

Verde Mente

La Guía Alternativa

Octubre 2016

Nº 205

Entrevista a Serge Peyrot

Tus manos pueden ser tu futuro
Arturo Valenzuela

Como conocerse uno mismo
Juan Manzanera

La esencia más sutil
Montse Simón

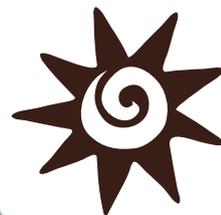
Biodanza 20 formas
de movernos
David Díez Sánchez

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Suscríbete a

VerdeMente

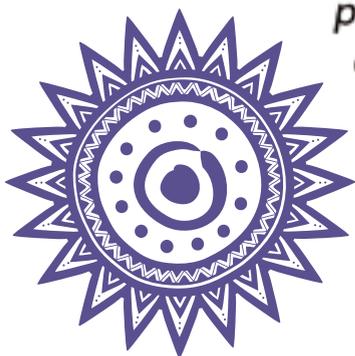
por 22€ al año*



Por cada suscripción recibirás
este libro de regalo

Vivir de Corazón
de Álvaro Gómez Contreras**

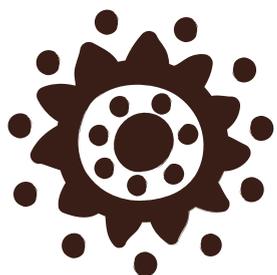
*"Vivir de corazón es libertad,
pero nos da mucho miedo,
creemos que es utópico"*



Entra en www.verdemente.com,
regístrate y podrás suscribirte a nuestra revista
para recibirla en tu domicilio.

*En la suscripción anual se recibirán 11 números. Envíos a Península, Baleares y Canarias.

**Libro valorado en 17€





S+ Sumario



 ENTREVISTA A SERGE PEYROT MAR GALLEGO GARCÍA	6	SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO	36
TUS MANOS PUEDEN SER TU FUTURO ARTURO VALENZUELA	10	 LA SENDA DEL GENUINO YOGA RAMIRO CALLE	
EL ORDEN DEL UNIVERSO M ^A ROSA CASAL	12	CHING DAO NIVEL 5: PRÁCTICAS DE TRASCENDENCIA SHU YUAN CHEN & JUAN LI	38
HANDPAN UN INSTRUMENTO QUE TRANSCIENDE CHEMA PASCUAL	16	SECCIÓN DANZA Y EXPRECIÓN	40
CHI KUNG LAS FASES DEL APRENDIZAJE JANÚ RUIZ	18	 DANZA MÍSTICA DEL RITO A LA DEVOCIÓN LALITA DEVI	
VIVIR DESDE EL AMOR...¡CUIDA TU MENTE Y TU ALMA! SAMIRA OSORIO	20	DAR Y RECIBIR MARÍA LUCAS	42
BIO DANZA DAVID DÍAZ	22	SECCIÓN YOGA Y VEDANTA LA ESENCIA MÁS SUTIL MONTSE SIMÓN	44
SECCIÓN MEDITACIÓN	24	SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN	46
CONOCERSE A UNO MISMO JUAN MANZANERA		 DIME QUE TENSAS...Y TE DIRÉ QUE NECESITAS EXPRESAR PABLO VELOSO	
2 RAZONES PARA TOCAR LOS TAMBORES FELIX BALLESTEROS	26	LA REVOLUCIÓN DEL CONSUMO BIOLÓGICO Y LOCAL BEATRIZ CALVO VILLORIA	48
ARMONIZA TUS RELACIONES CON EL PÉNDULO HO´ BÁRBARA MENESES	28		
SECCIÓN ESPIRITUALIDAD TAMBIÉN			
 PARA ATEOS	30		
DIEZ ORIENTACIONES PARA SER DANIEL GABARRO			
SECCIÓN CUERPO, POSTURA Y SALUD	32		
POSTURA Y DOLOR DE ESPALDA FERNANDO QUEIPO			
TRANSFERENCIA Y TRANSPARENCIA MIGUEL ALBIÑANA	34		



www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Nuestros Colaboradores

Verde Mente

La Guía Alternativa

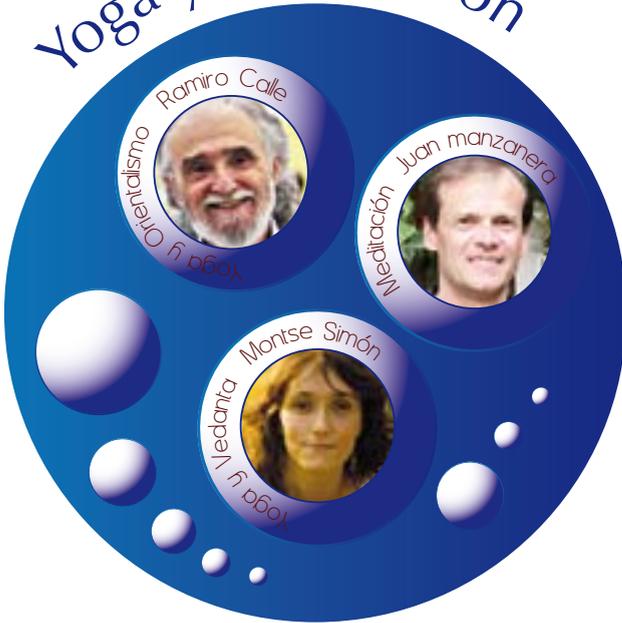
Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



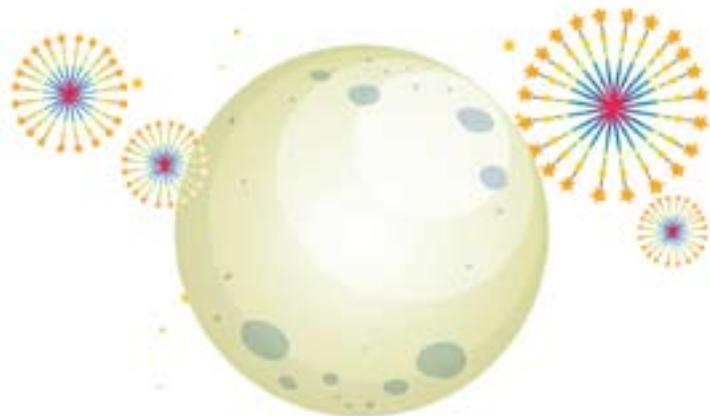
Tradición y Esoterismo



Yoga y Meditación



Psicología y Terapia



¿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 - Especies - Café - Té



www.masalabiomarket.com

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



“El cuerpo toma forma de lo que somos. Contiene nuestra historia. A través de él tenemos la oportunidad de re-conocernos”, son palabras de Serge Peyrot.

Su forma de entender a las personas, de llegar más allá que el dolor en sí, le llevó a crear una técnica en la que se entiende al paciente con una perspectiva global. Serge vio la necesidad de elaborar un método terapéutico de acompañamiento tanto emocional como psico-corporal, ayudando a liberarse de su sufrimiento corporal y psico-emocional.



Entrevista a



Serge Peyrot



Creador de la Terapia Morfoanalítica

Mar Gallego: *Para los que no conocen bien la terapia o todavía no la han descubierto, les puede explicar en qué consiste. Y cual fue el detonante que le llevo a crear esta terapia.*

Serge Peyrot: La Terapia Morfoanalítica (TM) tiene como objetivo principal ayudar a nuestros pacientes a conocerse más y ser más equilibrados. El equilibrio físico y psicológico están íntimamente unidos e interdependientes. Esto implica explorar y descubrir zonas que han quedado poco desarrolladas, oscuras, confusas, tanto en la consciencia de nuestro propio cuerpo como en las partes más inconscientes de nuestra mente, que determinan nuestra personalidad y nuestros comportamientos. Esta ampliación del autoconocimiento se hace de manera concomitante con un trabajo corporal muy completo y un trabajo verbal respetuoso del ritmo de cada uno, en un cuadro terapéutico concreto y estructurado.

Esta terapia la he creado a partir de centenas de experiencias clínicas con pacientes que me enseñaban su necesidad de reunir en una misma sesión el trabajo de reajuste postural global con la expresión sensorial y emocional de lo que emerge del cuerpo cuando se sueltan las tensiones musculares. Yo trabajaba como fisioterapeuta y rápidamente fue evidente que si el paciente no tenía acceso a los contenidos emocionales de sus dolores, los resultados de mis tratamientos eran más superficiales e menos duraderos.

M.G.: *Se plantea en la terapia morfoanalítica el trabajo de una realidad corporal, sensorial y emocional. En qué se distinguen el campo emocional y sensitivo.*

S.P.: La mayor parte de las personas que tratamos viven en su cuerpo sin “habitarlo”. A lo largo de los años, en función de los “golpes” de sus vidas, se han cortado de sus sensaciones, sin darse cuenta, como un mecanismo de protección. Resultado: 99% de nuestros pacientes no están conectados con las informaciones inmensamente ricas y variadas que nuestro sistema sensorial nos envía permanentemente. Utilizan su cuerpo de manera funcional pero sin dar mucha importancia a lo que dicen las informaciones exteroceptivas y propioceptivas. El sistema sensorial está casi mudo, apagado. Es como tener una orquesta

sinfónica completa y utilizar solo 2 o 3 instrumentos. La TM ayuda a reactivar los circuitos sensoriales, a sentir más. Es indispensable para estar en contacto con sus emociones, aceptarlas, expresarlas, vivirlas de manera fluida y natural en su vida relacional y afectiva. Las sensaciones están siempre impregnadas de emociones, y las emociones siempre

acompañadas de sensaciones. Emociones y sensaciones se graban juntas en la memoria. Son dos formas de una misma realidad.

M.G.: *¿Cómo consigue un terapeuta Morfoanalista la integración corporal, sensorial y emocional?*

S.P.: Cuando empezamos un tratamiento, no sabemos lo que la persona va a vivir, sentir, expresar. Nos interesa lo que la persona dice de su propio cuerpo, como lo vive, como lo siente, como lo utiliza, como lo cuida. Nos interesa también lo que el cuerpo nos dice de la persona, fuerte/débil, equilibrado/estable, retraído/expandido, rígido/flexible, aplastado/erecto, tónico/apático, vivo/deprimido. Le ofrecemos nuestro cuadro terapéutico seguro, flexible, muy bien delimitado, y en función del estado físico y

El hecho de trabajar simultáneamente en la estructura muscular y en sus contenidos psico-emocionales, y el paciente poder expresar todo lo que siente en su cuerpo así como todos los sentimientos y pensamientos que emergen durante la sesión, permite desactivar los circuitos patológicos repetitivos

psíquico que hemos observado, le hacemos propuestas de trabajos corporales que no solamente permiten corregir las deformaciones posturales y reequilibrar las tensiones musculares, pero le ayudan a entrar en contacto con sus sensaciones, sentimientos, emociones que están almacenados de manera inconsciente en todas las regiones del cuerpo. El hecho de trabajar simultáneamente en la estructura muscular y en sus contenidos psico-emocionales, y el paciente poder expresar todo lo que siente en su cuerpo así como todos los sentimientos y pensamientos que emergen durante la sesión, permite desactivar los circuitos patológicos repetitivos.

M.G.: Usted manifiesta que cuando las condiciones externas son favorables no tienen por qué surgir fallos que han podido aparecer en la infancia. Pero, ¿qué es lo que puede desencadenar la aparición de esos traumas?

S.P.: La psique trabaja mucho por analogía. Cuando en el presente una persona vive una situación violenta, un conflicto, un abandono, una angustia muy fuerte, un estrés intenso, despierta en la memoria experiencias pasadas similares no-resueltas o mal-resueltas, que han quedado como heridas abiertas en el sistema psico-afectivo. La mayor parte del tiempo son traumas infantiles muy antiguos que han sido guardados intactos de manera totalmente inconsciente. La situación del presente reactiva el trauma del pasado y libera la carga emocional que estaba “congelada” en el inconsciente. Los mismos mecanismos defensivos del pasado se reproducen en el presente, en el cuerpo y en la psique. En general, la persona no tiene ninguna memoria del trauma original pero es importante que el terapeuta esté en contacto con la parte infantil dentro del adulto pues en cualquier momento puede salir a flote y necesita ser acogida adecuadamente.

M.G.: ¿Cómo mira un terapeuta Morfoanalista a un paciente?

S.P.: Sabemos que el estado de sufrimiento del paciente se manifiesta por dos vías principales: la corporal y la psicológica. Cuando es el cuerpo que se encarga de expresar el sufrimiento, lo hace a través de diversos tipos de síntomas y patologías: musculares, articulares, viscerales... Cuando el dolor se expresa de forma más emocional se convierte en estados de ánimo agudos, angustia paralizante, agresividad exacerbada, pensamientos obsesivos, fase depresiva, insomnio... En los dos casos el dolor no ha podido ser pensado, elaborado, digerido. Es necesario a la vez decodificar lo que el cuerpo está diciendo y paralelamente transformar las emociones y sentimientos en pensamientos que pueden interiorizarse en el espacio concreto del cuerpo. El paciente es un “TODO”. Independiente de cómo se manifiesta el sufrimiento, nuestra escucha y atención está priorizando la persona que sufre. Sus dolores, sus síntomas, son puertas de acceso a su mundo interno donde residen las marcas del pasado.

M.G.: Cuando una persona manifiesta un dolor recurrente, ¿puede la raíz de ese dolor estar en otra realidad diferente

a la corpórea? ¿Se puede decir que el cuerpo manifiesta como nos sentimos?

S.P.: Las mismas causas reproducen los mismos efectos. Cuando un síntoma corporal o un dolor vuelve a aparecer, nos está diciendo que el circuito psico-corporal patológico que es responsable de su repetición no ha sido desactivado.

La tendencia del ser humano es repetir lo que no ha podido simbolizar, es decir alcanzar, sentir, vivir, entender y metabolizar. El cuerpo “grita” lo que la mente no sabe o no consigue pensar. En este aspecto la repetición es una nueva tentativa de llamar la atención, de pedir ayuda, una nueva oportunidad de

entender el significado profundo del síntoma. Este dolor que vuelve tiene una historia, es el último eslabón de una cadena de reacciones y consecuencias que ha sido construida a lo largo de los años. El cuerpo es el mapamundi de nuestra historia psico-afectiva. En la memoria de los tejidos corporales (piel, músculos, fascias) están grabados los traumas y trastornos emocionales de nuestra vida desde el nacimiento. La solución no consiste en “apagar” el dolor con medicamentos o con técnicas “calmantes” y nada más. Entendemos que el dolor recurrente es la capa superficial de una cadena compleja de compensaciones físicas y psicológicas que tenemos que seguir y remontar para poder deshacerla. Para esto, es imprescindible tener un cuadro terapéutico que permite realizar un trabajo de reequilibración postural global pero estando siempre en contacto con la dimensión emocional subyacente.

M.G.: Muchas personas en algún momento manifiestan “no puedo más...”, “tengo miedo de derrumbarme...”, pueden ser indicativo de algún trauma que se psicomatiza?

S.P.: Es importante entender que un cuerpo que somatiza es un cuerpo que funciona normalmente. Es una de las funciones psíquicas importantes del cuerpo: expresar el sufrimiento. El bebe somatiza espontáneamente cuando se siente “amenazado” o cuando está sometido a una tensión extrema del entorno maternal que lo desestabiliza. Este mecanismo de descargar en el cuerpo el exceso de tensión y transformarlo en somatizaciones continúa en la época adulta y no termina nunca. Podemos observar que las palabras que son utilizadas para expresar el sufrimiento corporal son las mismas que se utilizan para definir un estado emocional, un mal-estar, un dolor psíquico.

M.G.: ¿Cómo terapeuta Morfoanalista qué le dirías?

S.P.: Muchos pacientes tienen dificultad para hablar de sus sentimientos, como se fuera vergonzoso. Hablar de su cuerpo resulta más fácil pues parece menos peligroso. En definitiva, hablar de sus sensaciones lleva al campo de los sentimientos pues van siempre unidos. Así de manera indirecta la persona está haciendo un trabajo psicológico y puede compartir cosas íntimas que la alivia y le permite hacer asociaciones inesperadas con otras sensaciones, con pensamientos, recuerdos. Hablar de su cuerpo es hablar de sí mismo. Todos los trabajos corporales de estiramiento, respiración, corrección postural, masajes, estimulan y producen muchas sensaciones nuevas, conocidas, siempre

diferentes. Para aprovechar su riqueza y profundidad, esta gran cantidad de sensaciones necesita ser ordenada y elaborada. Por esto después de cada fase corporal ofrecemos al paciente un espacio verbal para expresar lo que dice su cuerpo. Así se va descifrando las múltiples facetas de su lenguaje corporal propio.

M.G.: ¿Cuál ha sido la evolución de la Terapia Morfoanalítica?

S.P.: Desde el principio la TM tiene como eje central la integración en una sola sesión, con el mismo terapeuta, de un trabajo muy completo y concreto de reestructuración postural con la comprensión y el acompañamiento emocional adecuado. El descubrimiento del campo sensorial y su reactivación es el tercer pilar que une y alimenta los dos primeros. Con los años de experiencia lo que hemos perfeccionado es la manera específica de conducir las interacciones entre los tres campos, pero siempre sin inducir y respetando el ritmo propio del paciente.

ACERCA DE SERGE PEYROT

Serge Peyrot empezó su andadura profesional tratando a sus pacientes como fisioterapeuta, pero su espíritu investigador le llevó a ampliar sus conocimientos profesionales, formándose con Françoise Mézières, en aquel momento revolucionaria y controvertida fisioterapeuta que defendía la organización en cadenas del sistema muscular y la importancia de tratar a sus pacientes con un trabajo corporal global. La Terapia Morfoanalítica fue creada por Serge Peyrot en 1985, resultado de un largo proceso personal de investigación y experimentación.

En un principio Serge Peyrot comenzó aplicando la técnica de Mézières junto a otras técnicas de masaje. Durante estos tratamientos, muchos de sus pacientes manifestaban reacciones emocionales intensas, en las que descargaban gran cantidad de energía reprimida. Serge Peyrot se dio cuenta que estas manifestaciones necesitaban ser acogidas, escuchadas y aceptadas sin juicio, respondiendo a ello de forma puramente intuitiva, dejando a un lado las preocupaciones técnicas del fisioterapeuta para acompañar a la persona en su vivencia emocional. A partir del momento en que Serge Peyrot integra en la misma actuación terapéutica, un trabajo tan objetivo como es el tratamiento corporal global junto al análisis y la elaboración de aquellos elementos, tanto corporales como psicoafectivos y relacionales, que de forma natural y espontánea se expresaban en las sesiones, empieza a definir y a estructurar un nuevo método terapéutico: la Terapia Morfoanalítica.

Mar Gallego García
Revista Verdemente
verdemente@verdemente.com

M.G.: ¿Cómo se forma un terapeuta morfoanalítico?

S.P.: La formación de un Morfoanalista dura aproximadamente 4 años. El alumno hace su terapia individual con un terapeuta didáctico y participa de la terapia grupal durante los módulos de formación que son realizados cada 2 meses. Cada módulo es organizado como un grupo terapéutico intenso en el cual el alumno aprende y practica las técnicas corporales y recibe los necesarios conocimientos de psicología y anatomía. El último año el alumno apto es autorizado a empezar a atender con un paciente siendo guiado por un supervisor. Esta experiencia clínica le permite redactar la Memoria de fin de curso antes de recibir el certificado de Terapeuta Morfoanalista. El equipo de formadores son terapeutas de mucha experiencia, tanto en la terapia individual como en la conducción de grupos terapéuticos.

LA TERAPIA MORFOANALÍTICA



Es una terapia psico-corporal analítica que concibe al ser humano como una unidad indisociable cuerpo-psique. Integra en el mismo cuadro terapéutico el trabajo corporal y el análisis del contenido emocional y psico-afectivo de las tensiones musculares.

Esta perspectiva global permite comprender por un lado el componente psíquico de una manifestación física y, por el otro, la somatización de un fenómeno psíquico. Ambas realidades, física y psíquica, cohabitan dentro de la persona, de forma simultánea, independientemente del vehículo a través del cual se exterioricen.

