

# Verde Mente

**La Guía Alternativa**

Julio-Agosto 2016

Nº 203

Entrevista a Heike Freire  
Educando en verde

Feminidad radiante  
Lalita Devi

Cambiaremos el presente  
Samira Osorio

El corazón  
la puerta de la mente  
Rosa Casal

La voz desde el cuenco  
Makiko Kitago

**Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida**

**Nos deslizamos día a día a ese periodo del año en el que todo parece pararse de repente, tomar un respiro y quizás mas adelante, iniciar otro ciclo, o abrir otro espacio nuevo mas amplio y extenso.**

**Al menos ese es el animo positivo que de forma natural la vida nos señala.**

**Siempre pienso que uno de las bases mas arraigadas y mas estables en la naturaleza humana es el sentimiento de pertenecer a algo ya sea vinculándonos a un colectivo o vinculándonos con otras personas.**

**Las naciones, las asociaciones, los grupos, los equipos, etc... todo esta construidos bajo la norma de ese impulso básico.**

**De manera, que es una necesidad esencial, que en el ámbito personal se traduce en un intercambio de dar y recibir, pues sin el sentimos que no estamos completos de la misma manera que un circulo no se cerrara del todo.**

**La realidad es que es el punto de partida para que nuestra individualidad pueda ascender al nosotros.**

**Estos meses propician el contacto y la conexión con los demás, y por ello, todos lo esperamos de forma atenta pues es la base de nuestra realidad humana y psicológica mas básica.**

**Aun así, bien sabemos, sobre todo los que hemos vivido lo bastante, que la vida no siempre nos trae las cosas que elegimos, y que no solo esta la voluntad propia sino que también convive con ella el azar y la incertidumbre, de manera que el vivir no es otra cosa que fortalecernos en aquello que nos mueve y nos motiva, y a la vez que ser receptivos y armonizarnos con lo que la vida decide traernos o acercarnos.**

**Esta situación es mas clara en estos meses pues nuestra vida se abre a otras actividades y dinámicas, por la fuerza de la luz y la expansión de esta estación de verano.**

**Os deseamos todos los que componemos la redacción de VerdeMente, sencillamente lo mejor, en este final de curso y también durante todo el verano.**

**Nosotros, como siempre, os emplazamos para septiembre donde estaremos, aquí con vosotros con colaboradores entrevistas y artículos que seguro serán de vuestro interés y quizás, intentaremos, de vuestra pasión.**

*Antonio Gallego García*

# S + Sumario

- 6 **ENTREVISTA A HEIKE FREIRE**  
MARIO MARTÍNEZ BIDART
- 10 **LOS TRES TIPOS DE PODER (II)**  
SWAMI VISHNUDEVANANDA
- 12 **SECCIÓN REFLEXIONES PARA EL DESPERTAR**  
**GUÍA PARA NO PERDERSE EN EL SUPERMERCADO ESPIRITUAL**  
DANIEL GABARRÓ
- 14 **EL CORAZÓN, PUERTA DE LA MENTE**  
MARÍA ROSA CASAL
- 16 **¿POR QUÉ APRENDER A CONTAR HISTORIAS?**  
VICTORIA SIEDLECKI
- 18 **VOZ DESDE “EL CUENCO” II**  
MAKIKO KITAGO
- 20 **TRANSFERENCIA Y CONTRATRANSFERENCIA**  
MIGUEL ALBIÑANA
- 22 **CAMBIEMOS EL PRESENTE**  
SAMIRA OSORIO
- 24 **SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN FEMINIDAD RADIANTE**  
LALITA DEVI
- 28 **SECCIÓN ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA**  
**DIME COMO TE SIENTES Y TE DIRÉ LO QUE NECESITAS**  
MONTSE BRADFORD
- 32 **SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO**  
**EL GRAN SALTO**  
RAMIRO CALLE
- 34 **SECCIÓN ARTE DE CALIGRAFIA ORIENTAL**  
**EL ARTE SUTÍL Y MISTERIOSO**  
JINHEE KIM
- 36 **NUESTRAS RODILLAS-MÁS GOLPEADAS**  
CLAUDIA BEDACARRATZ
- 38 **EDUCACIÓN EMOCIONAL, TODO UN ARTE**  
ANGEL DE LOPE ALEMÁN
- 40 **EL ORIGEN DEL MASAJE CALIFORNIANO**  
MARÍA LUCAS
- 42 **SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN**  
**¿CÓMO RESOLVER LOS DESAFÍOS DE LA VIDA?**  
PABLO VELOSO
- 44 **DESARROLLAR LAS RAMAS DEL ÁRBOL DE PRÁCTICAS. (2ª PARTE) ICHING DAO**  
JUAN LI
- 46 **SECCIÓN CUERPO, POSTURA Y SALUD.**  
**CERVICOBRAQUIALGIA**  
FERNANDO QUEIPO
- 48 **TÚ ERES MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA**  
Mª PILAR GARCÍA OSUA

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

Endontre mi web



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

Facebook - Revista VerdeMente

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



**masala**  
Bio Market

Alimentación ecológica y natural  
~ Real Food ~

Escuela de Cocina

Productos de Obrador - Cursos - Talleres - Degustaciones - Fruta  
y verdura Eco - Productos a Granel - Especias - Café - Té

**PROXIMA APERTURA**

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





# Heike Freire

## Educadora y escritora



Contenido  
Vivo



*Debemos de aprender a estar en armonía con la naturaleza y con nosotros mismos. Llegar a un equilibrio que nos permita desarrollarnos en todos nuestros sentidos. Heike Freire nos enseña los pasos para poder conseguirlo, educando a niños y niñas para que el medio natural sea su espacio de conocimiento y aprendizaje. Ese equilibrio será posible si todos pensamos algo más en verde.*

**Mario Martínez Bidart:** *Las filosofías orientales hablan desde hace miles de años de la necesidad de estar en armonía con el universo. ¿Cuál es tu visión de este concepto?*

**Heike Freire:** Creo que el ser humano nace en armonía con ese Universo. El problema es que nuestra cultura occidental se ha ido desviando de esa armonía y configurando un ser humano que se siente “cortado” del resto de la vida. En el tema de la atención, los psicólogos cognitivistas distinguen diferentes tipos: entre ellos estaría la atención dispersa que siempre se califica con denominaciones negativas, por ejemplo como un niño o una niña mira una mosca. En cambio, la psicología ambiental hablaría de atención difusa o atención concentrada, esta última sería centrar el foco de atención en un acto concreto, por ejemplo leer un libro. En cuanto a la atención difusa, se entendería como estado natural del ser humano, no solo en la psicología ambiental, sino también en la cultura oriental. Por ejemplo, ese tipo de atención se puede aplicar en la meditación, ya que cuando se medita se abre el campo tu campo atencional y a través de todos tus sentidos conectas con lo que hay. El cerebro de los niños al nacer se encuentra en estado de ondas Alfa, que son las mismas que se producen cuando estamos en estado meditativo. En cambio cuando te centras en una atención focalizada cierras la información que te llega por los sentidos internos y externos para centrarte en una cosa.

**M.M.B.:** *Podemos ver esa actitud “anti-natural” en hábitos cotidianos como los horarios de trabajo-descanso o los alimentos que elegimos que muchas veces no son ni del lugar ni de la estación del año en la que estamos... ¿Qué opinas?*

**H.K.:** Nuestro estado natural es el estado de conexión y armonía entre lo de dentro y lo de fuera, y es desde esa presencia y esa inocencia que nosotros podemos decidir lo que nos viene bien y mal. Lo que puede suceder, es que cuando vivimos “cortados” construimos todo un mundo artificial que no está en armonía con lo que somos, hábitos de descanso cortos, alimentos no adecuados... Cuanto

más “cortado” estamos de esa conexión con la vida, el universo y con nosotros mismos, más nos alejamos de lo que nos conviene, y menos capaces somos de elegir lo que necesitamos, construyendo un mundo que es perjudicial para nosotros.

**M.M.B.:** *¿Qué países tienen un desarrollo avanzado del modelo de educación en verde? ¿La iniciativa ha nacido de las instituciones o es simplemente un hecho cultural que la población de estos países asume como algo natural?*

**H.K.:** En España hubo una tradición con la Institución Libre de Enseñanza, y con el krausismo a principios del siglo XX con la llegada de corrientes de pensamiento del norte de Europa. España fue uno de los países pioneros en la “**Escuelas Bosque**”. La primera que existió fue en Barcelona en 1914 y luego en Madrid en 1916, fue una corriente educativa que se cortó con la Guerra Civil. En cambio, en los países nórdicos esta corriente se mantuvo y siguió su desarrollo. Tienen una tradición de mayor conexión con la naturaleza en cualquier época del año. En la actualidad hay un movimiento de pensamiento que se ha arraigado en Europa Occidental, Canadá, EEUU, e incluso en Oriente. En Europa los referentes serían los países nórdicos, junto a Alemania y Escocia.

**M.M.B.:** *Concretamente, ¿qué actitud deberíamos tomar para seguir el espíritu ambiental de estos países?*

**H.K.:** Tenemos la tendencia a mirar lo de los demás, y despreciar lo que tenemos en vez de cultivarlo. Deberíamos prestar más atención a lo que tenemos próximo y afianzar sus cimientos. La naturaleza es diferente en cada sitio, en España no sucede como en Escocia. No hay bosques por lo general a veinte minutos de tu casa, pero hay otro tipo de naturaleza y hay que saber apreciarla y valorarla, un desierto es naturaleza, una dehesa...

**M.M.B.:** *El aumento de la capacidad reflexiva es sólo uno de los beneficios del contacto con la naturaleza. ¿Qué más beneficios tendría los niños en un modelo de educación en verde?*

**H.K.:** En el tema del contacto con la naturaleza hay experimentos desde los años noventa en psicología ambiental en los que queda comprobado que es, en un entorno natural, donde los niños se desarrollan mejor. Llevamos desde el inicio de la evolución desarrollándonos en función del entorno, y nuestro sistema se ha ido diseñando para adecuarse a él. Por ello, el medio y el contacto con la naturaleza es tan importante en los primeros años de vida, obteniendo beneficios a todos los niveles: psicomotor, sensorial... Los niños y las niñas en la naturaleza estimulan todo el sistema sensorial, que hay que entenderlo como una unidad. Cuando está estimulado a la vez en todas sus partes, es cuando mejor se desarrollan en un entorno que puedan ver, oler, escuchar, tocar... En cambio, en un entorno artificial como un aula, únicamente tenemos estímulos visuales y auditivos (la profesora hablando, la visualización de la pantalla), atrofiando el resto de los sentidos, el gusto, el tacto... e incluso los sentidos internos. Consecuencia de este desarrollo sensorial, es una mayor inteligencia, una mayor capacidad de concentración. Está comprobado que cuando su atención está limitada en el aula durante ocho horas y salen al exterior, recuperan la capacidad de atender porque recuperan la atención difusa, que hace que sus sentidos se activen totalmente. Todos los indicadores demuestran que los niños y las niñas que tienen la oportunidad de crecer en un espacio natural, se desarrollan mejor, más tranquilos y relajados. La clave es que diariamente estén en contacto con la naturaleza en libertad. En la actualidad tienen todo el tiempo dirigido por alguien, no les pertenece su propio tiempo. Hay que conseguir que niños y niñas el día de mañana sean responsables de sus vidas, hay que tratar de enseñarles a tener iniciativa, no a orientarles constantemente en lo que tienen que hacer y cómo hacerlo.

**M.M.B.:** *Haces referencia a la relación entre los espacios interiores y exteriores. ¿A qué te refieres concretamente?*

**H.K.:** La Innovación Educativa es en este momento un pensamiento en desarrollo, no sólo desde que se editó mi libro (*“Educar en Verde”*), sino que ya existía una demanda social que cada vez es más importante. En esta corriente, los espacios –exteriores e interiores- son importantes existiendo una gran cantidad de posibilidades, desde organizar salidas, crear escuelas infantiles en los bosques... Pero hay que tener en cuenta lo que contamos son con edificios en ciudades que hay que adaptar. La realidad de España es que no hay tantos bosques, y en muchos casos el desplazamiento a ellos no sería sostenible. La solución la tenemos en transformar nuestras escuelas. Primero haciendo que esa institución tan cerrada al exterior comience a abrirse, ampliando su relación con lo de fuera, como por ejemplo, los parques cercanos los espacios abiertos. Pero también que la propia estructura de la escuela sea más flexible, esto significa ir transformando los espacios exteriores, como los patios de cemento.

**M.M.B.:** *En la práctica, ¿cómo se lleva la educación de la ciudad a la naturaleza? ¿Cómo se pasa del patio de cemento al bosque?*

**H.K.:** Como ya he comentado tenemos que adaptarnos a lo que tenemos en las ciudades, esto no significa que no haya

que crear otras nuevas, sino que hay que transformar las que hay. En esos patios de cemento, como mucho suele haber un espacio marcado para practicar fútbol o baloncesto. En tal caso, ¿qué hacen aquellos niños o niñas que no quieren practicar ningún deporte? Tienen que adaptarse a los espacios que deja libre esa cancha. Hay que transformarlo para convertirlo en un espacio de contacto con la naturaleza. Ya se va viendo como esos patios de cemento se van transformando en bosquillos en huertos, en granjas, jardines, lugares para estar en contacto con el medio natural. Estos espacios incluso pueden ser utilizados los fines de semana por familias para disfrutar de la naturaleza. Esto no solo beneficia a la escuela, sus alumnos y familias, sino también a la comunidad con nuevos espacios

verdes. Una vez realizada la transformación, ya no se van a usar media hora al día como antes. Se pueden convertir en un espacio de aprendizaje. De esta forma las paredes del aula se hacen mucho más flexibles, y se puede cambiar

la manera de aprender y enseñar. Desarrollando proyectos, dinámicas, atendiendo a las motivaciones de los niños y las niñas, y su propia conexión con esa naturaleza interna que les servirá de guía para determinar cuáles son sus auténticas necesidades y poder responder a ellas. Esto desarrollará el sistema de aulas abiertas, con métodos de trabajo totalmente diferentes, que revolucionan la estructura de la institución escolar convencional. Todo esto está “dinamitando” el sistema convencional de la escuela y permitiendo que nos podamos acercar hacia una educación verde en el doble sentido de la palabra. Por un lado, una educación más en contacto con la naturaleza como medio y también más coherente con la naturaleza humana.

**M.M.B.:** *¿Cuál ha sido tu experiencia pedagógica con padres y niños en la naturaleza? ¿Cuál ha sido la respuesta de los educadores que han pasado por esta experiencia?*

**H.K.:** Desde hace años, trabajo tanto con padres como con maestros. Hace diecisiete años que comencé el trabajo con los padres (sin niños), pero me di cuenta que el entorno con la naturaleza ayuda al trabajo formativo. Y desde hace siete años, salimos al entorno natural trabajando la relación padres e hijos. Ayudando así, a estrechar mucho más los vínculos entre padres e hijos. A los educadores se les forma en la facultad a mirar siempre hacia fuera, “cómo aprende el niño”, “cómo lo hace...” y ellos mismos no se tienen en cuenta. Trabajar este aspecto les suele sorprender. Lo primero es que el educador conecte consigo mismo y con la naturaleza, y descubrirse como personas, para dejar de estar borrado del proceso educativo, ya que está implicado en él. Otro aspecto que se enseña, es el cambio de la visión del oficio de pedagogo. Cambiar el cómo “tengo que hacer que el otro haga”, “tengo que hacer que el otro aprenda”, se transforma en un papel más de acompañar, de propiciar, de favorecer, tratando de ser un *medio* en el proceso de aprendizaje, manteniendo la autonomía y control de su propio aprendizaje al alumno.

**M.M.B.:** *¿Cuáles son los aspectos de la educación que son alcanzados por la pedagogía verde? ¿Qué podría o debería modificarse, según tu opinión para que ello ocurra?*

**H.K.:** La pedagogía verde alcanza todos los aspectos de la educación. El rol del maestro está cambiando y tiene que

La pedagogía verde alcanza todos los aspectos de la educación. El rol del maestro está cambiando y tiene que cambiar todavía más

cambiar todavía más. El punto importante es que la estructura de la educación tiene que cambiar junto con la materialización de la institución, a través de los contenidos para que se acerquen más a la vida, los educadores. Y aunque algo está cambiando son las administraciones las que tienen que modificar las leyes, para adaptarse a lo que la gente está demandando. La esencia de lo que estamos enseñando a los niños y a las niñas es que cuando ven un bosque en vez de ocurrírseles un poema ensalzando la belleza de lo visto, lo que ven son los kilos de madera que se van a obtener. Para poder cambiar eso hay que modificar el enfoque de lo que se les enseña.

**M.M.B.:** En *“El último niño de los bosques”*, Richard Louv nos recuerda el concepto de *“Déficit de naturaleza”*. ¿Como influyó esto en tu trabajo de investigación?

**H.K.:** Richard Louv, junto con muchos otros, es uno de los investigadores que me han inspirado en el desarrollo de mi trabajo. Él acuñó el término *“déficit de naturaleza”*, que está en discusión entre los investigadores de psicología ambiental, que lo entienden como un trastorno y lo quieren categorizar como tal. Pero Richard Louv, en su libro *“El último niño de los bosques”*, dice que no está intentando afirmar que hay un trastorno nuevo, sino lanzar una hipótesis para explicar lo que está pasando en la infancia ahora mismo. Lo que hay que conseguir es llevar a los niños a una vida más orgánica, más en conexión con lo que somos.

**M.M.B.:** Sin embargo, parece que tú y Louv no comparten la misma simpatía por la tecnología. Tu hablas a veces de *“arresto tecnológico”*.

**H.K.:** Richard Louv, es de la opinión que cuanto más tecnología tenemos más necesitamos la naturaleza. Yo creo que este compromiso en la configuración actual es difícilmente posible. Algunas investigaciones afirman, que estando en un bosque virtual, proviniendo de un entorno muy artificial, en el que la simulación va a tener efectos más beneficiosos que el estar en un bosque real. La explicación es que cuanto más nos alejamos de la naturaleza menos la necesitamos. Nuestro organismo está creado para adaptarse, y por tanto, cabe la posibilidad de poder vivir en un mundo totalmente tecnológico. Esto se contradice con la mayoría de los estudios en los que al cambiar del contexto artificial por el natural es cuando se producen mejoras. Habrá que llegar a un equilibrio entre la vida y la tecnología, ésta debe estar al servicio de las personas y no al contrario, y llegado ese momento se deberá pensar en que tecnología se debe usar y como.

**M.M.B.:** Las madres suelen repetir que *“los niños se aburren”*, por eso tiran tanto de la tecnología que lleva, entre otros hábitos, al sedentarismo...

**H.K.:** A lo largo de la historia se han creado métodos que han utilizado las madres para que los niños y las niñas estuvieran quietos, para que ellas puedan hacer tareas, pero siempre es difícil. Los padres tienen miedo a que un niño se aburra, ya que si se aburre se tienen que ocupar de él. El método es ponerle delante de la pantalla. Es el único elemento que ha conseguido que muchos niños se queden quietos. El problema es la desconexión que sufre el niño al estar delante de la pantalla, ya que se aísla del entorno.

**M.M.B.:** ¿Y cuál es la *“perla de la ostra”*?

**H.K.:** José Bergamín escribió: *“el aburrimiento de las ostras produce perlas”*. Eso sucede cuando estás en contacto con ese vacío que es la vida. Al tomar conciencia de ese vacío, que es: *no saber qué hacer ahora*, es el momento en el que aparece la perla. Ésta es la capacidad de crear del ser humano. Si un niño o una niña supera ese momento de aburrimiento es cuando surge la perla, es el momento en el que la creatividad y la imaginación emergen. Y si les pones delante de una pantalla estás impidiendo que esa ostra la produzca.

**M.M.B.:** ¿Además de *“Educar en Verde”*, qué otros libros has editado?

**H.K.:** El siguiente libro fue *“¿Hiperactividad y déficit de atención? Otra forma de prevenir y abordar el problema”*. Trata de presentar el porqué está habiendo este problema entre los niños y las niñas, y todas las causas que provocan tantos diagnósticos. Ahora estoy trabajando en otro que se titula *“Una educación natural”*, que va una poco más allá de desarrollar una educación en armonía con la naturaleza, tanto dentro como fuera. Es decir, ayudando a mediar pero sin dirigir, y si realmente se utiliza un espacio abierto de forma adecuada. La naturaleza no es un objeto para *“tu”* beneficio. Está llena de seres vivos a los que tenemos que aprender a respetar, a conocer y a relacionarnos con ellos, bajándonos de la dominación y el control, e iniciando una relación más igualitaria y de cuidado.

## ACERCA DE HEIKE FREIRE

Estudió Psicología y Filosofía en la Universidad de París X (Nanterre) donde vivió 10 años y trabajó como asesora de proyectos para la administración francesa desde el Instituto de Educación Permanente de París. En la estela de Jacques Piveteau, y colaborando con Etienne Verne, profesor de Pedagogía en la Sorbona (creador junto a Ivan Illich la Universidad de Cuernavaca en México), se especializó en innovación educativa.

De vuelta en España desde 1998, inició su andadura como educadora, consultora, periodista y escritora. Ha promovido iniciativas de educación libre y democrática, formando a padres y maestros, acompañando a niños y niñas en sus procesos de crecimiento.

Es autora de más de un centenar de artículos sobre infancia, *“Educar en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza”* (Graó, 2011), e *“¿Hiperactividad y déficit de atención? Otra forma de prevenir y abordar el problema”* (RBA, 2013). Ha coordinado la obra colectiva *“Infancia y adolescencia”* (Wolters Kluwer, 2012). Actualmente, imparte conferencias por todo el mundo y asesora a padres, escuelas y organizaciones en sus proyectos de innovación.

