

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Noviembre 2016

Nº 206

**Entrevista a  
Carlos Pérez**

**La Voz como alimento**  
Makiko Kitago

**El conocimiento secreto**  
Giovanni M. Quinti

**Aprender música: falsos mitos**  
Felix Ballesteros

**Hatha yoga con cuencos tibetanos**  
Noemi Fernández

**La senda del guerrero espiritual**  
Ramiro Calle

**Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida**



¿CONOCES LA COMIDA REAL?



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



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

**P**ara la ciencia es un tema desafiante conocer como surgió la consciencia. Poder descubrir que adaptaciones externas tuvieron lugar para que algo tan insólito en el conjunto de las especies apareciera es simplemente apasionante.

Otra hipótesis es, si simplemente apareció como un elemento mas dentro del proceso natural de complejidad del cerebro. Conocer de que manera tuvo lugar nos abre un terreno enorme de conocimiento y ampliación de lo que ya sabemos.

Dejando al margen estas hipótesis, desafiantes para la comunidad científica, el hecho es que la consciencia esta aquí al menos en las horas de vigilia...

Por otro lado, la alimentación y el medio ambiente, son asuntos claves, pues la ciencia ha descubierto relaciones entre ellas, ya que ciertos cambios en la alimentos pudieron ser precursores de cambios bioquímicos en la fisiología del cerebro.

Es por ello, por lo que hemos dado un pequeño giro, y así poder exponeros las claves que os pueden ayudar a investigar este tema en base a información nueva.

Igual que cada especie se alimenta de unos alimentos concretos y específicos, y sino se nutre de ellos incluso cambiándolos por otros, dicha especie acaba debilitándose y/o enfermándose. De igual modo, el ser humano en su diseño genético esta adaptado a un tipo específico de alimentación, y aunque es un grupo grande de alimentos, ese conjunto nos da la pauta de cuales han de estar presentes en nuestra dieta, y cuales nunca han estado en la historia de la evolución humana.

Este hecho nos indica que en media docena de décadas comemos con asiduidad alimentos nuevos y de algún modo ajenos a nuestra genética y este hecho, tan crucial, puede darnos la pista al ser un factor de enfermedades y problemas de salud que son tan comunes en la sociedad que vivimos.

En este sentido hemos entrevistado a Carlos Pérez que es un gran divulgador de la dieta ancestral, y estamos muy contentos de poder ofreceros esta entrevista sobre un tema nuevo en la revista, y que puede suscitar gran interés pues el tema de como nos nutrimos es un elemento clave en nuestra salud.

Nuestro organismo ha estado adaptado por millones de años a alimentos naturales muy distintos a la oferta estandarizada del supermercado.

Es un hecho que las multinacionales y los grandes grupos corporativos saben de nuestro gusto natural por ciertos sabores y los simulan artificialmente entregando al mercado productos muy atractivos pero enormemente adictivos y peligrosos para nuestro cuerpo.

De todo esto habla nos habla Carlos así como en sus libros que fácilmente puedes encontrar en cualquier librería.

Esperemos que os guste tanto la entrevista como el conjunto de los artículos que con empeño cada mes os entregamos en las paginas de la revista.

*Antonio Gallego García*

## VerdeMente

La Guía Alternativa  
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M<sup>a</sup> Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista VerdeMente"



Monje joven mirando en la  
Ngamtrang Gompa  
(Mongar, Bhután)  
Autor: Fritz 16

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

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

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE  
RESPONSABLE DE LAS  
OPINIONES VERTIDAS  
POR SUS COLABORADORES  
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación  
está protegido, sólo puede ser  
reproducido con permiso del editor.

Ejemplar gratuito.

21 años

# Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores

Nuestros Colaboradores



## Yoga, Meditación



Ramiro Calle

Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera

Meditación



Montse Simón

Yoga y Vedanta

## Psicología y Terapia

Daniel Gabarró

Reflexiones para el Despertar



## Osteopatía, Cuerpo y Movimiento

Lalita Devi

Danza y Expresión



Fernando Queipo

Cuerpo, Postura y Salud



## Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez

Tradición Origina



Pablo Veloso

Orientalismo y Evolución



# S+ Sumario

ENTREVISTA A CARLOS PÉREZ.  
MARIO MARTÍNEZ BIDART **6**

LAS CAPACIDADES  
SILVIA GÓNZALEZ **10**

EL CONOCIMIENTO SECRETO DE OCCIDENTE  
GIOVANNI M. QUINTI **12**

VIVIR EN COHERENCIA PARA CONQUISTAR EL ÉXITO.  
SAMIRA OSORIO **14**

DIDGERIDOO: EL CANTO DE LA TIERRA QUE SUEÑA  
CHEMA PASCUAL **16**

MEDITACIÓN: DESARROLLO ACELERADO CON  
HEMI-SYNC®  
ENRIQUE RAMOS **18**

APRENDER MÚSICA: FALSOS MITOS. 1ª PARTE  
FELIX BALLESTEROS **20**

REIKI Y LA BÚSQUEDA DEL CONOCIMIENTO  
JUAN MANZANERA **22**

HATHA YOGA CON CUENTOS TIBETANOS  
NOEMI FERNÁNDEZ **24**

LA VOZ, COMO ALIMENTO  
MAKIKO KITAGO **26**

SECCIÓN ESPIRITUALIDAD TAMBIÉN PARA ATEOS

EXPULSADOS DEL PARAISO  
DANIEL GABARRO **28**

SECCIÓN CUERPO, POSTURA Y SALUD

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LOS DOLORES CRÓNICOS DE  
ESPALDA Y ARTICULACIONES?  
FERNANDO QUEIPO **30**

CRISIS DE PAREJA  
PALOMA FERNÁNDEZ **32**

REPASO SOBRE EL QUIROMASAJE  
MERCEDES RODRIGUEZ SOLÉ **34**

SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO

EN LA SENDA DEL GUERRERO ESPIRITUAL  
RAMIRO CALLE **36**

INTRODUCCIÓN A LA MENTE ORIGINAL  
I CHING DAO. JUAN LI **38**

SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN  
FORTALEZA FEMENINA  
LALITA DEVI **40**

EL ANCLA A LA REALIDAD  
MARÍA LUCAS **42**

SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN  
EL PODER SANADOR DE LOS  
ARQUETIPOS P1  
PABLO VELOSO **44**

EL LENGUAJE DE LOS NÚMEROS  
MARÍA DE OLAIZ **46**

SALUD PREVENTIVA EN OTOÑO  
NURIA BALMISA **48**



VIDEO

Contenido  
Vivo



# Entrevista a Carlos Pérez

## Experto en dieta paleolítica Comer como en la prehistoria

*Carlos Pérez (Palafrugell, 1979) nos remonta a la dieta del hombre de las cavernas, el depredador que cazaba y recolectaba frutas y verduras. Nos dice que a partir de la revolución industrial empezamos a ingerir malos alimentos como cereales, harinas, lácteos, azúcares y ciertos aceites vegetales, y que metabolizar eso nos desgasta y causa intolerancias, cefaleas, malestares, inflamaciones, acné, obesidad, diabetes, patologías. El ser humano del siglo XXI vive y actúa con la mente en el futuro, pero al parecer, en temas de alimentación, debería volver a sus raíces.*



**Mario Martínez Bidart: el hombre de la edad de piedra era nómada y depredador. ¿Nuestra alimentación debería estar en sintonía con esa forma de vida?**

**Carlos Pérez:** La cuestión es que lo que se mira del contexto del cazador-recolector es que hay una serie de mecanismos -como receptores que tenemos en nuestro ADN- que todavía persisten y funcionan de la misma manera a pesar de que estemos en el siglo XXI y vivamos pendientes de los ordenadores. A pesar de todo eso, continuamos necesitando el sol para tener vitamina D, ácido retinoico porque hay receptores nucleares que funcionan con esta grasa, hay receptores para grasas omega3... Son toda una serie de cosas que ya no solo como el homo erectus, incluso el australopitecos si nos vamos mas atrás, se hipotetiza que fue todo ese contexto el que moduló o programó nuestro mapa genético.

Esto continua siendo así a día de hoy, por lo que podríamos decir que a pesar de todos los avances que existen, hay unas determinadas cosas que deberíamos continuar manteniendo para tener salud. Es decir, nadie se cuestiona que si uno duerme por la noche y está por el día despierto es correcto; pero si eso se revierte va a generar probablemente problemas de salud. Lo mismo que si uno comienza a hidratarse con café y no con agua. Deberíamos mantener lo mínimo y necesario todos esos mecanismos para los que estamos diseñados como seres humanos, para que eso se pudiera respetar. A pesar de que ya no seamos cazadores recolectores.