El método morfoanalítico permite acoger y acompañar a una gran variedad de pacientes. Personas que no soportarían terapias exclusivamente verbales descubren que con el apoyo tangible de lo que viven en su cuerpo a partir de su sensorialidad y con el acompañamiento específico que le provee el terapeuta morfoanalista, pueden tener acceso al inconsciente y a su mundo interno poblado de sentimientos, profundización que abre, para ellos, la posibilidad de liberar-se a un mismo tiempo del sufrimiento corporal y del sufrimiento psico-emocional.

www.terapiamorfoanalitica.es
www.aetmorfoanalistas.org

TERAPIA MORFOANALÍTICA en MADRID

Acoger el dolor físico y psíquico: Para liberar, para entender, para reparar.

Nereida Raquel Corvillón
Sesiones individuales
654 807 787
www.terapiamorfoanalitica.com
www.aetmorfoanalistas.org
Centro Mandala - c/Cabeza, 15, 2º dcha

TUS MANOS pueden ser tu futuro

Los Especialistas en Terapias Manuales Profesionales Valiosos para la Sociedad Europea Actual



La actual crisis genera nuevas necesidades. Además, propicia que cada vez, más profesionales tomen iniciativas para crear nuevos puestos de trabajo. En el campo de la terapias naturales, venimos observando un constante aumento la demanda de nuestros servicios.

Los especialistas de Shiatsu son profesionales valiosos y necesarios para la sociedad europea actual, porque aportan aquello que muchos ciudadanos necesitan y además demandan.

Últimamente, las escuelas que contamos con bolsa de trabajo, hemos podido observar un claro aumento de la demanda de especialistas, para trabajar en nuevos centros de terapias, sean éstos específicos o multidisciplinarios. En concreto, en nuestra escuela, la demanda externa (graduados de nuestra escuela solicitados por centros ajenos) de especialistas de *shiatsu* ha aumentado en un 25% en los últimos años. También la demanda interna (graduados de nuestra escuela contratados para nuestros centros), ha mostrado un considerable aumento.

Por otro lado, también hemos reparado en que profesionales de distintos ámbitos, están tomando la iniciativa de formarse en terapias manuales, al ver en nuestra profesión un sector con gran futuro.

El mundo está cambiando y en España aumenta, día a día, el número de instituciones del ámbito de la salud, que solicitan de los servicios de especialistas de *shiatsu*, a fin de mejorar el estado de salud y la atención humana de sus pacientes. Esto ocurre porque, en el fondo, todos somos

responsables de mejorar la calidad de esa experiencia. Es evidente, que las instituciones tienen el deber de ofrecer al paciente, todos aquellos tratamientos y profesionales que puedan resolver su caso y los especialistas de *shiatsu* pueden ayudar eficazmente.

HoY es una técnica que se aplica regularmente a todos los niños ingresados en nuestro servicio que libera tensiones, miedos, disminuye la agitación y estimula a los niños deprimidos o estuporosos

Nuestros especialistas son profesionales valiosos y necesarios para la sociedad europea actual, porque aportan aquello que muchos

ciudadanos necesitan y cada vez, con más frecuencia, demandan. Están trabajando para ser una aportación positiva en la mejora del tratamiento de las personas ayudándoles en su recuperación, a sobrellevar mejor el tratamiento que reciben, a resistir mejor la enfermedad por medio de unas técnicas indoloras y no invasivas y, en el caso de personas con problemas posturales, a corregir esas irregularidades y mejorar su calidad de vida.

Son profesionales que pueden contribuir, con sus conocimientos y experiencia, a mejorar el nivel alcanzado por el sistema de salud español. También, a cubrir ese espacio que la sociedad española está demandando. Estamos convencidos de que la realidad dinámica de nuestro sistema, exige un esfuerzo constante por avanzar y establecer nuevas metas. El alto nivel alcanzado por nuestro sistema, no permite ya una disminución de la velocidad, dilaciones o mirar al pasado, si no es para aprender y avanzar. Los especialistas estamos considerablemente preparados para acometer esta tarea, al ritmo que demanda la sociedad.

La aplicación de *shiatsu* por parte de nuestra escuela, tiene ya muchos ejemplos que demuestran que puede contribuir

de forma muy positiva a mejorar la salud de los españoles. Por eso, consideramos que es conveniente que lo divulguemos, para que la sociedad lo conozca.

En personas con osteogénesis imperfecta (huesos de cristal) se han obtenido unos resultados muy prometedores, como el aumento de la resistencia muscular, flexibilización de los músculos, disminución de la fatiga muscular, aumento del tono, facilitación de la marcha en personas con problemas motores; alivio de algunas alteraciones morfológicas de los huesos, con la consecuente disminución de presiones anormales, sincronización de las articulaciones con el resto de los elementos de sostén y los movimientos del sistema músculo-esquelético.

Lucía Vallejo, presidenta de AHUCE, Asociación de Huesos de Cristal de España, asegura tras observar los resultados del tratamiento con **shiatsu**, que realizaron nuestros especialistas, en los afectados de su asociación, que el tratamiento a edad temprana con estas técnicas, es fundamental para fortalecer el músculo y prevenir las fracturas. También, para mejorar la calidad de vida en la edad adulta.

Por otra lado, un estudio realizado en la Unidad de Nefrología Pediátrica, revela que el tratamiento de **shiatsu**, aplicado por especialistas de nuestra escuela, es beneficioso para los niños de acuerdo con los datos obtenidos.

Según estos datos: el sueño, evoluciona de mal a bien o muy bien en el 100% de los casos; el apetito, progresa de regular a muy bien en el 100% de los casos; el estado físico, evoluciona de mal o muy mal a bien o muy bien en el 100% de los casos; el estado anímico, mejora de mal o muy mal a bien o muy bien en el 100% de los casos; la vitalidad, mejora de mal a bien o muy bien en el 100% de los casos; el tono muscular, mejora en todos los casos; la tolerancia a la diálisis, mejora en todos los casos; el dolor, desaparece en el 100% de los casos; los mareos, se minimizan y/o desaparecen en el 100% de los casos y la tensión arterial baja entre 2 y 4 puntos, en todos los casos.

La Dra. Navarro, Jefa de la unidad de nefrología donde se realizó el estudio, declaró en el diario "El País" que realmente las incidencias durante la hemodiálisis se habían reducido, que recibir **shiatsu** antes de cada sesión es beneficioso para los niños, pues les relaja y permite que los pinchazos sean más llevaderos. En resumen, considera muy positivo este tratamiento de nuestros especialistas, antes de las sesiones de hemodiálisis.

Otro estudio realizado en la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos, mostró que con la aplicación de nuestras técnicas los niños se quedan más relajados, el llanto se calma, se acoplan mejor a instrumentos invasivos y molestos. También que la ansiedad y la percepción del dolor disminuyen o desaparecen y, sobre todo, a los niños les encanta que les toquen.

En los niños se observó una relajación objetiva (92% casos); el llanto se calmaba (95%); la saturación de oxígeno se normalizaba (82%), mejorando la mecánica respiratoria; la

percepción del dolor disminuye o desaparece (80%), la familia lo percibe como bueno (100%) y los niños demandaban que se le aplicara el masaje (98%).

S. Moraleda. Supervisor de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos, afirmó tras el estudio: *"hoy es una técnica que se aplica regularmente a todos los niños ingresados en nuestro servicio que libera tensiones, miedos, disminuye la agitación y estimula a los niños deprimidos o estupefactos; es valorada positivamente por los niños, la familia y los profesionales y cada vez es más demandada por otros servicios de nuestro hospital"*.

Shiatsu. El Ministerio de Sanidad (Salud y Bienestar) de Japón. Facilita la siguiente definición de **shiatsu**.

SHIATSU, su significado es "presión con los dedos".

"Tratamiento que, mediante la aplicación de presiones con los dedos pulgares y las palmas de las manos sobre determinados puntos corrige irregularidades, mantiene y mejora la salud, contribuye a aliviar diversas enfermedades (molestias, dolores, estrés, trastornos nerviosos etc.) y activa la capacidad de autocuración del cuerpo humano. NO TIENE EFECTOS SECUNDARIOS".

Su definición puede ser **shiatsu** o tratamiento de **shiatsu**.

Shiatsu

De acuerdo con los textos de la escuelas, es una técnica indolora que mejora la circulación, la mecánica respiratoria y favorece el desarrollo muscular. También reduce las discrepancias estructurales, mejora el funcionamiento psicológico y colabora para impedir la deformación anatómica. Además, estimula a los pacientes con depresión y el tratamiento es totalmente individualizado.

¡El futuro está en tus manos!

Arturo Valenzuela Serrano

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

Independientemente de si somos creyentes, agnósticos o ateos, algo innegable es que existe un Orden que hace posible la existencia de este vasto Universo, del que formamos parte.

El Universo existe de la mano de unas Leyes de Equilibrio y Belleza difíciles de negar y se vale de ellas para situar cada forma de vida (Espacio) en el comento correcto (Tiempo).

El Propósito de Escuela de Vida, y el objetivo principal de todas nuestras formaciones, es “comprender” estas Leyes y vivir de acuerdo a ellas, para alcanzar Salud, Sabiduría y conseguir Armonía con nosotros mismos y con el mundo.

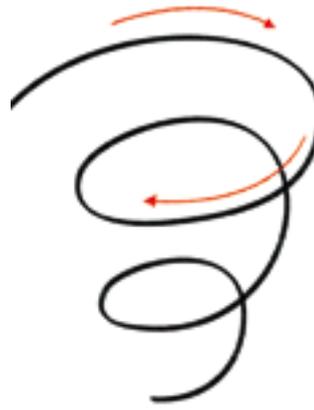
Basándonos en los principios de la Filosofía Oriental y la Macrobiótica. Esos Principios Universales que fueron explicados según la cosmovisión Taoísta, coincide totalmente con los últimos descubrimientos científicos en el campo del Física Cuántica.

Todo comienza por un Principio Unificador, que se desdobra en Yin y Yang que a su vez se convierte en las 5 Transformaciones de la Energía, y que nos permite entrever el resultado de esa “danza cósmica”, entre Yin y Yang que va a dar lugar a toda forma de vida o fenómeno en esta dimensión. Nos permite entender el proceso de la Vida de una forma más Espiritual, Filosófica, y ligarla con lo que la Ciencia nos va desvelando.

•

Todos los fenómenos son la consecuencia de estas dos energías en movimiento, en diferentes proporciones y variables, dan lugar a todos lo que existe

•



- 7 – UNO
- 6 – Polaridad (Yin-Yang)
- 5 – Mundo de la Vibración
- 4 – Partículas Pre-Atómicas
- 3 – Mundo Mineral
- 2 – Mundo Vegetal
- 1 – Mundo Animal
- 0 – Hombre

¿Dónde estábamos antes de estar aquí?

Por supuesto sin el Reino Vegetal, el Reino Animal no sería posible. Esto serían nuestros antepasados más inmediatos.

El Mundo Vegetal viene del Mundo Mineral, éste aparece como resultado de las Partículas Preatómicas, y éstas del Mundo de la Vibración o la Energía. Así mismo, ésta ha surgido del Yin y el Yang. Son los dos opuestos complementarios

de la Unidad Original, que también podemos llamar **Infinito**.

Intentar comprender el **Infinito**, es imposible con nuestra razón finita. No existen palabras ni conceptos que puedan acercarse a definirlo, no tiene principio ni fin, no existe

EL ORDEN del UNIVERSO





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 de mañana o tarde

COMIENZO
CURSO ANUAL
18 ó 21
OCTUBRE
2016

COCINA MACROBIÓTICA

CURSOS BREVES

- 8 Módulos independientes y monográficos
- Clases participativas - Showcooking
- Grupos reducidos y ambiente familiar

COMIENZO
CURSO ANUAL
18 ó 20
OCTUBRE
2016

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"
Después: Merienda degustación de delicias Macrobióticas

COMIENZO FORMACIÓN 2016-17

FILOSOFÍA ORIENTAL Y MACROBIÓTICA EL ORDEN DEL UNIVERSO

Con M^a Rosa Casal - 22 y 23 Oct 2016

CONFERENCIAS GRATUITAS:

6 Octubre a las 18.30h en Herbolario NAVARRO
27 Octubre a las 18.30h en ECOCENTRO

Ecocentro
Centro colaborador

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

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

1^a clase-conferencia GRATUITA de presentación
19 Octubre a las 17:30h. en Escuela de Vida

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

1^a clase-conferencia GRATUITA de presentación
19 Octubre a las 10:30h. en Escuela de Vida

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

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

RETIRO DE MUJERES CON RENU LI

CULTIVANDO LA ESENCIA FEMENINA

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

ni espacio ni tiempo, nada sobra y nada falta, es **paz y felicidad**.

Paz y Felicidad absolutas, nos podemos acercar ligeramente cuando hablamos de **plenitud**.

¿Y qué somos nosotros en el fondo de nuestro Ser?

Venimos del Infinito, y somos el Infinito, y tenemos inconscientemente memoria de este Mundo Infinito. Por esta razón, no queremos estar enfermos, ni ser infelices. Por esta razón, todos nuestros esfuerzos (aunque puedan estar equivocados y orientados en la peor dirección) van dirigidos a alcanzar “*esa Felicidad*” que no depende de nada, esa Felicidad que es Plenitud, Paz y Gozo, de la que guardamos alguna memoria en el poso de nuestras conciencia.

Cuando esta Mente UNA, se desdobra en dos Principios aparentemente opuestos, aunque intrínsecamente complementarios, pierde su Unidad Original y su Plenitud, y aparecen el Yin y el Yang. Las dos Manos de “Dios” para crear el Mundo de la Materia. Aquí aparecen Tiempo y Espacio, Nacimiento y Muerte, Bien y Mal, Día y Noche, Invierno y Verano, y un sinfín de opuestos que se van troquelando incansablemente para hacer posible el cambio necesario en los procesos de Transformación.

La Gran Danza del Yin y el Yang, nos enseña que “no podemos bañarnos 2 veces en el agua del mismo río” como nos dijo Heráclito. Llegar a tener una comprensión profunda del Yin y del Yang, y de esta Espiral, nos desvela el origen de Todo, en este mundo.

Todos los fenómenos están íntimamente conectados. Todo afecta a todo. Todo lo que nosotros pensamos, sentimos, hacemos o expresamos, influye en el Universo. Solemos ver el mundo desde una perspectiva pobre y estrecha, a veces con una mirada que apenas va más allá de nuestro ombligo, cuando somos una manifestación del Universo Entero!

Adentrarnos en la Leyes del Universo, nos permite una mirada nueva que abarca la capacidad de unificarnos dentro de nosotros mismos, con la naturaleza y con lo que nos rodea.

Saborear esta Unidad Original, es empezar a saborear nuestra propia naturaleza y le da sentido a lo que experimentamos, despierta una alegría serena y agradecida en el Corazón, lo abre y lo convierte en el testigo de un proceso donde descubrimos sobrados motivos para ser felices, y sobre todo reconocer que lo somos.

Cuando estamos conectados con la Fuente, sentimos confianza en el Universo, le sentimos como una fuerza inagotable de energía, de dónde obtenemos fortaleza y recursos en momentos duros, donde el dolor nos toca.

Cuando nos separamos, sentimos miedo y tristeza, y nos sentimos abandonados y derrotados. Para conseguir esa unificación que nos sana y dónde recuperamos nuestra memoria de salud original, hemos de conocer a fondo la dualidad que constantemente nos enseñan el Yin y e Yang, para conseguir el equilibrio.

EL YANG

Una poderosa fuerza Centrípeto, Muy rápida, Caliente y Contractiva.

Que los antiguos conocían como Fuerza del Cielo.

Ahora hablamos de la Fuerza de la Gravedad.

EL YIN

Una fuerza Centrífuga y Expansiva, más Lenta y más Fresca, resultado de cómo la tierra gira sobre sí misma.

Los antiguos la conocían con Fuerza de la Tierra.

Todos los fenómenos son la consecuencia de estas dos energías en movimiento, en diferentes proporciones y variables, dan lugar a todos lo que existe. De aquí la importancia de conocerlas, saber equilibrarlas y tener comprensión para encontrar la causa y poder modificar así el efecto.

Estudiar estos Principios, y el Orden que utilizan para procesar el cambio de todos los fenómenos cósmicos, naturales, biológicos, orgánicos, celulares, emocionales, psíquicos. Es adentrarnos en el Secreto de la Vida misma, para poder desarrollar al máximo nuestros recursos y ser cada vez más autoconscientes, de nosotros mismos.

En el fondo, este es el verdadero propósito de nuestra vida, y el estudio de la Macrobiótica nos ayuda, no sólo a limpiar nuestros fluidos, y nuestros órganos, escogiendo lo que más nos interesa comer y beber, también nos explica:

¿Por qué nos interesa masticar muchísimo nuestra comida?

¿Cómo comer en verano o en invierno?

¿Cómo comer si estoy sano o atravesando algún proceso de enfermedad?

¿Cómo comer si estoy triste o llenos de miedos?

¿Cómo ajustar nuestros hábitos de vida en la dirección correcta?

¿Cómo interpretar nuestras emociones, para saber que la agresividad y el miedo nacen de la tristeza?

¿Qué está sucediendo en el Apto. Digestivo, cuando surge el papel de víctima? y un larguísimo etc.

Principalmente nos enseña a “limpiar” las gafas con las que estamos mirando dentro y cómo este interior se proyecta fuera. Nos ayuda a ver más claramente la realidad la realidad y poder adaptarnos mejor a ella, y tener modo de transformarla.

El mayor reto está enfocado en nuestra capacidad de adaptación: eso es la Salud. Al conseguirlo, SI podremos afirmar que **somos sanos**. Para llegar a esto no hemos de excluir nada, sino añadir. Este es el Secreto.

Sincronizar toda la sabiduría tradicional, con los últimos descubrimientos científicos, es la propuesta de Escuela de Vida. Este fue desde su origen el propósito, dar a conocer las asignaturas, que además de volvernos más Sanos y Felices, nos ayuden a ser cada vez más PERSONA.

Per – sonar à Con nuestro Origen, y nuestro Destino

Te animas a intentarlo y sorprenderte de los resultados!!!



Mª Rosa Casal

Consultora Macrobiótica
Directora y Profesora
de Escuela de Vida
www.escueladevida.es

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

bio
2016

NO SOMOS UNA UTOPIA...

SOMOS UNA REALIDAD

MADRID IFEMA
10 - 13 NOVIEMBRE

ALIMENTOS "BIO"
COSMÉTICA ECONATURAL
MODA SOSTENIBLE
TERAPIAS
BIOCONSTRUCCIÓN
ECOSERVICIOS
TURISMO RESPONSABLE
BANCA ÉTICA
ARTESANÍAS



¡Síguenos en las redes!



Organiza



www.biocultura.org

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodriguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas
Medicinales por la UNED

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

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

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

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

monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981



Talleres, Cursos, Formaciones y Sesiones Indv. de
Constelaciones y "SISTÉMICA-HS"® (Hellinger Sciencia)

Ofrecemos un lugar donde, aprender, crecer y mejorar tus relaciones

Octubre 7-9: Monográfico - Las LEYES que MEJORAN las RELACIONES

Octubre 8: Taller - Mejora tus PATRONES INCONSCIENTES de RELACIÓN

Aprende a crear interconexiones beneficiosas

Octubre 13 y Noviembre 9 por la MAÑANA Taller - ¿Preocupado? Te ayudamos

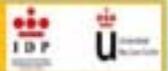
Octubre 25 y Noviembre 22 por la TARDE: Taller- Encuentra una SOLUCIÓN

Noviembre 4-6: Monográfico- Nuestra FAMILIA de ORIGEN (Los PADRES)

Noviembre 5: Taller - Consigue la ARMONIA con tu FAMILIA

- Colócate relajado junto a tus padres y sentirás la fortaleza de la vida -

MÁSTER en CONFIGURACIONES SISTÉMICAS
UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS - Madrid



Angel de Lope

- DG de DS-Humano
- Didacta CCFF por la AEBH
- Coach Sénior por AECOP
- Coach PCC por ICF

4 Octubre y 3 de Noviembre: Conferencias GRATUITAS

"Coaching Sistemico-HS"® Ven a ver su utilidad práctica para tu vida.