[www.educarenverde.blogspot.com.es](http://www.educarenverde.blogspot.com.es)



**Mario Martínez Bidart**  
Periodista/Terapeuta psicofísico  
[www.vidayoga.es](http://www.vidayoga.es)



# vida yoga

## I Feria de Yoga y Vida Sana

### 5 al 11 de Septiembre

Plaza Antonio Banderas  
PUERTO BANÚS Marbella

*Yoga para toda la familia.*  
**Clases abiertas y gratuitas.**  
*Charlas y conferencias.*  
**Stands de Productos ecológicos.**  
*Terapias Complementarias.*  
**Escenario con músicos.**  
*Área de Bio-Gastronomía.*

Información y reserva de espacios  
**TARGET EVENTOS ESPECIALES S.L.**  
Tel: +34 91 442 00 99 / 91 750 47 24  
target@targeteventos.com  
www.vidayoga.es / info@vidayoga.es

**ORGANIZAN**

**COLABORAN**

**AEPB**  
ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS  
Y PROFESIONALES DE  
PUERTO BANÚS

 **TARGET**  
Eventos Especiales

 **Ayuntamiento**  
**Marbella**

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

# Los 3 TIPOS de PODER (II)

Por **Swami Vishnudevananda**, (1927-1993)

**El 5 de agosto de 1986 Swami Vishnudevananda, uno de los principales discípulos de Swami Sivananda, impartió una conferencia sobre la importancia de la práctica del yoga, ante los estudiantes e invitados del curso avanzado de formación para profesores de yoga Sivananda. Hoy su palabra sigue vigente, su fuerza presente y la necesidad de la práctica se ha convertido en la esencia del yoga.**

**VerdeMente ofrece en exclusiva a sus lectores y lectoras, por primera vez en castellano, esta reflexión de Swami Vishnudevananda sobre la importancia de la práctica del yoga. Por la extensión de la misma la conferencia se presenta en dos partes. En este mes de julio te ofrecemos la segunda.**

## La finalidad del yoga

La acción sin comprensión, la fe ciega, no produce fuerza de voluntad. La finalidad del yoga no es la acción mecánica ni la fe ciega. Debemos tener en cuenta tanto la teoría como la práctica: la teoría, que nos ayuda a entender los porqués, y la práctica, que debe ir acompañada de una comprensión adecuada y de disciplina física. Así es que como se adquiere fuerza física, mental y espiritual. Es lo que se conoce como “*planteamiento holístico*”. Por tanto, absteneos de aprender algo a ciegas, sólo porque lo haya dicho Swami Vishnu.

El grano está mezclado con numerosos guijarros: se pueden quitar los guijarros y dejar el grano o, por el contrario, quitar el grano y dejar los guijarros. Una vez separados los unos de los otros, deben desecharse los guijarros. De igual forma, en la mente hay muchos guijarros, y para extraer lo bueno que contiene, repetimos mantras. Otro ejemplo es el de un campo con malas hierbas: un campo contiene muchas malas hierbas, que hay que arrancar. Ésa es la finalidad del mantra, del *pranayama*, y también de los *asanas*. No son sólo ejercicio físico, sino que incrementan la fuerza de voluntad.

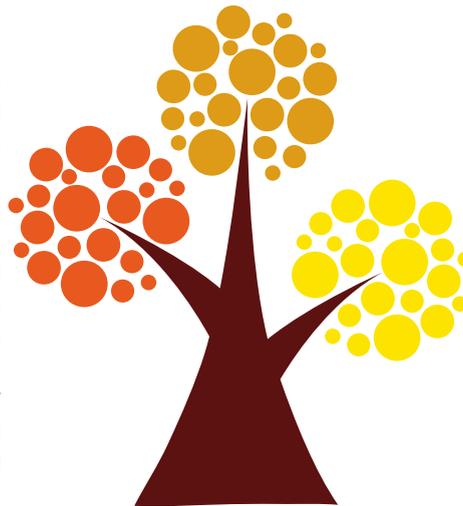
Tenéis que esforzaros para que vuestra fuerza de voluntad crezca. Nada de lo que habéis hecho se ha perdido. Podéis recurrir a ello, como dinero ganado y depositado en un banco.

## Deseo, pensamiento, voluntad y acción

El deseo, el pensamiento, la voluntad y la acción deben ir juntos. Sólo así se tendrá una fuerza de voluntad pura. El pensamiento implica cuestionar y razonar, lo cual es muy importante. Sin razonar no se puede pensar correctamente, y el pensamiento se convierte en mero y ciego instinto. Un niño piensa, pero sus pensamientos son instinto. Cuando no está contento, llora; cuando está alegre, simplemente ríe: no sabe expresar sus emociones ni sus sentimientos. Sin embargo, vosotras y vosotros, cuando estáis alegres, sabéis que hay una razón para ello. Por ejemplo, sabéis que os vais a casar mañana, y por eso estáis alegres hoy. Debe tratarse de una razón pura.

## Recupera la libertad perdida

Ahora, nuestro único objetivo es recuperar la libertad perdida. Tenemos un poder y una fuerza tremendos en nuestro interior, un *shakti* increíble, pero lo hemos perdido



a partir de nuestra niñez, porque nunca hemos aprendido a disciplinarnos. Antiguamente, esa disciplina se enseñaba. Los niños seguían el sistema gurukula, y luego se casaban y formaban una familia. Pero antes tenían que adquirir toda la fuerza y el poder necesarios para controlarse, y tras mucha práctica, podían llegar a cambiar su entorno sólo con la fuerza de sus pensamientos. Pero todo eso se ha perdido. Muchos de vosotros y vosotras habéis empezado en etapas más avanzadas de la vida, mientras que otros lo hacen antes. Da igual: ésta no es la primera vez que empezáis. El hecho de que hayáis empezado tarde en esta vida no significa que en la anterior no os hayáis entrenado.

Si no os hubierais entrenado en vuestra vida anterior, ahora no podríais seguir una práctica intensiva, porque vuestra fuerza de voluntad no sería suficiente.

## Superar los obstáculos

Los obstáculos socavarán vuestra fuerza de voluntad. Cuando os topéis con ellos, seguid adelante, y la fuerza de voluntad aparecerá. Si nos retraemos ante ellos (“esto es demasiado”; “no quiero esto”), estamos perdidos.

Siempre surgen obstáculos, y especialmente en el camino espiritual. Todo el universo intentará deteneros, porque nadáis aguas arriba, mientras que todo fluye aguas abajo. Os estáis oponiendo a las fuerzas que os empujan aguas abajo. Durante todos estos años y durante miles de vidas, habéis nadado aguas abajo, pero ahora vais en sentido contrario. Nadar aguas arriba no es fácil, y acabarán por doleros las manos y los músculos. Antes, cuando nadabais aguas abajo, la corriente os empujaba. Podéis ir aguas abajo, como todo el mundo. Nadar aguas abajo es muy fácil, y no se necesita fuerza de voluntad. En cambio, para avanzar en sentido contrario, aunque sólo sea un par de metros, se necesita una energía extraordinaria. Eso es lo que ocurre con el camino espiritual.

## La experiencia del yoga

Recibir formación en yoga no es más que una forma de potenciar vuestra fuerza para nadar a contracorriente, pero cuanto más avancéis en esa dirección, mayor será la fuerza de la corriente que os empujará hacia abajo. Habrá muchos obstáculos. Cuanto más ascendáis, más obstáculos encontraréis. No penséis que los obstáculos disminuirán. Todo lo contrario: aumentarán. Os invadirá el desconcierto. Antes de empezar a practicar *asanas*, *pranayama* y *japa*, vuestra vida

era muy fácil y cómoda. Pero ahora, todo es horrible. Vemos los pensamientos de la gente, y empezamos a culpar a todo el mundo cuando las cosas no nos salen bien. No nos damos cuenta de que, cuando luchamos con más fuerza, no es que las cosas no nos salgan bien. Seguimos progresando, pero no entendemos que no existe el éxito sin dolor: es la ley del universo. En todo el mundo, para lograr algo hay que pasar por el dolor. Si no quieres lograr nada, puedes limitarte a nadar aguas abajo.

### Nadando contra corriente

Lo que el yoga nos proporciona es un método de avanzar a contracorriente, de conformidad con nuestras fuerzas. Tenemos que nadar aguas arriba, y no debemos retroceder. No va a ser fácil, pero no desfallezcáis. A medida que avancéis en la purificación, iréis sintiendo los beneficios. En la juventud, se puede dedicar un esfuerzo enorme a la *sadhana*. Si esperamos hasta que nuestros hijos crezcan y tengamos una abultada cuenta en el banco, nunca lo haremos. A menos que mientras seáis más jóvenes tengáis una tremenda fuerza de voluntad, cuando seáis mayores seréis incapaces de sentaros a hacer *asanas*, *pranayama* y meditación. Durante todos esos años, vuestra mente habrá estado con vuestra esposa, con vuestro esposo, con vuestros hijos o con vuestra

carrera profesional. De repente, años después, no tendrá la capacidad de perseguir a Dios.

### Quince minutos de práctica

Por tanto, trabajad vuestra fuerza de voluntad. Surgirán temporalmente contratiempos y sentimientos de depresión, pero cuando os sintáis deprimidos o deprimidas, introducid una pequeña variación: dad un paseo, nadad, repetid mantras o acudid al templo. Haced quince minutos más de *pranayama*, meditación y japa. No descuidéis la práctica. Tomáosla en serio, y practicad, comprendiéndola bien. Comprended por qué hacéis todo esto. No practiquéis de manera mecánica, sólo porque lo haya dicho Swami Vishnu. Es vuestra vida. Tenéis que esforzaros para que vuestra fuerza de voluntad crezca. Nada de lo que habéis hecho se ha perdido. Podéis recurrir a ello, como dinero ganado y depositado en un banco. Si sobreviene la depresión, podéis respirar profundamente unas cuantas veces, y veréis cómo recuperaréis la fuerza y os sentís fuertes y llenos de poder. La paz y el gozo os inundarán y conquistaréis vuestra libertad. Om shanti.

**El pensamiento implica cuestionar y razonar, lo cual es muy importante. Sin razonar no se puede pensar correctamente**

Información facilitada por el **Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid**  
 Tel.: 913615150 [www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)  
 En Facebook: [centro.yoga.sivananda.madrid](https://www.facebook.com/centro.yoga.sivananda.madrid)  
 En Twitter: [@yoga\\_sivananda](https://twitter.com/@yoga_sivananda)



## Formación de profesores YOGA

15 agosto al 11 septiembre 2016



**Un curso intensivo de cuatro semanas que cubre todos los aspectos del Yoga. En IacasaToya, Aluenda, Zaragoza**

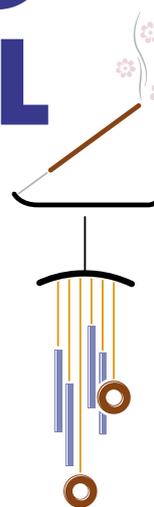
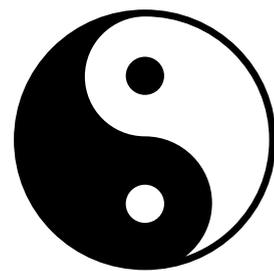
**Centro de Yoga Sivananda. Fundador: Swami Vishnudevananda**  
 C/ Eraso 4. [www.sivananda.org/madrid](http://www.sivananda.org/madrid) Tel: 91 361 51 50

**Y además...** Vacaciones de Yoga  
 Yoga y senderismo  
 Escuela de verano  
 para profesores de Yoga

# CRITERIOS: cursos de crecimiento personal, diferenciar el grano de la paja

El mundo de los cursos de crecimiento personal es muy amplio, a veces parece un supermercado lleno de productos de nombres raros y exóticos... pero, ¿Cómo distinguir los cursos útiles de los que no lo son? ¿Cómo separar el grano de la paja?

## Guía para no perderse en el SUPERMERCADO ESPIRITUAL



Contenido Vivo

Tras años de experiencia como alumno y como maestro de cursos de autoconocimiento he llegado a condensar nueve criterios para diferenciar un buen curso de crecimiento personal de los que no lo son. Aquí los comparto por si pueden ayudarte:

### 1- Cursos que buscan desarrollar todas tus potencialidades.

Paraviviren plenitud debemos llegar a vivir conscientemente a todos los niveles: físico, emocional intelectual y espiritual. Por tanto, un curso realmente sólido abordará todos estos aspectos sin menospreciar ninguno de ellos.

Si uno quiere crecer como persona global, no puede apuntarse a un curso que niega, por ejemplo, el cuerpo, o la sexualidad, o la capacidad intelectual.

### 2- Cursos en los que no se pida un trato especial hacia quien lo imparte.

Cuando una persona tiene un elevado grado de comprensión, precisamente por ese nivel de sabiduría, no necesita que nadie lo admire.

Por ello, no exigirá un trato especial, sino que se mostrará cordial, amoroso y cercano hacia todo el mundo, al margen de que los demás sean o no cordiales y amorosos con él.

Huye de los cursos donde quien lo imparte se da aires de gurú iluminado...

### 3- Cursos que promueven la experiencia directa y su verificación, evitando la fe ciega y los dogmas.

En los cursos deberíamos exigir enseñanzas que podamos verificar en nuestra vida cotidiana. Es decir que quien imparte el curso debería decirte: „y eso lo puedes comprobar de esta manera...” Mientras no lo compruebes es solo una creencia; cuando lo verifiques será conocimiento. Solo el conocimiento es útil, las creencias son pesos inútiles en nuestro ego.

Por lo tanto, las enseñanzas se nos deben dar junto con herramientas concretas para ser aplicadas.

### 4- Cursos que animan a trabajar internamente sin hacernos demasiadas promesas.

¿Por qué remarco la idea de trabajar internamente? Porque en lugar de querer cambiar a los demás, debemos centrarnos en el único trabajo que sí nos es posible: cambiar nosotros. El

único trabajo que merece la pena es el de **transformación interior**. En lugar de enmoquetar el mundo, mejor nos calzamos los pies.

Y una advertencia: hay muchos cursos de crecimiento personal que en realidad son cursos de **turismo emocional**: nos hacen vivir emociones

intensas, pero no nos dan herramientas. Solo nos crean adicción a emociones fuertes. No son útiles.

### 5- Cursos que toman la vida cotidiana como la verdadera escuela donde verificar lo aprendido, y evitan imponer hábitos por la fuerza, la culpa o similar.

Estas enseñanzas convierten la vida cotidiana en una escuela y te muestran cómo mejorarla y te animan a verificarlo. Pero

**Hay muchos cursos de crecimiento personal que, en realidad, son cursos que solo provocan fuertes emociones: turismo emocional. Huye de ellos: el turismo emocional no te lleva a crecer**

nunca imponen formas concretas de comer, de pensar, de actuar... ¡y menos diciendo que quienes no las siguen ya están condenados! Estas enseñanzas nunca te critican, ni te ridiculizan, ni te animan a creerte inferior o superior por el hecho de comer distinto, tener herramientas concretas, conocer ciertas técnicas...

Te muestran opciones saludablemente y respetan tu ritmo y tus decisiones, sean cuales sean. Evitan imponerte caminos porque saben que respetarte es una muestra de amor.

6- Cursos que no generan culpabilidades, ni separan en „buenos y malos“.

Por tanto, son cursos que no fomentan el odio, la exclusión o la discriminación por razones de habla, de creencias, de etnia, de orientación sexual, de género, de nacionalidad, etc.

Sus enseñanzas liberan, pero no culpan. No te amenazan.

No separan el mundo en buenos y malos, en los que son espirituales y los que no, los que están en el camino y los que no lo están; los vegetarianos y los que comen carne... Son cursos que te ayudan, por tanto, a superar la dualidad y llegar a vivir la verdadera comprensión y el verdadero amor.

7- Cursos que incluyen la dimensión espiritual respetando todas las diferentes vías para vivirla.

Son cursos que también incluyen lo espiritual. No solamente el autoconocimiento psicológico, sino también es un camino espiritual para que llegues a descubrir quien realmente eres más allá de las formas, las ideas y los sentimientos.

Sin embargo, no dicen “mi camino es el único”, sino “este camino también lleva a tu esencia, compruébalo”. Te invitan a seguir el camino del corazón, tu camino. Te acompañan sin forzarte.

8- Cursos que son asequibles económicamente para todas las personas.

El autoconocimiento es tan valioso que no puede negarse a alguien por no tener dinero. De hecho, es algo tan valioso que no hay dinero en el mundo para comprarlo. Pero no confundas el valor incalculable del curso con un precio impagable.

Un curso realmente fiable, será asequible para todas las personas. Sospecha de cualquier curso de precio astronómico.



**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.

9.- Cursos donde el profesor experimenta lo que enseña.

Algunas personas se lanzan a enseñar, tras un cursillo de fin de semana, enseñan sin vivir profundamente lo que dicen enseñar.

La diferencia entre un maestro y alguien que no lo es resulta obvia: un maestro no explica de memoria las enseñanzas sino que describe lo que vive. Por lo tanto, su enseñanza es real, profunda y viva.

Observa si quien te habla lo hace de memoria o habla desde el corazón. Aunque las palabras pueden ser las mismas, solo cuando salen de la verdadera experiencia están vivas.

#### Conclusión

Te animo a hacer cursos de autoconocimiento para vivir en plenitud cada día y cada instante. No hay un único curso bueno, ni un único maestro. Muchos son los caminos. Pero separa el grano de la paja. Te invito a usar estos criterios para hacerlo. ¡Buen viaje!

Textos: **Daniel Gabarró**

Redacción: **Mario Martínez Bidart**

# Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

**Curso de Crecimiento Personal**  
**Imparte Daniel Gabarró**  
**De octubre a junio, 1 sábado al mes**  
**No se excluye a nadie por motivos económicos**

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

# El Corazón



## Puerta de la mente

*“La ética de la Naturaleza Esencial es como una piedra preciosa prendida en el fondo de mi Corazón y mi vestido es el rocío, la rana, la nube y la niebla”.*

Es una estrofa del **SHODOKA** canto, del Camino de la Iluminación, un texto muy antiguo que nos habla de la experiencia del Despertar y nos relata una parte de esa experiencia profunda, en la que toma parte el Corazón y esa semilla que, dentro de él, espera su momento de germinar para crecer.

La relación del Corazón con el funcionamiento físico es bien conocida por todos. Su función emocional y espiritual mucho menos, aunque sí sabemos que es el órgano asociado al Amor.

Pero ¿Cuál es la razón? La respuesta es sencilla: El Corazón en el ser humano está situado en el centro del cuerpo, es el puente de enlace entre el

Cielo y la Tierra, energías que se hacen así carne y hueso. Está más bien en el lado izquierdo y esto indica una mayor influencia dominada por la fuerza celeste y espiritual. Constituye un canal básico para el desarrollo del discernimiento, la fuerza, la perseverancia... es la puerta de la mente (dicen los Taoístas). Sin embargo, su propio latido se inicia en su aurícula derecha. Este otro canal gobierna la sabiduría, intuición, devoción, la apertura, el respeto. Así, una vez más, podemos percibir como la Naturaleza nos da un ejemplo vivo que integra las

fuerzas antagónicas y complementarias del Yin y el Yang.

Los problemas cardiacos abarcan más de 100 enfermedades reconocidas, e igual que con cualquier otra enfermedad que pueda afectar a cualquier otro órgano o aparato, su origen común desde un punto de vista energético, se puede clasificar en 3 categorías principalmente:

1. Causadas por exceso de Yin
2. Causadas por exceso de Yang
3. Causadas por un conjunto de factores que incluyen exceso de Yin y de Yang.

Las cualidades Yin comprenden la dilatación, hinchazón, inflamación, ensanchamiento y expansión. Las cualidades Yang, la contracción, estrechamiento, tensión, bloqueo y endurecimiento.

**El Yin y el Yang interactúan constantemente gobernando todos los fenómenos y naturalmente también forman parte de la dinámica de nuestros alimentos**

Si siguiendo este simple esquema, es fácil comprender que, si se produce dilatación e hinchazón cardiaca o de vasos sanguíneos, es consecuencia de un exceso de Yin, mientras que los síntomas que muestran una

contracción cardiaca o de vasos son básicamente por un exceso de Yang.

Si aplicamos esto al flujo sanguíneo, una sangre muy diluida o una hemorragia son síntomas Yin, mientras un espesamiento o la coagulación son más Yang. La Hipertensión en un ejemplo típico de una condición causada por exceso

de ambos, Yin y Yang. En general los vasos sanguíneos están contraídos y estrechados – muy Yang – mientras el Corazón está hinchado y agrandado – muy Yin-. Una miocarditis es una inflamación del músculo cardíaco, nos muestra una condición muy Yin, mientras que la oclusión coronaria, que impide el flujo de la sangre hacia el corazón, se debe a una condición muy Yang. De esta forma, cualquier dolencia cardíaca puede ser clasificada desde un enfoque energético.

El Yin y el Yang interactúan constantemente gobernando todos los fenómenos y naturalmente también forman parte de la dinámica de nuestros alimentos. No podemos considerar únicamente los nutrientes en la comida, ésta abarca muchas cosas más y, una que consideramos clave para la salud-enfermedad en la Macrobiótica, es precisamente este efecto Yin-Yang que nos aporta. Por ejemplo:

- Un corazón expandido – condición muy Yin- se puede producir por consumir exceso de líquidos, en especial alcohol, refrescos, jugos de frutas, leche, café y otros estimulantes. Por comer demasiada fruta (si es tropical, peor), azúcar, productos refinados... que son alimentos excesivamente Yin.
- Un corazón contraído – condición muy Yang- puede ser el resultado de consumir alimentos con gran cantidad de grasa saturada, carnes, aves de corral, huevos, mariscos, quesos, sal, ahumados, salazones... que son alimentos excesivamente Yang.

