

Verde Mente

La Guía Alternativa

Septiembre 2016

N° 204

Entrevista a
Agustín Paniker

Todo lo que buscas esta
en tu interior
Marcela Caldumbide

La dependencia emocional
Samira Osorio

Nuestro cuerpo
tiene memoria
Pilar Campayo
Rosa León

Auto-hipnosis
Ricardo Bru

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Septiembre tiene un sabor, por una parte de añoranza y por otra, de ultimo turno de verano.

Es una época de transición aunque los días aun son hermosos y plenos de luz y de expansión.

Desde luego es una buena época para aflorar nuestros dones, ya que disponemos de mas tiempo para nosotros y las tareas absorbentes de la cotidianidad se hacen mas pausadas.

Cada persona tiene un conjunto de habilidades y destrezas que en nuestra intimidad observamos, y que en acción pueden ser percibidas por nosotros y los demás con toda su extensión.

Muchos dones que atesoramos nos han sido dados y en consecuencia hemos de darlos a la vida de la misma manera que la vida nos los ha entregado.

En ocasiones preferimos no hacernos cargo de esas capacidades por miedos o tibieza, porque exponerlo al mundo y a las personas próximas es también saber que hay un riesgo doble por un lado, al fracaso y por otro, a no ser reconocidos. Cuando esto ocurre resulta que menguamos lo que somos y en definitiva no asumimos la grandeza de aquello que tenemos y eso es un guiño falso a la vida.

Pero de igual modo es importante, dar lo que se nos ha dado y entregar aquello que hemos recibido, es saber que no podemos dar lo que no tenemos pues, si es así, es claro que es un manifiesto autoengaño o en un ardid que tiene su expresión en exhibir un personaje que no somos, pretendidamente ideal, pero que en definitiva es simulado y equivoco.

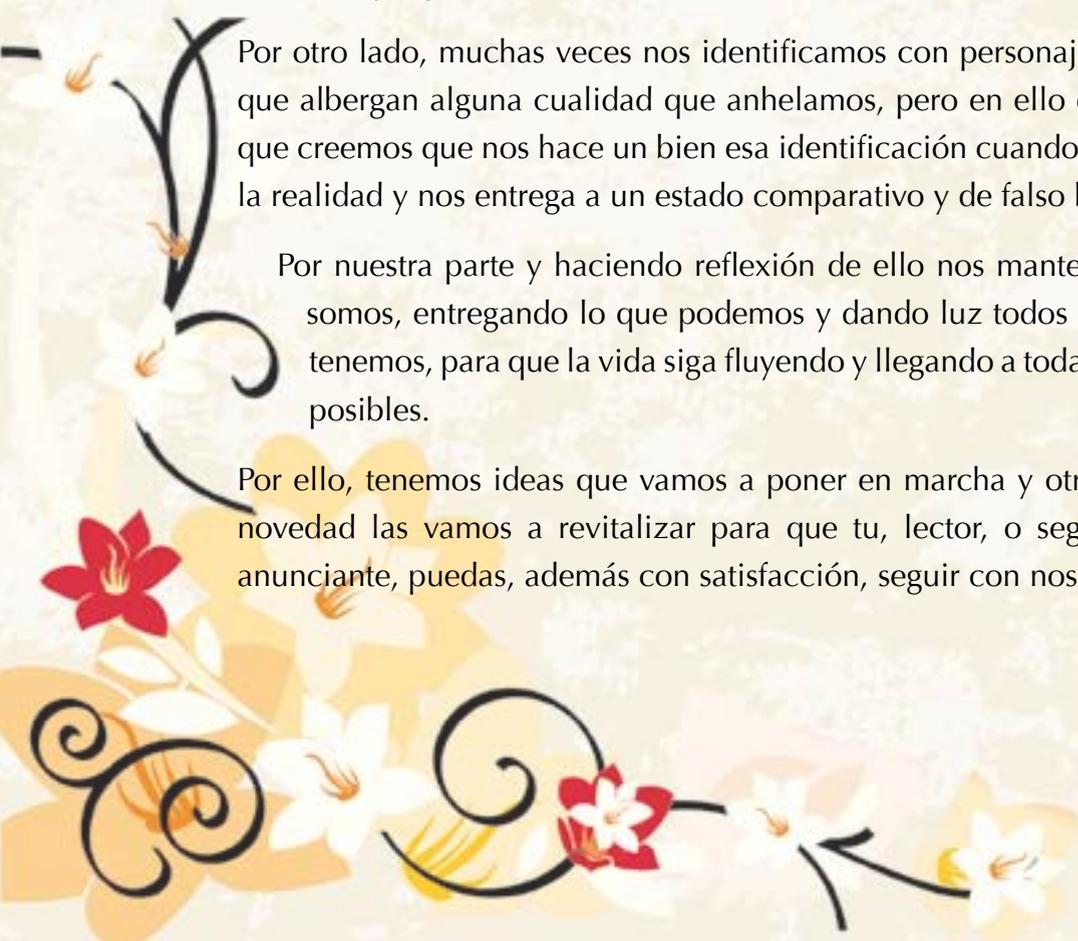
Por otro lado, muchas veces nos identificamos con personajes idílicos o fascinantes, que albergan alguna cualidad que anhelamos, pero en ello existe una impostura, ya que creemos que nos hace un bien esa identificación cuando en el fondo nos aleja de la realidad y nos entrega a un estado comparativo y de falso bienestar.

Por nuestra parte y haciendo reflexión de ello nos mantenemos firmes en lo que somos, entregando lo que podemos y dando luz todos los meses los dones que tenemos, para que la vida siga fluyendo y llegando a todas las mentes y corazones posibles.

Por ello, tenemos ideas que vamos a poner en marcha y otras que fueron en su día novedad las vamos a revitalizar para que tu, lector, o seguidor, o colaborador, o anunciante, puedas, además con satisfacción, seguir con nosotros.

Os deseamos lo mejor.

Antonio Gallego García



S+ Sumario

- 6 ENTREVISTA A AGUSTÍN PANIKER
MAR GALLEGO GARCÍA
- 10 CÓMO FOMENTAR LA SALUD ELIMINANDO EXCESOS
ROSA CASAL
- 14 LA DEPENDENCIA EMOCIONAL
SAMIRA OSORIO
- 16 MOVIMIENTO-EXPRESIÓN CONCIENCIA Y CREATIVIDAD
HELENA FERRARI Y ELENA DÍAZ
- 18 NUESTRO CUERPO TIENE MEMORIA
PILAR GMPAYO Y ROSA LEÓN
- 20 ENCONTRANDO LA SANACIÓN CON LAS TERAPIAS ENERGÉTICAS
MARÍA SOCASTRO
- 22 SECCIÓN ESPIRITUALIDAD TAMBIÉN PARA ATE@S
ESPIRITUALIDAD: ¿QUÉ ES REALMENTE?
DANIEL GABARRO
- 24 TODO LO QUE BUSCAS ESTÁ EN TU INTERIOR
MARGELA CALDUMBIDE
- 26 ALIMENTOS QUE NUTREN LA ESENCIA
ARTURO VALENZUELA
- 28 I CHING DAO. NIVEL 4 DE LA PRÁCTICA
SHU YUAN CHEN. JUAN LI
- 30 SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO
EL COLOR ES MÁS COLOR, EL SONIDO ES MÁS SONIDO
RAMIRO CALLE
- 32 AUTO-HIPNOSIS. PRECIOSA HERRAMIENTA
RICARDO BRU
- 34 SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN
MOVIMIENTO HOLÍSTICO
LALITA DEVI
- 36 UN VIAJE INTERIOR
MARIA LUCAS
- 38 TRANSFERENCIA POSITIVA Y NEGATIVA
MIGUEL ALBIÑANA
- 40 CONSTELACIONES EN SESIÓN INDIVIDUAL
ÁNGEL DE LOPE ALEMÁN
- 42 AQUÍ Y AHORA, EN ESTE INSTANTE PRESENTE
CHARO ANTAS
- 44 SECCIÓN CUERPO POSTURA Y SALUD
POR QUÉ TE DEBE IMPORTAR TU POSTURA!
FERNANDO QUEIPO
- 46 CRÓNICA DE UN RETIRO ESPIRITUAL DE SILENCIO
PABLO VELOSO
- 48 EL ARTE DE LA ACTITUD POSITIVA
MIRIAM SIMÓN

Endontre mi web
www.verdemente.com

Facebook - Revista VerdeMente



¿CONOCES LA COMIDA REAL?



masala
Bio Market

Alimentación Ecológica y Natural
- Real food -

Escuela de Cocina

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



www.masalabiomarket.com

c/Relatores. 5 - 28012 - Madrid - Metro Tirso de Molina





Editor autodidacta y estudioso del "continente Índico"

Agustín Paniker

Editor autodidacta, estudioso y especialistas de las religiones del mundo. Agustín Paniker es un gran conocedor del "continente indico". A través de la editorial Kairós ha ayudado a difundir en castellano las filosofías y religiones orientales. Su pasión por los viajes le ha ayudado a tener esa perspectiva universal de la espiritualidad y las sociedades, ayudando a proyectos de educación de niños y niñas necesitados en la India.

Mar Gallego: Como estudioso de las sociedades orientales y conocedor de las religiones del mundo ¿se puede decir que las religiones son resultado de las sociedades o son las sociedades las que articulan la religiosidad?

Agustín Paniker: ¡Ambas! De hecho, no veo muy clara la diferencia en la pregunta. Por supuesto, han sido las sociedades humanas las que han creado las religiones (¿cómo podría ser de otra forma?), pero precisamente porque han sentido la necesidad de articular una esfera que podemos llamar religiosa (una esfera que hilvana un sinfín de aspectos, desde el ritual, la moral, la gastronomía, la educación, el arte, la política, la música, la sexualidad, la mística... y me detengo ya) y un sentimiento quizá más íntimo y personal que ha sido llamado espiritual, místico o trascendente. Ocurre que esos conceptos (religión, religiosidad, espiritualidad) son tan amplios y tan distintos para cada cual que se hace difícil definir qué diantre son.

M.G.: ¿La espiritualidad es inherente en el hombre, o puede el hombre existir sin espiritualidad?

A.P.: El hombre –y la mujer– es *spiritualis*, lo mismo que religiosos (para quien quiera diferenciar entre ambas), o que *faber, loquens, symbolicus...* y hasta dicen que *sapiens*. Bromas aparte, las dos primeras manifestaciones específicas de *homo sapiens* (lo que lo distingue de sus antepasados o de nuestros hermanos los bonobos y los chimpancés), son la sepultura y la pintura, es decir, ámbitos que automáticamente asociamos al mundo religioso y simbólico: la muerte, la trascendencia, el

ritual, el trance... Ser humano es, por tanto, ser religioso. Todavía está por descubrir una sociedad sin eso que –más allá de como queramos definirlo– cualquier antropólogo califica de "religión". Esa capacidad de trascender nuestro pequeño "yo" y abrirse a un nuevo universo de relaciones suele constituir el núcleo de lo que llamamos "espiritualidad". Por

tanto, está tan imbricado con lo humano y es constituyente de lo "humano" como, por caso, el lenguaje o la música. Incluso los hoy llamados "no-creyentes" se sorprenderían de ver hasta qué punto su vida está entretejida con mitos, ritos y creencias que, tras su aparente secularidad, amagan un claro *ethos* religioso (pienso en el consumismo, en la política o en el deporte, por ejemplo). Son equivalentes funcionales.

M.G.: En tu libro *El sueño de Sithala* planteas que el hombre es un "homo spiritualis", como tal, ¿qué aspectos comunes observas entre todas las religiones?

A.P.: Una generalización de este tipo no tiene mucho sentido. Obviamente, muchas religiones comparten mitos, ritos o textos (a veces prestados, otras plagiados, muchas veces impuestos...), pero de la misma forma que las músicas tienen aspectos comunes entre sí (melódicos, instrumentales, rítmicos, rituales...) sin tener por ello que reducir la religión o la música a ninguna unidad trascendente. Existen infinitas variables y variedades de religiones. Y creo que es tan terapéutico reconocer sus diferencias como, por otro lado, admirar sus convergencias y similitudes (éticas, rituales, místicas, etcétera). Precisamente porque



**Contenido
Vivo**

las religiones son expresiones de las sociedades, en su nombre se han realizado maravillas (joyas de sabiduría, piezas de arte inigualables, modelos de compasión...) como las vilezas más ruines (guerras santas, atentados suicidas, inquisiciones, destrucción de poblaciones...).

M.G.: En los últimos años existe un interés por las tradiciones espirituales y religiosas orientales en el mundo occidental ¿se puede entender como moda o una nueva búsqueda?

A.P.: La verdad es que el interés por Oriente viene...

de tiempos de los griegos! En cualquier caso, el interés contemporáneo lleva bastantes décadas en marcha. Por lo menos desde hace 50 años. Tildarlo todavía de “moda” dice más de quien así lo cree que otra cosa. Las formas de meditación budista (zen, vipassana, mahamudra, dzogchén...), los distintos yogas hindúes y técnicas chinas de canalizar la energía (qigong, taichi...), los masajes, las medicinas tradicionales de China o India, el interés por los mantras o las imágenes del Buda, los textos del hinduismo, el budismo o el taoísmo, y un largo etcétera, todo eso lleva muchas décadas abriéndose paso en lo que llamamos Occidente (por cierto, que no sé muy bien qué es, ni cuáles son sus límites o lo que lo caracteriza). No se trata de una “nueva” búsqueda porque el anhelo por la trascendencia o por cosmovisiones y prácticas que den plenitud a la vida es tan antiguo como la humanidad. Lo que sí sucede es que las personas que se interesan por la espiritualidad de origen asiático “escogen” sus creencias y prácticas (y no las “heredan”, como en una sociedad más tradicional). Y ello tiene sus riesgos (el superficialismo y la predisposición a ser pasto para caraduras y charlatanes, que los hay, y no pocos), lo mismo que sus ventajas (otorgar mayor hondura a su vida, cosa que la dimensión esencialmente práctica de la religiosidad de origen asiático favorece). Valga decir, no obstante, que las tradiciones llamadas orientales son ya un encuentro entre prácticas, ideas y cosmovisiones de origen asiático con ideas y formas occidentales. La hibridación –como siempre– sigue su curso.

M.G.: Has publicado como editor gran cantidad de libros de Krishnamurti, dando a conocer sus escritos en lengua castellana. Krishnamurti proclama que el hombre debe trascender y dejar la individualidad. En el mundo occidental

en la situación actual, con la defensa ideológica del individuo nietzschiano, ¿Lo consideras factible?

A.P.: Lo que el ser humano debe trascender, según yo entiendo la cuestión, es su fantasía de individualidad; la falacia del “ego”. Ojo: el ego es necesario para vivir y desenvolverse en

este mundo. El problema es la sensación y percepción de sentirse separado, escindido y alienado. Esa dualidad entre “yo” y el mundo es lo que Krishnamurti y muchas tradiciones asiáticas llaman “ignorancia”: el desconocimiento de la absoluta interdependencia e interrelación de todo con todo. Ocurre que en la sociedad tan dualista e individualista como la contemporánea (y no sólo pienso en Occidente) esta manera de estar en el mundo se me antoja colectivamente poco factible. Nos encontramos en las antípodas de lo que Krishnamurti proponía. Paradójicamente, al mismo tiempo parecen haber más “individuos” que perciben la fisura y buscan la manera de suturarla.

M.G.: La no dualidad (advaita) que promueve Krishnamurti y su pensamiento sobre que la trascendencia llega cada uno a través de su propio camino ¿te ha influido en la forma de entender las religiones y la espiritualidad?

A.P.: Yo tengo un abordaje sobre el fenómeno religioso digamos que “antropológico”. Me fascina el fenómeno en sí. Pero en lo que concierne a mi propio mundo espiritual, sin duda las tradiciones advaíticas, como Krishnamurti, muchas formas budistas, el shivaísmo no-dual, el Vedanta, las Upanishads, la tradición taoísta, y un largo etcétera, me han influido mucho. También tradiciones menos advaíticas (ya que las filosofías no-duales rozan por momentos el absolutismo), como el jainismo, algunas corrientes cristianas, los distintos modos de chamanismos, la filosofía Samkhya, etcétera. Yo acepto una pluralidad de caminos que no necesariamente llevan a una misma meta. Y esa visión

pluralista permea mi manera de entender el fenómeno religioso.

M.G.: *La diversidad en la India es palpable en todos sus aspectos (religiosos, sociales, económicos...) ¿esta puede ser también la raíz de su desigualdad? ¿Crees que la desigualdad como la de género o racial podrán mitigarse?*

A.P.: Hay que reconocer los esfuerzos que está haciendo la sociedad india en corregir sus tremendas formas de desigualdad, como las que has mencionado de género o raza, a las que habría que añadir las de clase y casta, por ejemplo. Desde hace décadas la India ha desarrollado el programa de discriminación positiva para grupos históricamente desfavorecidos más grande del mundo. Dicho lo cual, hay que admitir que el trecho que queda por recorrer es todavía inmenso, en especial en lo que problemas de género se refiere. Hay que decir, no obstante, que la India distingue la desigualdad de la injusticia, que no son lo mismo. Para la India la desigualdad (entendida más como diversidad y jerarquía) forma parte del orden de las cosas. El quid es que la diferencia (pensemos que en la India vive más gente que en todo África, o que en las Américas) no conlleve una forma de opresión o injusticia, y eso es lo que está decidida a combatir. Al menos, una parte de su sociedad.

M.G.: *En tu libro La Sociedad de Castas se observa que el sistema de castas sobrevive a la modernidad. ¿A qué se puede deber esto?*

A.P.: La casta (y puede que hayan unas 4 o 5 mil) es un marcador de la identidad; como la lengua, la clase social (no confundirlas, por favor), la religión o la secta. Las personas no quieren renunciar a su casta porque crecen en ella, se casan en ella y la casta les otorga no pocos aspectos de la cultura (se parece a un grupo étnico), si bien las castas hoy han perdido muchos de sus componentes rituales clásicos (precisamente, los más opresivos). Además, la casta es muy dinámica; no es algo rígido; de forma que también se adapta al contexto democrático como lobby político, como asociación y hasta partido político. Por ello, aunque la modernidad haya trastocado los cimientos económicos de la casta, los identitarios y los políticos siguen presentes. La casta se adapta al siglo XXI.

M.G.: *¿En el mundo actual cada vez más globalizado crees que esta estructura podrá mantenerse o tendera a desaparecer?*

A.P.: Los aspectos más opresivos de la casta sin duda tienden a desaparecer. Obviamente, esto no va a suceder de un plumazo (;que se lo pregunten a un dalit o intocable!), pero si miramos el asunto diacrónicamente veremos que en los últimos cien años muchos aspectos de la casta han quedado relegados a un segundo plano (o a determinados contextos). El capitalismo tiene el potencial de dinamitar la casta. Pero, como decíamos, esta transmuta bajo formas politizadas y bajo cierta etnicización. En este sentido, la casta perdurará junto a otras formas de identidad. Más cuando el gobierno establece políticas de discriminación positiva en virtud del nacimiento en una casta u otra.

M.G.: *¿Por qué crees que las castas tienen una connotación tan negativa en occidente?*

A.P.: Porque la casta posee un lado oscuro que aterriza en Occidente: justifica religiosa y políticamente la jerarquía, la opresión y la exclusión. Ocurre que Occidente confunde “casta” y “clase” y suele proyectar sus propias fobias y miedos. No hace falta ir muy lejos para captar ese lado oscuro de la casta. Tiene un paralelo idéntico en Europa: la esencialización (dotar a una comunidad de una esencia invisible) y la exclusión de un pueblo como el gitano (al que dedico un capítulo entero en mi libro). Los prejuicios y las formas de exclusión con los gitanos en Europa son tristemente parecidas a las que se dan en India con los dalits o intocables.

