo y nos distancia de entregarnos a él.*

*De igual modo, es básico distinguir lo uno de lo otro, es decir, entre aquello que tenemos y aquello que no tenemos, saber que somos y que podemos dar y no podemos dar .*

*De esta manera, siempre volvemos a ese autoconocimiento que nos determina lo uno y lo otro, y nos hace ubicarnos en la verdadera realidad de la que somos y en la que estamos situados.*

*Un nuevo mes nos felicitamos de encontrarnos con vosotros.*

*Nos sentimos dichosos de saber que es lo que podemos dar, y el reflejo de ello son las páginas de VerdeMente de este mes de mayo que tienes en tus manos.*

*Antonio Gallego García*

## S+ Sumario

6 ENTREVISTA A EVA SANDOVAL  
MARIO MARTÍNEZ BIDART 

10 MEDICINA ESPIRITUAL TIBETANA  
JOSE MARÍA AROGENA

12 SECCIÓN MEDITACIÓN  
MÁS ALLÁ DE MINDFULNESS   
JUAN MANZANERA

14 DIAFREO  
RAFAEL CABELLO

2 16 ENTREVISTA A LAMA RINCHEN  
GERARDO MONTES MAROTO 

18 DESINTOXICA Y DEPURA TU ORGANISMO CON  
AJO NEGRO

IRIS LÓPEZ DEL CORRAL

20 SECCIÓN ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA  
¿CÓMO COCINAMOS NUESTRAS VERDURAS?  
MONTSE BRADFORD

22 APRENDE A RELACIONARTE SIN ANSIEDAD   
ALBERTO VILLAR

26 NEUROCIENCIAS Y ASTROLOGÍA.  
LUCIANO D´AMARIO

28 SECCIÓN ARTE DE CALIGRAFIA ORIENTAL  
UN MUNDO MÍSTICO Y ARMÓNICO  
JINHEE KIM

30 LA POSTURA AL CORRER  
CARLOS VELASCO



32 SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR  
DIOS APRIETA PERO NO AHOGA   
DANIEL GABARRÓ

34 SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO  
SATIPATTHANA O EL ESTABLECIMIENTO   
DE LA ATENCIÓN  
RAMIRO CALLE

36 LÓGICA GLOBAL CONVERGENTE  
MARGARITA LLAMAZARES

38 SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN  
EL DESPERTAR DE AFRODITA. PARTE 1   
LALITA DEVI

40 EXPLORA TU CUERPO  
MARÍA LUCAS

42 LAS LEALTADES FAMILIARES Y EL  
INCONSCIENTE  
ÁNGEL DE LÓPE

44 DESARROLLAR EL TRONCO DEL ÁRBOL DE  
PRÁCTICAS.  
ICHING DAO

46 SECCIÓN CUERPO, POSTURA Y SALUD  
LA HAMACA POSTURAL K-STRETCH  
FERNANDO QUEIPO

48 TÚ ERES MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA  
M<sup>A</sup> PILAR GARCÍA OSUA

¿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](http://WWW.MASALABIOMARKET.COM)

La Guía Alternativa

# Verde Mente

Eco



Friendly



21 años imprimiendo de forma responsable  
**Papel reciclado 100%**

# Eva Sandoval

escritora y conferenciante

 VIDEO  
Contenido  
Vivo



**¡¡ Aprender a creer !!**

**Las creencias pueden llevarnos a vivir una vida llena de miedos y prejuicios, alejando de nuestro presente cualquier intento por conectar con quienes somos en realidad. Eva Sandoval lo explica claramente en su último libro “Y tú que crees” y nos hace una invitación: “Cree en tí, confía en tí y no hagas lo que está bien, haz lo que amas”**

Dice Eva Sandoval en el prólogo de su libro “Y tú que crees”, que en un momento de su vida sintió que **“aún no había dado mi salto a la fe”**. Fue en ese momento, posiblemente, cuando tomó la decisión de dejar de escuchar los viejos patrones que la ataban a una vida sin privaciones pero infeliz. Y decidió mirar hacia adentro, confiar en ella y dar el salto...

**Mario Martínez Bidart: Eras una empresaria joven, independiente, ganabas mucho dinero. Para mucha gente esa sería -junto a una buena salud- la base para construir una vida feliz...**

**Eva Sandoval:** Era joven de edad, ahora lo soy de espíritu, muy dependiente de lo que los demás pensaban de mí; el dinero me lo gastaba en anestesiarme para olvidar la vida que tenía como le pasa a muchas personas. Se supone que con esto y lo otro, lo que dicta la sociedad, vamos a ser felices y cuando lo tenemos nos damos cuenta de que no. Venimos programados desde muy pequeños, nos han dicho qué comer, qué hacer, como reaccionar, a que dedicarnos, con que ganar dinero, etc. Pocos hemos crecido con un respeto hacia nuestro proceso de vida y eso nos ha convertido en fotocopias separándonos de nuestra autenticidad. Es momento de encontrar nuestro propio camino que es único y es ahí donde está la verdadera feliz.

**M.M.B.: Al parecer, el binomio libertad-dinero no funcionaba para ti. Y fuiste detrás de esa solución...**

**E.S.:** Cuando me di cuenta de lo atrapada que estaba en eso, es decir, que solamente trabajando podía ganar dinero y el trabajo no me permitía ser libre, supe enseguida que me encontraba frente a un gran reto. Por un lado me alegré de saber que hasta ese momento no vivía libremente sino condicionada. Y por otro tuve la oportunidad, con mucho amor, de resolver esa delicada ecuación. Había que eliminar el “trabajo duro” y para ello dejé de hacer lo que estaba bien y empecé a hacer lo que me sentaba bien, es decir, empecé a hacer lo que quería hacer, hice las paces con la libertad y llegó el dinero. Podríamos resumirlo en: Haz lo que amas y el dinero te seguirá.

**M.M.B.: Encontraste en un libro la primera gran respuesta que encierran las falsas creencias, ¿no es así?**

**E.S.:** Fui coleccionista de libros de autoayuda; mis estanterías estaban llenas aunque ninguno de ellos lo había puesto en práctica, siempre empezaba el siguiente diciendo: “En este libro está la solución, con él me cambiará la vida”. Estaba en el camino de darme cuenta de que, para que funcione la magia de los libros es preciso ponerlos en práctica, hacer algo, pasar a la acción. Yo aún estaba muy desempoderada, creía que “otro” iba a “arreglarme”.

**M.M.B. Hasta que ese libro llegó...**

**E.S.** Así es. El libro de **Bruce Lipton**, La biología de la creencia, me lo había recomendado Ainoa, una mujer que tenía una preciosa librería en Barcelona llena de fascinantes libros especializados en crecimiento personal, autoayuda, medicina alternativa, psicología, etc. Me dijo “este libro es para tí”. Como en aquel momento lo compraba casi todo, me lo quedé aunque el título no me convencía mucho; la biología y yo no nos llevábamos muy bien desde el colegio, pero igualmente le di las gracias y lo compré. Estuvo conmigo tres años y no fue hasta que me arruiné que me despertó la curiosidad suficiente como para pasar por alto ese trauma del colegio. Lo leí y entendí muchas cosas, empecé a cambiar: en tan solo dos años iba a buscar a Bruce Lipton al aeropuerto, lo que hacen los cambios de creencias...

**M.M.B.: En tu libro “Y tú que crees” hablas de “recuperar el poder personal” ¿por qué asumes que haya gente que lo ha perdido?**

**E.S.:** ¿Cuántas personas felices conoces? Seis millones de personas sufrieron algún tipo de ansiedad en el 2016 en España, un millón ochocientas depresión, ¿es evidente, sí? Marshall Rosenberg, el creador de la CNV (La comunicación no violenta), dice que la depresión es el precio que pagamos por ser buenos. Estoy cien por cien de acuerdo. En ese afán por “ser buenos” hemos perdido el poder personal. Sal un lunes por la mañana a la calle en una ciudad y cuenta cuántas personas ves sonriendo... Muchos van a “portarse bien” y no a hacer lo que les gusta, creen que lo que les gusta no les va a dar dinero, han perdido su poder personal.

Atrévete a hacer lo que realmente quieres hacer, deja de poner excusas del tipo “no puedo” y haz algo por acercarte más a lo que quieres, siempre respetando tu ritmo.

**M.M.B.: La psicología ya se refiere a los introyectos (sentencias que aceptamos sin comprobar) como uno de los aspectos de la neurosis. ¿Qué aporta de novedoso tu propuesta de revisar creencias cuando la psicoterapia viene trabajando en ello hace tantos años?**

**E.S.:** Que no se trata de trabajar en las creencias limitantes, sino de enfocarnos en lo que queremos para dejar atrás lo que no queremos automáticamente. Es un camino de conocimiento de uno mismo, dejamos de poner en manos de otros nuestro poder, descubrimos los recursos que tenemos, nos amamos tal como somos, disfrutamos de la vida, somos auténticos, vivimos sin miedo, aceptamos para transformar, utilizamos el poder de elegir y cada cosa que ocurre, la vemos como lo mejor posible.

Se supone que con esto y lo otro, lo que dicta la sociedad, vamos a ser felices y cuando lo tenemos nos damos cuenta de que no

**M.M.B.: Podemos ir entonces al método que propones: ¿cómo se libera alguien de sus creencias?**

**E.S.:** En este momento de mi vida ya no propongo ningún método concreto, creo que cada persona, si cree que necesita un método para cambiar, debe encontrar el que ella quiera. Porque lo más importante es que sea congruente con la persona, como lo fue PSYCH-K para mí en un momento en el que tenía un patrón muy escéptico. Un método para canalizar a seres de luz me hubiera echado atrás en ese momento de mi vida. Así que, cree que puedes hacerlo y lo harás, encontrarás todos los recursos que necesitas. Henry Ford dijo: “Tanto si crees que puedes como si no, estás en lo cierto”.

**M.M.B.: Si es tan fácil cambiar, ¿por qué cuesta tanto?**

**E.S.:** ¡Porque nos han dicho que cuesta! Yo crecí con un enorme: “la gente no cambia” y eso nos ha dejado con una sensación que hace que ni lo intentemos; preferimos esperar a que cambie otro, o la sociedad, o el gobierno, o las leyes, en lugar de pasar a la acción.

Mentalizar algo es la mejor manera de paralizarlo: análisis es parálisis, ahí es donde el cambio cuesta, en la mente. Pasa a la acción y verás los cambios.

**M.M.B.: Deberíamos hablar de los miedos, del valor y de los permisos...**

**E.S.:** Los miedos son paralizantes pero se pueden transformar con valor, y dándote el permiso de ser tú mismo independientemente de lo que opinen los demás.

Estamos en un momento muy importante de cambio, y ese cambio se hace mucho más potente cuando nos enfocarnos hacia lo que queremos. Si algo te da miedo, acéptalo para transformarlo y pon tu atención en eso que quieres.

**M.M.B.: Sabemos que te has formado en Psych-K, método de reprogramación de creencias creado por Rob Williams. ¿En qué consiste básicamente?**

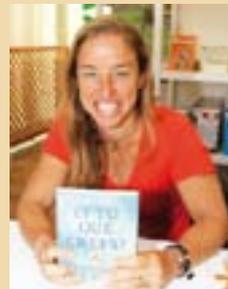
**E.S.:** PSYCH-K® es una manera sencilla de re-escribir el ‘software’ de tu mente para así cambiar la ‘impresión’ de tu vida, es el puente entre leer libros inspiradores y vivir una vida de inspiración, en palabras de Williams. PSYCH-K® es un método que sirve para comunicarnos directamente con el subconsciente y transformar las creencias que nos limitan. Así podemos tener, hacer y ser lo que deseamos. Nos ayuda en los cambios que queremos realizar con facilidad y elegancia. Un perfecto compañero de una vida de cambios y evolución. Una “llave” para conectarnos con nosotr@s, con otras personas, el entorno y el propio poder personal.

**M.M.B.: ¿Hubo otras fuentes de experienciación o conocimiento que han contribuido al cambio que se produjo en tu vida?**

**E.S.:** Lo que más contribuyó, y sigue haciéndolo hoy, fue decidir elegir conscientemente, conocerme, escucharme, respetarme y ser fiel a mis sentidos. Creo que el verdadero cambio se produce en el interior y un día dije: “Voy a estar siempre donde quiero estar”, esa fue la fuente de inspiración para todo lo demás. Aparte, me encanta el concepto del mapa de la PNL y las enseñanzas de Abraham Hicks.

**M.M.B.: ¿La respuesta a “Y tú que crees” sería entonces “Cree en ti”?**

**E.S.:** Cuando escuches “cree en ti” profundiza en el sentido de esas palabras porque todo lo que necesitas está dentro de ti y es allí donde se encuentra el cambio que quieres hacer. Viniste a este mundo con todo lo necesario para ser la mejor versión de ti mismo, y tú sabes cuándo lo estás siendo, así que confía en ti.



## ACERCA DE

Tras una existencia de infelicidad esencial, Eva Sandoval (Barcelona, 1976) hace ocho años se prometió a sí misma: “Voy a estar siempre donde quiero estar” y así lo hizo. Eso la llevó a conocerse, a descubrir el maravilloso mundo de las creencias y a aprender a disfrutar

de cada instante.

Eva es escritora, conferenciante y da talleres relacionados con el desarrollo personal en España y Latinoamérica.

Su libro “Y tú que crees”, editado por Urano (tercera edición) ofrece herramientas para el trabajo con reprogramación de creencias, desarrolladas por Rob Williams a través del método PSYCH-K®

## El virus de los “y sí”

A menudo sucede que, antes de pasar a la acción, nos asaltan los “y sí”, por ser personas obedientes programadas para no destacar, entre otras razones. Veamos algunas formas que adquieren estos virus que frenan la proactividad:

- ¿Y si me sale mal?
- ¿Y si no encuentro los recursos necesarios?
- ¿Y si otra persona lo ha pensado antes que yo?
- ¿Y si a los demás no les parece bien?

Recuerda que todos esos “y sí” se desvanecerán en la realidad en el momento en el que apuestes por la acción porque son producto de tu mente y de tu programación.

Para echar a andar tus proyectos, acuérdate de cambiar creencias del tipo: “No soy suficientemente bueno”, “mejor me quedo quietecito”, “todo está inventado” o “nada me sale bien”, ya que ayudan poco a pasar a la acción.

Así que: tres, dos, uno... ¡ACCIÓN! Y recuerda que no hay nada bueno o malo, sólo experiencias que te llevan a tu meta.

(Extraído del libro “Y tú qué crees”)



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

# Maestro Gamal Abdul

PERFUMISTA Y ESPECIALISTA EN LOS ACEITES SAGRADOS EGIPCIOS



FORMACIÓN EN MADRID  
21 Y 22 DE MAYO DE 2016

CONSULTAS PRIVADAS  
19 Y 20 DE MAYO - Cita Previa

Curso esta enfocado en el conocimiento de las Esencias Sagradas Elevadas y las de los 7 Chaeras, como funcionan en los distintos niveles: físico, eterico, emocional, mental y espiritual.

El objetivo del Curso nos enseña a encontrar la solución del desequilibrio y utilizar correctamente las esencias adecuadas, dónde aplicarlas y cómo, también es un trabajo evolutivo de desarrollo personal.

Información y Reservas  
Zaida Zeidan 670 566 704  
zaizeiahma@hotmail.com

Centro Mandala  
C/ Cabeza, 15, 2º dcha.  
Metro - Tirso de Molina



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

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

COCINA MACROBIÓTICA  
→ CURSOS BREVES:  
CICLO CONTINUO 8 MONOGRÁFICOS  
**¡COMENZAMOS NUEVO CICLO!**

INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA 4  
LAS ALGAS MARINAS EN TU ALIMENTACIÓN  
Con Hélène Magarinos-Roy  
21 y 22 MAYO 2016

GABINETE DE TERAPIAS CON M<sup>a</sup> ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO  
*¿Tienes algún problema o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados.* **¡PIDENOS CONSEJO!**

**Tao Curativo - I Ching Dao**

ARMONIZAR Y RECICLAR EMOCIONES  
SANAR EL PASADO PARA SANAR EL FUTURO  
4 y 5 JUNIO 2016  
Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

TAO CURATIVO - MUJERES I  
YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO  
17 y 18 JUNIO 2016  
Con María G. Casal & Virginia Escudero

**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

¿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

**Huerto San Antonio**

Sierra de La Cabrera  
*(35 min de Madrid)*

Un lugar de ensueño en un espacio natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

Ruralinside.com - info@ruralinside.com  
918689214 - 617401805

# Medicina Espiritual TIBETANA



## Magia o Ciencia

Ante la cascada de acontecimientos que recientemente en los medios de comunicación mezclan información con opinión en lo que a las medicinas complementarias se refiere, quiero apuntar unos puntos de reflexión, consciente de la complejidad y vastedad del tema. Frecuentemente los medios de comunicación, dominados por el vértigo de la información, divulgan una visión de la ciencia y de la actitud científica distorsionada, más cercana a la magia que a la verdadera actitud científica.

El recientemente fallecido Umberto Eco en la ponencia: “La recepción de la ciencia por parte de la opinión pública y de los medios de comunicación” presentada en la Conferencia Científica Internacional celebrada en Roma en el año 2002 desglosó magníficamente la diferencia entre ciencia y magia.

Podríamos definir **el método científico** de la siguiente manera:

Se establecen unas hipótesis (serían el punto de partida y las condiciones en las cuales se va a estudiar el fenómeno) a partir de las cuales se enuncian unas tesis a demostrar.

Se diseña un experimento que permita, partiendo de las hipótesis, llegar a la demostración de la tesis.

Este experimento podrá ser

**Así el hombre moderno ha olvidado todo el saber ancestral transmitido de generación en generación y ha perdido el sano hábito de la autoobservación como forma de vivir la enfermedad o las dificultades de la vida**

reproducibles tantas veces como sea necesario y en las mismas condiciones y con las mismas hipótesis de partida deberá producir el mismo resultado.

Mientras que **la magia** ignora la larga cadena de causas y efectos y no se preocupa en establecer y probar una y otra vez si hay relación entre las causas y el efecto. Le interesa sólo la inmediatez, la presunción de que se puede cortocircuitar todo el lento proceso natural.

Sin embargo, en nuestra sociedad, altamente tecnificada, ocurre que **la tecnología** oculta todo el trabajo previo, toda la larga cadena de procesos que desembocan en el resultado. Por tanto, la tecnología para el usuario (por ejemplo el ordenador) es como magia.

Los medios de comunicación muestran de los descubrimientos científicos sólo el aspecto mágico, “la píldora que cura” así el ciudadano incauto de hoy no sólo espera, sino que pretenden obtener todo de la tecnología y no distinguen entre tecnología destructiva y tecnología productiva. Siempre espera que los efectos colaterales negativos del desarrollo industrial sean resueltos

por cada vez más sorprendentes descubrimientos científicos. De las enfermedades no tiene que preocuparse porque llegará la curación definitiva de todas ellas, una por una. **Así el hombre moderno ha olvidado todo el saber ancestral transmitido de generación en generación y ha perdido el sano hábito de la autoobservación como forma de vivir la enfermedad o las dificultades de la vida.**

La **ancestral cultura médica tibetana** nos enseña que sólo desde la responsabilidad personal; desde la comprensión de la interdependencia propia con todos los seres, animales o vegetales, desde la atención a todos los aspectos de nuestra realidad: cuerpo, habla, mente y entorno y todo ello con una actitud crítica, científica, podremos

**HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales:  
Cosmética natural  
Etno y venta de bio  
Aurorecepta

Herbaloterapia y dietas  
Flavores de hierba  
Medicina natural

www.eldruida.es

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

**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

lograr una vida plena y saludable. Como dice **Lama Gangchen**, Sanador tibetano, en su libro "Elige la Paz": "Es importante que conservemos lo que podría llamarse la tecnología científica interna de las religiones del mundo. Las Enseñanzas de Buda sobre el surgimiento dependiente, por ejemplo, explican cómo conseguir resultados positivos -tantos en la mente como en el mundo exterior-

mediante la creación de causas y condiciones positivas para que surjan esos resultados. Esta manipulación positiva de los fenómenos externos e internos no es más que uno de los poderosos métodos de la ciencia interior que se encuentra codificada en mantras, oraciones, sistemas filosóficos y religiosos."