**M.M.B. Y está muy claro que en occidente nos alimentamos mal...**

**C.P.:** Lo que está claro, y en eso está de acuerdo cualquier tendencia científica, es que todos los alimentos que proceden principalmente de la revolución industrial, hablamos de los dos últimos siglos, son productos procesados, aceites vegetales, alcohol, son realmente un problema para nuestra salud, y eso ya lo dice la OMS; en cuanto a los efectos de la revolución industrial todo el mundo está de acuerdo y simplemente en la dieta paleo lo que se planeta es: ¿qué pasa con estos alimentos que vienen de la revolución neolítica, que son mayormente el cereal y el lácteo? Lo que parece ser es que vemos que si hay algunos alimentos ante los que la población está siendo cada vez más reactiva -y esto parece que va a mas- es justamente al gluten, al trigo, a la lactosa, la cafeína, que son justamente estos alimentos que de la misma forma que argumentamos que los de la revolución industrial son perjudiciales para la salud y todo el mundo está de acuerdo, pues quizás hay que cuestionarse y poner algún interrogante en ese otro tipo de alimentos que también son los que ocasionan más problemas.

**La diferencia más importante de la dieta paleo es que tú elijas los carbohidratos más ancestrales y que tienen una menor carga de densidad**

**Cambia tu estilo de vida, recupera el movimiento, recupera la hidratación, y revisa lo que estás comiendo**

**M.M.B.: ¿Cuáles son entonces los fundamentos de la paleo dieta?**

**C.P.:** Especialmente, lo que más la diferencia de la dieta mediterránea, es la tendencia a elegir como carbohidratos más importantes a la fruta, la verdura y los tubérculos. Entonces, de lo que difiere la dieta paleo de la mediterránea como fue concebida mas antiguamente (mal entendida, influida por la pirámide nutricional americana) es que esta

priorizaba el trigo, el pan, la pasta, el arroz como primer carbohidrato. A día de hoy, todo el tema de harinas hasta el pan (todo lo que es blanco) ya está no recomendado hasta por la propia OMS. Lo único sería el tema del cereal integral, pero también te digo que cualquiera de las tendencias alimentarias actuales incluso están priorizando fruta, verdura y tubérculos como patata y boniato, por encima del cereal integral. La diferencia más importante de la dieta paleo es esa: que tú elijas esos carbohidratos, que son los más ancestrales y que tienen una menor carga de densidad. Estos se podrían definir como "carbohidratos celulares" que tienen una baja densidad y no generan un impacto en nuestra microbiota (flora) intestinal. Mientras que los carbohidratos más recientes tienen una mayor densidad, son considerados acelulares y tienen un mayor impacto en la flora bacteriana.

**M.M.B.: Esto es la base, ¿y a partir de allí?**

**C.P.:** Pues a partir de allí es lo que se plantea en la dieta mediterránea: es consumir pescado de calidad que incluye el pescado blanco, el azul y el marisco, incorporaríamos los huevos, la carne teniendo en cuenta que sea de calidad, tanto blanca como roja. En este sentido, uno puede estar haciendo la dieta paleo y no comer carne, como hacen en alguna tribu de cazador-recolector que su dieta es comer pescado, batata y coco. No tiene tanto que ver con el porcentaje de proteínas, grasas y carbohidratos, sino que estos tres elementos provengan de estas fuentes de calidad.

**M.M.B.: ¿Qué otros alimentos, además de estos básicos?**

**C.P.:** Pues nos quedarían alimentos como el aguacate, el aceite de oliva, los frutos secos de calidad. Entonces lo que se debe limitar especialmente son los cereales, y cuanto cereales de mas carga y blancos, peor. Aunque si quieres comer algún tipo de cereal sin gluten y que nunca estará por encima de fruta, verdura y tubérculo, tampoco hay ningún problema.

**M.M.B.: Sabemos que hay un cierto prejuicio con respecto a esta dieta. ¿A qué se debe?**

**C.P.:** Seguramente, ante todo, a los intereses económicos que están por detrás, porque al final lo que estás eliminando son cereales y lácteos y allí es donde la industria alimentaria tiene más poder. Entonces, tú explicas

lo que te estoy explicando yo ahora y aparece un interés permanente de tildarla como una dieta híper proteica, en la que solo se come carne, en la que es peligroso. Y aunque yo explique que eso no es así, es como si tú haces oídos sordos y continúas diciendo que sí, que es así, porque así tienes alguna forma de argumentar que es una dieta peligrosa y defender el consumo que más le conviene a la industria. Son motivos de intereses y desconocimiento. Porque ahora como tú, en este caso, escuchas lo que significa una dieta paleo, al final se carga todo de coherencia y hasta incluso te puedes animar a decir “me parece que tiene bastante sentido y creo que lo voy a probar”.

**M.M.B.: Hablando de carnes, ¿cómo convive esta dieta con las personas que son vegetarianas o veganas?**

**C.P.:** Pues, con la premisa de que cualquier persona que se encuentre bien y no quiera hacer ningún cambio, no tiene por qué hacerlo. A partir de ahí, si uno decide hacer algún tipo de cambio probablemente surge de la necesidad de que hay algo que no funciona bien. Una persona que sigue una dieta vegetariana es probable que sepa que se tiene que suplementar con vitamina B12, tomar grasas omega3, tiene que estar atenta de tomar algo de ácido retinoico... Porque al final está comiendo sin cubrir todo el espectro de lo que su cuerpo necesita. Solo por el hecho de que la persona se tenga que suplementar para cubrir lo que no come, quiere decir que está comiendo de forma deficiente.

**M.M.B.: Quieres decir que estas dietas, comparadas con la paleo, son deficientes...**

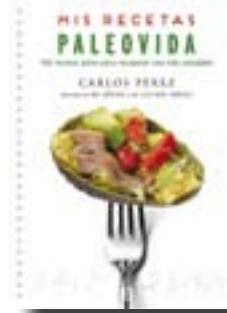
**C.P.:** Comparadas con la paleo, no. Son deficientes por sí mismas. Un vegano te va a decir que tiene que tomarse las suplementaciones que mencionábamos antes para tener que cubrir sus necesidades.

**M.M.B.: En tu libro Paleovida, hablas de un cambio en el estilo de vida. ¿En qué consiste esa propuesta?**

**C.P.:** Claro porque, como te explicaba al principio, no solo tiene que ver con revisar el tema alimentario. Si te estás bebiendo cinco cafés y no bebes agua, esto también es algo incoherente desde la perspectiva de la biología evolutiva del ser humano. Por lo tanto, no te centres solo en la comida: centrarte en recuperar la sed, hidrátate con agua, muévete ya que podemos decir que no existe la persona sedentaria sana. Alguien que no haga ejercicio –y mas con los niveles de estrés que llevamos al día de hoy, va a ocasionar un problema para su salud: puede ir simplemente desde contracturas musculares a una situación de deficiencia de masa muscular y una peor respuesta inmunitaria, etc. Entonces lo que planteo en mi libro es: cambia tu estilo de vida, recupera el movimiento, recupera la hidratación, revisa lo que estás comiendo, etc. Sobre todo teniendo en cuenta que cualquier síntoma que te esté dando tu cuerpo (problemas digestivos, dolor de cabeza, piel, trastorno de sueño, fatiga por la mañana, falta de vitalidad) no es otra cosa que una luz roja que se enciende, que te está diciendo que revises eso para realmente mejorar y curar la situación. Porque la otra vía, que sería el uso de un fármaco de forma constante y habitual no va a hacer más que bloquear el síntoma. Por lo tanto, se trata de revisar esos mecanismos que son los que realmente van a conseguir que recuperes tu salud DE VERDAD.

## ACERCA DE

Carlos Pérez (1979), finalizó en 1999 la carrera de Magisterio de Educación Física en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), con mención al



mejor expediente académico. A continuación inició la diplomatura de Fisioterapia, que obtuvo en 2002 por la Escuela de Fisioterapia Gimbernat (UAB) y cuyo nivel de Grado obtuvo a través de la Universidad de Salamanca. En 2003 se inició en la docencia en la Escuela Universitaria de Fisioterapia Garbí, de la Universidad de Girona. En 2006, tras realizar diversos cursos de formación en el ámbito de la fisioterapia, inició el master en Psiconeuroinmunología Clínica en la Universidad de Girona. Es creador de Regenera, una empresa dedicada a la salud y la dolencia, siendo una empresa pionera en España en la formación de la PNI Clínica y Evidencia Científica. Y desde 2012, es también profesor del Master de Medicina Natural de la Universidad de Santiago de Compostela. Es autor de *Paleovida* (Ediciones B, 2012) y coautor del libro *Paleotrainig* (Ediciones B, 2013).