M.G.: *¿Qué proyectos próximos tienes en mente?*

A.P.: Estoy acabando un libro de introducción al budismo. Llevo varios años impartiendo cursos de historia y pensamiento budista en diversos másters universitarios. Ese embrión ha ido dando forma a un texto didáctico y asequible sobre este fascinante cúmulo de tradiciones, primero de origen indio, luego asiáticas, y ahora ya mundiales.

ACERCA DE AGUSTÍN PANIKER

Nació en Barcelona en 1959, coincidiendo con el santo de su padre. Inició los estudios de Antropología en la Universidad de Barcelona, pero pronto entró a trabajar en la Editorial Kairós, fundada por su padre en la década de los sesenta del siglo pasado. Marchó a Londres y a México a trabajar, después volvió a la Editorial Kairós, que compaginó con otros proyectos en la radio y publicaciones.

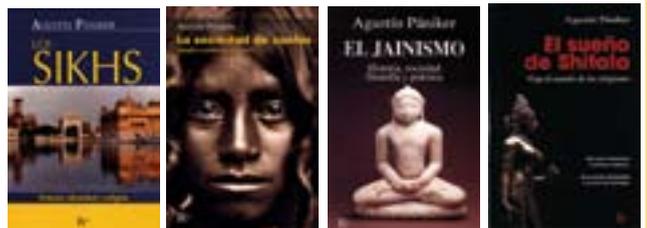
Viajar alrededor del mundo le dio una visión universal de religión y las sociedades, llegando a colaborar con revistas de viajes y otras publicaciones especializadas. Es profesor de Master de varias asignaturas en la Universidad de Barcelona Participa en gran cantidad de encuentros y *simposium* de religión y espiritualidad e incluso ha trabajado como asesor a instituciones oficiales en relación a la sociedad surasiática.

Es presidente de la fundación Ramuni Paniker Trust dedicada a la ayuda de la educación de niños y niñas de la India e intercambios culturales con España.

www.agustinaniker.com www.editorialkairos.com



ALGUNOS DE SUS LIBROS



Mar Gallego García
Revista Verdemente
verdemente@verdemente.com



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

Cómo FOMENTAR la SALUD eliminando



los excesos que generan carencias

Si nos paramos a reflexionar detenidamente en cómo hemos cambiado, nuestros hábitos alimenticios en las últimas cinco o seis décadas, nos vemos forzados a admitir que el cambio ha sido más que considerable. ¿Este cambio ha servido para estar más saludables? Parece ser que no. Según los estudios estadísticos más serios en esta cuestión, nos alertan desde hace años de

que hemos pasado a una alimentación demasiado rica en materias grasas, en productos refinados, en azúcares rápidos y en productos animales, dejando apenas espacio para los cereales, las legumbres, las verduras, frutas, etc.

Si hablamos de los cereales, han sido sustituidos los integrales, con todo su valor nutricional, por los refinados carentes del equilibrio básico que



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

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

Toda la Sabiduría
de la MACROBIÓTICA
adaptada a nuestro Tiempo

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL

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



CURSO ANUAL COCINA MACROBIÓTICA

CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

- Clases totalmente Prácticas donde Tú cocinarás todos los platos
- Grupos reducidos para profundizar en la práctica personal
- 3 niveles - Horario Semanal

COCINA MACROBIÓTICA ... CURSOS BREVES

- 8 Módulos independientes y monográficos
- Grupos reducidos y ambiente familiar
- Horario Semanal & Intensivo

Ecocentro
Centro colaborador

7 Octubre de 18h a 20h: JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS EN ESCUELA DE VIDA

De 18 a 19:30h. Conferencia Gratuita: "El Reto de la vida Moderna. Recupera tu Vitalidad"

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL
Visión Psicoemocional Integrada
Niveles "Practitioner" y "Especialización"
Con M^a Rosa Casal

Conferencia GRATUITA
en Escuela de Vida
20 Septiembre a las 19h.

INTRODUCCIÓN A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

Trabaja de una forma sencilla con los Meridianos
y sus puntos más importantes. Con M^a Rosa Casal

LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Formación Única con los 3 Niveles Completos

- TÉCNICA METAMÓRFICA - N I
- CROMOTERAPIA APLICADA - N II
(Método ÚNICO desarrollado por M^a Rosa Casal)
- PRINCIPIOS UNIVERSALES - N III

Conferencia GRATUITA
en Escuela de Vida
28 Septiembre a las 19h.

GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

YINTAO PARA MUJERES

TRANSFORMAR EL ESTRÉS EN VITALIDAD
17 y 18 Septiembre 2016

RETIRO DE MUJERES CON RENU LI

ALQUIMIA INTERNA PARA MUJERES
EN EL CAMINO
Del 13 al 16 Octubre 2016
Régimen Interno en Gredos



CURSOS INTENSIVOS

Curso Maestro - Órbita Microcósmica
Nei Kung - Respiración de Huesos
Armonizar, Reciclar y Sanar Emociones

TALLERES SEMANALES/ MENSUALES

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

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

los ha convertido por siglos en el alimento más importante para el ser humano. Respecto a las legumbres que son el complemento más tradicional e ideal de los cereales, su consumo ha bajado de ser de 50g por día y persona a menos de 10g de media. Podemos decir lo mismo de las verduras, puesto que su consumo es claramente insuficiente, teniendo en cuenta su alto contenido en nutrientes como vitaminas y minerales, incluso superior al de las frutas; por ejemplo la lombarda cruda aporta dos veces más vitamina C que las naranjas.

Las materias grasas y el azúcar son junto con la carne y los lácteos los alimentos cuyo consumo ha aumentado más en estas últimas décadas. Los productos lácteos transformados como los yogures y quesos antes eran caros y escasos pero actualmente se consumen cada vez más, ya que con la industrialización de la producción animal su precio ha bajado al tiempo que los ingresos en las familias han aumentado. Esto ha dado como resultado su consumo a diario, en vez de “ocasionalmente” como antes.

Hemos de recordar que todos estos productos son altamente mucógenos produciendo flema y grasa que, junto con los azúcares rápidos y por sacarosa y las harinas refinadas, tapizan las paredes intestinales impidiendo una buena simbiosis dentro de “ese maravilloso laboratorio” que es nuestra flora bacteriana. Otro punto importante que hemos de tener en cuenta es el aumento de consumo de productos transformados, pre-cocinados y conservados que sustituyen a los alimentos frescos y “vivos”. Todas estas preparaciones, la repostería, las golosinas, las bebidas azucaradas, etc., han aumentado como media en el consumo diario de las familias de 5 a 6 veces, mientras los cereales enteros y las legumbres han bajado de forma alarmante.

Todo exceso de productos desnaturalizados, como también los conservantes utilizados para aguantar los largos periodos de tiempo entre la cosecha y su consumo, implican cantidad de carencias en minerales, vitaminas y demás nutrientes necesarios en una dieta saludable.

Un estudio hecho en Francia por el Programa Natural de Nutrición Saludable recientemente muestra carencias en adultos de hasta un 80% de magnesio, alrededor de 65% en vitamina C, el 50% en calcio, 30% en hierro y unos porcentajes ridículos en la obtención de vitamina B6, B1 y B2; es decir, nos hemos apuntado a una forma de alimentarnos llena de excesos que, lamentablemente, nos producen cantidad de carencias. ¿Tiene esto algún sentido? Seguro que para los lobbies del azúcar, la carne y los productos lácteos, que no dejan de resaltar las ventajas del consumo de sus productos, con toda seguridad sí, pero para nosotros estos resultados son suficientemente elocuentes de que hay otra forma de alimentarse mejor y de cuidar nuestra salud que, sin duda, va de la mano de la salud del planeta Tierra también.

Nuestras elecciones alimenticias tienen un impacto en el medio que nos rodea y, llegados a este punto, tendríamos que tocar tantos temas que sería necesario un libro para poder desarrollarlos (esos libros ya existen y conviene leerlos y tenerlos en cuenta). Aquí resaltaremos uno cuyo impacto parece muy preocupante y es el de los productos animales, especialmente la carne, tanto desde el punto de vista del

consumo del agua, como el de la utilización de tierras cultivables y su influencia en el cambio climático.

Algo que desde la Macrobiótica llevamos varias décadas alertando, tanto en Europa como en Norteamérica, ha sido confirmado por la FAO en sus últimos informes y ha hecho saltar la alarma sobre el impacto ambiental de la ganadería a nivel mundial. Nada menos que el 18% de las emisiones de gas de efecto invernadero es responsabilidad del ganado, aunque hay diferencias entre unas y otras especies y los peores son los rumiantes (vacas, ovejas, cabras), ya que su hábito de rumiar provoca emisiones de metano, aunque también existen diferencias según estos animales son alimentados, si lo son de manera natural según su fisiología, el metano que expulsan tendrá un menor efecto en el calentamiento climático que si son alimentados con piensos. De cualquier forma nos encontramos con un resultado apabullante de 50 veces más de CO₂ en un bistec que en las lentejas. Igualmente si damos un repaso al despilfarro de agua que se utiliza para cultivar principalmente maíz para el consumo del ganado y la industria, agua que a veces se extrae de las capas fósiles cuya renovación requiere varios siglos,

seguimos tomando conciencia del mismo despropósito para terminar valorando que, en el fondo, nuestra miopía nos está impidiendo gestionar bien los recursos del planeta Tierra, sin agotarla y enfermarla, sino buscando las mejores formas de administrar su abundancia para poder alimentar a los 9.000 millones de seres humanos que se esperan para el 2050.

¿No tendría que ser nuestro propósito más importante acabar con el hambre? ¿No debe ser una de las cuestiones más urgentes sanar nuestra Tierra, en vez de ir a visitar Júpiter?

Nuestra salud la fraguamos con nuestro estilo de vida, nuestra forma de alimentarnos y nuestra forma de pensar y esto va ineludiblemente de la mano de como tratamos a la Madre Tierra. Su salud y equilibrio es el nuestro, si no gestionamos bien este “inmenso granero” que se nos ha confiado estaremos dilapidando una enorme fortuna que podría ser suficiente para todos, al mismo tiempo que no habría tantos excesos ni tantas carencias.

Éste es el gran propósito para la **Gran Vida** que proponemos desde la **Macrobiótica**: conseguir un mundo más justo, donde los seres humanos puedan volver a sentirse hermanos y donde ayudando a sanar a nuestro Planeta, a devolverle el equilibrio natural que le pertenece, recuperaremos nuestra “memoria de salud original”. Si no lo conseguimos acabaremos -¡con suerte!- emigrando a alguna de las lunas de Júpiter y todas ellas están un poco lejos, ¿no?

Nota: libro recomendado “Otra Dimensión es Posible” de Claude Aubert, editado por Fertilidad de la Tierra.

Nuestra salud la fraguamos con nuestro estilo de vida, nuestra forma de alimentarnos y nuestra forma de pensar y esto va ineludiblemente de la mano de como tratamos a la Madre Tierra



Mª Rosa Casal
Naturópata y Consultora
en Nutrición Macrobiótica
Directora y Profesora
de Escuela de Vida
www.escueladevida.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 / WEB: www.montsebradford.es

MEDITACIÓN EN EL BODICHARYAVATARA

Con Lama Rinchen Gyaltzen
24 y 25 de Septiembre

Este texto, nos guía en cómo despertar, cultivar y desarrollar la mente de la Iluminación. Lama Rinchen explicará, basándose en los bellos versos de esta obra, cómo desarrollar y aplicar a nuestra vida cotidiana las 6 peramitas de un bodhisattva:

generosidad, conducta, paciencia, entusiasmo, meditación y sabiduría.

Para más información

madrid@paramita.org - 670854278



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

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares



365 M2 de SALAS GRATIS

BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES

Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.

Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

FORMACIÓN
Abierta Matricula 2016-2017
TALLERES REGULARES

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

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

Budismo Zen

En Madrid



Por el Maestro Zen Teshin Sanderson

CONFERENCIA

Miércoles 7 de septiembre. 18.30 h.
Entrada gratuita.

TALLER de introducción a la práctica zen

Sábado 10 de septiembre. De 9.30 a 14.00 h.
Solicitar información.

LUGAR: Centro Mandala C/ de la Cabeza, 15,
2ª Dcha. 28012 Madrid, Spain

INFORMACIÓN:

Mail: zenluz@zenluz.org
Tel.: 91 256 02 10 • www.zenluz.org

ORGANIZA:



Comunidad Budista Zen
Jardín de Luz

La DEPENDENCIA



EMOCIONAL

Desde niños hemos aprendido a depender de todo aquello que nos rodea. La televisión, la novia o el novio, mamá y papá, los hijos, una casa mejor, un coche, un trabajo, el dinero, el amor, los amigos, nuestro armario de la ropa, ir de compras, el cafecito que nos tomamos en el bar, o la cervecita con los amigos...

¡Disfruta de lo que tienes, no lo conviertas en una necesidad

y disfruta del camino a realizar tus deseos!

Cada uno de nosotros hemos aprendido a depender de aquello que nos hemos acostumbrado a tener o

de aquello que principalmente nos ha faltado en nuestra infancia, si mamá trabajaba mucho y no me hacía el caso que yo quería, entonces buscare a alguien en mi vida que

me preste esa atención, si papá no prestaba atención a mis esfuerzos entonces buscare a alguien en mi vida que me reconozca todo aquello que yo hago, si me faltó sustento entonces seguramente trataré de ahorrar encarecidamente para que nunca me vuelva a faltar, si me he acostumbrado a desahogarme con mis amigos de todos mis males durante

la cervecita del viernes, entonces no soportaré la sola idea de que esa situación cambie. Esto demuestra que por inconsciencia colectiva tratamos de controlar la situación y no nos damos cuenta que "el problema" está en nosotros, en nuestros bloqueos emocionales, en el

mensaje o la vibración que le estamos enviando al universo.

¿Cómo podemos tener dinero si ahorramos todo y le mandamos al universo un mensaje de miedo cada vez que

Ha llegado la hora de que seamos responsables, de que aceptemos que somos nosotros los que hemos creado esta realidad, que somos seres creadores y que recibimos la vibración que emitimos

lo gastamos, en lugar de gastarlo con pasión y mandarle un mensaje de abundancia para que nos envíe más?

¿Cómo podemos amar a una persona, si buscamos a una persona que cubra nuestras necesidades o carencias en lugar de una con la que fusionarme y darme yo ese amor a mí mismo/a?

¿Cómo podemos estar bien, fluir, atraer cosas bellas a nuestro entorno y ser felices si huimos de nuestra realidad, dependiendo por ejemplo de la cervicita del viernes para ser felices?

Pues bien, ha llegado la hora de que seamos responsables, de que aceptemos que somos nosotros los que hemos creado esta realidad, que somos seres creadores y que recibimos la vibración que emitimos. Que no podemos depender de las cosas y mucho menos de las personas para ser felices, para disfrutar de cada día, para sonreírle a la vida, para amarnos, para aceptarnos y para ser fieles a

“LA ESENCIA DE NUESTRO SER”

Sin embargo, aun siendo conocedores de toda esta realidad, aun siendo conscientes de que nosotros la creamos, aun viendo que no estamos siguiendo el camino de nuestro corazón, aun sabiendo o entendiendo que no estamos siguiendo el camino correcto, seguimos atrapados en esta circunstancia, es aquí donde entra la terapia de Liberación Cuántica, una técnica que permite al acompañante (o terapeuta), conectar con tu esencia y transformar de una manera sencilla e inocua todos esos bloqueos que estén afectando, que no te estén permitiendo vibrar en la dirección adecuada, que no te dejan ser “LA ESENCIA”, que hacen que no disfrutes de la belleza de tu creación y aprendas de aquello que por así decir, no es tan bello.



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.

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

Vivimos en un mundo mágico, donde todo se crea por cada uno de nosotros, donde cada situación que se crea a nuestro alrededor es un nuevo aprendizaje, es una nueva lección, es una señal al siguiente paso, solo debemos conectarnos con la esencia del amor, de nuestro corazón, de nuestro espíritu, para conseguir hacer MAGIA, para ver un cambio de realidad y para descubrir el verdadero sentimiento de la felicidad... ¡Atrévete a dar el primer paso!

Samira Osorio

Terapia de Liberación Cuántica

¡Realiza tus sesiones con libertad cuántica desde cualquier parte del mundo!

Próximo taller grupal en Madrid
Sábado, 9 de Septiembre

Samira Osorio
685 47 65 72

“La vida es como montar en bicicleta, para mantener el equilibrio debes seguir moviéndote”
Albert Einstein



EXPRESIÓN

MOVIMIENTO



Y CREATIVIDAD

CONCIENCIA

El Estudio Schinca, fundado en 1978, es un centro pionero especializado en la pedagogía del lenguaje del movimiento, que hasta ahora ofrecía tres grandes vertientes formativas:

Una disciplina de movimiento para *el crecimiento personal*, para cualquier persona que desarrolle un interés por la manifestación del lenguaje del cuerpo; una materia educativa para la preparación de profesionales que deseen *ejercer la docencia*, y una formación para *el intérprete*, como fundamento del arte escénico (actores, bailarines, músicos o mimos).

Además, actualmente el Estudio Schinca está desarrollando una cuarta línea de trabajo e investigación basada en la aplicación del método Schinca al *ámbito terapéutico ocupacional*.

Orígenes

A lo largo de casi cinco décadas Schinca ha elaborado un sistema de enseñanza de la Expresión Corporal accesible a toda persona interesada en el autoconocimiento y la comunicación a través del lenguaje del cuerpo. Se trata de un trabajo sistemático, progresivo y didáctico donde el grupo es guiado a través del disfrute y el refuerzo positivo.

La labor de Marta Schinca tiene sus raíces en la escuela alemana del Movimiento creativo o Danzalibre, fundamentado

en las teorías y prácticas de Rudolph von Laban, Rudolph Bode y Jean Jacques Dalcroze que le fueron transmitidas a través de su maestra Inge Bayerthal en Montevideo (Uruguay).

Ya Rudolph von Laban descubrió que el movimiento es un medio de expresión de pensamientos, emociones y conflictos tanto conscientes como inconscientes.

A partir de esos cimientos, Marta Schinca, después de un largo camino en la pedagogía y la aplicación de sus principios a la Expresión Corporal, ha ido creando una metodología sistemática,

depurada, progresiva y gradual que permite el tránsito perfecto entre lo técnico-vivencial y lo creativo.

Actualmente el Estudio trabaja e investiga sobre las diferentes posibilidades de aplicación socioterapéutica del método Schinca®.

Metodología y sus beneficios

El método Schinca® ha desarrollado un corpus teórico-práctico basado en los principios universales del movimiento. Sus contenidos son específicos y sus objetivos son claros para las diferentes etapas y ámbitos. El método cuenta con un sistema pedagógico artístico consolidado, estructurado y de enorme valor a la hora de su aplicación en el ámbito de intervención social y terapéutica.