*José María Arocena*

## 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 tetraciclinas
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocranial

- 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

## 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**



**XXV CONGRESO INTERNACIONAL PARA LA DIFUSION DE LA MEDICINA ESPIRITUAL TIBETANA**

**13, 14 y 15 de Mayo de 2016**  
**Madrid**

*La paz es nuestro punto de partida y nuestra meta principal.  
La autocuración se basa necesariamente en la experiencia directa de la paz.  
Que la paz sea tu sonrisa interior y exterior.*

**Oráculo de Paz Lama Gangchen**

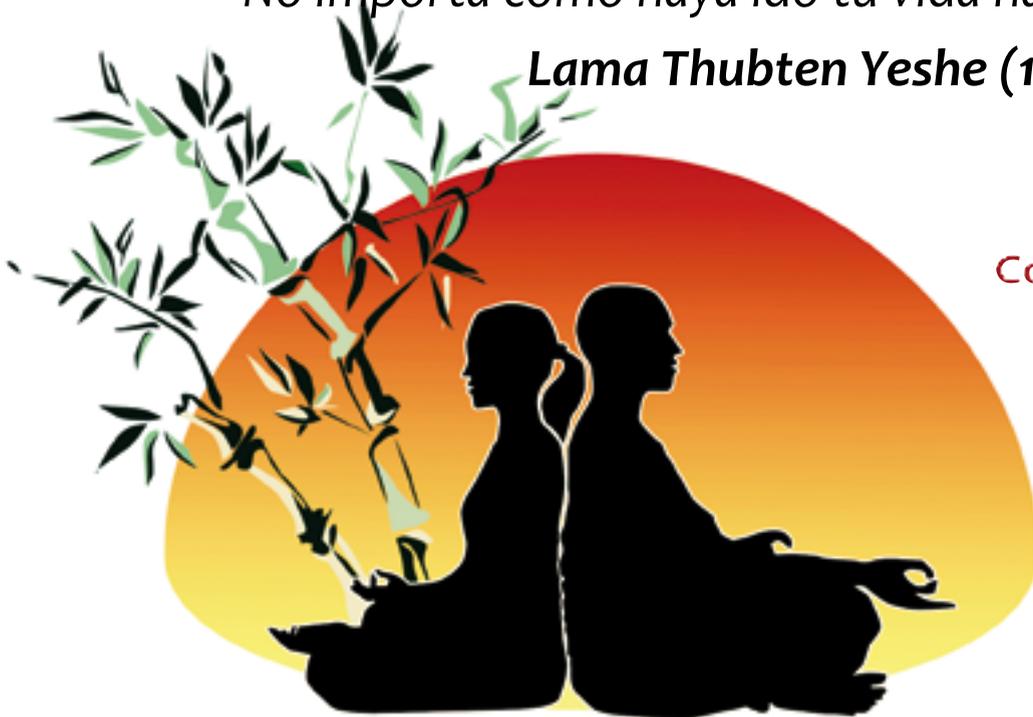
**INFORMACIÓN**  
Fundación Lama Gangchen para la Paz en el Mundo.  
Telf. y Fax: 91 431.17.90  
congresolama@gmail.com

**DIRECCIÓN**  
Salon de actos COLEGIO CALASANCIO  
C/ CONDE DE PEÑALVER, 51  
28006 Madrid.

No pongas límites a lo que puedes lograr  
No importa cómo haya ido tu vida hasta ahora

Lama Thubten Yeshe (1935-1984)

+ Allá de



VIDEO

Contenido  
Vivo

# MINDFULNESS

La práctica de la Atención Plena o **mindfulness** es extraordinaria. Avalada por cada vez más estudios controlados, se está viendo que no en vano ha perdurado más de 2500 años. Entre sus más importantes beneficios señalaría que, por una parte tiene el efecto de cesar la creación de sufrimiento y por otra, sirve de plataforma para la indagación hacia nuestra naturaleza primordial.

La cuestión es que no solo la vida tiene sus dificultades y retos, sino que además nosotros mismos la hacemos más complicada con nuestras reacciones emocionales, interpretaciones y engaños. Así, la Atención Plena es especialmente efectiva en atajar el sufrimiento innecesario que producimos nosotros mismos. Por otra parte, la idea de que somos individuos con ciertas posesiones, capacidades, experiencias y percepciones es una limitación incongruente con lo que realmente somos. Para vivir una vida satisfactoria es imprescindible conocer nuestra naturaleza primordial, y la práctica de la Atención Plena crea las condiciones idóneas para iniciar el proceso en que se desvela la verdad.

Sin embargo... eso no es todo.

Hay mucho más. La vida también es evolucionar, crecer y desarrollarse. Algunas personas no nos conformamos con el fin del sufrimiento o el vislumbre de la conciencia primordial. Para muchos el asunto es encarnar lo mejor de uno mismo, personificar la posibilidad más evolucionada. Alcanzar la versión de nosotros mismos más plena y despierta.

La enseñanza budista afirma que todos los seres y fenómenos somos expresiones de lucidez y claridad. Dicho de otro modo, la naturaleza primordial de todo lo que existe es conciencia y vacuidad. Podríamos decir, por tanto, que cada uno de nosotros es una versión diferente de esta realidad

esencial. En base a esto desde una perspectiva bastaría con conocer nuestra realidad esencial para así trascender. Desde otro enfoque, aunque somos expresiones ilusorias de lo primordial, estas expresiones pueden estar

más o menos evolucionadas y buscaríamos la manifestación más elevada -nótese que el primer enfoque coincide con la perspectiva **Hinayana** del budismo y con la tradición **Advaita** del hinduismo, entre otras; mientras que el segundo se corresponde con el enfoque Mahayana del budismo-

Así pues, después de dominar la Atención Plena todavía nos queda pendiente, por un lado el vislumbre e integración de la naturaleza primordial y por otro, propiciar la expresión más elevada de esta naturaleza primordial.

Lo primero ha sido expuesto en diversos artículos previos, y será tratado de nuevo en otro momento. En cuanto a lo segundo, un abordaje especialmente objetivo es analizar el nivel evolutivo de las personas en el mundo. Es decir, solemos creer que hay sabios e iluminados porque lo dice la tradición espiritual, incluso pensar que quienes están en posiciones de maestros forman parte de esa élite de seres elevados. Pero otro enfoque también interesante, y mucho más cercano, es estudiar a las personas que hoy en día vivimos en el planeta.

La Atención Plena es especialmente efectiva en atajar el sufrimiento innecesario que producimos nosotros mismos

En las últimas décadas, algunos investigadores de las ciencias humanas se han cuestionado si los adultos también evolucionamos a lo largo de la vida. Es decir, si al igual que encontramos un desarrollo en la infancia puede hablarse de un desarrollo en los adultos. Como era de esperar sus estudios encuentran que el planeta está poblado por individuos que se hallan en distintas etapas de evolución. Los sondeos indican que las personas no dejamos de evolucionar cuando llegamos a la adolescencia sino que el proceso continúa y pasamos a lo largo de la vida por diferentes fases. No obstante, también se señala que es poco frecuente encontrar personas que llegan a las etapas más evolucionadas.

Hay varios modelos diferentes, en los que no voy a entrar en este artículo. Sin embargo, podemos ver que todos los estudios coinciden en señalar que las personas partimos de estados egocéntricos a estados más altruistas. Podríamos decir, en nuestros términos, que lo que señala la evolución de las personas es el grado de compasión que encarnamos.

Un modelo muy esquemático puede servirnos para tener una primera idea de lo que estamos hablando. Planteándolo de un modo sumamente sintetizado, las personas pasamos por las etapas de egoísmo, dependencia, independencia e interdependencia -nótese que cada una de estas denominaciones, en la realidad contiene varias etapas de desarrollo-. Es decir, la sensación de identidad, -que siempre es una ilusión o una expresión de la naturaleza primordial- funciona en la vida, en las relaciones, en el trabajo, en lo social, etc. de diferentes maneras según la manifestación sea más o menos evolucionada.

Todos empezamos siendo muy egoístas. Los niños son egoístas, solo piensan en sí mismos y sólo se ven a sí mismos. En esta fase, sólo nos movemos por impulsos emocionales y reacciones automáticas a nuestras sensaciones, ideas y experiencias. Luego, en una segunda fase, empezamos a abrirnos a los demás y establecer lazos afectivos y lealtades. El servicio a los demás está mediado por compromisos y normas de lo que es correcto. Aquí sacrificamos nuestros impulsos como consecuencia de valorar la solidaridad y los vínculos con otras personas. Nos apoyamos en los demás y encontramos amparo en las personas que nos dan seguridad. Una tercera etapa, que incluye a las anteriores, empieza cuando empezamos a sostenernos por nosotros mismos y tener criterios propios. Empezamos a saber lo que queremos independientemente de lo que diga la sociedad. Somos capaces de seguir nuestro destino sin rendir cuentas a los demás y al mismo tiempo seguir siendo respetuosos y leales con los compromisos y vínculos adquiridos. Aquí somos capaces de apreciar y respetar a las personas que son diferentes a nosotros. Hay un servicio a los demás que emerge de la propia convicción de que es algo importante y lleno de sentido. La última etapa,

más evolucionada, tiene que ver con reconocerse una creación impersonal sin realidad intrínseca, viene de la comprensión de que uno es interdependiente con el entorno. Hay una relación mucho más directa con la experiencia, uno se ve como alguien que forma parte de una realidad más amplia que le construye. Los conflictos de la vida son vistos como oportunidades para evolucionar más. Cuando se llega a esta etapa es el momento en que puede asimilarse la paradoja de que siendo todo una manifestación ilusoria de la conciencia es importante evolucionar como manifestación. Aquí, aportar lo más posible a los demás surge de un modo espontáneo, como la forma más coherente de vivir.

Los estudios afirman que en el planeta sólo se hallan en la última etapa entre el 1% y el 7% de los adultos, el resto se encuentra en los estadios inferiores. Por algún motivo, la mayoría de las personas se quedan estancadas en la etapa de dependencia o en la de independencia. Visto esto, lo que nos planteamos es avanzar hacia la etapa más desarrollada. Aunque todo sea vacuidad y conciencia, las expresiones de esta realidad fundamental tienen un peso. El individuo es una ilusión pero la conciencia primordial es el individuo. No es lo mismo ser egoísta que compasivo. No es lo mismo, aunque todo sea una ilusión.

Como decía el gran maestro Shantideva, que demostró haber alcanzado los estados de máxima evolución: Mientras siga existiendo el espacio, mientras sigan existiendo seres, que hasta entonces siga yo existiendo y elimine el dolor de los seres. La medida de lo evolucionados que estamos la encontramos en la compasión. Nuestra forma de percibir, relacionarnos y experimentar a los demás determina nuestro punto de desarrollo. Lo fácil y natural que nos resulta el amor y la compasión, indica si somos una expresión más o menos evolucionada de la claridad y lucidez. Por consiguiente, una de las mejores maneras de desarrollarnos es cultivar la apertura a los demás, aprender a ponernos en su piel, desarrollar la capacidad de vernos en ellos, y reparar en que cada persona es al fin y al cabo una versión diferente de uno mismo.

---

**Los conflictos de la vida son vistos como oportunidades para evolucionar más. Cuando se llega a esta etapa es el momento en que puede asimilarse la paradoja de que siendo todo una manifestación ilusoria de la conciencia es importante evolucionar como manifestación**

---

---

**Después de dominar la Atención Plena todavía nos queda pendiente, por un lado el vislumbre e integración de la naturaleza primordial y por otro, propiciar la expresión más elevada de esta naturaleza primordial**

---

relacionarnos y experimentar a los demás determina nuestro punto de desarrollo. Lo fácil y natural que nos resulta el amor y la compasión, indica si somos una expresión más o menos evolucionada de la claridad y lucidez. Por consiguiente, una de las mejores maneras de

Juan Manzanera

**Juan Manzanera**  
Escuela de Meditación  
Clases y seminarios  
Tel.: 630. 448. 693  
[www.escuelademeditacion.com](http://www.escuelademeditacion.com)





**Álvaro Gómez**  
Comunicador, entrenador  
en mindfulness y escritor.  
[www.alvarogomez.org](http://www.alvarogomez.org)



# Diafreo

LÍNEA  
MALÉN CIREROL

Método  
corporal integrativo

## Origen y Bases Anatómicas

El trabajo de Diafreo se basa en los descubrimientos anatómicos de François Mézières, fisioterapeuta francesa que investigó y descubrió una nueva visión del cuerpo. Sus aportes más significativos fueron:

### El funcionamiento de las cadenas musculares

A través de la observación descubre que los músculos no funcionan por separado sino en cadena, y la importancia de este concepto al abordar cualquier tratamiento.

### La respiración Mézières.

Esta forma de respirar está dirigida a liberar la respiración espontánea deshaciendo los bloqueos de la caja torácica y del diafragma.

### Las compensaciones o resistencias

Como producto de la observación descubre que el cuerpo tiende a mantener su estructura actual, de manera que cuando se estira una zona de una cadena muscular aparece otra que se contrae para compensar dicho estiramiento.

### Diafreo. Un Proceso Corporal y Emocional

La Diafreo es una evolución del método de Mezières. A los descubrimientos ya mencionados de Mezières la Diafreo añade:

## Conciencia Corporal

En las sesiones de Diafreo se da tiempo y espacio para percibir los cambios corporales y energéticos. La persona puede entonces, a través de la conciencia de lo que ha ocurrido, recuperar conexiones inhibidas en el proceso de adaptación a las circunstancias que le han tocado vivir.

### Integración y Expresión Emocional del Cuerpo

A través de realizar movimientos expresivos perdidos se facilita abrir circuitos emocionales cerrados.

### Recuperación de recursos propios

Cuando la persona recupera conexiones y puede conectar con la emoción inhibida y expresarla se abren accesos a respuestas genuinas para poder utilizarlas en el presente.

### El trabajo en Diafreo se desarrolla a través de:

- Respiración.
- Estiramientos de las Cadenas Musculares.
- Masaje.

Nuestro cuerpo y actitud corporal hablan de nuestra historia; forman parte del proceso de supervivencia en el que hemos bloqueado, tensado y compensado nuestra musculatura para evitar tener que enfrentar experiencias emocionales o físicas que no pudimos afrontar en el momento en que se

**Taller sobre TU CARTA NATAL**  
 Del 24 al 26 de Junio  
 Ven a conocer tus instrucciones de uso  
 Desde solo **125 €**  
 Con Conchita Carrau en IacasaToya  
**PLAZAS LIMITADAS**

**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](http://www.espacioalmamadrid.com)  
[info@espacioalmamadrid.com](mailto:info@espacioalmamadrid.com)  
 635648829

**VIAJE ESPIRITUAL A INDIA**  
**NAVARATRI**  
 Puyas de Prosperidad en el RIO GANGES  
**23 Sept a 23 Oct 2016**  
 Experimentarás un antes y un después en tu vida a nivel físico, mental y espiritual.



Praya 658 24 57 67  
 Radhika 630 16 08 11  
[parravaronsusana@yahoo.es](mailto:parravaronsusana@yahoo.es)

produjeron. Esto desemboca con frecuencia en la formación de una estructura corporal que nos impide desenvolvernos de una manera adecuada, y que fácilmente se traduce en malestares de tipo físico y emocional.

La Diafreo es un trabajo minucioso y consciente, que facilita deshacer este proceso y ayuda a acceder a recursos propios para encontrar formas alternativas de atender nuestros malestares y molestias. Esto se consigue a través de la integración de la experiencia llevada a cabo en cada sesión, siempre respetando el ritmo de la persona. Esta integración permitirá llevar posteriormente a la vida cotidiana lo aprendido, ayudando a observar en qué situaciones

tendemos a repetir el comportamiento automatizado y decidir entre éste y una salida mas sana.

**Nuestro cuerpo y actitud corporal hablan de nuestra historia; forman parte del proceso de supervivencia en el que hemos bloqueado, tensado y compensado nuestra musculatura para evitar tener que enfrentar experiencias emocionales o físicas que no pudimos afrontar en el momento en que se produjeron**

En este proceso vamos recuperando una parte de nuestra historia e identidad que quedó cautiva en las tensiones del cuerpo y nos da la posibilidad de liberar el estrés interno, recuperar los recursos perdidos, y una mayor comprensión de nosotros mismos para acceder a nuevas posibilidades de expresión y

cambio.

**Rafael Cabello-Campos**

Diafreista y Formador, Formado en Terapia Gestalt y en Constelaciones Familiares



**Rosa María de África**

Diafreista y Formadora, Formado en Terapia Gestalt y en Terapia Centrada en la Persona (C. Rogers)

**FORMACIÓN DE DIAFREO**

*Línea Malen Cirerol*

*Octubre 2016. Madrid y Sevilla*

La Diafreo es un Método Corporal Integrativo que mediante el estiramiento de las cadenas musculares facilita:

- ~ Liberar las tensiones profundas y la respiración espontánea
- ~ Desbloquear la expresión emocional de nuestro cuerpo
- ~ Explorar nuevas posibilidades de expresión y cambio

**Madrid. Centro Armós**

Rosa de África y Rafael Cabello Campos  
 tel. 915 42 82 05 y 649 66 87 24

**Sevilla. La Sala del Árbol**

Milagros Moreno y Rosa de África  
 tel. 657 208 654 y 650 817 577



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



**CHARLA INFORMATIVA GRATUITA**

*3 de junio en Madrid y en Sevilla. 19.30h.*

**TALLER INTRODUCTORIO**

*4 y 5 de junio en Madrid y en Sevilla. 150€*



# Entrevista a **LAMA RINCHEN**



Contenido  
Vivo



Maestro residente del Centro  
Internacional de Estudios Budistas  
(C.I.D.E.B), Pedreguer (Alicante)

*Designado directamente por la máxima autoridad de la tradición Sakya de budismo tibetano, el Venerable Lama Rinchen Gyaltsen, ha recibido, el encargo directo del actual Sakya Trizin, de hacer comprensible el Dharma Budista o enseñanzas de Buda en el ámbito hispano. Lama Rinchen Gyaltsen nació en 1972 en Uruguay. De padres españoles, se educó en Estados Unidos. Su interés por la meditación le llevó a tomar también cursos sobre Budismo, y la profundidad y el pragmatismo de las enseñanzas de Buda captaron definitivamente su interés.*

**¿Qué impacto cree que tuvo en los asistentes la visita que realizó hace dos años Su Santidad en Madrid?**

Todo el mundo participó con una mente y corazón abiertos, pero cada cual recibió su ración personal dependiendo de la afinidad y el interés que tuvieran por las enseñanzas. Sin embargo, en todos se filtró un tipo de fe nueva, diferente: ante la presencia de un gran maestro como Su Santidad, que encarna y actualiza nuestro potencial de ser felices, de controlar nuestra mente y no estar sometidos a las circunstancias, tenemos pruebas de que eso también es posible para nosotros. Porque ahí, delante de nosotros, está el fruto de nuestro camino, mostrándonos que es perfectamente posible alcanzar ese estado. Todos salimos un poco más entusiasmados, un poco más energizados.

**Cuando los maestros aceptan dar conferencias y enseñanzas a un grupo tan grande de oyentes, sabiendo que la mayoría no son budistas, ¿por qué lo hacen, ¿cuál es su objetivo?**

El maestro o maestra ya se ha comprometido al despertar de todos los seres. Ellos ya han firmado; acuden cuando son invitados, es decir, cuando hay necesidad y apertura, dando instrucciones introductorias para los principiantes e instrucciones avanzadas para los veteranos. Budistas o no budistas, es indiferente, solo son etiquetas. Lo importante es tener

un interés genuino en el desarrollo espiritual y prepararnos para servir a todos los seres. El maestro es como un jardinero que está cultivando un jardín: ya tienen que estar las semillas, al igual que los recursos; él sólo los cuida. La responsabilidad de crecer recae en cada uno.

**En esta ocasión, Su Santidad ha elegido hablarnos, entre otras cosas, de la meditación en compasión y sabiduría. ¿Puede explicarnos cuál es su significado y cómo se relacionan?**

El budismo mahayana divide el

---

**Mandamos amor en forma de luz blanca, y con compasión, eliminamos toda la negatividad que pueda tener nuestro reflejo**

---

camino espiritual en dos aspectos importantes: mérito y sabiduría. Con sabiduría queremos decir nuestro acercamiento a la realidad, tanto intelectual como experiencial. Y todo lo que no es ese acercamiento a la verdad es mérito: desarrollar virtud, elevar nuestro nivel de generosidad, de altruismo, de paciencia, de entusiasmo, de control mental, etc. Y aunque la palabra mérito engloba todas estas prácticas, la más potente, la que tiene el poder de neutralizar el egocentrismo, es la compasión. Para aclarar esto, es importante comprender la interrelación existente entre mérito y sabiduría. Por ejemplo, el hecho de comprender

la interdependencia de todo lo que es vida (sabiduría) cambia nuestra ética ecológica, nuestra conducta y cómo consumimos (virtud, mérito). Y esta influencia también es cierta a la inversa. Si modificamos nuestra conducta, estamos aproximándonos a la realidad equivalente. Por ejemplo, si desarrollamos la generosidad conscientemente, ya nos estamos acercando a reconocer la impermanencia de todas las cosas, incluida la nuestra. Estas son las dos piernas con las que recorreremos el camino espiritual.