Actualmente, en la dieta moderna, se aprecia un consumo excesivo de alimentos y bebidas desequilibradas en Yin-Yang.

La arterioesclerosis es un ejemplo perfecto de ello: es un endurecimiento, engrosamiento y estrechamiento de las arterias, su principal causa es el consumo excesivo de carnes, huevos, aves de corral, quesos, sal y otros alimentos muy contractivos.

Por otro lado, la acumulación de depósitos dentro de las arterias es un proceso muy yin, expansivo, alimentado por azúcares, exceso de bebidas industriales, frutas tropicales, lácteos blandos, aceites, alcohol, bollería...

Es fácil así darnos cuenta de que la forma de alimentarnos es crucial para nosotros y tiene mucho más alcance que suplirnos de los nutrientes necesarios.

¿Se puede uno figurar lo que sucede a alguien que padece de una miocarditis – condición muy Yin- cuando creyendo hacer “lo más saludable” come montones de frutas, zumos y lácteos?

Para fortalecer y prevenir el desarrollo de enfermedades cardíacas es recomendable:

1. Centrar la dieta en cereales enteros.
2. El saber ligeramente amargo nutre al **Corazón**. El berro, las hojas de mostaza, diente de león o nabo lo estimulan. El gomashio y las semillas de sésamo algo tostadas ayudan a recuperar la flexibilidad de las arterias y vasos endurecidos.
3. Usar aceites vegetales sin refinar en la cocina, ya que ayudan a la

elasticidad del Corazón y los vasos sanguíneos, siempre en pequeñas cantidades.

4. Los derivados de la soja, como el tofu, tempeh y natto, reducen el colesterol.
5. Tomar algas de forma regular en pequeñas cantidades puede revertir síntomas como estrechamiento y endurecimiento de las arterias. Son magníficas para limpiar la sangre.
6. Reducir el consumo de alimentos de origen animal y minimizar los lácteos.
7. Evitar los azúcares simples, expanden el Corazón y debilitan los vasos sanguíneos.
8. Masticar más y reducir la cantidad total de comida.

Otros hábitos de vida que fomentan la salud son:

1. Mantener el equilibrio entre las actividades físicas y mentales.
2. Descansar bien y dormir bien suficientes horas de noche.
3. Escuchar música armoniosa y relajante. También cantar nutre al Corazón.
4. Tener plantas verdes en casa.
5. ¡Ah! ¡Importante! SIMPLIFICAR TU VIDA.

Todo esto constituye una “buena nutrición” en un sentido amplio y además enseña cómo la forma de comer según el Yin y el Yang debe ajustarse a la condición de cada persona.

Es, en este enfoque de la Macrobiótica, donde podemos volver a plantearnos esa frase, tan antigua como sabia, de que **“la comida debería ser nuestra medicina y nuestra única medicina, nuestra comida”**.



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

**Escuela de Vida** Mª Rosa Casal

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

**¡MATRÍCULA ABIERTA CURSO 2016-2017!**

- FORMACIÓN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL
- COCINA MACROBIÓTICA CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS
- FORMACIÓN PROFESIONAL REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA
- FORMACIÓN TÉCNICA METAMÓRFICA
- TERAPIA REFLEJA SU-JOK
- CROMOTERAPIA APLICADA

**GABINETE DE TERAPIAS CON Mª ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO**

¿Tienes algún problema o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados.

**¡PIDENOS CONSEJO!**

**EcoCentro**  
Centro colaborador

**Tao Curativo - I Ching Dao**

**RETIRO YINTAO PARA MUJERES ALQUIMIA INTERNA**  
Del 13 AL 16 OCTUBRE 2016  
Con RENU LI · En Gredos

CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

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





**Victoria Siedlecki**

Directora de La Escuela de Cuentacuentos, en Madrid. Es actriz y una de las narradoras orales más reconocidas en España. Ha contado para niños, jóvenes, adultos y mayores en teatros, bibliotecas, centros culturales, hospitales, residencias, festivales y grandes eventos por todo el país. Con su espectáculo *Relatos eróticos*, ha llevado la narración oral a lo más alto de la cartelera, colabora habitualmente en Radio Nacional de España, Punto Radio y Cadena Ser.

# ¿Por qué aprender a contar historias?

Los cuentos se han utilizado desde tiempos remotos y en todas las culturas como una amorosa y enriquecedora herramienta para reconocernos y reflexionar, para ahondar en lo que pensamos y sentimos, para comprendernos y comprender lo que nos rodea. El placer de escuchar cuentos une a niños, adultos y mayores. Nunca nos aburrimos de escuchar buenas historias. El vicio es aún mayor si nos ponemos a contar.

De hecho, lo hacemos todos los días, cuando volvemos de un viaje, del trabajo, hasta de comprar el pan. Estamos siempre contando historias porque es la mejor manera de hacer llegar una sensación que se quedaría en nada si nos limitáramos a describirla. Para comunicarnos verdaderamente necesitamos hacer sentir a los otros lo que nosotros hemos sentido, que lo revivan, que se emocionen, que teman o se enamoren como lo hemos hecho nosotros.

Pero también podemos hacer un camino distinto, y convertir cualquier cosa en un cuento: todo puede serlo, todo lo que necesitemos transmitir puede tomar la forma de una historia interesante de escuchar. Entre otras cosas, porque es la mejor manera de que algo permanezca en la memoria de nuestro interlocutor: todos recordamos historias, cuentos y anécdotas de hace años, palabras que tal vez sólo escuchamos una vez. Si esa información nos hubiera llegado sin las imágenes que nos regala una buena historia, sin las emociones que genera, sin su profundidad, su empatía, su humor, y sin el impacto reflexivo que deja un buen final, no sólo no las recordaríamos, probablemente ni

siquiera hubiéramos tenido el interés de seguir escuchando.

Los narradores ahondamos en nosotros mismos para contarlas, para ser sinceros y que así el mensaje llegue verdaderamente. Al comenzar el trabajo con un cuento, iniciamos un viaje interior que nunca va a terminar. El desafío es enriquecer esas historias con un trabajo respetuoso, para que sigan creciendo en quien las escucha.

Les damos vida trabajando con las palabras, los sonidos, los silencios, las sensaciones y, sobre todo, con las imágenes: ver la historia, vivirla, para que el público pueda verla y sentirla también. Cada historia que contamos viene a enseñarnos algo, a darnos algo importante, tal vez simplemente un buen rato, la sonrisa que nos hacía falta, y entonces queremos

compartir esa sensación con los demás. Es fundamental que la historia enamore al narrador. La historia más pequeña puede ser grande si nos comprometemos con ella, si disfrutamos del encuentro, y una gran joya literaria se

queda en nada si a nosotros no logró conmovernos, si no hemos trabajado por descubrirla. Será un tiempo perdido, no convenceremos a nadie.

Por otro lado, el del narrador oral es un trabajo de recuperar una manera de comunicar directa, libre, construyendo espacios que no existen, que sólo podemos ver en nuestra imaginación. Eso en estos tiempos es casi una osadía. Prescindir, por ejemplo, de las distracciones de la imagen, de una gran escenografía, de un elenco numeroso, y sostenerlo todo con la propia presencia y con una buena historia. Así, recuperamos un ritmo diferente, un trabajo muy rico con las

---

**Todos tenemos hoy más herramientas que nunca para comunicarnos y sin embargo nos sentimos lejos de los otros, sentimos que no decimos lo que realmente queremos decir**

---

**lacasatoya**  
 Cursos todo el año.  
 Excelente relación  
**CALIDAD-PRECIO**

**Vuestras Vacaciones Alternativas**  
**en lacasatoya**  
**Con entrada al Monasterio de Piedra o al Lago Termal**  
 Hacer amistades en plena naturaleza, practicar yoga, meditación, astrología, nutrición, radiestesia y bioconstrucción... Con la mejor alimentación en **BUFFET LIBRE** y refrescándote en nuestra piscina de agua salada.  
 Desde **395 €** 6 días (5 noches) del 8 al 13 de agosto de 2016  
 Excelentes comunicaciones: Autovía A-2 - AVE - Bus ALSA  
 Organiza: nilayasana@gmail.com - T. 607 716 117 Aluenda (Zaragoza)

**FLORES DE BACH**  
 Medicina Natural para Recuperar el Bienestar  
  
 Indicado para gran cantidad de dolencias  
**CONSULTAS**

**ESTUDIOS NUMEROLÓGICOS**  
 Lecturas de tus números personales para tu autoconocimiento  
**TALLERES Y CONSULTAS**  
 Aprende el lenguaje de los números

MARÍA DE OLAIZ - numeromania@yahoo.es - 662 484 789 - www.mariaolaiz.blogspot.com.es

palabras y el lenguaje, y una manera de decir cada vez más rica y verdadera.

Las historias crean un rellano de paz, porque forman parte de otro tiempo y de otro espacio, que no están sucediendo ahora, aunque de alguna manera aparezcan, y se vuelvan una realidad posible, algo que sucede, sucedió y seguirá sucediendo siempre. Por eso es importante entrenarse, sumar herramientas, como lo hacemos cada día en nuestros talleres. Aprender a trabajar las historias, reconocerse, jugar, improvisar, trabajar el cuerpo y la voz, para tener más libertad. Para poder elegir el mejor camino para comunicar cada historia. Para poder disfrutar del encuentro con el otro, seguro de que me estoy entregando, de que voy liberándome de mis miedos, de que mi mensaje llega. De que la historia que cuento, gracias al trabajo y al entrenamiento, vive en mí. Forma parte de quién soy. Me expresa profundamente.

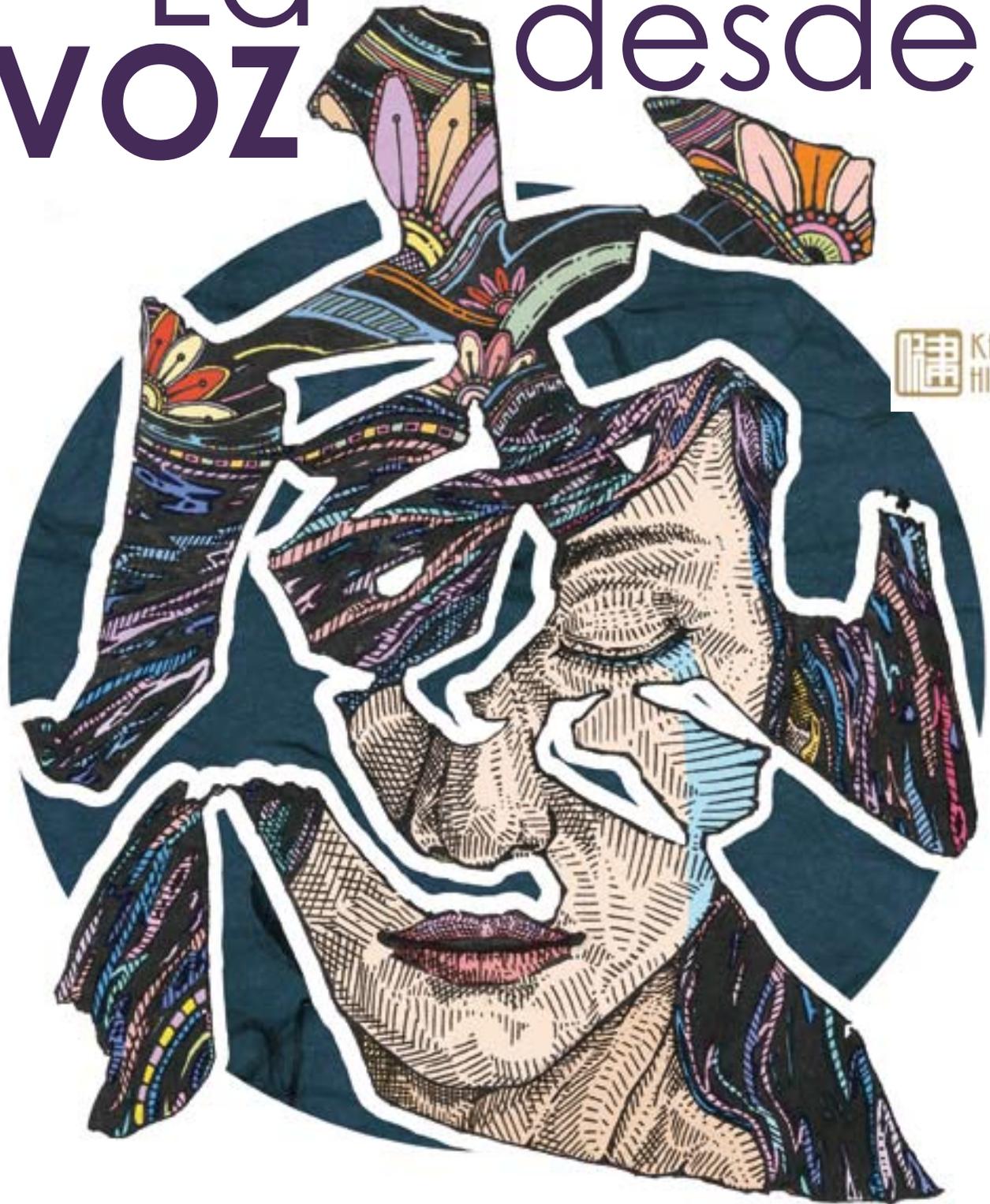
Todos tenemos hoy más herramientas que nunca para comunicarnos y sin embargo nos sentimos lejos de los otros, sentimos que no decimos lo que realmente queremos decir. Aprender a contar historias nos ayuda a conectar con todas esas palabras que nos habitan y queremos pronunciar y no sabemos cómo, nos conecta con nuestro derecho a compartir, nos abre nuevos mundos, despierta nuestra imaginación y nuestra creatividad. Nos reencuentra con aquellos niños y niñas que fuimos y que aún juegan en nosotros. Contar cuentos es un arte ancestral que hoy resurge con fuerza y va ganando adeptos porque, como dice Eduardo Galeano, “todos tenemos algo que decir a los demás, algo que merece ser por los otros perdonado o celebrado”.

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

**la escuela de CUENTA CUENTOS**  
  
**TALLERES DE VERANO**  
 La inscripción está abierta. ¡Apúntate!  
[www.escueladecuentacuentos.com](http://www.escueladecuentacuentos.com) • 91 188 9973 • [info@escueladecuentacuentos.com](mailto:info@escueladecuentacuentos.com)

**ALQUILER DE SALA Madrid centro**  
  
 La más bonita y luminosa. ¡Ven a verla!  
[www.escueladecuentacuentos.com](http://www.escueladecuentacuentos.com)

# La VOZ desde



KENSUKE  
HIRATA

## “EL CUENCO” II

El mes pasado publiqué un artículo refiriendo a un tipo de trabajo que estoy realizando mucho últimamente. “El Cuenco” simboliza la zona de la pelvis donde se pueden vivir las emociones profundamente y hacer que beneficie a la sonoridad de la voz en vez de que perjudiquen. Este mes quisiera continuar con el mismo tema para mostrar otro aspecto: cómo este trabajo vocal ayuda a posicionarse internamente.

Al inicio de la clase de “El Cuenco” que es en realidad **Estiramiento Emocional en la Voz**, lo primero que suelo hacer es preguntar a los participantes el motivo por lo que han acudido al curso. Casi todos me confiesa su dificultad de expresar las emociones, digamos negativas, concretamente la rabia; “Yo la siento, pero no sé expresarlas correctamente”, “me da miedo hacer daño”, “no me controlo”, “si digo algo voy a explotar” detrás de estas frases hay un auto chantaje



Apartamentos rurales independientes.  
Spa privado, Masajes, Senderismo  
por el Río Dulce, Yoga, Reiki,  
Meditación...  
Encuentros, talleres, eventos...  
Un lugar mágico para vivir, soñar y sentir...  
**Ofertas para el Verano!!!**  
www.casariodulce.com  
casariodulce@hotmail.com  
949 305 306 - 629 228 919

emocional interna muy fuerte. Vienen ya con el cartel de "culpable" por ser un peligro social, como si llevaran una bomba de relojería que ellos mismos no saben desactivarlo. Por cómo lo cuentan, a veces siento que doy clases en un campo de minas.

Este mecanismo es absolutamente automático y lo sufren en cada situación conflictiva, la solución que optan los participantes es siempre callar antes que montar una catástrofe abriendo la boca, buscan la paz, que les quitan el derecho de vivir la rabia a ellos mismo.

### Amor, sólo para los que no se equivocan

La culpa tapa a la rabia y no la deja vivir. Pienso en ello y viene una imagen de niños tristes, no escuchados y juzgados que siempre han tenido que hacer "todo perfecto" para mendigar un poquito de amor. ¿Cómo va a soltar su la rabia de mala manera? Y para no perder un poquito de ese amor que les haya sido dado, se calla, así no se equivoca. Es un suicidio a nivel vocal; si no hablo, al menos así no molesto a los que más quiero. Pero si no hablas, pierdes la existencia sonora. No sé si podré imaginar lo duro que sería si me pasase a mí.

Detrás de la culpa, siempre está el miedo a no ser querido. La rabia, la culpa y el miedo, esto sí que es un "coctel molotov". Sólo de pensarlo se me cierra la garganta, una presión en el abdomen y veo que aprieto las mandíbulas.

### ¡Viva molotov!

Por mucho que los participantes digan que el problema no está en la capacidad de sentir, normalmente como comprenderás que hay mucho bloqueo, no es nada fácil vivir una mezcla de sensaciones tan fuertes y tan juntas. Pero aunque sean tan amargas, tenemos derechos a vivirlas y justamente son las emociones que más estiran nuestro espacio

**"El Cuenco" simboliza la zona de la pelvis donde se pueden vivir las emociones profundamente y hacer que beneficie a la sonoridad de la voz en vez de que perjudiquen**

interno, la capacidad del Cuenco. Para la voz, nunca es tan enriquecedor como las emociones reales, las que tienes tú en ese momento. Que te da vergüenza, pues a sentirla, respirarla, decirla y cantarla, ¿te da miedo eso?

Pues vivamos ese miedo, verás cómo podrás hacer lo mismo con la rabia, lo expresas a viva voz, correcto o incorrecto me importa un pepino.

### Estiramiento

Si tu sonorizas lo que sientes, estás haciendo un estiramiento de la voz para que pasen todas las emociones y en la cantidad correspondiente. Pero también estás estirando tu espacio interno, estás dando libertad al niño que habita dentro de ti. Para obtener un buen posicionamiento interno en un adulto, yo veo necesario tener ese colchón de libertad en la parte infantil. Y la voz es una gran aliada para hacer ese viaje a la infancia de forma inmediata. Y por favor no es cuestión de ver que ya somos adultos y negar la infancia. No tengo intención de hurgar traumas de infancia abaratándola, pero sí digo que en cuanto a la voz, eres más que solo el presente. ¡Es lo bonito de este trabajo!

Seguiremos en contacto.

**Makiko Kitago**

**Makiko Kitago**

Soprano, guía del desarrollo vocal y terapeuta morfoanalista





**Makiko Kitago**  
Soprano,  
docente vocal

**Info & inscripción**  
desarrollovoal.com  
619 817 637 (whatsApp)  
makikokitago@gmail.com

**Fechas de "El Cuenco"**

4 a 8 de Julio,  
8 a 12 de Agosto:  
Gran semana de "El Cuenco"  
Playa América - Pontevedra

18 de Julio:  
Introducción a "El Cuenco"  
Madrid

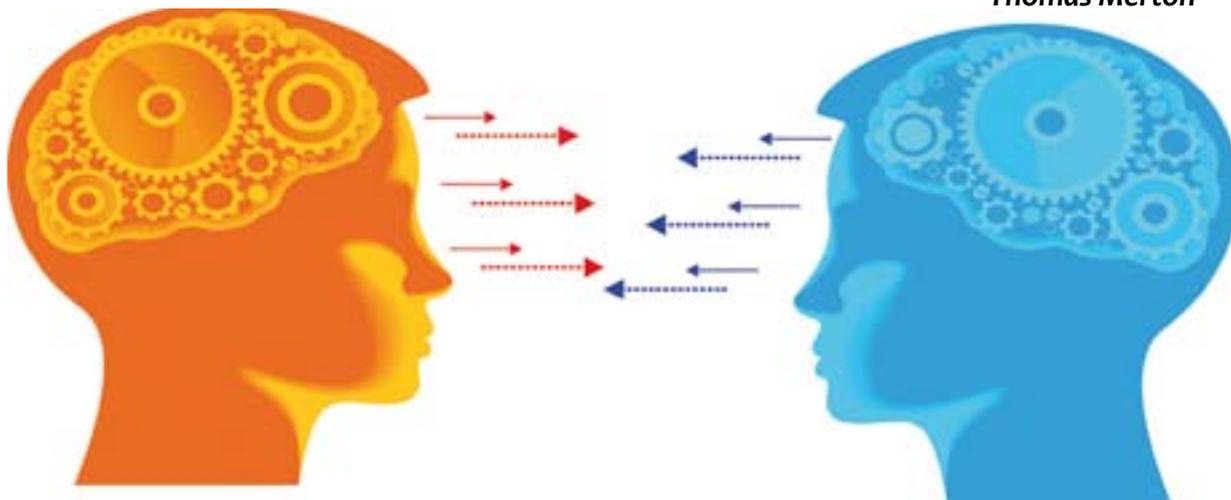
**Posicionarse para expresar desde "El Cuenco"**



**Estiramiento emocional en la Voz**

El inicio del amor es permitir que quienes amamos sean perfectamente ellos mismos. Y no retorcerlos para que encajen en nuestra propia imagen. De lo contrario, amamos solamente el reflejo que, de nosotros mismos, vemos en ellos.