En el Estudio Schinca se estudia el movimiento y su expresión como modo de integración física y psíquica del individuo. En las clases de Expresión Corporal se enseña, en la primera etapa, a explorar y descubrir el potencial físico y expresivo de cada persona para que encuentre su “*propio lenguaje corporal, sin códigos preconcebidos*”. Posteriormente, la persona va aprendiendo a desarrollar sus personales procedimientos de trabajo consiguiendo autonomía y libertad. Las sesiones de Expresión corporal están estructuradas en base a unas herramientas que conforman un marco seguro para la expresión y la comunicación de sus participantes, lo cual en sí ya es beneficioso. Además, a través de esta disciplina los individuos que la practican desarrollan su capacidad de propiocepción y de conciencia corporal. Más aún, el desarrollo de nuevos patrones de movimiento, puede generar diferentes formas de abordar las emociones, comportamientos y conflictos.

Es un método integrador a nivel psicofísico que crea un marco claro para la expresión y la comunicación. Puede aplicarse a la hora de entender el individuo y sus relaciones en contextos de intervención social y comunitaria. Se trata, por tanto, de un método de especial interés para aquellos profesionales que trabajan en el ámbito de la pedagogía, la psicología terapéutica u ocupacional, la psicomotricidad o la rehabilitación neurofuncional, así como para todos interesados en el movimiento como instrumento para facilitar el desarrollo de la conciencia psicofísica, la expresión y la comunicación.

Método Schinca®: Marca registrada

Actualmente el método Schinca® ya se encuentra registrado como marca. Después de las tesis doctorales de Helena Ferrari, “Schinca Teatro de Movimiento” (2014) y de Ana Pérez de Amézaga, “Estudio del método Schinca de Expresión Corporal en la Escuela Superior de Arte Dramático de Asturias” (2015) que avalan científica y académicamente el sistema creado por Marta Schinca, hemos dado un paso más para consolidar esta enseñanza pedagógica y artística.

El método cuenta con un sistema pedagógico artístico consolidado, estructurado y de enorme valor a la hora de su aplicación en el ámbito de intervención social y terapéutica

Otras integrantes del Estudio son Susana Carnero, doctora en Psicología y Elena Díaz, doctora en Medicina y licenciada en Arte dramático que actualmente investigan sobre la nueva línea de trabajo basada en las posibilidades de aplicación sociotarapéutica del Método Schinca.

El método Schinca® de Expresión Corporal es el único reconocido y registrado que garantiza la aplicación teórica y práctica de esta disciplina. Este hecho es importante para quienes reciben esta enseñanza, tanto en el Estudio Schinca o a nivel institucional ya que pueden sentirse garantes de una enseñanza que proviene de muchos años de investigación en los ámbitos pedagógico y artístico.

Desde 1978 Schinca y sus colaboradores trabajan para dignificar y otorgar a esta materia la ubicación que le corresponde, ya que, bien empleada educa y enriquece las capacidades de la persona.



Helena Ferrari

es profesora titular de la RESAD y Doctora en Artes Escénicas. Actriz de Teatro de Movimiento.



Elena Díaz

es doctora en Medicina y licenciada en Arte dramático.

www.estudioschinca.com
info@estudioschinca.com
918152125 - 913641415

Curso 2015 -16

estudio Schinca

Universidad Rey Juan Carlos

Nuevos Titulos de Experto

www.estudioschinca.com

NUESTRO CUERPO



TIENE MEMORIA

Al referirnos a la memoria, casi siempre se piensa en la memoria del cerebro. Pero ¿te has planteado que todo tu cuerpo tiene memoria?

¿Has pensado alguna vez por qué tus hombros están adelantados?, ¿Por qué se colocan escondiendo tu pecho a modo de protección? ¿Por qué hay personas cuyas rodillas bizquean como si no se atreviesen a mirar de frente?, o bien ¿qué motivo tiene la columna vertebral para crecer torciéndose? Incluso en ocasiones esto ya ha sido tratado, rehabilitado, reeducado, fortalecido y ahí está!

Para saber de ello, sentirlo o intuirlo puedes observar..., y observarte. Eso te dará información y podrás ver qué ocurre tras un acontecimiento importante, qué le ocurrió a tu cuerpo.

Si pensamos que lo que vivimos, las emociones, cuando pasan se han disuelto, han desaparecido... Igual no es así! Si la vida no desaparece, ¿por qué va a hacerlo lo vivido, lo sentido?

Nuestra piel recoge información, también nuestros músculos, tendones, huesos, todo nuestro cuerpo lo hace.

La escritora Ana María Matute describía, sin intención, la memoria corporal: “Lo que existe de verdad es el pasado. Lo que nos pesa, lo que nos ha hecho ser lo que somos, nuestra memoria, nuestras arrugas, nuestras decepciones; esto es lo

que nos ha formado lo que somos, el pasado”.

Cuando se realizan movimientos que liberan el cuerpo, es como si desenredásemos una madeja de lana liada y anudada. En ocasiones se sienten las cicatrices de una antigua cirugía, oigo decir “acabo de sentir la cicatriz de mi operación de apéndice, hacía muchos años que no la sentía”... otras veces “esto me ha conectado con mi nacimiento”... en ocasiones “me ha venido un dolor que sentía cuando era pequeña, me

dolían las piernas y sólo podía estar en la cama” o bien un traumatismo sufrido años antes. Quizás la memoria consciente lo olvidó, pero ahí queda toda experiencia vivida, almacenada en los rincones y las profundidades de nuestro cuerpo.

Somos sensibles desde la concepción. Los científicos saben hoy que el tacto es vital para la maduración cerebral y que el bebé humano difícilmente sobrevive sin la estimulación cutánea adecuada. No es una casualidad que a las 20 semanas de vida aparezcan en la piel y las mucosas fetales los receptores táctiles. Éstos alcanzan en el líquido amniótico una densidad que es mayor que de adultos. Las caricias y mimos que recibe el bebé quedan de algún modo almacenados en la memoria de su piel, el órgano que contacta el mundo exterior con el interior. Las sensaciones gratas que percibimos a través de éste órgano son traducidas en placer por el neurotransmisor cerebral llamado dopamina. Aunque carecen de evidencias científicas,

Cada sesión es una experiencia diferente que se va construyendo de movimientos y palabras que provienen del cuerpo, porque en el cuerpo hay memoria antes de que exista la palabra



Un método para recuperar
la salud y la belleza
natural de tu cuerpo.
Un método que te
permitirá habitar tu
primera casa, tu cuerpo.

SEMANA DE LA ANTIGIMNASIA
del 19 al 25 de SEPTIEMBRE 2016
Sesiones gratuitas - Inscripción previa - Pídenos información

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



www.antigimnasia.com



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

algunos aseguran que cada célula alberga una “memoria” desde el momento de la concepción.

Recogemos aquí unas palabras que Thérèse Bertherat escribió en su primer libro: “*El cuerpo tiene sus razones*”, publicado en la Editorial Paidós: “... *Arriesgarse a despertar las experiencias arcaicas más dolorosas y las zonas muertas que constituyen sus huellas... Asumir la responsabilidad del estado de su cuerpo... Tomar poco a poco conciencia de él hasta sentir la propia vida tomar cuerpo. [...] Hacerse cargo de sí mismo significa correr con los gastos de la propia madurez.*”

¿Cómo llevamos a cabo todo esto en nuestro trabajo de Antigimnasia®?

Para comenzar tenemos un encuentro informativo. Es importante para el profesional que te recibe saber quién eres, cómo estás, el tipo de vida que llevas, conocer tu historia corporal. Lo hacemos a través de una entrevista personal.

Después llevamos a cabo unas sesiones individuales que se centran en conocer más a fondo tu organización muscular. Cada sesión es una experiencia diferente que se va construyendo de movimientos y palabras que provienen del cuerpo, porque en el cuerpo hay memoria antes de que exista la palabra

Más tarde las sesiones en grupo. Cada sesión la iniciamos con una toma de conciencia de la zona o zonas a liberar. Comienzan los primeros movimientos, sencillos y poderosos que movilizan las tensiones acumuladas a lo largo del tiempo.

En una fase posterior profundizamos algo más, incluso actuando sobre zonas que pueden influir positivamente en liberar otras, aún lejanas.

En ocasiones los movimientos se producen únicamente

en un lado del cuerpo... Si te estás preguntando por qué, la respuesta puedes sentirla. Cuando nuestro lado derecho, ya sea el hombro, el pie o la cadera... se sienten más libres, más vivos, más fluidos, más flexibles, nuestro cerebro rápidamente busca que ese bienestar llegue al otro lado, aunque sin duda, también podemos movilizar el otro lado.

Finalizamos con movimientos que ayudan a conectar, a liberar profunda e intensamente; permitiendo al cuerpo que actúe a tu favor y no contra ti.

Y llega el momento de recoger las sensaciones, el momento en que, ya en calma, **tu cuerpo te habla**. No tienes que hacer nada, sólo dejar que lleguen, escuchar qué dice, sentir cómo está, cómo lo ves.

Después de la sesión, durante unos días tu cuerpo continúa, ya solo, trabajando, integrando y permitiendo la asimilación de lo realizado. Y el cuerpo se va permitiendo cambiar sin ni siquiera proponérselo.



Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com

“La persona se restablece cuando se cansa de estar enferma”

Lao -Tsé



ENCONTRANDO LA SANACIÓN CON LAS TERAPIAS ENERGÉTICAS

Todo ser humano, de manera natural, tiende y busca el bienestar y la salud. Pero, ¿cómo podemos definir el término “salud”? Podríamos decir que es el equilibrio entre las partes esenciales de nuestro ser: cuerpo, mente, emoción y espíritu, en consonancia con nuestro entorno, y cuando ignoramos cualquiera de estas partes nos privamos de encontrar y vivir en armonía y salud.

Cada uno de nosotros funcionamos simultáneamente en las cuatro dimensiones, física, emocional, mental y espiritual, por ello, para encontrar el verdadero equilibrio en estos cuatro sistemas debemos atender a su funcionamiento intentando que en todo momento su actividad sea como una auténtica máquina de precisión.

Recordemos que cada uno de nosotros, sin excepción, tiene al poder de curarse. Y también puede aprender a gestionar las energías que faciliten el proceso curativo en otras personas. ¡La capacidad de regeneración y sanación que tiene el cuerpo humano es ilimitado y solamente encuentra límite en nuestra propia conciencia!

En muchas ocasiones cuando nos sentimos enfermos nuestro cuerpo encuentra de nuevo la manera de restaurar sus sistemas para encontrar de nuevo el equilibrio. Pero cuando, por circunstancias, no puede encontrar el modo de restaurarse de una manera natural, necesitamos iniciar el proceso desde fuera, ayudando a poner en marcha el proceso de sanación.

Como he mencionado antes nuestro organismo tiene una capacidad innata de recuperación pero en muchas ocasiones esta capacidad se ve reducida con los años, el estrés, la ansiedad, por una incorrecta alimentación, etc Y si esta mala praxis la mantenemos en el tiempo la enfermedad se instaurará en nuestros sistemas hasta que finalmente ya sea difícil curarnos.

Pero tenemos una buena noticia, cuando aplicamos los sistemas o técnicas aprendidas en Terapias Energéticas, se abre una nueva capacidad de efectuar cambios en nuestro cuerpo orgánico, mental, emocional y espiritual mediante el uso apropiado de dichas técnicas, ya que, bien sea porque nos las autoaplicamos o porque se las apliquemos a otros, nos enseñan lo que necesitamos saber de nosotros mismos y lo que debemos cambiar para que se produzca la sanación.

Para que el proceso sea verdaderamente efectivo y duradero tenemos que tener en cuenta ciertos requisitos previos:

Debemos saber los conceptos básicos de la energía: “ $E=mc^2$ ”, la fórmula de Albert Einstein, resume de una

manera simple y clara el concepto de energía. Tanto la materia más sólida como la que no podemos observar, todo es energía. Cada uno de nuestros órganos, pensamientos y emociones

son energía en distintos niveles de vibración. Conocer cómo funciona y cómo gestionar cada uno de ellas es esencial para sentar las bases de una buena terapia que nos ayude a recuperar la salud.

Conocer las leyes por las que se rige la energía: Hay unas Leyes Universales que gestionan el funcionamiento de todo el Universo, incluido cada célula de nuestro cuerpo. Si llegamos a entender cómo actúan cada una de ellas podremos llegar a encontrar el verdadero equilibrio desde el cuerpo más físico a nuestra parte más espiritual y trascendental.

Integrar los diferentes sistemas energéticos del ser humano: Tanto la medicina tradicional china con su sistema de meridianos, como la medicina ayurvédica con el sistema de *chakras* y aura nos proporcionan un conocimiento que nos permite aplicar diferentes terapias para equilibrar el organismo y encontrar el bienestar en unión con la naturaleza.

Cada uno de nuestros órganos, pensamientos y emociones son energía en distintos niveles de vibración



MÁSTER EN TERAPIAS ENERGÉTICAS



MATRICULA ABIERTA CURSO 2016/2017

TERAPEUTA EN PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

Programa impartido por Victoria Cadarso y su equipo de psicólogos



TÉCNICAS DE PSICOLOGÍA APLICADA

Aprende las técnicas que todo terapeuta debería conocer y poder aplicar en su consulta



ESPECIALISTA EN TERAPIA DE SONIDO

Utiliza el sonido para sanar con diapasones, cuencos tibetanos, voz, percusión...

Impartido por Mercedes Cadarso M^a Socastro González Autoras de:



Tlf: 91 549 61 26

Isaac Peral 2, 1^o
28015 Madrid

www.terapiasenergeticas.com

Conocer las diversas técnicas de sanación: En la actualidad existen numerosas técnicas energéticas de sanación, con diferentes beneficios, y es conveniente conocer y practicar varias de ellas pues lo único verdaderamente cierto es que cada uno de nosotros tenemos un sistema energético único y por ello no existe una terapia mejor que otra, sino que a cada uno de nosotros nos irá mejor una terapia que otra dependiendo de nuestra dolencia en ese momento en particular.

La labor de un buen terapeuta energético es tener el suficiente criterio y practica para seleccionar la terapia más indicada que facilite el proceso de sanación de la persona que viene a nuestra consulta y por nuestra parte, tenemos que aprender a conocernos y escuchar a nuestro organismo para así saber con qué terapias reacciona mas adecuadamente.

Enumeremos algunas de las **técnicas que pueden ayudar a nuestro sistema físico:** la color-terapia, la técnica metamórfica, la terapia con sonido, la sanación con cristales, las flores de Bach, el test y balance de chakras con péndulo de cuarzo, aromaterapia, la nutrición energética son algunas de las cuales nos pueden ayudar a disminuir los procesos de dolor o inflamatorios.

Las **herramientas que nos ayudan de una manera especial a nuestro sistema emocional y mental** son: el EFT, el Counseling, la Kinesiología, técnicas englobadas en el estudio de la Psicología Energética nos ayudaran a saber cómo gestionar nuestras emociones o las de nuestro cliente de una manera eficaz y sana.

A **nivel espiritual podemos valorar técnicas** como la meditación con sonido, el chi kung, las afirmaciones, los

mantras u oraciones, la visualización creativa para conseguir trascender y evolucionar espiritualmente.

No obstante, muchas de estas terapias nos pueden ayudar a armonizar varios niveles simultáneamente. Pongamos un ejemplo: La aromaterapia puede ayudarnos a aliviar los síntomas físicos del insomnio, y a su vez también nos puede ayudar con el problema emocional que lo ha producido, como la ansiedad producida por los diversos problemas que nos rodean, y si mejoran estos aspectos podremos atender el aspecto espiritual con una mayor dedicación.

En definitiva, elijamos la terapia que elijamos nos ayudará a encontrar y restablecer nuestra salud en todos los aspectos.

Tanto si deseas tener un nuevo futuro como terapeuta energético ayudando a los demás, como si quieres aprender para recobrar y mantener tú propia salud, te aliento a descubrir todo lo que te pueden aportar las Terapias Energéticas.

Es una disciplina apasionante y cuanto más conoces, más quieres aprender pues todas están interrelacionadas y son complementarias ya que en una misma sesión puedes practicar la aromaterapia junto con la técnica metamórfica y terminar con cuencos tibetanos o diapasones.

¡Anímate este otoño a responsabilizarte de tu salud y a facilitar la recuperación a los demás!



M^a Socastro González Lozano
Especialista en Terapias Energéticas
Profesora de ITE y autora del libro:
“El Sonido que Sana”



ESPIRITUALIDAD

¿qué es realmente?



VIDEO

Contenido
Vivo



Recuperar lo que es nuestro

Algo que perdimos socialmente

En nuestro país, se ha perdido la espiritualidad como valor colectivo.

Muchas personas identifican espiritualidad con un catolicismo rancio e infantil, construido durante el franquismo y que sustituyó la esencia de la espiritualidad por un catecismo y una lista de pecados pasados de moda. Se puso el acento en el sexo y se “prohibieron” muchas cosas. No me extraña que muchas personas huyeran en desbandada de esa visión primitiva de la espiritualidad.

La pena es que, ahora, **en nuestra sociedad la espiritualidad no es un valor social positivo.**

¡Hemos perdido algo muy valioso porque lo hemos identificado con algo burdo e infantil!

Pero, ¿qué es la espiritualidad?

Pero la espiritualidad es profundamente valiosa, porque, en mi opinión, **la espiritualidad es el camino que nos lleva a conocer nuestra esencia**, que nos lleva a nuestro interior.

La espiritualidad es la actitud, el camino, las prácticas que llevamos a cabo para regresar a una felicidad, una paz y un amor que estén siempre presentes en nuestra vida porque son nuestra esencia.

La espiritualidad, por tanto, es el camino que nos conduce a descubrirnos y expresarnos.

Desde esta perspectiva, la espiritualidad también es fundamental a nivel social, pues solamente una sociedad

La verdadera espiritualidad solo es auténtica cuando es experimentación

¿Qué diablos significa espiritualidad?

¿Por qué la religión y la espiritualidad son cosas diferentes?

¿Se puede ser espiritual y ateo/a a la vez?

¿Por qué, muchas veces, ser creyente es el peor obstáculo a la espiritualidad?

Este artículo de septiembre inicia una serie de reflexiones para responder estas y otras preguntas en los próximos meses...

¡ojalá os sean útiles!

que esté constituida de personas que se conozcan a sí mismas y sean dueñas de su propia vida y la asuman con sabiduría podrán construir una sociedad colectiva armónica. Lo colectivo es fruto de la unión de individualidades. Si no potenciamos que los individuos se conozcan y alcancen un elevado nivel de sabidurías, ¿cómo pretendemos tener una sociedad sabia? ¡Ninguna suma de ceros ha dado nunca un resultado elevado!

Por este motivo, en los próximos meses y a través de las páginas de esta revista vamos a procurar recuperar reflexiones sobre la espiritualidad que nos

permitan recuperar la centralidad que debería tener en nuestras vidas.

Una montaña, muchos caminos

Si la espiritualidad es el camino que nos lleva a conocer nuestra esencia, entonces podemos recorrer ese camino desde el ateísmo, o desde el agnosticismo, desde el judaísmo, desde una actitud que no siga ninguna religión concreta...

La espiritualidad es como una montaña y para subir esa montaña, puede haber muchos caminos. Pretender que el camino es solamente uno, es una forma de traicionar la propia espiritualidad: cada persona debe encontrar y comprometerse con el suyo.

Cada religión puede ser un camino, pero también puede haber caminos al margen de las religiones tradicionales. Lo

importante es la autenticidad del compromiso con el propio autoconocimiento.

Desde esta perspectiva, **se puede**, por tanto, **tener una auténtica espiritualidad desde el más profundo ateísmo.**

No tener fe, sino dar fe: experimentar

Y aquí entramos en un punto esencial: **la espiritualidad debe basarse en la propia experiencia.** No se trata de creer, sino de experimentar.