**Brevemente, ¿cómo es una meditación en compasión y sabiduría?**

Con la meditación en la compasión estamos aprendiendo a ser naturales. La práctica del amor y de la compasión es el proceso consciente de romper las murallas que nosotros hemos creado artificialmente para liberar el amor y la compasión que ya tenemos dentro. ¿Y cómo se hace? Empezamos con la primera barrera, que somos nosotros mismos. Para ello, nos sentamos en meditación y empezamos a visualizar un reflejo de nosotros mismos delante de nosotros. Mandamos amor en forma de luz blanca, y con compasión, absorbemos o eliminamos toda la negatividad que pueda tener nuestro reflejo. Hacemos una transmutación. Después, practicamos rompiendo las barreras que creamos con los seres, agrupándolos en tres categorías (amigos, enemigos

y neutrales), hasta llegar a la última categoría, que es el horizonte: llegar a un estado infinito donde no hay límites, ni tiempo ni espacio. En cuanto a la sabiduría, en la tradición de Manjushri (el buda de la sabiduría), se hace una meditación analítica en la que vamos desmantelando la película que hemos armado sobre la realidad a través de un proceso de negación de todo lo que no somos, hasta llegar a un estado de claridad sobre lo que es real y que trasciende las formas y los conceptos. Entonces, tratamos de permanecer en esa claridad fértil en donde nada está cristalizado, adquiriendo una sabiduría intuitiva. Pero en el budismo hay muchas otras técnicas, por supuesto. Por último, el o la practicante debe integrar la práctica formal sobre el cojín con su vida cotidiana, fortaleciendo ambos aspectos.

### **¿Qué diferencia hay entre amor y compasión?**

El amor es el deseo de que otros seres sean felices (y por supuesto nosotros), y más importante aún, que tengan los recursos para ser felices de una manera estable, que perdure en el tiempo. La compasión es el deseo de que ese ser se libere del sufrimiento, y aún más importante, de las causas de todo su

malestar (acciones o karma negativo, las aflicciones mentales, el egocentrismo y la ignorancia fundamental, el auto-aferramiento). La compasión es más poderosa, de acuerdo a los tibetanos, porque nos exige más. Exige tomar contacto directo con el malestar del ser e interesarnos por su bienestar de una forma más íntima. Como analogía, si hay un terremoto y una ONG vuela al lugar en helicóptero para soltar desde el aire cajas de agua y comida a los supervivientes, eso es similar al amor: contribuimos al bienestar de otros. Pero en el caso de la compasión, el helicóptero tiene que aterrizar; hay que arremangarse y tomar contacto directamente con las personas para poder aliviar sus malestares. Por lo tanto, al impulsarnos en atender y sanar el sufrimiento de otros, la compasión es más potente a la hora de neutralizar nuestro egocentrismo.

### **Su Santidad hablará también sobre el camino del mantra. ¿Podría aclararnos a qué se refiere esto?**

Con el camino, o metodología, del mantra, estamos hablando de una gama de herramientas de transformación. El camino del mantra pertenece al budismo mahayana, pero lo que varía con respecto a otros enfoques son las

técnicas de meditación. El Buda, para un grupo de estudiantes avanzados, con cierto dominio sobre su conducta y estados aflictivos, y con una aspiración altruista, enseñó técnicas para modificar los sistemas energéticos del cuerpo, empleando mantras y visualizaciones, y de esa manera lograr más rápidamente los mismos estados que se lograban en el camino de las perfecciones, de la acumulación gradual de mérito y sabiduría.

### **¿Puede decirnos qué representa el buda Avalokiteshvara y qué es una iniciación?**

El buda Avalokiteshvara, Chenrezig en tibetano, representa al mismo tiempo la compasión de todos los budas y la compasión latente en nosotros, hoy obstruida por el egocentrismo. Avalokiteshvara fue un ser común y corriente como nosotros que logró la budeidad, y hoy en día podemos introducirnos en su realidad, en su mandala, a través de la iniciación, y utilizar ese mandala y su mantra para acercarnos a sus cualidades y eventualmente alcanzar su estado.

**Gerardo Montes Maroto**  
Psicólogo social,  
experto en Mindfulness

# Su Santidad Sakya Trizin

MADRID SE BAÑA  
EN COMPASIÓN Y SABIDURÍA

**MAYO 2016**



## ■ PROGRAMA:

### **SÁBADO 21 de Mayo**

10.30 a 12.30 hrs. Conferencia: Meditación en Compasión y Sabiduría.

16.00 a 18.00 hrs. Conferencia: Introducción al Camino del Mantra.

### **DOMINGO 22 de Mayo**

10.30 a 12.30 hrs. Iniciación: Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión.

16.00 a 18.00 hrs. Enseñanza: La Sadhana de Avalokiteshvara.

## ■ LUGAR:

Instituto Ramiro de Maeztu - C/ Serrano, 127 - 28006 Madrid

Para más información y compra de tickets visita: [www.fundacionsakya.org](http://www.fundacionsakya.org)



# Desintoxica y Depura tu Organismo con AJO NEGRO

## El primer extracto fluido de ajo negro ecológico del mercado

Muchos conoceréis las maravillosas cualidades del **Ajo Negro** como alimento y complemento para fortalecer la salud. Ahora también contamos con una presentación fluida de extracto de ajo negro ecológico, que es una estupenda opción por su concentración y disponibilidad muy alta de los nutrientes del ajo negro.

El ajo es reconocido y reputado de forma tradicional desde los albores de la medicina, tanto por sus virtudes medicinales como por su versatilidad de aplicaciones. El ajo es un cóctel natural de nutrientes saludable que, en el ajo negro alcanza todavía mayor concentración y estabilidad.

El bulbo de ajo común se torna de color negro tras ser envejecido con calor, humedad y tiempo. Concentra mayor cantidad de aminoácidos y minerales, consiguiendo que los compuestos azufrados del ajo negro (a los que se atribuyen la mayoría de propiedades) ya **no desprendan ese olor y picor característico del ajo** común y por eso el ajo negro no repite, da mal aliento o irrita las mucosas.

Además el organismo humano es capaz de asimilar y tolerar completamente estas formas de azufre orgánico, especialmente en presentación fluida. Su sabor dulce con matices de ciruela o regaliz, ha convertido al maloliente ajo en un manjar delicioso cargado de cualidades saludables.

Vamos a presentar brevemente muchas de las propiedades (demostradas científicamente del ajo y del ajo negro) enfocados en sus propiedades de protección, desintoxicación y depuración de toxinas. Ideal tener en cuenta en estos meses de primavera.

A lo largo de la vida **acumulamos residuos y toxinas en nuestro organismo**, cuyo origen puede ser interno o externo. Lo fundamental es que no se estancuen. Otros factores como el estrés, poco descanso y/o carencias nutricionales, contribuyen a la sobrecarga, estancamiento u obstrucción del organismo. Como consecuencia la vitalidad disminuye y nos exponemos a riesgos para la salud.

La mayoría de los trastornos son la manifestación de un organismo, que trata de limpiar lo más rápido posible los tóxicos que bloquean su funcionamiento. Muchas reacciones agudas manifiestan un **proceso depurativo**: diarrea, mucosidad, inflamación, dolor articular, fiebre, tos, erupciones en la piel, irritación de las mucosas, defensas bajas, debilidad mental. En vez de suprimir el síntoma, es importante **ayudar al cuerpo a eliminar las toxinas** que, bien son corresponsables del origen, o bien se producen en mayor cantidad debido al propio desequilibrio, como sucede en todos los trastornos inflamatorios y crónicos.

El bulbo de Ajo ha sido empleado a lo largo de los milenios para **depurar y desintoxicar**. Sus nutrientes (muy ricos en **azufre orgánico**, minerales y polifenoles antioxidantes) combaten y fortalecen el organismo frente a las toxinas. Además de potenciar muchas de sus propiedades, como inmunitarias, energéticas, hepáticas o de respuesta al estrés.

**¿Por qué los efectos del Extracto Fluido de Ajo Negro facilitan la depuración?**

El Extracto Fluido Concentrado **limpia y hace más fluida la sangre**, ayudando a **drenar todos los tejidos y fortaleciendo el hígado**, principal filtro del cuerpo.

Mejora el metabolismo de lípidos, glucosa e insulina repercutiendo en la **buena energía y la grasa acumulada**.

**Fortalece el S. Inmunitario** y protege del daño químico en los tejidos y células.

El Extracto Fluido concentrado de Ajo Negro promueve la **retirada profunda de todo tipo de obstrucción**: líquidos, grasas, residuos, metales pesados, radicales libres, acidez y patógenos acumulados.

Destaca su capacidad **prebiótica** y reequilibrio de flora bacteriana, así como eliminar el exceso de moco intestinal y respiratorio, **permitiendo un tránsito intestinal correcto**, fundamental para realizar **una excelente depuración del organismo y ayudar a la normalización del peso corporal**.

Sus propiedades nutricionales y depurativas, hacen que el Extracto Fluido concentrado de Ajo Negro sea una estupenda opción para ayudar a mantener la salud durante todo el año. El ajo siempre ha sido un alimento de primer orden, pero con el inconveniente del mal olor e irritación de las mucosas.

Nuestra correcta nutrición ha de aportar lo que necesitamos y también ayudar a eliminar lo que nos daña o nos sobra.

**La acción multifactorial sobre la salud del ajo negro y especialmente su capacidad de neutralizar y eliminar toxinas, hará que minimices riesgos y te sientas más fuerte, vital y saludable.**

**Iris López del Corral**

Diplomada en dietética. Experta en Fitoterapia con más de 18 años de experiencia en Fitoterapia, su especialidad y mayor dedicación.

Actualmente es responsable del departamento técnico de formación de COSANA.  
[cosmesana@cosana.es](mailto:cosmesana@cosana.es)



# EXTRACTO BIO AJO NEGRO

## NUEVO FORMATO

+ CONCENTRACIÓN  
+ BIODISPONIBILIDAD

LA ELABORACION DE ESTE EXTRACTO  
CONSIGUE LA MÁXIMA CONCENTRACIÓN  
DE PRINCIPIOS ACTIVOS, GRACIAS A  
NUESTRO EXCLUSIVO MÉTODO.

FORMATO 15 ML  
CONCENTRACIÓN  
1:1

EL AJO NEGRO ES UN VALIOSO  
ALIMENTO QUE AYUDA A MEJORAR  
EL **ESTRÉS, HÍGADO, SISTEMA  
CIRCULATORIO, TENSIÓN ARTERIAL,  
COLESTEROL SISTEMA  
INMUNOLÓGICO Y RESPIRATORIO,  
BALANCE DE GLUCOSA**



Ya disponible en su herbolario



C. LABRADOR P. 65 N. 1 (POL. IND. NICAS) 47155 SANTOVENIA DE PISUERGA (VA)  
TLF: 983400094 / 983400449 eMail: [cosana@cosmesana.es](mailto:cosana@cosmesana.es)

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

# ¿Como Cocinamos NUESTRAS VERDURAS?

Todos conocemos a nivel consciente o inconsciente el valor de las verduras y de las frutas, alimentos del campo, que la madre Tierra nos ofrece en abundancia durante todas las estaciones del año.

Aunque muy pocos saben como tratarlas, creando variedad en gustos, texturas, colores, etc... y con ello multitud de platos ricos tanto en sabor como altos en nutrición. Cuando oigo a muchas personas comentar que no les gustan las verduras, sé con certeza que no saben como cocinar estos alimentos tan importantes para el ser humano. No podemos vivir sin verduras y si lo hacemos, pagaremos consecuencias graves en nuestra salud!

Las verduras no solo nos aportan: vitaminas, sales minerales y fibra, sino que sabiéndolas cocinar adecuadamente nos pueden ofrecer: calcio, hierro y clorofila.

Podemos clasificar las verduras en 4 grupos importantes:

- **Verduras De Raíz**, crecen debajo de la tierra, tales como: zanahoria, cebolla, chirivía, nabos, remolacha, rabanitos, boniatos, etc...
- **Verduras Redondas**, crecen encima de la tierra, tales como: calabaza, calabacín, coliflor, coles, etc...
- **Verduras De Hoja Verde**, son verduras con alto contenido en fibra, clorofila, hierro y calcio. Tales como: judías verdes, brócoli, apio, puerros, col verde...
- **Grupo De Ensaladas**, con una gran variedad de gustos, sabores y colores.

Las verduras de **Raíz** y **Redondas**, no solo son esenciales para nuestra salud por los nutrientes que nos pueden aportar, pero también nos ofrecen su dulzor. Son verduras

que al cocinarlas en diferentes estilos, nos pueden regalar un dulzor natural, que nos relaja y nos crea centro y equilibrio.

En la cocina mediterránea convencional, no se realza el dulzor de las verduras o se enmascaran con picantes, ácidos y condimentos salados o se cocinan con exceso, haciendo perder todos sus nutrientes. No hay dulzor natural, en la comida, teniéndonos que relegar a tomar sabor dulce solamente en los postres. Y así vemos multitud de personas que están apegadas/adictas al chocolate, azúcares refinados, bollería, etc... porque necesitan más dulzor, lo que necesitan son mas verduras!

Una forma de resolver este problema, es comer más verduras dulces en cada comida.

El sabor dulce natural, tonifica y equilibra el estómago, bazo y páncreas, dándonos dulzor, centro, relajación y estabilidad emocional.

Hay muchas formas de confeccionar platos con verduras de raíz y redondas que nos ayudan a realzar su dulzor natural, tales como: plancha, vapor, salteados, estofados, papillot/horno y cremas. Es importante saber respetar los diferentes tiempos y cocinarlas tan solo el tiempo adecuado, sino perderemos muchos nutrientes.

Una crema con verduras de raíz y redondas, por la noche es lo más adecuado para empezar la cena aportándonos relajación, después de un atareado día de trabajo. Igualmente que un buen licuado de frutas y verduras nos dará la energía y vitalidad que necesitamos para empezar el día!

Por el contrario, las **Verduras Verdes**, nos proporcionan chispa, depuración, ligereza, nos ayudan a depurar el hígado



# Talleres en Verano



## Antigimnasia + Dieta Depurativa 22, 23 y 24 de Julio

Un viaje al centro de tu cuerpo:  
Tu camino hacia el bienestar  
!!!Libérate de toxinas y tensiones!!!!

El taller tiene como objetivo disfrutar de un entorno natural mientras que tu cuerpo de una forma fácil, se va liberando de tensiones, rigideces y toxinas, acompañados por profesionales certificadas en Antigimnasia y un experto en dieta higienista.



Centro de Reposo Tres Azules (Cadalso-Cáceres)  
[www.tresazules.es](http://www.tresazules.es)

Precio del Taller con pensión completa (habitación doble): 330€  
Descuento de 30€ si reservas antes del 15 de Junio

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



## El inicio de la vida: Gestación y nacimiento 13, 14 y 15 de Agosto



El taller tiene como objetivo liberar tensiones y recuerdos almacenados en la memoria del cuerpo.

Un viaje a nuestra esencia

Se requiere experiencia previa en Antigimnasia

Precio: 200€  
En Madrid (Centro)



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

Y la vesícula biliar, órganos muy dañados por los excesos de grasas que se toman. Hay que comer verduras verdes en cada comida! Pero verduras verdes que tengan una gran cantidad de fibra, como el brócoli, berros, judía verde, apio, puerro, etc... Y hay que saberlas cocinar! Recomiendo cocinarlas tan solo 3 minutos y luego lavarlas con agua fría y escurrirlas. Hacer ensaladas templadas con verdura verde ligeramente cocida, así proporcionaríamos a nuestro cuerpo la cantidad de fibra que necesita a diario.

El mundo de las ensaladas, tiene también su lugar en las comidas si se desean, pero no contienen tanta fibra, por lo que hay que dar prioridad a las verduras verdes de cocción corta, las cuales, son indispensables en cada comida.

También las frutas son importantes, por la gran cantidad de vitaminas que nos ofrecen.

Podemos consumirlas crudas, nos aportaran frescor, vitalidad, depuración. O cocidas en forma de compota, horno, plancha, etc... nos aportaran dulzor natural y relajación.

Porque no tomarnos una buena compota casera antes de dormir, para relajarnos y mimarnos después del arduo día de actividad?

Tenemos que volver a ilusionarnos e inspirarnos con el uso de los alimentos del campo, los alimentos de nuestros antepasados, los de toda la vida! Alimentos sin procesar, sin modificar, que vienen directamente al consumidor y que nos generaran SALUD Y ENERGIA a largo plazo!

### ALGUNOS ESTILOS DE COCCIÓN DE LAS VERDURAS

Escoger la clase de energía que necesitamos en relación a nuestro estilo de vida es un trabajo de alquimia. Se trata de

responsabilizarnos del estado de nuestro cuerpo y desarrollar la habilidad de responder y actuar en consonancia.

Las texturas también son un aspecto muy importante en la cocina diaria y no se les da el valor que merecen. Este aspecto, tan importante en la elaboración de las verduras y factor clave para cocinar de forma sana y natural, suele desconocerse. De la típica ensalada cruda se pasa al plato de judías verdes y patatas «super cocinadas», donde el color verde vivo brilla por su ausencia. Algunas escuelas alimentarias recomiendan cocinarlo todo al vapor o comer sólo ensaladas para no perder sus vitaminas...

Es lógico que no nos alimentemos de la misma forma en un verano muy caluroso que en un invierno húmedo y frío. De la misma manera, una persona muy activa que trabaja al aire libre tiene unas necesidades energéticas muy diferentes a otra persona con un trabajo sedentario y realizado en un lugar cerrado y con calefacción.

### ESCALDADO

- Equipo: cacerola de acero inoxidable.
- Efecto: aligera, refresca, activa, es crujiente.
- Tiempo: de 10 a 15 segundos.
- Llama: alta, en agua hirviendo.
- Ingredientes: cualquier verdura cortada finamente.

Hierve agua y añade una pizca de sal marina. Sumerge las verduras cortadas, según la naturaleza de cada verdura: para berros, lechuga y pepino sólo es necesario sumergirlos y sacarlos; rabanitos, zanahorias, calabacín unos 10 segundos.



Escurre las verduras escaldadas, sírvelas al momento, con tu aliño favorito, o déjalas enfriar.

Es recomendable escaldar al principio las verduras con menos color y sabor y dejar para el final las demás, para que no se tiña fuertemente el agua al principio.

## HERVIDO

- Equipo: cacerola de acero inoxidable.
- Efecto: aligera, refresca, nutre y activa la parte superior y superficial del cuerpo.
- Tiempo: durante unos 3-4 minutos.
- Llama: alta, en agua hirviendo.
- Ingredientes: variedad de verduras cortadas finas.

Este proceso es uno de los más utilizados y básicos en la cocina cotidiana para las verduras verdes. Las cuales son necesarias una pequeña porción en cada comida. Nos aportarán vitaminas, fibra, clorofila, hierro, calcio y minerales. También podemos hervir otras verduras.

Hierve agua, la suficiente para cubrir completamente las verduras. Añade una pizca de sal marina y hierve por separado cada verdura, empezando por las de menos color y sabor.

Al hervir, no utilices tapa, para poder mantener la clorofila y la ligereza del estilo. Nuestro hígado y vesícula biliar nos lo agradecerán!

Hierve cada verdura según el tamaño y densidad de la misma: zanahorias cortadas tipo juliana 2 minutos; flores de brécol o coliflor de 3 minutos; col blanca de 4 minutos.

El tiempo de hervor, se empieza a contar desde que introducimos las verduras al agua hirviendo.

Al cabo de los minutos correspondientes, se sacan, lavan con agua fría para cortar su cocción, se escurren y se comen temperatura ambiente.

## SALTEADO CORTO/ WOK

- Equipo: sartén o cacerola de acero inoxidable o wok chino.
- Efecto con agua: aligera, activa, da sabor dulce.
- Efecto con aceite: aligera, crea movimiento, activa.
- Tiempo: alrededor de 7-10 minutos.
- Llama: media/alta.
- Ingredientes: cualquier clase de verduras, cortadas muy finas.

Calienta el recipiente, añade unas gotas de aceite o 3 cucharadas de agua. Añade inmediatamente las verduras. Si usas cebollas o puerros, agrégalos al principio y rehógalos solos durante 1 o 2 minutos.