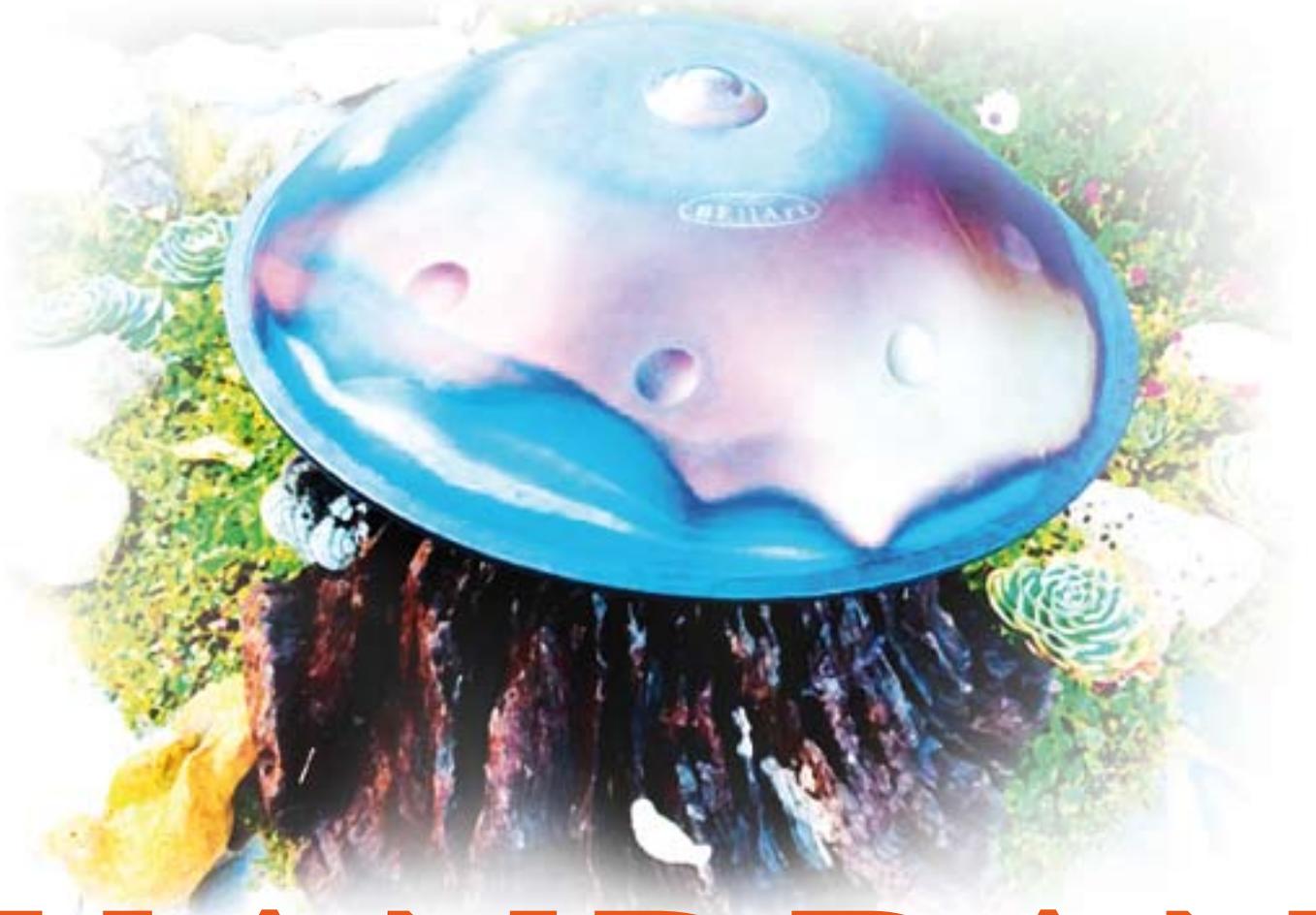
Abierta inscripción CURSOS-FORMACIONES 2016-17 en Constelaciones S-HS®

Un nuevo enfoque en tu crecimiento (Basados en la Hellinger Sciencia)

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



Un INSTRUMENTO que TRANSCIENDE



HANDPAN

Puede que al pasear por tu ciudad te hayas encontrado con un músico callejero tocando una especie de ovni con las manos. La primera vez que lo oyes es especial: parece ocurrir en otro tiempo, en otro lugar.

¿Lo escucho con los oídos? ¿Por qué siento como si viniera de adentro, como si ya lo hubiera soñado?

Se trata de un Instrumento impactante y novedoso que no te deja indiferente: es el **Handpand** –o Hang, como se le conocía anteriormente-. A pesar de su corta edad tiene un largo pasado y recoge influencias de instrumentos muy antiguos.

EL METAL Y SUS ARMÓNICOS

Nuestros ancestros se dieron cuenta de que el sonido del metal resonando en el espacio tiene propiedades extrasensoriales. **Campanas** en las iglesias y gompas, **gongs** y **címbalos** en los monasterios, **cuencos** en Tíbet, Japón y Vietnam. Este sonido se ha empleado desde siempre con diversos propósitos: rituales, chamanismo, introspección meditativa, sonidos terapéuticos... o sencillamente para desconectar de tu rutina y viajar a lo más profundo de tu interior.

El metal nos invita a meditar, a sentirnos, a escucharnos. Esto se debe a los armónicos que genera la vibración del metal. Aparecen nuevos sonidos que suben y bajan

El metal nos invita a meditar, a sentirnos, a escucharnos. Esto se debe a los armónicos que genera la vibración del metal. Aparecen nuevos sonidos que suben y bajan, hasta

que la mente queda atrapada en un calidoscopio sonoro y se libera.

EL STEELDRUM CARIBEÑO

En las islas de Trinidad y Tobago, a mediados del siglo pasado, aparece un rudimentario instrumento creado a partir de barriles de petróleo. Lo hacen golpeando la tapa superior del barril abollando el metal, creando notas distintas en cada hendidura. Nace así el **Steeldrum**, un instrumento que tiene una función más festiva que meditativa. Su construcción sienta las bases para elaborar el **HandPan**.

EL HANG

En 1999 los suizos Felix Rohner y Sabina Schärer, tras varios años de investigación para mejorar la construcción y afinación de tambores de metal, crean un sofisticado instrumento melódico de metal: el **Hang**. Modifican el Steeldrum, tanto en su forma –en vez de cóncavo lo convierten en convexo– como en su estructura –le dan al acero un tratamiento

especial- y lo vuelven más dúctil y cómodo para tocar con las manos. La aparición de este ovni sonoro fue un éxito que pronto desbordó a sus creadores. Había mucha más demanda que oferta y organizaron una forma de venta que muchos criticaban por su exclusividad. En el 2014 el hang se dejó de fabricar y otros constructores han tomado el relevo incorporando nuevas ideas y sonidos.

EL HANDPAN Y SUS PENTATÓNICAS

El **HandPan** consta de 8 o 9 notas en círculo y una central o Ding. Todas están en el rango de una pentatónica, es decir, se escogen 5 notas que pueden ser más graves o agudas. De esta forma juegas con una gran cantidad de variantes para conformar distintas escalas. Las más conocidas son en Re menor, Fa Akebono o La menor.

Lo más novedoso del Handpan es que posee sólo 5 notas. Los músicos se echarán las manos a la cabeza ya que al faltar notas, no es posible versionar ninguna canción conocida. Pero a cambio, al estar todas las notas en el mismo acorde, permite que pulses la que pulses ¡nunca desafines!

De esta forma, tú, sin apenas conocimiento musical, puedes enlazar una melodía intuitivamente y dejarte llevar por tu estado anímico. ¿No es maravilloso? Se rompe así la barrera del “músico” y el aficionado.

Nadie va a ocupar el terreno del músico, pero ahora, aunque seas un profano, puedes gozar de un sonido que te va a enamorar. Tus dedos, sin emplear la fuerza, excitan unas membranas dinámicas, ricas en armónicos. Nunca el metal fue tan dulce y evocador. Nunca habías viajado con un ovni tan amigable.

UNA FAMILIA NUMEROSA

El éxito del **Handpan** ha abierto un camino y ya son muchos los que están construyendo diversas variantes. No lo habíamos dicho, pero hacer un handpan requiere muchas horas de trabajo, oficio y paciencia. Por ello, en los últimos años han nacido hijos de la misma familia: Los **Happy Drums** ingleses, los **Spectrum** alemanes o los **Kigonkis** españoles.

Los **Kigonkis** son más pequeños. Las notas se afinan por corte del metal y no por su hundimiento. Suelen tañerse con baquetas de goma o silicona, aunque con práctica, puedes tocar con los dedos también.

La idea es la misma, escoger una pentatónica que nos agrade y tocar. Tocar y abrir la mente a un espacio abierto y expansivo. Dejarnos atrapar por la calidez del sonido, la resonancia de los armónicos, la fluidez de las melodías y la constancia del ritmo. Vivir la vibración y vivir el sonido. No para llegar a ser alguien, sino para llegar a tu interior.

PARA SABER MÁS:

“Percusión melódica en metal”

“9 razones para tener un Kigonki”



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes.

Crítico musical, creador de programas radiofónicos y estudioso de los sonidos místicos. En 1995 funda Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a las diversas culturas del mundo y recoger los Instrumentos Sonoros que usan para conectar con Deidades, ancestros o formas de poder, y en último caso, para adentrarte en uno mismo/a.

info@ritualsound.com

RITUAL SOUND
Instrumentos para el Alma
TIENDA – SHOWROOM – TALLERES – ENCUENTROS

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20
www.ritualsound.com info@ritualsound.com

CHI KUNG



Las Del FASES APRENDIZAJE

Como todo nuevo aprendizaje, igual que cuando comenzamos a aprender un arte, el Chi Kung necesita un método, no podemos pretender pintar un cuadro, sin antes saber dibujar, más tarde añadiremos el uso de los colores, etc. Cuando iniciamos el aprendizaje del Chi Kung, debemos seguir tres pasos que son imprescindibles para desarrollar una buena práctica:

Aprender correctamente la forma del ejercicio

Aprender los puntos de concentración que lleva cada ejercicio

Aprender los recorridos de la energía que se aplican a cada ejercicio

1. Aprender correctamente la forma del ejercicio:

Esto es lo que llamamos coloquialmente *"la forma"*, es decir los gestos que se practican dentro de una secuencia de movimientos, esta parte es sumamente importante realizarla correctamente, ya que los gestos están estudiados para aportar un beneficio a la salud según el enfoque de cada ejercicio, esta es la parte más externa, lo que se aprecia desde fuera, y está en relación con el cuerpo como instrumento mecánico, las articulaciones, músculos, tendones, huesos, órganos, el movimiento se debe de realizar de una forma consciente y colocando la postura con precisión, en esto los

maestros Chinos son extremadamente exigentes y precisos, y es fácil de comprender cuando vemos los resultados de un ejercicio mal hecho, en el que no se aprecian resultados, a un

ejercicio hecho a medias, en el que apenas hay resultados, a un ejercicio hecho correctamente, en el que los resultados son sorprendentes.

Debemos tomar en cuenta que el cuerpo es una unidad funcional, todo está conectado, y a nivel mecánico las tensiones musculares y fasciales influyen sobre las articulaciones provocando

un mayor desgaste de éstas, o más libertad y fluidez en los movimientos cuando se hacen correctamente, los ejercicios de Chi Kung constantemente están estirando las cadenas musculares, equilibrando y fortaleciendo de ese modo nuestra estructura.

Esto no significa que estemos haciendo todo el tiempo posturas retorcidas, o llevando al límite nuestras articulaciones, más bien la mayor parte del tiempo los movimientos son naturales, y se trabajan siempre desde la comodidad, si no estás cómodo en una postura, algo falla, y por supuesto cada ejercicio se puede practicar con un nivel de intensidad diferente adaptado a la persona.

2. Aprender los puntos de concentración que lleva cada ejercicio:

Una vez que hemos aprendido la forma del ejercicio

FORMACIÓN OCTUBRE
YOGA CENTER MADRID

Instructor Hatha Yoga
Del 3 oct. al 1 dic. 2016

Instructor Ashtanga Yoga
Del 22 oct. al 6 junio 2017

Instructor Iyengar Yoga
Del 22 oct. al 6 julio 2017

Instructor Hatha Yoga
Del 28 oct. al 18 junio 2017

RESERVA AHORA

LOVE OUR YOGA!

91 575 1913
info@yogacenter.es
www.yogacenter.es



YOGA CENTER
Serrano 6 - Bajo 4
28011 Madrid

Antigimnasia®

Un método original basado en la escucha del cuerpo
y movimientos a la vez sencillos y poderosos que
solicitan los músculos en profundidad.



SESIONES REGULARES
SEMANALES Y MENSUALES
Nuevos Grupos

Rosa León (Sol) - 660 33 76 71 - rosaleonag@gmail.com
Pilar Campayo (Plaza Castilla) - 677 03 84 61 - pcampayo@msn.com

correctamente, lo cual implica también un buen manejo de la respiración, es decir saber cuándo y cómo debemos respirar, entonces nuestra atención estará dispuesta para incorporar nuevos aprendizajes, ahora es el momento de añadir los puntos de concentración, estos puntos son como llaves en nuestro cuerpo que abren puertas para que la energía el Qi o CHI, pueda circular a través de ellos, los puntos varían según los diferentes ejercicios, la mayoría de los puntos tienen que ver con puntos de meridianos, y algunos de ellos se repiten frecuentemente, como los que están en las plantas de los pies, o en la cabeza, en el pecho o en la zona de los riñones.

Sin las correspondientes concentraciones en los puntos adecuados, el ejercicio estará vacío, será sólo como una gimnasia agradable, pero le faltará el aporte de CHI correspondiente, no habrá concentraciones de energía y no producirá mucha vitalidad. En cambio, cuando nos concentramos en los puntos, sentiremos como si pequeños depósitos de energía se fueran llenando en nuestro cuerpo y al final del ejercicio la sensación será de estar llenos de "fuerza vital".

3. Aprender los recorridos de la energía que se aplican a cada ejercicio:

Cada ejercicio de Chi Kung tiene una finalidad concreta para mejorar la salud y para alcanzar el beneficio que se busca necesitamos movilizar la energía en los caminos precisos, no sirve dirigir el Chi a cualquier parte, o no dirigirlo a ninguna parte, porque entonces el Chi se perderá y el ejercicio no nos habrá servido de mucho.

"Aprender correctamente la forma del ejercicio", nos sirve para corregir la estructura del cuerpo, esto es como hacer los caminos, "Aprender los puntos de concentración que lleva cada ejercicio", es como poner lugares en el camino donde uno se sienta a descansar y a comer algo para reponer las fuerzas, en estos puntos nos llenamos, "Aprender los recorridos de la energía que se aplican a cada ejercicio", es como hacer el

camino cuando ya está preparado todo lo demás.

La energía o CHI, circula en nuestro cuerpo llenando los órganos, los músculos, el cerebro, los huesos y otros grandes depósitos, en algunas partes, esta circulación es superficial, en otras en cambio es profunda, y también circula en diferentes sentidos, por eso cada ejercicio lleva una circulación de energía específica, con el propósito de ayudar a la circulación del Chi, haciéndole llegar allí donde se requiere.

"Cuando practicamos Chi Kung tomando en cuenta estos tres aspectos, enseguida podremos apreciar los beneficios sobre nuestra salud y nuestra energía".



Janú Ruíz

Instructor de Qi Gong
Tfno. 914131421 - 656676231
www.chikungtaojanu.com
<http://januchikung.blogspot.com>
Madrid (España)

CHI KUNG
Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs
CURSO 22 Y 23 DE OCTUBRE
INICIACIÓN AL CHI KUNG
Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com



¡Cuida tu Mente y tu Alma!



Vive desde el amor

Disfrutar del día a día, amarse, ser consciente de todo lo que hacemos vivir la vida desde el AMOR. el amor a nosotros, al mundo, a la experiencia, al disfrute, al gozo, al error y el fracaso... porque sin duda cada una de las cosas que están fuera representan algo que está dentro, porque todas ellas nos permiten crecer, sanar y/o evolucionar, nos permiten descubrirnos, nos permiten volver a la luz, nos permiten ser AMOR en estado puro.

Por ello, en estas bellas líneas quiero aprovechar para compartir el amor que siento a mí misma y por todos los seres de luz que me leéis, porque sin duda sois parte de mí y por ello quiero transmitirlo lo maravillosa que es la vida si confiamos, creemos, y nos disponemos a crear una nueva realidad. Una realidad hermosa en la que todo es parte de nuestro aprendizaje, en la que somos EL TODO, en la que el todo es NOSOTROS, en la que somos responsables de cada pequeño paso, de cada gran éxito y de cada fracaso, en la que somos responsables de cómo vemos la realidad, de cómo la creamos, de qué experimentamos y de cómo nos resistimos al dolor

¡Hablemos ahora de la resistencia! Los días amanecen todos soleados en algún lugar del mundo, sin embargo, a veces sólo somos capaces de ver las nubes que nos cubren o las lágrimas del cielo, llorando, dejamos de ver nuestra propia esencia, de cerrar los ojos y sentir el sol y ver el acto de amor que hacen las nubes limpiando nuestro bello mundo... nos resistimos a ver la hermosura de la vida, disfrutar de cada pequeña cosa y crear nuestro propio mundo y nuestra realidad.

Realmente sucede lo mismo con el amor, el dinero, el trabajo, la familia, los amigos y con nuestro poder Tendemos a resistirnos, resistimos a que es un aprendizaje y que la muerte no existe, que disponemos de miles de vidas para experimentar... nos resistimos a creer que todo lo que está fuera, está dentro y a que el cambio viene de nosotros, nos resistimos a creer en las leyes del universo y nos resistimos a crear nuestra propia realidad.

Nuestro EGO tiene miedo, y mucho... realmente conoce el dolor y no le gusta, no entiende para que experimentarlo, simplemente está tratando de protegernos, debe de ser parte de nosotros, de nuestro amor, y por ello, debemos amarlo ¿Por qué quien no tuvo una situación difícil y el EGO con su valentía, su fuerza, su rabia, su coraje o cualquier otra emoción fue capaz de sacarle de esa situación? Y es que también nos resistimos a AMAR a nuestro ego, a ser REALES a ser NOSOTROS MISMOS, a ser el DIOS que tenemos dentro Nos resistimos a cuidar nuestra mente, a cuidar de nuestro EGO, de nuestro@niñ@ interior y a cuidar de nuestro espíritu Nos basamos únicamente en cubrir nuestras necesidades básicas... comer, dormir y Esperar ser abundantes, por obra divina.

Olvidamos que el mundo necesita una razón, y que la razón somos nosotros, nuestros actos, nuestro amor, el amor que nos brindamos amándonos, soñando, disfrutando

Olvidamos que el mundo necesita una razón, y que la razón somos nosotros, nuestros actos, nuestro amor, el amor que nos brindamos amándonos, soñando,

disfrutando Y por supuesto decidiendo crear una nueva realidad, con nuevos paradigmas, con nuevas creencias que nos hagan simplemente más grandes, que nos conecten con el amor

Y es que el EGO, puede ser un gran aliado, que nos haga más fuertes, que nos ayude a conectarnos con emociones positivas, a respirar la belleza de la vida, a descubrirnos y a experimentar, o por el contrario puede ser un gran depredador, que nos enferma, que nos haga vivir en la escasez, enfrentarnos al mundo, pelearnos con la vida y vivir encarcelados en nuestras propias creencias. Y es que el EGO, tiene miedo a gastar, a escuchar a los demás, a descubrirse, a aceptar que no es perfecto, a aceptarse como responsable de su realidad

Por ello hoy te animo a que simplemente creas en ti, te conectes con tu corazón, con tu espíritu, con tu esencia Y a que superes tus propios límites, disfrutando de una nueva realidad...!!



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.

¡Crea la realidad con la que SUEÑAS.

DISFRUTA, GOZA, TE REAL
CONTIGO Y SOBRE TODO
AMATE, AMATE MUCHOO...!!

LIBERTAD CUÁNTICA, una técnica que cambia realidades, construida a base de amor, que se trabaja a distancia para transformar bloqueos subconscientes que te limitan a ser TU, a tener abundancia en tus relaciones, con tu cuerpo, en tu relación con el dinero... en nuevas creencias y energías que te conecten con tu esencia y te ayuden a ser TU.

Ahora podrás disfrutar TRANSFORMANDO TU ENERGÍA
Próximamente en Madrid y Canarias - Talleres grupales

685 476 572
libertadcuantica@yahoo.com
libertadcuantica





20 formas de movernos

para ser aún más felices

Biodanza

Nuestro movimiento dice mucho de cómo nos sentimos y de cómo somos. La emoción y la identidad influyen sobre el movimiento. Y viceversa, **enriquecer nuestra forma de movernos ayuda a armonizar lo que sentimos y expandir lo que somos.** La Biodanza es un sistema de crecimiento personal muy divertido, eficaz y completo. Posibilita grandes transformaciones de nuestra vida mientras lo pasamos bien. Para ello utiliza una infinidad de recursos: la música, las relaciones con las demás personas, la vivencia, el contacto corporal, la expansión de conciencia, el grupo y también el movimiento corporal.