Es más, muchas veces, **creer en algo sin vivirlo será nuestro peor obstáculo para descubrirnos.**

Por lo tanto, a veces, ser creyente puede ser el peor obstáculo para vivir una auténtica espiritualidad. **Nada de lo que cuentan las religiones es para ser creído, sino para ser experimentado.** No se trata de creer en Cristo o en Buda, sino de encarnar nuestro Cristo o nuestro Buda interior.

Mientras crea algo que no experimento en mi vida, no he avanzado un solo centímetro en mi espiritualidad, en mi autoconocimiento. Pero si baso mi vida en lo que conozco interiormente en primera persona, no importará lo que digan desde fuera: sabré lo que sí es real. En este sentido, no se trata de creer en algo y tener fe en ello, sino en experimentar internamente lo que somos y dar testimonio de ello. Dicho de otro modo, **no se trata de tener fe en lo que se cree, sino de dar fe de lo que se vive.**

Visto desde este punto de vista, **la verdadera espiritualidad solo es auténtica cuando se experimenta.** Mientras no se vive en primera persona, no sirve de nada.

Lo importante primero: la espiritualidad

Ya es hora que nos demos cuenta que en nuestra vida personal, pero también en la social, debemos **situar lo más importante en primer lugar.** ¿Y qué es lo realmente importante? ¡Pues **descubrir quién soy más allá de lo que me ocurre!** ¡Llegar a **ser la persona que estoy destinada a ser!** Ser capaz de vivir de forma consciente y feliz, al margen de las circunstancias que me toquen vivir; pues sean cuales sean las circunstancias, yo me expreso a su través y las necesito pero no las soy. **Las circunstancias no son importantes, mi autoconocimiento y mi expresión sí lo son.**

Por lo tanto, **recuperar la espiritualidad como el centro de nuestra vida** es el reto que vamos a proponer en estas



Daniel Gabarró

Su oficio es inspirar, acompañar y transformar conscientemente, empresas y organizaciones. Se dedica a iluminar la realidad y crear mapas para indicar los caminos transitables para llegar lo más lejos posible como sociedad como empresas y como personas individuales.

Imparte formaciones para empresas, administraciones y organizaciones. Es empresario, escritor, conferenciante formador, diplomado en dirección y organización de empresas, maestro, psicopedagogo, experto en PNL y exprofesor de Universidad.

páginas a través de los próximos meses. No os vamos a proponer que creáis en dogmas, ni en vírgenes o santos, ni en milagros... sino que protagonicéis el principal milagro de vuestra vida: **descubrir quienes sois más allá de las formas que cambian, descubrir y expresar vuestra esencia.** Habitar vuestro espíritu. Ser.

Afirmo que **vivir en plenitud es posible aquí y ahora.** Y esto lo afirmo en voz alta, igual como lo hacen todas las corrientes espirituales tradicionales, porque ese es el resultado del trabajo interior, del trabajo espiritual. No importa que el camino pueda ser largo: recorrerlo es un placer, cada paso aporta más libertad y más gozo. **Este camino de autoconocimiento es el camino de la espiritualidad:** al conocerme más profundamente, más me aproximo a mi verdadera esencia y, por tanto, hago un camino espiritual.

No hay diferencia entre ir hacia adentro e ir hacia arriba. Cuando voy adentro de mí, descubro mi esencia. Al hacerlo, me conecto con lo superior, pues es lo que verdaderamente soy. Ambas cosas, **lo Superior y Yo somos, en realidad, la misma esencia.** Al descubrir una, se descubre la otra. Están mutuamente implicadas.

Por otro lado, reencontrarme con mi esencia, lo que verdaderamente soy, dejar de vivir confundido/a con lo externo, no puede sino ser el propósito de mi vida.

¿Te atreves?

Daniel Gabarró

info@danielgabarro.com - 609 106 986

www.danielgabarro.com

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



TODO LO

QUE BUSCAS

ESTA EN TU INTERIOR

El modo en el que afrontamos cada uno de nuestros instantes determina el instante siguiente. Vivimos en un mundo de prisas y objetivos, acelerados por conseguir o evitar determinados resultados. Esta manera de afrontar lo que acontece se

ve aún más distorsionada por todo aquello que de forma consciente o inconsciente nos condiciona, quedándonos cada vez más ciegos a percibir la realidad integral.

Es necesario andar atentos a nuestra sensibilidad, cualidad indispensable para contactar con nuestros sentidos y despertar a lo posible.

El camino del silencio dirigido a profundizar en la atención e intención ante lo que sucede nos permite desarrollar una conciencia más amplia y espaciosa de nuestro corazón y nuestra mente y habitar en ellos de una forma plena.

Incrementar el contacto con nuestros sentidos nos dirige a observar también nuestros hábitos, nuestros automatismos, haciéndonos desde el autoconocimiento cada vez más partícipes en la construcción de nuestra existencia.

La práctica de Mindfulness moviliza la estrecha y profunda relación entre exterior/interior y entre Ser/hacer. Nos lleva a experimentar la conciencia como un sitio seguro para

recuperarnos y descansar; un refugio que se halla en un presente tranquilo, gozoso, creativo, armonioso y dinámico. Nos permite descansar en una conciencia no conceptual, no reactiva ser lo que ya somos y morar en el potencial esencial que nos corresponde a todos los seres humanos.

Tomar conciencia de lo que sucede nos libera. En este camino de despertar a lo esencial de nuestro Ser

La meditación formal, es por encima de todo, un acto de amor, un gesto bondadoso y amable hacia nosotros mismos y hacia los demás, un gesto del corazón que reconoce nuestra perfección

aun en medio de la imperfección más evidente que suponen nuestros defectos, heridas, apegos, humillaciones y tendencias inconscientes. Sentarse y desarrollar esa conciencia testigo de uno mismo es un gesto muy valiente, estar presente sin ningún tipo de adornos, nos deja encarnar lo más sagrado de nuestra vida y nos ayuda a unificar de forma inmediata nuestro cuerpo y mente.

Cuanto mayor sea nuestra capacidad de descansar sin esfuerzo alguno en este soporte donde simplemente eres, sin más, mayor será nuestro conocimiento de las cosas tal como son, nuestra sabiduría; lo que a su vez nos derivara en una mayor confianza en nuestra conciencia estable, infinita y sin elección que es la base de todo.

FLORES DE BACH

Medicina Natural para Recuperar el Bienestar



Indicado para gran cantidad de dolencias

CONSULTAS

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

ESTUDIOS NUMEROLÓGICOS

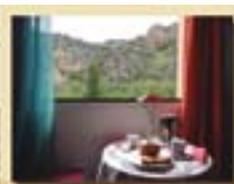
Lecturas de tus números personales para tu autoconocimiento

TALLERES Y CONSULTAS

Aprende el lenguaje de los números



Retiros y Escapadas para desconectar a 1 hora de Madrid en el Parque Natural del Río Dulce Aragoza - Guadalajara



Apartamentos rurales independientes. Spa privado, Masajes, Senderismo por el Río Dulce, Yoga, Reiki, Meditación...

Encuentros, talleres, eventos...



Tantra Coaching con Pere Prat
Del 29 de Septiembre al 1 de Octubre

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919

Tomar consciencia de lo que sucede nos libera. En este camino de despertar a lo esencial de nuestro Ser, nos liberamos de las ataduras que nos producen las resistencias y se va transformando la manera de relacionarnos con el dolor y el sufrimiento.

Hablamos erróneamente de la felicidad cuando ponemos su búsqueda en diversiones vacuas y acumulación de lo material; para alcanzar un estado de armonía y bienestar, no debemos confundir el ser con el tener; ser valientes en el devenir incierto y caminar muy atentos a lo que sucede encada instante de nuestra existencia, en la conciencia

de que lo que pensamos, sentimos y hacemos vayan de la mano. Saber escuchar al cuerpo, aprender a pensar en todas sus partes, saber que sientes tu pensar y que con disciplina puedes guiar este proceso y gestionar tu integración.

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

A medida que nos entregamos a descansar en la naturaleza de nuestro Ser nos damos cuenta que la Paz no hay que ir a buscarla, la Paz es el camino.

CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

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

INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 15 de Octubre
- 2- La Mente / Emociones - 29 de Octubre
- 3- El Silencio y Creatividad - 12 de Noviembre
- 4- Los Sueños - 3 de Diciembre
- 5- El Alma - 17 de Diciembre

Duración: 15 horas

Fechas: 15 y 29 de Octubre
12 de Noviembre
3 y 17 de Diciembre

Precio: 150 € (los 5 talleres)

Día: Sábados de 10:30 a 13:30

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

PRESENTACIÓN
5 de Octubre - 20h.
Espacio Ronda

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



Marcela
Caldumbide

Inscripciones
660 473 346

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



La Medicina Tradicional China está conformada por diversas formas terapéuticas, entre ellas son bien conocidas la acupuntura y la fitoterapia, también diversas prácticas de masajes o terapias manuales. La dietoterapia oriental, es menos conocida, pero es parte determinante para mantener un estado de salud óptimo.

Según la Medicina Tradicional China, con el masaje y la acupuntura podemos movilizar y regular la energía, mientras que la fitoterapia y la dietoterapia nutrimos y preservamos la esencia.

Cuando nuestra dieta es la correcta, los líquidos circulan con mayor fluidez y logran que los órganos se nutran adecuadamente, nuestras emociones se equilibran y los sistemas fisiológicos funcionan armoniosamente.

La **Medicina Tradicional China** dispone de varios criterios para la clasificación de los alimentos. Por ejemplo, puede clasificarlos de acuerdo con su sabor y en relación con los 5 Reinos: Madera: ácido, Fuego: amargo, Tierra: dulce, Metal: picante y Agua: salado:

MADERA

Los alimentos ácidos son astringentes, corresponden al Hígado madre del corazón, cuando el corazón va lento, porque le faltan fuerzas, las sustancias ácidas aportan los protones necesarios para el buen funcionamiento del corazón. Los alimentos ácidos ayudan en el tratamiento del hígado para drenar y expulsar. El sabor ácido puede dañar el bazo y estómago .

FUEGO

Los amargos se corresponden con el corazón, y tienen la capacidad de estimular la secreción de los jugos gástricos y promover la digestión, favorecen el drenaje y la evacuación, descienden y secan.

Si el bazo padece de humedad, la ingesta de sustancias amargas ayudará a secarlo.

Cuando los pulmones padecen una obstrucción en el tracto respiratorio superior, la ingesta moderada de sustancias amargas eliminará la obstrucción.

El sabor amargo puede dañar el pulmón, también seca y envejece la piel.

TIERRA

Los alimentos dulces en correspondencia con el bazo, hacen ascender la energía, lubrican, hidratan y suavizan la garganta, mejoran la función pulmonar. El sabor dulce puede dañar el riñón, se dice que el dulce es el ladrón del calcio, por lo que puede afectar a los huesos.

S que N

TO TZ E M L E



la ESE

METAL

Los alimentos picantes, pulmón, estimulan la circulación de la sangre y también de la energía, dilatan los poros, provocan un aumento de la sudoración y favorecen la eliminación de líquidos. El sabor picante puede dañar el hígado y

UTREN

congestionarlo, creando disfunciones en su metabolismo.

AGUA

Alimentos salados, tomados en cantidades moderadas lubrican y ablandan. Tienen capacidad de retener agua y aportar electrolitos, si se ingieren en cantidad moderada para tratar el Hígado, éste puede realizar mejor sus funciones. El sabor salado aumenta la concentración de sodio en la sangre y aumenta la retención de líquidos, perjudica pues, al Corazón, que tiene que trabajar más para mantener una circulación fluida elevando la presión arterial.

La **Medicina China**, también sostiene un criterio de clasificación de los alimentos de acuerdo con su color

Los alimentos de color verde desintoxican y depuran, los de color rojo aportan vitalidad y alegría, los amarillos armonizan y equilibran, los de color blanco limpian y purifican y los de color negro astringen y tonifican la esencia.

La MTCh puede clasificar los

alimentos por su propia naturaleza.

Alimentos frescos y fríos hidratan, refrescan, sedan, dispersan y astringen; mientras que los calientes y templados, mueven, calientan, tonifican, llenan y ascienden; en cuanto a los alimentos neutros ayudan a centrar, equilibrar, armonizar y estabilizar.

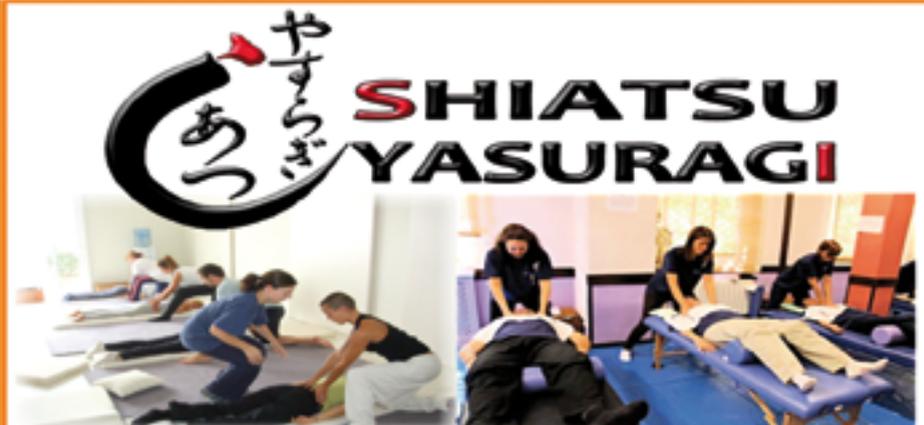
A la hora de tratar se tienen en cuenta todos o alguno de estos criterios para determinar los alimentos más adecuados para equilibrar al individuo.

Con frecuencia, nuestro estado físico y anímico está estrechamente relacionado con la forma de alimentarnos, recibir shiatsu con regularidad es también una buena forma de armonizar cuerpo y mente para combatir los desequilibrios.

Aprender a mejorar nuestro organismo, con el conocimiento de una alimentación adecuada, no es muy difícil y existen diversas fórmulas de aprendizaje. En Shiatsu Yasuragi la enseñanza de los Alimentos para Nutrir la esencia forma parte del programa regular de estudios.

Arturo Valenzuela

Director de Shiatsu Yasuragi
www.shiatsuescuela.es

SHIATSU YASURAGI

ESCUELA de SHIATSU

Matrícula Abierta

www.shiatsuescuela.es

sy@shiatsuyasuragi.com

Plaza de San Amaro, 7 Madrid

91 570 58 50

NCIA

I CHING DAO

de la
Práctica

Nivel 4

**GENERAR
BENEFICIOS**

**FORTALECER
EL ESPÍRITU**

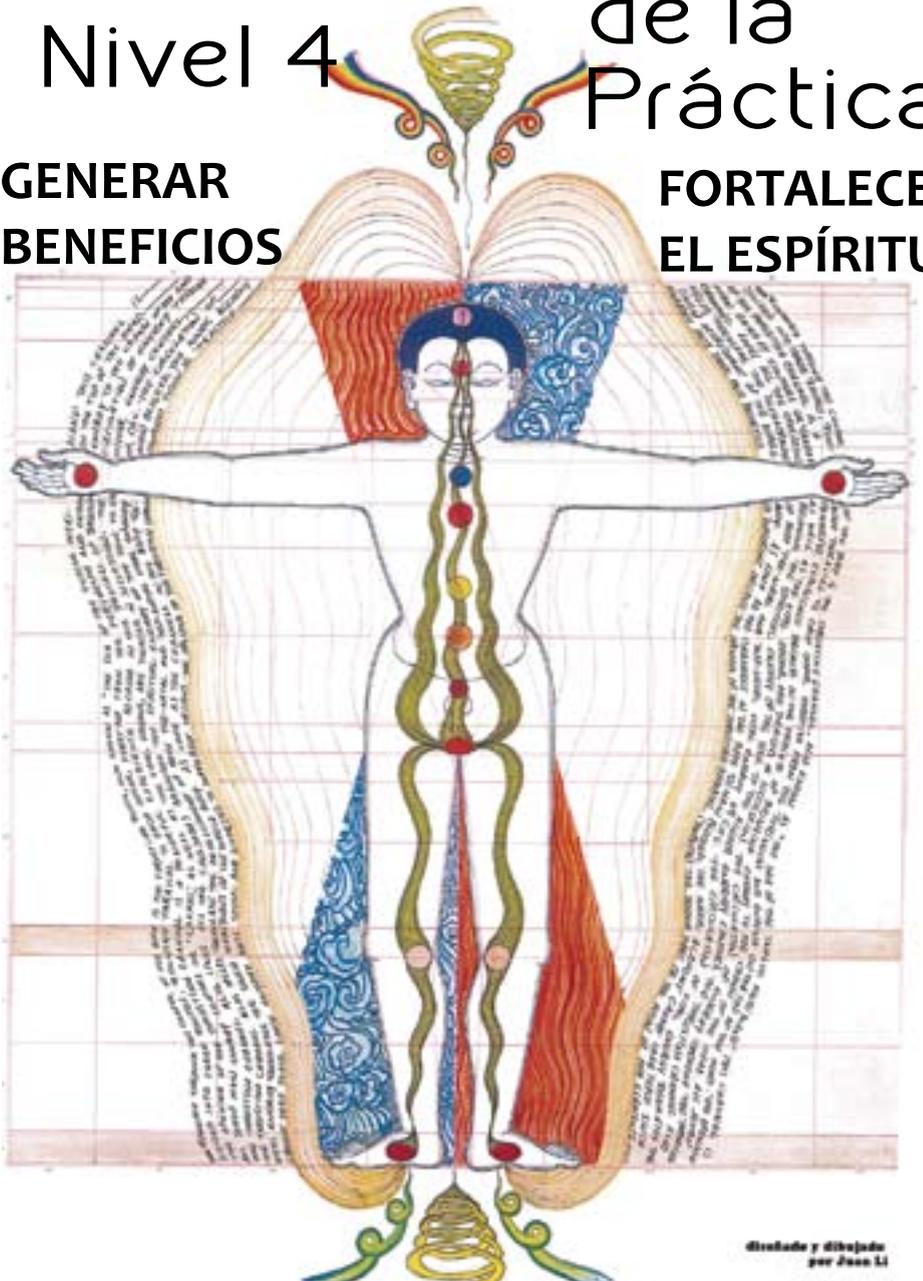
El cuarto nivel utiliza los recursos que se van desarrollando para aportar beneficios a otros seres. Como toda acción genera siempre una reacción de similar calidad, el ayudar a otros seres a superar un grado de sufrimiento orientándose en la vida, genera beneficios mutuos. Las prácticas que se vienen realizando son todas poderosas acciones que deben de generar poderosos resultados, pero este proceso no es mecánico, ni funciona igual para todo el mundo. Lograr resultados positivos requiere un fondo de acción positiva, si por el contrario, traemos un peso de acción negativa, las mejores de las prácticas van a generar reacción negativa.

El trabajo altruista no es una vía de una sola dirección. La apertura de la segunda caldera se logra gracias al trabajo altruista que otras personas nos permiten realizar. En este cuarto nivel traemos al mundo el beneficio que vamos logrando con nuestro esfuerzo. Desde la perspectiva del I Ching, el trabajo altruista hace que el mundo lleve en su corazón al practicante en un aura de luminoso afecto y el más puro amor. Es el mundo quien ayuda al practicante a desplegar el potencial de la segunda caldera del corazón, es imposible hacerlo por nuestra cuenta, solos.