Añade las demás verduras y una pizca de sal marina o salsa de soja inmediatamente. De esta manera, se conseguirá que las verduras se hagan en su jugo y se realce su sabor dulce.

Saltéalas continuamente, sin tapa, con el fuego muy alto, de 5 a 10 minutos. Sazona con unas gotas más de salsa de soja si lo deseas, y cocina unos minutos más.

El tiempo del salteado corto varía dependiendo de las verduras utilizadas: zanahorias de 5 a 7 minutos, col china de 3 a 5 minutos; coliflor (las flores) de 5 a 10 minutos y champiñones de 5 a 7 minutos.

## PLANCHA

La plancha puede considerarse un estilo de cocción, aunque normalmente siempre se utiliza tras otro estilo de cocinado. Por ejemplo, si se desea hacer a la plancha seitán o tempeh, deben estar previamente cocinados. El tofu fresco o ahumado y el pescado pueden cocinarse a la plancha tanto si están crudos como macerados.

Este proceso es muy rápido. Bastan unas gotas de aceite y cocinar el alimento unos minutos por cada lado, con unas gotas de salsa de soja.

Se pueden hacer a la plancha verduras previamente cocidas al vapor, como rodajas de calabaza, zanahorias partidas por la mitad, calabacines, etc.

## VAPOR

- Equipo: cazuela de acero inoxidable, cerámica o vidrio, con margarita de acero inoxidable o de bambú.
- Efecto: aligera, relaja, calma, nutre el plexo solar, realza el sabor dulce de las verduras.
- Tiempo: de 5 a 10 minutos, aproximadamente.
- Llama: media, la necesaria para crear vapor.

• Ingredientes: cualquier clase de verduras cortadas finas.

Coloca 1 o 2 cm de agua en el recipiente. Inserta la margarita y coloca las verduras cortadas a trozos medianos y una pizca de sal

marina encima de las verduras.

Si cocinas al vapor verduras de diferentes densidades, como zanahorias y col china, puedes prepararlas de dos formas distintas:

A. Corta las zanahorias muy finamente y cocínalo todo junto.

B. Cocina al vapor las zanahorias primero, hasta que estén casi hechas y añade la col china en los dos minutos finales.

Para crear el vapor, siempre ha de estar puesta la tapa y la llama media.

Este método culinario es uno de los más comunes y utilizados a diario.

## ESTOFADO

Equipo: cacerola de acero inoxidable, con doble fondo, o de hierro fundido, barro o vidrio.

Efecto: calma, refuerza, calienta más el interior del cuerpo.

Tiempo: un mínimo de 1/2 hora y de máximo lo que se desee.

Llama: baja.

Ingredientes: principalmente verduras redondas y de raíz, cortadas en trozos grandes.

Coloca en el recipiente 1 cm de agua o caldo de verduras. Añade las verduras y una pizca de sal marina. Tapa y lleva a ebullición con la llama alta. Reduce la llama a media o baja, y deja cocer las verduras lentamente.

El estofado se puede condimentar desde el principio con sal, salsa de soja o miso, para que su efecto sea más dulce y caliente más. Si se condimenta unos minutos antes de terminar la cocción, su efecto será menos dulce, proporcionará una energía mucho más ligera y todavía conservará las mismas

Las verduras no solo nos aportan: vitaminas, sales minerales y fibra, sino que sabiéndolas cocinar adecuadamente nos pueden ofrecer: calcio, hierro y clorofila

cualidades del condimento fermentado. Es posible añadir hierbas aromáticas, secas desde el principio o frescas hacia el final. Si se utiliza jengibre, añadirlo durante los dos minutos finales para conservar su efecto de calentar y activar.

### SALTEADO LARGO

- Equipo: sartén de acero inoxidable o de hierro fundido.
- Efecto: refuerza, calienta interiormente, ideal para estaciones frías, endulza.
- Tiempo: mínimo de 30 a 40 minutos.
- Llama: muy alta los 2 primeros minutos, media o baja el resto.
- Ingredientes: verduras de raíz o verduras redondas, algas y, también, proteínas vegetales.

Corta las verduras a trozos grandes. Calienta la sartén, añade aceite de buena calidad –prensado en frío– y en una cantidad mayor que para el salteado corto. Añade las verduras y rehógalas unos minutos con llama alta y una pizca de sal.

Tapa la sartén, baja al mínimo el fuego (o utiliza la placa difusora) y cuece durante el tiempo indicado. Remueve de vez en cuando para que no se peguen.

Si has puesto pocas verduras, no será suficiente el jugo que desprenden, por lo que se necesitará añadir unas gotas de agua.

Hacia el final de la cocción puedes agregar un condimento salado si lo deseas, como salsa de soja. Las verduras deberían estar bien cocidas, blandas y muy dulces.

### HORNO

- Equipo: recipiente para el horno (vidrio, cerámica o barro).
- Efecto: calienta muy profundamente, seca, contrae, da una energía más bien estática, pesada.
- Tiempo: depende de lo que se quiera hornear.
- Llama: media.
- Ingredientes: verduras, frutas, tofu, frutos secos, pescado.

El alimento cocido en el horno actúa proporcionando desde el interior hacia el exterior un calor muy profundo y penetrante, una energía muy condensada y pesada. No es recomendable usar el horno a diario y es mejor hacerlo en climas fríos.

Coloca las verduras en el recipiente o bandeja para el horno, añade una pizca de sal o salsa de soja, un fondo de agua y cúbreelas con la tapa o papel vegetal. Hornéalas hasta que están bien cocidas.

Para obtener una energía menos pesada, cuece previamente las verduras al vapor y cocínalas al horno finalmente durante unos minutos.

Y disfruta de las verduras...

### Montse Bradford

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



Descárgate la App gratuita **ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA** (App Store/ Google Play)



### 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 ALQUIMIA EN LA COCINA - 21-22 MAYO 2016
- LA SALUD DEL SISTEMA DIGESTIVO Y SISTEMA NERVIOSO. COMBINACIONES DE ALIMENTOS - 28-29 MAYO 2016
- SEMINARIO MEDICINAL Y DE DIAGNÓSTICO- 11-12 JUNIO 2016
- EL PESO NATURAL. COCINA PARA LA MUJER Y EL HOMBRE - 18-19 JUNIO 2016

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

**MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:**

TELÉFONO: 618.287.484  
MAIL: [info@montsebradford.es](mailto:info@montsebradford.es) / WEB: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)



VIDEO

Contenido  
Vivo

# Aprende a relacionarte sin ANSIEDAD

El ser humano necesita relacionarse, somos una especie sociable por naturaleza; necesitamos esa **socialización para adaptarnos** y sobrevivir. Ahora vivimos en una sociedad en la que estamos cada vez más conectados, pero cada vez nos sentimos más solos.

Muchas veces no resulta fácil establecer esas relaciones. Entablar contacto, conocer gente nueva, hablar con desconocidos... son momentos en los que aparece ansiedad. No es fácil relacionarse con los demás cuando nuestra cabeza está llena de miedos sobre lo que los otros vayan a pensar de nosotros. Y, como todo miedo, estos pensamientos negativos suelen ir acompañados de síntomas fisiológicos como taquicardia, sudor, rubor o tartamudeo entre otros.

A veces conocer gente nueva es incómodo. Queremos ser capaces de decir lo correcto, parecer inteligentes, informados o divertidos. Todos sabemos que es imposible caer bien y encajar con todo el mundo, pero eso no nos impide quedarnos atrapados en pensamientos, dando vueltas a por qué pasará eso. El miedo a los demás nos quita la libertad a la hora de relacionarnos.

La solución a esta ansiedad pasa por sentirte cómodo y “en casa” en tu cuerpo. Porque cuanto más entiendas tus propias

emociones y reacciones, más auténtico te puedes mostrar con otras personas y la autenticidad es una cualidad muy atractiva.

Cultivar la conciencia y la confianza en ti mismo, te ayudará a confiar y conectar con los demás.

## APLICA ESTOS CONSEJOS:

### • Tres pasos para centrarte:

- 1. Observa tu respiración.** Al prestar atención a la respiración, al cuerpo, podemos hacernos conscientes de lo que está sucediendo a nuestro alrededor, podemos observar cómo nos sentimos y lo que estamos pensando. No tienes que cambiarla, sólo darte cuenta de cómo respiras, llevar a ella tu atención.
- 2. Acepta a la incomodidad.** Una vez tienes la atención puesta en la respiración, puedes empezar a darte cuenta de lo que estás sintiendo. Si estás ansioso, de mal humor, o revuelto, reconoce que es así como te sientes. Sin juicios. Al aceptarte a ti mismo y tus sentimientos tal y como son en ese momento, de forma natural y sin esfuerzo te relajas y esos sentimientos no te absorben.

**3. Respira profundamente.** Ahora sí, haz una respiración profunda, llenando tus pulmones hasta el vientre. Imagínate conociendo nuevas personas con las que te quieres llevar bien. Imagínate riendo con un grupo de personas. Reconoce que deseas esa conexión. Repite para ti lo siguiente: “La conexión se puede dar si lo permito.” Siente los pies en el suelo. Envía un pensamiento amable al mundo y ábrete a recibir esa amabilidad de vuelta.

- **Deja espacio a tu nerviosismo:** Hazte esta pregunta: ¿cuáles son mis sentimientos acerca de “confiar”? Siéntate con esa pregunta durante un tiempo y presta atención a cómo responde tu cuerpo. ¿Notas alguna opresión, nudos, te encoges de hombros, nervios...? Estas pequeñas sensaciones corporales, tu avisador interno, salen por una razón. Es necesario notarlas y reconocerlas antes de hacer algo con ellas. Imagínate respondiendo al mundo con confianza, sabiendo que el malestar que pueda surgir también es parte de ti. Sé tú mismo, experimenta la ansiedad y siente cómo baja poco a poco hasta desaparecer por sí misma. Cuando te des cuenta de que no es tan terrible como pensabas, tus miedos irán desapareciendo.
- **Cultiva la curiosidad:** Todos somos curiosos por naturaleza. Mira cualquier niño jugar y lo comprobarás. Puedes abrazar la curiosidad acercándote a las personas con presencia y la mente libre de juicios. Relaja el cuerpo, hecha para atrás los hombros, asume el riesgo, y haz una pregunta. Despierta tu

• ————— •

**No es fácil relacionarse con los demás cuando nuestra cabeza está llena de miedos sobre lo que los otros van a pensar de nosotros**

• ————— •

capacidad de asombro y te sorprenderás al darte cuenta de que la ansiedad que sentías a la hora de conocer gente ha dado paso a una curiosidad real por la persona con la que estás.

### MÁS PRÁCTICAS PARA PERDER EL MIEDO

- **Visualiza:** Imagina una situación en la interactúas con otra persona. Visualízate a ti mismo reaccionando cómo te gustaría hacerlo de verdad. Siente tu cuerpo relajado cuando lo haces, siente la felicidad de compartirte con el otro. Comienza con pequeños retos o situaciones más fáciles y ve avanzando.
- **Aprende a relativizar:** En las relaciones sociales nunca podemos estar seguros del resultado. Cada persona es diferente y nunca podemos prever cómo van a reaccionar los otros. Aun así, la probabilidad de que alguien te rechace es mucho más baja de lo que te piensas. Y si lo hace, ¿qué? Nada, no es el fin del mundo.
- **No te tomes tan en serio:** tu ansiedad es importante para ti, no para los demás. Los otros no están pendientes de que digas algo poco apropiado o te pongas rojo. Cuando vas a una fiesta ¿vas a pasarlo bien o a estar pendiente de si alguien se pone colorado?
- **Expresa tus temores.** La mejor forma de superarlos es decirlos. “Ay, me estoy poniendo roja. ¡Siempre me pasa!”. Sonríes y ¡voilà! te lo has quitado de encima, el otro sabe lo que te está pasando y puedes seguir con la conversación.
- **Practica:** En vez de evitar las situaciones que tanto temes, enfréntate a ellas poco a poco y con tiempo aprenderás a desenvolverte con soltura.

### LA IMPORTANCIA DEL ENTORNO

Busca nuevas relaciones en un entorno amable, en el que haya muchas más personas en tu misma situación, donde puedas ser tú mismo y abrir tu corazón con confianza, sabiendo que el resto tiene tus mismos temores, u otros parecidos. Elige situaciones en las que puedas conocer personas interesadas y accesibles para ti. Este tipo de grupos y entornos facilitan mucho el relacionarse y la posibilidad de conocer a los otros de una forma profunda y hermosa. Elige conscientemente el amor y la conexión en vez del miedo y rechazo.

**Alberto Villar**

Gerente de Vacaciones en Gredos - [www.vacacionesengredos.com](http://www.vacacionesengredos.com)

## 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...

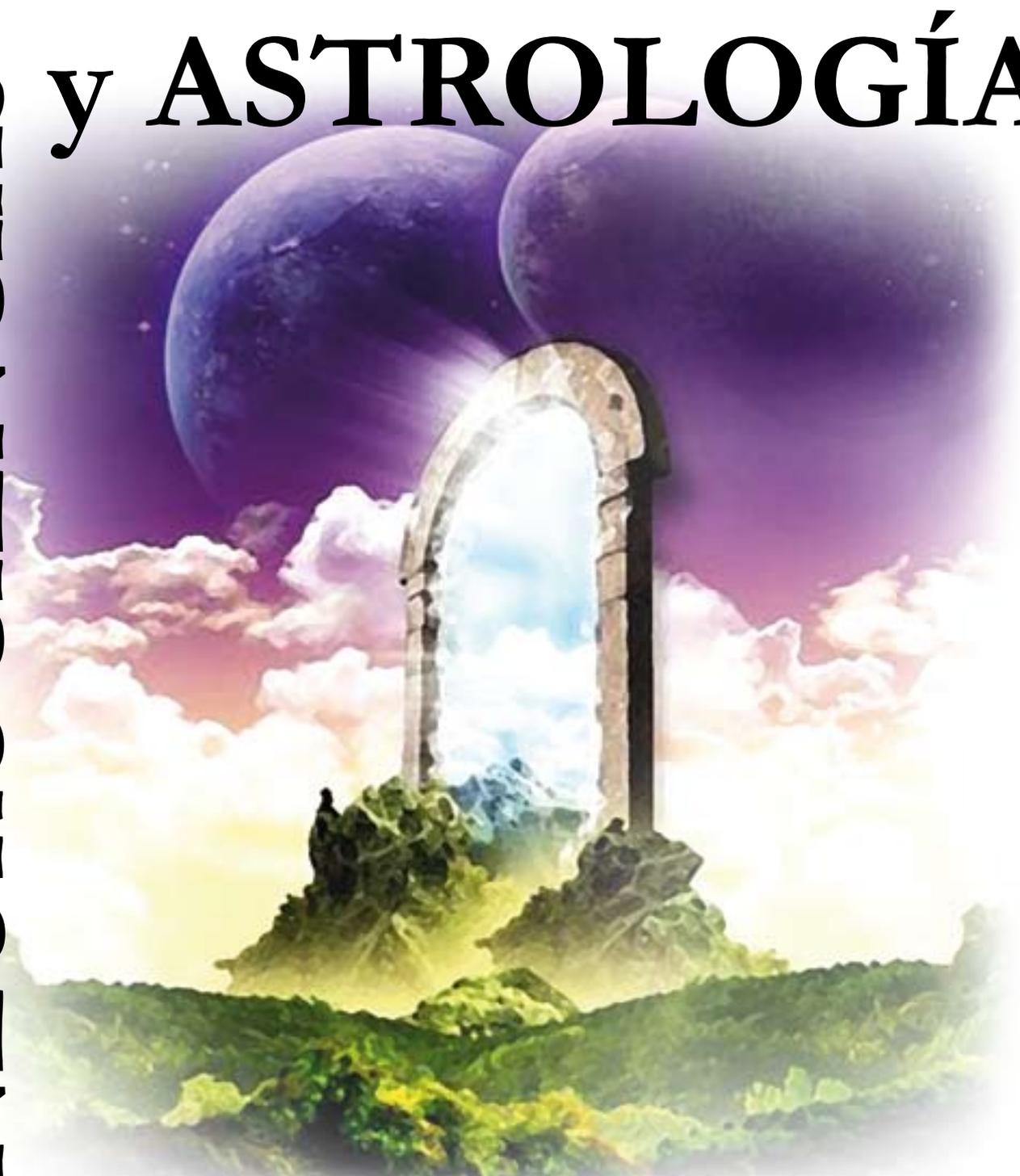



- **Elige tus semanas:**  
Junio, Julio, Agosto y Septiembre
- **Plazas limitadas**
- **Descuentos por pronta reserva**

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)

# NEUROCIENCIAS y ASTROLOGÍA



## cuando lo milenario se plasma en lo moderno

La era de Acuario, gobernada por los planetas Saturno: Tiempo, disciplina, perseverancia, aprender de los límites, aceptar la oscuridad con la que convivimos en nuestro interior, para poder iluminarla; y Urano: imaginación, intuición, revolución, cambios repentinos y drásticos, tecnología, internet; se presenta intensa. Te preguntarás ¿Y entonces? Entonces llegó el tiempo de sentir desde la consciencia, más allá de viejos patrones y partiendo del conocimiento de uno mismo, como bien profesa el oráculo de Delfos: **“Conócete a ti mismo y conocerás el Universo y a los dioses que lo habitan”**.

Para ésta ocasión te hablaré de la Astrología, ya que la considero uno de los lenguajes más antiguos y quizás la herramienta de mayor autoconocimiento que tengamos

a nuestro alcance. Divide el Mandala en doce áreas vitales, luego contamos con las energías de los planetas: los dioses o energías que conviven en nuestro interior, que se distribuyen a lo largo y ancho de dicho Mandala, conformando el sello particular de cada ser humano en el planeta Tierra-Agua. Los cuatro elementos: **Fuego:** acción, ejecución; **Tierra:** enraizarse para vivir la experiencia de la vida, que es el mayor misterio al que podamos asomarnos; **Aire:** intelecto, comunicación y movimiento; y por último el **Agua:** el elemento más abundante y debido a ello el que más abunda en nuestro aprendizaje: las Emociones. Aunque tu no creas en ella, la Astrología cree en ti.

Debido al avance inminente de la tecnología, contamos también con grandes avances en el conocimiento de nuestro cerebro a través de las Neurociencias. Esto nos brinda un momento actual estupendo para poder generar terapias que desvelen donde se encuentra la raíz del trauma para poder sanarlo y de ésta manera sanarnos. Las terapias holísticas buscan la **“conscientización”** del trauma que pueda existir, a través de tratar a la persona de una manera integral: cuerpo, mente y alma, y de ésta forma, lograr el camino de vuelta, que conduce al encuentro con el espíritu. Somos espíritu viviendo una experiencia material y no al revés.

Está comprobado que el cerebro es **“triuno”**, esto significa que contamos con tres fases delimitadas. Ellas son el **“cerebro reptiliano o arcaico”**, encargado de regular el instinto de conservación, reproducción, funciones fisiológicas básicas como la digestión, hambre, respiración, sueño, sed, etc; luego el **“cerebro mamífero o límbico”**, con las funciones emocionales de sentimiento y necesidad, vital para el aprendizaje y el sentirse integrado a algo mayor a uno, el cual rige los ejes astrológicos Tierra-Agua, visto desde el enfoque de la AstroBioConexión. Sigue el neocórtex, que está regido por el elemento Aire. Por último, el **“córTEX o lóbulo prefrontal”**, forma parte del neocórtex delantero, regido por el elemento Fuego, encargado de tomar los actos de FE=Funciones Ejecutivas. Quizás a esto se refería Jesucristo, antes de sanar a las personas les preguntaba si tenían **“Fe”**, queriendo decir con esto, que tenían plena consciencia para sanarse. Este último, es el centro encargado de tomar las decisiones junto con mecanismos más profundos que tienen que ver con la amígdala y otras zonas de la memoria a largo plazo que pertenecen al **“cerebro emocional”**, siempre y cuando no se le adelanten los otros centros y seamos poseídos por la bestia que convive en nuestro interior, que en la mayoría de los casos, no está adiestrada y que se localiza en el cerebro arcaico, donde se encuentran los instintos de conservación. Utilizamos el cien por ciento del cerebro, solo que un dos por ciento a la vez.

Se podría definir el cerebro como nuestro hardware y la mente nuestro software. Esta última se divide a grandes rasgos en mente consciente e inconsciente. El inconsciente controla el 98% de nuestra toma de decisiones. Luego contamos con el consciente, que en el mejor de los casos es el encargado de tomar las decisiones en un 5%. Podríamos decir que para bien o mal, la mayoría de decisiones las tomamos a partir de nuestros traumas o certezas de la vida actual, herencias psicogenealógicas, y para los más esotéricos, nuestras vidas pasadas. La Bella y la Bestia que conviven en nuestro interior, disputándose nuestra vida y la posibilidad de ser felices a cada momento.