Rolando Toro, el creador de la Biodanza, estableció 28 “**categorías de movimiento**”. Cada una de ellas abre las puertas a un cambio en alguna faceta concreta de nuestra vida.

El proceso de “Biodanza Sistema Rolando Toro” en un grupo semanal y en una escuela, permite ir precisando cada detalle de nuestro movimiento y renovar cada aspecto de nuestra existencia con el que se relaciona.

Las 28 categorías de movimiento están divididas en dos bloques: el movimiento individual y el movimiento con otra persona. Hoy os contamos esta aportación de Rolando Toro referida a las individuales. Dejamos para otra ocasión las compartidas.

RITMO

Confiere la regularidad en nuestro movimiento. Es la expresión musical más primitiva, anterior a la melodía y la armonía. El ritmo nos aporta orden en la vida. “*La música rítmica puede facilitar el cambio de los ritmos biológicos.*”

Así, un depresivo se puede animar y un hiperkinético tranquilizar” (R. Toro).

También nos ayuda en la conexión con las demás personas, a sentirnos pertenecientes y en vínculo.

MECIMIENTO

Es la oscilación respecto al eje vertical del cuerpo. Nos suaviza el paso a la relajación.

POTENCIA

Es la fuerza de nuestros músculos que nos permite movernos. Nos otorga energía para emprender acciones eficaces, a influir sobre nuestro entorno, a disponer de energía para trabajar.

ÍMPETU VITAL

Es la disposición para la acción.

Nos sirve como impulso para alcanzar nuestros objetivos, tomar iniciativas, el valor para conectar con nuestras motivaciones y avanzar.

CONTROL VOLUNTARIO (intencional)

Ligado con el anterior representa nuestra capacidad para dirigir nuestros movimientos según nuestra voluntad. Apela a la posibilidad de encaminarnos conscientemente para construirnos la vida que deseamos.

TENSIÓN DINÁMICA

“*Es el aumento progresivo del tono muscular a través del movimiento voluntario*” (**Rolando Toro**). Nos aporta una sensación generalizada de fuerza y consistencia corporal sin rigidez.

RESISTENCIA

Es la capacidad de mantenernos en nuestra posición ante fuerzas externas. Nos sirve para reforzar nuestra asertividad, ganar en solidez, ajustar nuestra energía en función de la tarea, sostener esfuerzos físicos prolongados, regular nuestra fatiga y reponernos ante el estrés.

COORDINACIÓN

Es la sincronización de todos nuestros movimientos. Puede ser estática o en reposo (de pié) que nos ayuda a conservar nuestras actitudes. Y también dinámica o en movimiento que simboliza la organización de nuestras capacidades.

EQUILIBRIO

Es la capacidad para mantenernos sin desviarnos y sin oscilar tanto cuando estamos en la quietud como en el movimiento. Nos favorece el sentirnos “*en nuestro centro*”, la armonía, medida y ecuanimidad.

SINERGISMO

“*Representa la acción conjunta y coordinada de diferentes estructuras y sistemas que participan en la realización de una acción única*” (**Rolando Toro**). Allana el camino para que en nuestra vida cada acción refuerce las otras y utilicemos los diferentes recursos alineados con nuestros objetivos.

ELASTICIDAD

Es la capacidad de modificarnos corporalmente y recuperar posteriormente la forma original. Nos recuerda la amplitud de lo que somos capaces y cómo podemos volver a nuestra armonía tras un esfuerzo.

EXTENSIÓN

Nos permite prolongarnos y expandirnos gracias también a la elasticidad.

Existencialmente nos asiste para que ampliemos nuestro campo de acción, para llegar más allá.

AGILIDAD

La destreza, ligereza de movimiento. Incluye muchas de las demás categorías de movimiento. En nuestra vida nos da soltura para desenvolvemos.

LEVEDAD

La posibilidad de hacer frente a la gravedad y la fatiga delicadamente. Existencialmente nos ampara para alejarnos de nuestras percepciones “pesadas”, observar la vida “a vista de pájaro”, elevarnos tomando distancia de nuestras preocupaciones.

FLEXIBILIDAD

La capacidad de plegarnos por las articulaciones. Aumenta nuestra tolerancia y nos ayuda a ser maleables ante las diferentes situaciones de la vida.

FLUIDEZ

El movimiento lento, continuo y redondo. Con él nos entrenamos a adaptarnos a las demás personas y las diferentes situaciones de la vida de forma armónica.

EUTONÍA

Representa el tono muscular adecuado, equilibrado en tensión y relajación. “El resultado es la superación progresiva de la tendencia a establecer relaciones interpersonales de dominio-sumisión; se trata de recuperar la capacidad de establecer relaciones basadas en la reciprocidad” (Rolando Toro).

EXPRESIÓN

Responder con nuestro movimiento a las emociones y sentimientos. Nos abre la esencial posibilidad de integrar lo que sentimos con nuestros actos.

EURRITMIA

Es la sintonización motora con un grupo. Nos permite disolvemos para poder formar parte de una unidad superior. “La persona enferma se mueve y canta al servicio de su propio ego, sin resonancia con el grupo; esta patología muchas veces es estimulada por los sistemas de educación competitivos, basados en el pueril ideal del éxito individual” (Rolando Toro).

PASO DEL RITMO A LA MELODÍA

La habilidad en una danza para hacer la transición desde el ritmo a la melodía.

“En términos neurológicos, el paso del ritmo a la melodía es el paso del instinto a la emoción” (Rolando Toro). Nos prepara para la conversión de la fuerza vital a la dulzura de la afectividad.

¿Te animas a enriquecer tu vida?



David Díez Sánchez

Director de la “Escuela Oficial de Biodanza Sistema Rolando Toro de Madrid – Centro”
escuela@biodanzamadridcentro.com

¡Nueva Escuela de Biodanza!



- ▶ Formación de Facilitadores/as
- ▶ Profundización en Biodanza
- ▶ Biodanza en Empresas
- ▶ Biodanza con Diversos Colectivos
- ▶ Grupos Semanales



Escuela Oficial de Biodanza Sistema Rolando Toro de Madrid - Centro
Director: David Díez Coordinadora: Laura García
661 400 269 escuela@biodanzamadridcentro.com

Octubre 2016
Comienzo Grupos Semanales
Diversos facilitadores/as
Gratis tu primera sesión.

30 Octubre 2016
Especial Brasil
Aline Reis

4 Noviembre 2016
Fiesta de Inauguración

19-20 Noviembre 2016
Inteligencia Afectiva
David Díez
Gratis si te matriculas en la escuela

28-29 Enero 2017
El Árbol de los Deseos
Equipo de la escuela
Gratis si te matriculas en la escuela

25-26 Febrero 2017
Inicio de la Formación!!!
La Vivencia
Viviana Canalis

24-26 Marzo 2017 (convivencial)
Inconsciente Vital
Antonio Sarpe

Nos movemos impulsados principalmente por dos fuerzas, el anhelo de bienestar y la evitación de la infelicidad. Nuestra vida gira en torno a la búsqueda de éxitos, salud, ganancias, aprobación y reconocimiento, por una parte, y la huida de todo tipo de fracasos, enfermedades, rechazos y pérdidas, por otra. Cuando nos embarcamos en procesos terapéuticos, prácticas de meditación o técnicas de crecimiento personal, es para lograr uno de los dos objetivos. Pero sobretodo, lo que más nos moviliza es la esperanza de dejar de experimentar sufrimiento.

Entender El Sufrimiento

Ahora bien, a pesar de dedicar la vida a estar a salvo del sufrimiento y la infelicidad, la mayoría de las personas no entendemos el sufrimiento ni conocemos su naturaleza. Queremos dejar de sufrir y no sabemos qué es el sufrimiento. Tenemos una visión muy inmadura, basada en la experiencia inmediata e ignoramos el entramado de condiciones que lo construye. De modo que vivimos el sufrimiento como algo que nos llega de fuera y pasamos por alto hasta qué punto lo construimos nosotros mismos. La cuestión es que la vida no es un **“valle de lágrimas”** al que somos arrojados, sino un territorio que vamos construyendo cada día; podemos crear infiernos o paraísos, podemos crear plenitud o vacío, podemos crear luz u oscuridad.

La investigación profunda del sufrimiento nos lleva a desvelar que no es tan real como parece. Ahora bien, resulta sumamente difícil admitir esto. Es evidente que cualquier persona que se encuentre padeciendo estados de mucha infelicidad se sentiría indignada y amenazada ante semejante afirmación. Nos acusaría de falta de empatía y de vivir en un mundo fantástico sin los pies en el suelo. De modo que no es algo que se pueda transmitir fácilmente.

Para trascender el sufrimiento necesitamos descubrir que no tiene sentido tomárselo tan en serio.

Si nos importa la vida y queremos vivirla plenamente necesitamos tener muy presente esto. Es esencial aspirar a vislumbrar a vislumbrar la naturaleza última de la infelicidad. Es decir, no buscamos dejar de sufrir, sino alcanzar la suficiente lucidez para descubrir que el sufrimiento no es tan verdad.

Recordemos que Buda empezó enseñando las cuatro Verdades Nobles. En dicho discurso analizaba cómo el sufrimiento es una parte inevitable de la vida, sin embargo, existe la cesación del mismo, y hay una forma de trascenderlo puesto que no es inherente sino producido por unas causas y condiciones. Ahora bien, años más tarde, cuando algunos de sus discípulos estaban preparados enseñó la manera de liberarse definitivamente de todo sufrimiento. Esto queda reflejado en los **sutras** de la sabiduría. En aquel momento explicó que realmente no existe el sufrimiento, y reconocer esto es llegar a la liberación.

Conocerse uno mismo

El método fundamental para vislumbrar la verdad es conocerse uno mismo. Sólo por medio de la lucidez que ilumina lo que somos se desvela la naturaleza ilusoria de la infelicidad. Dicho claramente, para dejar atrás toda infelicidad es esencial conocerse uno mismo.

La validez de cualquier técnica, terapia, práctica espiritual, proceso, meditación, etc. radica en cuánto nos ayuda a conocernos. Este debe ser el principal objetivo de la

meditación y las psicoterapias. Cuando usamos la práctica espiritual o los talleres de terapia para tener experiencias, para vivir cosas nuevas o para sentirnos mejor, estamos alejándonos de algo mucho más importante.

Es muy frecuente encontrarnos con personas adictas a las experiencias. Personas que hacen un taller detrás de otro, como quien toma otra dosis de su droga. Sea por sentirse solos, porque sus vidas están vacías o porque las dinámicas terapéuticas les elevan, estas personas están retrasando su viaje a una vida plena.

Sin lugar a duda muchas dinámicas terapéuticas y muchas técnicas de meditación, pueden llevarnos a vivir cosas extraordinarias, pero si eso no nos lleva a tener una percepción más clara de quienes somos, será un trabajo inútil, efímero y a medio plazo insatisfactorio.

Muchos terapeutas y maestros de meditación se centran en esto, enfocan la tarea en tener experiencias y estimulan a sus alumnos a expresarlas. Parece que mientras más experiencias se tengan uno lo hace mejor. Mientras más cosas te pasen más estás aprovechando el curso. El ejercicio mismo de meditar se plantea como una búsqueda de experiencias espirituales y trascendentes. Debemos tener mucho cuidado con esto.

Como personas comprometidas en un proceso de liberación y plenitud debemos vigilar si nos desviamos de lo importante. Debemos tener cuidado por quien nos dejamos guiar. Que alguien se halle en la posición de terapeuta o maestro no garantiza nada. Lo fundamental es conocerse uno mismo; es preciso que estemos muy atentos y cuestionar continuamente si el trabajo que hacemos nos está acercando a ello.

Ahora bien, hemos de saber que conocerse uno mismo es un proceso íntimamente relacionado con nuestra evolución personal. Las personas partimos con una capacidad limitada de conocernos. La consigna **“conócete a ti mismo”** es un imposible al principio. Cuando intentamos ver qué somos nos topamos con la incapacidad de hacerlo e incluso de comprender lo que significa. De modo que el camino es mucho más modesto de lo que nos gustaría. Necesitamos la humildad de reconocer que lo único que está en nuestra mano es aumentar nuestra capacidad de conocernos. Necesitamos cultivar lucidez, serenidad y sabiduría. Solo a través de una evolución personal alcanzamos la perspectiva suficiente. Aunque siempre hay excepciones, para la mayoría de las personas, en la primera fase de este camino de transcendencia solo vemos algunos aspectos parciales de nosotros mismos, y la tarea principal es desarrollar atención, conciencia y lucidez. Luego, cuando vamos madurando aumenta la capacidad que nos permite llegar a conocernos.

¿Quién soy?

El camino de conocerse desemboca en la investigación ¿quién soy? Es una de las más importantes del proceso espiritual. Básicamente apunta a fijarnos en una realidad más allá del cuerpo y la mente. Conocerse uno mismo pasa por conocer bien el cuerpo y la mente y reconocer que ninguno de ellos nos define. Ahora bien, una de las cosas que nos impiden lograr esto son los estados, emociones y sentimientos no vemos de nosotros mismos. Todos tenemos aspectos del cuerpo y mente que rechazamos, juzgamos, negamos, ocultamos o controlamos, aspectos que desconocemos y que sin embargo nos condicionan. Cuando nos implicamos en un proceso de indagación de lo que somos, estos procesos internos funcionan como frenos, bloqueos y resistencias



Conocerse UNO MISMO

Aunque a veces uno pueda tener ciertas vislumbres de lo real, no podemos vivirlos y encarnarlos plenamente debido a estos procesos internos desconocidos. De modo que una de las tareas que tenemos por delante es ver estos aspectos internos ocultos. El trabajo nos lleva a ir descubriendo motivaciones inconscientes, miedos desconocidos, deseos contenidos, sentimientos juzgados y decenas de otros procesos internos. De este modo descubrimos cómo funciona nuestra mente y cómo nos condiciona.

Pero la capacidad de hacer este proceso viene limitada por nuestro nivel de evolución. Este es un asunto muy importante para los que pretenden ayudar a los demás. Muchas veces exigimos a los demás capacidades de introspección y conciencia que simplemente no tienen. Es decir, podemos querer que se den cuenta de ciertos patrones emocionales o engaños, mientras que la persona no ha alcanzado el nivel de evolución apropiado para esa lucidez. Como terapeutas vemos que su sufrimiento terminaría si se diera cuenta de ciertas tendencias, pero la persona no ha evolucionado todavía para verlas. La persona necesita evolucionar más y nos cuesta aceptarlo. Como terapeutas puede ser frustrante, y si no os damos cuenta de lo que está sucediendo podemos transmitir inconscientemente el mensaje de que su problema no tiene solución.

En el ámbito de la meditación sucede lo mismo. La capacidad de indagación y conciencia está limitada por lo evolucionada que está la calidad de atención o lucidez. Como guías de meditación debemos ser conscientes de esto y evitar que los alumnos sientan que no van a llegar a nada. El mensaje más importante que debemos transmitir es que no se limiten, que

nunca crean en limitaciones, independientemente de lo que haya sucedido en su vida.

Conclusión

En conclusión, el método principal es desvelar lo que realmente somos, y el resultado de ello la desaparición de la infelicidad como algo real. Es preciso que enfoquemos toda nuestra determinación y coraje en saber lo realmente somos. Es lo único que nos puede liberar de los condicionamientos y limitaciones que la vida nos impone. Todo lo demás es prescindible.

No es una tarea fácil, y necesitamos el coraje de investigar ¿qué significa conocerse uno mismo? ¿Qué tenemos que conocer? ¿Cómo llegamos a conocernos? ¿Cómo es posible hacerlo? ¿Cuál es el método?



Juan Manzanera
Escuela de Meditación

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



2 Razones para Los TAM

El gran maestro y músico sufí indio, nos describe de una forma magistral la gran influencia que tiene el ritmo en nuestras vidas:

*“¿Por qué el ritmo tiene tal influencia sobre nosotros?
Porque nosotros mismos somos ritmo.*

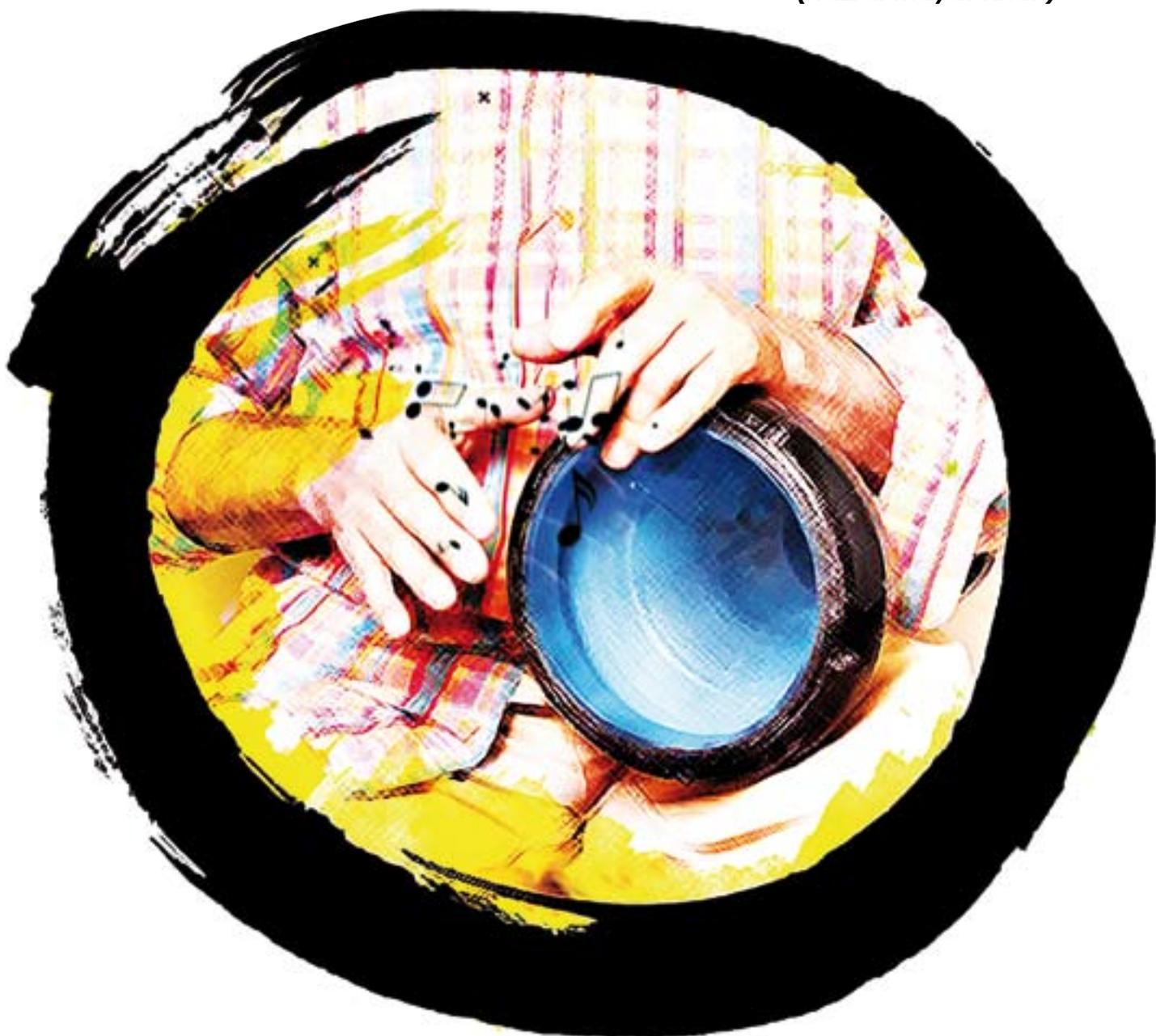
*El latido de nuestro corazón, el pulso en las muñecas o en las sienes,
nuestra circulación sanguínea,*

el trabajo de todo el mecanismo de nuestro cuerpo es rítmico.

*Y cuando este ritmo se obstruye, entonces viene el desorden y la enfermedad;
a toda molestia, desesperación y desilusión le sigue la ruptura del ritmo.*

El ritmo es el tema central de toda la creación

(Hazrat Inayat Khan)



tocar BOBRES



Felix Ballesteros
Profesor de piano, darbuka, lenguaje musical, armonía y composición.