PRÁCTICAS PARA SANAR CON LA LUZ DE LA MENTE ORIGINAL Y AMOR

A medida que se acelera el proceso de los cambios en nuestra era, también aumenta la velocidad con que las estructuras cambian. Los organismos que fluyen con facilidad mantienen su integridad y evolucionan, pero los que no lo logran, resisten los cambios, enferman y fallecen rápidamente. Se estima que cada 2,5 segundos una especie, que ha sobrevivido durante millones de años, desaparece de este planeta para siempre. Antes de que una especie desaparezca, atraviesa un largo camino de estrés, debilidad, sufrimiento y enfermedad.

Es esencial, en el camino de auto desarrollo, llevar al mundo los beneficios que vamos logrando con nuestras prácticas personales, de lo contrario, el poder de logro que vamos acumulando va a intensificar el egoísmo y la mente de separación. Son muchos los practicantes, que por ignorancia asumen que poder personal es igual a poder espiritual. El poder personal se transforma en poder espiritual sólo cuando se orienta a generar beneficios para otros seres, de



disñado y dibujado
por Juan Li

La capacidad de ayudar a otros a sanar las causas del sufrimiento, es una habilidad imprescindible que nos permite ir más allá de la mente de separación, desarrollar el corazón de la segunda caldera y madurar como seres humanos

lo contrario se desborda como un inflado egoísmo que intensifica la mente de separación y conflicto.

En la Imagen del Hexagrama 11 del I Ching, se aconseja que el practicante utilice "los dones de cielo y tierra, para ayudar al pueblo". La capacidad de ayudar a otros a sanar las causas del

sufrimiento, es una habilidad imprescindible que nos permite ir más allá de la mente de separación, desarrollar el corazón de la segunda caldera y madurar como seres humanos.

En este nivel aprendemos a sanar con la Luz de nuestra Mente Original-el principio de salud absoluta que es nuestra esencia.

EL MASAJE CHI NEI TSANG

El abdomen es la encrucijada donde la energía celeste que

desciende hacia la tierra se cruza con la energía terrestre ascendente. Los bloqueos en el abdomen afectan a la totalidad del organismo.

El abdomen es la zona por donde se tiene acceso a la mayoría de órganos vitales. El masaje Chi Nei Tsang nos ayuda a trabajar directamente con los órganos y las emociones. Es un método que complementa y retroalimenta todos los niveles anteriores. Muchos de sus aspectos se resuelven por medio del empleo de los Seis Sonidos Curativos. El Chi Nei Tsang puede ser practicado como auto masaje para el mantenimiento personal, o como ayuda para otros.

MANTRA 1: MANTRAS BÁSICOS

Todo el trabajo energético puede resumirse en una única palabra: vibración. El proceso de manifestar algo a nivel físico o sutil comienza con una idea que se expresa como sonidos raíces y vibraciones creativas.

La práctica de los mantras, o de los sonidos raíces, tiene la virtud de apaciguar las actividades del ego negativo, de silenciar instantáneamente la algarabía mental, de unificar el sistema energético en un conjunto de vibraciones creativas, de atajar los estados negativos de la mente, de reconducir la respiración a un ritmo uniforme, de dar estabilidad a la conciencia, de refrescar en poco tiempo un sistema nervioso estresado y de poner el sistema energético en contacto con una frecuencia vibratoria elevada. Todo esto se consigue con un mínimo de esfuerzo ya que los mantras son los sonidos raíces de la creación misma.

Los sonidos raíces son sonidos universales que encarnan las vibraciones de procesos específicos. Estos sonidos raíces fueron descubiertos en el pasado más remoto por practicantes que lograron desarrollar los niveles de conciencia más elevados.

MANTRA 2: MANTRAS DE SANACIÓN

La palabra “mantra” se define como, “un instrumento para estructurar la mente”. Los mantras son capaces de generar equilibrio donde hay pensamientos y emociones caóticas. Como una continua gota de agua sobre una dura piedra, con repeticiones, los mantras comienzan a disolver las ideas más insidiosas, pensamientos obsesivos, o emociones negativas. Pero los mantras logran mucho más todavía, son capaces de engendrar una experiencia consciente de la naturaleza luminosa y gozosa de La Mente Original misma, nuestra verdadera naturaleza.

En este nivel uno se concentra en los mantras de sanación que nos ayudan a sanar la mente, las emociones y la dirección en la que estamos orientados en esta vida. Esto se logra por medio del efecto que tienen estos sonidos creativos de estructurar y centrar.

MANTRA 3: MANTRAS DEL PRINCIPIO DIVINO FEMENINO

El principio femenino no sólo se manifiesta a través de la mujer, se manifiesta cada vez que activamos el cuidado, el esmero, el proteger, el sanar y el nutrir. El principio femenino también se manifiesta cuando simplificamos la vida. Como dicen los textos daoistas, “el yang opera a través de lo fácil y el yin a través de lo simple”.

El generar beneficios para todos los seres de la creación es una de las maneras en que el principio Divino Femenino fluye por el universo. Los mantras del principio Divino Femenino fortalecen la capacidad de cuidar y nutrir que es intrínseco a quienes somos. A través de los mantras nos armonizamos con la Madre Naturaleza y su inagotable capacidad de generar beneficios para todos.

LAS ARTES SAGRADAS

Las Artes Sagradas, en cualquier forma en que se manifiesten, ya sea pintura, escultura, danza o arquitectura, son el medio por el cual se transmite la esencia de las prácticas que enriquecen nuestras vidas y ayudan a experimentar nuestra verdadera naturaleza.



Maestro Juan Li
Instructor del programa
I Ching Dao
Colaborador del Aula
de Estudios de La Biotika
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

LA BIOTIKA
Desde 1979

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 60
www.labiotika.es

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

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

Por qué unos logran conectar con el aquí y ahora, y otros no. Porque unos consiguen estar en la percepción consciente, y otro no. Porque unos viven cada instante con plenitud, y otros no.

Esto-aquí-ahora.

En un sermón de solo una palabra, Buda dijo: “¡Conecta!”.

Estar atento para conectar con lo que es, no con lo que queremos o tememos que sea, no con lo que interpretamos o suponemos que es. Ahora o nunca. Entrar en la profundidad de la caricia. Sentir el té aromático y tibio en la boca. Afrontar el momento con consciencia. Vivir cada instante como si fuera el primero y el último. Pero desde el discernimiento, la lucidez y la ecuanimidad. Saber mirar detrás de las apariencias, distinguir entre lo esencial y lo banal, aprovechar cada situación no para afirmar el ego (*mindfulness* desvirtuado y tan de moda), sino para desmantelarlo.

Mirar. Observar desde la visión cabal e imparcial. Estar tan receptivo que el color sea más color y el sonido más sonido. Contemplar cómo todo surge y se desvanece, sin apego, sin dejarse tanto prender en la tela de araña del gusto y el disgusto, el apego y el aborrecimiento. No aferrarse. Saber respetar el curso de los acontecimientos.

Es bien conocida la siguiente historia ZEN

- Mentor y discípulo caminan por el campo. El discípulo dice:

- Venerable maestro, ¿me puedes mostrar la verdad más alta?

El maestro pregunta:

- Querido mío, ¿escuchas el trino de los pájaros? ¿Sientes la brisa del aire? ¿Hueles el aroma de las flores.

- Sí- dice el discípulo.

Y el maestro replica:

- Entonces no tengo verdad alguna que mostrarte.

EL COLOR es más EL SONIDO es más

Estar en lo que es, pero con respeto a toda forma de vida. Permanecer en lo que sucede, pero desde la ética genuina y la sabiduría. Penetrar el surgir y desvanecerse de todo lo compuesto, con serenidad vital o con vitalidad serena.

¿Qué es el *mindfulness* como muchas personas lo enseñan o lo aprenden? Una vía para robustecer más el ego (egoestima) y no la verdadera autoestima. ¿*Mindfulness* para explotar, manipular, brillar socialmente, consolidar más la densa burocracia del ego y las tendencias narcisitas? ¿O el entrenamiento de la atención mental pura para descorrer los velos de la mente, los autoengaños y los oscurecimientos y poder percibir la realidad oculta, más allá de la ignorancia básica de la mente? *Mindfulness* para cultivar apego o desapego?

La concentración es solo un factor de la triple disciplina; no basta, se queda coja o incluso encadena más que libera

La concentración es solo un factor de la triple disciplina; no basta, se queda coja o incluso encadena más que libera. Tiene que ser apoyada por la virtud (ética genuina y no la hipócrita moral convencional) y por la sabiduría o entendimiento correcto.

El cultivo y entrenamiento metódico de la atención se lleva a cabo mediante la meditación en un buen número de soportes o apoyos que nos han proporcionado los yoguis y el mismo Buda. No basta con querer estar atento, sino que hay que entrenarse para estar atento y conducir esa actitud de atención a las actividades de la vida diaria. Si no hay entrenamiento, no hay posibilidad de estar atento. Pero se engaña a la gente y se le dice: “estate atento y ya está”. Pero si no hay un ejercitamiento uno falla una y otra vez en el intento.

Muy atento puede estar un torturador, un ladrón, un estafador. El entrenamiento de la atención es para conseguir una visión lúcida (*vipassana*) que nos permita

ver la insustancialidad de los fenómenos para poder ir más allá de los mismos. Estos, obviamente les sonará a chino a muchos *mindfullnistas* que ni siquiera han indagado en las fuentes de la Atención Consciente. La atención es un factor liberatorio de primer orden. Que va procurando intuiciones esenciales en el proceso de autodesarrollo y evolución. En mi obra “*La Meditación Vipassana*” incluyo las numerosas

AUDIO



Contenido Vivo



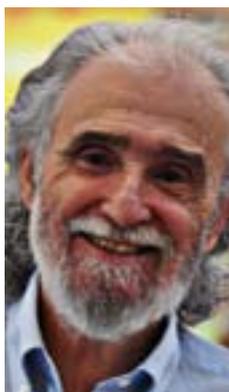
COLOR SONIDO

técnicas o “apoyos” que se han venido utilizando desde antaño para conseguir el despertar de la consciencia.

No sólo hay que estar atento a lo que sucede fuera, sino también a lo que sucede en uno, para aprender a regular la mente, la palabra y los actos. Como dijo Buda: “Si te estimas en mucho, vigílate bien”. La atención, asociada a la virtud y la sabiduría, es ese “tercer

ojo” que puede ver lo que escapa a la visión ordinaria y que así puede mutar la consciencia y hacernos mentalmente más libres e independientes.

El trabajo de la atención es un modo seguro, si uno a tal fin lo aplica, para ir debilitando las tendencias insanas de la mente: ofuscación, avidez y odio.



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
Telf: 91 435 23 28

Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño en un espacio natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

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

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

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

Información: 91 468 03 31
Horario Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias
asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

CURSO TÉCNICO TRANSPERSONAL HOLÍSTICO

MATRÍCULA ABIERTA
PRESENTACIÓN DE CURSO
22 DE SEPTIEMBRE - 20H.
Centro Mandala - c/Cabeza, 15, 2ª dcha.

Recomendado a especialistas de Reiki, masajistas y facilitadores.
Amplia tus conocimientos y ofrece mejor atención a tus pacientes.

www.hipnoterapiaesperanzadefin.com
600 03 98 24

CHI KUNG

Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

CURSOS DE CHI KUNG

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

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAS PIEDRAS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Energía y vendaje bio
Aromaterapia

Herbales y aceites
Floras de hierba
Medicinas naturales

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



Auto-hipnosis



PRECIOSA HERRAMIENTA

Dentro de lo controvertida que pueda ser la hipnosis, en parte por su desconocimiento, y por otro lado, por el eco de la literatura fantástica y de ciencia ficción.

La auto-hipnosis se nos presenta como una herramienta muy útil y con un control absoluto por parte del sujeto; entendiéndose que es auto, es decir que no interviene ninguna otra persona más que el propio interesado.

¿CÓMO FUNCIONA LA AUTO-HIPNOSIS?

La mayoría de personas entienden las técnicas de relajación más extendidas: yoga, meditación trascendental etc. como una herramienta de programación para la vida, para conseguir vivir más acorde con la naturaleza y programarse para alcanzar metas concretas, por ejemplo: voy a conseguir no perder el control al irritarme con mi jefe, voy a superar esta meta deportiva y cada día me esforzaré más, etc.

Gran parte de las personas, manifiestan que sobre el aspecto teórico les parece bien pero que en la práctica los resultados no son consistentes o bien no se alcanzan por convencimiento sino por insistencia.

Disponemos en el plano mental de una herramienta que no nos va a decepcionar y que **nos ayudará mucho en nuestra voluntad, la auto-hipnosis** funciona cuando somos capaces de inhibir nuestro consciente y acceder directamente al océano del inconsciente, lugar donde reside nuestra memoria.

Nuestra mente dinámica, tiene unas áreas conceptuales (que no físicas) que son el área perceptiva, el área pre-motor, el área crítica y consciente y el área inconsciente. Cuando nos enviamos una orden mental esta va directamente al área pre-motora y muchas veces no tiene que plantearse ninguna reflexión interna si la orden es simple. Por ejemplo, pensemos en una manzana ácida, rápidamente nuestros jugos gástricos y la respuesta gustativa se producen a la vez si el pensamiento no es fugaz, sino reiterado.

Es la función psicosomática que se produce sin apenas percepción consciente. Ahoravamos a cambiar el pensamiento por algo más complejo; voy a intentar convencer a esta persona de que compre mis productos, en este momento no hay respuestas psicosomáticas directas sino frenos y obstáculos

creados por nosotros mismos tales como: va a decirme que no, no le caigo bien, mis productos no son tan buenos etc. La manzana era algo asimilado, solo la idea producía un efecto somático y el miedo al fracaso, a perder produce una anticipación del propio fracaso. Este es el secreto de los que triunfan más allá de respuestas psicosomáticas, anticipan en su mente dinámica: el éxito, el triunfo y este se acerca cada vez más. Todos nos preguntamos cómo este o aquel vendedor del supermercado nos convenció para comprar en el supermercado, esa aspiradora que no nos hace falta para nada.

La auto-hipnosis se nos presenta como una herramienta muy útil y con un control absoluto por parte del sujeto

Sin apenas darnos cuenta hemos explicado el mecanismo de la auto-hipnosis, desprogramar la CAPACIDAD CRÍTICA visualizar que estamos en el camino y sentir que vamos a conseguirlo.

El método: existen muchos sistemas pero te propongo el que me ha funcionado y por tanto yo mismo he seguido, que estaría integrado en el método Flash Back que he creado.

ENFRENTÁNDONOS A LA MUERTE

Nos relajamos y nos sentamos cómodamente, cerramos los ojos y empezamos una meditación con los siguientes temas:

Las señales de la muerte, las mentes que se manifiestan. El viaje al umbral, el viaje anterior. SENTIR los planos y niveles del otro lado, ver cómo elegimos nuestro presente.

Al principio siempre puede costarnos un poco es un tema de práctica y nada más. Cuando alcancemos una meditación fluida intentaremos volver a un tiempo pasado de nuestra infancia y recordar unas situaciones concretas. Al hacerlo ejercitaremos nuestra mente y estaremos más cerca de poder auto programarnos

LA REENCARNACIÓN

LA VIDA FUTURA, sentir que podemos volver a la vida. Que ya ha sucedido muchas veces.

OBSERVAR a nuestros familiares, amigos y enemigos, y entender la relación con nosotros.

Nuestro plan de vida, los maestros espirituales que se manifiestan.

Con estos ejercicios previos, la capacidad de análisis y visualización habrá crecido lo suficiente para empezar a dar órdenes a nuestro inconsciente.

Para los menos familiarizados con las técnicas de relajación, les indico un MÉTODO SIMPLE de inducción:

Sentados cómodamente, cerremos los ojos procurando que nuestro entorno no sea ruidoso. Estiramos hacia delante los brazos dejándolos caer encima de nuestras piernas, hagamos unos estiramientos (sin forzar) de las dos piernas y una vez acompasada la respiración demos la orden de cerrar ligeramente la mano derecha, esperamos unos minutos y la abrimos, repetimos el ejercicio con la otra mano y PENSAMOS en estar muy tranquilos. Después démosle la orden de que nuestro brazo va a perder peso y notémoslo hasta el punto de que pueda flotar.

Conseguiremos sin duda unos resultados espectaculares casi sin esfuerzo notable.

Fundación BLANCAMA www.ricardobru.com



Ricardo Bru

Formador de terapeutas especialistas en hipnosis regresiva, creador del Método Flash Back de hipnosis rápida y regresiva. Es perito judicial en hipnosis y técnicas de sugestión.

Investigador de los espacios mentales, aplica la sugestión para ayudar a superar los problemas del individuo. Actualmente imparte cursos de formación en Hipnosis y Regresiones del método Flash Back en Madrid y Barcelona organizados por Fundación BLANCAMA.

FORMACIÓN EN HIPNOSIS Y REGRESIONES

Método Flash Back Hipnosis rápida y regresiva

CURSOS TERAPÉUTICOS
DE RICARDO BRU

¡Muy práctica! ¡Con casos reales! **Madrid y Barcelona**

Técnicas y grados de hipnosis. Metodos de inducción. Sugestión.
Recuerdos de esta y otras vidas. Contacto con los seres queridos.
Sucesos inexplicables. Vida después de la vida.

Esta formación da acceso al curso universitario "perito en hipnosis y técnicas de sugestión" siendo una primera parte del mismo.