Las **Neurociencias** ya comprobaron que contamos con siete sentidos y quizás en los próximos años se comprueben más. Se suman a los cinco anteriores, el sistema propioceptivo y el vestibular.

Contamos con distintas herramientas para acceder al inconsciente de forma consciente: la meditación en sus distintas vertientes: tradicional, activas, trascendental; Hipnosis, Regresión simple, Revivisción hipnótica; experiencias con

plantas sagradas, etc.

Sumado a lo anterior, convivimos en un entorno que nos influencia y determina en cierto grado nuestra toma de decisiones. Existe la Astrología mundial que se encarga del estudio de las influencias de los astros sobre las distintas economías y sociedades mundiales que se podría decir que tiene una ligazón bastante directa con el concepto de inconsciente colectivo de Carl Jung.

Todo lo anterior sumado para dar las terapias de mayor autoconocimiento de nuestros tiempos.

¡Bienvenido a la era de la imaginación y la intuición!



**Luciano D'Amario**

Terapeuta holístico, Astrólogo y Químico.  
Desarrollador de la terapia AstroBioConexión.  
[www.lucianodamario.com](http://www.lucianodamario.com) - 634 080 989

**TALLER DE ASTROLOGÍA PARA PRINCIPIANTES**

Recorrido al mandala astrológico de la vida, desde el humor y los mecanismos de la conducta humana

**4 Y 5 DE JUNIO**

CENTRO MANDALA  
C/ CABEZA, 15 - MADRID

INFORMACIÓN Y RESERVAS PARA EL TALLER,  
SESIONES GRUPALES E INDIVIDUALES

Pablo Telias  
pablodtelias@yahoo.com  
www.astrohumor.com

Luciano D'Amario  
luciano@lucianodamario.com  
634 080 989  
www.lucianodamario.com

# Un mundo místico y Armónico

## "Caligrafía Oriental y..."



materializan en caligrafía que en pintura o escultura.

Y se podía comentar que existen unas normas:

- Cada carácter se construye en la propia plaza con variedad de estructura y composición.
- Allí son dibujo de sólo tres formas básicas: el círculo, el triángulo y el cuadrado.
- Para cada letra hay un número definido de movimientos y posiciones designados para ellos en relación con el conjunto.

Importante es **Entrenamiento:** aprender a manejar el pincel con la tinta.

Es el arte de trazar como un baile. Copia de los modelos de buena caligrafía, utilizando un papel gráfico. Para mí este Arte es una danza coreografiada hábilmente con movimientos coordinados: la unión de la tinta para su tono, y la **entera composición para su fuerza, individualidad o vitalidad.** Una pieza de buena caligrafía puede ser considerada por su impetuosidad, movimiento, equilibrio momentáneo o por el juego de fuerzas que se combinan activamente para formar una totalidad balanceada...

Y les recuerdo que ningún movimiento puede ser añadido o borrado de efecto decorativo.

La caligrafía es una de las cuatro habilidades básicas y disciplinas de los literatos chinos, junto con la pintura.

Según los registros históricos, fue durante la segunda mitad aproximadamente de los **siglos 2º y 4º** que la caligrafía china entró en vigor en el sentido real. (La caligrafía China de cada período de la historia china tenía sus formas y estilos

particulares, que a los países como Corea y Japón se desarrollarían de forma más simple).

El Arte realizado con pincel y tinta tiene estilos que se conocen como:

### Estilo del sello 篆書 zhuànshū

El más antiguo de los estilos (con apogeo en la **Dinastía Qín**, 221-206 a. C.), corresponde a una adaptación de los caracteres tal como eran grabados, que no pintados, sobre bronce o piedra. Líneas finas, ritmo suelto: este tipo de trazo no sigue las pautas de las que se habla en los demás estilos y que son esencialmente debidas al pincel: similar al pictograma: formas antiguas que han sufrido varias alteraciones hasta llegar a su forma actual. Por lo tanto, hay que aprender el trazo de los caracteres individualmente.

Es mi primera vez escribir en este espacio!! Y vamos a saborear conociendo Arte de Caligrafía (Oriental: China y Japón) con una pequeña introducción hoy y seguiremos consecutivamente viendo algún tema específico y sus influencias, Arte Floral, "Ikebana" (生け花, "Flor viviente"), pasando por Shodo (caligrafía en Japonés), kanji / shūfǎ (en chino. 書法), etc. Y sus estilos ligados intrínsecamente a la historia de la escritura china (y japonesa).

El origen de la caligrafía data de hace más de 4.500 años, en China. Los chinos, en este sentido, tienen una enorme tradición en la escritura caligráfica, de allí la belleza visual de su sistema de escritura: los ideogramas. En Occidente, por su parte, la caligrafía se basó inicialmente en los signos del alfabeto latino, empleado por los monjes copistas durante la Edad Media para asentar todo el conocimiento universal sobre los pergaminos.

La historia de la caligrafía china es tan larga como la de China sí mismo que más tarde sigue en Corea y Japón... que es muy conocido con el nombre "Shodo".

Caligrafía Oriental responde al propósito de transmitir el pensamiento, pero también muestra la **belleza 'Resumen' de la línea. Ritmo, línea y estructura** más perfectamente se

La caligrafía es una de las cuatro habilidades básicas y disciplinas de los literatos chinos, junto con la pintura

𠂇	𠂇	牛	牛	牛	牛	牛	nú	Vaca
𠂇	羊	羊	羊	羊	羊	羊	yáng	Cebra
𠂇	馬	馬	馬	馬	馬	馬	mǎ	Caballo
𠂇	鳥	鳥	鳥	鳥	鳥	鳥	niǎo	Pájaro
𠂇	龜	龜	龜	龜	龜	龜	guī	Tortuga
𠂇	龍	龍	龍	龍	龍	龍	lóng	Dragón chino
𠂇	鳳	鳳	鳳	鳳	鳳	鳳	fèng	Fénix chino

Trazos básicos de la caligrafía y seguimos en la próxima con más cosas, Señores !!!

### Estilo de los escribas 隸書 lìshū

trazos espesos con la punta escondida (no se ve la traza inicial y final del pincel). Los trazos son cuadrados, aplanados en la zona media, espaciados y tendentes a desbordar por los lados. A lo largo del siglo II, bajo los 東漢 Dōnghàn, los Han Orientales, el perfeccionamiento del pincel llevó a los calígrafos a dar más amplitud a los trazos, principalmente añadiendo ondulaciones y estirando las horizontales.

### Estilo regular 楷書 kǎishū

La escritura estándar o 正楷 zhèngkǎi, que tiene su apogeo bajo los 唐 Táng (618-907 de nuestra era) en la que los calígrafos fijan definitivamente la estructura y la técnica del trazo. La necesidad de una escritura simple, lo más legible posible, muy regular, respondía a las necesidades de centralización del poder. Estilísticamente, se caracteriza por el respeto de las reglas de trazada evocadas más arriba: gran estabilidad (ningún carácter se sale del cuadrado virtual)

### Estilo corriente 行書 xíngshū

El estilo nace de una “deformación” por **simplificación del trazo regular**. Es por ello que es **la más utilizada actualmente** para los manuscritos de la vida cotidiana. Sin embargo, no es ignorada por la caligrafía, lejos de ello, y tampoco es considerada una forma bastarda de la regular: posee en caligrafía sus propias reglas.

**WANG XIZHI** (Estilo corriente 行書 xíngshū) es considerado como modelo de perfección para aquellos que quieren aprender este arte. Este sabio comparó la caligrafía con la guerra. “La hoja de papel es un campo de batalla; el pincel, las lanzas y espadas; la tinta, la mente, el comandante en jefe; la habilidad y la destreza, los oficiales; la composición, la estrategia. Tomando el pincel se entra en la batalla: los trazos y líneas siguen las órdenes del comandante; los giros y retrocesos son los estallidos mortales.”

### Estilo de hierba 草書 cǎoshū

escritura agitada como la hierba, como un borrador (otro de los posibles sentidos de 草), como la aparecen fuertemente deformados, parecen formas sin constricciones aparentes, a menudo ligados entre La lectura y la escritura de este estilo son reservadas a los calígrafos y a los especialistas eruditos.

Como una introducción básica del Origen de Caligrafía Oriental, hemos visto éstos puntos, que termino con unos

*\*Arte de Bailar con Pinceles y tinta sobre el papel de arroz...\**

**Curso dirigido para principiantes de Caligrafía CHINA-JAPONESA**

**A PARTIR DEL 5 DE MAYO**

**INCORPORACIÓN CADA JUEVES 18.30 A 20.30 H.**

INFORMACIÓN Y RESERVAS  
JINHEE KIM- 608 93 97 19  
GEMAKIM@GMAIL.COM

**CENTRO MANDALA**  
C/ CABEZA, 15, 2ª DCHA- TRSO DE MOLINA  
91 539 98 60  
INFO@CENTROMANDALA.ES

### JINHEE KIM



Licenciada en Bellas Artes, Universidad Complutense, Madrid y caligrafía japonesa y china en su país. Docencia al frente de su propia academia de pintura-dibujo, caligrafía para adultos/niños y en escuelas primarias-secundaria (España) tras trabajar en Embajadas extranjeras, en Seúl- Corea.

Imparte cursos de Caligrafía en centros oficiales (Embajada de Corea, Madrid y Centro Mandala, Madrid)

gemakim@gmail.com  
608 939 719



# La Postura al Correr



## Desde la psicoterapia respiratoria y postural®

**Andar y correr ligeramente inclinados hacia delante en lugar de erguido/vertical obedece al diseño de la biomecánica musculo-articular y respiratoria.**

El diseño de la biomecánica musculo-articular está hecha para ofrecer el máximo rendimiento. Si a la hora de correr incorporamos a nuestro gesto una ligera inclinación hacia delante, tomaremos una postura que coopera mejor con las fuerzas de la naturaleza. Al andar, esta inclinación será casi imperceptible.

El cuerpo humano se ha conformado durante miles de años como un sistema articular preparado para correr, andar, caminar, trepar, etc., ofreciendo una biomecánica musculo-articular adaptada al medio para lograr sus objetivos en la vida cotidiana.

Correr ha sido una actividad básica en el ser humano a lo largo de la humanidad, en ella residía, en gran parte, su capacidad de supervivencia. Si observamos la forma de correr en ciertas razas –la negra es una de ellas– tienden a correr ligeramente inclinados hacia delante.

Estamos hechos para correr, y, sin embargo, por una desconexión de la consciencia corporal, hemos ido perdiendo la dinámica natural de correr.

---

**Correr ha sido una actividad básica en el ser humano a lo largo de la humanidad, en ella residía, en gran parte, su capacidad de supervivencia**

---

Habiendo desconectado de la sabiduría del cuerpo (estado anti yoga), dimos lugar a un cuerpo articulado que se aleja de lo natural -incluso, ligeramente ortopédico-, debido a malos hábitos adquiridos al perder, en cierto grado, la forma natural de vivir. No correr de forma natural sin respetar el diseño propio del cuerpo en su mecánica músculo-articular, aumentará la posibilidad de lesiones.

**El diseño de la biomecánica muscular a la hora de correr está preparado para correr ligeramente inclinado hacia delante, no vertical o erguido.**

El uso de las cadenas musculares no es igual cuando se corre erguido que cuando se hace ligeramente inclinado

hacia delante.

**Al correr vertical/erguido** se aplica un esfuerzo excesivo de las piernas, más cansancio y más lesiones. La fuerza de gravedad nos ancla más a tierra “clavándonos” a ella y perdiendo ligereza del cuerpo. La masa muscular se moverá más en base al apoyo de los pies, que son atraídos y “atrapados” ligeramente por la gravedad de la tierra.

El peso del cuerpo caerá más sobre la región lumbar que sobre la musculatura femoral.

**Sin embargo, al correr o caminar ligeramente inclinados hacia delante**, el apoyo tiende a ser mayor en los muslos femorales o cuádriceps, y menos en la zona lumbar, apareciendo menos lordosis y lumbalgias puesto que el apoyo se hace en la musculatura femoral y no en la zona lumbar.

**Al caminar y especialmente al correr ligeramente inclinado hacia delante**, las cargas gravitacionales del cuerpo tienen que ser soportadas en las piernas (columnas). Todo el cuerpo tenderá a alinearse, integrándose todos los sistemas, ofreciendo mayor rendimiento.

La pelvis, las piernas y los pies forman una unidad articular sólida y son el

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estima.**

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668

ORGANIZA TUS SEMINARIOS, CURSOS, TALLERES...

**Casa de Las Cruceiras**

A una hora de Madrid,  
dentro de la Reserva Natural del Valle de Truelas  
y en la orilla del Embalse de El Burguillo

Salón 125 m<sup>2</sup> - Alojamiento 60 pers. - Servicio de cocina  
información: 670 463 876 - 670 757 980 • info@lascruceiras.com • www.lascruceiras.com

basamento, pedestal o soporte que sostiene y donde se apoya la estructura que hay por encima de la cintura (parte del vientre, tórax, cuello, cabeza y brazos, los cuales tienen que ajustarse o adaptarse al modelo del pedestal). Si el pedestal marcha armonioso, la parte superior del cuerpo se moverá al unísono.

Ciertamente, las piernas y pies son las columnas en donde se sostiene el resto del edificio corporal (tronco, brazos, cuello y cabeza-) haciendo de soporte y locomoción. Estas columnas aguantan las cargas gravitacionales del cuerpo. Si el cuerpo al correr o caminar se inclina ligeramente hacia adelante, su inercia -la tendencia de un cuerpo a mantener su movimiento- obligará al cuerpo humano a ir "hacia delante" por la dinámica de la marcha.

Al correr ligeramente inclinados, estamos colaborando con la fuerza de la gravedad como motor, uniéndonos a ella -yoga- esta inclinación modificará nuestra pisada y zancada de tal modo que los pies se deslizarán por el suelo sintiéndolo como un soporte/trampolín, sin tener que hacer tanto esfuerzo desde los pies al correr.

#### **Ligera inclinación hacia delante y biomecánica respiratoria**

Podemos observar otra ventaja de correr ligeramente inclinados. En esta postura la columna vertebral se extenderá y alargará más que en la posición erguida. Debemos considerar que el diafragma inserta por su zona

posterior en la vértebra lumbar L3, haciendo de pivote o bisagra entre lo que hay por debajo y por encima de la cintura.

Desde el gesto de una ligera inclinación del cuerpo hacia delante, la zona lumbar estará ligeramente menos tensa que en la posición erguida, facilitando la contracción o descupulación del diafragma, especialmente por la zona posterior, dando lugar a mayor descenso de los lóbulos inferiores de los pulmones y, por tanto, mayor capacidad ventilatoria.

Esta ligera inclinación del cuerpo hacia delante favorece el descenso del hemidiafragma posterior, por lo que tendremos asegurado el aplanamiento de toda la cúpula del diafragma -los cuatro sectores por su lado posterior, anterior y laterales

Por otro lado, la posición erguida a la hora de correr, facilita más la respiración de tipo abdominal, dificultado ligeramente el descenso de la parte posterior del diafragma reduciendo por lo tanto la capacidad pulmonar. La respiración completa o "yóguica" es la más recomendable.

En cuanto a correr dando la **pisada** con la planta del pie/metatarso reforzará y favorecerá el sentido de inclinación y el descenso del hemidiafragma posterior.

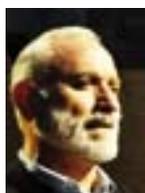
Y en relación a la pelvis, corriendo ligeramente inclinados hacia delante, estará menos bloqueada y basculará más y mejor en dirección lateral, evitando dar lugar a "sacar el culo",

anteroversión, sino a una presentación de la pelvis o retroversión. La región lumbo-sacro-coxis y el vientre se moverán sin tanto bloqueo y, por tanto, menos posibilidad de patologías.

Para seguir leyendo más artículos sobre este tema, consultar

[www.psicoterapia-respiratoria.es/articulos/](http://www.psicoterapia-respiratoria.es/articulos/)

#### **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](http://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](mailto:psitranspersonal@wanadoo.es)  
[www.psicoterapia-respiratoria.es](http://www.psicoterapia-respiratoria.es)

Juanita se hallaba en una situación límite. Había rechazado dos trabajos que no le gustaban hacía ya dos años; se le había terminado el paro y estaba en un momento en que, o conseguía un empleo, o tendría que volver a vivir a casa de sus padres. En ese instante, mirándose al espejo con sus cincuenta años a cuestas, se dijo: “Y bueno Dios aprieta pero no ahoga”.

# Dios aprieta pero no Ahoga



VIDEO

Contenido  
Vivo

## Cuál es la creencia que sostiene esta idea

Hay cuatro creencias que se esconden bajo este dicho popular. Ante todo, la **primera** creencia que aparece detrás de esta frase es que **hay un tercero que decide lo que me pasa a mí**. Es Dios, es la vida, quienes deciden sobre mis circunstancias.

La **segunda** nos dice que esa circunstancia es **inevitable**; la **tercera**, que lo que me está ocurriendo es **injusto**. Y la **cuarta** nos invita a que **hay que resistir**, porque a partir de ahí empezaremos a ver la luz al final del túnel.

Comencemos a desmontar.

**Primero:** no es verdad que lo que me ocurre sea por causa de un tercero. Yo actúo, y mis actos tienen consecuencias: esto es un hecho científico. Cada uno de mis actos está escribiendo mi futuro, y no puedo pedir a Dios que sea responsable de lo que yo he hecho.

Así por ejemplo, si resulta que no sé leer, pensaré: ¡Es que tantas letras en el mundo me hacen la vida difícil! Pero enseguida me diré: “Dios apriete pero no ahoga”. Sin embargo, no se me ocurriría plantearme aprender a leer; pensaré que es culpa de un tercero y que no tiene nada que ver conmigo, sin darme cuenta de que es algo fruto de mis actos.

**Dios no te aprieta ni te ahoga, te invita a aprender. Dios no te aprieta, te deja libre. Pero no puede evitar que las semillas que tú has plantado den su fruto**

Por lo tanto -desmontando la **segunda**-, no es verdad que sea **inevitable**, es algo que yo he creado. Será inevitable ahora, que yo he creado las causas, pero ¿no es cierto que hubiera podido crear otras? Esto no me ha sucedido solo a mí, le sucedería a cualquier persona que crease estas causas.

Desmontemos la **tercera**: mentira, lo que me está ocurriendo NO es una injusticia. ¿Quién se atrevería a decir que un cactus pincha y que eso es una injusticia? ¡Dios mío! Cada cosa trae su aprendizaje por lo que, decir que **no te gusta** aprender esto, no aporta nada al hecho de que tienes que aprenderlo...

Y esta idea de que al final del túnel empezarás a ver la luz (para desmontar la **cuarta**), depende ¡igual tus padres te dicen que no quieren que vuelvas a casa! Lo que ocurre al final del túnel, generalmente no

depende solamente de nosotros.

**¿Y qué es lo que Sí es verdad detrás de esto?**

No sabemos si Dios ahoga o no. En todo caso **no es Él** quien aprieta o ahoga, son las **circunstancias que no hemos sabido manejar**. Y eso nos lleva directamente a comprender cual es la realidad: que **yo creo mis circunstancias**.

Eso no quiere decir que haya circunstancias más fáciles y más difíciles, por supuesto. Hay gente que lo tiene más fácil

en lo económico; otros lo tienen más fácil en lo intelectual; algunos lo tienen más fácil en lo emocional, o en lo creativo ¿Y qué? Pero tal como tú hagas, así recibirás. Es decir: cada uno tiene unas cartas, y tal como las juegue así hará un full, una escalera, un trío Y tú puedes decir: “¡Pero es que yo no tenía tríos!”. ¡Espérate, pide una carta, o haz un farol!

Pero debemos saber que todo tiene su precio. Por lo tanto no se trata de Dios, se trata de Mí. Y no, no es inevitable: yo puedo decidir. Y puedo decidir con sabiduría. Lo que podría haber sido algo negativo acaba convirtiéndose en algo de lo que aprender Y entonces sí que podré salir del túnel, porque “la luz del túnel” significa que al final he aprendido.