Una excelente forma de introducirse en el asombroso mundo del ritmo, es tocando los tambores, experimentando y compartiendo sensaciones y vivencias personales únicas. Tocar los tambores tiene efectos beneficiosos para la salud, puede ser de gran ayuda a la hipertensión, la fatiga, la ansiedad, el estrés, la artritis, el asma, el autismo, el cáncer, las enfermedades cerebrales, (como el Alzheimer, Parkinson etc...) la dislexia (trastornos de lenguaje y de la comunicación) problemas de psicomotricidad, hiperactividad y trastornos de déficit de atención, alteraciones del movimiento y del equilibrio, trastornos emocionales, y se podría seguir con una lista interminable de enfermedades.

El tambor es un medio terapéutico utilizado por chamanes y curanderos desde la noche de los tiempos, utilizando el ritmo para crear la libre expresión y promover la curación a nivel físico, mental y espiritual. En la actualidad numerosos estudios científicos corroboran las virtudes de tocar el tambor.

“La música proporciona un alma al universo, alas a la mente, luz a la imaginación, encanto a la tristeza, alegría y vida a todo. Es la esencia del orden, y lleva a todo lo que es bueno, justo y bello, de la cual es la invisible, y aun así deslumbrante, apasionada y eterna forma”

Platón (Filósofo griego)

Ahora voy profundizar sobre las dos razones para tocar los tambores, pero en realidad aunque hablo de dos, cada una de ellas contienen en sí mismas cientos de razones, y tan solo una de esas cien bastaría para convencernos de que comenzar a tocar el tambor es una buena y sana elección.

LIBERACIÓN DE TRAUMAS Y BLOQUEOS EMOCIONALES

Se sabe que las emociones y los sentimientos no expresados generan bloqueos de energía muy perjudiciales para la salud, y es aquí donde los golpes de tambor “limpian” las energías estancadas a la vez que nos recargan de buena y renovada energía, dejando una sensación de calma y sosiego. Y ¿Cómo ocurre esto? Cuando tocamos el tambor nuestras emociones se exteriorizan sin miedos, sin complejos, no empleamos el lenguaje hablado. Nos comunicamos con el lenguaje no verbal, el lenguaje por excelencia de la música, un lenguaje que no se puede ocultar a diferencia de la palabra que si puede mentir. Cada golpe de tambor nos sumerge en la creatividad pura, nos conecta principalmente con el hemisferio derecho donde las emociones no se juzgan de esta forma los sentimientos se liberan y se expresan de una forma creativa y natural.

“la música posee encantos para calmar el pecho salvaje, para suavizar rocas, o doblar un roble nudoso.”

William Congreve (Dramaturgo inglés)

REDUCE EL ESTRÉS, LA PRESIÓN SANGUÍNEA Y LA TENSION.

Cuando golpeamos el parche de un tambor con nuestras manos o con las baquetas, estamos eliminando mucha carga negativa de nuestro organismo. A la vez también estamos produciendo y liberando hormonas, como la **dopamina** responsable del placer y la motivación, la **serotonina** responsable del estado de ánimo y la **endorfina** que nos hace sentirnos más felices y contentos.

Tocando el tambor en grupo crecen los niveles de la **dopamina** en el cerebro que es un neurotransmisor del sistema nervioso central. La disminución de dopamina en el cerebro puede generar enfermedades como el Parkinson (la persona pierde la habilidad para ejecutar movimientos finos y controlados) y la Distrofia (trastorno de movimiento que causa contracciones involuntarias en los músculos). La dopamina suministra sentimientos de gozo y motiva a una persona a realizar ciertas actividades.

La **serotonina** desarrolla su actividad en el intestino, esta hormona influye en el humor, regula la presión, el apetito y el sueño. Representa un papel importante en la inhibición de: la voracidad, la ira, la agresión, la presión y la temperatura corporal.

Cuando tocamos el tambor aumentan los niveles de **endorfina** en la sangre. La endorfina (neuro-péptidos o pequeñas cadenas proteicas) se libera a través de la médula espinal y el torrente sanguíneo. Es interesante como estos opiáceos que produce el organismo de una forma natural son 20 veces más potentes que los medicamentos contra el dolor que se venden en las farmacias.

Las endorfinas son también estimulantes. Cuando tocamos el tambor experimentamos una liberación de endorfinas y sentimos una sensación de euforia placentera. Se renuevan las energías y todo el cuerpo regresa a un estado de salud óptimo.



Armoniza tus relaciones con el Péndulo

Perdóname

La radiestesia, el arte de medir, emitir y sanar con péndulos está en constante crecimiento. Existen dos grandes ramas que a menudo han caminado por separado: la radiestesia vibratoria y la mental. Ambas apelan por separado al hemisferio derecho e izquierdo. Cuando no son reunificados, como nuestros hemisferios cerebrales, nuestra práctica se queda coja y ciega, no accediendo al pleno potencial de esta antigua Ciencia de la Vibración.

Lo siento

En Baj-Péndulos España practicamos ambas ramas reunificándolas y así lo enseñamos a nuestros alumnos. Gracias a esa metodología de trabajo e investigación, hemos descubierto que mediante herramientas específicamente diseñadas, como el Péndulo de los Arcángeles podemos acceder a cualidades vibratorias elevadas una octava superior en relación a las vibraciones a las que accedemos con otros péndulos. Así podemos trabajar radiestésicamente con energía angélica, cualidades divinas y otros principios de sanación espiritual. También descubrimos que podemos acceder a la vibración sanadora del Ho'oponopono, a través de un péndulo especial y nos propusimos fabricarlo.

Gracias

Ho'

Te amo

La radiestesia vibratoria aplicada al Ho'oponopono

El resultado es el Péndulo Ho', una herramienta que nos permite conectar con las vibraciones de: Lo Siento, Te Amo, Perdóname, Gracias tanto a nivel espiritual como a nivel radiestésico.

Ho'oponopono es una práctica hawaiana de pacificación de nuestras relaciones responsabilizándonos de la realidad que percibimos, mediante el perdón, el deseo de transformar, el amor y la gratitud.

Todos estamos permanentemente conectados por finos filamentos por donde circula energía beneficiosa o tóxica uniéndonos a todo cuanto percibimos. La vida nos va bien o mal dependiendo del grado de toxicidad de nuestros canales. Limpiarlos se convierte en una necesidad vital para vivir en plenitud.



El manual del Péndulo Ho, fruto de nuestras investigaciones, refleja las correspondencias radiestésicas de esas palabras-medicina que se desencadenan la curación de nuestras relaciones cuando practicamos Ho'oponopono.

Así, mediante el uso del péndulo Ho' podemos practicar Ho'oponopono radiestésico y detectar la ausencia o presencia de estas energías sanadoras cuando analizamos una relación. También podemos impregnar, cargar o transmitir estas vibraciones a una relación para facilitar el proceso de curación y armonización de la misma. El péndulo nos ayuda a comprender la naturaleza del conflicto que tenemos en nuestras relaciones, incluso en nuestras relaciones con nosotros mismos o con el dinero, el trabajo, la felicidad, la maternidad, nuestros cuerpos.



Bárbara Meneses es Directora de Baj-pendulos, radiestesista y consultora bioenergética www.baj-pendulos.com

El péndulo Ho' tiene cuatro posiciones básicas para cada una de esas vibraciones. Cuando el péndulo se mueve al sujetar alguna de esas cuatro posiciones comprendemos la naturaleza de nuestro problema pues nos señala donde estamos percibiendo erróneamente, dónde hemos dejado de amar, donde hemos dejado de ser

agradecidos en nuestra relación y dónde No estamos sintiendo lo que hay entre nosotros y la otra persona.

Esa información es clave para iniciar el proceso sanador cuyos

pasos están descritos en el Manual que acompaña al Péndulo Ho'. Igualmente, en baj-pendulos.com ofrecemos cursos Online en el manejo de esta herramienta.

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

MATRÍCULA ABIERTA
 PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS
 CONSULTA PRIVADA (previa cita)
CURSO ACADÉMICO
 2016-2017
 mación profesional impartida por
Brigitte GROS
 COMIENZO NUEVA
PROMOCIÓN CURSO BÁSICO:
MEDIADOS de ABRIL 2016

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

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

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

HORARIOS DE YOGA
 Lunes y Miércoles
 16:30h
 18:30 h
 20:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
 635648829

10 Orientaciones para SER

Lo que no entendimos de los 10 mandamientos



VIDEO
Contenido
Vivo

Un amigo chileno que vive en Madrid desde hace 12 años afirma que, aunque hablamos en español, a veces le cuesta entendernos.

¡Imagínate la dificultad de entender los textos místicos que fueron escritos en una lengua extranjera por personas de otra cultura y varios miles de años atrás! ¡Son casi indescifrables!

Por eso te propongo repensar los 10 mandamientos: un texto que no estamos comprendiendo y que, sin embargo, tiene una gran potencial de amor y sabiduría.

¿Te atreves a darles una mirada distinta?

Reescribir para entender

En este artículo voy a intentar recuperar el profundo significado de los “10 mandamientos”, pues creo que siempre los hemos interpretado mal.

Todo lo espiritual es para ser vivido y no para ser obedecido como si fuera el código penal. Desde esta perspectiva, los “10 mandamientos” son profundamente sanadores y sabios.

Pero antes de empezar, una observación: esta reescritura es solamente una aproximación personal mía. Te animo a leerla y a reescribirla con tu propia experiencia.

Primer mandamiento:

Cuando se nos dice **amarás a Dios por encima de todas las cosas**, se nos está animando a no olvidar nuestra esencia, a amar por el mismo hecho de amar y no por los premios que se reciban, a buscar la esencia de la realidad más allá de las

formas. Se nos recuerda que lo importante es invisible a los ojos y que nunca dejemos de tenerlo presente. Se nos dice que no olvidemos nunca que todas las cosas y todas las personas comparten una misma esencia. Se nos pide que pasemos de lo superficial y variable, a lo esencial y permanente. ¡Cuánta sabiduría!

Segundo mandamiento:

Al afirmar: **no dirás el nombre de Dios en vano**, se nos anima a no usar el trabajo interior, la espiritualidad y el autoconocimiento como formas de huir de la realidad. También se nos anima a evitar que la espiritualidad y el autoconocimiento sean una excusa para manipular a los demás o para creernos superiores a ell@s. ¡Una orientación muy útil para vivir en la naturalidad de la humildad!

Tercer mandamiento:

Santificarás las fiestas, significa que hemos de buscarnos espacios en los que descubrir y vivir nuestra esencia, que debemos evitar volcarnos todo el tiempo únicamente en lo exterior, que dejemos tiempo para conocernos, para amarnos, para descubrir aquello nuestro que es lo más importante: nuestro ser, nuestra conciencia.

Cuarto mandamiento:

Cuando se nos dice que **honremos a nuestro padre y a nuestra madre**, se nos pide que abracemos nuestra vida aquí y ahora, pues es esa forma concreta la que nos permite experimentar, vivir, crecer, entender... Se nos pide que no reneguemos del color de nuestra piel, de nuestra cultura, de nuestra lengua, de nuestro planeta, de nuestro país, de nuestra orientación sexual, de nuestro cuerpo... todo ello nos conforma y nos permite ser. Se nos anima a mejorar la realidad, pero a hacerlo sin luchar, sino con gozo y partiendo de las realidades que nos conforman.

Quinto mandamiento:

No matarás, significa que hemos de cuidarnos y de cuidar a los demás físicamente, emocionalmente y mentalmente. Se nos pide que no interfiramos en la vida de las otras personas si ellas no nos lo piden, que las dejemos ser tal como son. Se nos pide que les demos espacio para que sean. Pero también nos anima a no autolimitarnos, a no jugarlos, ni a juzgar a los demás, a no culpar, ni a culparnos... pues sería una forma de matarnos.

Sexto mandamiento:

Cuando se afirma que **no cometamos actos impuros**, se nos anima a actuar con la intención de amar, a actuar siempre buscando el máximo bien para nosotros y para los demás. Hacerlo de otro modo sería actuar de forma impura. Las acciones impuras son las que nacen de una intención que no esté enraizada en el amor. Cuida tu corazón, que todas tus acciones sean puras. ¡Una orientación muy sanadora si la llevamos a cabo!

Séptimo mandamiento:

Al leer **no robarás**, debemos recordar que no tenemos nada y que no poseemos a nadie. Por lo tanto, no finjamos que son nuestros o estaremos robando. Respetemos la libertad de las personas. No nos apropiemos de lo que los demás aportan, no nos colguemos medallas que no son nuestras, pues nos perderemos a nosotros mism@s y olvidaremos nuestra esencia. Pero además, también nos recuerda que cada persona tiene su realidad y que no debemos apropiarnos de sus problemas y dificultades, que debemos respetar su libertad y darles permiso para aprender, sin hacer nuestro su sufrimiento, pero estando cerca empáticamente.

Octavo mandamiento:

En mi opinión, el significado de **no dirás falsos testimonios, ni mentirás**, es renunciar a querer tener razón y a defenderla contra los demás. También nos anima a dejar caer nuestros prejuicios (obsérvate y localízalos primero, pues en caso contrario te mentirás sin darte cuenta), a ser fiel a la realidad,



Daniel Gabarró

Su trabajo consiste en inspirar, acompañar y transformar conscientemente personas, empresas y organizaciones. Es empresario, escritor, conferenciante, formador, diplomado en dirección y organización de empresas, maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades, diplomado en dirección y organización de empresas, experto en PNL y ex-profesor de la Universitat Ramon Llull y de la Universitat de Lleida.

a recordarnos que al comprender la verdad nos sentimos libres y si todavía no nos sentimos libres y en paz frente a algo, es que todavía no lo hemos entendido, todavía nos estamos mintiendo internamente sobre cómo debería ser la realidad.

Noveno mandamiento:

En mi opinión, **no consentirás pensamientos, ni deseos impuros**, significa que no nos permitamos pensamientos de sufrimiento en nuestro interior. Se nos anima a que nunca olvidemos

que somos hij@s de Dios, por lo tanto perfectos en nuestra esencia. Aunque podamos errar en la forma de expresarnos mientras vamos descubriendo nuestra esencia, seguimos siendo perfect@s en nuestra esencia. Se nos recuerda que no debemos compararnos con los demás, que no debemos minusvalorarnos y que debemos conquistar la sabiduría para trascender cualquier pensamiento erróneo, pues son el origen del sufrimiento.

Décimo mandamiento:

El último mandamiento es muy breve y muy claro: **no desearás los bienes ajenos**, en mi opinión significa que no busquemos la felicidad fuera de nosotros, que solamente en nuestro interior está la felicidad que buscamos y las respuestas que podremos encontrar.

Y no son mandamientos... sino indicaciones

Tras reescribir los “10 mandamientos”, me gustaría decir que quizás sea más útil vivirlos como indicaciones y no como obligaciones. Son indicaciones para que encontremos la paz, la felicidad, la plenitud... y no pueden seguirse por obligación. Solamente pueden seguirse con gozo, igual que se siguen las orientaciones de un mapa a lo largo de una larga y hermosa travesía a pie por las montañas...

¿Nos atrevemos a vivir esa aventura?

Daniel Gabarró
SHERPA ESPIRITUAL

Cursos online gratuitos
www.campusdanielgabarro.com

Cursos presenciales
www.danielgabarro.com

POSTURA y DOLOR de ESPALDA

Entrevista a FERNANDO QUEIPO,



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

Fisioterapeuta y Osteópata

¿Cómo es de importante la salud postural?

Fernando Queipo: La postura es el resultado de nuestros esfuerzos, nuestros comportamientos, nuestra alimentación y nuestras emociones por lo cual va a reflejar los desajustes que se van generando y son la causa de la mayoría de los dolores y patologías tanto músculo-esqueléticas como viscerales. La salud postural previene y corrige y nos asegura un mejor estado de salud.

¿La gente es consciente de esa relevancia?

F.Q.: La mayoría de la gente tiene un concepto teórico del cuidado postural relacionado fundamentalmente con la columna vertebral pero no de la importancia que la postura puede tener para su salud general. La gente debería ser consciente de que mejorando su postura mejora su respiración, previene o soluciona sus dolencias y su salud general.

¿Cuáles son las claves para corregir un fuerte dolor de espalda?

F.Q.: La clave para corregir cualquier dolor de espalda es realizar un buen diagnóstico de los desajustes y bloqueos que presenta el cuerpo para corregir el origen del dolor. Este análisis nos indicará la causa del dolor y la patología. La medicina convencional solo ve la patología (artrosis, hernia discal...) y no lo que llevó a esa patología que es la verdadera causa primaria.



La respiración es la clave de la salud y es totalmente dependiente de la postura ya que los desajustes posturales son los que impiden una respiración libre y fisiológica

¿Qué importancia tiene la respiración en estas patologías?

F.Q.: La respiración es la clave de la salud y es totalmente dependiente de la postura ya que los desajustes posturales son los que impiden una respiración libre y fisiológica. Cuando la respiración está libre de bloqueos todas las células, órganos y estructuras tendrán movilidad, nutrición y podrán eliminar las toxinas: esto es la salud.

¿Cuál es vuestro método de tratamiento?

F.Q.: Nuestro método de tratamiento se llama RCP-Cadenas Miofasciales y combina la Osteopatía en todas sus áreas con las Cadenas Miofasciales. Parte del concepto de que el dolor y la patología dependen del equilibrio postural y la buena movilidad de las estructuras. La base del tratamiento es un buen diagnóstico funcional de la causa y la reprogramación postural global.

¿Lo conoce el público?

F.Q.: El público lo va conociendo poco a poco pero es evidente que este concepto de salud y de cómo tratar tus dolores no es el más difundido, ni siquiera la Osteopatía se conoce realmente ya que la gente va al Osteópata a que le resuelva sus problemas pero con poco conocimiento de lo que realmente es la Osteopatía que se basa en un concepto global y causal.

¿Qué son las cadenas miofasciales? ¿Cómo nos afectan?

F.Q.: Las Cadenas Miofasciales representan al Sistema Fascial organizado, son vías de comunicación entre las distintas estructuras que, a través del sistema nervioso, determinan



Próximo curso
7 de Noviembre 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



cuerpo (cervicales, lumbares, rodilla, hombro) son las que "pagan el pato".

¿Qué hacéis en vuestras clases grupales?

F.Q.: Hacemos un trabajo de reprogramación global de nuestras cadenas miofasciales para mejorar nuestra postura y nuestra respiración, o sea, trabajamos para cambiar los patrones posturales que causan tus dolencias. Se trabajan posturas globales de estiramiento utilizando la hamaca postural K-STRETCH®, poniendo mucho énfasis en la respiración.

¿Qué aconsejarías a las personas que tienen dolor de espalda o quieren prevenirlo?

F.Q.: Los invitaría a que nos visite para una evaluación diagnóstica totalmente gratis y allí le propondremos una solución a su problema o el camino para prevenirlo.

distintos patrones posturales. El exceso de tensión o acortamiento de las cadenas es la base de los desajustes posturales que determinan el dolor y la patología.

**¿Qué patologías son las más comunes en los últimos tiempos?
¿Por qué?**

F.Q.: Los dolores cervicales y lumbares son siempre las patologías más comunes con distintas variantes ya que son las zonas del cuerpo donde se producen las compensaciones. Esto ocurre porque la zona donde se produce el dolor o la patología es la que hace el esfuerzo para equilibrar una alteración de otra parte del cuerpo que es la causal.