HIPNOSIS REGRESIVA, VIDAS PASADAS



676 580 930

938 029 075

WWW.BLANCAMA.ORG

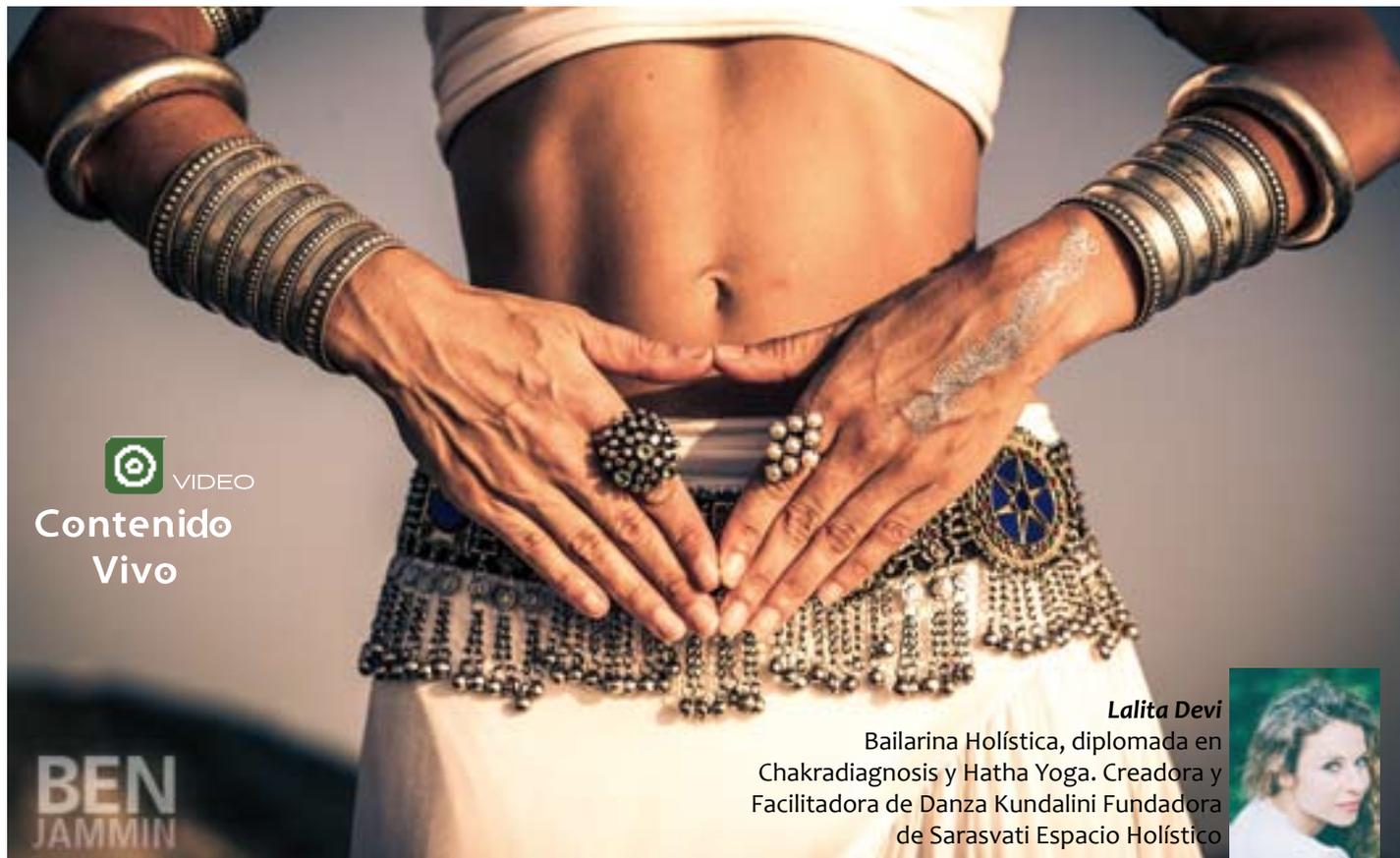
Organizado por Fundación BLANCAMA

Diploma acreditativo

blanca@blancama.org



MOVIMIENTO HOLÍSTICO



VIDEO

Contenido
Vivo

BEN
JAMMIN

Lalita Devi

Bailarina Holística, diplomada en Chakradiagnosis y Hatha Yoga. Creadora y Facilitadora de Danza Kundalini Fundadora de Sarasvati Espacio Holístico



“La Danza como Medicina”

A lo largo de los últimos diez años he tenido la oportunidad de experimentar e integrar en mi propio cuerpo y en el de otras mujeres como la Danza es una gran herramienta para restablecer el equilibrio primordial de nuestro Cuerpo, Esencia y Espíritu.

La denominación de Danza Holística, o Movimiento Holístico alude a mi visión global y amplia del movimiento, contemplando más allá del cuerpo físico, siendo consciente de que cualquier movimiento por pequeño que sea moviliza y transforma todo nuestro Universo.

Atendiendo a esta percepción, comprenderemos que no estamos compuestos tan sólo de un cuerpo físico de piel y huesos, siendo un complejo y completo entramado de cuerpos de mayor densidad a mayor sutileza, los que nos componen y contienen.

Simplificando, podríamos definir que el Cuerpo está provisto de tres partes: el **Cuerpo Físico** (que atiende a la Energía Primordial), el **Cuerpo del Alma** (o cuerpo etérico, que atiende a la Energía Mental y Emocional) y el **Cuerpo Espiritual** (que atiende a la energía intuitiva, visión clara y comunión con el Universo).

Siempre sentí fascinación por la visión de las tradiciones Orientales acerca de la constitución vital primordial. Tanto la tradición Tántrica, los escritos de Ayurveda y los tratados de

medicina tradicional Taoísta, nos ofrecen una visión global y amplificada del ser humano y su energía, y nos regalan técnicas prácticas para comprender, equilibrar y conservar esa energía vital.

La Danza se convierte en Medicina cuando nos apoyamos en el movimiento como catalizador de procesos no sólo físicos, si no emocionales, mentales, energéticos y espirituales.

Para que la Danza realmente pueda ofrecer este efecto, ha de ser mostrada desde la conciencia, el conocimiento y el correcto método de enseñanza y aprendizaje de la misma.

Doy por sentado que no cualquier tipo de Danza es de carácter holístico, si no tenemos las herramientas para acceder a su amplitud y correcto uso del movimiento y la energía para restaurar el equilibrio individual de quién lo está recibiendo.

Hoy en día es muy habitual escuchar o leer acerca de Danza Terapéutica, sobre todo con la Danza Oriental. Siento decir que éste término puede ser erróneo, incluso dañino, pues si la facilitadora no está familiarizada con las prácticas de activación, control y conservación de la energía primordial, podría estar ofreciendo algo que realmente es mero entretenimiento y gimnasia, causando incluso problemas en quien lo esté practicando sin un seguimiento y ejecución adecuados.

Movimiento Holístico alude a mi visión global y amplia del movimiento, contemplando más allá del cuerpo físico, siendo consciente de que cualquier movimiento por pequeño que sea moviliza y transforma todo nuestro Universo

Las tradiciones orientales integran la unidad de Cuerpo-Alma-Espíritu, y por medio de contemplación, escucha y meditación fueron capaces de percibir no sólo la Energía de la que estamos compuestos, sino también los canales por los que circula esta misma.

Según la tradición esos canales cambian de nomenclatura pero aparecen como Canales de Energía Primordiales (Meridianos, Chakras, Marmas) y comunican los cuerpos entre sí. Siendo también puntos de conexión energética con la Tierra y el Cielo, para nuestra recarga vital y espiritual.

En mi trabajo personal, incorporo de forma natural estos canales de energía como canales de movimiento para Despertar el Cuerpo, Aquietar la Mente, y Encender el Espíritu.

Podría resumir en tres los tipos de activación energética que utilizo para restablecer el equilibrio de la Energía Vital a través de la Danza:

- **ACTIVACIÓN DEL ÚTERO** (Energía Primordial- Energía Jing- Energía Shakti) Despertar del cuerpo desde la conexión con la Tierra. Activación y reequilibrio de Muladhara Chakra. Nos serviremos de movimientos desde los pies a las caderas para recibir la energía desde la Tierra. Aumento de la Energía Vital, Alegría de Vivir, Estimulación de la Energía Sexual y Creativa. Técnicas y prácticas para restablecer la energía ovárica, uterina y renal. Métodos para conservar esta energía y prevenir las pérdidas de la misma durante la Menstruación. Trascender la Energía Primigenia y Sexual en Energía Creativa.
- **ACTIVACIÓN DEL CORAZÓN** (Energía Qi -Aliento Esencial- Unión Shiva-Shakti). Una vez que hemos despertado a la activación de la energía vital y hemos restablecido el flujo natural de la energía en nuestros órganos internos, percibiendo el aumento de la energía sexual o creativa, trataremos de ascender y transformar en Energía Esencial del Corazón. Activación de Anahata Chakra con movimientos determinados de ondulación, ochos e infinitos, círculos, ondas que conectan útero a corazón, lograremos apaciguar el fuego del útero y convertirlo en llama cálida del corazón. Es momento de amplificar y proyectar una energía de Amor y Compasión, hacia todos nuestros órganos, a nuestro cuerpo, hacia nosotras mismas y hacia todos los seres.
- **ACTIVACIÓN DEL TERCER OJO-CORONA** (Energía Shen- Energía Espiritual- Energía Shiva) Activación de la Energía Sutil del tercer ojo, o glándula pituitaria. Conexión con el lenguaje simbólico, intuitivo, espiritual. Activación de Ajna y Sahasrara Chakra con Movimientos de trance, meditación y visualización. Desde la apertura del Corazón, amplificamos la energía de Amor y Compasión y la trascendemos a energía Espiritual de Intuición y Visión Clara. En este tramo podemos en ocasiones surcar movimientos



y estados alterados de conciencia, dónde acceder a una lucidez especial.

- Estos tres canales o puntos de activación son los pilares en lo que baso parte del Movimiento Holístico de la Danza Kundalini. Además de los ejercicios físicos, amplificamos el efecto con visualización energética, y técnicas de respiración específica para cada tramo (Respiración Ovárica y Órbita Microcósmica entre otros).
- Beneficios de la Activación Útero- Corazón-Tercer Ojo en la Mujer:
- Restablece el flujo natural de Energía Vital con incremento de la Energía Sexual y Creativa.
- Favorece la aceptación del cuerpo femenino, su disfrute y auto conocimiento.
- Equilibra hormonas de sistema reproductor femenino.
- Favorece el proceso de ovulación sin dolor y reduce los síntomas premenstruales.
- Reduce la pérdida de energía durante la Menstruación, minimizando el flujo de sangre a cada ciclo.
- Tonifica cuerpo desde movimientos muy profundos, activando y fortaleciendo órganos internos y musculatura profunda.
- Fortalece sistema inmune y favorece un estado emocional más equilibrado y estable.
- Ayuda a la comprensión cíclica femenina, y amplifica nuestra conexión natural con la naturaleza y los elementos.
- Amplifica nuestra percepción sensorial, los estados de calma y quietud interior.
- Nos conecta con nuestra Energía Espiritual, siendo nuestro cuerpo el Templo de conexión y trascendencia.

De esta forma la Danza cobra un carácter amplio, de transcendencia, celebración, gozo e iniciación en el Gran Misterio del que formamos parte.

Así la Danza Holística nos brinda la oportunidad de en movimiento, ser canales de energía, y reequilibrarnos al mismo tiempo que disfrutamos y que conectamos con nuestra práctica espiritual.

**“Que la Danza nos recuerde la Libertad del Alma.
Que el Cuerpo nos muestre el Camino”**



UN VIAJE INTER

A través de un trabajo corporal que tiene el tacto como elemento principal, la psicología Gestalt creó una nueva forma de exploración de la persona que le ayuda a expandir la consciencia de sí: el Masaje Californiano Esalen.

Recién llegada de una de las formaciones residenciales que ofrece la Escuela Spazio Masajes durante el verano, me dispongo un mes más a escribir sobre este masaje que, como comentaban la mayoría de los alumnos, no es un masaje en su entendimiento común más bien habría que buscarle otro nombre.

La intención de este trabajo es llevar la atención de la persona a su interno, en un camino de tomar consciencia,

de limpiarnos de las tensiones y cargas que hemos ido acumulando, un espacio de vaciado, para poder encontrarnos de nuevo con nosotros mismos.

Sólo volviendo a conectar con el remanso de paz que aguarda nuestro ser más profundo sentiremos ese bienestar. El verdadero bienestar viene de sentir nuestra propia presencia, compañía, compasión, aceptación y amor por lo que realmente somos.

Cada viaje es único ya que cada persona es única en su vivencia, por eso cada sesión se adapta al tipo de respuesta y a la necesidad de ese momento. Por ejemplo, es común que una de las primeras percepciones con la que nos encontramos es el estrés que guarda el sistema nervioso debido a haberlo mantenido en permanente alerta, pero algunos de ellos van a precisar de la quietud y el sostén para poder relajarse mientras otros necesitan de un mayor movimiento o presiones para descargarse.

Así el masajista va creando y escuchando qué es lo que funciona, en una armónica combinación de aliviar las tensiones de la musculatura, movilizar con ligereza las articulaciones y estirar suavemente los tejidos sobre una base de movimientos largos integradores, vamos explorando los límites creando nuevos espacios y acompañando en la observación de qué sucede en ellos.

Básicamente lo que se hace es poner en circulación la energía de la persona. A través de la respiración profunda, se va

despertando el movimiento natural de la energía, que ayudará a desbloquear las zonas contraídas donde está acumulado el estrés, por ejemplo, u otro tipo de dolencia física o emocional.

A medida que recibimos sesiones podremos ir profundizando en este camino, un sistema nervioso relajado y un cuerpo cada vez más abierto nos permitirá soltar las tensiones más arraigadas, que forman parte de la estructura que sostenemos, patrones mentales con los cuales respondemos inconscientemente (control, contención, miedo...) e iremos buceando en la consciencia de la existencia.

María Lucas

ESPACIO CALITHAI MASAJES

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

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

www.masajeterapia.net

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

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



María Lucas

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

Contacto

Espacio CALITHAI MASAJES

Teléfono: 667.40.65.41

www.masaterapia.net

ESCUELA SPAZIO MASAJES

www.masajecaliforniano.com

FOR

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA
TAE MO
ACUPUNTURA
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA
LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA
CLASES SEMANALES
o **SEMINARIOS MENSUALES**
Más Información y Programa Detallado en nuestra web:
www.acupuntura-taemo.es

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)
CURSO ACADÉMICO
2016-2017
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 endonasales y PULSOLOGÍA APLICADA

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS
620 906 728
www.acupuntura-taemo.es

 **Práctica de Yoga y Meditación**

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

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

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

La forma de transferir emociones pasadas al terapeuta tendría dos posibilidades básicas:

En la **transferencia positiva** se ponen en el terapeuta las emociones positivas o afectos que han quedado frustrados o no han podido ser depositados anteriormente en las figuras del pasado (que serían principalmente parentales).

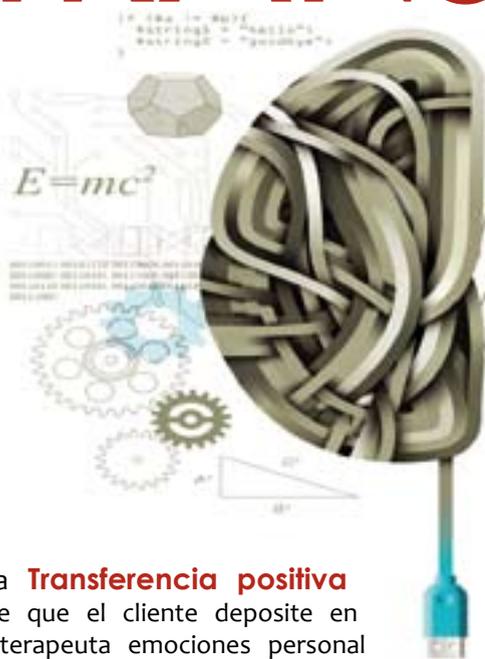
Esta transferencia no se debe confundir con lo que viene llamándose la transferencia *relacional* y que es la que se produce durante el proceso terapéutico a consecuencia de adentrarse en la mutua confianza. A veces se habla de ella como “vínculo”, pues es el lazo que permite la comunicación sincera de uno con el otro. En este sentido, siempre es positiva cuando se da (al ser la confianza algo “positivo”). Verdaderamente no es una *transferencia*, sino la posibilidad de mantener una relación de certeza y de intimidad entre el terapeuta y el cliente, para poder comunicarse sin reparos.

pasar, particularmente al tratar de ver al paciente como amigo, hija amorosa o recipiendario de amor..., cuando lo que está realmente pasando es ese espejismo transferencial. Gestálticamente se trataría de un asunto inadecuadamente concluso.

En la **Transferencia negativa** se depositarían en el terapeuta las emociones negativas que no pudieron ser puestas en las figuras primarias. Así el odio, el rencor, la desconfianza, la indiferencia, la rabia, la frustración y otras emociones negativas. El terapeuta puede verse inmerso en esta situación y no saber cómo reaccionar, si no percibe que se trata de algo no dirigido específicamente hacia él. Al igual que en la positiva, habrá de poder distinguir lo que es real de lo imaginario, para colocar los límites sin entrar en una defensa personal y egóica, o en la propia desvaloración.

En la literatura analítica se habla también del término de “**neurosis de transferencia**”, con el que se pretende definir la

TRANSFERENCIA



Positiva

y Negativa



La **Transferencia positiva** hace que el cliente deposite en su terapeuta emociones personales o socialmente aceptables, como la calidez, la magnanimidad, la protección, la bondad, la sabiduría, la valentía, la atracción erótica o sexual...

Estas cualidades quisieron o necesitaron ser puestas en los padres o figuras primarias y no pudieron o no se dieron originalmente de forma conveniente, quedando frustradas o incompletas. Al ser necesarias para el funcionamiento e integración orgánico, se pueden tratar de depositar en el terapeuta a fin de afianzarse y resolverse. Es importante que éste se dé cuenta de lo que se produce, para que el paciente reconozca estas necesidades insatisfechas de las que no se puede hacer cargo en el presente. Y es imprescindible que el terapeuta lo perciba, ya que podría llegar a “creerse” que esas emociones son “reales” (desde un deseo narcisista o de una situación *contra-transferencial*).

Ante la deseada disolución de las situaciones inconclusas (transferenciales), el terapeuta que no se percate se encontraría ante un espejismo que le situaría en la penosa situación de no poder aceptar que lo que parecía “real” no lo es ya. Esto es algo que a muchos nos ha pasado o podido

alteración de la relación entre terapeuta y cliente, por la que este último mantiene una actitud ciega y exigente hacia su terapeuta para que se comporte como su ideal (neurótico). De esta manera, no suelta la figura de padre o madre ideal y “salva” toda situación de contacto real con esta exigencia. Cualquiera que sea la actitud del terapeuta (más o menos transparente) intentará verle por ejemplo como “la madre ideal” o “el cabrón que no para de fastidiarme”.

Es importante subrayar una vez más que, para que la relación humana sea verdadera, es esencial que el terapeuta establezca los límites entre lo auténtico y lo falso y no se deje “tentar” por la omnipotencia propia o la impotencia ajena. Para ello, precisará no aceptar lo irreal y “declarar” o “confrontar” las deformaciones que su paciente pretende interponer entre ambos para no asumir su responsabilidad de adulto en el presente.

En este sentido, el trabajo terapéutico desde la transferencia es esencial a un proceso. Si no está convenientemente finalizado es posible que la persona busque otras “ayudas”, para tratar de “colocar” esas situaciones frustradas o frustrantes, manteniendo la idea grandiosa o deformada

sin poder concluirla. Como terapeuta he podido ver que, en ocasiones, los clientes buscan cambiar de terapeuta para poder concluir lo que consideran imposible con el actual. Ello puede ser debido a una insuficiente clarificación de la transferencia o de la contratransferencia.

Finalmente, es interesante ver en un proceso como, en la relación el paciente o cliente, pasa por poner al terapeuta lo positivo o lo negativo, generalmente de forma alternativa. En ambas situaciones se dificulta el trato autentico, sobre todo en la medida en que el terapeuta no lo percibe o lo tolere.

Se habla también (particularmente en la literatura psicoanalítica) de la **transferencia (y contratransferencia) sexual**. Es en realidad una variante de las anteriores, especialmente de la positiva.

En la terapia psicoanalítica fue, y en buena medida sigue siendo, uno de los factores determinantes de la terapia, tanto por el vínculo como por la interpretación de las vivencias del paciente.

En Terapia Gestalt es un asunto más, que puede tener mayor relevancia en algunas personas que en otras.

Es importante distinguir en este asunto, al igual que en la transferencia positiva o negativa, que hay actitudes del terapeuta que pueden provocar reacciones positivas, negativas o sexuales por parte del cliente. Estas actitudes no tiene por qué ser contratransferenciales, sino poco conscientes o, a veces, poco éticas. Puede suceder que el terapeuta se autoengrandezca o no sepa mantener una postura suficientemente distante o equilibrada. Y, con ello, provoque situaciones indeseables en la relación. Sin que ello suceda precisamente porque hay algo “transferencial” por la otra parte.

La posición del terapeuta requiere un grado de consciencia alto. Casi siempre también de una supervisión acerca de las reacciones que le provoca su cliente. Es importante que el “campo” esté clarificado por su parte.