Entrevista para VerdeMente de:  
**Mario Martínez Bidart**  
Periodista/Terapeuta psicofísico  
[www.yogamasajes.com](http://www.yogamasajes.com)  
[www.tantraenespaña.com](http://www.tantraenespaña.com)  
M. 690.000.193

# Las CAPACIDADES



# E

n Ataraxia Madrid entendemos por don o capacidad todo aquello que hacemos sin esfuerzo y de modo natural. Dichas capacidades nos ayudan en la vida cotidiana, así como en el trabajo, y compensan y equilibran emociones, desactivando así antiguos bloqueos.

Todos y cada uno de nosotros hemos nacido con unas capacidades que nos hacen especiales y nos distinguen del resto. Son capacidades innatas, que usamos de forma sencilla y, a veces, hasta divertida. Beethoven con siete años hizo su primera actuación en Colonia, mientras que otros se las ven y se las desean para seguir el ritmo de la música con el pie.

Lo que para unos puede resultar fácil, para otros supone un mundo y al revés. El problema viene cuando, en ocasiones, tenemos un concepto de nosotros mismos, influido por la opinión de terceras personas, que no se corresponde con la realidad o con sus expectativas. Los condicionantes sociales, el colegio, la familia, el trabajo, incluso la religión a veces, nos apartan de capacidades consideradas “raras” o mal vistas por el simple hecho de no ser lo que esperaban de nosotros o no tener una explicación dentro de los cánones establecidos. Evidentemente, esto no significa que no existan. Es importante descubrir nuestro don pues, de lo contrario, nuestra vida puede volverse vacía y triste, llegando a provocar situaciones desagradables.

**Es importante descubrir nuestro don pues, de lo contrario, nuestra vida puede volverse vacía y triste, llegando a provocar situaciones desagradables**

En cierta ocasión conocí a una chica con una gran capacidad psíquica desde la niñez. Esto le provocaba sentirse “distinta”, así que decidió enterrarla y seguir con su vida. Al cabo de un tiempo, empezó a enfermar y tuvo que dejar su trabajo, se volvió una persona triste y sin ilusión. En una

primera sesión aceptó su don y decidió emplearlo de una forma constructiva ayudando a los demás. En ese mismo momento, todos los bloqueos empezaron a desaparecer y su salud, que estuvo a punto de impedirle

asistir, mejoró considerablemente.

Para poder rescatar estas capacidades, primero hay que cambiar esos criterios mentales que nos impiden reconocerlas o aceptarlas, para después descubrirlas y potenciarlas. Así, la persona se sentirá mejor, haciendo lo que le gusta y con una mayor seguridad.

Por ello, en Ataraxia Madrid no sólo transformamos y equilibramos emociones con nuestras terapias, sino que también rescatamos y potenciamos hasta 27 capacidades distintas. Estas son una pequeña muestra de algunas de ellas:

**Alegría:** La energía que mueve es positiva y muy enérgica, creando una coraza frente a emociones de baja frecuencia. Las personas que poseen esta capacidad y no la desarrollan, fácilmente caen en depresiones y monotonía. Por el contrario,

# ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

**Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED**

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

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

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

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

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

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981

**Escuela de Vida** Mª Rosa Casal

*Macrobiótica & Medicina Oriental* *Tao Curativo / Ching Dao*

**COCINA MACROBIÓTICA → CURSOS BREVES**

**CICLO CONTINUO 8 MONOGRAFICOS**  
Próximas fechas en Noviembre:  
 > 3 Nov - Cereales Integrales  
 > 10 Nov - Proteínas Vegetales y Legumbres  
 > 17 Nov - Verduras y Algas. Vitaminas y Minerales  
 > 24 Nov - Condimentos, Semillas y Frutos secos

**INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA 1**  
19 y 20 Noviembre 2016  
Con María Gómez Casal

**EcoCentro**  
Comunidades

**COCINA SANA PARA LAS NAVIDADES**  
22 Diciembre de 17h a 21h - Con África Poyatos  
Delicioso y saludable para seguir comiendo bien durante los días festivos

**YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO**  
TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA  
Viernes 2 Diciembre 2016 de 19 a 21 h.  
HONRANDO A LAS ANCESTRAS

**SANAR CON LUZ**  
TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA  
CON ROSA CASAL  
Viernes 18 Noviembre 2016 de 19 a 21 h.  
1º CENTRO - PERINÉ:  
SANANDO LA CONEXIÓN CON TIERRA

**GABINETE DE TERAPIAS**  
FORTALECE TU SISTEMA DE DEFENSA PARA EL INVIERNO  
Durante el mes de noviembre  
BONO REFLEXOLOGÍA PODAL - 7 sesiones 260 €  
BONO MASAJE ABDOMINAL CHING TSIANG - 7 sesiones 200 €

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

si la desarrollan, adquieren una fuerza enorme para llevar a cabo cualquier proyecto que se propongan.

**Comprensión:** Necesarias para personas que trabajan como abogados, jueces, terapeutas y todo aquel que necesite entender el comportamiento y los actos de otras personas.

**Confianza:** Capacidad que reafirma la fuerza de una persona, necesaria para todos los seres humanos. Quienes poseen confianza, poseen paz de espíritu. Muy necesaria para aquellos que trabajan con emociones, ya sean terapeutas, o bien líderes u oradores.

**Dones de sanación:** Es de las pocas con las que es necesario nacer para potenciarla.

**Intuición:** Imprescindible para personas que se dedican a la medicina alternativa y sanadores.

**Percepción psíquica:** Capacidad para percibir impresiones sensoriales y transformarlas en sensaciones. Muy adecuada para masajistas y personas que trabajan con las manos.

Para poder rescatar estas capacidades, primero hay que cambiar esos criterios mentales que nos impiden reconocerlas o aceptarlas, para después descubrirlas y potenciarlas

**Valentía:** Muy necesaria para compensar el miedo que en general tenemos. Cuando alguien posee esta capacidad, difícilmente dejará de realizar ningún proyecto, pues tendrá la claridad de realizarlo y la fuerza para ponerlo en práctica.



**Silvia González**

Psicoterapeuta Transpersonal especializada en Ataraxia. Bachelor en Terapia Regresiva por Open University of Advanced Sciences de Florida. Seminario del Gemelo de Vida según teoría de Jean Pierre Garnier Seminario de Sanación Natural

**Ataraxia Madrid**  
www.ataraxiamadrid.com

¿Problemas en tus relaciones con las personas?  
¿Sientes que todo te sale mal?  
¿Capacidades que no sabes cómo potenciar o desarrollar: la intuición, la creatividad?  
¿Tienes el éxito a tu alcance, pero se te va de las manos?  
¿Cansancio sin motivo?

Con nuestros tratamientos, transformando tus emociones, te ayudamos a cambiar lo que no está bien en tu vida y a rescatar tus capacidades dormidas.

**Silvia González** - info@ataraxiamadrid.com - 616 50 79 60

# El conocimiento secreto



## de OCCIDENTE

Domingo por la tarde. Nubes oscuras amenazan una lluvia intensa. Según se acerca la hora de la conferencia, el salón se va llenando de gente. Encima de una mesa, muchos folletos compiten entre sí anunciando cursos de taoísmo, meditación, yoga, chamanismo. Llega la hora de comenzar. El conferenciante es un hombre bien vestido de mediana edad. Habla de la eficacia extraordinaria del mindfulness: **“El objetivo es el de ayudarnos a alcanzar un**

**estado de presencia en las cosas que hacemos. Aprendiendo a calmar la mente, podremos regresar al centro de nosotros mismos”**. Es un hombre culto que da muchas referencias sobre fuentes orientales, desde el taoísmo al budismo. Me decido a intervenir, levanto la mano y realizo esta pregunta: **“¿Cuál es la relación entre lo que está exponiendo y el Recuerdo de sí de Gurdjieff?”**. El conferenciante se queda estupefacto. Me mira en silencio durante un instante, luego me contesta: **“Lo siento mucho. No puedo responder a su pregunta. No sé quién es Gurdjieff.”**

A través de Oriente podemos llegar a cotas de conocimiento espiritual realmente extraordinarias. Pero lo sucedido aquella tarde de domingo, se ha quedado grabado en mi memoria como algo emblemático. En Occidente no conocemos nuestra propia tradición espiritual. No conocemos la enorme riqueza del Camino Iniciático que, desde el antiguo Egipto y Grecia hasta nuestros días, ha tomado formas tan diversas. Quizá conozcamos muy bien el taoísmo, la meditación, el

yoga -conocimientos que son muy valiosos e importantes-, pero no conocemos el esoterismo hebraico, la enseñanza de los antiguos gnósticos -cristianos perseguidos desde el nacimiento del cristianismo por su conocimiento esotérico-, la tradición alquímica árabe y cristiana. Hemos abandonado herramientas poderosas de transformación que nos han sido legadas durante milenios. No conocemos maestros occidentales del

calibre de Gurdjieff o Boris Mouravieff o hemos oído hablar de Jung, pero sin saber lo profundamente que se internó en el esoterismo espiritual de nuestra cultura.