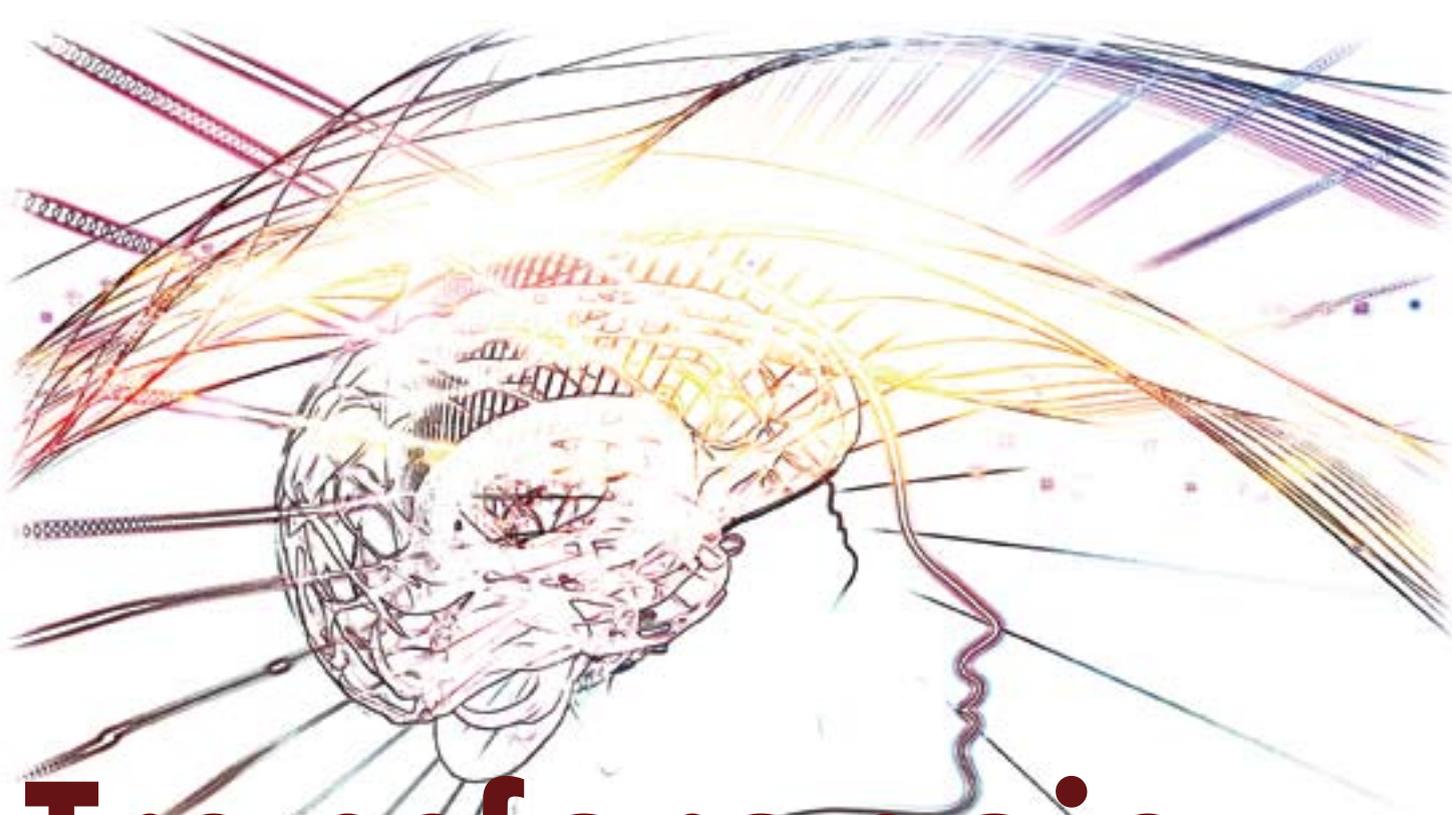
¿Cuáles pueden ser los principales orígenes de estas patologías? ¿Tienen que ver con nuestros hábitos cotidianos y nuestra forma de vida?

F.Q.: De alguna manera, todas las patologías tienen que ver con nuestros hábitos ya que ya que son nuestros comportamientos, nuestras acciones y emociones los van desequilibrando nuestras cadenas y nuestra postura y es allí donde se encuentra el origen. Las zonas más móviles del

Muchas gracias!



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



Transferencia y Transparencia

La contratransferencia

Pretende definir los afectos, emociones y sentimientos no genuinos que el terapeuta deposita en su paciente a consecuencia de los que el paciente pone en él. Es la reacción “transferencial” del terapeuta hacia su paciente. Esta reacción puede provocar que el terapeuta deje de hacer un contacto verdadero y empiece a tratar a su cliente en función de lo que éste le deposita. Por ejemplo, si le pone como padre exigente puede colocarlo como la hija que siempre le pide límites.

Es uno de los elementos principales a ver en los procesos de supervisión. Tiene mucho que ver con la posibilidad de poner límites a la propia percepción y a la que el paciente pone en mí. Una vez que se hace consciente el terapeuta puede usar las sensaciones y emociones para ayudar a su paciente, en lugar de verse empujado por fuerzas o intereses de las que no tiene conciencia.

En ocasiones el terapeuta puede hacer sus propias “transferencias” a su cliente. En caso de que no provenga esta actitud de la que realiza el paciente, no podemos hablar propiamente de contratransferencia (sería más una proyección).

Resulta complejo y en ocasiones difícil distinguir entre un afecto genuino y otros transferencial. Es importante que el terapeuta esté muy en contacto consigo mismo y pueda supervisar cuando percibe que algo es sospechoso de no

ser real. En ocasiones, la clave la da el mismo cliente que refuta o acepta demasiado deprisa las intervenciones de su terapeuta.

La transferencia y la contratransferencia se producen en realidad en muchas experiencias relacionales de la vida, aunque el psicoanálisis las delimite únicamente a las que se producen dentro del marco de la relación terapéutica.

La transferencia y la contratransferencia se producen en realidad en muchas experiencias relacionales de la vida

Los procesos transferenciales se suelen ir diluyendo a medida que avanza la terapia. Es un hecho tanto en un enfoque como en otro. Suele ser tan cierto en Análisis como en Gestalt. Sin

embargo el terapeuta gestáltico diluye antes este espejismo al centrarse en una relación vivencial y de contacto con su cliente.

El final de los procesos transferenciales adecuadamente encaminados en terapia finaliza en que cliente y terapeuta se ven como dos personas verdaderas, sin los corsés que suponen las transferencias y proyecciones que se han dado en el proceso. Una parte fundamental para ello habrá de ser la constante atención al cliente para poner en el camino de la realidad las deformaciones transferenciales.

En la práctica gestáltica, no solamente no se acentúa la transferencia sino que se suelen descubrir con relativa rapidez las figuras encubiertas: **“me estás viendo como tu padre”**. Es importante mantener siempre la relación como

CURSO DE NUMEROLOGÍA

INICIO 3 DE NOVIEMBRE <Metro Sol>

Aprende el lenguaje de los números. Tus números personales
Numerología de pareja y negocio

CONSULTAS
Lecturas de tus números personales para tu autoconocimiento

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

un encuentro existencial, vivencial. Entre dos personas con roles diferentes pero fundamentalmente iguales. Como tales “iguales” no existe una situación ideal en la que el cliente es el que *a priori* transfiere y el terapeuta únicamente “reacciona”. En la Gestalt el terapeuta se muestra y es “transparente”.

Transparencia

En el proceso terapéutico podemos definir la transparencia como la acción del terapeuta por la que manifiesta ante el cliente lo que está sintiendo en relación a lo que está pasando o lo que le está evocando lo que el otro le cuenta. Es una posibilidad de manifestarse ante el cliente tal cual es, para poder ser visto como persona rompiendo el marco de las transferencias. Es la expresión de una emoción genuina del terapeuta hecha a favor del otro.

Esta herramienta puede ser utilizada para afirmar algo de uno mismo como persona/terapeuta, poniendo en el presente una emoción o afecto propio. Está lejos de ser un consejo o de pretender protagonismo con lo propio (lo que sería invadir el campo del otro).

La transparencia puede ser útil y eficaz para desmontar una situación de transferencia o de neurosis transferencial y de esta manera, centrar en el presente la relación. Consecuentemente se posibilita el contacto real y la emoción verdadera.

A veces la transparencia puede ser muy confrontadora. Cada situación y cada comunicación nos marca como y cuando usarla.

Es importante así mismo señalar que la transparencia puede ser usada de forma inadecuada si el terapeuta invade con sus ideas o emociones el campo de la sesión. Pueden darse terapeutas de tipo exhibicionista o narcisista que

ponen por encima sus propios sentimientos o intuiciones y dejan de escuchar lo que la otra persona necesita. La escucha, la devolución, la frustración, la confrontación, el apoyo son elementos tan importantes o al mismo nivel que la transparencia. Debemos saber cómo utilizar cada uno de estos.

Por ello la transparencia requiere de un tiempo y de práctica para saber cómo usarla, y cada terapeuta necesita conocer sus tiempos.

Existen dos tendencias respecto de la transparencia:

Una vez que se hace consciente el terapeuta puede usar las sensaciones y emociones para ayudar a su paciente

Una la aplica al final del proceso como forma para completar el final de la relación y desvelarse del todo como persona (lo que es más psicoanalítico). La otra es abrirla cuanto antes

y aplicarla de esta manera para desmontar los prejuicios transferenciales.

Cada persona puede seguir una u otra senda dependiendo de la fuerza o rigidez de la imagen que da al otro, de la propia imagen que queremos mantener, de las características de esa imagen ideal...

Pienso que es más importante escuchar y poner al otro delante de sus miedos y falsedades que pretender desmontar la propia imagen desde el principio.

Es importante también distinguir el tipo de persona que tenemos delante y la personalidad o carácter que le asiste. Según sea, será también el tipo de intervención genuina del terapeuta.



Miguel Albiñana



QUATRO

Escuela de Terapia Gestalt

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

MIGUEL ALBIÑANA
PALOMA HERNÁNDEZ
DOMINGO DE MINGO

FORMACIÓN EN TERAPIA GESTALT

ES UNA FORMACIÓN
TEÓRICO-PRÁCTICA VIVENCIAL

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

En la SENDA del

GENUINO YOGA

Un culto al ser y no al cuerpo

AUDIO



Contenido Vivo

Al cumplir ahora mis setenta y tres años de vida, tomo plena consciencia de que llevo nada menos que cincuenta años impartiendo clases de hatha-yoga y meditación, así como seminarios, conferencias, talleres y cursos sobre las técnicas orientales de autorrealización, habiendo utilizado mucho de mi tiempo en la investigación y en escribir más de doscientas cincuenta obras sobre sabidurías orientales. Todo ello motivado, profundamente motivado, por poder brindar a los demás el regalo que yo recibí: la verdadera enseñanza del yoga y de numerosas técnicas de autorrealización de Asia, tras haber efectuado, también, más de ciento veinte viajes por Oriente.

Quando me preguntan si no me siento cansado de tanta difusión y de haber sido como un sabueso buscando las verdaderas fuentes y a los más genuinos mentores, me percaté de que el mayor de mis estímulos ha sido transmitir lo que yo he recibido, ser un intermediario gnóstico para llevar a los demás métodos liberatorios de total solvencia, sobre todo hoy en día con la proliferación de **neoyogas** que no son yogas, **neotantras** que no son tantra, **neovedantas** que no son vedanta.

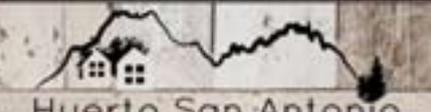
Como soy un escritor libre e independiente, puedo verter mis vivencias y opiniones desde esa libertad e independencia, máxime en cuanto que no formo parte de grupos o grupúsculos **pseudoespirituales** o religiosos, sectas

o instituciones u organizaciones que necesariamente hay que poner bajo sospecha. He entrevistado a decenas y decenas de **sadhus**, yoguis, eremitas, maestros, lamas, monjes budistas y eruditos. Así he podido verter mucha de esa sabiduría perenne en algunos de mis libros más sustanciosos, como **“Conversaciones con yoguis, conversaciones con lamas y sabios budistas”**, y **“La sabiduría de los grandes yoguis”**. A nadie pido que me lea, ni que asista a mis conferencias o talleres o que vea el documental sobre mi vida o que visite mi facebook.

No hago proselitismo y soy “alérgico” a las organizaciones espirituales, como le sucedía a mi admirado amigo del alma **Babaji Sibananda** de Benarés y al lúcido **Krishnamurti**. Pero insisto en que lo que es yoga es yoga y lo que no lo es no lo es, por mucho que quieran denominarlo así. **YOGA ES YOGA**, pero muchos por ser ignorantes o malintencionados toman el yoga por lo que no es yoga en absoluto y encima tratan de convencernos de que sí lo es. Cuando publiqué hace

Creo en el yoga porque es al final siempre una experiencia transformativa. No en el yoga fitness, que no es yoga; ni en el yoga que se nos presenta como un sustituto de hacer pesas, acrobacias, contorsionismos o una simple gimnasia exótica

muchos años mi libro **“Verdad y mentira de los gurús”** ya recibí incluso amenazas muy severas, pero como escritor independiente, como buscador espiritual no adscrito dogmáticamente a ninguna corriente, opino de acuerdo a mi discernimiento y mi experiencia personal. Hay gente a los que no le gusta, sobre todo a aquellos que falsean y adulteran y venden como yoga lo que no es yoga. Hago uso



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

**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**



Plantas medicinales
Cosmética natural
Frutas y verduras bio
Aromaterapia

Herbolarios y dietas
Herbolarios
Medicina natural

www.eldruida.es

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

**SPA & CASA
RURAL
RIO DULCE**



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

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

Encuentros, talleres, eventos...

**Ofertas para Escapadas de
Aniversario y Cumpleaños**

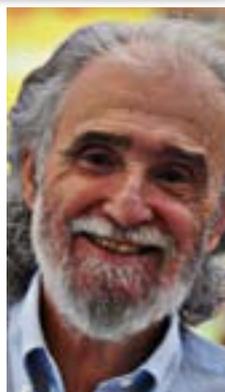
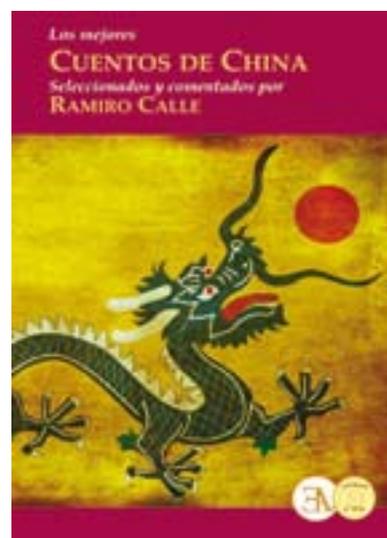
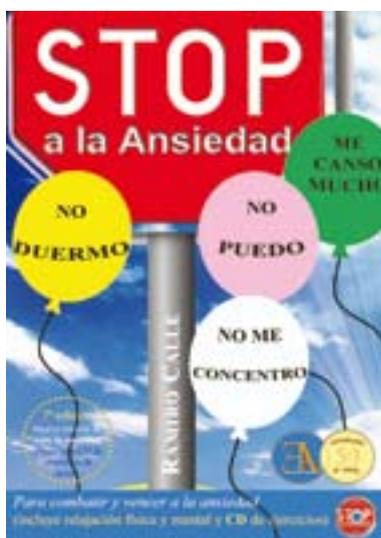
www.casariodulce.com
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

de mi indiscutible libertad de expresión y a aquellos que me insultan a veces (que son los menos) y sin razón, les recuerdo el adagio de que *“la luna no se cae del cielo por mucho que aúllen los chacales”*. Si no creo en absoluto en el método **Bikram**, lo digo, como los que no crean en mis enseñanzas pueden hacerlo, pero con educación y argumentos válidos.

No creo en federaciones ni en títulos ni en fraternidades ni en políticas de pasillo para validar certificados. Creo en el yoga porque es al final siempre una experiencia transformativa. No en el **yoga fitness**, que no es yoga; ni en el yoga que se nos presenta como un sustituto de hacer pesas, acrobacias, contorsionismos o una simple gimnasia exótica.

En cualquier caso, busco amigos espirituales que sigan la senda que al final tiene que ser su propia senda. Que hay quien prefiere perder su personalidad por rendir pleitesía y obediencia ciega a un **gurú**, que lo haga, pero que no cuente conmigo; que hay quien prefiere la bisutería *“espiritual”* a la joyería espiritual, es su opción, pero que no trate de convencerme de que la bisutería es joyería; que hay quien prefiere el **pseudoyoga** deportivo para sudar y tener un trasero prieto, que lo haga, pero que no trate de hacernos creer que eso es yoga, cuando el yoga es básicamente un método no de culto al cuerpo, sino al Ser. Y aunque haya a quien le escueza, debo insistir en que los primeros traidores a la esencia del hatha-yoga fueron parte de los mentores hindúes que lo llevaron a América y para rentabilizarlo lo falsearon o bien incluso, ya en India, algunos de sus maestros, que organizaban, como si fueran levantadores de pesa o lanzadores de disco, campeonatos de las posturas de yoga. Ya previno Jung sobre aquello que podría ser del yoga en Occidente cuando comprobó hasta qué punto ya en la India era distorsionado, pero jamás hubiera podido imaginarse la práctica de las posturas a cuarenta y dos

grados de temperatura, para así deshidratarse y hacer justo lo que los indios evitan: practicar yoga cuando hace calor. Pero siempre habrá, no lo dudemos, los que se empeñen en hacernos ver que el juego de las damas es el del ajedrez. Por eso, amigos, mente clara y discernimiento puro son los mejores compañeros.



**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

I CHING

Nivel 5 Prácticas de Trascendencia

Todos los grandes sistemas de auto desarrollo toman en cuenta la muerte y continuidad de consciencia más allá de fallecer. En esta etapa final el practicante desarrolla las prácticas para la trascendencia. Se familiariza íntimamente con los pasos a dar y en el proceso incluye lo desconocido e infinito en su inventario de habilidades.

PRÁCTICA DEL SUEÑO 1: INTRODUCCIÓN A LAS PRÁCTICA DEL SUEÑO

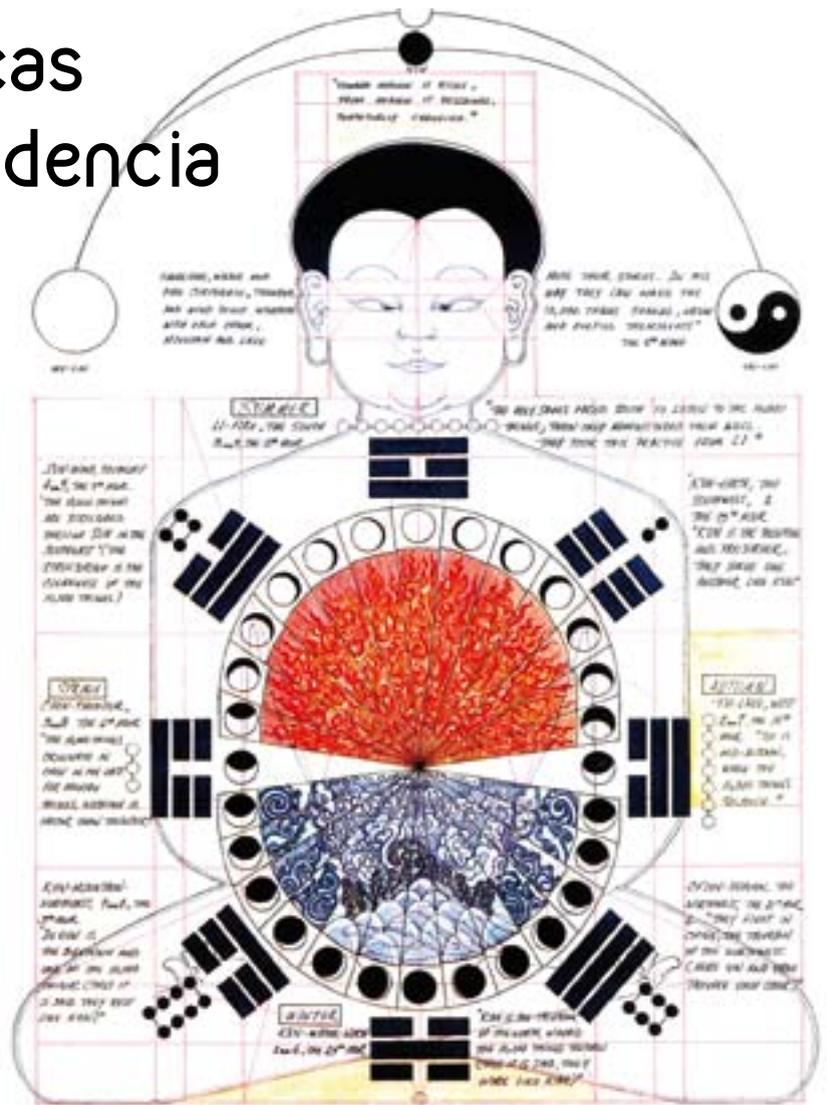
Cada vez que nos quedamos dormidos toma lugar un proceso de gran importancia. Nuestra consciencia que opera a través del cuerpo físico durante las horas de vigilia, se proyecta fuera del cuerpo físico en la dimensión habitual donde se opera. Somos seres multi-dimensionales en el sentido de que aunque tenemos un cuerpo físico, nuestra consciencia opera desde una dimensión sutil no importa si estamos despiertos o dormidos.