Por ello, debemos distinguir entre atracción sexual (posible, ordinaria y natural) y transferencial. Esta última tiene matices de situaciones pasadas no concluidas que se depositan en el terapeuta (y, eventualmente, pueden ser inadecuadamente correspondidas por el terapeuta). Una vez más el terapeuta debe saber distinguir muy bien entre lo que es presente y lo que está fuera (en el pasado/futuro).

Puede ser que, como se ha mencionado por algún autor, la sexualidad no sea sino una parte, importante, de la persona, como igualmente lo son las relaciones de poder, el afecto o las necesidades económicas. En cualquier caso, el terapeuta

no está ahí para aprovecharse de ninguna, en función de su rol. No solamente no sería ético, sino además poco funcional para la relación entre ambos. La literatura y los chismes están llenos de casos en que un aprovechamiento de la transferencia da lugar a penosas consecuencias (no solamente penales).

Que puede existir esa transferencia o proyección sexual en el terapeuta, sin duda. Y viceversa, también.

Que la responsabilidad profesional del terapeuta se ve implicada, absolutamente. Que no solamente por el hecho de ser sexual, sino también en los ámbitos afectivo, económico, o de poder: seguramente.

En todos los casos, hemos de poner atención al presente y no despistar una situación relacional con otra.

La transferencia en el sentido sexual ha de ser tratada con la misma delicadeza y presencia que las demás y suele tener menor duración en el tiempo. Habitualmente, cuando no se evita, no se exagera, ni se le da más importancia que la que pueda tener en el contexto de la vida del cliente y de la relación terapéutica, suele disolverse en el amplio contexto del **vínculo** entre las dos personas.

Aun cuando la **transferencia** se produce, analíticamente, en la relación paciente/terapeuta, la situación transferencial fuera de una terapia también existe. Por ejemplo, todos hemos podido ver como alguien “**nos cae mal o bien**”, sin saber exactamente las causas. Muchas veces puede tratarse de una analogía que nos lleva a personas o situaciones pasadas no concluidas y que han permanecido sin tener acceso a la consciencia. Al darnos cuenta, recuperamos la vista y la experiencia se hace más rica y variada. Disponemos de mayor diversidad en el contacto.

El encuentro verdadero, el contacto entre dos personas existencialmente hablando, precisa de una atención intensa. Las nieblas del pasado, los traumas, los asuntos negativos dejados atrás, las idealizaciones, ponen trabas a esta posibilidad.

Por ello, quienes buscan ese encuentro necesitan liberar esas “cargas” para que puedan enriquecer y enriquecerse con el contacto con él o lo otro.

Y aquí radica, a mi juicio, el valor del análisis de la transferencia, de su tratamiento personalizado y del enfoque presente que tratamos en terapia Gestalt.

Miguel Albiñana



El encuentro verdadero, el contacto entre dos personas existencialmente hablando, precisa de una atención intensa



CUATRO
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

Las **CONSTELACIONES FAMILIARES** se descubrieron y formaron como una terapia sistémica, de tal manera que el cliente podía proponer a algunas personas, de un grupo previamente convocado, para “representar” a los miembros de su sistema familiar, laboral... o aquel sistema en el que se tuviera un conflicto. Con la constelación grupal, y las personas que la conforman, a través de los movimientos, emociones, dinámicas... que se evidencian se encuentra el núcleo del bloqueo inconsciente frente al problema. El terapeuta/facilitador acompaña a la persona hacia su resolución haciendo que fluya lo que se atascó, ayudándose de las leyes sistémicas.

Hoy en día cada vez más personas se interesan por realizar una constelación familiar en sesión individual. La falta de tiempo a veces nos desborda, otras personas se sienten abrumadas al tener que hablar en grupo, por lo que esta opción individual es muy recomendable, siendo el efecto tan positivo como el que se realiza y alcanza en una sesión grupal.

Basadas en la **Hellinger Ciencia** y ante la curiosidad de algunos de vosotr@s por saber algunas de las diferencias, de las constelaciones en sesión individual paso a describir brevemente las que se observan:

La Constelación Individual ofrece **privacidad** a la persona, puesto que únicamente expone el asunto que le inquieta ante un terapeuta experto en tal metodología, obligado a guardar confidencialidad. Esto favorece la sensación de **seguridad** durante la constelación, especialmente en caso de que el problema a tratar produzca vergüenza o temor en el sistema familiar del consultante. También es muy recomendable a aquellas

personas que tengan “pánico escénico”.

La constelación en Sesión Individual, también denominada **Coaching Sistémico**, puede ser el prólogo de una sesión grupal. El cliente va tomando confianza en el terapeuta. Se puede iniciar la resolución de un problema de esta forma y seguidamente, si el cliente está dispuesto, continuar con una sesión grupal.

La Constelación individual **requiere menos tiempo** que la participación en un taller grupal ya que le permite **al interesado concertar cita en una fecha que le interese**, en

Analizar la situación personal y/o grupal ante un problema en un determinado sistema, realizar cambios reales desde ti y en los sistemas a los que pertenece. Es una herramienta de efectividad inmediata a la hora de tomar consciencia

CONSTELACIONES INDIVIDUALES

Integrando cada

paso realizado



lugar de esperar a que algún terapeuta ofrezca un taller, al que normalmente se le dedica todo un día o al menos una tarde.

La Constelación Individual produce movimientos internos más “controlados”: al no haber representantes, la persona se centra únicamente en su asunto y no se ve afectada por conflictos ajenos que podrían desbordarle en un momento dado. Él va a estar centrado en los pasos que tiene que ir dando para alcanzar el objetivo deseado, no desviando su atención a los movimientos de los representantes.

Respecto al modo de proceder en una sesión individual, también denominada con símbolos/avatars, resulta muy similar al de las constelaciones grupales, ya que se aplican las mismas leyes sistémicas, la diferencia esencial es que en lugar de “representantes” humanos el terapeuta se apoya en muñecos, avatares, objetos, técnicas de visualización, marcadores en el suelo... para guiar la constelación.

Se comienza realizando una entrevista para recoger la información necesaria y centrar el tema de consulta. A continuación, se solicita a la persona interesada que elija y distribuya en el espacio a distintos muñecos, avatares, marcadores que representarán a ciertas personas de su sistema familiar, o aquel sistema en el que tenga un obstáculo o problema. Tras una breve conversación sobre la configuración inicial de la constelación, se pide a la persona que vaya dando los pasos necesarios para la resolución del problema que le trajo a consulta, a través de una serie de preguntas e introspección interior.

Mientras esta se desarrolla observaremos la confianza-desconfianza, el rechazo-aceptación entre los elementos elegidos. Iremos observando la actitud del cliente, sus movimientos de manos, cabeza, pies, haremos hincapié en sus sensaciones, comodidad, incomodidad, frío, calor y sobre todo de sentimientos que le vayan surgiendo según se van sucediendo los movimientos entre las fichas elegidas. La comunicación no verbal es muy importante en este tipo de terapia y las expresiones corporales, los silencios nos van a dar muchas pistas para la resolución del conflicto.

Con su utilización nos permitirá

mejorar las relaciones y el bienestar de cualquier sistema, familiar, educativo, laboral... Analizar la situación personal y/o grupal ante un problema en un determinado sistema, realizar cambios reales desde ti y en los sistemas a los que pertenece. Es una herramienta de efectividad inmediata a la hora de tomar consciencia y decisiones que nos va a permitir descubrir y eliminar obstáculos que impidan alcanzar los estados deseados en la vida, llegando a un mayor equilibrio personal y grupal ya que se puede aplicar tanto a un individuo, como en un proceso de cambio en un equipo de trabajo.

Las Constelaciones Familiares con símbolos basadas en la Hellinger Sciencia, es una de las herramientas más innovadoras y nucleares que actualmente existen para lograr el crecimiento de las personas, los grupos y las empresas, sin sobre esfuerzo inútil.

Te invito a conocerlas.



Ángel de Lope Alemán
 DG de - Desarrollo SISTÉMICO Humano
 Didacta de CCFF por AEBH
 Coach Senior por AECOP y Coach PCC por ICF
 Autor: “La Visión Sistémica-HS®” Ed. Letras de Autor

“Lidera con la Sistémica-HS® 360” Ed. Letras de Autor
 contacta@dshumano.com - www.dshumano.com

AQUÍ

En este instante presente

Reflexiones de una

No sólo como terapeuta gestáltica sino como persona y con el pequeño bagaje de mis casi 63 años, comprendí que sólo se puede vivir y construir en el instante presente, en este Aquí y Ahora eterno e indescifrable si uno es capaz de experimentarlo.

Con el construir me refiero a crear desde la situación hasta la acción que más se acerca a mi necesidad o deseo. Puedo sentir la fuerza de mi responsabilidad inquietante y maravillosa de vivir y ser dueña de todos mis actos. Cuando pierdo el miedo a equivocarme y entiendo que en la danza de este laboratorio vital se trata de ensayo, error y aprendizaje, la aventura del camino vital cobra un gran interés.

Aprender a reconocernos con humildad como aprendices de la vida y experimentar en cada instante como danzamos con ella, nos llena de una profunda confianza en nosotros mismos y desarrolla en nuestra interioridad las herramientas que nos enseñan el Arte de Vivir. Comprender poco a poco que cada instante es único e irreplicable nos pone en contacto con la verdadera naturaleza y potenciales que poseemos cada uno de los seres humanos.

A través de la respiración y el **darse cuenta de lo que me está pasando en este instante frente a lo que está ocurriendo**, el desarrollo de la **atención y la presencia en cada momento** nos permite experimentar plenamente el milagro de la coocreación constante de la existencia. En este Darse Cuenta de lo que está ocurriendo en mi interioridad y en el exterior, en el adentro y en el afuera, aprendiendo a mirar, a sentir y a percibir cada instante nos conduce hacia una fuerza lo suficientemente grande como para afrontar cada desafío y gozar cada momento grato con mayor profundidad.

¿Qué es lo que impide que podamos hacerlo entonces? ¿Cuales son los mecanismos que interfieren en que podamos como seres vivos desarrollar todo nuestro potencial? ¿Qué es lo que interrumpe el Darnos Cuenta del desarrollo constante de nuestro flujo vital?

Uno de los más grandes obstáculos tiene que ver con nuestra **“idea”** de la vida, de cómo **“deberíamos vivir”** ésta o aquella situación. Los modelos de nuestra cultura familiar, los valores que seguimos arrastrando desde la infancia y que ni siquiera somos conscientes de ellos, esos pactos, mandatos y acuerdos que hemos hecho en algún momento de pequeños ante situaciones que nos asustaron, nos lastimaron o nos dolieron frente a nuestros padres o autoridades “mayores” y que al no estar actualizadas en situaciones similares respondemos automáticamente, repitiendo la dinámica y vivenciando una experiencia parecida debido a haber utilizado inconscientemente los patrones aprendidos.

Dice Carl Jung *“Hasta que no hagas al inconsciente consciente, seguirá dirigiendo tu vida y lo llamarás destino”*. Si no se les ponen luz y consciencia a estas dinámicas, si no se las actualiza y abandona siguen siendo las grandes cadenas que nos impiden ser nosotros mismos y desarrollarnos con todas nuestras capacidades.

La fuerza que tiene en este caso la Terapia Gestalt para trabajar dichas situaciones, condicionamientos y como se llaman en Gestalt precisamente: **“asuntos inconclusos”**, es que se trabajan en el Aquí y Ahora, a través de diferentes técnicas, y esta manera de abordarlos pone luz y claridad de una forma experiencial permitiendo que se rompa el automatismo y que la persona logre actualizar dichos asuntos. En realidad se rompe la dinámica del condicionamiento ciego, al poner luz,

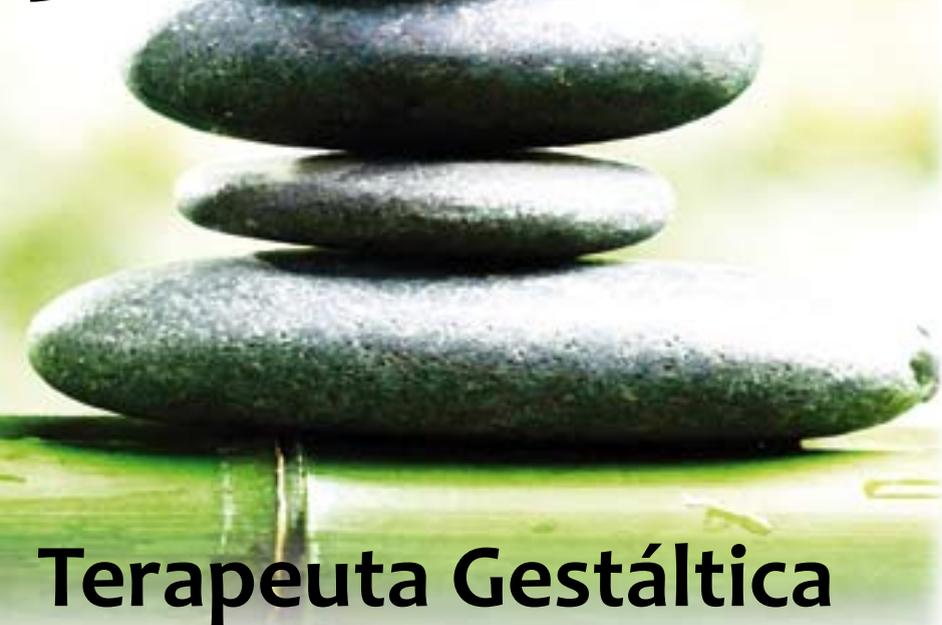
Aprender a reconocernos con humildad como aprendices de la vida y experimentar en cada instante como danzamos con ella, nos llena de una profunda confianza en nosotros mismos

_____ • _____

patrones aprendidos.

los

y AHORA



Terapeuta Gestáltica

la comprensión permite dejarlos y recuperar la energía que los mantenía en esa inercia repetitiva.

Cuando afirmo que **el aquí y ahora** es la salida, en este caso me refiero que la mejor forma de tomar consciencia y abandonar los viejos patrones es en el **presente continuo** debido a que en el instante de sentir la vieja vivencia cobra claridad de que ahora ya no es necesaria ésta o aquella actitud porque está desactualizada, y además, en el acto de revivir la experiencia traumática se puede reparar y sanar la vieja herida, con lo cual ya no tiene sentido sostenerla. Por eso el **aquí y ahora** es sanador, porque el Darse Cuenta de dicha situación nos lleva inevitablemente a soltar y transformar nuestra percepción, deshaciendo así viejas emociones y pensamientos que hemos venido cargando como un peso que muchas veces incide en el cuerpo.

La consciencia de la transformación y el movimiento dinámico de la existencia solo puede ocurrir en **el aquí y ahora** ya que se experimenta la sensación real de que La Vida es un constante fluir. Justamente esa percepción nos lleva a atrevernos a vivirla, a romper las cadenas de los condicionamientos y las conductas limitadoras y por lo tanto a bailar, a aprender, a respirar sintiendo este flujo constante dónde ésta maravilla de ser aprendices es un hecho intransferible, apasionante y revelador.

Si nos atrevemos a experimentar la vida, valga la redundancia, cobra vida, y es muy probable que podamos recuperar esa mirada asombrada que cuando niños hemos dejado escondida en algún lugar olvidado de nuestro profundo corazón...

¡Coraje pues y a Danzar con y en La Vida!

Charo Antas

CHARO ANTAS
Terapeuta Gestáltica
y Consteladora

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

“ Taller de
Arteterapia ”



Plazas
limitadas



655 80 90 89

Vacaciones en Gredos



19 años
de experiencia

Vacaciones Alternativas en Septiembre

¡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: todo el mes, hasta el 2 de octubre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

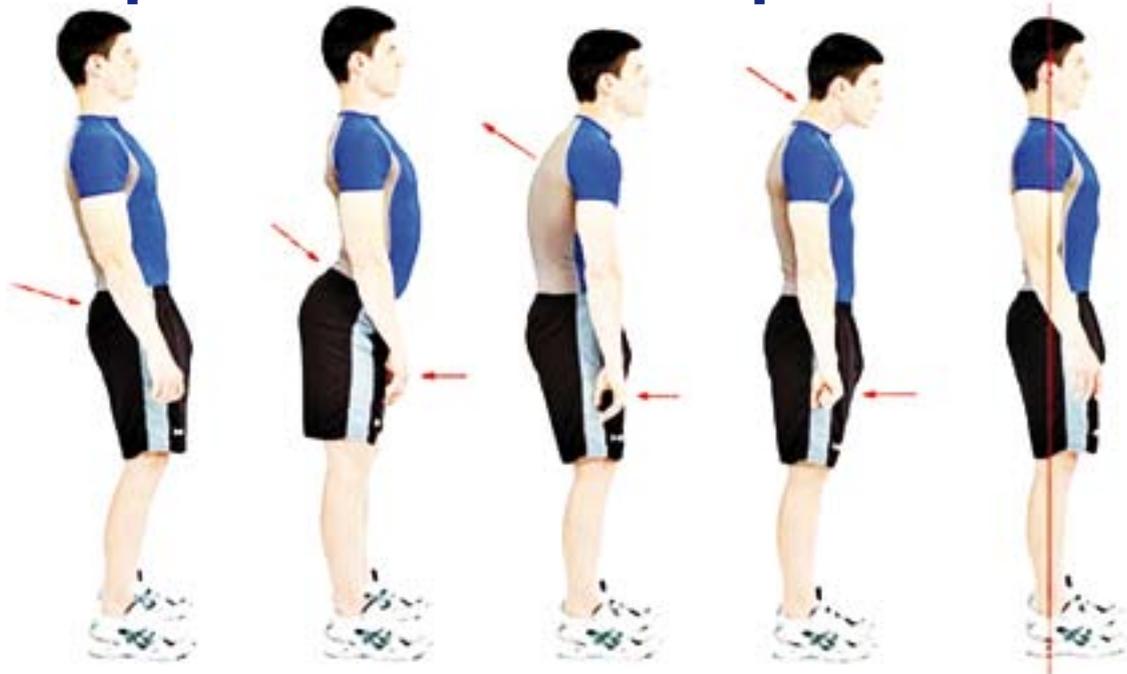
vacacionesengredos.com

☎ 677 04 40 39 - 927 57 07 25

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



ii Por qué te debe importar tu postura !!



Comprende la importancia de tu postura en tus dolores y como solucionarlos

El dolor de espalda y otros dolores articulares y músculo-esqueléticos afectan, en mayor o menor medida, a la mayoría de la sociedad. En este breve artículo, veremos que la mayoría de estas dolencias tienen un denominador común: nuestra Postura.

¿Por qué tanta gente se ve afectada?

Más allá que podemos relacionar este problema con diversos factores –nutricionales, emocionales, etc.- todos estamos de acuerdo en que una de las claves para prevenir, mejorar o corregir estos dolores y patologías tiene que ver con la **postura**, por lo tanto, si actuamos sobre la salud postural, si trabajamos para mejorar la Postura, parece lógico que vamos a solucionar muchos dolores y patologías músculo-esqueléticas.

¿Qué es la mala Postura?

Partimos de la base que no existe la "Postura ideal" ya que todos tenemos una tendencia postural que tiene que ver con nuestra genética, con nuestra personalidad y con los hábitos, esfuerzos y tensiones que la vida nos va demandando. Por eso es que el término más apropiado no es "corregir la postura" sino **equilibrar la postura** y allí debe apuntar nuestro trabajo terapéutico, preventivo o de reprogramación postural.