Todos estos autores y esta sabiduría nos parecen lejanos o quizá demasiado complicados. Pero, en realidad no es nada que esté lejos, porque nace de nuestra propia cultura. Ni tampoco tan complicada como creemos, sólo que nadie nos la ha enseñado de una forma adecuada. Y esto es un gran error. Un error, porque si profundizamos en esta sabiduría no solo recuperaremos nuestras raíces culturales, sino que quizá también podremos rescatar los fragmentos que faltan en la espiritualidad oriental y que, en algunos casos, son abandonados en la oscuridad. Abriéndose delante de nosotros una espiritualidad más completa, la espiritualidad de la humanidad entera.

Marcos, un hombre de 35 años, practica cada día la meditación zen desde hace años. Su vida ha mejorado mucho gracias a esta práctica. Sin embargo, no comprende cual es la

razón que le mantiene encerrado en un juego emocional que le hace sufrir. Marcos no consigue mantener una relación estable y duradera. Tan sólo se siente vivo durante el juego de la seducción. En cuanto percibe que su nueva conquista siente hacia él algo intenso y duradero, necesita huir inmediatamente. A veces, cuando se sienta a meditar en calma, observa todo esto y siente una profunda tristeza. Tiene miedo de quedarse solo, de envejecer sin tener a nadie junto a él. Le encantaría enamorarse de verdad, formar una familia, tener hijos, construir un futuro estable. Pero no puede y menos aún está dispuesto a fingir que se enamora, si esto no sucede de verdad. Por suerte la meditación consigue calmarlo, devolverle al aquí y al ahora, mientras respira en el presente.

María desde que recuerda se ha sentido fascinada por Oriente y por su tradición espiritual. Gracias a diferentes prácticas, realizadas durante años, ha conseguido ser una mujer mucho más serena. No obstante, en algunos momentos, siente el irrefrenable deseo de comprar compulsivamente. Sucede como si una fuerza enorme entrase dentro de ella y la empujara inmediatamente a gastar. En esos momentos María deja de ser ella misma. Entra en una tienda, ve un par de zapatos y no puede evitar comprarlos. Su casa está llena de zapatos que jamás ha usado, que ni siquiera ha sacado de la caja. María no habla con nadie de esto, siente miedo y vergüenza, porque está endeudada hasta el cuello.

Estos son, quizá, dos ejemplos extremos de lo que nos puede suceder más allá del camino iniciático o espiritual que podamos seguir, más allá de que sea occidental u oriental. Sin embargo existe una enseñanza en la tradición Occidental que le podría ser muy útil a María y a Marco: el concepto de sombra.

Hace más de dos mil años uno de los grandes maestros de la tradición espiritual de Occidente, Jesucristo, dijo: **“Mostradme esa piedra que rechazaron los constructores. Esa es la piedra angular... Quien conoce todo, pero no se conoce a sí mismo, realmente carece de todo”** (Evangelio de Tomás, 66-67)

**Una de las enseñanzas más importantes de la tradición espiritual de Occidente es el conocimiento de la propia sombra que vive en nosotros**

En la tradición esotérica Occidental este versículo es interpretado de una forma distinta a la tradicional. La piedra angular era una piedra que se utilizaba antiguamente como base y fundamento de toda una construcción. Jesús nos explica que todo aquello que rechazamos de nosotros mismos, todo lo que no queremos afrontar, lo que no somos capaces de compartir con nadie, todo lo que no queremos mirar, se convierte también, escondido en la oscuridad de nuestra alma, en base y fundamento.

Una de las enseñanzas más importantes de la tradición espiritual de Occidente es el conocimiento de la propia sombra que vive en nosotros. Mientras en las religiones, ya sean orientales u occidentales, se da mucha importancia a la luz, a fortificarla y reforzarla en la propia dimensión interna; en la tradición esotérica occidental se señala la importancia del viaje hacia nuestra sombra: en cómo hacer este viaje, que instrumentos utilizar, que dones desarrollar, cuáles son las actitudes que debemos potenciar y qué es lo que nos permite acercarnos a nuestra sombra sin perdernos en ella...

El arte de la integración de la luz y la sombra es sin embargo un arte complejo. Es necesario formarse en él y a la vez ser muy cauto. Nuestra sombra contiene fuerzas de las que no somos conscientes y que pueden llegar a ser peligrosas, si nos acercamos a ellas de una forma equivocada. No es un trabajo que se pueda realizar en dos días, pero es un arte que ha sido estudiado en Occidente durante milenios.

Aunque quizá, en un mundo donde la sombra parece imperar, sea necesario comenzar a realizarlo.



**Giovanni M. Quinti**

Licenciado en Psicología y fundador de la escuela espiritual La Teca.

**Traducción: Luis Zaldo.** Licenciado en Química y Humanidades. Profesor.



## EL CONOCIMIENTO SECRETO DE OCCIDENTE CONFERENCIAS GRATUITAS

**MARTES 15 DE NOVIEMBRE: GURDJIEFF Y LOS SECRETOS DEL INCONSCIENTE 20:45 H**

**MARTES 29 DE NOVIEMBRE: EL PODER TRANSFORMADOR DE LOS SUEÑOS 20:45 H**

**MARTES 22 DE NOVIEMBRE: EL ENEMIGO INTERIOR Y SU ACCIÓN EN NUESTRAS VIDAS 20:45 H**

**MARTES 13 DE DICIEMBRE: CÓMO RECONSTRUIR LA ARMONÍA INTERIOR 20:45 H**

**CENTRO MANDALA, C/ DE LA CABEZA, 15, 2 DERECHA  
METRO TIRSO DE MOLINA**

**TELÉFONO DE CONTACTO: 647 467 790 - 652 02 02 02**



**E**n muchas ocasiones vienen pacientes a mí, quejándose de sus diferentes situaciones económicas, de su mala relación con el dinero, de las deudas que acumulan o de lo mal que la vida les ha tratado. A todos ellos les hago la misma pregunta... ¿Vives en coherencia?

La mayoría de las personas, no sabemos que es vivir en coherencia, conocemos la teoría y **pensamos estar en coherencia**, hasta que un día decidimos dar el **salto** y ponerlo a la práctica, ese día nos **sentimos en coherencia** y milagrosamente todo cambia.

Vivir en coherencia significa: “*hacer lo que piensas y pensar lo que sientes*” por lo general yo diría que nuestra alma es siempre la primera en impulsarnos, lo que sucede es que nuestra mente boicotea nuestro sentir y nos devuelve pensamientos terroríficos a los que decidimos hacer caso.

Así es, nuestra alma nos avisa de que ese no es el camino adecuado por eso muchas veces nos conectamos con

ese sentimiento de vacío interno, con esa sensación de insatisfacción o de abandono, sentimos que estamos viviendo en nuestra propia una cárcel, esa angustia en el pecho o en la garganta, estos son solo algunos ejemplos, por supuesto hay muchas otras maneras de sentirlo. Y es que esas sensaciones a las que juzgamos como “malas”, y que en realidad no lo son, son las que nos ayudan a conectarnos con nuestro poder verdadero, a crecer, a elevarnos y por supuesto a conectarnos con nuestra misión de vida y nuestra abundancia personal, lo que conllevara una mejor relación con el dinero.