La dimensión sutil en que estamos operando está condicionada por nuestro nivel de consciencia. Si estamos operando desde la primera caldera, nuestra dimensión es la del astral inferior donde la mente de separación y los conflictos que surgen de ella es donde experimentamos nuestros sueños. Si evolucionamos hacia la segunda caldera, la dimensión del astral superior donde la vibración de las emociones positivas predomina, es donde soñamos. Los practicantes que logran establecerse en la vibración de la tercera caldera, superan el soñar y la necesidad de dormir.

Al momento de dormir como al momento de fallecer, experimentamos la totalidad de la dimensión en que estamos operando.

Las prácticas del dormir y soñar nos permiten familiarizarnos con el cruce de la dimensión física a la sutil, a la vez que nos permite tener una idea de la dimensión en que estamos operando. Si no somos capaces de recordar nuestros sueños o ellos están llenos de emociones conflictivas, no cabe duda de que estamos en el astral inferior, y que nuestro programa de prácticas necesita seriamente ser rediseñado.

Una de las características de los sueños del astral superior es que a pesar de ser muy escasos tienen gran claridad, y siempre nos despertamos vibrantes y alertas tan pronto como abrimos los ojos; no hay un despertar lento y gradual característico de la primera caldera.



PRÁCTICA DEL SUEÑO 2: INCUBACION DE SUEÑOS PARA LA SANACIÓN

Históricamente, uno de los aspectos más importantes de las prácticas del sueño ha sido la incubación de sueños de sanación en templos y lugares de poder.

La incubación de sueños se ha hecho para obtener sueños de sanación, recibir respuestas a problemas difíciles, contactar maestros odifuntos, recibir iniciaciones y desarrollar familiaridad con una dimensión sutil específica.

Tradicionalmente los sueños se han incubado en lugares sagrados tales como templos, cuevas y tumbas de personajes ilustres. En la actualidad, es extremadamente difícil acceder a un templo, iglesia o lugar sagrado durante la noche cuando la incubación de sueños se debe hacer. En este nivel aprendemos a transformar nuestro dormitorio en un lugar sagrado conectado con un sitio de poder donde la incubación de sueños se pueda hacer en cualquier momento.

Las prácticas del dormir y soñar nos permiten familiarizarnos con el cruce de la dimensión física a la sutil, a la vez que nos permite tener una idea de la dimensión en que estamos operando

DAO

La incubación de sueños se hace dentro de un contexto ritual. En este nivel se desarrollan las etapas básicas cuya meta es la experiencia del estado de salud absoluta que es la Mente Original.

Las Prácticas del Sueño son los cimientos para desarrollar las Yogas de Muerte y Trascendencia.

PRÁCTICA DEL SUEÑO 3: PRÁCTICAS PARA LA MUERTE Y TRASCENDENCIA

El momento de fallecer es el instante más importante de nuestra vida. Es el momento en el que culmina simultáneamente todo lo que hemos logrado desarrollar en términos de conciencia, equilibrio emocional y claridad mental. Es el espacio en donde contactamos con absoluta desnudez en quienes nos hemos convertido durante la vida.

En la sociedad occidental moderna la muerte es el tabú más fuerte que existe. El interesarse por el tema de la muerte se considera algo mórbido. En la profesión médica, a la muerte se le trata como una forma de enfermedad o patología que debe ser combatida con todos los recursos tecnológicos posibles, incluso hasta el punto de robarle a la persona toda su dignidad. En el círculo de practicantes contemporáneos existe un punto ciego en lo que concierne a la muerte. La gran parte de las prácticas energéticas están orientadas a desarrollar vitalidad, salud, poder físico y mental, pero absolutamente nada en el área de cómo guiar la conciencia en el momento de la muerte o ayudar a otra persona a trascender.

En este nivel se investigan los misterios de la trascendencia y el cruce de las puertas inter-dimensionales en el momento de la muerte. Además se aprenden los pasos esenciales para guiar la conciencia de un difunto hacia la dimensión del astral superior.

PRÁCTICA DEL SUEÑO 4: PRÁCTICA DEL SUEÑO PARA LA MUERTE Y LA TRASCENDENCIA

El cruce de dimensiones que toma lugar cada vez que nos quedamos dormidos, es el modelo de transición que toma lugar en el momento de fallecer. Las simples prácticas que se hacen en el momento de quedarnos dormidos establecen un ancho puente entre dimensiones que abren la posibilidad de guiar la conciencia a la experiencia de la Mente Original.

En este nivel desarrollamos una práctica para cruzar dimensiones en el que nos entrenamos en mantener continuidad de conciencia; reconocimiento de las etapas de disolución de los elementos en el momento de quedarse dormido; y el disolver el ego en la luminosidad de la Mente Original.

PRÁCTICA DEL SUEÑO 5: INTERPRETACIÓN Y ALQUIMÍA DE LOS SUEÑOS

La interpretación de los sueños es una de las prácticas más antiguas de la humanidad. El ser capaces de recordar nuestros sueños es señal de un grado de claridad y continuidad de conciencia cuando dormimos y estamos en el inconsciente. La manera inicial de desarrollar tal continuidad de conciencia es tomando las comunicaciones del Guía Interno a través de los sueños, como algo importantísimo para nuestra salud y desarrollo.

A través del trabajo con los sueños nos familiarizamos con las dimensiones sutiles a la vez que vamos desarrollando experiencia de la verdadera naturaleza de la realidad como proyecciones de nuestra conciencia. Es a través de los sueños y lucidez que nos entrenamos en reconocer más allá de las apariencias, la verdadera esencia de las situaciones y las cosas.

En este nivel nos familiarizamos con el contenido de nuestro inconsciente y el lenguaje específico que el Guía Interno utiliza para comunicar.



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

Tel 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: cari.esfeng@gmail.com
I CHING DAO: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actidades@labiotika.es
YOGA: actividades@labiotika.es

Tel 646 85 64 28

ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014
C/ Ayala, 71 - Madrid 28001

SIGUENOS!

Danza Mística

Del Rito a la Devoción



Danza Mística es un término que utilizo para denominar un estilo de danza inspirado en las tradiciones místicas orientales de India, Persia, y el antiguo Egipto, entre otras. El término **Mística** significa: Actividad espiritual que aspira a conseguir la unión o el contacto del alma con la divinidad por diversos medios (ascetismo, devoción, amor, contemplación, etc.). Desde siempre he creído que el Arte es uno de esos medios, por los que acceder a la inefable unión. Es por ello, que dedico mi labor a seguir estudiando, experimentando e investigando acerca de las Danzas Sagradas como medio de expresión y manifestación de la unión desde el Cuerpo-Templo. En los últimos años he desarrollado un estilo personal que aúna e integra estas danzas desde su carácter ritual, místico y energético.

El **origen de la danza** nos acerca al simbolismo y significado de estas danzas con carácter ritual, catártico y liberador. La **génesis de la danza** nace con los rituales de fertilidad. El asombro del hombre ante las fuerzas de la naturaleza, llevo a nuestros antepasados a divinizar esas maravillas que eran inexplicables ante sus ojos. La vida nace del vientre femenino. La vida se expresa desde la Tierra. Y es por ello que los primeros rituales de fertilidad a la Tierra y a la mujer

fueron los comienzos de la danza. Una danza ritual, donde el movimiento pélvico, redondo, la repetición y el contacto con el cuerpo y la tierra llevaban a los bailarines a instantes de trance, catarsis y gozo. Es el Culto al Divino Femenino, La Danza de la Diosa, la Danza Madre, de la que parten y nacen todas las demás danzas que hoy por hoy conocemos.

Este culto al Divino Femenino se mantuvo y amplió en el **antiguo Egipto**. Allí surgió una danza característica, de la que parte ha llegado a occidente, y que reconocemos como "**Danza del Vientre**". Pero la danza de la época faraónica, tenía un carácter ancestral y ritual que evocaba el movimiento ondulado y serpenteado, accediendo a una danza con carácter sanador para las Mujeres que lo practicaban, siendo conocedores de los beneficios a nivel de recarga energética que tenían esos movimientos. Además la propia danza ofrecía un contacto profundo con el mito, ofreciendo a la Mujer una comprensión más allá de lo tangible a través del movimiento y del propio cuerpo.

Danza, Rito, Mito, Sanación la mujer accedía a través de rituales a potenciar su fertilidad, a recibir la bendición del dios-diosa al que ofrecía su danza, y a conectar con los ciclos

La Danza India sólo se contemplaba en los Templos, siendo las bailarinas consideradas sápradas mediadoras de las Divinidades Hindúes

antiguo Egipto. Allí surgió una danza característica, de la que parte ha llegado a occidente, y que reconocemos como "Danza del Vientre". Pero la danza de la época faraónica, tenía un carácter ancestral y ritual que evocaba el



Contenido Vivo

BEN JAMMIN

naturales de la Espiral de Vida-Muerte-Vida.

Se produce ya en estas danzas una disociación clara en el cuerpo, para manifestar la comunicación entre el Cielo y la Tierra. Siendo así, los brazos, manos, cabeza y torso los que nos comunican con el Cielo; y el abdomen, caderas, pelvis piernas, pies los que nos comunican con la Tierra. Esta clara diferencia, nos recuerda que somos canales entre el Cielo y la Tierra, y que la Danza es un catalizador, un mediador, un lenguaje, que nos permite comunicarnos desde el Espíritu con lo Divino.

Mi experiencia personal a través de la Danza Oriental, ha sido un profundo enraizamiento, una conexión con mi Cuerpo de Mujer desde mis caderas, y la activación de Swadhistanna Chakra, poniéndome en contacto con mis emociones más profundas, revitalizando mi energía creativa y sexual.

La Danza Clásica de la India, nos conecta directamente con la profundidad y espiritualidad de la danza. Influenciada por una cultura de tradición ancestral altamente espiritual, la Danza se acoge, transita y expresa como una forma de oración. Es una plegaria en movimiento. Antiguamente, la Danza India sólo se contemplaba en los Templos, siendo las bailarinas consideradas sagradas mediadoras de las Divinidades Hindúes.

Se distinguen **7 tipos de Danza Clásica India** en la actualidad, bien diferenciadas entre sí con características propias de la zona geográfica de la que proceden, compartiendo rasgos en común. En todas ellas es característico el desarrollo de una técnica pulida, con marcada rítmica y expresión; dónde la atención y la concentración son precisas, y es gracias a este estado de atención, que cuerpo y espíritu entran en comunión.

Es también característico de estas danzas la disociación corporal de la que hablábamos antes, siendo la bailarina un canal entre el Cielo y la Tierra, entre lo Divino y lo Mundano, entre el Cuerpo y el Espíritu. Fortaleza en las piernas, arraigada a la Tierra, y fluidez y sutileza en el torso, conectado directamente con lo etéreo de la creación.

Los movimientos varían de un estilo a otro, pero el desarrollo del movimiento de las manos (*Mudras*) está presente en todas ellas, siendo además de un lenguaje codificado, un antiguo método de activación de energía. Los **mudras** son poderosos sellos de anclaje entre lo humano y lo divino, y están repletos de significado.

Cuando las invasiones mogoles llegaron al norte de la India, gran legado de la cultura persa y de oriente medio se transfirió a la cultura india. Tomando como propias algunas características de la danza persa sufí, como los Giros y algunos detalles de danza mogol entre otras.

Desde mi experiencia personal la Danza India, apertura de una forma profunda el Amor y la Compasión, activando

MADRID
2016-17
15-16 OCT
19-20 NOV
10-11 DIC
21-22 ENE
11-12 FEB
4-5 MAR

FORMACIÓN INTEGRAL EN
Danza
Mística

IMPORTE Y DIRIGE
LALITA DEVI

Tradiciones
Místicas
Orientales de
Danza India,
Persa, y Giro
Sufi

WWW.SARASVATIDANZA.COM

Anahata Chakra (Chakra Corazón). Percibiendo a través de la propia práctica, la mayor Devoción que nunca antes había experimentado.

La **Danza Persa** al mismo tiempo se nutrió de esta interacción con las Danzas del norte de India, siendo muy clara la similitud y paralelismo que hay entre la Danza Clásica Persa y el Kathak. Ambas Danzas altamente refinadas, se ofrecían y disfrutaban en la Corte.

La Danza Persa que se nutrió de la Música y la Poesía Sufí, tomó un cariz místico y espiritual, siendo la expresión de estas artes, que trataban de manifestar el anhelo humano hacia la divinidad. Así nació el Giro Sufí, como un medio de búsqueda, como un lugar de transformación, de entrega, de apertura, de abandono de éxtasis y gozo... de común unión.

El **Giro** es una herramienta presente en todas las Danzas de la Ruta de la Seda, gozando de un carácter catártico y renovador, así como un medio de oración, sin principio ni fin, redondo, *mántrico* e infinito. También presente en las Danzas Nómadas Gitanas, siendo un componente de virtuosismo, celebración y transcendencia.

Nace así la Danza Mística, siendo un compendio de las danzas raíz de tradiciones místicas orientales, ampliándose con la necesidad de expresión actual y contemporánea sin perder la belleza, sutileza, y profundidad de la tradición.

Mi experiencia personal a través de la Danza Persa y el Giro Sufí, es indescriptible. Es sutileza, belleza, anhelo, y unión. Es puro gozo, alegría, y una inmensa sensación de sentirme amada. Cuando giro, siento que desaparezco, que me vuelvo diminuta, pequeña nada. Y al mismo tiempo una sensación de inmensidad me abraza y me vuelve grande, inmensa, infinita Universo!

“Es la repetición, lo redondo, lo cíclico, lo que caracteriza los movimientos de la Danza Mística. Es por ello que nos ofrecen recarga de Energía, contacto con el Cuerpo, y activación del Espíritu”

Lalita Devi

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



Dar y Recibir

Masaje Californiano Esalen

A

lo largo de este año escribiendo para Verdemente hemos hablado mucho de las cualidades del **Masaje Californiano Esalen**, de los beneficios que aporta este tipo de trabajo corporal y de su naturaleza holística en cuanto a enfoque y repercusión.

Me gustaría dedicar este mes, dejando a un lado en esta ocasión la técnica y el conocimiento implícitos en los requisitos para ofrecer una buena atención, al aprendizaje que sucede en el dar, ya que *todo aquello que queremos transmitir debe haber sido previamente integrado en nosotros.*

Muchas personas aparecen interesados en el masaje como una técnica que se aprende siguiendo unos pasos claramente delineados. Es cierto que algunas personas encuentran el reto en lo definido precisamente, como comentamos en el número de Marzo titulado “*Técnica & Intuición*”, pero mayormente la sorpresa aparece cuando se va más allá y se trata de desarrollar la confianza, la seguridad, la sensibilidad, la escucha, la concentración y la propia capacidad de mantenerse centrado. La oportunidad de dar es la de verse reflejado. Tanto las cualidades como las dificultades que nos limitan aparecen y son las mismas con las que nos desenvolvemos en nuestra vida día a día.

El aprendizaje y la dificultad que podemos encontrar en él irán dibujando los pasos de un camino de autoconocimiento y de transformación personal.

Y es que todo convive en relación: las pautas mentales, los patrones de defensa y la “coraza” corporal se teje conformándose con los mismos ingredientes. La estructura corporal que desarrollamos es coherente a nuestra estructura psicológica y emocional.

Este masaje observa esa coherencia entendiendo que es la única misma estructura la que sostenemos. De esta manera, como expresa Enric Marés -maestro e investigador de la gimnasia consciente-

<< Si el cuerpo puede soltar los puntos de tensión ligados a algún tipo de creencias o emociones reprimidas hay un

cambio a nivel mental. >>

En el Masaje Californiano trabajamos con el peso de nuestro cuerpo en movimiento, con la respiración profunda y nuestra mente relajada así facilitamos que la persona que está recibiendo se mantenga presente en lo que sucede en su cuerpo al mismo tiempo que se desconecta la mente, que tome consciencia de su respiración y se mueva la energía que permanece estanca.

Sobre esta base tomamos contacto con el cuerpo, sintiendo y conociendo sin juicios el estado en el que viene la persona, el de su tejido muscular, el de los espacios articulares, los lugares donde se encuentran las restricciones... y a través del masaje vamos aliviando al cuerpo posibilitando a la persona soltar todas aquellas cargas que están demás, regresando a la fluidez, la flexibilidad, la amplitud y la espontaneidad con la que todos nacemos.

Todo aquello que queremos transmitir debe haber sido previamente integrado en nosotros

COPLANET

en sintonía

Madrid, 30,31 Octubre y 1 Noviembre 2015



Alimentación VEGETARIANA

Salud y Conciencia



Lugar:

ESPACIO RONDA

C/ Ronda Segovia, 50 Madrid
info@upf-spain.org
BUS: 3 - 35 - 23 - 41 - C1 - C2
Metro: L5 Puerta Toledo

Patrocinan:

ESPAÑOL HUMANO

VerdeMente
La Sala Alameda

SoriaNatural



Información:
01 626 49 04
www.majla.es

Desde el recibir podemos soltar esos puntos de tensión que están presentes en el cuerpo, desde el dar podemos también llevar consciencia a los otros frentes.

Y es desde esa danza que se produce en el intercambio de dar y recibir que el círculo se completa en un verdadero enriquecimiento que irá transformando nuestra forma de relacionarnos, de sentir y en definitiva de vivir.



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

PRÓXIMO TALLER INTRODUCTORIO
tendrá lugar el 22-23 de Octubre en el **CENTRO MANDALA**
C/ De la cabeza 15, 2º D

ESCUELA SPAZIO MASAJES

693.05.90.88

www.masajecaliforniano.com

ESPACIO CALITHAI MASAJES

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

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

www.masajeterapia.net

CITA PREVIA
c/ Duque de Alba, 3, 1º 2º
Tirso de Molina

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

TAI CHI CHUAN
ESTILO CHEN
www.taichichen.es
Tirso de Molina
Ricardo - 606 39 89 04

**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



A

firmaba con sabiduría **El Principito**, protagonista del famoso escrito de Antoine de Saint-Exupéry, que “sólo vemos bien con los ojos del corazón, lo esencial es invisible a los ojos”. Y sin embargo, una y otra vez nos

empeñamos en etiquetarlo todo, ponerle un nombre y archivarla en una carpeta que normalmente forma parte de nuestro hemisferio cerebral izquierdo, aquella parte del cerebro que según la neurociencia utiliza patrones racionales, un pensamiento

lineal, ordenado, analítico, controlador, sistemático... De este modo, acabamos etiquetando y sistematizando incluso

Aquello que no puede ser nombrado, la sabiduría transmitida por diversas tradiciones a través de un lenguaje poético, de imágenes o incluso del Silencio. Ignoro si lo hacemos por generarnos una sensación de seguridad ante el misterio lo que sí puedo observar es que de algún modo terminamos

matando la esencia del mensaje para quedarnos con las formas, discutiendo acerca de los nombres y de si fue primero el huevo o la gallina, por no entregarnos con honestidad a reconocer que no tenemos ni idea de si fue primero el huevo o la gallina.

¿No se queda uno sin palabras ante una enseñanza así? ¿Por qué nos empeñamos entonces en discutir sobre si es la Nada o es el Todo lo que se encuentra en el núcleo de esa semilla?

Con estas líneas pretendo invitar al lector y a la que escribe a llevar nuestra atención hacia lo verdaderamente importante,



Montse Simón



Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University y sobre todo, tuve la suerte de poder estudiar con buenos maestros de distintas tradiciones de sabiduría.

La esencia más sutil

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



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

hacia la esencia de las prácticas que muchos realizamos, con el yoga o la meditación entre otras, a lo que nos transmite una enseñanza intuitiva sin necesidad de recorrer al análisis o por lo menos sin quedarnos apegados a ese análisis, porque en el momento en que nos formamos una opinión inamovible, una verdad con nombre y forma de lo que en realidad es invisible a los ojos, estamos “matando” precisamente la vida, la dicha, el misterio que perseguimos.

Hay un pasaje de las *Upanisads*, la porción filosófica de los antiguos escritos y conocimiento de la India, los *Veda*, donde un padre enseña a su hijo que la esencia que los ojos no perciben pero que es la esencia última del universo es exactamente la misma que reside en su corazón, igual que el espacio dentro y fuera de una vasija es en realidad el mismo espacio. Veamos como dice la enseñanza:

“Trae un fruto de esa higuera que hay ahí”.

Responde el hijo: Aquí está, señor.

Padre: ¿Qué ves en él?

Hijo: Diminutas semillas, señor.