Thomas Merton



# Transferencia y Contratransferencia en

# GESTALT

En el curso de formación de terapeutas se me pregunta acerca del significado de estas palabras, de su valoración, y de su validez en el enfoque gestáltico.

Lo primero que, en mi opinión, hemos de tomar en cuenta es que, al hablar de transferencia, estamos haciendo una abstracción para representar un fenómeno supuestamente “real”.

Lo hacemos mediante una palabra, que es una representación mental. Como con casi todas las vocablos, cada persona suele hacerse una idea o imagen de lo que quiere simbolizar, y aplica a esa imagen una palabra. En ocasiones, incluso confundimos lo que pretendemos representar con una realidad “objetiva”. Especialmente los términos verbales ideales (relativos a ideas) son poco precisos y sujetos a matices, según lo que cada uno percibe, o concibe o concibió. Pensemos qué quiere decir, para cada uno de nosotros, un vocablo como “valor”, “amor”, “claridad”, “dependencia”, “libertad”...

Con independencia de lo que el diccionario afirme, este tipo de ideas está asociado a una pre-representación que, para cada persona, es diferente y susceptible de ser interpretado de acuerdo con las vivencias propias de cada individuo.

Es conveniente insistir, antes de iniciar una discusión en este sentido, que es preciso, previamente, ponerse de acuerdo sobre lo que cada uno quiere representar con la palabra y que lo ilustremos con una experiencia vital. Por ello, en terapia Gestalt, se insiste en el valor del cómo (“¿cómo es tu sensación de miedo?”) antes del porqué (“¿porqué tienes miedo?”). El porqué da paso a representaciones intelectuales, mientras que el cómo lo hace a representaciones experienciales (y por tanto más asociadas a la vivencia emocional).

El vocablo **transferencia** (en su acepción “psicológica”) es un término proveniente del mundo psicoanalítico, y

convertido en un paradigma casi indiscutido e indiscutible de esta corriente psicoterapéutica fundada por Sigmund Freud. Existe una gran cantidad de literatura científica o pseudo científica al respecto.

Se podría definir la **transferencia** como una experiencia, que se produce en la relación terapéutica, en que el “paciente” sitúa en el psicoanalista emociones o afectos propios, de carácter positivo o negativo, provenientes de un pasado más o menos remoto (y de preferencia infantil) de forma

“inconsciente”. El “paciente” pretendería, de esta forma inconsciente, regresar a un pasado no concluido de forma satisfactoria, poniendo en su terapeuta situaciones ya acontecidas.

Para ello, transformaría al terapeuta en depositario de esas circunstancias no cerradas o deficientemente conclusas. Por su parte, el analista experimentado permitiría que estas proyecciones tengan lugar durante un tiempo y antes de interpretarlas, como forma de trabajar con su “paciente” situaciones que se dieron en el pasado y que oscurecen o alteran la percepción correcta de la percepción y el contacto en el presente.

Gestálticamente hablando, sería una barrera al contacto auténtico. Y, por ello, objeto de trabajo terapéutico para definir y sobrepasar en el ahora el mecanismo correspondiente de interrupción o deformación del contacto. Mientras estamos en una situación transferencial, la configuración de la realidad del sujeto queda, de esta manera, limitada o sujeta por la idea irreal y le impide la percepción presente y el contacto completo.

Aunque no se niega que pueda existir esta deformación de la relación, el terapeuta gestáltico suele tratarlas como una forma de resistencia al contacto genuino.

En el análisis, sería labor del analista ayudar a resolverlas, aceptando ese “depósito” de forma provisional y trabajando

**Resistencia, en este lenguaje, es la actitud (igualmente inconsciente) del “paciente” de derivar el darse cuenta hacia otras conductas, descripciones verbales o emociones**

conjuntamente hasta “disolverla” mediante el “análisis” de la “resistencia”.

**Resistencia**, en este lenguaje, es la actitud (igualmente inconsciente) del “paciente” de derivar el darse cuenta hacia otras conductas, descripciones verbales o emociones, para no tener que percatarse de algo que resulta penoso o potencialmente destructivo. Por ejemplo, reconocer tendencias o deseos prohibidos socialmente o inadecuadamente “introyectados”. El análisis de la “resistencia” es un asunto muy discutido en psicoanálisis.

Se trata de explicar entonces con esta palabra el hecho de un “condicionamiento” originado en la infancia, que limita la percepción de nuestra conducta, de nuestra emoción o de nuestro pensamiento.

Resumiendo, en el proceso transferencial, se traspasarían al terapeuta situaciones inconclusas o resueltas de forma insatisfactoria, en general con las figuras paternas, que se desplazan al terapeuta recipiendario de las mismas. Sería labor del terapeuta aceptar esos “traspasos” y usarlos para adecuar al consciente lo inconsciente no aceptado. Un proceso de terapia exitoso disolvería la transferencia y permitiría al paciente recuperar la libertad de percibir a los otros tal cual son en realidad, incluido al terapeuta.

### Transferencia y proyección.

La proyección es un mecanismo “de defensa” (palabra psicoanalítica que evidencia la dureza de la realidad “atacante”) por el cual se pone en el otro un pensamiento o emoción personal, al resultar imposible asumirlo como propio. En general, con la proyección situaríamos en otras personas aspectos pertenecientes a uno mismo y no reconocidos, y que suelen ser juzgados como moralmente reprochables o negativos, aunque también pudieran ser “positivos”.

Como todos los mecanismos de interrupción del contacto, o formas de eludir el contacto verdadero, al hacerlo consciente, y poder asumir lo que es propio y lo que es ajeno, puede convertirse en un aliado y por tanto en una herramienta de terapia. Nos sirve, usado con consciencia, para delimitar la “frontera de contacto” con el otro y para mantenernos en nuestra propia manera de percibir la realidad, sin confundirla con la ajena. Viene a ser como un banco de pruebas acerca de qué es mío y qué del otro.

Al ser lo transferencial una situación inconsciente, y enraizado en una escenario “irreal”, tanto la proyección como la “transferencia” pueden darse sin una base de realidad objetiva.

Las personas con tendencia proyectiva pueden verse inmersas en ideas persecutorias o paranoides, como si creyeran disponer de un radar que trata constantemente de captar y de controlar todo y de darle un sentido acorde con su forma de percibir la realidad. Por tanto, es muy dudoso que

las personas paranoides dispongan de una “sobre-intuición” (como a veces pretenden), ya que pueden estar cargadas de tintes personales y de ideas falsas basadas en percepciones pasadas o fantasías futuras.

Al ser vocablos inmersos dentro de la literatura y la teoría psicoanalítica, debemos intentar ver qué significado tienen en Terapia Gestalt, que ha tomado muchas ideas y vocablos de ella.

Casi ninguno de los “teóricos” de la Gestalt pone mucho interés en los términos de transferencia o contratransferencia. He revisado una buena cantidad de autores y apenas unas citas acerca del asunto transferencial merecen su atención. Es verdad también que, al día de hoy, los terapeutas gestálticos aceptan (no sin reticencias) las experiencias de transferencia de los clientes, incluso a nivel teórico. Sin embargo, no le atribuyen el mismo significado que la teoría freudiana y sobre todo no le dan el mismo tratamiento.

La labor del terapeuta gestaltista no pasa por “animar”, ni menos por provocar, la **transferencia**. Al ser una terapia basada en el contacto “real” y de relación presente con uno mismo, la misma situación de acercamiento terapéutico tendría la tendencia de ir disolviendo la transferencia cuando se produce. Además el TG pretende trabajar más desde la perspectiva emocional o corporal que intelectual, dado que es más posible alcanzar las vivencias pre-rationales de esta manera. El TG no se detiene a explicar lo que está sucediendo, sino que procura entrar en contacto con la vivencia auténtica del otro, usándose a sí mismo en la experiencia para poder “disolver” lo transferido a medida que se va produciendo.

En TG (y en esto radica una diferencia más con el tratamiento psicoanalítico), no se trata de explicar la situación pasada y su parecido con el presente, sino de “concluir” emocionalmente lo vigente de aquellas vivencias. Ello tiende a evitar que una figura de autoridad sea revivida como si se tratara de la situación originaria en el “allá y entonces”. Ambos, cliente y terapeuta, trabajan desde el presente trayendo “aquí y ahora” la situación pasada inconclusa. Con ello, el terapeuta se compromete a asumir la “transferencia” de las figuras pasadas en el presente.

Actualmente, la figura teórica de la transferencia se acepta por la mayor parte de los gestaltistas contemporáneos (algunos, usando el dicho gallego dicen que **“no creen en las meigas pero haberlas haylas”**). Sin embargo, tiene, como hemos visto, matices diferentes, así como es disímil la forma de entenderla y trabajarla.

**Miguel Albiñana**  
Psicoterapeuta Gestalt



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

**MIGUEL ALBIÑANA**  
**PALOMA HERNÁNDEZ**  
**DOMINGO DE MINGO**

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

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

En las publicaciones de abril y de junio os hablé de la causa de las enfermedades y sobre cómo transformar la abundancia, en este artículo quiero hablaros sobre cómo **cambiar nuestra realidad.**

Primeramente, debemos de ser conscientes de que para transformar la realidad debemos estar alineados a nivel mental, físico y espiritual para lograr aquello que queramos conseguir.

¿Cómo alinearse en cuerpo espiritual, mental y físico?

## ESPIRITU

Conectar con nuestro SER es sin duda lo primero que debemos hacer antes de ponernos en marcha, pues esta debe ser la máxima

prioridad para que realmente un deseo se cumpla, el motivo es muy sencillo, si un deseo no se pide desde lo más profundo del corazón, se está pidiendo desde el EGO.

El ego es producto de una mente miedosa, una mente que no confía en sí misma, una mente que no confía en las leyes del universo. En cambio, cuando conectamos desde nuestro corazón, y pedimos al universo lo que queremos, estamos mandando una orden, con la energía más poderosa que existe la energía del AMOR y por lo tanto obtendremos resultados poderosos. Sin embargo, si conectásemos desde nuestro ego le mandaríamos al universo un mensaje de miedo, de inseguridad y el universo que solo nos devuelve lo mismo que emitimos, nos devolverá más de lo mismo.

---

**La terapia de liberación cuántica es una técnica totalmente inocua que permite al terapeuta conectarse con el SER que finalmente es la máxima autoridad**

---



Por lo que no conectar con nuestro SER supone... **“no conseguir los resultados esperados”.**

## MENTE

La mente se divide en dos partes:

**Mente consciente.**

La primera tarea que debemos hacer desde nuestra mente consciente es ponerle fecha a ese sueño ¿qué y cuándo lo queremos conseguir? Recuerda que tienes que ser creíble para ti y que debe estar alineado con su cuerpo espiritual.

**“Si lo puede imaginar lo puede lograr” Albert Einstein**

**Mente inconsciente:**

También llamada mente subconsciente, en esta se acumulan todos nuestros sistemas de creencias, nuestros miedos, nuestras limitaciones, todo aquello que nos hace actuar de un modo u otro sin saber porque, allí están escondidas

preguntarle concretamente que es lo que está afectando y que necesita para estar bien y eliminar todo aquello que este perjudicando.

## FISICO

Una vez tengas claro que es lo que quieres conseguir, solo debes de desarrollar las diferentes acciones que vas a poner en práctica para lograrlo y ponerte a ello. Las cosas hay que provocarlas con nuestras acciones, se debe de fluir, confiar en que todo llegara, pero también hay que mover la energía y dejar que nuestro cuerpo físico haga su parte.

Espero que estos pequeños consejos ayuden a que te conectes con tu SER, a que cumplas muchos sueños y a que

conozcas una terapia que está cambiando la vida de muchas personas. Una técnica nueva e innovadora, que cuenta con el elixir de una gran mayoría de terapias bioenergéticas como, por ejemplo: Reiki, flores de bach, registros

**Si conectásemos desde nuestro ego le mandaríamos al universo un mensaje de miedo, de inseguridad y el universo que solo nos devuelve lo mismo que emitimos, nos devolverá más de lo mismo**

# ¡Cambiamos el PRESENTE!

la causa de todas las enfermedades, de nuestra situación económica, de nuestras dificultades en el día a día, esta es la causa de que no consigamos aquello que queremos lograr independientemente de que sea lo que le ocurra, todo se encuentra almacenado en nuestra mente subconsciente como si de un ordenador se tratase. ¿Y cómo podemos sustituir esa información? Muy sencillo la terapia de liberación cuántica es una técnica totalmente inocua que permite al terapeuta conectarse con el SER que finalmente es la máxima autoridad,

akashicos, chamanismo, numerología, geometría sagrada, técnicas derivadas de la astrología, etc... Recuerda también que esta terapia se trabaja exclusivamente a distancia, por lo que facilita la integración de personas de cualquier lugar del mundo.



**Samira Osorio**

Es terapeuta y creadora de la nueva técnica de liberación cuántica. Además, es empresaria y creadora de varios proyectos. Su último proyecto, Libertad Cuántica. Donde se trabajan todo tipo de bloqueos que impiden al paciente conseguir cualquier resultado.

Ya lo dijo Albert Einstein:  
“Si lo puedes imaginar,  
lo puedes lograr”

**Samira Osorio**  
685 47 65 72

  
Terapia de Liberación  
Cuántica

# Feminidad

# Radiante



Contenido  
Vivo



*“El viaje hacia la totalidad culmina con la unión de los opuestos. Resulta de tener la capacidad de ser activa y receptiva, autónoma e íntima, práctica y maga, guerrera y sabia, trabajadora y amante.”*

**Jean Shinoda**

La Mujer actual, en ocasiones se siente perdida, confusa y paralizada. Debido al ritmo vertiginoso de vida, no prestamos suficiente atención a nuestro cuerpo, a sus necesidades, cambios cíclicos, a su nutrición adecuada para cada momento o estación.

**La Mujer no es lineal, es puramente cíclica, mutable y susceptible a esas transformaciones.**

La sociedad en que vivimos nos empuja a adoptar acciones y pensamientos agresivos, sin atender que nuestro potencial se acrecentaría con el mero hecho de escuchar las necesidades de cada ciclo.

El primer paso para llevar una vida saludable y armoniosa en escuchar nuestro cuerpo físico. A día de hoy, vivimos más

en la mente y en el intelecto que en la experiencia de estar encarnadas en un cuerpo tangible, vivo e intuitivo.

Cuando dejamos de lado el cuerpo, no escuchamos sus mensajes, los acallamos con calmantes, drogas, o exceso de trabajo o actividad. Esta falta de escucha se transforma en un bloqueo de la expresión celular, que llevará implícito un estancamiento del flujo energético, generando cambios en nuestros humores internos, pensamientos, energía y por lo tanto manifestándose como síntomas de enfermedad (física, emocional, o mental).

Como mujeres, tenemos la oportunidad de abrazar nuestro cuerpo no sólo desde el concepto orgánico, sino también desde la capacidad creativa e intuitiva.

**Al observar dejamos que se manifiesten emociones, sensaciones y pensamientos que estaban ocultos, y sostenidos en nuestro cuerpo**

Si nos aperturamos a nuestra capacidad de génesis de vida, todo nuestro Universo se transforma con nosotras.

Cuando tomamos conciencia de que nuestro cuerpo está diseñado no sólo por nuestro ADN y nuestro árbol genealógico, sino por nuestras acciones, pensamientos y emociones, entonces... despertamos a nuestro infinito potencial!

¡Nosotras creamos nuestro Cuerpo! Sí así es, pero no somos conscientes del poder tan grande que tiene nuestro concepto de nosotras mismas, y es por ello que sin saberlo nos autoboicoteamos, nos restringimos y no nos permitimos expresarnos en plenitud.

### ¿Cómo hacer para Reconectar con nuestro Cuerpo de Mujer?

Uno de los primeros pasos es **Observar**. Crear espacio. Silencio. Escucha. Dedicarnos un momento cada día para simplemente **Sentirnos**. Sin juzgarnos, sin expectativas. Observar las sensaciones físicas, dolor o tensión, en qué parte del cuerpo se alojan. Y respirar llevando la exhalación hacia esos puntos para disolverlos o aflojarlos.

Es muy práctico llevar un diario de experiencias, de hecho nos ayudará para conectar con nuestro Ciclo Lunar, con nuestra menstruación y comprendernos en profundidad.

A lo largo de los últimos 8 años en los cuales he acompañado a cientos de mujeres, he observado la fuerza transformadora de la **Atención**. Atención plena y amorosa de cada proceso. Observar y Escuchar. Atender. Algo tan sencillo pero que no damos espacio en muchas ocasiones. Al observar dejamos que se manifiesten emociones, sensaciones y pensamientos que estaban ocultos, y sostenidos en nuestro cuerpo. Es por ello que el cuerpo se libera, y puede movilizar esa energía que estaba contenida y bloqueada, una vez que ha sido observada.

**El Movimiento** es la llave. Una vía de acceso a la liberación y transformación del propio cuerpo. Al movernos de forma consciente, generamos liberación de flujo energético, soltamos la carga emocional y tensional alojada en los músculos, las emociones contenidas en los órganos y los códigos genéticos alojados en cada célula.

En mis cursos incorporo el **Movimiento Holístico Femenino**, que es una serie de prácticas para restablecer el flujo natural y armonioso de energía, naturalidad y belleza del propio cuerpo de mujer. Basado en diferentes técnicas y tradiciones orientales (Yoga, Tai Chi, Bioenergética). Una fuente de bienestar y salud.

La **Danza Kundalini** es el siguiente paso. Es

un compendio de danzas ancestrales que nos regalan la liberación del cuerpo. Poco a poco el cuerpo irá abriendo y despertando, en todos sus planos (físico, emocional, mental, espiritual), liberando carga innecesaria y ropajes antiguos que ya no necesita para continuar el viaje.

Una vez hemos activado el cuerpo, nos sentimos más ligeras, vigorosas y alegres, estaremos preparadas para movilizar esa energía y transformarla.

Llega el momento de bailar desde la esencia femenina, desde la **Danza Sagrada Ritual**. Aquí los movimientos se convierten en rito de iniciación, celebración y trascendencia. Danzamos en círculo, y la experiencia del mismo siempre nos aporta y enriquece. Danzamos para una transformación colectiva. El Círculo nos brinda la oportunidad de recibir algo más grande que nuestra propia experiencia.

Todo el proceso acompañado de prácticas de **Feminidad Consciente**. Salud, nutrición, sexualidad, menstruación y creatividad.

Reconocer nuestros ciclos, las diferentes energías que nos danzan cada mes, abrazar nuestra parte de luz y sombra. Incorporar todas las formas que somos capaces de manifestar, y propiciar aquellas que más débiles se nos aparecen. Amplificar nuestro potencial y desarrollarnos para manifestarnos plenas, energéticas y vitales.

Ser Mujer es uno de los mayores regalos. Abrazar su Esencia y manifestarla es una oportunidad para ofrecer Armonía, Belleza y Amor al Mundo y la Humanidad.