**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.

¡Vivir en  
**COHERENCIA**  
para  
conquistar  
el **ÉXITO!**

## HAZ ESTE TEST CORTO Y DESCUBRE SI VIVES EN COHERENCIA

Os invito a que hagáis el siguiente test y descubráis así, que nivel de coherencia tenéis, para obtener los resultados, tendríais que escribirnos al siguiente email:

**libertadcuantica@yahoo.com**, poniendo el: (nº de cada pregunta + nº puntuación). Ejem: 1-3

(Puntúa del 1 al 5, siendo una la puntuación menor y 5 la mayor)

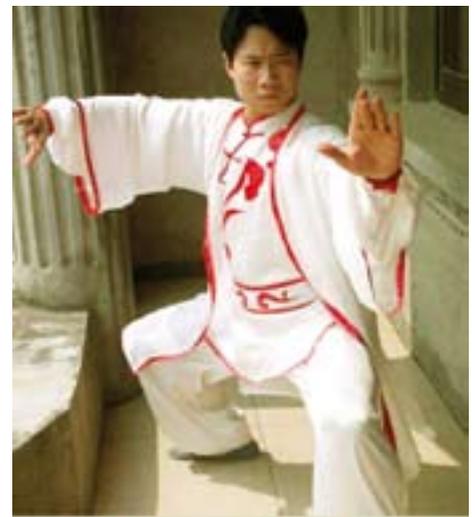
- Cuando haces compras ¿Miras los precios de los productos?
- Disfrutas con tu trabajo ¿Te gusta lo que haces?
- Hago siempre lo que mi corazón me pide, arriesgo, juego con la vida y me enfrento
- a mis miedos.
- Me siento feliz, me siento abundante y me siento en paz.
- Tengo fluidez con el dinero, siempre que lo necesito viene a mí.

Debemos tener en cuenta que conectarnos con nuestra prosperidad económica y con nuestra abundancia personal, es un proceso que dependerá siempre de nuestro nivel de conciencia, pero sin duda es una tarea que merece la pena experimentar, además debemos de entender que en ocasiones puede ser un proceso duro y de tomas de decisiones difíciles. Por ello quiero aprovechar para invitaros a conectar con el **amor** que hay en lo que yo llamaría el **dolor** verdadero.

Ese sentimiento que nos ayuda a trascender nuestros miedos, a conectarnos con nuestra alma, a amar la vida y a vivir sin resistencias. Por eso te invito a sentir el amor que te da tu alma poniéndote estas experiencias dolorosas y el amor que nos da creando esa realidad para que aprendamos a volver a conectarnos con la luz que somos.

Por último, te invito a conocer la terapia de **libertad cuántica**, una técnica enfocada en ayudar al paciente a conectar con su prosperidad económica y abundancia personal, así como; relacional, emocional e incluso física. Una herramienta doblemente poderosa, ya que trabaja tanto la parte mentar, como la energética, para conquistar un cambio en el plano físico.

Samira Osorio



## XIAO YAO QI GONG

26 de Noviembre

(Chi Kung de la Naturaleza)

EL TESORO PARA LA SALUD MEJOR  
GUARDADO DE CHINA LLEGA DE LA  
MANO DEL MAESTRO

LIN XIAO HU

Organiza - Janú Ruiz:

656676231 - 914131421

www.chikungtaojanu.com

janu.tao@wanadoo.es

ASOCIACION ESPAÑOLA  
DE TAI CHI XIN YI



Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios

Jornadas de convivencia

Seminarios de Verano

Conferencias

Formación de Instructores

Información: 91 468 03 31

Horario Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)

c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

¡Crea la realidad con la que SUEÑAS.  
DISFRUTA, GOZA DE REAL  
CONTIGO Y SOBRE TODO  
AMATE, AMATE MUCHO...!!

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





# Didgeridoo

## El canto de la tierra que sueña

### LEYENDAS

En un día soleado de hace 22.000 años, una tribu aborígen que se trasladaba hacia el norte de Australia acampó en un bosque de pequeños eucaliptos. A media noche un sonido extraño despertó a un joven que atemorizado, se acercó a un tronco hueco que yacía en el suelo, caído de árbol hueco. Acercó su oído y allí estaba sin estar: el viento penetraba por un orificio y salía por el otro creando un sonido grave y cavernoso. ¿Era un sueño?

Esta leyenda aborígen ilustra el nacimiento de un Instrumento Arcaico que llegó al hombre como un regalo de la naturaleza. Las gigantes termitas australianas adoran la savia dulce del Eucalipto Tretadona, así que vacían sus entrañas para que el Chamán sólo tenga que cortarlo, pintarlo con motivos oníricos y usarlo después para rituales y ceremonias.

El **didgeridoo** ha hecho un largo viaje en el tiempo y espacio hasta llegar a nosotros, pero tanto su sonido como el instrumento, ha cambiado muy poco. Sigue siendo fundamentalmente un palo hueco de 1 a 2 metros de largo que se toca haciendo vibrar los labios en forma de relincho, a la vez que se emiten sonidos guturales con la boca, garganta y diversos movimientos labiales.

Se trata de una sencilla técnica que cualquiera puede aprender, ya que no precisa ningún conocimiento musical o rítmico. Requiere eso sí, pasar unos ratos soplando y escuchando el sonido sin dejar de disfrutarlo. Poco a poco se hará fuerte el diafragma hasta que el bordón – registro grave- salga fluido y estable. Simultáneamente se emitirán sonidos de diversos animales como el perro, canguro, gallo, etc.

Tener en cuenta que no hay otro instrumento capaz de generar ese tono grave rodeado a la vez de sinuosos armónicos. Un sonido que se repite de forma mántrica hasta generar en nuestra mente un estado primero de aturdimiento, luego de trance y capaz incluso de llevarnos a estados de consciencia modificada.

Se ha demostrado que los sonidos *monotonales* tienen una influencia en la mente tanto para quien lo escucha como para quien lo toca. Las ondas cerebrales van entrando en estado alfa y fácilmente se accede a una relajación profunda. Por ello el **Didgeridoo** ha entrado por la puerta grande en la consulta de muchos terapeutas sonoros.

### SONOTERAPIA

El Doctor en psiquiatría John Diamond describe en su libro "*Life Energy in Music*" cómo "soplar" en los meridianos para

**Se trata de una sencilla técnica que cualquiera puede aprender, ya que no precisa ningún conocimiento musical o rítmico. Requiere eso sí, pasar unos ratos soplando y escuchando el sonido sin dejar de disfrutarlo**

desbloquear emociones o activar y equilibrar órganos vitales. En lo chacras se puede actuar de igual forma, teniendo en cuenta que su conexión natural será con los dos primeros, raíz y sacro. Ello nos lleva a avisar que según diversas experiencias, no es aconsejable acercarse al **didgeridoo** a la matriz de una mujer embarazada. Así mismo no se recomienda aproximarse a la cabeza, donde tiende a generar más caos que calma.

El doctor Wolfgang Strobel, quien lleva tiempo usando el **didgeridoo** para sus sesiones de psicoterapia, afirma que los arquetipos o patrones primitivos se ven afectados y afloran con mayor facilidad. También en niños autistas ha notado avances gracias a las respuestas que obtiene de ellos, debido a que la vibración logra penetrar fácilmente en su ser.

Si se toca el **didgeridoo** habitualmente, se conseguirán diversos beneficios físicos en todo el circuito respiratorio. Es un completo Pranayana: la raíz o Hara, se relajará para crear espacio; el diafragma –músculo que debemos hacer consciente- se irá fortaleciendo y agilizando; El aparato fonador –pulmones, bronquios, tráquea, laringe, garganta, cuerdas vocales, cavidad bucal y lengua- se tonificarán y relajarán simultáneamente, en un juego de calma y tensión física y mental.

Ello dará como fruto que respiraremos mejor y se limpien habitualmente los circuitos de entrada y salida de aire. Si sufrimos algún tipo de apnea -la más común es el ronquido- se irá corrigiendo como han comprobado muchos experimentos.

## LA CIRCULAR

El **didgeridoo** ha revivido una técnica ya caída en desuso que enseña a tocar y soplar de forma continuada un instrumento de viento: La respiración Circular. Comprobamos sin embargo que muchos principiantes al no dominar esta técnica, han

abandonado el instrumento. Craso error. Insistimos en que lo importante es Sentir el Sonido. Soplar lento e inspirar rápido.

La circular aparecerá cuando el diafragma se haga fuerte y pueda mantener la presión que exige aguantar aire en los mofletes mientras se inspira rápidamente.