Padre: Parte una de ellas, querido.

Hijo: Así lo he hecho, señor.

Padre: ¿Qué ves dentro?

Hijo: Nada, señor.

Entonces el padre le dijo : “Querido, de esa sutil esencia que no puedes percibir, de ella surge esta enorme higuera. Créeme hijo mío, esa esencia sutil que no ves es la esencia de todo este mundo. Eso es la realidad, eso es tu esencia y eso eres tú, *Śvetaketu*”.

¿No se queda uno sin palabras ante una enseñanza así? ¿Por qué nos empeñamos entonces en discutir sobre si es la Nada o es el Todo lo que se encuentra en el núcleo de esa semilla? Todavía habría quién discutiría sobre si realmente se trataba de una higuera o de otro árbol. Y sobre todo, veo que a veces, de forma sutil, incluso sin darnos cuenta, convertimos la enseñanza que llegó de forma intuitiva en una Verdad inamovible a la que agarrarnos. Al menos a mí me ocurre y un día me descubro intentando convencer a alguien de que en realidad nuestra esencia y la del universo es una y la misma, de que todo es Uno... ¿Y qué sabré yo? ¿Y qué sabrá el otro que afirma lo contrario? Lo único que haremos será identificarnos con las

distintas etiquetas que miramos de poner a lo que parece, aparece o es, y defender nuestra opinión a toda costa, no vaya a ser que se desmorone la realidad que nos hemos creado. Entonces comenzamos a percibir al que opina de forma distinta como un potencial enemigo, que puede venir a destruir nuestra paz, nuestra identidad con tanto esmero formada a lo largo de los años.

Distintas enseñanzas nos han proporcionado herramientas que tal vez puedan ser útiles para algunos. ¿Útiles para qué? Útiles para conocerse a uno mismo, sea lo que sea lo que eso significa, no en su nombre y su forma sino en su esencia más sutil, en aquello que es invisible a los ojos y que sólo podemos ver con los ojos del corazón.

Pero a menudo sentimos tanto miedo ante lo Desconocido, que en lugar de abrirnos a sentir ese miedo huimos a través de los nombres, a través de las formas y las opiniones acerca de ello. Nos cuesta horrores decir “no sé” y necesitamos forjar nuestra identidad a través de nuestros juicios y opiniones sobre el Misterio, sobre del mundo que se me presenta y sobre la persona que tengo delante. Y es en el preciso instante en el que nos identificamos con esos juicios y opiniones cuando se nos escapa Aquello que pretendíamos atrapar. Como el Silencio que se escapa cuando nuestra mente ruidosa quiere alcanzarlo.

Te propongo y me propongo observar el ruido, ya que si hay ruido es porque existe un Silencio subyacente que lo hace posible. Te invito y me invito a soltar los juicios y opiniones que acuden a nuestra mente, reconocer con valentía que “en verdad no tengo ni idea” y lo único que puedo hacer es, aún y con todo mi miedo, abrirme a Eso que no puedo ver, a Eso que no puedo etiquetar y cuando de nuevo las opiniones acudan a nuestra mente igual nos baste con recordar que no tienen más valor que el que le vayamos a conferir, ver como esa opinión llega y soltarla tal cual para mirar de nuevo con los ojos del Corazón.

Escuela de Sánscrito, Filosofía y Yoga

Clases de YOGA y Meditación

(Martes de 19.00 a 20.45h)

Inicio Clases 4 de Octubre

SÁNSCRITO y FILOSOFÍA INDIA

(seminarios para formación de profesores, centros de yoga, meditación y otros)

Información y reservas: biijayoga@gmail.com 605 800 697

<Metro Lavapiés-Sol> **Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/biijayoga**



Dime que tensas... y te diré ^{AUDIO} Contenido Vivo que necesitas expresar



Vivimos tensos en nuestro mundo moderno, si no es una contractura en el cuello, descubrimos que desgastamos nuestros dientes al dormir por apretar nerviosamente la mandíbula, o bien nos duele la cintura constantemente, o la cabeza. En fin, de una forma u otra las tensiones corporales nos acompañan y atormentan. Nuestra primera reacción ante ellas es: “bueno, ya pasara”, pero normalmente siguen allí como si nada. Solemos también ayudar al proceso de disolución con yoga, masaje, etc., sólo para descubrir con sorpresa que tiempo después regresan con más fuerza. Pero, ¿será que tienen una razón psicológica y que, por lo tanto, podemos desentrañarla y disolver esas incómodas y paralizantes contracturas? Vamos a investigarlo.

Cuando experimentamos cierta emoción, nuestro cuerpo también lo hace, estremeciéndose de placer, vibrando de ira, temblando de miedo, crispándose de ansiedad, etc. Pero, ¿qué sucede cuando experimentamos una emoción que no nos resulta nada conveniente (por ej.: malhumor en el trabajo, nervios en una cita íntima, miedo en una competición deportiva)?, bueno, lo que sucede es lo que se da en llamar

“proyección de la sombra psicológica”, que consiste en intentar convencernos de que no estamos sintiendo esa inconveniente emoción, y, para ello la proyectamos (la vemos) en los demás. Pero ¿qué ocurre corporalmente?

Bueno, imagine que siente mucho enfado, y por creerlo inapropiado intenta bloquearlo para que no se evidencie. Hagamos el experimento. Adopte corporalmente la actitud de enfado, ira, furia, como si estuviese por descargarla sobre algo o alguien. Muy bien, esa es la manifestación corporal de la ira. Ahora recuerde que usted desea bloquearla porque no le conviene expresarla en su medio social o porque usted es un gran meditador y el enfado no cabe en su vida. ¿Qué hacer? Bien, comience a usar otros músculos de su cuerpo para bloquear la expresión corporal de la ira, que le resulta tan inconveniente, hasta que ya no se evidencie para un observador externo. ¡Lo ha logrado! ¡La ira ya no se nota! Pero ahora descubre algo aterrador: usted está en medio de una lucha campal con usted mismo. Parte de su cuerpo está luchando por impedir la expresión de otra parte de su cuerpo... ¿resultado?... ¡Claro!, contractura, parálisis, dolor, calambre, insensibilidad, agotamiento físico... pero la emoción ya no se nota, pero, ¿a qué precio?

PARA RECAPITULAR, EL PROCESO FUNCIONA ASÍ:

EMOCIÓN – EXPRESIÓN SIN BLOQUEO – REGRESO AL ESTADO NORMAL.

EMOCIÓN – INTENTO DE BLOQUEARLA – CONTRACTURA – ESTADO DE TENSIÓN PERMANENTE.

Bien, ya lo entendimos, ahora ¿cómo disolvemos los bloqueos que ya tenemos?

Hemos probado ya mil veces “hablarnos” y decirnos que debemos relajar ése músculo, pero parece no tener efecto alguno. También, quizá, probamos buscar la causa: “ah, claro, fue por aquella discusión con mi jefe, pero fue ayer, ahora disuélvete”, pero nada, la contractura sigue allí. ¿Por qué será?

La razón es que hemos olvidado que nosotros mismos somos los que estamos ejerciendo la resistencia a la expresión muscular de dicha emoción. Vale, entendido, ¿y cómo diantres dejo de resistirme a dicha expresión? Bueno, pensar no funciona, hablarnos tampoco, lo que tenemos que hacer es recordar que nosotros mismos lo estamos haciendo, y eso puede lograrse de una sola forma: volviendo a recorrer el camino que hicimos para llegar al estado en que estamos. ¿Está preparado? Pues ¡a ello!

1. Vamos a buscar un sitio tranquilo, nos sentaremos o tumbaremos y, mentalmente iremos recorriendo nuestro cuerpo, relajando parte por parte de él. Si en alguna encontramos resistencia a la relajación, ésa zona esta tensa (a veces la contractura es por demás evidente, con lo que nos saltaríamos éste paso).
2. Ahora vamos a reproducir físicamente la emoción que está creando la contractura. ¿Qué cómo se cuál es? Por la zona de que se trata. Uno no siente miedo en los pies, allí se manifiestan sensaciones de “no hacer pie en la vida”, tampoco aprieta los ojos de tristeza, normalmente lo hace para no ver algo que le está haciendo daño. Los “nudos” en el estómago suelen ser angustia, miedo. La mandíbula tensa suele ser por no querer decir algo. Las contracturas en el cuello y hombros pueden provenir de emociones como miedo o ira. Uno puede aplicar el sentido común aquí y deducir la emoción generadora de la tensión.
3. Ahora que ya conocemos la emoción, vamos a, no solo reproducirla exageradamente, sino a comenzar a bloquearla usando para ello otros músculos, y, además le agregaremos el decir: “no quiero expresar este: (miedo, rabia, angustia, o lo que sea, dicho con gran énfasis)”.
4. Luego relajaremos todo para sentir cómo esa energía estancada en la zona afectada se disipa y fluye otra vez, dejándonos con una sensación de renovada vitalidad (la tensión consumía nuestra energía vital). Al disiparse la tensión puede que

nos vengan unas lágrimas incontenibles, o risa, o rabia, o cualquier emoción que estuviésemos reprimiendo allí. Lo anterior puede resultar intenso, pero no se preocupe, pasa pronto y todo regresa a la normalidad.

5. Si esto no ocurre, y la tensión sigue allí, repetiremos el proceso durante varias semanas, o meses si así lo requiere (a veces acarreamos tensiones por años, que no se disuelven en un día).

Estas contracturas y tensiones funcionan como “corazas” protectoras con las que funcionamos en la vida. Vamos por el mundo como caballeros con pesadas armaduras que, si bien nos protegen de evidenciar la “debilidad” de sentir cierta emoción, también nos limitan a la hora de movernos. Nadie más que nosotros las ha creado y las sostiene cada día, por lo que la única forma de disolverlas es volver a recorrer el camino

que hicimos al crearlas, a fin de descubrir nuestra autoría en ello y poder así, dejar de mantenerlas.

Es como si yo me estuviese pellizcando, cosa dolorosa, y me quejase, y alguien me dijese: “¿y por qué no dejas de hacerlo y ya?”, y yo le

respondiese: “-porque yo no lo estoy haciendo, tan solo me sucede.” Por ello, la única manera de aflojar el pellizco es, paradójicamente, aumentarlo conscientemente, para que, al notar que soy yo el que lo hace, poder des-hacerlo.

Si hacemos lo anterior, descubriremos que hemos recuperado al “hijo pródigo”, a nuestro cuerpo, quien ya no es más como el maltratado caballo del jinete, sino que ahora somos una unidad con él, como el mítico centauro, ahora lo entendemos, lo queremos, lo hemos recuperado.

¡A ponerlo en práctica!

Pablo Veloso

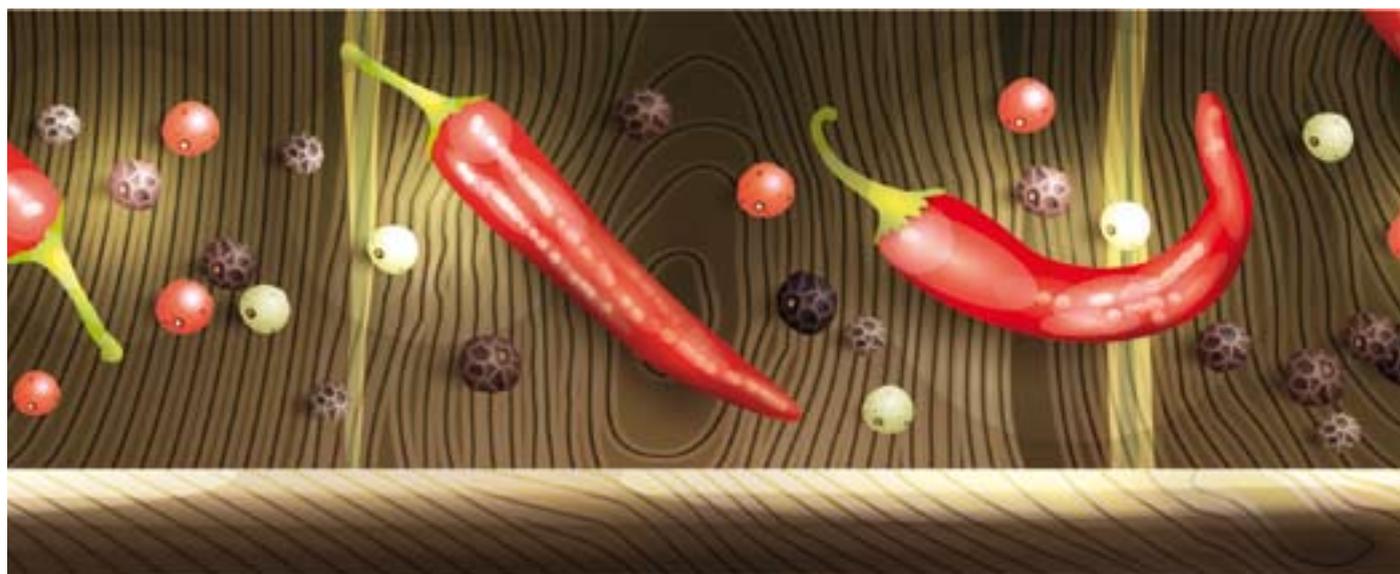


Pablo Veloso

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



La Revolución del Consumo



biológico



Ya que somos lo que comemos hablemos primero sobre la diferencia entre la alimentación industrial y la alimentación ecológica, para elegir con conocimiento la argamasa de nuestro Ser.

La alimentación industrial se abastece de una ganadería, una agricultura y, en definitiva, de una economía que contamina medioambientalmente y alimentariamente al planeta y a sus habitantes. Concentra el poder en muy pocas manos con las consabidas injusticias que eso conlleva, destruye paisajes, pueblos y culturas, uniformiza las mentes, globaliza un deseo de codicia e inocular en el alma una eterna insatisfacción. Se cimienta alrededor de un olvido primordial, el aspecto sagrado de la Vida y de la Madre Tierra; sagrada por venerable y por digna de respeto, nadie puede negarle los innumerables dones que derrama en cada uno de los misterios a los que asistimos indiferentes cada día, y los convierte a todos, y nos convierte a todos en mercancías de un mercado sin escrúpulos.

La alimentación ecológica, lo hemos dicho muchas veces, y no nos cansaremos de decirlo como un eco perpetuo que llama a las conciencias, respeta el medioambiente, cuida la salud, porque es más nutritiva y está más viva; guarda y garantiza la biodiversidad; genera menos gasto energético; está más rica y sabrosa; mantiene la fertilidad del suelo a largo

que desestructuran nuestras familias, átomos de nuestras sociedades en todas las direcciones del planeta. Porque si el campo se desertiza de humanos campesinos desaparecen las semillas, las razas autóctonas, la diversidad biológica y cuatro corporaciones sin conciencia pasarían a manejar el hambre del mundo con sus semillas alienígenas y **terminator**. Porque el consumo local protege nuestros pueblos y la biodiversidad cultural; porque protege lo propio, lo cercano, y mira siempre con suma responsabilidad a las generaciones futuras.

Así, es una responsabilidad de todos apoyar a los que recuperan los métodos tradicionales que funcionan, y a los que investigan y añaden nuevas técnicas que tienen en cuenta los equilibrios propios de la Naturaleza, a los que guardan las semillas y las mejoran al ritmo lento de las cosechas consecutivas, a los que intercambian conocimiento y no patentan la sabiduría propia de la Naturaleza, a los que cooperan, a los que se unen en redes de consumo, a los que aun miran a la luna y plantan en consecuencia. A los campesinos de toda la vida que están siendo extinguidos por el hombre tecnológico y moderno.

Es una responsabilidad de todos apoyar a los que recuperan los métodos tradicionales que funcionan, y a los que investigan y añaden nuevas técnicas que tienen en cuenta los equilibrios propios de la Naturaleza

Una se pregunta si ante el estado actual de desarrollismo y urbanización del campo existen todavía ese tipo de héroes en comunidades como Madrid. Hemos rastreado, y todavía hay alma rural en algunos de sus pueblos. Son héroes anónimos que se mantienen firmes y cercados por una megalópolis que extiende su manera artificiosa de entender el espacio y la vida. Luchan a diario con muchos enemigos:

Las grandes superficies que dictan los precios y reducen drásticamente el margen de los campesinos y ganaderos y les hace sentir que casi no merece la pena producir.

Las nuevas biotecnologías que con sus transgénicos contaminan su esfuerzo de siglos por mantener semillas autóctonas adaptadas.

Las leyes que prohíben el intercambio de semillas, de conocimiento; la falta de primas por su labor medioambiental encomiable. La amenaza de las patentes, las leyes foráneas que desde Europa regulan sus vidas, sus ganados, sus trashumancias. Necesitan refuerzos, y nosotros como consumidores podemos ofrecérselos en forma de legión anónima en una verdadera y legítima revolución verde.

Beatriz Calvo Villoria
Multi-Tienda Natural Ecocentro
www.ecocentro.es

plazo; tiene futuro y es un derecho de todos los pueblos y por ello debería ser instaurada por decreto.

Pero para que la agricultura ecológica sea realmente una revolución de las dimensiones que requieren estos momentos de hundimiento, necesitamos que se inserte en el marco de una economía local y campesina, que proteja lo rural, que garantice la salud urbana, que respete el medio y a sus pobladores... **“Un mundo basado en lo local, lo pequeño, lo sencillo... es un mundo de escala humana, regido por estructuras sociales y familiares unidas”** como tan bien señalan los ecoactivistas de **The Ecologist**.

Razones para el consumo Biológico y local

Hay que relocalizar de nuevo la economía, descentralizarla, hacerla realmente sostenible. Porque el consumo de productos biológicos locales ahorra energía y nos hace menos dependientes del petróleo. Porque crea redes de economía local y combate a las grandes corporaciones que expulsan con su tecnología a miles de trabajadores. Porque una economía local fuerte y sólida evita las migraciones

y local

**PROMOCIÓN
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE**

**PROMOCIÓN
DESCUENTOS DE
HASTA EL 40%**

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

PAPEL + MAIL + WEB + FACEBOOK
Descuentos en función de tus necesidades

Llama y te informaremos
verdemente@verdemente.com
91 528 44 32 - 646 92 60 38

Hasta el 21 de Octubre

Próximas Newsletters

OCTUBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
14	24	3

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

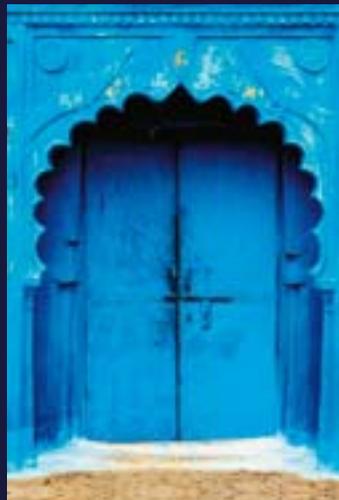
www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista VerdeMente"



Puerta azul
(India)

Autor: Neale Cousland

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.

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.

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

Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA



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

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...!

FRANCIS
 TAROT EVOLUTIVO



806 40 42 92
 981 221 304

Si buscas la verdad
 yo te la diré.
 Sin rodeos

Mar Santacruz
 100% Tarot y Videncia



Aportando soluciones
 Respuestas rápidas a tus preguntas

806 40 57 40
 VISA
 988 77 53 72

La alegría de la vida saludable

Multi-Tienda Natural

Alimentación Bio-Vegetariana
Fruta y verdura ecológica
Cosmética Natural
Herbolario
Librería Nueva Conciencia
Bazar
Abierto todos los días, de 10:00 a 22:00



Promoción

-5% en tus compras por internet

Entra en la sección Tu Tienda en la web y recibe el pedido en casa.

Más de 3.000 productos disponibles, incluidos frutas y verduras.

Ofertas

-15% en marcas seleccionadas

Logona, Granero Integral, Natursoy, Solgar, Weleda y muchas más.

Consulta el calendario en nuestra web.

CULTURA

En octubre

Día feliz -5% en tiendas

Todos los lunes y jueves

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

Sábado 1 - Luna nueva

Domingo 16 - Luna llena

Domingo 30 - Luna nueva

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

La Hospedería del Silencio - Noviembre

Octubre completo

V04: Diseña tu vida con Permacultura Integral. Con Stefania Strega.

L07: Retiro de Panchakarma. Mahatma Project

V11: ¿Quién soy yo cuando yo soy?

Carlos Pineda

V25: Iniciación a la fotografía de naturaleza. Con Juan Francisco Zamora.

V25: La voz esencial. Eduardo Laguillo.



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