¿Pero por qué se deteriora o se desequilibra posturalmente el cuerpo?

Las alteraciones posturales están muy relacionadas con el acortamiento o retracción de las Cadenas Miofasciales.

Estos acortamientos y bloqueos se producen a partir de los esfuerzos, posturas laborales, lo que comemos, nuestros miedos, estreses, etc. que se transmiten y expresan en modificaciones de nuestra actitud postural (cierre, flexión, extensión, hundimiento) y lo que modifica nuestra postura son las Cadenas Miofasciales.

¿Cómo sabemos si tenemos desajustes posturales? ¿Cómo podemos evaluarlos?

Los desajustes posturales no deben definirse simplemente como Lordosis o Cifosis o pie plano ya que esto no representa la causa del problema sino la consecuencia. La causa o el origen de la Cifosis o la Escoliosis es el desequilibrio de las Cadenas Miofasciales. Por eso, lo que debemos evaluar son los acortamientos y bloqueos generados por las Cadenas que representan la CAUSA del problema Postural y, por lo tanto, del Dolor y la Patología que te está afectando tu calidad de vida.

Para valorar los acortamientos, bloqueos y desajustes de nuestras Cadenas Miofasciales realizamos mediante diversas pruebas consistentes en test de movilidad, observación y palpación para determinar las Cadenas que alteran tu Postura y que representan el origen de tu dolor.

¿Cómo "Corregimos" la Postura para solucionar tus dolores?

Después de Evaluarte para determinar las Causas determinamos la necesidad de realizar alguna sesión



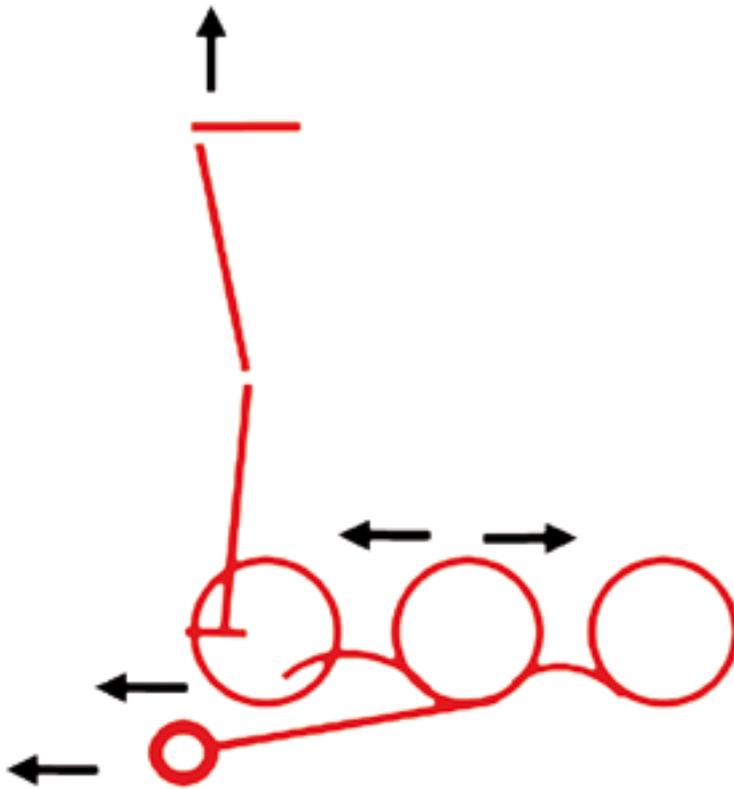
Próximo curso
12 de Septiembre de 2016

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



condición física en general a través del estiramiento de las cadenas musculares

La **K-Stretch®** permite mantener el cuerpo en una postura correcta durante la ejecución de los diferentes ejercicios de estiramiento. Gracias a sus planos móviles permite además regular la intensidad de los ejercicios según la posibilidad del usuario. De esa manera se consigue evitar posturas forzadas que darían lugar a una incorrecta ejecución de los ejercicios, sobre todo en aquellas personas con muy poca flexibilidad, con mucha rigidez muscular y/o articular o para las personas mayores.

Se trata de una Modalidad y una Continuidad del Tratamiento ya que cada paciente tiene un Plan Personalizado destinado a Corregir las Disfunciones de sus Cadenas Musculares, bloqueos Articulares y a modificar su Patrón Postural.

No te olvides, ¡Hay otro Camino para Solucionar tus Dolores!

individual para corregir manualmente y por medio de posturas los bloqueos primarios que están generando la descompensación postural y el dolor.

La Reprogramación Postural la realizamos por medio de un Método de Puesta en tensión Global de las Cadenas Miofasciales con la **Hamaca Postural K-Strech®**. La k-Stretch® es la revolucionaria hamaca postural creada para mejorar la postura y reequilibrar las tensiones musculares. Diseñada y concebida respetando la fisiología y la biomecánica del cuerpo humano, permite mejorar la elasticidad muscular y la



Fernando Queipo
Fisioterapeuta - Osteópata D.O.
www.osteofisiogds.com
osteofisiogds@gmail.com
911 154 208

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

Crónica de un Retiro Espiritual de Silencio

AUDIO



Contenido Vivo

En toda religión que se precie, existe el aspecto esotérico, interior, o, simplemente místico.

Teniendo yo costumbre de ir de retiro a esta clase de sitios, me encamino hacia el **Monasterio de San José de las Batuecas**, carmelita, enclavado en el Valle de las Batuecas (un parque natural), en Castilla-León, entre Cáceres y Salamanca.

Desde Oviedo, viajo en autobús hasta Salamanca, donde tomaré un autocar hasta La Alberca, desde donde, a su vez, me desplazaré en taxi (el único que posee La Alberca), hasta el Monasterio.

Al llegar, me recibe el mismísimo Padre Ramón, de quién sabría yo luego, que es el único fraile en el monasterio, por falta de vocaciones (claro, ¡nos falta educación en el silencio interior!). Memuestralaqueserámicelda (habitación personal) por unos nueve días que durará mi retiro, una habitación sencilla, con baño, ducha, agua caliente y calefacción, y unos discretos escritorio, armario y cama.

El padre Ramón me cuenta que comeré en determinado horario, de forma de no encontrarme con otros huéspedes, a fin de mantener el silencio. Me habla de los horarios de la oración, 7 de la mañana y 19 h, se reza en la capilla, unos quince minutos de recitación de salmos e himnos, conocido como *Liturgia de las Horas*, seguida de una hora de meditación silenciosa, sentados en *zafus* (cojines de meditación zen), cómodamente ubicados sobre unas mantas cuadradas (*zafutón*) de manera de adoptar la posición clásica del *zazen* japonés (la meditación del budismo zen), luego de lo cual, y sólo por la mañana, vendría la misa diaria.

Me sugiere que me ordene el día, de forma de poder aprovecharlo caminando por los alrededores (el majestuoso valle de Las Batuecas), llenos de sendas para los que disfrutan del caminar por la montaña. Me dice que hay ermitas en ruinas (hoy, una sola se mantiene en pie, y está disponible para uso de los huéspedes), vestigios de un pasado no tan lejano, en el

que había unos 30 frailes viviendo en el monasterio, y varios de ellos, en ermitas pequeñas, salpicadas por las montañas. Aprovecho, antes de que se vaya a sus quehaceres (luego me daría cuenta de que, salvo en los oficios, desaparece cual fantasma), a pedirle que me explique el modo de contemplación de San Juan de la Cruz. Me dice que ya hablaremos, y que me pasará un escrito que él mismo había redactado para cierto encuentro que se había dado allí.

Comienzo a explorar la nueva vida que llevaré por nueve días. Silencio total, casi no se encuentra uno con los compañeros de retiro, y, si lo hace, tan solo decimos un: “buenos días”, y ya.

Me sorprende sobremedera al asistir al oficio de quince minutos, ya que la recitación de salmos (liturgia de las horas), es monótona, casi robótica, como masticando las palabras, rumiándolas, y claro, luego entendería que es el “abono” para lo que viene, la hora de silencio e inmovilidad.

El padre Ramón viene a mi celda al día siguiente, a conversar un poco. Me trae el susodicho escrito (que yo devoraría luego con fruición), y comienza a contarme, a pedido mío, acerca del “método” de San Juan de la

Cruz. Lo primero que me dice, es que no hay tal método, que es, mas bien, un vivir la vida diaria de tal manera que todo conduzca el estado adecuado, de silencio interior, que luego permite, al sentarse en contemplación (meditación), que la mente se serene.

Me explica que San Juan de la Cruz habla para los que ya están maduros para encarar la contemplación, y eso implica varios requisitos, entre ellos, que ya no se encuentre agrado en repetir oraciones (*mantras*) o visualizar cosa alguna, que también se sienta un desapego natural por los estímulos diarios, es decir, placer en el recogerse. Que con todos estos signos, uno puede saber que ya está en condiciones para contemplar.

La práctica contemplativa aporta beneficios fisiológicos inenapables, relajando al cuerpo y a la mente, pero, lo más importante, su esencia es que nos acerca al Misterio, al Silencio, al Ser

La manera de practicar la contemplación es lo que San Juan de la Cruz denomina: "Advertencia Amorosa", una especie de *Shikantaza* japonés, o de actitud de testigo (*Sakshi*) hindú, es decir, un estar presente, sin imaginar nada, sin hablar con uno mismo ni con Dios, sin reflexionar, sin buscar, esto es, una actitud activamente pasiva, en la cual, uno tiene la sensación de que está manteniéndose en un no hacer nada. Esta actitud es activa de nuestra parte, pero puede que, en algún momento pase a ser pasiva, es decir, que uno desaparezca en Dios, el Ser, el Silencio, y quizá pase una hora y uno ni se entere. El padre Ramón me diría: "es el *samadhi hindú*".

La práctica contemplativa aporta beneficios fisiológicos innegables, relajando al cuerpo y a la mente, pero, lo más importante, su esencia es que nos acerca al Misterio, al Silencio, al Ser, a Dios; hace entrar a nuestra vida el perfume de lo Insondable, lo cual es la joya más preciada con que podemos dar en la vida.

Nueve días de silencio, contemplación, comida exquisita, caminatas por las montañas, grabación de videos y audios (incluida una entrevista de inestimable valor, al propio padre Ramón) con las crónicas de mi vida diaria y de mis reflexiones (hoy disponibles en youtube) y más silencio.

La reacción de los que vieron la entrevista al padre Ramón fué unívoca: "nos la pasamos buscando esto mismo en Oriente, y lo tenemos aquí...". Está aquí, y ésa es la cuestión, nuestra raíz es, aceptémoslo o no, cristiana, entendemos ese lenguaje. El budista practica *vipassana* o *zen*, el hindú, *yoga* y *vedanta*, el musulmán, *sufismo*, y el cristiano... bueno, tiene una vasta y antigua tradición contemplativa (meditación), nacida con los primeros "padres de la Iglesia", orientales, y luego, esa misma tradición impregnó a las órdenes monásticas cristianas, como los benedictinos, cartujos, carmelitas, etc. Toda esta tradición dió como fruto a grandes contemplativos como Meister Eckhart, San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Avila, entre otros, quienes escribieron profusamente sobre el tema.

Mi intención es mostrarte que, más allá de los pregones dogmáticos con los que uno suele toparse en las parroquias, hay un río subterráneo que nutre, silenciosamente, toda la espiritualidad cristiana, cuya antorcha jamás se ha apagado, y que está allí disponible, para quien quiera descubrirla.

Ya sabes, si vives en España, tienes el Monasterio de las Batuecas, para vivir esta maravillosa experiencia, pero sabe que por todo el mundo hay monasterios como éste esperando por ti, invitándote a descubrir la vida del silencio, para que, al regresar a tu mundo cotidiano, tú también tengas un río subterráneo de tranquilo silencio que nutra tu cotidiana alegría.

Experiencia maravillosa, recomendable para todos!!!

Ya me cuentas...



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 tetraciclinas
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocranéal

- 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



¿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

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

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

EL ARTE DE LA



ACTITUD POSITIVA

Esta vez me gustaría hablarte de un tema que me apasiona, ya que hay muchas personas que me preguntan por eso que se oye tanto llamado **Actitud Positiva**. Me dicen si es que mi vida es de color de rosa, que los problemas existen, si es que aunque estén no los miro o en qué consiste.

Mi respuesta es que... ¡claro que todos tenemos problemas en nuestra vida! Todos tenemos días malos, en los que nos enfadamos, gritamos, nos entristecemos y lloramos... Somos seres humanos, seres emocionales. Y tengo que decirte que a mí me encanta que tengamos la capacidad de sentir todas las emociones y te digo por qué: Hace dos días, conocí a dos personas muy bonitas y me decían, "Mi hijo me dice que sin las emociones limitantes no sería capaz de saber qué son las emociones positivas, la alegría, felicidad...". Y tiene toda la razón. Pero, ¿En qué se basa esto de la Actitud Positiva? Pues como bien dice la definición, es cuestión de Actitud. **¿Cuál es tu actitud ante la vida? ¿Y ante los diferentes eventos que nos suceden?**

Nosotr@s tenemos en nuestras manos el **PODER de elegir**, y ese sí que es un súper poder. Dependiendo de una elección u otra, podemos vivir una vida totalmente diferente. Te lo voy a explicar con un pequeño cuento, y seguro que así nos entendemos mucho mejor:

"Marta, se está preparada para entrar en una habitación. Antes de entrar, Pedro le propone que se fije en los objetos de la habitación de color azul. Ella, decidida a encontrar todos los posibles, entra pensando en el color Azul. Observa todo lo que hay: Una lámpara, una estantería, dos cuadros, un espejo, las cortinas... Y muchas más cosas.

Al salir, Marta va a decirle todos los objetos que recuerda que son azules de esa habitación. Pero ¿Cuál es su sorpresa? Pedro le pide que le diga todos los objetos de color Rojo que recuerda.

Marta tiene un vago recuerdo de alguno... había una silla y una mesa, un cuadro al lado del azul... pero no recuerda mucho más. Le dice que había muchos más objetos azules, rojos no había casi.

En este momento, el Pedro, le pide que entre de nuevo a la habitación y que observe los objetos rojos que hay en ella. Y ¿Cuál es la sorpresa de Marta? Pues que al entrar se da cuenta que los objetos rojos, al contrario de lo que ella pensaba, son mucho más abundantes que los azules!!!"

¿Qué te dice a ti este cuento? ¿Dónde pones el foco en tu vida? ¿Cuál es tu actitud ante lo que te ocurre? ¿En qué objetos pones tu atención, en los azules o los rojos? No hace falta que sea otra persona la que nos diga en que nos tenemos que fijar. Muchas veces somos nosotr@s mism@s l@s que nos encasillamos en eso de una forma consciente o inconsciente. O quizás todas nuestras vivencias desde niñ@s, todos esos mensajes que nos dieron...

Por eso cuando me preguntan qué es eso de la Actitud Positiva, yo les digo que es una forma de vida. Es simplemente

un entrenamiento de la mente, la cual por supervivencia se centra en los sucesos negativos. Yo le agradezco mucho esa función que tiene, pero hoy en día, se preocupa con la mejor de sus intenciones por asuntos que no tienen mayor importancia.

Y cómo hago este "entrenamiento". Te voy a decir tres ejercicios, que aunque aparentemente no sean muy importantes, puedo asegurarte que juegan un papel importante.

La Actitud Positiva, yo les digo que es una forma de vida. Es simplemente un entrenamiento de la mente, la cual por supervivencia se centra en los sucesos negativos

1- Este ejercicio lo hago con mi hijo todos los días. Es muy sencillo. Simplemente es **buscar al final del día el momento o los momentos más felices del día y compartirlos.**

¿Por qué este ejercicio?

Porque biológicamente recordamos las cosas malas que nos suceden por este mecanismo de supervivencia. Lo que aquí estamos haciendo entrenar a la mente, para que recuerde todas las cosas buenas que nos suceden.

2- Y este otro ejercicio se lo escuché a Elsa Punset (tengo que decirte que me encanta). Es **coger un tarro, y meter esos buenos momentos** que nos ocurren a lo largo del día. Los escribimos y los metemos en él. De esta forma cada vez que necesites un chute de energía, o simplemente quieras sentirte más feliz, sólo tienes que leerlos. Y de la misma forma, podrás observar de manera visual y tangible todas las cosas buenas que nos pasan.

3- Y por último te propongo que ante un evento difícil, te preguntes el **PARA QUÉ, en vez de POR QUÉ**. El objetivo de este ejercicio es el cambio de perspectiva que es muy importante. El porqué te ancla en el pasado, en regocijarte con el dolor... pero el para qué te ayuda a buscar soluciones, en fijarte en el futuro. ¡Pruébalo! A mí me funciona muy bien.

Y hasta aquí por hoy. Espero que aunque sea un poquito, te haya ayudado a cambiar esa perspectiva ante la vida.

Gracias por acompañarme en este bonito camino.

Te mando un fortísimo abrazo y hasta la próxima!!

Miriam Simón

www.recorretucaminointerior.com

Próximos retiros en La Hospedería del Silencio

www.hospederiadelsilencio.com

PROMOCIÓN OTOÑO 2016

¿Quieres anunciar tu cursos o talleres?
¿Quieres dar a conocer tu terapia?

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
91 528 44 32 - 646 92 60 38

Mantenemos los descuentos!!!
Hasta el 20 de Septiembre

Próximas Newsletters

OCTUBRE
3

OCTUBRE
14

OCTUBRE
24

VerdeMente

La Guía Alternativa
de Madrid

VERDEMENTE S.L.
Dirección:

Antonio Gallego García
Redacción:

Mario Martínez Bidart
Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López
M^a Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook
"Revista VerdeMente"



Cruzando puente sobre un río
Dalat (Vietnam)
Autor: Milestone

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.marisisofia.wordpress.com // Teléf: 653 919 246 // marisisofia2.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 y medium
Isabel María
 Experta en parejas
 Quito Mal de Ojo
 Resuelvo dudas

806 526 145
 984 988 164




La alegría de la vida saludable

Día feliz

-5% en tiendas

Todos los miércoles y viernes

-10% en tiendas y restaurantes

Presentando este anuncio en caja

Jueves 1, luna nueva.

En septiembre Viernes 16, luna llena.

Jueves 22, equinoccio de otoño.

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

Ofertas

-15% en marcas seleccionadas

Puedes consultar el calendario en nuestra web.

Novedad

Restaurantes certificados por Intereco

Acreditación oficial de restaurantes ecológicos, en trámite

La Hospedería del Silencio

Seminarios septiembre

- V 02 Mindfulness, atención plena
Pilar G. Osúa
- V 09 Convención rebirthing
Asociación Rebirthing Internacional
- V 16 Yoga y bienestar
Free Style Yoga Alliance
- V 23 Kundalini Tantra Yoga
Belén Sánchez (Kriyavidya)
- V 30 Iniciación al Desierto
Asoc. Amigos del Desierto,
con Pablo D'Ors.

Retiros de Panchakarma en la Hospedería del Silencio

Desintoxicación y revitalización desde el Ayurveda
- Grupos de 7 y 14 días.
- Todos los meses.



ecocentro
desde 1993

Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

La alegría de la vida saludable

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

ecocentro

Madrid

C/ Esquilache 2 a 12

eco@ecocentro.es

915 535 502

690 334 737

<M> Cuatro Caminos,

Ríos Rosas o Canal.

La Hospedería del Silencio

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

www.ecocentro.es