Otro ejemplo para entenderlo: si yo no domino los semáforos, necesariamente -dentro de un tiempo- me vendrás a ver al hospital. (¡O al cementerio!) Es un hecho. Y no tiene que ver con Dios, tiene que ver con mi ignorancia. Lógicamente que cuando me estén dando de alta del hospital pensaré que ya estoy saliendo del túnel Eso NO es verdad. Saldré del túnel si aprendo a utilizar los semáforos. Entonces se creará una realidad distinta y entenderé que **la realidad no es justa ni injusta**, es una consecuencia. Y me daré cuenta de que no era Dios el que apretaba, sino que era YO el ignorante. **Lo vivido es una consecuencia.**

### Decide aprender

En todas aquellas situaciones que te sientas ahogado, pregúntate: “¿Qué es lo que puedo aprender con esto? ¿Qué es lo que no he estado haciendo bien? ¿Cómo podría hacerlo bien? ¿Cómo podría ser feliz en este momento?”

Porque, a lo mejor, la situación que vives ahora ya no tiene vuelta atrás: yo pude haber sido un ignorante absoluto sobre el efecto del colesterol y los triglicéridos en las embolias, y haber comido una tonelada de huevos fritos con bacon cuatro veces al día durante varios años... ¡y ahora verme postrado en una silla de ruedas a partir de una enfermedad que no tiene vuelta atrás! **¿Dios aprieta pero no ahoga** quiere decir que Dios me puso los huevos fritos? No: que tengo algo que aprender.

A lo mejor, frente a algunas circunstancias, ya no puedes volver atrás. **No importa, abraza tu ignorancia... ¡pero aprende!** En el ejemplo de los fritos, ahora puedo aprender a comer, aunque a lo mejor sea tarde para dejar atrás la silla de ruedas y ya no pueda volver a andar Pero eso no es injusto, porque es una consecuencia de la manera en que fui haciendo las cosas durante un determinado tiempo. **¿Se le llama injusticia? No, se le llama ignorancia.**

Entonces a partir de ese momento, con el cuerpo enfermo, ¿qué tendría que preguntarme? Pues cómo puedo vivir feliz de aquí en adelante, teniendo la salud maltrecha. Porque sino afirmaré: Dios me aprieta, pero no me ahoga. ¿Qué querría decir? “Que Dios me aprieta, pero no me mata”. Y ahí habría, de nuevo, ignorancia: que la muerte es mala. ¡Y no lo es! Solo será mala si has desaprovechado toda tu vida, porque no habrás aprendido, ni habrás vivido feliz. Y entonces te dirás: “¡Pues por no haberme ahogado, sí que me ha fastidiado bien!”. Pero no es ÉL, sino que soy YO quien desaprovecha la vida, quien todavía no entiende nada



**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.

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

## VAMOS A VERIFICAR TODO LO DICHO

¿Puedes mirar atrás y ver todos los **momentos límite** que hubo en tu vida? ¿Puedes ver las cosas que, de haberlas sabido manejar con sabiduría, no se hubieran producido en los momentos límite?

¿Puedes ver las decisiones previas a fastidiarla y, una vez que se produjeron, cuál era la actitud sabia para minimizar los daños?

¿Puedes darte cuenta de que esos daños los provocaste tú de alguna manera al no saber decir que no, o decir que sí, o no saber alejarte, o no saber comprometerte, etc.?

Si te das cuenta de eso, sabrás que la próxima vez que te encuentres en una situación límite debes preguntarte: “¿Qué puedo aprender?”

Por lo tanto: **Dios no te aprieta ni te ahoga, sino que Dios te invita a aprender.** Dios no te aprieta, te deja libre, pero no puede evitar que las semillas que tú has plantado den su fruto.

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

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

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

**Daniel Gabarró**  
SHERPA ESPIRITUAL

Cursos online gratuitos  
**[www.CampusDanielGabarro.com](http://www.CampusDanielGabarro.com)**

Cursos presenciales  
**[www.DanielGabarro.com](http://www.DanielGabarro.com)**

# SATIPATTHANA



## o el Establecimiento de la Atención



s increíble, pero es un hecho: la gente tiene una vaga idea de lo que es **mindfulness**, aunque sea una idea muy pobre. Sabe que es estar atento o en el presente. Pero la mayoría de las personas, incluso las que instruyen sobre el **mindfulness**, no tienen ni idea de que es **Satipatthana**.

Una vez más en Occidente se aguan y desdibujan, se falsean y distorsionan, las tradiciones espirituales de Oriente.

Es una deplorable tendencia al exceso

de simplificación, a un reduccionismo que traiciona la esencial de las enseñanzas espirituales de Oriente. La actitud más vergonzosa es la de aquellos que incluso impudicamente osan mostrar estas enseñanzas como si ellos las hubieran concebido, o la de aquellos que -indecorosos vendedores de humo- las muestran, totalmente deformadas, como si fueran a cambiar la vida material de las personas y hacerlas mucho más brillantes en los negocios, en una reunión o en una relación social.

**Satipatthana** es el camino de la atención, donde se dan todos los fundamentos y ejercicios para entrenar metódicamente la atención e incluso trasladarla a la vida diaria. Se trata de lograr establecer la atención en las actividades cotidianas. Se trabaja con la meditación sentada y luego conduciendo la actitud meditativa (atención, ecuanimidad y sosiego) a la vida diaria. En el *Satipattha Sutta* (que es un texto valiosísimo) se dan los ejercitamientos necesarios para entrenar metódicamente la atención, liberar la mente de oscurecimientos, favorecer la visión cabal y penetrativa (**vipassana**) y desarrollar la lucidez o comprensión clara y la conquista de la Sabiduría.

La meditación **vipassana** es la que trata de desencadenar, con sus fiables métodos una visión justa y profunda de lo que es. Buda dijo: **“Ven y mira”**. No dijo **“ven e imagina”, “ven y supón”, “ven y juzga”, “ven y prejuzga”, “ven e interpreta”...** Dijo: **“Ven y mira”**. Mira lo que es; conecta con el instante. Mediante la visión penetrativa (**vipassana**), la persona se percata de que todo es impermanente y así se superan el apego y el odio. No se trata de una comprensión intelectual y sin efecto transformativo, sino de una comprensión total y transformativa.

Para llevar a cabo la meditación **vipassana**, el **Satipatthana Sutta** ofrece numerosos temas mediante los cuales entrenar metódicamente la atención, entre ellos: la atención a la postura corporal, la atención a las sensaciones, la atención a los contenidos mentales y otro buen número de ejercicios. Se toman los propios procesos psicofísicos como objeto

de atención. Se convierte el cuerpo-mente en soporte de atención, porque como dijo Buda: **“En este cuerpo de menos de dos varas de medir, está el mundo”**. Mediante la observación atenta e inafectada de los procesos psicofísicos, va mutando la consciencia y se va superando el sufrimiento inútil de la mente. Uno descubre lo que realmente es y cómo somos procesos que surgen y se desvanecen, y que, por tanto, no debe haber lugar para el aferramiento ni el aborrecimiento, sino para la ecuanimidad. A través de la atención a los procesos psicofísicos uno va descubriendo quién realmente es.

**Satipatthana** y **vipassana** son enseñanzas muy sabias y eficientes; **mindfulness** las ha aguado y desdibujado. Los libros sobre **mindfulness**, por lo general, distorsionan la verdadera enseñanza. **Satipatthana** exige no solamente estar atento (también lo está un ladrón, un torturador, un kamikaze), sino observar la virtud o ética genuina y desarrollar el entendimiento más elevado o Sabiduría.

El metódico cultivo de la atención es para desarrollar comprensión clara o entendimiento correcto. La concentración de la mente es solo un aspecto de la triple disciplina: atención, virtud, sabiduría.

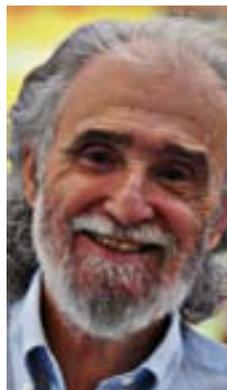
Mediante la observación atenta e inafectada de los procesos psicofísicos, va mutando la consciencia y se va superando el sufrimiento inútil de la mente

Un estafador, por ejemplo, tiene concentración en sus fechorías, pero carece de virtud y de sabiduría. Cuando las verdaderas enseñanzas y métodos se desvirtúan y falsean para rentabilizarlas y mercantilizarlas, se vuelven

verdades a medias y no hay mayor mentira que una verdad a media, porque como reza el antiguo adagio: dentro de la tarta se oculta la daga. (le he preguntado a ramiro esta frase, es que no se entiende)

A aquéllos que quieran leer sobre la atención, me permito recomendarles obras realmente solventes, como son las del monje germano-cingalés **Nyanaponika Thera**. Vale más una sola de sus obras que un centenar de libros del denominado **mindfulness**.

Ramiro Calle



## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

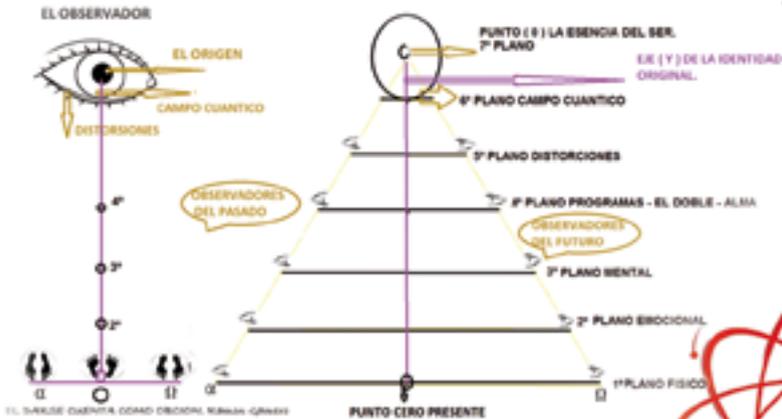
Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

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

Tel: 91 435 23 28



# Lógica Global Convergente



## Física cuántica desde la visión de una maruja

*Cómo cambiar de cerebro mientras nos equivocamos, planchamos, hacemos la compra, o ná.*

Las marujas unidas están salvando este planeta. A grandes rasgos son referencia de sentido común y estabilidad en un universo de arenas movedizas. Un universo-campo de infinitas posibilidades, que nos devuelven al origen. Somos polvo de estrellas.

Todos tenemos una maruja interior o a domicilio. La mía me aterriza sin paracaídas. Sin ella no habría acelgas para la cena. Ni ahorritos por si las urgencias. Nadie bajaría la fiebre con *vicvaporus*.

La *maru* también nos hace la experimentar la cara llena de besos-rouge tras su paso firme, ayudándonos a salir del “modo cucaracha” o bajón de autoestima según se mire.

En medio de esta frecuencia vertiginosa es fácil perderse, pero la querida maruja interior, sostiene un montón, así que habrá que contarle lo de la física cuántica a lo sencillito para que reparta su sabiduría por *supers*, cenas rollito primavera, sitios de *coworking*, y *shoppings*. Y que esa mirada liberadora se extienda como la pólvora, a ver si este mundo deja las guerras en paz.

Habitualmente vemos todo del revés. Discutimos con alguien porque creemos que no nos quiere. Preferimos tener la razón a ser felices. Vemos el mundo como la abuela Remigia. Tenemos

los valores del vetusto antepasado de bigotes retorcidos hacia arriba del retrato intemporal. No escuchamos porque lo mío es lo bueno. Usamos todo tipo de disfraces, salvador, víctima, perseguidor, niña buena, escéptico, sin ningún pudor. Autoengaños varios con alevosía. ¿Qué hacer cuando nos damos cuenta?, aparte de perdonarnos, echarle leña al fuego de la iluminación. Utilizar el error de percepción como combustible, conciencia para una nueva visión. Al ampliar nuestra capacidad cerebral se obtiene algo nuevo. Es decir interpretamos lo que pasa dentro y fuera con mayor lucidez.

Se trata de expandir la frontera de nuestra identidad; no ser ya el lento, torpe, incapaz, dependiente. Todos estamos conectados con el origen del universo, que está siempre a nuestra disposición, a través de la Lógica. Reconocer esa conexión en este plano biológico lento, nos permite recibir aquí el orden perfecto de todo. Poco a poco se empieza a filtrar una Lógica ordenada, que conlleva una nueva percepción. Las respuestas las tiene el origen, en auto referencia, lo que percibimos habitualmente viene de una Lógica divergente, de separación en distorsión, por eso sufrimos, una Lógica con amplio margen de error, estancada en el modo supervivencia, competición,

inseguridad, identificación familiar. Nubes que se pueden atravesar si se reconoce la conexión original. Logrando que el inconsciente se sincronice con el consciente. Y permitiendo una percepción distinta, con el paso del tiempo. Por eso cualquier error de percepción no se evita, se deriva, se informa a nuestro nivel más alto de inteligencia. Reciclar la basura psíquica no sólo es ecológico sino planetario y convergente.

Derivar es una decisión cuántica, apenas un toque voluntario, mínimo, de observación, tomando distancia de lo que ocurre, recordando que existe una percepción superior que se nos escapa y tiene repercusiones globales. Enviamos a la esencia original, fuera de la existencia lo que sentimos, no comprendemos, y esperamos sin expectativas, hasta que todo se acomode.

¿Qué vamos a conseguir derivando? Vivir sin broncas. Llevar la neutralidad a la aventura de ser. Menos reactividad, más intuición y anticipación. Andar sin mochilas emocionales, decirle adiós al asedio bioquímico pisándonos los talones (hormonas a raya). Mas ligereza, humor, danzando con la inocencia original, eso que éramos antes de que el dichoso error nos mordiera los talones del venimos aquí a explorar todo lo que no es perfección.

**FORMACIÓN**  
Abierta Matricula 2016-2017  
TALLERES REGULARES

**DISFRUTA DESCUBRIENDO  
LA FUERZA Y EL PODER  
QUE GENERA LA MAGIA  
DEL RITMO.**

**CIRCULO CREATIVO S  
de PERCUSION**

91 459 92 80 / 686 320 489  
telixarcadabuka@gmail.com

Entender que nada se puede cristalizar porque perdemos todas las frecuencias que nos hacen globales. Vivir con pasión o com-pasión.

Plenamente despiertos para leer las señales. Desde esa inteligencia inconsciente que informa lo oculto. Siempre que ampliamos los circuitos neurológicos y sepamos como decodificar lo que pasa.

La Ley nos opera a todos en un proceso liberador, que nos hace humildes y auténticos, brillantes o torpes, (que más da, nos pasa a todos a cada rato). Y sobre todo nos capacita para abrirnos a un campo de posibilidades infinitas (cuántico), encontrando el sentido de la existencia misma. Y lo que nos toca hacer aquí. En auto referencia. Con ternura. Sin gurús, ni postes de señalización externa que nos lleven de un lado para el otro, como niños agarrados a las barbas de dogmas y creencias que nos manipulan para que nunca crezcamos. La Ley nos hace desarrollar tolerancia al no saber. Madurez. Disponibilidad a lo desconocido. Y actúa por resonancia.

¿Todos son buenas noticias? Según se vea. Nuestro cerebro repite las mismas sinapsis, iguales recorridos electromagnéticos entre neuronas, creando idénticos patrones emocionales, vemos con ojos de pasado casi todo, no existen elecciones sino condicionamientos. Observarlos, los va deshaciendo y aparece un desencanto de la identidad. Una desilusión profunda. Ese desmantelamiento es sin dudas incómodo cuando no doloroso. Pero este cambio de percepción desactiva poco a poco los traumas psíquicos que nos mantienen prisioneros de la falta de lucidez.

La derivación diurna y nocturna junto con la plantilla creada por Alejandra Casado, facilitan el ver dónde estamos y quienes somos.

Los marcadores de la enfermedad de Hammer son una joya-guía para terapeutas. Pero no me voy a

extenderme aquí sobre ello. Toda esa información está siendo bajada en videos (colgados en YouTube) por A. Casado, Carla Escudero, Sandra González, Natalia Vázquez, David Williams, y un sin fin de aportaciones a esta revolución de la Lógica Global Convergente.

¿Podemos dejar de ser quienes fuimos? ¿Queremos? ¿El vacío, la nada- todo es tan temible? ¿O representa la paz? ¿No partió todo de ahí? ¿Estamos regresando a eso sin haberlo abandonado nunca? ¿Por qué “nadie me quiere” es un regalo en lugar de un castigo?

A partir de ahora mientras planche y piense en la perspectiva universal del desdoblamiento del tiempo, nuestra *maru* si quiere estará haciendo su trabajo planetario, derivando lo que ha ocurrido, sin necesidad de contárselo a la vecina mientras cuelga la ropa... y es que no hay nada como la auto referencia sin culebrones.

**Margarita Llamazares**  
Logica Global Convergente.



Conferenciante y escritora.

Terapeuta Gestalt.  
Facilitadora del Perdón.  
Y técnicas de Integración cerebral, entre otras.  
Creadora de Movimiento y Conciencia.

**VANGUARDIA EN  
TERAPIA Y  
DESARROLLO PERSONAL**

**MARGARITA LLAMAZARES**

**658 465 645**

*“La vida desde tu máximo nivel de inteligencia”*

**SPA Y CASA RURAL  
RIO DULCE**

En Aragona se escucha el silencio!

Desconecta a 1 hora de Madrid

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

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



Parque Natural del Río Dulce - Aragona (Guadalajara)

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

**CHI KUNG**  
**CURSO DE VERANO**  
23 al 30 de Julio

**JANÚ RUIZ**

[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com)  
[janu.tao@wanadoo.es](mailto:janu.tao@wanadoo.es)  
656676231 - 914131421

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

TRES SESIONES  
DE NUEVE  
DÍAS EN  
AGOSTO

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

# El Despertar



VIDEO

Contenido  
Vivo



# E

n la mitología griega Afrodita es la Diosa de la Belleza y el Amor.

Nacida del mar de la creación, es la encargada de llevar la canción del Amor a los hombres y las mujeres.

***Afrodita es una Diosa alquímica, la más poderosa energía para la transformación y la fuerza necesaria para el cambio. Llegamos a experimentar este potencial cuando nos enamoramos intensamente y cuando creamos.***

El arquetipo de Afrodita nos conecta con la necesidad interna de ser fieles a nuestra esencia, de ser Íntegras a nuestra pasión más profunda, la que nos conecta con la verdadera misión del espíritu. La pasión de Afrodita brota de un fuego primigenio que es el dador de vida y creación. Transformar esa energía en erotismo, deleite y atención nos brindará las herramientas para transmutar y utilizar esa poderosa corriente energética, sexual y mental en inspiración amorosa creativa y espiritual.

***Afrodita nos habla de Belleza, de la Armonía como parte de la creación y del recreo de los sentidos. Nos retorna al Cuerpo, a nuestra parte material explícita y más humana, para desde ella acceder al templo de nuestro Espíritu.***

Quizá en ocasiones no sepamos ver más allá, y nos quedemos enjaulados en pensamientos y prejuicios acerca del cuerpo, el amor, la sensualidad y el gozo. Como mujeres además afloran muchos sentimientos de culpa acerca del

cuerpo y el disfrute del mismo, estas sensaciones bloquean la expresión de Afrodita causando además molestias físicas y problemas emocionales así como enfermedades físicas, debidas al propio rechazo de algo tan natural como es el cuerpo y su expresión sexual o creativa.

Afrodita, al ser una Diosa alquímica, nos permite transmutar y sublimar el amor desde lo humano a lo divino, desde la materia al espíritu, desde la pasión a la devoción.

---

***Afrodita nos habla de Belleza, de la Armonía como parte de la creación y del recreo de los sentidos. Nos retorna al Cuerpo, a nuestra parte material explícita y más humana, para desde ella acceder al templo de nuestro Espíritu.***

---

La pasión de Afrodita nos habla del fuego, esa llama creadora que enciende y alienta los corazones. Cuando nos invade la energía de Afrodita de forma instantánea nos sentimos encendidas e inspiradas por un halo de energía vibrante, mágica y arrolladora.

Esta magnética atracción que provoca Afrodita permite que se creen las relaciones, que desarrollemos nuevas creaciones (ya sea en forma de hijos físicos o en forma de arte), y su pasión nos desborda de lucidez y entusiasmo.

Afrodita nos invita a comprender el AMOR desde dos planos bien diferenciados. El plano horizontal, que se desarrolla en el tiempo y el espacio, sería una línea de amor humano, dónde aparecería el deseo, la pasión y el sufrimiento. El plano vertical, es atemporal, conecta el cielo con la tierra, y nos vincula con nuestro Amor incondicional. Afrodita nos invita a amar desde este plano vertical, de forma

# de Afrodita

(1ª Parte)

eterna a la humanidad. Amarnos a nosotras mismas, y como mujeres reconocer en nuestro cuerpo el legado de placer, erotismo, creatividad y gozo para disfrutarlo en libertad y trascenderlo.