### Lalita Devi



Lalita Devi

Creadora y facilitadora de Danza Kundalini  
Fundadora de Sarasvati  
Espacio Holístico

ABIERTO PLAZO DE INSCRIPCIÓN - FORMACIÓN CURSO 2016-17

# FEMINIDAD RADIANTE

CON LALITA DEVI

FORMACIÓN EN MADRID Y BARCELONA  
RETIROS EN ESPAÑA  
WORKSHOPS EN EUROPA

DANZA KUNDALINI  
DANZA SAGRADA RITUAL  
FEMINIDAD CONSCIENTE

WWW.SARASVATIDANZA.COM 606 64 49 87



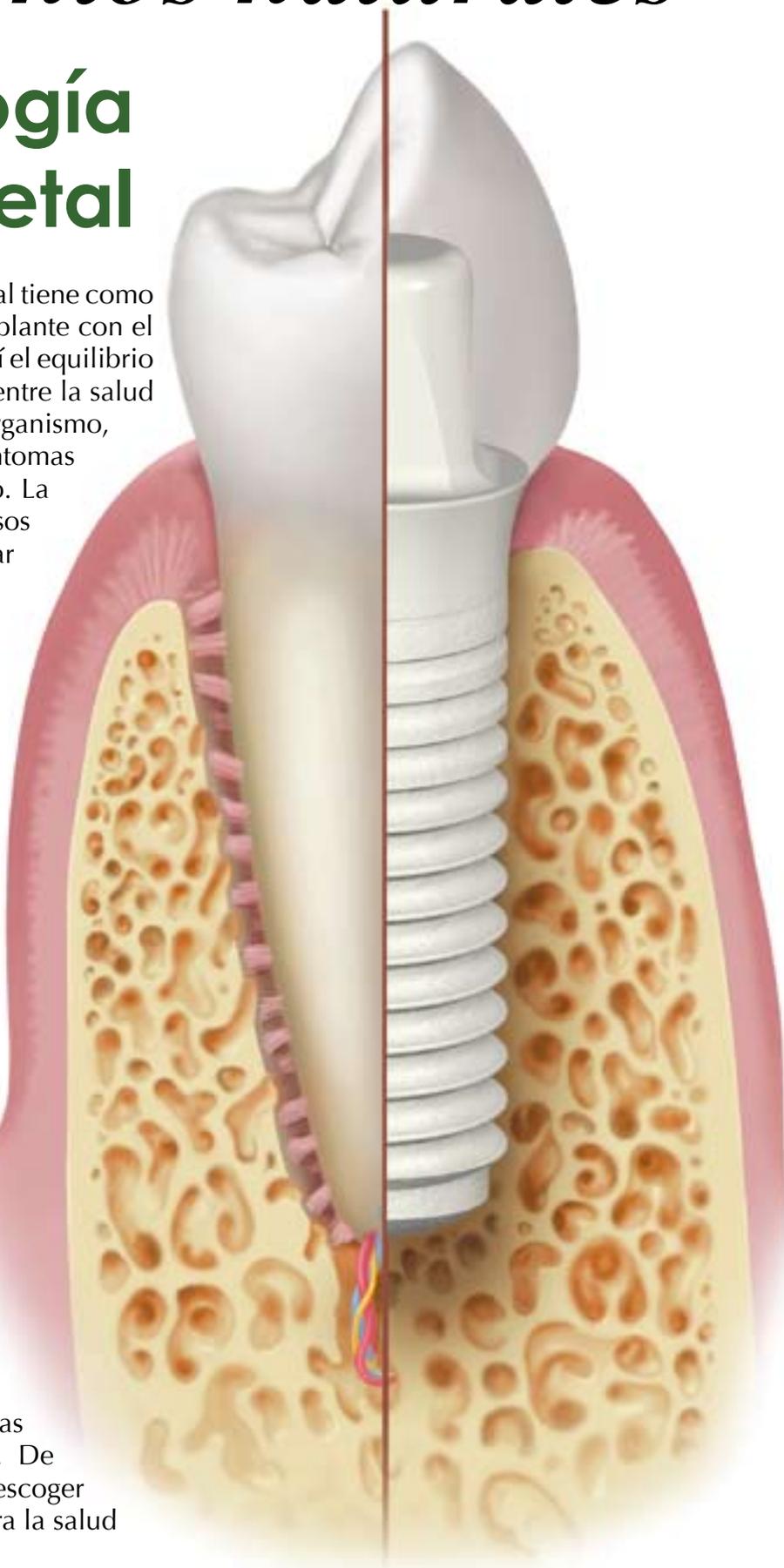
# *Claves para confiar en los tratamientos naturales*

## Implantología libre de metal

La odontología biológica libre de metal tiene como objetivo la correcta integración del implante con el resto de nuestro cuerpo, fomentando así el equilibrio corporal. Existe una estrecha relación entre la salud bucodental y la salud general del organismo, ya que la boca refleja indicios y síntomas que pueden afectar al resto del cuerpo. La implantología natural y los numerosos avances tecnológicos buscan mejorar este equilibrio corporal del organismo.

Diferentes estudios científicos aseguran que el metal en contacto con el cuerpo puede ser perjudicial. En concreto, en el campo de la odontología los metales utilizados en boca pueden producir ciertas reacciones alérgicas en el paciente, dado que son aleaciones que con el paso del tiempo sufren más o menos corrosión en la cavidad bucal; y que en combinación con otras aleaciones (coronas, puentes, empastes de mercurio, implantes de titanio, etc.) pueden inducir a diferentes tipos de toxicidad.

En implantología se trabaja con muchos materiales que por su composición son rechazados por ser nocivos para la salud como el mercurio, el aluminio, el plomo, cadmio, etc., llamados metales pesados o metales tóxicos. Los síntomas más comunes por el empleo de este tipo de materiales son el cansancio, reacciones cutáneas severas o fuertes dolores de cabeza. De ahí, la importancia y el cuidado al escoger materiales que no sean tan dañinos para la salud del paciente.





Más que una estética natural.  
Una solución  
sólida y natural.

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

**straumann**  
simply doing more

## ¿Qué beneficios aporta la implantología libre de metal?

A continuación resumimos en puntos básicos los beneficios de los implantes libres de metal:

- La implantología natural se basa en el uso de implantes realizados en circonio, un material cerámico biocompatible con el cuerpo, sustitutivo a las aleaciones metálicas y con propiedades excepcionales.
- Su uso evita las reacciones alérgicas al metal, comunes en ciertos pacientes, y el mal sabor de boca que en ocasiones provocan las prótesis dentales de metal.
- El circonio es un material altamente resistente, empleado para conseguir el máximo rendimiento funcional y durabilidad.
- El hecho de estar diseñado mediante ordenador permite al especialista obtener piezas personalizadas que encajan perfectamente en la dentadura del paciente. Numerosos estudios científicos certifican la garantía de permanencia del implante de circonio en la mayoría de los pacientes.
- Tiene el color de un diente natural; no destaca ni siquiera en caso de encías finas o desplazadas. El paciente obtiene un resultado natural y estéticamente agradable.
- El circonio es un material muy manejable y resistente que permite fabricar prótesis a medida del paciente; por ello se puede utilizar tanto en prótesis compuestas como para implante dental individual.
- Este tipo de implante natural reduce la sensibilidad de los dientes al no ser conductor de calor y son más tolerados por las encías, gracias a la alta compatibilidad biológica del material.
- Estas son algunas de las ventajas que aportan los implantes cerámicos, libres de metal de Straumann, cuyo sistema de fabricación se adapta a las necesidades de estética e innovación que más demandan los pacientes en la actualidad. El implante cerámico de Straumann asegura una gran predictibilidad con unas propiedades de osteointegración del implante con la cavidad bucal, que reducen el riesgo de fracaso.

El bienestar corporal depende de muchos factores externos difíciles de controlar. La boca es la puerta de entrada de posibles complicaciones para la salud general. Gracias al avance de la medicina y al desarrollo de las últimas técnicas de innovación y tecnología implantológica el paciente tiene la posibilidad de reemplazar un diente de la manera más natural posible. Ayudar a conseguir ese equilibrio corporal tan importante para la salud integral es tarea de todos. El organismo necesita un respiro, y ya que solo existe un cuerpo para vivir lo mejor es cuidarlo.

# Dime como te SIENTES y te diré que NECESITAS



Somos los creadores de nuestra vida, de cómo nos encontramos. **Hemos moldeado nuestro pedazo de arcilla de forma tal, que hemos creado el clima que ahora vive en nosotros.**

Podemos cambiar a cada momento nuestra condición, y de hecho lo hacemos, aunque la mayoría de las personas lo hacen de forma inconsciente y puede que no de la forma en que se necesita.

Este es nuestro regalo: podemos obtener a cada momento el tipo de energía que necesitamos de forma consciente y racional, nutrirnos de ella y llevar a cabo en esta vida las metas que nos hemos propuesto. ¿Cómo podemos ser conscientes e ir paulatinamente orientándonos hacia lo que deseamos llevar a término? ¿Cómo podemos nutrirnos de las energías que necesitamos?

**Teniendo siempre en cuenta, varios principios energéticos fundamentales y básicos:**

1. Todo lo que consumimos, debe de ser eliminado.
2. La calidad de la energía eliminada, vendrá determinada por la calidad de la energía consumida.
3. Los cambios bruscos y rápidos no duran.
4. Un cambio lento, es la base para una forma de vida sana, equilibrada y duradera.
5. Si deseas un futuro diferente, no hagas siempre lo mismo.

**ALGUNAS CARACTERÍSTICAS** - Si miramos las características que describimos a continuación, siempre podremos encontrar en nosotros algunas, tanto en el extremo Yin como

en el Yang. Esto no es para crear confusión ni dudas, sino es totalmente normal. Seguro que en algún momento hemos comido alimentos extremos (carnes, alcohol, azúcar...), y hemos sufrido en la vida momentos extremos (stress, enfermedades, despidos, momentos de rebeldía, etc.) con los cuales nos hemos creado diferentes síntomas y condiciones.

Hay que observar la visión global de nuestra condición, para poder poco a poco ir cambiando y orientándonos hacia la dirección que necesitamos.

## CONDICION EXTREMA YIN

- Nos sentimos cansados, sin motivación.
- **CALIDAD DE SUEÑO:** necesitamos muchas horas de descanso, levantarnos tarde e ir a dormir tarde (después de la medianoche).
- **ORINA/HECES:** tendencia a orinar con mucha frecuencia, durante el día y la noche. Heces húmedas, color verdoso, tendencia a gases, diarrea...
- **TEMPERATURA:** cuerpo frío, clima interior invernal, con lluvias y humedad. Siempre pensando en vacaciones al sol y climas cálidos. Aunque muy raramente se convierta en realidad estos deseos. Tendencia a resfriados, gripes e infecciones.
- **EMOCIONES:** preocupados, con miedos, deprimidos, víctimas de la vida, lentos en acciones, falta de concentración, con dudas, hipersensible, todo le afecta, aunque siempre es todo "culpa de los demás". Falta de control en su propia vida.

- **VOZ:** tono suave, y débil.
- **FORMA DE ANDAR:** andar despacio, sin ganas y sin energía.
- **PIEL:** Con tendencia a la hinchazón, piel húmeda, o aceitosa.
- **OJOS:** En Diagnostico Oriental la posición de los ojos es muy importante para conocer la condición de la persona. La palabra **SANPAKU**, significa tres blancos. Cuando miramos a los ojos de una persona sana y equilibrada tendríamos que ver 2 zonas blancas (parte derecha y parte izquierda) mientras el iris y retina se encuentran centrados en el medio. No se percibe ningún espacio blanco, ni por arriba ni por abajo. Cuando un bebé nace, veremos que sus ojos están más hacia abajo. Pudiendo ver una parte blanca de arriba del ojo. Un bebé está extremadamente Yang (pequeño, denso) termina de llegar al Planeta Tierra! **YANG SANPAKU**.
- Cuando una persona decide partir, veremos que sus ojos están hacia arriba, ya orientados hacia la parte espiritual. Vemos un blanco en la parte inferior del ojo denominado **YIN SANPAKU**.
- Una persona con condición YIN, tendrá tendencia a **YIN SANPAKU**, ojos cansados, parpadeando con frecuencia, tendencia a evadirse de mirar directos a los ojos de las personas...
- **CABELLO:** tendencia a tener un cabello sin vida, aceitoso, húmedo, débil, puede que con caída de pelo, especialmente en las zonas laterales de la cabeza o en la frente.
- **ACTIVIDADES:** actuaremos despacio, sin ganas, callados, pasivos, introvertidos.
- **STRESS:** Siempre se llega tarde a las citas, nos quejamos, nos sentimos que hemos perdido el control de nuestra vida, no sabemos qué hacer, con dudas, lloramos a menudo, nos sentimos en pánico, no visitamos o nos comunicamos con amigos, ya que en general hay un sentimiento de incapacidad y cansancio.
- **FORMAS DE CONDUCTA:** sin ganas de empezar y continuar proyectos, sin confianza en nosotros, nos defendemos del mundo retrayéndonos en nosotros, tendencia a ser suspicaces y escépticos, complejo de inferioridad, viviendo en un mundo interior de fantasía.

## CONDICION EXTREMA YANG

- Nos sentimos hiperactivos, agresivos, con dificultad para relajarnos y tomar la vida con flexibilidad y alegría.
- **CALIDAD DE SUEÑO:** tendencia a dormir muy poco. Tener dificultad de dormir, especialmente despertarse hacia la madrugada. Levantarse muy temprano.
- **ORINA Y HECES:** Orinar muy poco, olor fuerte y color oscuro. Heces muy densas, oscuras y pequeñas. Tendencia al estreñimiento.
- **TEMPERATURA:** Cuerpo con calor, sudor, volcán interior. Necesitan quemar calorías, hacer mucha actividad física. Clima interior en plena canícula de Agosto, sequedad y agobio. Sus vacaciones ideales son en zonas altas de montaña.
- **EMOCIONES:** Irritables, ansiosos, coléricos, impacientes, inflexibles, fijos en ideas.
- **VOZ:** tono excesivamente fuerte, claro.

- **FORMA DE ANDAR:** con prisa, e impaciencia.
- **PIEL:** se percibe como vieja, arrugada, seca.
- **OJOS:** YANG SANPAKU, brillantes, casi sin parpadear, intensos al mirar, tendencia a fijarse en un punto concreto.
- **CABELLO:** seco, con dificultad para moldearlo, con caspa. Puede que con pérdida de pelo, especialmente en las zonas centrales de la cabeza y hacia atrás.
- **ACTIVIDADES:** Siempre hablamos, andamos, actuamos con prisa, con agresividad, con ruido, espíritu competitivo y siempre centrado en nosotros mismos.
- **STRESS:** Se padece de insomnio, dolor y tensión en el cuello, irritabilidad, agresividad, impaciencia por conseguir lo que se desea, fruncimos el ceño muy a menudo, hacemos ruido con los dientes, impulsivos, mover las manos, piernas o pies en signo de impaciencia y falta de relajación.
- **FORMAS DE CONDUCTA:** Nos volvemos muy rígidos, obstinados, nos fijamos en exceso en detalles, hiperactivos, menos tolerantes con los errores de los demás, aunque no queremos reconocer los nuestros, muy selectivos, complejo de superioridad, controlador y egocéntrico.

## DE GUSANO A MARIPOSA

En la vida, todo se puede transformar, si realmente, hay claridad y propósito y lo deseamos de corazón!

**Así el gusano, encerrado en su propio escondite, sin libertad al principio, irá poco a poco transformándose, puede que los cambios mas dramáticos ocurran sin que nadie los vea, pero poco a poco irá convirtiéndose en una bonita mariposa, con alas, para disfrutar de la vida, la naturaleza y de la libertad.**

**De esta forma, también nosotros podemos ir transformándonos a todos los niveles de nuestro ser, dejando atrás ataduras energéticas que ya no necesitamos!**

- **PRIMERO**, entendiendo que forma nos hemos generado la condición que tenemos. Si estamos perdidos en una gran ciudad, y deseamos ir a otro punto de ella, primero tenemos que saber donde nos encontramos, tener un punto de referencia.
- **SEGUNDO**, intentando reducir y evitar, energías extremas que nos generaran reacciones y efectos extremos a todos los niveles de nuestro ser.
- **TERCERO**, intentar generar la energía que deseamos, a todos los niveles: En cocina, en actividades, trabajo, hobbies, forma de pensar, vivir, sentir...

**PARA LOS DOS CASOS, ES RECOMENDABLE ELIMINAR ENERGÍAS Y EFECTOS EXTREMOS**

## SI TE SIENTES

**FÍSICO:** Necesitas pocas horas de descanso, acostumbras a levantarte muy temprano. Tendencia a costarse temprano, hiperactivo, tendencia al estreñimiento, a la obesidad y a la retención de líquidos, a comer demasiado, a querer muchos dulces, zona lumbar tensa, tendencia a problemas de hígado, a padecer insomnio. En mujeres: síntomas premenstruales o trastornos acusados en menopausia...

**EMOCIONAL:** Irritable, con agresividad (especialmente por las mañanas), extremadamente introvertido o extrovertido, ideas fijas, siempre consigue lo que quiere, no quiere

escuchar a nadie, controla a los que le rodean, tendencia a accidentes aparatosos, a gritar con agresividad...

**ESPÍRITU:** Muy rígido en la forma de vivir y comportarse, falta de flexibilidad, muy apegado a las cosas materiales y al pasado, le cuesta mucho hacer cambios en la vida, exige mucho de si mismo y de los demás, muy crítico y necesita perfección.

#### ELIMINAR EXTREMO ENERGÍA YANG:

- PRODUCTOS **ANIMALES** (carnes, embutidos, aves, huevos)
- PRODUCTOS **LACTEOS** (quesos, cremas saladas...)
- **HORNEADOS** (Pan, bollería, especialmente con harina blanca...)
- **COMIDA PREPARADA. PESCADOS EN LATA,**
- **ADEREZOS, ALIÑOS/ SALSAS COMERCIALES.**
- **SNACKS Y PLATOS MUY SALADOS o SAL CRUDA EN LA COMIDA PRODUCTOS AHUMADOS**

#### SI TE SIENTES

**FÍSICO:** Necesitas muchas horas de descanso, acostumbras a levantarte y acostarte muy tarde, tendencia a estar cansado, falta de vitalidad y energía, tendencia a diarrea, falta de minerales y anemia, piernas y músculos débiles, tendencia a resfriados, sistema Inmunitario muy deficiente, tendencia a la caída del cabello, falta de memoria, falta de apetito, circulación sanguínea pobre.

**EMOCIONAL:** “Victima de la vida”, tendencia depresiva, llanto, lento de acciones, “En las nubes...”, falta de concentración, tendencia a los accidentes, dudas, necesita climas cálidos y soleados, falta de dinamismo y actividad, irritable, hipersensible, todo le afecta demasiado, falta de control en su propia vida...

**ESPÍRITU:** Falta de dirección e ilusión en la vida, disperso, no sabe lo que quiere, tendencia a cambiar de ideas y actividades muy a menudo, empezará muchas cosas sin terminarlas, orientación futurista.

#### ELIMINAR, EXTREMO ENERGÍA YIN:

- **AZUCARES** REFINADOS y **ENDULZANTES** MUY **CONCENTRADOS** (miel, sirope de arce, mermeladas con azúcar, chocolate, fructosa...) **PASTELERIA,** **LEVADURAS**
- **FRUTAS Y ZUMOS TROPICALES**
- **ESTIMULANTES** (café, té, bebidas con gas y azúcar, alcohol, coca cola...)
- **EXCESO DE PICANTES Y VINAGRES**
- **ACEITES REFINADOS Y GRASAS SATURADAS Y EN EXCESO**
- **VERDURAS SOLANACEAS** (pimientos, patatas, berenjenas, tomates)
- **VERDURAS DEPURATIVAS Y QUE ENFRÍAN** (champiñones, espárragos, espinacas, acelgas...)
- **COMIDAS Y BEBIDAS HELADAS**

- **ADITIVOS Y COLORANTES,** CONGELADOS, SALSAS Y ALIÑOS COMERCIALES.

Así os animo a ir por el camino de la auto-transformación y consciencia, es el único que existe para mejorarnos a nosotros mismos, y para que el Planeta Tierra se llene de ARMONIA, PAZ Y LUZ.

#### 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 VERANO 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 VERANO 2016

- **INTENSIVO** - Dos modalidades: **PRESENCIAL** o **MIXTA** (presencial + distancia). Inicio: **1 SEPTIEMBRE**

#### NUEVO CURSO DE FORMACIÓN OTOÑO 2016:

- **FIN DE SEMANA** - Fecha de inicio: **22 OCTUBRE**

#### MONOGRÁFICOS:

Una oportunidad de profundizar en el tema que desees:

- **LA ALIMENTACIÓN Y LAS EMOCIONES - 10-11 SEPTIEMBRE**
- **LA ALQUIMIA EN LA COCINA Y EN LA VIDA - 15-16 OCTUBRE**
- **AUTO-TRANSFORMACIÓN, CAMBIO Y SALUD INTEGRAL - 22-23 OCT / 19-20 NOV (dos seminarios)**

#### 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)

ORGANIZA TUS SEMINARIOS, CURSOS, TALLERES...

## Casa de Las Cruceas

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

información:

670 463 876 - 670 757 980 • info@lascruceas.com • www.lascruceas.com

Salón 125 m<sup>2</sup> - Alojamiento 60 pers. - Servicio de cocina



**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  
felixarcadarbuka@gmail.com



**TRES AZULES**  
CENTRO DE REPOSO - ESCUELA DE SALUD



**VACACIONES 2016**  
Semana Depuración y Rejuvenecimiento  
**desde 390 €**



**Alimentación Depurativa, Mindfulness,  
Senderismo, Estiramientos, Tai-Chi,  
Chi-Kung, Masajes, Detox.**

centrodereposo@tresazules.com  
927.441.414 / 638.745.120  
www.tresazules.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 ríos donde  
bañarte.

### • Desarrollo personal y salud:



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

### • Ocio y amistad:



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

El ambiente grupal que se crea aquí  
es único y está lleno de magia.  
Te resultará **muy fácil relacionarte**,  
integrarte y hacer amigos. También  
puedes estar a tu aire.

### • Elige tus semanas:

- Junio, Julio, Agosto y  
Septiembre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

**vacacionesengredos.com**

☎ 677 04 40 39 - 927 57 07 25

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



# El Gran

# E

n una ocasión un visitante le preguntó a Buda por qué unas personas llegaban a la meta espiritual y otras muchas no. Buda puso un buen ejemplo. Si alguien le pregunta a otra persona cómo ir de un lugar a otro y le da

todas las indicaciones perfectamente, pero el que ha preguntado no las sigue, es obvio que no llegará al lugar que se había propuesto. En la búsqueda de la libertad interior y la Sabiduría sucede a menudo lo mismo. Aunque hay una ruta que han señalado todos los más grandes iniciados y maestros, después son muchos los que no la siguen. Eso no quiere decir la ruta o el mapa no sean totalmente fiables, sino que es el aspirante el que no ha sabido provechar las enseñanzas.

Estas enseñanzas son milenarias y han sido perpetuadas por las mentes espiritualmente más brillantes y de todas las épocas y latitudes. Son enseñanzas prácticas y tendentes a mutar la consciencia, despejar la mente y abrir el ojo de la sabiduría realmente transformativa y liberadora. El mapa (o estrategia) está muy definido: nada le sobre y nada le falta. Está ahí para quien quiera de verdad encontrar toda la información y métodos adecuados. Pero el antiguo adagio lo deja muy claro:

**“No basta con pronunciar la palabra luz para que la lámpara se encienda”.**

La erudición, el saber libresco el conocimiento conceptual son por completo insuficientes.

Las creencias tampoco acerca a la Sabiduría. Lo que cuenta es la práctica que desarrolla la experiencia que transforma y libera. Hay que combinar el cuerpo de enseñanzas con los métodos prácticos. La vida cotidiana se vuelve una maestra.