Cuando el ejercicio se mecaniza y podemos respirar circularmente, entonces la mente se libera y los patrones rítmicos se hacen pétreos y los sonidos ricos en armónicos. La hiperventilación ayudará también a vaciar el lado racional y dará vida al intuitivo y sensorial

Y si no llega, ¡ahí está la tierra que nos canta que todo está bien y perfecto! El **didgeridoo** nos hará siempre soñar... Y volar!



**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 adentrarse en uno mismo/a.

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

STAN 975  
BIOCULTURA



**Enrique Ramos Corbacho**  
Facilitador Outreach  
del Instituto Monroe  
[www.sincspain.com](http://www.sincspain.com)

# Meditación desarrollo acelerado con Hemi-Sync®

La meditación puede definirse como el uso de técnicas específicas para entrar en estados profundos de conciencia a través de la acción sobre el cerebro y la mente. El cerebro humano es como una gran computadora que nunca para de trabajar. Tiene miles de pequeñas compuertas que o bien dejan pasar o bien bloquean la percepción del mundo (tanto externo como interno). Cuando todas las esclusas se cierran, no hay percepción alguna de la realidad. Si

todas se abren, el ser humano obtiene la percepción total.

**Cientos de estudios realizados por distintos organismos e instituciones han concluido que las personas que meditan de forma habitual reducen la secreción de las hormonas del estrés, la adrenalina y cortisol**

El movimiento de esclusas constituye un diálogo interno permanente que determina quién creemos que somos y qué creemos que es el mundo que nos

envuelve. Cuando somos capaces de entender ese diálogo, esa música, ese baile de esclusas, y logramos de pararlo en un instante de puertas abiertas, se produce el milagro: estamos meditando. En esos instantes se para el mundo, porque dejamos de construirlo; entonces entramos en un estado en el que las cosas no se piensan, se hacen. Un mundo de puro acto.

Los beneficios de parar ese diálogo interno son de tres clases. Primero, los beneficios a nivel físico: cientos

[www.luz-natural-mente.com](http://www.luz-natural-mente.com)

*Rendimiento escolar*  
*Depresiones*  
*Dominio de sí mismo*  
*Emotividad*  
*Estrés*  
*Mejoría del sueño*  
*Relajación*

DR LEFEURE  
METHODS®

*Sabemos transformar  
la energía de la luz  
en equilibrio emocional,  
mejora cognitiva  
y expansión sutil*

*Activación cerebral*  
*Expansión cerebral*  
*Intuición*  
*Creatividad*  
*Ansiedad*  
*Chakras*

**Curso 26 de noviembre en Madrid**

**Adriana S. Sorina Tel. 609 119 646**

de estudios realizados por distintos organismos e instituciones han concluido que las personas que meditan de forma habitual reducen la segregación de las hormonas del estrés, la adrenalina y cortisol, que son el veneno más potente que ataca el sistema endocrino. Así mismo, reducen el consumo de oxígeno, lo que redundaría en una menor oxidación y envejecimiento del cuerpo. Estos dos factores revierten directamente la salud integral.

Por otro lado, el sujeto percibe mejoras a nivel emocional: se pierde auto-importancia. Cuando uno ya no se habla a sí mismo de sí mismo, ni de los objetos que lo rodean, todas las cosas cobran la misma importancia o la misma no importancia, lo que lleva a valorar cada evento en su justa medida. Por último, se obtiene un enorme provecho espiritual. Se gana serenidad, porque uno vuelve al estado original de creador. Uno vuelve al punto neutro donde la invención de la realidad está por comenzar. Se regresa a un entorno donde la persona es capaz de permanecer en paz porque el espectáculo aún no ha comenzado. Además, uno se hace menos disponible

a las influencias negativas y más accesible a las positivas.

Pero alcanzar el control de los estados meditativos no es, en principio, fácil. La mente pone barreras, y muchas veces el practicante ve frustrados sus intentos. En la actualidad, tenemos, gracias a la tecnología, un camino para acelerar el aprendizaje de la meditación: gracias a más de 40 años de investigación, el Instituto Monroe, ubicado en EEUU, miles de personas han logrado entrar en estados meditativos muy profundos en cuestión de horas y sin esfuerzo. Esta prestigiosa institución ha estudiado los procesos de la conciencia humana y ha patentado una tecnología de sonido, denominada Hemi-Sync®, que permite al cerebro entrar en distintos estados con aplicaciones muy especiales: meditación, autoconocimiento, percepción expandida, control del dolor, relajación, desarrollo de la intuición, y otros muchos. El uso de esta tecnología entrena el cerebro para que posteriormente la mente pueda alcanzar los estados meditativos a voluntad propia, sin recursos externos y en plazos muy cortos de tiempo.

**Enrique Ramos**

## Viajes de la conciencia fuera del cuerpo

Talleres de la tecnología Hemi-Sync® impartidos por Enrique Ramos, Facilitador Outreach del Instituto Monroe

Sinc Spain

Relajación profunda  
Meditación  
Autoconocimiento  
Percepción Expandida  
Proyección de la conciencia

¡Suscríbete a nuestro boletín de noticias!

+ INFO ➔ [www.sincspain.com](http://www.sincspain.com)  
[info@sincspain.com](mailto:info@sincspain.com)

# Aprender

# MÚSICA

## Falsos mitos

### 1ª Parte

*“La música da un alma al universo, alas a la mente, vuelo a la imaginación y la vida a todo” Platón*

Todos nacemos con un gran potencial musical, es decir somos **“músicos”** por naturaleza. En un entorno adecuado, un buen profesor y una buena educación musical, cualquier persona puede desarrollar el talento y las habilidades para tocar cualquier instrumento musical que se proponga.

En nuestra sociedad nos parece normal y damos por sentado de que todos las personas pueden leer y escribir con cierta facilidad. ¿Por qué no ocurre lo mismo con la música? Sería bueno reflexionar sobre el hecho de que hoy día en lugares como: Parte de África, Bangladesh, Pakistán Y Afganistán las tasas de analfabetismo son de más del 40%.

¿Nos podemos considerar superiores, o más listos que esta “pobre” gente? Evidentemente no, si estos países tuvieran la misma educación que la nuestra, el analfabetismo desaparecería.

Con esta reflexión solo pretendo dejar claro, que nuestra sociedad es analfabeta musicalmente hablando, ¿Cuál es la razón? pues muchas, pero nombraré algunas que no son tan obvias: la música es considerada socialmente un simple pasatiempo, Los políticos la ignoran **“no ser productiva”**, los mitos falsos son otro obstáculo (la música son para los “elegidos”) y sobre todo, existe una gran ignorancia de lo importante y necesario que es la música para nosotros mismos y para el resto de la sociedad.

*“La vida sin música sería un error” Nietzsche*

Existen falsas creencias entorno al aprendizaje de la música. Estos falsos mitos están profundamente arraigados en la cultura popular, por lo que son muy difíciles de erradicar. Creencias que impiden que muchas personas, ni se planteen estudiar música.

Aunque evidentemente hay muchos falsos mitos, solo me voy a centrar en tres: sobre el talento, la edad idónea para comenzar la música y la memoria musical.

*“El genio se compone del dos por ciento de talento y del noventa y ocho por ciento de perseverante aplicación” Beethoven*

### SOBRE EL TALENTO

Aunque esta pequeña historia es pura ficción, esta basada en las entrevistas de diferentes padres y madres que han pasado por mi centro, interesados en estudiar música con mi metodología.

Seguramente habréis oído alguna madre o padre, opinar sobre el talento de sus hijos.

Vamos a recrear una posible historia ficticia.

**Narrador:** María sale de la cafetería con sus dos hijos Pedro de siete años y Beatriz de doce años. Y se encuentra con Dorotea una antigua amiga. conversan de distintos temas... y de la música.

**Dorotea:** ¿Pedro y Beatriz, siguen estudiando música?

**María:** Pedro sigue estudiando música, pero Beatriz ya hace un año que lo dejo.

**Dorotea:** ¿Qué pena! Me acuerdo cuando comenzó, lo feliz que estaba con su piano. ¿Beatriz ya no te gusta el piano?

**Beatriz:** Bueno si, pero creo que no se me da bien.

**María:** La pobre le gusta, pero no es lo suyo, en el colegio va un poco apurada así que su padre y yo decidimos apuntarla a clases de inglés.