Cuando danzo desde la verdad de mi alma, siempre aparece ella... en su fortaleza y efusividad.

Ella es la que me recuerda la libertad del alma desde la gratitud hacia mi propio cuerpo.

Danzar desde el fuego de Afrodita nos abre una puerta hacia la transformación personal y colectiva de las mujeres.

Recuperar nuestro potencial de Diosa alquímica, nos regala un espacio de magia y creación dónde todo es posible.

## PRÓXIMO RETIRO DE VERANO PARA MUJERES "EL DESPERTAR DE AFRODITA"

Mujer de Fuego: Alquimia Interna  
Prácticas y Rituales de Danza para activar los aspectos Solares Femeninos  
La Danza como Rito de Iniciación, Celebración y Trascendencia  
Dirige y Facilita Lalita Devi

Lalita Devi



Creadora y facilitadora de Danza Kundalini  
Fundadora de Sarasvati  
Espacio Holístico

**RETIRO DE VERANO PARA MUJERES  
DANZA KUNDALINI CON LALITA DEVI**

DEL 1 AL 3 DE JULIO EN CÁCERES  
LALITA HOLISTIC RETREAT CENTER

APORTACIÓN TODO INCLUIDO 222€  
SÓLO INSCRIPCIONES PREVIAS AL 15 DE MAYO

WWW.SARASVATIDANZA.COM  
SARASVATIDANZA@GMAIL.COM

*Sarasvati* *Danza Kundalini*

# Explora tu cuerpo



## Masaje Californiano Esalen

### **Bienvenidos a un viaje diferente!**

Para acercarnos a este trabajo tendremos que dejar atrás el concepto tradicional que entendemos por masaje y comenzar algo que, aún hoy en día, resulta difícil imaginar: la exploración a través del cuerpo, algo más sonado en su equivalente inglés *bodywork*.

Este trabajo corporal nace en la década de los '70 en Esalen (California) dentro de lo que se conoce como el **movimiento del potencial humano**. Allí convergirán psicólogos, filósofos, artistas y pensadores religiosos en la búsqueda de la investigación de otras maneras de sanar la psiquiatría del momento. El masaje pasará a formar parte como una herramienta de exploración, desde un primer momento enfocado en la autoconsciencia e irán probando diferentes técnicas, construyendo lo que será un collage con lo mejor de cada una, resaltando que **no importa cuán buena es la técnica si no hay calidad de contacto**.

*“Permita que cada movimiento sea un acto consciente de atención y cuidado”*

*(Esalen Institute)*

En el camino se introducirán la anatomía y la fisiología de la respiración -conocimientos necesarios para trabajar a un nivel corporal más profundo- la liberación a través del movimiento pasivo, así como otras técnicas y personas quizás más conocidas hoy en día que dejaron su huella: Feldenkrais,

Gabrielle Roth (Danza de los Cinco Ritmos) o Fritz Pearls (Gestalt) entre muchos otros. La base será empezar porque la persona se sienta cómoda y segura, estableciendo confianza a través del contacto en una invitación a abrir, a entrar en esos espacios del cuerpo que se han ido cerrando ante tanta tensión, ante tanto estrés o ante tanto dolor. Estas experiencias, que todos tenemos, hace que **el cuerpo se cierre, protegiéndose bajo la rigidez deja aparentemente de ser vulnerable**.

Con el acompañamiento del masajista que irá contactando con esas zonas que se encuentran de alguna forma limitadas a la vez que las integra en la totalidad del cuerpo en una ola que envuelve y da reposo, la persona podrá ir descubriéndose en sus sensaciones, en sus reacciones y en su participación: **colaborando en mover la energía del cuerpo respirando nos hacemos responsables de nosotros mismos**.

A través de este masaje podemos comenzar el proceso inverso, como el pelar capas de una cebolla, de lo más superficial a lo más interno iremos despojándonos de nuestros condicionamientos a medida que tomamos consciencia de ellos y desarmamos esas estructuras.

Capa de tensión más a flor de piel, capa de cansancio, descubrir quizá una actitud de control que no somos capaces de abandonar, un estado de contención que no sabemos liberar, aprender a rendirnos pudiendo atravesar aquello que



# 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

asusta descubriendo que el miedo se disipa en ese preciso momento.

En definitiva **aprender a soltar**, algo que no nos han enseñando. Este es un viaje personal de autodescubrimiento, una propuesta a través del cuerpo, porque **el cuerpo es nuestro reflejo más sincero**.

**ESPACIO CALITHAI MASAJES**

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



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



www.masajeterapia.net

**CITA PREVIA**  **María Lucas**  
c/ Duque de Alba, 3, 1ºB Tirsó de Molina **667 40 65 41**  
(whatsapp) **calithai.maria@gmail.com**



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

**ESCUELA SPAZIO MASAJES**

www.masajecaliforniano.com

**CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO**



**ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES**



**TRABAJO EN EL POTENCIAL CORPORAL**

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

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

INFORMACIÓN  
SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.º - TEL. 964 256 263  
12002 CASTELLÓN  
www.estiramientosdecadenasmusculares.com



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

**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
- ICHING 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

# Las Lealtades Familiares

## y el Inconsciente



El inconsciente es el encargado de generar los impulsos más básicos del ser humano, es donde se originan las ideas y el pensamiento. Es lo que se sitúa en lo más profundo de nuestro ser, y se va expresando a lo largo de nuestra vida de manera silenciosa, tiene como función principal mantener el equilibrio emocional y físico de las personas.

El ser humano, aparte de tener su personalidad propia que le hace relacionarse de una determinada manera en su entorno familiar, laboral o social también, dispone de unas ideas y creencias profundas que se encuentran más allá de la conciencia. **A este conocimiento profundo e instintivo, se le llama inconsciente.**

En el inconsciente se encuentra una memoria histórica, que tiene una parte propia y otra colectiva, y está profundamente vinculada a las experiencias y vivencias de nuestros antepasados. Esta memoria inconsciente se pone de manifiesto en muchos de los aspectos de la vida diaria.

**En definitiva nosotros no sólo estamos formados por una inteligencia, pensamientos, creencias o ideas conscientes, si no que en mayor medida existe un movimiento profundo, que dirige de manera directa nuestras decisiones en nuestra vida diaria, aunque no seamos conscientes de ello.**

¿No os ha ocurrido alguna vez que actuamos de forma contraria a lo que creemos o sentimos que nos va a procurar cierta felicidad y tomamos decisiones que nos llevan a resultados diferentes a los que pensamos?, esto es debido a la herencia de las cargas del inconsciente, que en muchas ocasiones almacena también situaciones no resueltas de nuestros antepasados, padres, abuelos, bisabuelos, etc.

Estas situaciones vivenciales cuando no se resuelven satisfactoriamente para el individuo, pueden ser tomadas/recogidas por los descendientes de manera inconsciente. Por decirlo de otra manera, **un hijo sin saberlo puede revivir las experiencias dolorosas no resueltas de sus antepasados**, para tratar de modificar hechos de la historia familiar y de su inconsciente colectivo como familia y **liberar a sus descendientes** de estas cargas. A esto denominamos lealtades familiares, y en muchas ocasiones son vividas como problemas de personalidad, enfermedades, destinos difíciles,

etc... **Con las constelaciones familiares y la Visión Sistémica-HS® podemos detectar y encaminarnos para resolver estos daños internos.**

Es muy común observar con el trabajo de constelaciones que si en nuestra historia familiar ha habido casos de abandono o desamparo, alguno de los descendientes tenga problemas a la hora de mantener una relación de pareja estable y duradera para evitar el dolor del abandono que ha quedado impregnado en su inconsciente. En otras ocasiones

vemos a clientes con tristezas profundas, depresiones endógenas que no saben de dónde le vienen y no les encuentra sentido, ya que no hay una causa visible que las provoque.

Nos encontramos con familias en el que los varones de las dos o tres últimas

generaciones tienen una determinada profesión, siempre la misma, ¿es la que han deseado tener o la han seleccionado por lealtad familiar? También nos encontramos con casos de violencia y agresividad generación tras generación, y que en ocasiones las personas no son capaces de traspasar esta actitud, de agresión o de sumisión. Y así podríamos enumerar infinidad de casos ¿Te reconoces en alguno de estos ejemplos?. Nuestra lealtad inconsciente a nuestros orígenes provoca que tengamos arraigados ciertos patrones o actitudes, que normalmente no tenemos ni identificados y como os he comentado, nos llevan a actuar por impulso, sin una lógica.

**Uno de los principales aspectos, con el que trabajan las constelaciones familiares, es precisamente este, la conexión colectiva del inconsciente**, llamado inconsciente colectivo. A través de las constelaciones familiares es posible solucionar un problema personal, ver cuál es la causa de una situación, que afecta de manera negativa a una persona en su día a día.

Hace poco llegaba a mi consulta una mujer que no podía tener hijos. No había causa fisiológica aparente, ni en ella ni en su pareja que impidiera tener descendencia. A través de una constelación observamos que estaba íntimamente unida a su abuela materna, la cual había perdido un hijo en uno de sus embarazos. En la cliente aparecía este miedo a la pérdida,

La transmisión de la información familiar entre generaciones ocurriría pues, en este campo mórfico, ya que hay una memoria común compartida por todos los miembros del clan

**TAI CHI CHUAN**  
**ESTILO CHEN**  
 www.taichichen.es  
 Junto a Plaza Castilla  
 Ricardo - 606 39 89 04

**"PAR BIOMAGNETICO"**  
 Para la prevención, tratamiento y  
 rehabilitación de las enfermedades  
 Más Info- 666 92 94 68

**SHIATSU**  
 REFLEXOTERAPIA PODAL  
 DRENAJE LINFÁTICO  
 QUIROMASAJE  
**Masaje THAILANDÉS**  
 Elena. 91 705 74 37 609 915 925

existía una lealtad absoluta e inconsciente a su abuela que la estaba impidiendo quedarse embarazada, de hecho hasta había perdido el deseo de tenerlos. Con esto no queremos decir que una vez hecho consciente este miedo, la persona se vaya a quedar embarazada, lo cual a veces ocurre, sí nos va a dar más claridad ante lo que nos ocurre, decidir y vivir más libremente.

¿Te preguntarás como esto es posible? Y aquí nos tenemos que remitir a la teoría de Rupert Sheldrake bioquímico británico que presentó la hipótesis de la Resonancia Mórfica, que te paso brevemente a exponer para que de alguna manera puedas entender el proceso de "herencia transgeneracional",

*"Las mentes de los individuos de una especie -incluido el hombre- se encuentran unidas y formando parte de un mismo campo mental -al que denominó morfo-genético-. Cada especie animal, vegetal o mineral posee una memoria colectiva a la que contribuyen todos los miembros de la especie y la cual conforman", afirma Sheldrake. De este modo si un individuo de una especie aprende una nueva habilidad, les será más fácil aprenderla a todos los individuos de dicha especie, porque la habilidad "resuena" en cada uno, sin importar la distancia a la que se encuentre. El campo donde está conectada la información genealógica lo describe como campos Morfogénéticos, los cuales son como estructuras organizativas invisibles y que contienen información recopilada de toda la historia y la evolución pasada, algo parecido a la manera de la "memoria racial" de Freud o el "inconsciente colectivo" de Jung o el "circuito neurogenético" de Timothy Leary. La resonancia mórfica, el principio de memoria colectiva, se puede aplicar al estudio del árbol genealógico. Cada familia tiene su propia memoria colectiva a la que todos sus miembros están conectados y tienen acceso".*

La transmisión de la información familiar entre generaciones ocurriría pues, en este campo mórfico, ya que hay una memoria común compartida por todos los miembros del clan, hayan o no convivido en las mismas coordenadas espacio-temporales.

La **Visión Sistémica-HS®** analiza como son las relaciones y para ella es importante todo lo que hay detrás de nuestra historia familiar ya que nos aportará una clara visión de nuestra manera de comportarnos, de sentir, ya que todo esto tiene que ver con un sentimiento de lealtad que se tiene a anteriores generaciones que te deja ligado, viéndote en ocasiones "obligado" a realizar o dejar de hacer ciertas cosas por no ser desleal y no enfrentarte al sentimiento de culpa.

Dos herramientas que te aportarán una gran información transgeneracional que te ayude a entender y vivir tu presente sin tantas luchas son:

## 1. Genograma

Es el árbol genealógico familiar en el que se registra toda la información sobre los miembros de una familia y sus relaciones en al menos tres generaciones. En él se registran acontecimientos familiares, nacimientos, defunciones, hechos importantes...

Es una herramienta interpretativa subjetiva con la cual se pueden comenzar a generar hipótesis sistémicas y personales y te puede llevar a comprender la fuerza del sistema familiar al que perteneces.

## 2. Constelaciones Familiares

Esta metodología descubierta por Bert Hellinger hace ahora más de treinta años ayuda a cerrar los asuntos pendientes, dejando a cada persona que realiza una constelación, con su propia responsabilidad frente a los asuntos trabajados. Esta responsabilidad ayuda a que cada uno coja la fuerza que tiene y su presencia en la vida.

Basada en la existencia de un "Alma Familiar", en el que se pueden observar los patrones y estructuras del inconsciente familiar. Este enfoque va más allá de la historia personal, entrando en la historia familiar, ya que en parte las raíces de los problemas que se nos plantean se remontan a generaciones anteriores y ahora está en nuestra mano ver que hacemos ante ello.

A través de La Visión Sistémica-HS® y de las Constelaciones familiares, el cliente se va a llevar una nueva óptica respecto a la problemática que pueda traer y este es el primer paso para llegar a una solución rápida y profunda de los impedimentos que te encuentras en tu vida.

¿Te atreves a experimentarlo?



### Ángel de Lope Alemán

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

contacta@dshumano.com  
 www.dshumano.com

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

Próximas actividades en MADRID:

6-7-8 Mayo: Monografía: **CONFLICTOS y TRAUMAS**- Ángel de Lope y Equipo  
 6-7-Mayo: Taller teórico/práctico: **TRAUMA como SEMILLA de CRECIMIENTO** Equipo  
**19- Mayo-TALLER práctico**-(familia, pareja,, empresa...)  
**22 y 31 Mayo- CONFERENCIA GRATUITA**  
 Ofrecemos un LUNAR donde APRENDER, CRECER, MEJORAR  
**¡ VEN A CONOCERNOS !**

Abierta inscripción **CURSOS-FORMACIONES 2016-17**  
**¡ INSCRIBETE AHORA !** (y...beneficiate de los descuentos)

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

Ángel de Lope:  
 Director DS Humano  
 Didacta por la AEBH  
 Coach Senior ACCOP  
 Coach PCC por ICF

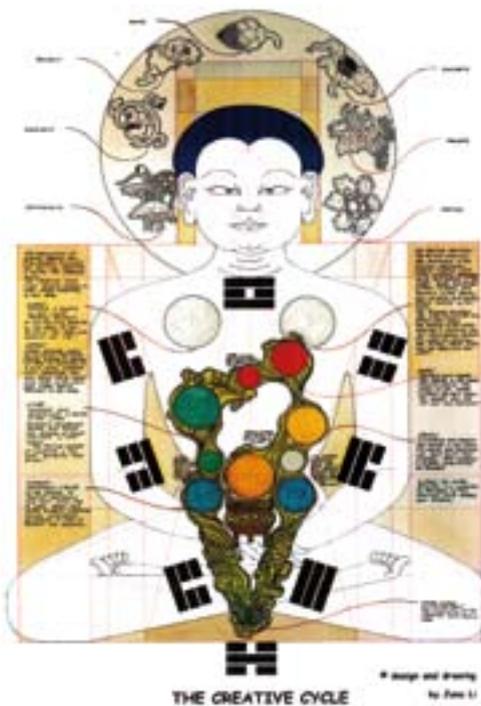
# DESARROLLAR el TRONCO del ÁRBOL de PRÁCTICAS DEL I CHING DAO (NIVEL 2. P III)

## INTEGRIDAD ENERGÉTICA Y PROTECCIÓN PSÍQUICA

Uno de los problemas más comunes que afectan al trabajo energético es la falta de integridad energética debida a una confusa definición de los límites personales. Esta confusión de los límites permite que uno se vea fácilmente afectado por energías negativas, que tenga una sensibilidad extrema a otras personas y lugares, que halle dificultades a la hora de proteger su entorno personal, que quede abrumado bajo el peso de gente con fuerte personalidad, que se vea envuelto en situaciones con las que no está de acuerdo o que sea fácilmente influenciado o poseído por entidades. Todos estos factores son síntomas de que el sistema energético y, sobre todo, los puntos energéticos de la Órbita Microcómica están frágiles o bloqueados. A consecuencia de ello, al organismo le es muy difícil mantener su integridad energética.

Las emociones reprimidas y soterradas pueden producir la sensación de que somos víctimas de las circunstancias y de que “no tenemos suerte”. A nivel estructural, puede ocurrir que la persona no disponga de una correcta conexión con las energías del cielo y de la tierra y que éstas, de rebote, estén muy por debajo de su potencial vibratorio.

Lo fundamental para poder resolver este problema es conectar con la tierra sobre la base de una práctica cotidiana. Cerrar vínculos negativos generados por promesas, acuerdos y permisos que nos hacen vulnerables. Hay que trabajar con el sistema de meridianos todavía más intensamente, por medio de la Órbita Microcómica. Empezar por eliminar la carga emocional y favorecer un mejor flujo energético, por medio de los Seis Sonidos Curativos y el Armonizar los Cinco Elementos <sup>1</sup>, y expandir la personalidad, pasando de una focalización exclusiva en uno mismo a un sincero proceso de ayuda a



los demás.

En este importante nivel se aprende a cómo generar integridad energética, cómo reconocer que hay interferencias que están tomando lugar, qué hacer en situaciones de interferencias por espíritus y cómo guiar a la luz de la dimensión del astral superior a estas entidades estancadas en la dimensión del astral inferior.

**Integridad energética y  
protección  
psíquica para sanadores y  
profesionales que trabajan  
con el público**

El trabajo energético para la sanación se ha extendido a un ritmo acelerado durante los últimos cuarenta años. Técnicas energéticas que fueron enseñadas durante largos periodos de entrenamiento y, principalmente en secreto, se han hecho públicas en libros, talleres de fin de semana y

por medios electrónicos. Gran parte de esta información se transmite, sin concienciar a los practicantes de la gran responsabilidad y riesgos que asumen al adentrarse sin preparación en el trabajo energético.

Hoy día en la profesión médica es común encontrar profesionales de buen corazón que están cansados, agotados, estresados al límite, deprimidos, y luchando a nivel físico, emocional, mental y espiritual con una carga pesada de energías negativas sin procesar, acumuladas debido a la falta de conocimientos suficientes acerca de lo que implica el trabajo de sanar.

El propósito de este nivel es doble:

- 1- Concienciar a los profesionales de la salud de los riesgos que implica el intercambio energético que se da en la sanación.
- 2- Aprender técnicas energéticas de mantenimiento que reducen las posibilidades de interferencias psíquicas a nivel personal y en el espacio donde se hace el trabajo energético.

**Principios Energéticos 1: Los  
Ocho Trigramas del I Ching.  
Los principios rectores del  
trabajo energético**

El I Ching es un antiquísimo libro de instrucciones de cómo vivir y desarrollar nuestro potencial al máximo. Las enseñanzas del I Ching son transmitidas a través de ocho principios básicos que se conocen como “Los Ocho Trigramas”.

Los Ocho Trigramas del I Ching son los ocho principios fundamentales para llevar a cabo el programa entero de auto desarrollo. Suministran una estructura simple y poderosa de cómo utilizar el poder de la intención de la manera más eficaz posible.

El integrar en nuestra manera de pensar y organizar nuestras prioridades

basado en los ocho principios del I Ching genera un fuerte sentimiento de propósito y claridad. El aprender a vivir mejor no se logra improvisando o haciendo decisiones a ciegas, se logra operando desde estructuras mentales fiables puestas a prueba por milenios de experiencia y sabiduría.

### Principios Energéticos 2: Introducción al I Ching: Los 64 Hexagramas

El I Ching es un libro clásico antiguo que fue escrito por primera vez hace unos 2.600 años. Es la guía interior sobre cómo una persona ordinaria puede desarrollar su máximo potencial creativo.

Los autores del I Ching enseñan que los seres humanos atravesamos por 64 situaciones energéticas a medida que nos vamos adentrando por las sendas de la superación personal. Las 64 situaciones abarcan cada nivel del programa de auto desarrollo, desde los inicios hasta la experiencia directa de nuestro estado original de ser.

El estudio del I Ching nos ofrece una estructura extremadamente detallada de todos los pasos esenciales para desarrollarnos como seres humanos a la vez que asistimos a otros a superar las dificultades que encuentren en su camino.