Cada momento podemos hacer que cuenta en la senda de la evolución consciente y las adversidades se pueden tornar aliadas en la vía del autodesarrollo. He a continuación una serie de técnicas a incluir en nuestro proceso de transformación:

El trabajo consciente sobre el cuerpo como método para estabilizar la mente y potenciar las energías. El

mejor sistema es el verdadero hatha-yoga, donde nada queda librado al azar y que cuando se efectúa correctamente incide sobre la corporeidad, las energías y la mente.

La práctica asidua de la meditación.

El adiestramiento del discernimiento puro para aprender a priorizar en nuestras vidas y poder discriminar entre lo aparente y lo real, lo superfluo y lo esencial, la personalidad la esencia. Mediante el discernimiento aprenderemos a darle la bienvenida a lo que nos ayuda a desarrollarnos a descartar lo que retrasa o estanca nuestra evolución consciente.

La acción más lúcida, consciente, diestra y desinteresada, haciendo lo mejor que uno pueda en todo momento y circunstancia pero sin dejarse obsesionar o encadenar por los resultados, actuando por amor a la obra y no solo por sus frutos, centrando la mente en cada instante como si fuera el primera el último, valorando el proceso y no solo la culminación del mismo.

Observar en lo posible la triple disciplina: ética, de cultivo mental de desarrollo de la sabiduría o entendimiento correcto.

Explorarse, vigilarse y observarse para irse conociendo más allá de autoengaños, pretextos, subterfugios o enmascaramientos. Estar más atento a la mente, la palabra y los actos.

No dejarse absorber en demasía por las influencias externas ni por preocupaciones, disgustos, apegos o aversiones.

Poner bajo sospechas las reacciones egocéntricas, tratando de mitigar el sentido de autoimportancia. Acechar y tratar de superar los hábitos psíquicos insanos o tendencias nocivas.

Estar en el intento de permanecer más consciente y retomar el hilo de la consciencia cuando se pierda, pero sí autoacción.

Mejorar las relaciones con las otras criaturas, valorarlas y sentir su esencia como la propia esencia, desarrollando compasión genuina y buenos sentimientos.

La tarea no es fácil, porque representa un gran salto y es el de pasar de ser un homoanimal a un ser humano. Pero ¿se le puede dar un mayor sentido a la vida que el de humanizarse. Como decía mi muy admirado amigo el gran sabio Nyanaponika Thera:

**SI LO QUIERES NO ES UN SUEÑO**

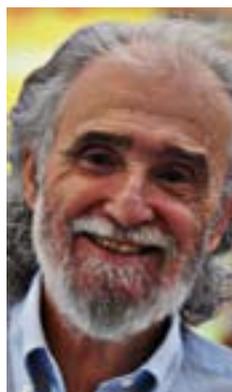


# SALTO

AUDIO



Contenido Vivo



## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.  
[www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com)  
Telf: 91 435 23 28

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](http://www.acupuntura-taemo.es)

MATRÍCULA ABIERTA  
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

### CURSO ACADÉMICO 2016-2017

formación profesional impartida por

**Brigitte GROS**

COMIENZO NUEVA

PROMOCIÓN CURSO BÁSICO:  
MEDIADOS de ABRIL 2016

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

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

☎ **620 906 728**

[www.acupuntura-taemo.es](http://www.acupuntura-taemo.es)

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

## NORMA DIPAOLA

### estima.

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668



## 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 (Mortalaz)  
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20

Telf: **91 430 82 96**

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

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



# Caligrafía

arte sutil  
y misterioso...




# J P O n e s a

El **shodō** o 書道, traducido como *el camino de la escritura*, es el arte de la caligrafía japonesa. Se considera un arte y una disciplina muy difícil de perfeccionar, un camino en sí mismo. Por lo tanto, se enseña como una materia más durante la educación primaria.

Proviene de la caligrafía china, y se practica a la usanza milenaria: con un pincel –o actualmente con un *fudepen*–, un tintero donde se prepara la tinta china, un pisapapeles y un pliego de papel de arroz.

El **shodō** practica la escritura de caracteres japoneses **hiragana** y **katakana** –los dos alfabetos del japonés–, así como caracteres **kanji** derivados de la escritura china. Para los japoneses, la caligrafía es un arte y una fuerza espiritual, por lo que actualmente existen calígrafos que son contratados para la redacción de documentos importantes.

la caligrafía es un atributo integrante de la ceremonia de té, y es sabido que los maestros de las artes bélicas también escribían para reflejar su fuerza

A diferencia de Occidente, para el **shodō** cada línea y punto debe considerar cinco cosas: su **inicio**, **dirección**, **forma** y **término**, así como el **balance entre todos sus elementos** –incluso el **espacio vacío** cobra significado–.

## LA ESCRITURA COMO CAMINO ESPIRITUAL

Las líneas de este arte nos transmiten la sabiduría de una cultura milenaria, ya que los japoneses –en general casi todos los orientales– creen que la escritura es el mensaje de los cielos, y por esta razón cada signo lleva en sí mismo una pequeña reserva de energía sagrada que puede ser transmitida a través de la palabra. La caligrafía japonesa es una de las prácticas **dzen** al igual que el arte de la **ceremonia**

## EL ARTE

Las obras caligráficas valen no menos que las obras de pintura. Éstas deben reflejar armonía y belleza como uno de los principios básicos de la estética japonesa llamado **wabi-sabi**. Tal principio refiere a la proporcionalidad de todas las cosas.

de té, el **ikebana** (arreglo floral), la **esgrima japonesa** (kendo), u otras **artes bélicas** (budo).

Las técnicas tradicionales de escribir símbolos son sencillas: se escriben en papel blanco –que simboliza en la filosofía zen el vacío– y los signos significan los principios femenino y masculino (o el *ying* y el *yang*). Por tal razón, este arte es considerado un camino espiritual desde su nombre: **shodō** viene de **sho** (caligrafía) y **do** (el camino).

Se cree que este camino lleva a la comprensión del sentido de la vida y las verdades eternas debido a que en el **zen** sólo existe la meditación en el tiempo presente, por lo que en cualquier actividad que se realice se debe tener presencia. Es por esto que incluso se puede aspirar a la iluminación en las **artes bélicas** o **tomando el té**.

De hecho, la **caligrafía** es un atributo integrante de la ceremonia de té, y es sabido que los maestros de las artes bélicas también escribían para reflejar su fuerza.

Ahora podemos entender que el arte de escribir no es meramente saber usar un pincel o un lápiz, sino lo contrario: es poder estar consciente de las formas y de cómo afectan a nuestro entorno y mente.

A lo largo de la historia, la caligrafía japonesa se ha desarrollado como una forma de arte creativo que expresa la profundidad espiritual y la belleza

Con más de 1500 años de historia, la caligrafía japonesa cuenta con muchos aficionados y forma parte de la vida cotidiana. **"Es la manera de expresar bellamente no solamente un concepto o una idea, sino también un sentimiento"**, en opinión de Ana Santos Aramburo, directora de la Biblioteca Nacional.

### EL ARTE DE ESCRIBIR CALIGRAFÍA...

La pintura que surge en este estado de concentración y de abandono de sí mismo, no pretende imitar las formas de la naturaleza, sino que busca imitar los gestos de la naturaleza, y actuar como ella lo hace, libre y espontáneamente, revelando los sentimientos y emociones que nacen en el espíritu del hombre.

Gracias al trabajo de preparación mental y al trabajo de desarrollo espiritual de búsqueda de armonía y de equilibrio con las leyes de la naturaleza, y a la disciplina y al trabajo constante que conlleva, la práctica de la pintura es considerada así como un medio curativo, que sirve para expulsar las obsesiones y ansiedades que acechan la mente del pintor y que le impiden encontrar la serenidad.

**"Antes de escribir, has de dejarlo crecer dentro de ti. Entonces, el pincel en la mano, la mirada concentrada, la visión aparece de pronto ante los ojos. Y atrapémosla cuanto antes con nuestras pinceladas, porque puede desaparecer tan súbitamente como la liebre ante los pasos del cazador"**.

Así como la preparación espiritual y la búsqueda de un estado mental sereno y tranquilo, la preparación técnica y el trabajo constante forman parte de la disciplina del escritor.

Éste ha de practicar la técnica continuamente, tiene que ejercitar su mano y practicar día tras día la pincelada, y ha de hacer que el pincel sea como una extensión de su mente, y que sea como un canal por el que se exprese el Chi, la

fuerza vital que se entiende cómo la manifestación sensible del Tao en su eterno proceso de transformación.

El momento de la creación se venera tal como un acto sagrado y se preparan el lugar, la mesa y los instrumentos de trabajo con mucho cuidado y delicadeza, como en un ritual, creando un espacio donde el espíritu del arte pueda hacer su epifanía a través de los gestos del pincel y el cromatismo de la tinta...

El artista de *sumi-e* utiliza pastillas de tinta hecha con carbón que se mezcla con cola y se perfuma con borneol. El borneol, parecido al alcanfor, es muy apreciado en Asia pues despeja las vías respiratorias y aclara la mente. Ciertas barras se guardan celosamente pues la tinta, con el tiempo, adquiere un hermoso tono imposible de imitar.

La tinta se frota sobre la piedra con un poco de agua, pacientemente, durante unos 25 minutos en sentido circular o trazando ochos. Se trabaja hasta formar una pasta cremosa. La tinta se usa más o menos aguada según el tono que se desee. El tiempo que exige la preparación de la tinta es también tiempo de meditación: el artista aquieta su mente y se concentra en el chi para integrar cuerpo y mente con la postura correcta y la respiración.

Se usa un pincel de pelo fino que se sostiene entre el índice y el pulgar, perpendicular al papel. La muñeca debe permanecer inmóvil y el brazo no debe apoyarse. La espontaneidad y la agilidad del ademán proporcionan la belleza de la línea, que no acusa la menor vacilación.

La esencia del tema se ha de lograr con pocos trazos. Esto es fundamental para generar *mu*, espacios vacíos, que tan importantes son en el arte oriental.

#### 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

**CURSO PARA PRINCIPIANTES DE CALIGRAFÍA JAPONESA**

INICIO EL 15 DE SEPTIEMBRE  
JUEVES DE 18:30 A 20:30 H

"Arte de bailar con pinceles y tinta sobre el papel de arroz..."

Información y Reservas - Jinhee Kim  
608 93 97 19 - [germakim@gmail.com](mailto:germakim@gmail.com)

Centro Mandala  
c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha / Metro - Tirso de Molina  
[info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es) - 91 539 98 60

# Hacia un entendimiento nuevo de las TÉCNICAS CORPORALES (XXVI)

## NUESTRAS RODILLAS

*Claudia Bedacarratz*



En la actualidad dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y todo aquel que quiera tomar conciencia de su cuerpo.

Artículos anteriores e información en :

[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)  
[www.facebook.com/estudioluna5](http://www.facebook.com/estudioluna5)



## +GOLPEADAS...

### ...que rodilla de zapatero.

**Y es que la rodilla es la mayor articulación del cuerpo pero también una de las más inestables, debido a su complejo diseño y a las cargas de peso corporal que soporta en marcha, carrera, salto o estática. Al mismo tiempo, es la articulación más usada y menos protegida contra lesiones mecánicas. Por tanto, cuidarlas se convierte en tarea prioritaria durante la práctica de cualquier actividad físico-corporal.**

Siempre trato de enfatizar que es sumamente importante tomar conciencia de nuestros movimientos y de cómo afectan a nuestras articulaciones. En el caso de la rodilla esto es especialmente importante.

¿Cómo funciona anatómicamente hablando? Posee un solo sentido de movimiento, flexión y extensión; un segundo accesorio de rotación sobre el eje longitudinal de la pierna cuando está en flexión, ya que el movimiento de rotación en extensión es sumamente peligroso. Tanto en estática como en movimiento debemos ser capaces de estabilizarla, ya que es relativamente pequeña en relación al resto del cuerpo, y de su estabilidad dependerá la dirección de nuestros pies que se encuentran ligados a ella en el momento de la marcha. Pero entonces, en la práctica, cómo puedo cuidar mis rodillas ante una actividad física?

Primero, con un buen calentamiento realizando estiramientos del cuerpo en su totalidad con algunos ejercicios específicos sobre las rodillas, que serán necesarios antes de cualquier actividad física, pero también en la vida

cotidiana. Estos estiramientos deben ser progresivamente personalizados a través de una práctica asidua la cual, para que no resulte agresiva, requiere una constante recolocación de nuestras articulaciones para direccionar debidamente nuestra musculatura.

Comenzar las clases con ejercicios de pie, ya que aumenta la circulación sanguínea y las pulsaciones, pasando después a ejercicios sentados y acostados, donde bajan las pulsaciones.

No estemos sentados durante mucho tiempo en una misma posición, cada 20 minutos habría que cambiar de postura o ponerse de pie para que los músculos y los tendones no se endurezcan. Para recuperar la movilidad lo mejor es hidratar las

articulaciones inmediatamente con estiramientos para reducir la rigidez muscular o también realizarlos después de un gran esfuerzo corporal.

Y por último, aplicar todo ello en la cotidianidad o en otros ejercicios más complejos que incluyen saltos o giros.

Para alinear las rodillas os puedo recomendar estos dos ejercicios específicos:

Desde pies juntos y paralelos, adelanta uno clavando el talón, con el otro que queda atrás flexiona la rodilla desde el empuje del tendón de Aquiles y la colocación de la cadera, siempre colocando el pie fuera de la rótula y manteniendo el tronco recto.

Apoya los pies sobre el borde de una escalera o ladrillo, mueve el talón derecho hasta que quede casi colgando,

Las rodillas tanto en estática como en movimiento, debemos ser capaces de estabilizarla, dependerá de la dirección de nuestro pies

# 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

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  
677 03 84 61



www.antigimnasia.com



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

## 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)

baja suavemente hasta que notes un profundo estiramiento de tu gemelo interno en conexión con tu tibia y del tendón de Aquiles. Si doblas las rodillas se siente más el estiramiento.

©Claudia Bedacarratz

En la actualidad dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y monitores

Artículos anteriores e información en [www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com) y facebook: [estudioluna5](https://www.facebook.com/estudioluna5)

## Vacaciones Valle del Tiétar (Agosto - 15 al 21)



La Lobera de Gredos  
Arenas de San Pedro - Avila

- \* Meditación en la Naturaleza
- \* Baños en Pozas Naturales
- \* Excursiones Culturales
- \* Relajación y Amistad
- \* Comida Bio
- \* Pensión Completa

**OFERTA**  
420 €

610 508 907  
info@cuspidformacion.com  
cuspidformacion.com

## Estiramiento por Biomecánica

Clases regulares / Intensivos de Agosto  
Sábado 6 y 13, de 11.30h a 14.30h

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización. Impartido por Claudia Bedacarratz.

Importante reservar plaza

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

## HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fitoterapia y vendajes bio  
Acupuntura



Herbolario y dietas  
Floras de Kal  
Kinesioterapia

www.eldruida.es

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

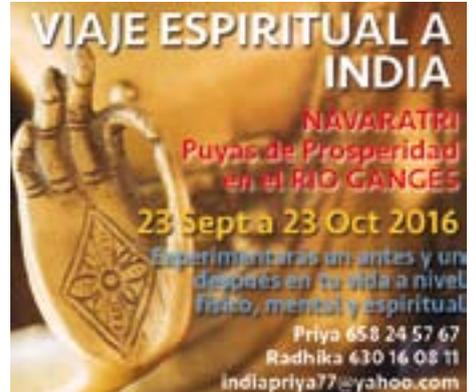
## VIAJE ESPIRITUAL A INDIA

NAVARATRI  
Pujas de Prosperidad  
en el RIO GANGES

23 Septa 23 Oct 2016

Superinténtaras un antes y un  
después en tu vida a nivel  
físico, mental y espiritual

Priya 658 24 57 67  
Radhika 430 16 08 11  
indiapriya77@yahoo.com





Las emociones son reacciones fisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención del individuo.

de nuestro sistema personal (nuestro ser, nuestra esencia).

Vivirlas y experimentarlas nos permite familiarizarnos con ellas y perderlas ese miedo y avanzar en el camino de nuestro crecimiento y

## Todo un Arte

**Son una alteración del flujo de la energía que se mueve a través de nuestro cuerpo debido a dos tipos de impactos:**

1. Externos: recibidos a través de nuestros sentidos, incluyendo el de la percepción.
2. Internos: recibidos a través de pensamientos y sensaciones corporales.

Son una de las formas que tiene nuestro cuerpo de hablarnos sobre lo que recibimos y del impacto que nos producen. Cuando las emociones nos sobrepasan las expresamos consciente o inconscientemente.

A veces se presentan como un “caballo desbocado” y en otras las bloqueamos como si negáramos su existencia. Las emociones son impredecibles, no sabes cuándo van a aparecer, pero sí podemos sentir que vienen dependiendo del grado de consciencia que tengamos en ese momento, y ahí podemos optar por:

Controlarlas, esconderlas, disfrazarlas...

Vivirlas y experimentarlas conscientemente.

La primera opción, controlarlas, nos aleja de nosotros. Creemos que las conocemos, pero en realidad, pasamos por ellas superficialmente porque las tenemos algún tipo de miedo.

También nos hace quedar bien socialmente y de esta manera intentamos ser aceptados en el sistema familiar y social al que pertenecemos, pero nos aleja

maduración con seguridad y con fuerza. Además nos ayuda a conocernos, a aceptarnos y a estar más cerca de nosotros.

***La educación emocional es la asignatura pendiente del siglo XXI, y esto comienza por explorar la conciencia de nosotros mismos, comprenderlas, saber vivirlas y así llegar a alcanzar una buena gestión de las mismas sin necesidad de bloquearlas, ni de “lanzárselas” a nadie.***

Entrenando llegaremos a autorregularlas, que no equivale a evitarlas, si no que aprenderemos a gestionarlas. Hay situaciones en la vida en la que sentimos tristeza, rabia, miedo, al recibir una mala noticia, al desaparecer un ser querido y a veces ante buenas noticias también, tenemos un subidón emocional que tampoco sabemos qué hacer con el... ante esto, lo ideal es aprender a compartir este sentimiento y respirar lo que nos produzca corporalmente.

**A veces es complicarlo identificarlas porque no estamos acostumbrados a escucharlas o darlas espacio para que se expresen, debido a esa ausencia de educación emocional.**

El sentimiento es la interpretación que cada uno hacemos de una emoción por eso es tan importante la actitud y la percepción que cada uno de nosotros realizamos. Una misma experiencia originará emociones parecidas en dos personas,

pero sentimientos muy diferentes. **Tenemos que descartar, que, aunque todos, de manera universal sentimos las mismas emociones no todos sentimos las mismas ante un determinado hecho, ya que en esto influye la personalidad de cada uno, la educación, las circunstancias, la cultura.** Afortunadamente hoy puedes entrenarte para empatizar mejor con otras personas y ayudarlas también cuando se presentan como “caballos desbocados”.

Las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros, actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas. **Tenemos que tener en cuenta que son nuestras grandes motivadoras ya que gracias a ellas podemos tomar decisiones que nos guían ante los retos de la vida y nos van a ayudar a sobrevivir.**

Una buena educación emocional pasa primero por reconocer en nosotros mismos lo que sentimos tomando consciencia en cada momento de cada sentimiento que se nos presenta. Ante respuestas excesivas, y con un buen entrenamiento podemos aplicar ciertas pautas:

**Lo primero** que tenemos que hacer es **parar**, sin más. Realizar una pausa ante el desencadenante. Esto requiere una habilidad importante. Debemos permanecer sin reaccionar durante unos instantes y **respirar**. Centrarnos en nuestra respiración, al realizar esto reforzamos la pausa. La respiración consciente lo que hace, y sobre todo si se realiza de manera profunda, es coger atención de lo que me está pasando en este preciso momento.

**El segundo paso** a dar es **experimentar** esa emoción: dirigiendo la atención a nuestro cuerpo ¿Qué sensaciones me provoca? ¿En qué parte del cuerpo lo siento?

A modo orientativo podemos decir, a través de nuestra experiencia que la rabia, Ira, Cólera, Odio, Enojo, **Resentimiento, Furia, Irritabilidad:** son enfados grandes. Produce calor y casi siempre deseos de venganza, de hacer daño o de que alguien sufra. Nos inducen hacia la destrucción. **Se suelen localizar en la zona de la boca del estómago.** En esta zona también se localizan el control y la fuerza interior.

**Tenemos que tener en cuenta que son nuestras grandes motivadoras ya que gracias a ellas podemos tomar decisiones que nos guían ante los retos de la vida y nos van a ayudar a sobrevivir**

**La Tristeza, Pena, Soledad, Pesimismo, Depresión, Nostalgia:** Sentimiento de estar afligido o apesadumbrado, de no pertenecer a nadie o de no importar a nadie. Con pocas ganas de hacer cosas. Sentimos baja nuestra energía. **Se localizan normalmente en la zona del pecho y en la del vientre.** En esta zona también se pueden localizar la **alegría y el amor** principalmente.

**El Miedo, Ansiedad, Fobia, Nerviosismo, Terror, Aprehensión, Pánico:** Sentimiento de que hay un riesgo o amenaza real o imaginario que produce ansiedad, incertidumbre... También por aprensión a que suceda algo contrario a lo que se desea. Suelen reflejarse **en la zona de las piernas principalmente en las rodillas.**

**El tercer paso a realizar es darla espacio para que la energía que se está moviendo se exprese,** poder liberarla y vivirla, dando igual en muchas ocasiones, de donde proviene.