**Narrador:** La niña tímidamente mueve la cabeza afirmando un si.

**María:** Pedro en cambio tiene mucho talento. Las lecciones de piano las aprende con mucha facilidad.

Esta conversación que aparentemente parece amable por parte de María, en realidad es un drama, la madre no se da cuenta del daño que esta causando y de la trascendencia tan negativa que va a tener para la pequeña Beatriz, no solo en

## Masaje Gestáltico (psico-físico)

Se trata de un masaje terapéutico, energético y emocional.  
Ayuda a integrar dificultades que salen reiteradamente en psicoterapia.  
Los beneficios son amplios, tanto a nivel corporal como psicológico y espiritual.



**Mario Martínez Bidart**  
Terapeuta psico-corporal  
Especialista en psicología Gestalt  
Experto en masaje Thai

**Cita previa**  
[centro.satya@yahoo.es](mailto:centro.satya@yahoo.es)  
690.000.193



## Antigimnasia®

Si te duele la espalda y sientes rigidez en tus músculos...



Con la Antigimnasia puedes aprender a deshacerte de crispaciones y dolores que cansan y limitan tu cuerpo.  
**Recupera tu bienestar.**

**Sesión de Puertas Abiertas**  
26 de Noviembre a las 11h  
Reserva tu plaza

<p>Pilar Campayo (Plaza Castilla) <a href="mailto:pcampayo@msn.com">pcampayo@msn.com</a> 677 03 84 61</p>		 <p><a href="http://www.antigimnasia.com">www.antigimnasia.com</a></p>	 <p>Rosa León (Sol) <a href="mailto:rosaleonag@gmail.com">rosaleonag@gmail.com</a> 660 33 76 71</p>
---	---	--	--

la música sino en otros ámbitos de la vida, porque aprender música implica mucho más que aprender las notas musicales

Analicemos los hechos en profundidad: De la conversación se desprende que Beatriz cuando comienza a estudiar música le gusta el piano: ¿Qué pudo ocurrir para que perdiera el interés?

### A) Las comparaciones y los vínculos emocionales:

Beatriz, probablemente escucha las comparaciones: ¿Pedro tiene mucho talento para la música! (opina el profesor). ¿No crees querido que Beatriz debería estudiar otra cosa? la música no es lo suyo, (comenta María con su marido). Surge el primer conflicto, cuando nos comparan o nos comparamos con alguien limitamos nuestras capacidades sean o no ciertas.

El segundo conflicto es aún más demoledor que el primero, surge porque lo dicen personas cercanas emocionalmente, como son sus padres y su profesor. Con este panorama Beatriz pensará que no vale para la música.

### B) Motivación y baja autoestima:

Es difícil tener motivación si nuestra autoestima se encuentra por los suelos.

Es muy duro para Beatriz cuando su madre comenta abiertamente en presencia de su amiga Dorotea, y su hermano diciendo: *“La pobre le gusta, pero no es lo suyo, en el colegio va un poco apurada así que su padre y yo decidimos apuntarla a inglés”*.

¿Cómo se puede decir que no es lo suyo? es un tremendo error, la música es de todos y para todos y si es supuestamente más lenta que su hermano eso no significa que se le de mal la música y menos dar por hecho que no vale para la música, es tarea del profesor trabajar las dificultades.

Si en el colegio va apurada razón de más para que no deje de estudiar la música (esta demostrado que los estudiantes que dan clases de música sacan mejores notas en las demás asignaturas que los estudiantes que no toman clases de música, hay estudios muy profundos sobre el tema, yo mismo lo puedo asegurar porque he visto de cerca los magníficos resultados con muchos de mis alumnos).

Para terminar si alguien quiere aprender un instrumento nunca es tarde. Se puede comenzar, desde el primer año hasta los 80 años ( cifro esta edad porque he tenido alumnos que comenzaron con esta edad). Todos podemos beneficiarnos del sublime arte de la música.

**Os esperamos en Biocultura!!! del 10 al 13 de Noviembre - Stan 938**

### Félix Ballesteros

Músico compositor.

Profesor de piano y percusión.

Director y creador de la formación

Círculos Creativos de Percusión

(Método Pervozmo)

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




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

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

91 459 92 80 / 686 320 489  
[felixarcadabuka@gmail.com](mailto:felixarcadabuka@gmail.com)

**E**n este artículo, quiero compartir con vosotros un extracto muy especial para mí de mi obra Reikido, el Camino del Reiki. Trata sobre la historia de Usui Sensei y su búsqueda del Conocimiento interior, que me transmitió uno de mis maestros de Reiki, Shakuma Sensei:

“Cuando el Maestro Usui ya era adulto, hizo un largo viaje por China, en búsqueda de una mejor formación y auto-conocimiento. Pasó por diversos pueblos y ciudades, y conoció a mucha gente, hasta que un día conoció a un anciano monje budista. Permaneció con él durante varios meses y aprendió de él muchas cosas sobre otras tierras y otros maestros. Pero, sobre todo, aprendió cómo calmar su mente y la disciplina necesaria para entrar en el vacío y meditar en el Ser. Comprendió la importancia de la disciplina, a través de la práctica asidua y consistente.

El monje, cuyo nombre era Liu, era muy anciano, pero su rostro siempre brillaba de felicidad y era extremadamente amable y compasivo. Mostraba esa serenidad que exhiben aquellos que ya nada buscan, porque han alcanzado **Satori**, la verdadera satisfacción interior. Liu solía contar a Usui Sensei muchas historias para ilustrar la Gran Verdad que él ya había alcanzado, ese estado que luego Usui llamaría **Ashinritsumei**.

Un día, el monje le dijo a Mikao Usui: “Hace ya mucho tiempo, el gran emperador de toda China, organizó una gran competición de arqueros, sin importar su condición o linaje. Al ganador de esta competición se le recompensaría con una gran suma de dinero. Esto dio lugar a una gran congregación de arqueros provenientes de toda China, en la capital del Imperio. Había un hombrecito pobre y sencillo que solía vender aceite, a quien también atrajo la competición. Él solía llevar sus vasijas y

contenedores de aceite de puerta en puerta, vendiéndolo por diferentes pueblos y ciudades. La gente sacaba sus jarras de aceite y sus botellas de las casas, y él, con gran destreza, vertía el aceite en sus jarras. Mientras viajaba, llegó a la gran ciudad, donde los arqueros mostraban sus habilidades con el arco.

Al terminar la competición, sólo consiguió ganar un arquero, el mejor de todos. Este arquero estaba haciendo una demostración final de su destreza. Cada flecha que lanzaba daba siempre en el centro de la diana. Esto provocaba los aplausos y vítores de la multitud. El propio emperador estaba muy orgulloso de los resultados de la competición

y, en especial, de conocer a tan gran arquero. Sin embargo, cuando los aplausos se desvanecían, se podía oír la voz de este hombrecito sencillo, que solía vender aceite, diciendo: ‘¡Bah! Esto es sólo cuestión de práctica.’

Esto enfadó al arquero, quien superó la hazaña anterior, lanzando otra flecha que partió en dos a la que ya estaba en el centro de la diana. La multitud estaba alborozada, y no dejaba de aplaudir y vitorear al arquero. Pero, una vez que se desvanecía el bullicio, se podía oír la voz del vendedor de aceite diciendo: ‘¡Bah! Esto es sólo cuestión de práctica.’ Esto siguió ocurriendo, flecha tras flecha, a pesar de que cada vez el arquero superaba sus propias hazañas, con tiros cada vez más difíciles. Finalmente, la competición terminó y llegó el momento de entregar los premios.

Si cada día te enfadas, te vas a volver bueno en eso; no te va costar nada enfadarte. Si cada día te preocupas, la preocupación será un hábito para ti

# REIKI y la búsqueda del conocimiento





# ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI®

SANACIÓN HOLÍSTICA - DESARROLLO PERSONAL

Más de 25 años de experiencia terapéutica y en la enseñanza de los principales Sistemas de Reiki reconocidos a nivel internacional.

Ofrecemos tratamientos personalizados para la sanación y el desarrollo espiritual. Impartimos cursos de Reiki, Cristaloterapia, Hipnosis y Regresiones, Programación Neurolingüística y Proyecciones Astrales.

Te invitamos a recibir Reiju los viernes en nuestra sede (previa reserva) y a las video-conferencias sobre el Conocimiento del Ser.