El estudio del I Ching inicia el proceso gradual de romper con las barreras mentales, las creencias limitadoras, y los obstáculos que estancan el desarrollo. El resultado es un punto de vista sin límites, desde el cual todo es posible. Los principios del I Ching combinado con el trabajo energético interno, sienta las bases para el surgir de una conciencia universal, con un radio de acción progresivamente más amplio que supera el egoísmo- causa raíz del sufrimiento, y se abre a dimensiones de posibilidades infinitas.

### Principios Energéticos 3 y 4: Consejos del I Ching para la primavera, verano, otoño y el invierno

Saber cómo fluir con los cambios, en vez de resistirlos o temerlos es una de las habilidades más básicas que tenemos que desarrollar para aprender a vivir mejor. A medida que las estaciones del año se van manifestando, los flujos energéticos cambian y nuestro organismo tiene que ir adaptándose. Una de las enseñanzas iniciales del I Ching es el que todo tiene su momento

oportuno, en el que hacer algo se realiza con un mínimo esfuerzo y se logra un máximo resultado. En este nivel, el practicante se hace más consciente de cómo fluir con los cambios a través del ciclo de las cuatro estaciones del año.

Uno de los grandes maestros del I Ching, conocido como Shao Yong, diseñó para el beneficio de la humanidad, una estructura en la que los 64 hexagramas del I Ching están organizados de acuerdo con el fluir de las cuatro estaciones del año. La rueda de los 64 hexagramas ofrece consejos muy precisos de cómo armonizar día a día en el ciclo del año.

### La apertura de los tres nudos de las Tres Calderas

En el instante de la concepción, recibimos de nuestra línea ancestral los “Tres Tesoros” de la Esencia (Jing), Vitalidad (Qi) y Potencial Espiritual (Shen). Es gracias al poder de los “Tres Tesoros” que somos capaces de desarrollar nuestro máximo potencial.

Los “Tres Tesoros” están relacionados con las tres etapas del desarrollo de la conciencia, o “Tres Calderas”. La primera caldera es la etapa en que el ego está en el centro de la personalidad y el resto del mundo está en segundo plano.

La segunda caldera, es la caldera del corazón en que el Guía Interno ocupa el centro de la personalidad y el ego opera como asistente del Guía Interno. La perspectiva de la segunda caldera es la del “nosotros” en vez del “yo primero”.

La tercera caldera es el estado en que nuestra verdadera esencia-lo que en el Tao se llama, “Mente Original”, está en el centro de la personalidad.

La trayectoria de evolucionar de la primera caldera a la segunda y tercera se logra gracias a la transformación de los “Tres Tesoros”.



**Maestro Juan Li**

Instructor del programa  
I Ching Dao  
Colaborador del Aula  
de Estudios de La Biotika  
[www.labiotika.es](http://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, donde 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

**RESTAURANTE**  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Diets especiales

**ECOTIENDA**  
Productos  
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 60  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

**AULA DE ESTUDIOS**  
Cursos de:  
I Ching: [iching-info@labiotika.es](mailto:iching-info@labiotika.es)  
Feng Shui: [carl.esfeng@gmail.com](mailto:carl.esfeng@gmail.com)  
I Ching Dao: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
Macrobiótica: [macrobiotica@labiotika.es](mailto:macrobiotica@labiotika.es)  
Yoga: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)

**ABIERTO TODOS LOS DIAS**  
C/ Amor de Dios, 3, 28014 Madrid  
SIGUENOS  
[twitter.com/La\\_Biotika](https://twitter.com/La_Biotika)  
[facebook.com/labiotika](https://facebook.com/labiotika)

K-STRETCH

La HAMACA  
POSTURAL

## ¿Cómo corregir la postura para modificar el origen del dolor de espalda?

*Si tienes dolor de espalda o dolores relacionados en rodillas, brazos, etc. me imagino que te harás esta pregunta. Si hoy estás bien pero frecuentemente te duele el cuello o las lumbares esto te interesará pero si no sueles tener dolores también deberías interesarte.*

Puedes tener artrosis, hernia de disco, tendinitis, ciática o condromalacia o simplemente dolores que no tienen ningún diagnóstico concreto pero, en cualquiera de los casos, ese diagnóstico no indica la causa de tu dolor, solo te habla del síntoma o de la consecuencia de que algo está funcionando mal. Porque **el origen de todos estos padecimientos está en la alteración de tu postura**, o sea en los desajustes de las **Cadenas Miofasciales** que a través del acortamiento de los músculos y las fascias que las componen, afectan la movilidad de las articulaciones, comprimen nervios, venas y arterias, generan contracturas reactivas y así se van instalando los procesos degenerativos, la inflamación y la Patología.

Por eso, si solo nos quedamos con el diagnóstico convencional, nos tendremos que conformar con aplicar técnicas para aliviar el síntoma. Si queremos tratar el origen y modificar la causa para solucionar diferentes dolores y patologías debemos enfocar el tratamiento de manera global y nos basamos en **3 pasos claves**:

- 1- Evaluar tu postura para determinar las alteraciones y bloqueos de las **Cadenas Miofasciales** que son la causa de tu hernia, de tu artrosis o de tu tendinitis.
- 2- Corregir esas disfunciones y desajustes para solucionar las causas de tus síntomas.
- 3- Reeducar y reprogramar la postura actuando sobre tus **Cadenas Miofasciales** de manera global, poniendo en tensión todas las cadenas y liberando tu respiración.

#### La Reprogramación Postural de las Cadenas Miofasciales con K-STRETCH

El trabajo de reeducación postural es vital para corregir el origen porque a través de este trabajo **cambiamos los patrones posturales** que hacen que tus dolores y patologías se repitan y no dejen de molestarte. El método **RCP-Cadenas Miofasciales** con la ayuda de la revolucionaria **Hamaca Postural K-Stretch** nos permite realizar un trabajo preciso, evitando compensaciones, cómodo para el paciente y con excelentes resultados tanto en Tratamientos individuales como en clases colectivas.

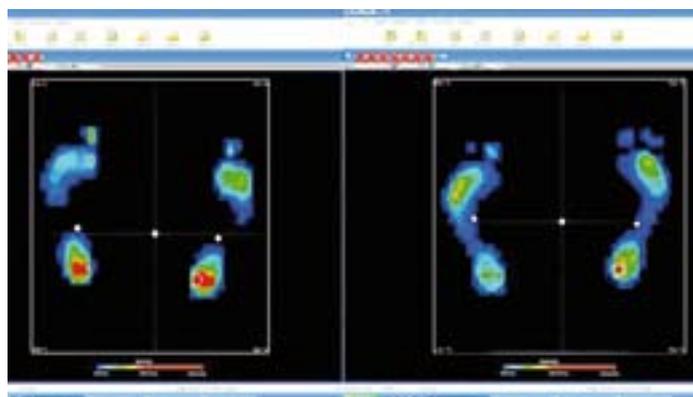
A continuación te mostramos algunos casos donde hemos estudiado y comprobado los excelentes resultados del **método K-Stretch**:

#### Tratamiento de una mujer de 69 años:

Realizamos un trabajo de reeducación postural con K-Stretch en una mujer de 69 años que medimos y controlamos con una plataforma posturométrica. Según los resultados, la paciente conseguido mejorar de manera importante la proyección del centro de gravedad y reducir el exceso de carga que soportaba la

persona sobre su pie derecho (15 Kg. de más con respecto al pie izquierdo) llevándolo a solo 1Kg. Esto significa una mejor gestión postural que hipotéticamente aportará al sujeto diversos beneficios sobre su aparato locomotor, como: menor fatiga al estar de pie, disminución de los dolores de origen mecánico, y más eficacia a la hora de realizar las tareas cotidianas. Interesante ha sido comprobar que, tras

**El trabajo de reeducación postural es vital para corregir el origen porque a través de este trabajo cambiamos los patrones posturales que hacen que tus dolores y patologías se repitan y no dejen de molestarte**



#### Mejoría de los apoyos Antes y Después del Tratamiento

una semana entre la primera sesión y la segunda, el sistema postural de la persona ha ido readaptándose hacia un reajuste más fisiológico (la repartición de la carga entre el pie derecho e izquierdo ha seguido reequilibrándose, pasando de una carga final tras la finalización de la primera sesión de 9Kg, a una carga de 5Kg.). Tras la finalización de la segunda sesión, prácticamente se ha conseguido un reequilibrio entre la

repartición de carga pie derecho e izquierdo fisiológico (solo 1Kg. de diferencia).

Las imágenes demuestran cómo el trabajo de **estiramiento global y reequilibrio postural con K-Stretch** actúa de manera positiva sobre las cadenas musculares, mejorando, entre otros, los apoyos de los pies en el suelo. Además de una mejor estabilidad, se puede notar una mejor huella plantar, con más superficie de apoyo, mejor repartición entre pie izquierdo y derecho y entre la parte anterior y posterior.



### Clases colectivas con la K-STRETCH:

También hemos realizado un estudio de los cambios producidos a partir de las Clases Colectivas con la **Hamaca Postural K-Stretch**. El trabajo se ha realizado con la participación de 8 personas, 4 mujeres y 4 hombres de edades comprendida entre los 28 y los 61 años. El grupo de personas era un grupo heterogéneo en el que cada uno de ellos padecía distintas algías (dolores) y presentaba problemáticas músculos-articulares como hernias discales, lumbalgias, cervicalgias, dolores de espalda, dolores de cuello, dolores hombros, dolores de cadera, dolores de rodillas, dolores de brazos.

Los participantes han realizado una sesión semanal de la duración de 50 minutos por un total de 8 sesiones a lo largo de dos meses. Cada sesión incluía diferentes posturas del Método K-Stretch, realizadas en la hamaca postural K-Stretch. Cada postura se alcanzaba de manera activa y progresiva por parte del alumno y se mantenía un tiempo suficiente marcado por el monitor que dirigía la clase.

Los resultados después de las 8 sesiones son verdaderamente representativos de la efectividad del método mejorando todos los parámetros explorados: flexibilidad, movilidad articular, alineación postural, estatura, distribución de los apoyos podales (mejora de la pisada) y, sobretodo, disminución importante del Dolor en todos los participantes.

En este artículo te mostramos un camino diferente para solucionar infinidad de dolencias que padece la mayoría de la

En las siguientes imágenes vemos cambios muy visibles en algunas de las personas que participaron del estudio:



población. La intención es que comprendas que cuando te diagnostican una contractura, una tendinitis o una hernia discal sólo conoces las consecuencias de tu problema, si quieres conocer la causa y obtener recursos para solucionarla es fundamental enfocar tu problema de manera Global realizando una evaluación de los desajustes de tus **Cadenas Miofasciales**.

Pero no sólo queremos contártelo sino mostrarte casos reales y estudios que demuestran la efectividad de estos tratamientos. Estos estudios y mediciones nos permiten corroborar de manera objetiva los resultados de nuestro método de Tratamiento y poner en evidencia que la Reprogramación Postural de las Cadenas Musculares con la utilización de la K-Stretch permite corregir el origen de diversas patologías mejorando la Postura, la flexibilidad y los dolores ya que estos son el resultado de las alteraciones de las Cadenas.

Es importante destacar que los estiramientos son una de las armas de nuestro trabajo pero no se trata de estirar por estirar, ni hacerlo de cualquier manera, la determinación de las Cadenas y las zonas clave, la progresividad, el tiempo y la postura del cuerpo al hacerlo hacen que el estiramiento sea efectivo o no. Por eso consideramos que las Clases colectivas con K-Stretch nos permiten Corregir y quitar dolores y limitaciones pero también Prevenir la aparición de muchas patologías...

*“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](http://www.osteofisiogds.com)

[osteofisiogds@gmail.com](mailto:osteofisiogds@gmail.com)

911 154 208

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

# Mindfulness

¡Permitamos que la Vida nos viva plenamente!

Tú eres

Atención Plena



Actualmente vivimos en una sociedad en la que impera un estilo de vida rápido, frenético, con prisas, sentimos que estamos muy ocupados y sin tiempo para nosotros.

Es un ritmo de vida antinatural y estresante, del cual se derivan unas consecuencias tanto físicas como psíquicas que la mayoría conocemos muy bien por experiencia propia.

Una de estas consecuencias, y que suele pasar inadvertida, es nuestra forma de respirar. El estrés, la angustia y la ansiedad alteran nuestra forma de respirar. El nerviosismo nos lleva a una respiración rápida y superficial acompañado de tensiones musculares. Hemos pasado de respirar de forma predominantemente abdominal, como hacíamos cuando éramos bebés, a una respiración superficial o clavicular.

Hagamos un repaso algo más detallado de los distintos tipos de respiración:

- **CLAVICULAR O ALTA**
- **INTERCOSTAL, MEDIA O PULMONAR**
- **ABDOMINAL, BAJA O DIAFRAGMÁTICA**

En la **respiración clavicular o alta**, solo se llena la parte superior de los pulmones, con lo cual el intercambio de aire que se da es menor, es la más superficial. Muy típica del estilo de vida rápido de las grandes ciudades. Podemos identificarla muy claramente cuando sentimos angustia, ya que se agudiza más al sentir que nos falta aire, incluso en grados más extremos, podemos sentir que nos asfixiamos...

La **respiración intercostal**, como su nombre indica, tiene lugar en la zona de las costillas. Los pulmones se llenan de aire hasta la mitad de su capacidad.

La **respiración abdominal o diafragmática**, se da en el abdomen. El músculo del diafragma, considerado como nuestro Segundo Corazón, desciende cuando inspiramos y permite que la parte baja de nuestros pulmones se llene completamente de aire y de esta manera, nuestra capacidad pulmonar aumenta, ya que el intercambio de litros de aire se duplica y esto conlleva un mayor nivel de Oxígeno al cerebro y a nuestras células. La sangre se oxigena más y facilita que se liberen lo que comúnmente denominamos “nudos en el estómago”.

Su práctica regular ayuda a eliminar los síntomas de la ansiedad, angustia, estrés...

Sin duda es la más relajante de todas. Sin embargo, la mayoría la hemos olvidado y para recuperarla tenemos, en principio, ¡que reaprenderla respirando de forma consciente! ¡Es un entrenamiento muy fácil de hacer! La paciencia y práctica diaria, observaremos y experimentaremos los beneficios ya comentados y muchos más. Quedará integrada como nuestra manera natural de respirar, proporcionándonos una mayor calma, relajación y serenidad para nuestra mente y cuerpo.

En *Mindfulness*, esta es una de las prácticas “formales” más importantes que se llevan a cabo. Para ello, primeramente relajamos conscientemente nuestro cuerpo, así no nos requerirá ninguna atención durante la práctica y podremos mantener nuestra atención totalmente focalizada en ella, creando a su vez, una mente unidireccional, concentrada, atenta y poderosa.

Como práctica “informal”, (regalarnos una pausa), podemos llevar la atención a la respiración en cualquier momento del día y mantenernos en ella por unos minutos y posteriormente proseguir con la tarea que estábamos haciendo. Observaremos los cambios, que esta simple práctica, produce en nosotros. La agitación, nervios, estrés y/o desorden mental disminuirán notablemente para dar paso a una mayor claridad, calma, concentración y discernimiento ante cualquier acontecimiento que la vida nos presente. Por tanto, fortalezcamos nuestro “*musculo de la Atención Plena*”, ¡es la más valiosa de nuestras gimnasias!

Imaginemos que estamos ante un lago de aguas cristalinas y en este momento, debida a un fuerte viento y lluvia, sus aguas están agitadas, turbulentas. Sera difícil ver lo que hay en su fondo, no hay claridad, todo aparece turbio, mezclado. Es un símil muy fácil de asociar al estado que nuestra mente cuando surge nerviosismo, estrés, angustia o depresión. Hay confusión, difícilmente podremos tomar una decisión adecuada en este estado. Como bien decía San Ignacio: “*En época de tormenta, no hagamos las maletas*”. Quien actua o responderá será la energía de la agitación, ella está en esos momentos llevando la rienda de la situación.

Sin embargo, si el lago esta calmado, tranquilo, su agua esta transparente y sin ningún esfuerzo y con gran nitidez podremos ver todo lo que hay en su fondo. Igualmente, sucede con nuestra mente. Desde una posición interna de calma, las ideas, las soluciones, surgirán espontáneamente y serán mucho más adecuadas en la resolución del evento que se presente. Se ha creado un espacio para que la luz de la calma ilumine nuestra vida diaria.

Sé que todo esto lo sabemos. Si algo tenemos en esta época de tecnología es información, sin embargo, nos suele faltar, la práctica. Solo y únicamente, a través de vivirlo, de experimentarlo, podremos saber realmente lo que ello significa y dar a nuestra vida el cambio interno anhelado: pasar de vivir alterados, estresados, sobresaltados a vivir con mayor serenidad y plenitud, disfrutar de una vida más alegre, relajada y sencilla.

Observar varias veces al día por unos minutos como esta nuestra respiración, es un entrenamiento fácil y al alcance de todos. Hazlo, al principio, en momentos tranquilos, para que, posteriormente, puedas utilizar esta “herramienta” en cualquier situación que te altere y comprobaras como la agitación no podrá “ahogar” tu calma, ¡será la calma la que con júbilo y amor “flotara” sobre la turbulencia!

¡Cuanto más lo practiques, más estarás cuidando y regando la semilla interna de la Calma y Plenitud que Somos y más y más crecerá y florecerá!

#### M<sup>a</sup> Pilar García Osúa



Fundadora de la Escuela Silencio, Salud, Sonrisa (ESSS).  
Instructora Meditación y Yoga (India),  
Terapeuta Certificada Ayurveda (India),  
Risoterapeuta  
[ralipizz@yahoo.es](mailto:ralipizz@yahoo.es)  
**Seminarios en La Hospedería del Silencio**  
[www.hospederiadelsilencio.com](http://www.hospederiadelsilencio.com)

El estrés, la angustia y la ansiedad alteran nuestra forma de respirar. El nerviosismo nos lleva a una respiración rápida y superficial acompañado de tensiones musculares

# CONFERENCIAS Y TALLERES

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



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

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

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



## VerdeMente

La Guía Alternativa  
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M<sup>a</sup> Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

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

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

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

Síguenos en Facebook

“Revista VerdeMente”



Mujeres recogiendo té  
Nuwara Eliya, (Sri Lanka)  
Autor: ItsMejust (Shutterstock)

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.

21 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.marisisofia.wordpress.com](http://www.marisisofia.wordpress.com) // Teléf: 653 919 246 // [marisisofia2.0@gmail.com](mailto:marisisofia2.0@gmail.com)





*Francis*  
 La voz de la experiencia

**806 40 42 92**  
**VISA 931 221 304**

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

Señaladora número de 18 años. Curso del método del Tar. (2º) 1998. 1.07.0. 14 años.  
 1993. 1.24.14 años. Prácticas 11. Tar. de las cartas 17 años 2002

**∞ HEISABEL ∞**

**TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI**

**TAROT** Adivinatorio. Evolutivo. Terapéutico.  
 Oráculo de los Ángeles.

**ENERGÍA** Sesiones de Energía. Con Cristales y Piedras. Armonización de Chakras y Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y Protección Energética.

**CONSULTAS** AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO  
 EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR

**∞ 696 02 53 08 ∞**

**SANACIÓN ENERGÉTICA**

PREVIA CITA

**622 64 33 67**

*Consultas Expertas*

TAROT TERAPIA ADIVINACION

**932.44.03.06**  
**806.401.300**

Señaladora para Maestras del 18 años. curso del método del Tar. de las cartas 17 años 2002. 1.07.0. 14 años. 1993. 1.24.14 años. Prácticas 11. Tar. de las cartas 17 años 2002.



**VerdeMente**  
 La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

**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

## Promoción

**-10% en tus compras y consumiciones**

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

\*Consultar condiciones



## Ofertas

**-15% en marcas seleccionadas**

En mayo:  
El Granero Integral  
Horno de Leña

## La Hospedería del Silencio

### Vacaciones Alternativas

Diversión y crecimiento personal en plena naturaleza. Biodanza, yoga, risoterapia, excursiones, amistad...

Con Beatriz Blázquez, con 18 años de experiencia.

## Multi-Tienda Natural

### Día feliz

**-5% en tiendas**

Todos los lunes y viernes

### Día feliz por el planeta

**-10% en tiendas y restaurantes**

Sábado 21 de mayo.  
Luna llena

\*Para titulares de la Tarjeta Descuento, que puedes obtener en el acto.

### Retiros de Panchakarma en la Hospedería del Silencio

Desintoxicación y revitalización desde el Ayurveda

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



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