Aprender estas pautas y entrenarlas nos permitirá dar una respuesta positiva ante cualquier situación aprendiendo de ella, familiarizarnos con ellas perdiéndolas el miedo y avanzar en el camino de nuestro crecimiento y maduración con seguridad y con fuerza.



**Ángel de Lope Alemán**

Director de -Desarrollo SISTÉMICO Humano- Titular y Didacta de la AEBH  
Autor del libro: “**La Visión Sistémica HS®**”  
**contacta@dshumano.com - www.dshumano.com**

# Desarrollar las Ramas del Árbol de Prácticas

## I CHING DAO (2ª Parte)

Las prácticas de las ramas del árbol, dependen de lo que hacemos con las prácticas del tronco, transformando las emociones y estableciendo una perspectiva más allá del egoísmo de la primera caldera. Si no se supera un grado de mente de separación, las prácticas de las ramas pueden generar más problemas que beneficios. Lo peor que un practicante puede hacer es generar consecuencias negativas con las prácticas destinadas a liberarlas.

### Alineamiento De La Estructura: Tai Chi De Los 13 Movimientos

Llegados a este punto, aprendemos a poner la estructura en movimiento mientras mantenemos el alineamiento y la integridad cultivados en los pasos anteriores.

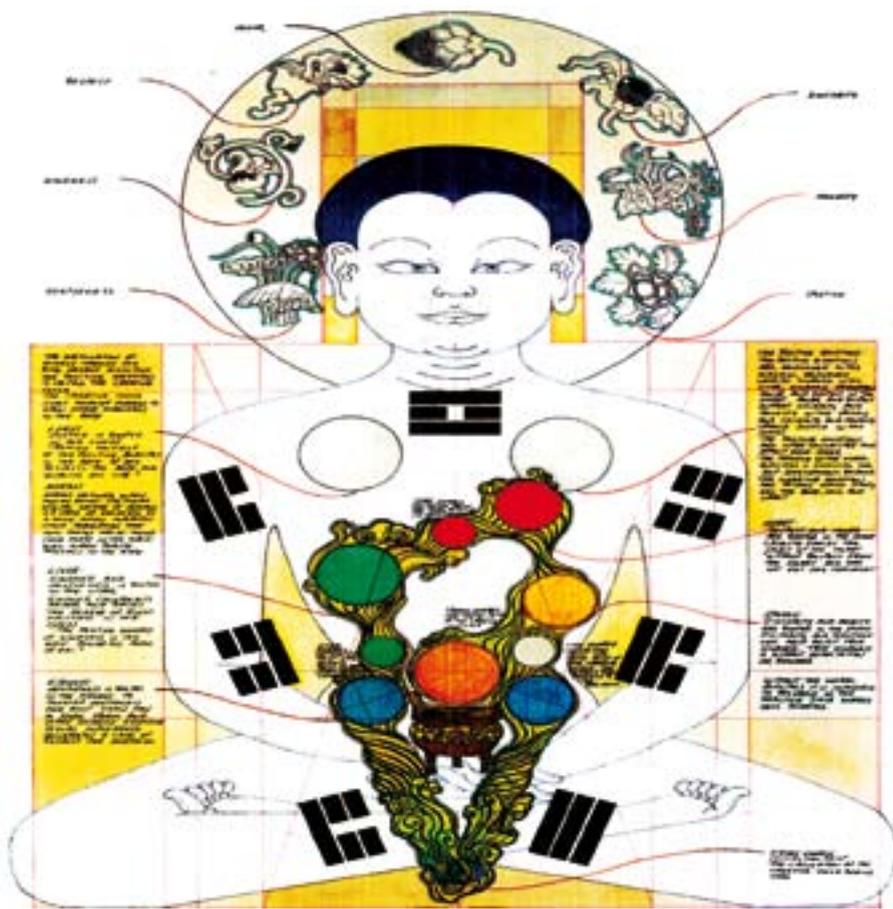
El Tai Chi consiste en una serie de movimientos lentos que se realizan manteniendo el alineamiento entre las energías del cielo y la tierra. No se limita sólo a un alineamiento físico, sino que se trata muy especialmente de un alineamiento con la Energía Creativa que se experimenta como silencio y claridad mental.

Los movimientos lentos del Tai Chi concentran más energía que los movimientos rápidos. No solamente revitalizan, sino que gradualmente nos enseñan a movernos en el día a día desde un estado de centramiento y calma interna. Esta aptitud para el movimiento se convierte en nuestra manera de desenvolvernos en las situaciones de la vida cotidiana: alineados, centrados, conectados, arraigados, claros de propósito sin esfuerzo y con autoconfianza.

### Alineamiento De La Estructura: Tai Chi Nivel 2 Refinamiento De Los 13 Movimientos

En este nivel se continúa refinando el trabajo que se está llevando a cabo con la estructura física y energética. Se unifica más la síntesis de la intención, el cuerpo físico y el flujo energético.

En este nivel se profundiza la habilidad de actuar desde nuestro



**El Tai Chi consiste en una serie de movimientos lentos que se realizan manteniendo el alineamiento entre las energías del cielo y la tierra. No se limita sólo a un alineamiento físico, sino que se trata muy especialmente de un alineamiento con la Energía Creativa**

centro en un estado de equilibrio, físico, emocional, mental y espiritual. Se logra una integridad que permite hacer esfuerzos sin el desgaste que genera una personalidad fragmentada.

La habilidad que se va desarrollando en este nivel provee la base de apoyo para la serenidad interna necesaria en las Yogas del Sueño y las Prácticas de Transcendencia.

### Liberar Los Obstáculos 1: Liberar Los Obstáculos En Las Prácticas

A medida que el practicante va desarrollando una amplia capacidad de trabajar directamente con la fuerza vital, se van manifestando las condiciones propicias para liberar

obstáculos más y más sutiles. Contrario a como se asume a veces, la persona encaminada en la vida, lo que el I Ching llama, “**la persona superior**”, no está aislada de la vida en una burbuja en la que no hay problemas ni dificultades. Al contrario, la persona es “superior” por su capacidad

de trabajar con cualquier situación de la vida, especialmente, los obstáculos que sean. La trayectoria de auto desarrollo es un camino de superar obstáculos progresivamente más profundos y complejos. El I Ching lo nombra “**persona superior**” porque una persona ordinaria, sin propósito en la vida no es capaz de hacerlo.

En cuanto establecemos una meta elevada en la vida, una meta que nos permita superar los límites de la primera caldera, lo primero que encontramos son los obstáculos que no permiten realizarlo. Los obstáculos se deben a un combinado de malas decisiones y gestos egoístas que se han acumulado

a través de la historia de nuestra estructura familiar.

El I Ching nos enseña que donde hay un obstáculo la fuerza vital se concentra para superarlo, por lo tanto los obstáculos son situaciones de alto potencial de transformación. No son resultado de mala suerte o castigos

divinos. Los obstáculos son los factores creativos que nos permiten desplegar la excelencia de nuestra verdadera esencia. Con cada verdadero obstáculo que se supera se experimenta un grado más profundo de nuestra Mente Original.

### Liberar Los Obstáculos 2: Cómo Practicar

Cómo diseñar una práctica personal de auto desarrollo es uno de los desafíos más grandes a los que se enfrentan todos los practicantes, desde los principiantes a los de nivel avanzado. Hoy día es relativamente fácil acumular muchas poderosas técnicas de transformación, pero también es fácil abandonarlas una vez que ha pasado el entusiasmo inicial. Con el tiempo acumulamos una gran cantidad de recursos de auto transformación, pero somos incapaces de organizarlos coherentemente en una secuencia de prácticas cotidianas. Como resultado, un sentimiento de sutil desagrado y de no sentirse bien con uno mismo gradualmente se va instalando, paradójicamente, en relación con las prácticas que están supuestas a orientarnos en la vida y hacernos sentir bien.

En este nivel se establecen los factores esenciales para diseñar una práctica personal eficaz, capaz de generar condiciones favorables para una transformación profunda y duradera.

### Yogas De La Alimentación

La alimentación se define en el I Ching, no sólo en términos de alimento físico, sino también en términos de la calidad de los pensamientos que cultivamos en nuestras vidas, de las emociones que fomentamos, de las relaciones que escogemos y de las ideas que permitimos germinar en nuestras mentes.

Todo lo que introducimos en nuestro organismo, ya sea alimento físico o ideas, tiene el potencial de favorecer o interferir con la dirección en que vamos en la vida.

**Nuestra felicidad y bienestar no depende solamente de aspectos físicos porque somos seres de pensamientos, sentimientos y emociones que surgen de nuestro interior -no de fuera**

En este nivel se aprende sobre los alimentos físicos que fomentan o dificultan las prácticas energéticas.

Un importantísimo aspecto que se toma en cuenta es la pésima calidad de los alimentos industrializados y el complejo desafío que es una alimentación relativamente sana en

un ambiente intensamente contaminado a nivel físico, emocional y mental.

### El Feng Shui Y La Integridad Energética Con Nuestro Entorno

El I Ching define el buen Feng Shui como el estar en el buen lugar en el buen momento, cara a la buena dirección, generando buenos pensamientos en buena compañía. El buen Feng Shui es mucho más que puertas y ventanas en el buen sitio. Nuestra felicidad y bienestar no depende solamente de aspectos físicos porque somos seres de pensamientos, sentimientos y emociones que surgen de nuestro interior-no de fuera.

Desde la perspectiva energética, el buen Feng Shui se manifiesta desde nuestro centro-nuestra mente. Si la mente está en paz con sí mismo estamos en el buen lugar en el buen momento. Si la mente está inquieta y descontenta, no hay puertas ni ventanas, por lo bien que estén ubicadas, que puedan cambiar eso.

El propósito del Feng Shui interno es el de aprender a sanar la tierra, los lugares donde vivimos o donde han tomado lugar experiencias negativas que deterioran el ambiente físico, mental o espiritual de la tierra. En el proceso de sanar la tierra, seguimos el consejo del I Ching de dejar los sitios por los que pasamos, mejor de como los encontramos.



**Maestro Juan Li**

Instructor del programa  
I Ching Dao

Colaborador del Aula  
de Estudios de La Biotika  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

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

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.

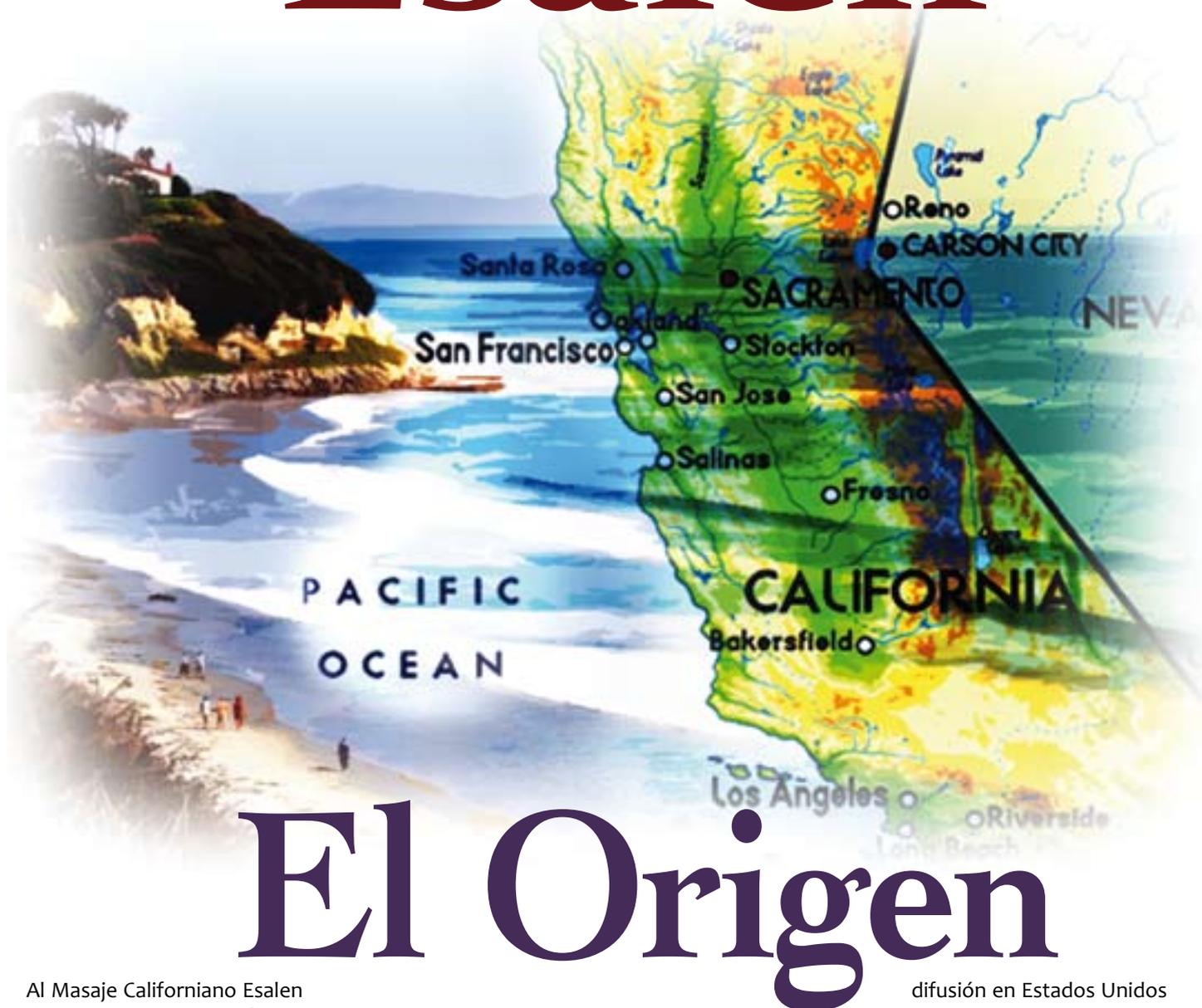
El individuo puede utilizarlas para aprender a sanar la mente y las relaciones y así prevenir las enfermedades.

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

**Shu Yuan Chen**



# Masaje Californiano Esalen



## El Origen

Al Masaje Californiano Esalen se le conoce por ser una forma de trabajo corporal basado en los principios de la Psicología Gestáltica ya que uno de los más influyentes terapeutas de los que desarrollaron gran parte de su trabajo en el Instituto Esalen fue Fritz Pearls:

*“el despertar nos lleva a ser coherentes entre lo que pienso-siento-hago pudiendo así desarrollar la aceptación de nosotros mismos”.*

Como su denominación nos indica el Masaje Californiano Esalen nace en el **Instituto Esalen** de California, cuna del **Movimiento del Potencial Humano**, fundado en 1962 por **Michael Murphy** y **Dick Price**. Actualmente este masaje está considerado como una de las técnicas masajísticas de mayor

**El masaje como terapia toma fuerza tras dos años dedicados a talleres vivenciales y conferencias sobre psicología humanista, en los cuales se van experimentando y profundizando diferentes terapias corporales y técnicas de masaje para llegar a ser una herramienta para la exploración**

difusión en Estados Unidos y Argentina.

En su particular creación y evolución podemos encontrar qué lo hace tan completo y tan vivo:

Este lugar tan especial se convirtió en un **punto de encuentro** de filósofos, psicólogos, artistas y pensadores religiosos de la época, quienes investigaban

otras maneras de sanar a la psiquiatría del momento.

Unos años más tarde, las personas que habitaban Esalen se dieron cuenta de que **para una sanación hay que conectar con el cuerpo**, fue ahí cuando empezaron a investigar cada uno con las técnicas que habían aprendido alrededor del mundo:

<<El trabajo corporal en Esalen y el desarrollo de diversos métodos de masaje comenzó a tomar fuerza a partir de 1964. En esa época como Michaeleen Kimly comentaba respecto de sus compañeros “ninguno de nosotros sabíamos. Bernie (Gunther) sabía sueco, Gia Fu Geng enseñaba una forma de Shiatsu y enfatizaba las fuerzas Chi de su Tai Chi Chuan. Yo había estudiado Quiropraxia y tenía un talento intuitivo para trabajar con gente. Storm tenía unas manos maravillosas, pero eso era todo”>> **Libro: De Esalen a Poona, Osho y el camino de la Psicología Humanista – Transpersonal**

El masaje como terapia toma fuerza tras dos años dedicados a talleres vivenciales y conferencias sobre psicología humanista, en los cuales se van experimentando y profundizando diferentes terapias corporales y técnicas de masaje para llegar a ser **una herramienta para la exploración, toma de consciencia y sanación.**

Es en 1968 cuando **Storm Accioli** y **Molly Day Shakman** realizan el primer taller: **Meditation and Massage**. Dos años más tarde **Roberta Delong** aporta su enfoque de trabajo en la **interpretación de las sensaciones** que se perciben del cuerpo del cliente, ayudándolos de una manera no verbal, a través de la respiración y con la presencia de las manos sobre el cuerpo. La culminación de sus experiencias las publicó en su libro **“Psychic Massage”**. Más tarde volvería a Esalen con lo que ella llamó **Massage Therapy**.

**Peggy Horan**, influenciada por el trabajo de Delong, enseñaba el masaje en total silencio con movimientos que recordaban al Tai Chi Flow y trabajando más en contracturas y nudos musculares.

**Con la llegada de Ida Rolf** los terapeutas recibieron las 10 sesiones de Rolfing que ella había diseñado para su trabajo. Los integrantes se interesaron por el trabajo de tejido profundo y anatomía. En **los talleres seguían teniendo la esencia meditativa pero se introdujeron las descripciones anatómicas y la fisiología de la respiración**, se desarrolló lo que sería hoy el **tejido profundo**.

El doctor **Milton Trager**, (ex boxeador) trajo el concepto de **“liberación del cuerpo a través del movimiento”**, lo que se conoce como **“hamacados armónicos”**: a través de movimientos rítmicos se libera la mente y a sus condicionamientos de inmovilidad, soltándose los patrones rígidos musculares. También **Moshe Feldenkrais** empezó a desarrollar su **método de corrección postural** en Esalen.

Desde entonces, han habido muchas más aportaciones como las de **Emily Conrad d'Aud** y **Susan Harper** creadoras del **“Continuum”** y **Gabrielle Roth** con la **“Danza de los Cinco Ritmos”**.

Ahora muchos de ellos han innovado y refinado el trabajo corporal, **siendo una forma no invasiva de trabajo corporal que invita a la persona a desconectar y tomar consciencia de su cuerpo**. Esta unión de técnicas y masajes, hace que cada masaje sea diferente y que cada masajista aporte su propio toque aportando creatividad y viveza a cada sesión.



**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](http://www.masaterapia.net)

**ESCUELA SPAZIO MASAJES**

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

## 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  
 mantas eléctricas - ducha recepción

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

**CITA PREVIA**  **María Lucas**  
 c/ Duque de Alba, 3, 1ºDº 667 40 65 41  
 Tirso de Molina (whatsapp)  
[calithai.maria@gmail.com](mailto:calithai.maria@gmail.com)

## vacaciones conscientes

# Yoga y Meditación

31 de Julio - 7 de Agosto

Parque Natural de la Breña  
Caños de Meca - Cádiz

8 días Media Pensión: 565€

Información y Reservas  
658 779 061 - [rebeca2869@hotmail.com](mailto:rebeca2869@hotmail.com)



## 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 Secretaria: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)  
 c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias  
[asociacion@taichixinyi.org.es](mailto:asociacion@taichixinyi.org.es) - [www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es)

Asociación Mundial de Tarotistas  
Videntes y parapsicólogos



Impartir: Curso Intensivo de Tarot  
**"Garantizado"**  
 Infórmate sin compromiso  
 Tele: 91 658.87.99  
[asociacionmundial@gmail.com](mailto:asociacionmundial@gmail.com)

## 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](http://Ruralinside.com) - [info@ruralinside.com](mailto:info@ruralinside.com)  
 918689214 - 617401805

# 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

# ¿Cómo Resolver los Desafíos de la Vida?

AUDIO



Contenido Vivo



Imagina que pudieses, según la necesidad, variar tu enfoque de la vida, yendo desde el más crudo **cientificismo**, al más alto **misticismo**. Difícil de imaginar, ¿no?

Es difícil porque hemos sido enseñados a aceptar una forma de ver la vida, como única y excluyente. Así, por ejemplo, si somos cristianos, no podremos aceptar del todo las afirmaciones científicas, y viceversa.

Cuando me levanto por la mañana, según como esté el día (nublado, soleado, lluvioso), elijo la indumentaria que vestiré. Así también, cuando tengo que llevar a cabo alguna reforma en casa, elijo la herramienta adecuada para cada ocasión. O si tengo que hablar con alguien, adapto mi léxico para que me comprenda mejor.

Si aplicamos con éxito dicha variación en lo tocante a ropa, herramientas y léxico, ¿por qué no podríamos aplicar la misma actitud a la hora de resolver cuestiones vitales, como “¿quien soy yo?”, “¿por qué existimos?”, y demás?

En la India se utiliza una clasificación llamada **adhikara** y **bhumika**. **Adhikara** significa aptitud, capacidad, y tiene que ver con el aprendizaje, es decir, que si voy haciéndome preguntas vitales, leyendo textos reflexivos, pensando, meditando cuestiones profundas, iré adquiriendo herramientas muy variadas para resolver cuestiones que exigen diferentes aproximaciones. De lo contrario caería en lo que el dicho preconiza: “**para quien, como única herramienta posee un martillo, todo problema es un clavo**”, es decir que, para quien sólo tiene un único enfoque de vida (Cristianismo, Islam, Comunismo, Neoliberalismo, Hinduismo, Yoga), todo problema que se presente, necesitará ser resuelto con un abordaje que, muy probablemente, resulte insuficiente.

Hay gente que usa el enfado para resolver cualquier situación, otras la actitud de víctima, la actitud de salvador, el miedo, y, si les preguntas, dirán que no conciben otra forma de hacerlo.

**Bhumika** significa nivel, escalafón, estrato, es decir, lo que la vida nos requiere en un determinado momento. A veces nos pide resolver racionalmente una cuestión, como cuando tenemos que resolver un problema de papeles en la oficina, pero otras, nos pide hablar el lenguaje del corazón, como cuando nuestro hijo nos plantea una cuestión que le está preocupando, y otras, nos requiere un vuelo espiritual, como cuando entramos en la dimensión del silencio, de la meditación u oración.

La vida nos presenta desafíos variados, diversos, esos son los **bhumikas** o niveles, y, nosotros, a través de cultivar nuestro aprendizaje continuo de nuevas herramientas, desarrollamos nuestro **adhikara** o capacidad de resolución de problemas.

Ahora, imaginemos al **adhikara** como una montaña a la que podemos subir de a poco, es la montaña del conocimiento. Cuanto más subimos, mejor visión tenemos del valle, por lo cual, alguien que estuviese en el valle, frente a un bosque, no

sabría cuanto se extiende ese bosque, o si contiene peligros acechando en él pero, para el que está en la cima de la montaña, todo ello es muy claro, y puede prevenir al de abajo, si lo desea.

Pero sucede muy a menudo, que, cuando el de arriba dice algo al de abajo, éste último desconfía, ya que él mismo no puede ver bien, carece de la visión de conjunto que posee el de arriba. Así notamos que, cuanto más aumenta nuestro **adhikara**, nuestro conocimiento de la vida, nuestras herramientas, mejor visión tenemos, y, por ello, más fácilmente podemos comprender lo que les sucede a los demás, y, ayudarlos a resolver sus problemas, y, sin embargo, esto no funciona en la dirección contraria, es decir, el de abajo jamás podrá comprender los modos de ver la vida del de arriba.

Vemos pues, que es vital aumentar nuestro **adhikara** o cualificación, aprendiendo sobre psicología, teología, filosofía, ciencia, lógica. ¿Que es muy difícil?, ¿que es solo para

Hay gente que usa el enfado para resolver cualquier situación, otras la actitud de víctima, la actitud de salvador, el miedo, y, si les preguntas, dirán que no conciben otra forma de hacerlo

quienes hacen una carrera de ello?, pamplinas, nadie sube una montaña saltando del suelo a la cima, se sube de a poco, y, a medida que se sube, se va disfrutando de la vista, de forma cada vez más comprensiva y abaricante.

Claro que para que todo lo anterior pueda ocurrir, tenemos que dejar de lado la idea de que hay una sola forma de entender la vida, una que es la mejor para toda ocasión, y que es infalible (para ello sólo hace falta reflexionar un poco), y, cambiarla por la nueva idea de que, tal como decía Nietzsche: **“no hay hechos, sino sólo interpretaciones”**.

Así, cuando voy a hacer el amor adopto un **adhikara** sensorial, como el del **tantra** hindú, disfrutando de cada toque y caricia. ¿Se imaginan adoptando una actitud científica en ese delicado momento, y pensando: *“ahora las hormonas nos están llevando a sentirnos atraídos, las feromonas son emanadas al aire, lo cual potencia nuestra necesidad de perpetuar la especie, mediante la fecundación del óvulo”*. Suena patético, ¿no? Pues es exactamente lo que hacemos. O bien aplicamos el único **adhikara** que aprendimos a todo **bhumika** (nivel, requerimiento) que se presente, o bien aplicamos el **adhikara** equivocado al **bhumika** que no lo necesita.

Para dar un ejemplo, en la India existen los **seis darshanas** o **“enfoces”** de la vida. Así, si un hindú necesita resolver el desafío de un determinado **bhumika** aplicará uno u otro de los siguientes **darshanas**:

- Entender el cosmos y la creación: SAMKHYA.
- Practicar técnicas que llevan hacia la paz interior y la salud física: YOGA.
- Pensar lógica y racionalmente un problema concreto: NYAYA.
- Estudiar el mundo natural científicamente: VAYSESIKA.
- Entender lo que transmiten las escrituras sagradas: MIMAMSA.
- Abrirse a la trascendencia, al Ser, a Dios: VEDANTA.

En cada cultura y lengua, existen estos **seis darshanas**, por lo que siempre los tendremos a mano, así que, adquiere nuevas herramientas, aumentado tu **adhikara**, y no habrá **bhumika** o desafío que no puedas afrontar con éxito.

Obsérvate cómo aboradas cada problema que la vida te pone delante, y descubre si estás cayendo en los mismos dos o tres modos (**adhikaras**) de siempre, y observa también qué es exactamente lo que la vida necesita en cada instante (**bhumika**), para que la llave que elijas para ese cerrojo, realmente sea la que abre la puerta.

Ya me cuentas!

Pablo Veloso



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



**La espada de Damocles**  
Programa de radio:  
\*Tal como lo cortés no quita lo valiente... así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado que la vida es un juego... aquí comienza:  
La Espada de Damocles... la ficción más real que puedas concebir...\*  
Conduce: Pablo Veloso  
www.espadaweb.blogspot.com

# ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

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

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

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

monica.odontbio@hotmail.com  
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**




**ESPACIO ALMA MADRID**



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

www.espacioalmamadrid.com  
info@espacioalmamadrid.com  
635648829

¿Conoces la **Cosmología de Martinus?**  
**Una Ciencia del Amor. Ciencia Espiritual**

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

www.cosmologiademartinus.es

# Cómo Tratar la Causa de la Cervicobraquialgia

¿Te gustaría saber por qué tu dolor cervical te molesta cada vez más? ¿Sabes por qué se te duermen los brazos? ¿Te han dicho que tienes túnel carpiano?

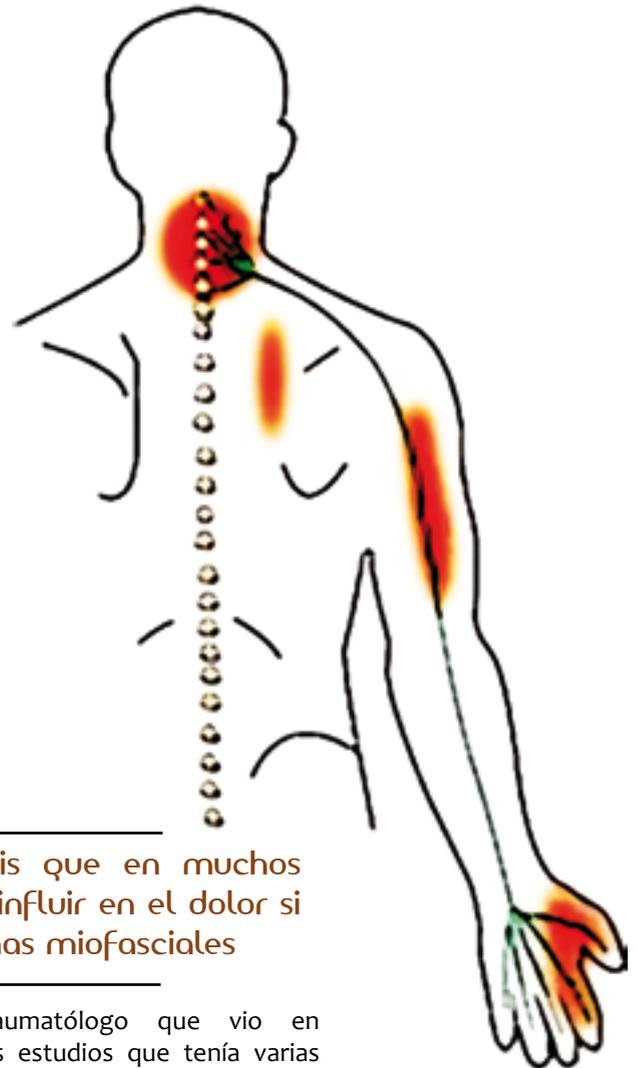
Con este nombre nos referimos a los dolores cervicales, adormecimientos, hormigueos o dolor en un brazo que puede darse en la cama o determinadas posiciones pero también podemos mencionar ciertos dolores de hombro con irradiación al brazo o dolor y adormecimiento en manos...

## ¿Cuáles son las Causas de estos Dolores y molestias?

Para la medicina convencional el origen siempre se busca a través de radiografías, resonancias o ecografías buscando sobretodo una hernia de disco, artrosis o una rectificación cervical o alguna tendinitis o tendinosis

Puedes ser que te hayan detectado alguna de estas patologías, no es raro, en mayor o menor medida son patologías degenerativas que la mayoría tenemos con diferente grado de importancia pero la realidad es que todos estos hallazgos no son causa sino consecuencia. Son el resultado de los desajustes y desequilibrios de nuestras cadenas miofasciales que se van generando en nuestro cuerpo como resultado de tensiones físicas o emocionales, esfuerzos, malas posturas y hasta por una alimentación equivocada.

Entonces, tanto el dolor de cuello como el adormecimiento del brazo o mano, la artrosis, la hernia o la tendinitis son las consecuencias de los acortamientos o retracciones de nuestras cadenas miofasciales. Por lo tanto, la causa de tus dolores siempre la debes buscar en la disfunción de las cadenas miofasciales, los desajustes de tu postura, tus bloqueos respiratorios, las limitaciones de tu flexibilidad, los desequilibrios o incomodidades de tu pisada así como los excesos o desarreglos de tu mordida son algunas



**Tus hernias o tu artrosis que en muchos casos no tienen por qué influir en el dolor si reequilibras tus cadenas miofasciales**

traumatólogo que vio en los estudios que tenía varias protrusiones discales y artrosis. Ante esos resultados y sin haber hecho otra exploración le dijo **“lo único que puede hacer es tomar antiinflamatorios o hacer algún masaje para aliviar los síntomas porque la causa no tiene solución”**. Esto te pudo haber pasado a ti también porque es muy frecuente, la medicina entiende que todo empieza y termina en la patología y no es capaz de ver más allá

Entonces **¿podemos corregir la causa de la cervicobraquialgias o de patologías similares?** Por supuesto, porque si hacemos un diagnóstico para detectar la disfunción de las cadenas podemos solucionar las causas y eliminar los dolores aunque sigas teniendo tus protrusiones, tus hernias o tu artrosis que en muchos casos no tienen por qué influir en el dolor si reequilibras tus cadenas miofasciales.

El nombre del problema o el Diagnóstico sintomático no nos aporta mucho cuando lo que buscamos es Solucionar y Corregir una dolencia, ni siquiera el conocer la patología nos indica el camino de la solución. El camino para corregir una cervicobraquialgia o cualquier patología músculo-esquelética



**Aquí vemos 2 pacientes con Cervicobraquialgia y hernia discal cervical: el diagnóstico es el mismo pero su patrón postural y la Causa es muy diferente**

de las referencias visibles de la alteración de tus cadenas, y allí está la causa de tu cervicobraquialgia o de cualquier patología que tengas.

El otro día vino a consulta una paciente con sintomatología de este tipo además de dolor de cabeza que fue al



## Próximo curso 12 de Septiembre de 2016

### RESERVA TU PLAZA!!!!

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

Inés García - 693 349 909 - 91 539 98 60

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



es evaluar la disfunción biomecánica y postural que la produce.

El problema tiene solución, “la cuestión es elegir el camino correcto, si hacemos siempre las mismas cosas los resultados serán siempre los mismos”, si tienes dolores tal vez sea el momento de cambiar el método. Tenemos que entender que los dolores, los síntomas y las patologías nos explican que el cuerpo no está funcionando bien, algo estamos haciendo mal. Cuando esto ocurre tenemos 2 opciones: ignorar el mensaje y creer que lo que me pasa es la “mala suerte” y no depende de mí o hacerme cargo de mi problema cambiar las Causas.

#### ¿Cómo es el Tratamiento?

El Método RCP-Cadenas MioFasciales nos permite corregir el origen biomecánico de patología y Sintomatología, músculo-esquelética, neurítica, circulatoria, visceral y cráneo-facial a través de la comprensión del desajuste mecánico-postural, el diagnóstico de la disfunción de las cadenas miofasciales, la corrección y la reprogramación de los patrones posturales alterados.

El método se basa en 4 claves que nos permiten obtener mejores resultados mantenidos en el tiempo:

La **1ª Clave** es centrarnos en el **Proceso que te llevó al Dolor y la Patología**, o sea las Disfunciones o Patología Funcional.

La **2ª Clave** es el **Diagnóstico** para detectar las Disfunciones y las Cadenas Musculares que causan los bloqueos y alteran tus Patrones Posturales.

La **3ª Clave** es nuestro **Método de Corrección Prolongada** que continúa después de la sesión para Modificar esos Patrones que son la Causa de tus Dolores.

La **4ª Clave** es la **Reprogramación Corporal Postural** que, a través de la utilización de Posturas Globales, nos permite integrar las Correcciones y Reeducar la Postura y la Respiración.

Para tratar la cervicobraquialgia seguiremos el mismo proceso que para cualquier otra patología, o sea Corregir los Puntos de anclaje de las Cadenas Miofasciales que están produciendo el dolor cervicobraquial, las parestesias, etc., o sea que evaluaremos el cuerpo, las cadenas y la postura en global. De todos modos, las zonas claves serán occipital, esternón, clavícula y omóplato y su relación con la pelvis y el carpo.

**“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

**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  
[www.facebook.com/escuelasilencio](http://www.facebook.com/escuelasilencio)  
[ralipi22@yahoo.es](mailto:ralipi22@yahoo.es)  
Seminarios en La Hospedería del Silencio  
[www.hospederiadelsilencio.com](http://www.hospederiadelsilencio.com)



Tú eres

Atención  
Plena

En ocasiones, al impartir los cursos de Mindfulness/ Meditación, los asistentes suelen preguntar: **¿Cual es la razón para hacer este trabajo interior?, ¿para que nos servirá, que beneficios tiene?**

La respuesta podríamos darla en distintos niveles: para satisfacer, calmar a la persona que creemos ser, o bien para decir que el principal motivo es para la deconstrucción de esos conceptos que se han ido formando sobre la persona que decimos que somos y así poder re-conocer nuestra autentica naturaleza.

No obstante, podemos desglosar la respuesta así:

### **Para equilibrar nuestra vida**

Nuestro estilo de vida actual totalmente pendiente del exterior nos lleva a vivir en tensión. Tenemos múltiples situaciones que resolver, deseos que satisfacer, peligros de los cuales defenderse. Vivimos como si esto fuera una lucha y toda lucha conlleva una gran tensión. Y toda tensión acarrea angustia, estrés, insomnio, estreñimiento, hipertensión y una

Para otras personas este trabajo interior, además de lo que expuesto, es un camino, una vía para llegar a descubrir la propia verdad interna, comprender el por qué de la vida, el por qué de las demás vidas, para a través de la vivencia, de la experiencia, vivir esa naturaleza, esa dimensión espiritual que se halla en todos nosotros y en todo.

Para hacer esto que llamamos trabajo interior disponemos de un instrumento esencial que es la mente. Curiosamente, se da esta paradoja, que al mismo tiempo que la mente es un instrumento de trabajo, es el principal obstáculo para el trabajo. Veámoslo juntos.

Nuestra mente se ha acostumbrado a trabajar de modo acelerado, superficial, ya que como hemos dicho estamos volcados a necesidades y exigencias del exterior y como éstas nos parecen de gran valor, no sólo ponemos interés sino también miedo, ansia e incluso desesperación. Así la mente opera a un ritmo acelerado, superficial y distorsionado, y por tanto se convierte en un obstáculo cuando queremos manejarla para ahondar en nosotros, para contactar con lo

# ¡EQUILIBRA TU VIDA CON MINDFULNESS!

gran variedad de trastornos que suelen ser por todos bien conocidos por experiencia propia o por la de personas cercanas. Quien no ha ido en alguna ocasión al médico, le hemos contado nuestros síntomas y el nos ha dicho que nuestros órganos están bien, que no tenemos nada, que es un trastorno funcional y nos receta unas pastillas, unos calmantes. Medicinas, que por otro lado, bien sabemos pueden calmar los síntomas, pero no van a la raíz, además de, quizás, dejar algún que otro efecto secundario.

Por tanto, nuestro animo sigue crispado, desequilibrado, con la susceptibilidad a flor de piel y ante la mínima surgen disputas, peleas, conflictos. Lo podemos ver muy fácilmente todo ello con la familia, en el trabajo, en relaciones cercanas.

Estamos pidiendo a nuestro organismo y a nuestra mente que trabajen 16 ó 18 horas diarias en estado de tensión y pendientes de lo externo. De esta manera, nuestras respuestas no pueden ser adecuadas a las situaciones, a los retos de la vida, con esta mente tan complicada, tan densa y espesa. Además, como esto se ha convertido en nuestro estilo de vida, una forma “normal” de vivir, ni siquiera hacemos mucho caso a estos síntomas hasta que llegan a un nivel alarmante en la mayoría de los casos, o porque uno se da cuenta que vivir así es antinatural.

Y, para recuperar el ritmo, **para equilibrarnos, no hay mas remedio que abrirse a nuestro interior, abrirnos a encontrar esas fuerzas internas, esas zonas de tranquilidad, de silencio que son el eje para centrarnos, para sanarnos poder estar balanceados en nuestra vida externa e interna.** Así, habrá una mayor serenidad para afrontar las situaciones, tendremos una mayor capacidad de concentración y asimilación, se podrá asumir mayores responsabilidades sin esa tensión al poseer una mayor fuerza personal.

**Nuestra mente se ha acostumbrado a trabajar de modo acelerado, superficial, ya que como hemos dicho estamos volcados a necesidades y exigencias del exterior y como éstas nos parecen de gran valor, no sólo ponemos interés sino también miedo, ansia e incluso desesperación**

que pueda existir de positivo dentro de nosotros. Es así que cuando queremos ahondar, vemos que no podemos, que cuando queremos concentrarnos, la mente se “nos va”...

No somos capaces de contactar con nuestro propio interior porque nunca nos hemos interesado en ello, tampoco se nos ha educado en esta dirección. También nos hemos habituado a buscar soluciones a nuestros problemas a través del pensamiento, ya que así es como hacemos con las dificultades del mundo exterior. Sin embargo, **nuestra realidad interior no podemos descubrirla mediante el pensamiento.** Hacen falta otras capacidades, como son nuestra lucidez, nuestro discernimiento. Capacidades que están en todos y cada uno de nosotros.

Sin embargo, la mente se convierte en un medio cuando descubrimos esa capacidad especial que es la que se requiere para este trabajo interno que es la Atención, la atención sostenida, sin razonar. Cuando simplemente miro de una manera fija, cuando simplemente estoy mirando y manteniendo esa actitud de mirar, es cuando, se puede llegar a ver. Igual que cuando oímos, que si nos mantenemos podemos llegar a escuchar, a escuchar de veras, no a estar oyendo y también pensando, comparando, razonando, juzgando lo que escuchamos. ¡Con la atención es lo mismo! Cuando miramos con esa atención sostenida, podemos penetrar. A través de esa manera de mirar, aprendemos a hacer ese contacto profundo del foco de nuestra mente con otros focos que existen en nosotros, sea a nivel de sentimiento, de sensación y se produce el descubrimiento de unas fuerzas que transforman, transforman la mente, la capacidad de vivir.



**ESPECIAL FORMACIÓN  
SEPTIEMBRE Y OCTUBRE**

## PROMOCIÓN CURSO 2016/2017

¿Quieres anunciar tu curso o formación?

La opción ideal para promocionar tus actividades, 21 años en el sector nos avalan. Podrás optar a descuentos en función de las necesidades de promoción que tengas. Te ofrecemos, publicidad offline (papel) y online (newsletters, banner, facebook...)

Llama y te informaremos  
[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)  
91 528 44 32 - 646 92 60 38

**Descuentos Especiales!!!**  
**Hasta el 20 de Julio**

### Newsletters ESPECIAL FORMACIÓN

SEPTIEMBRE

2

SEPTIEMBRE

13

OCTUBRE

3

**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"



Estrellas de mar  
(Taiwan)  
Autor: Kao

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

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

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneira 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.marisofia.wordpress.com](http://www.marisofia.wordpress.com) // Teléf: 653 919 246 // [marisofiaz.o@gmail.com](mailto:marisofiaz.o@gmail.com)



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

**FRANCIS**  
 TAROT EVOLUTIVO



806 40 42 92  
 981 221 304  
 Si buscas la verdad  
 yo te la diré.  
 Sin rodeos

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

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

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

**Vidente Luna**  
 No soy una más. Soy una vidente auténtica



Solución Rápida  
 de Problemas  
 100% Aciertos  
 Sólo Verdades

806 40 56 51  
 984 988 164



# La alegría de la vida saludable

## Día feliz

**-5% en tiendas**

Todos los lunes y jueves

**-10% en tiendas y restaurantes**

Martes 19 de julio, luna llena de cáncer.

Presentando este anuncio en caja

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

## Ofertas

**-15% en marcas seleccionadas**

En julio: Jardín Bio y Allos

En agosto: Soria Natural

## Novedad

**Restaurantes certificados por Intereco**

Acreditación oficial de restaurantes ecológicos, en trámite

## Vacaciones Alternativas

en la Hospedería del Silencio



Diversión y crecimiento personal en plena naturaleza.

Biodanza, yoga, risoterapia, excursiones, amistad...

Con Beatriz Blázquez, 18 años de experiencia.



**ecocentro**  
desde 1993

Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

*La alegría de la vida saludable*

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

**ecocentro**

Madrid

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

La Hospedería  
del Silencio

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



www.ecocentro.es