Más información en:

✉ [info@alianzadereiki.eu](mailto:info@alianzadereiki.eu) - ☎ (+34) 917660423  
[www.alianzadereiki.eu](http://www.alianzadereiki.eu) - [www.facebook.com/AliazadeReiki](https://www.facebook.com/AliazadeReiki)

El arquero ganador, que estaba furioso, se acercó al hombrecito vendedor de aceite y le dijo: 'Has empañado mi victoria. ¿A qué te refieres con que es sólo cuestión de práctica? ¿Es que no te has fijado en lo bueno que soy con el arco? Soy el mejor en esto y todo el mundo me aplaude, porque ha visto mi habilidad. Nadie en este estadio puede hacer lo que yo he hecho, y ahí estás tú, diciendo, como si lo pudiese hacer cualquiera, que es cuestión de práctica.'

El hombrecito del aceite colocó en el suelo sus contenedores de aceite y le dijo al arquero: 'Déjame que te explique'. El hombrecito sacó de su cinturón una cuerda que contenía varias monedas, de esas antiguas que tenían un agujero en el centro. Cogió una de esas monedas y la colocó sobre la boca de una botella de un litro. Luego, agarró una gran jarra de unos 30 litros de aceite y empezó a verter el aceite, pasándolo por el agujero de la moneda, directamente a la botella, sin derramar una sola gota. Así lo hizo hasta que se llenó la botella. Luego, miró al arquero y le dijo: 'Ahora, hazlo tú.'

El arquero se dio cuenta de lo que el hombrecito le quería decir: el arquero era incapaz de hacer lo que el hombre del aceite, porque nunca había practicado eso. El hombrecito miró al arquero y le dijo: 'Lo ves, todo es sólo cuestión de práctica. Yo no practico con el arco y no sé disparar flechas como tú; pero tú no practicas el vertido de aceite en la botella, y no puedes hacerlo como yo.' El arquero comprendió."

Entonces, el anciano monje Liu le dijo a Usui Sensei: "¿Qué es lo que tú practicas? Porque aquello que más practicas es en lo que te vas a volver bueno."

Estas y otras historias del anciano Liu, y el contacto personal con este monje iluminado, influyeron mucho en Mikao Usui.

Por esto, años más tarde, en sus cursos dedicaba mucho tiempo a inspirar a sus alumnos con historias y ejemplos que se referían especialmente a los cinco principios. Usui Sensei les decía a sus alumnos: "Si cada día te enfadas, te vas a volver bueno en eso; no te va costar nada enfadarte. Si cada día te preocupas, la preocupación será un hábito para ti. Sin embargo, si practicas la amabilidad o el estar agradecido con las pequeñas cosas de la vida, te volverás bueno en eso. Si lo que practicas es la inconciencia, no te costará nada actuar inconscientemente. Por un segundo en el que te vuelves inconsciente, esto te llevará a ser arrastrado al océano de la inconciencia; el día pasará, sin que tengas ni idea de cómo se ha ido, sin contacto con la realidad de esta existencia."

El anciano Liu enseñó muchas otras lecciones a Mikao Usui. De esta historia, él también aprendió humildad y la base de uno de los principios: trabaja diligentemente y honradamente, y compite sólo contigo mismo.

Usui Sensei solía decir a sus alumnos: "**Detrás de mí, vendrá otro que será mucho mejor que yo en la sanación con Reiki.**" El monje Liu le enseñó a meditar en la Vipassana, una técnica budista, y luego, le enseñó técnicas más avanzadas de auto-conocimiento, que muchos años después le llevarían a alcanzar el estado de **Satori**, tras los 21 días de ayuno en el Monte Kurama. Así, el camino que siguió Usui Sensei hacia su desarrollo espiritual y el posterior descubrimiento del Reiki comenzó entonces, cuando el Maestro era mucho más joven."

**Antonio Moraga**  
Alianza Española de Reiki  
[www.alianzadereiki.eu](http://www.alianzadereiki.eu)



# HATHA



# YOGGA

# CON

# CUENCOS TIBETANOS

Hace dos años hice la formación de profesora de Hatha yoga con dos grandes maestros. Desde hace tiempo trabajo con cuencos tibetanos, terapeuta de sonido. Cuando terminé la formación de profesora de Hatha yoga sentí la necesidad de realizar algo diferente y distinto. De ahí, mi estilo propio y personal en las clases de hatha yoga, una fusión de yoga más la vibración y el sonido de los cuencos tibetanos.

Es una forma de Yoga lento y suave, con el objetivo que conectar con uno mismo y respirar, sentir tu propia respiración para ello hay que parar y escucharse. Darse permiso para sentir. Se centra en **asanas** simples, cada alumno dispone en clase de un cuenco tibetano para utilizar durante la sesión.

Se trata de realizar las **asanas** a la vez que escuchas y sientes tu propia vibración que te transmite el cuenco tibetano,

la mejor manera se sentir lo que te transmite el yoga: unión cuerpo y mente. Este tipo de yoga es perfecto para cualquier persona, no existen niveles no diferencia por edad, **es para tod@s**. También es ideal para empezar o terminar un día pesado.

Señalar que, Hatha Yoga tiene varias definiciones, algunos lo traducen como “el yoga de la fuerza”, otros lo definen como “Ha” (sol) “tha” (luna), o lo que es lo mismo, la integración de opuestos en una unión completa. Para mí, la definición más especial es esta última HA-sol y THA-luna, es la fusión de la luna y el sol. El objetivo principal del **Hatha Yoga** es unir la mente, el cuerpo y el espíritu. El objetivo principal de utilizar los **cuencos tibetanos**, es sentir y experimentar el sonido y la vibración que estos instrumentos sagrados transmiten, son

maravillosos para entrar en un estado profundo de relajación, bienestar y paz interior.

Hatha Yoga con cuencos tibetanos se compone de los siguientes elementos: **Posturas o asanas-Prácticas de limpieza** (dhauti or shodhana)-**Control de la respiración** (pranayama)-**Gestos con la mano (mudra)** y **Cuencos tibetanos** (meditación)

Practicando este tipo de yoga, Hatha yoga con cuencos tibetanos, podemos tener muchos beneficios; por un lado, todos los que nos aporta el yoga y por otro, los que nos aportan los cuencos tibetanos, así que imaginarnos los beneficios que podemos conseguir en nuestro cuerpo y mente con nuestra práctica diaria. Mi humilde consejo es ser constantes con la práctica, y acudir a clase al menos dos veces por semana, siempre teniendo en cuenta el tiempo de cada uno. A veces si una persona dispone de poco tiempo es importante que acuda aunque sólo sea un día a la semana, como dice mi maestra: **“más vale un gramo de práctica que toneladas de conocimientos”**.

Como he comentado anteriormente, la práctica de Hatha Yoga con Cuencos Tibetanos mejora la salud de quienes lo practican, gracias a sus múltiples beneficios. Las posturas de yoga (asanas) no dejan de sorprender por los beneficios físicos, mentales y

espirituales que se consiguen en las clases de yoga. Siente el aire por dentro y por fuera. Tenemos que saber que, este tipo de yoga aporta una expansión en todos los campos de la existencia humana. Su práctica garantiza un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente. Me gustaría hacer una diferenciación de los beneficios que se adquieren con esta práctica en los tres niveles de nuestro campo energético: a nivel físico, a nivel mental y a nivel espiritual.

#### **Beneficios físicos del Hatha Yoga con Cuencos Tibetanos:**

- **Fortaleza:** las asanas tonifican cada parte del cuerpo.
- **Resistencia:** la práctica regular incrementa la capacidad de trabajo.
- **Flexibilidad:** un cuerpo joven es mantenido y restablecido a través de un correcto estiramiento.
- **Postura:** mientras el tono y la flexibilidad se equilibran, se establece una postura erguida y sin esfuerzo.
- **Energía:** la mejora del funcionamiento glandular y la relajación profunda dejan a uno fresco y calmado.
- **Salud:** Un estado de bienestar consistente es experimentado cuando la mente y el cuerpo están equilibrados.
- **Mejora de la circulación sanguínea**
- **Beneficios mentales del Yoga con Cuencos Tibetanos:**
- **Concentración:** la penetración de las posturas de yoga profundiza y extiende la concentración, la memoria y la atención.
- **Estabilidad emocional:** el contacto con el yo interno nos da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- **Paz:** tranquilidad en el mente, tolerancia en la mente y la absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.

**Hatha yoga con cuencos tibetanos, podemos tener muchos beneficios; por un lado, todos los que nos aporta el yoga y por otro, los que nos aportan los cuencos tibetanos**

Esta práctica está al alcance de cualquier persona. Siente la vibración de los cuencos tibetanos en cada una de las **asanas:** diamante, embrión... una sensación única para sentir tu corazón. Si estás leyendo este artículo igual

es el momento de parar y escucharte, ya has visto todos los grandes beneficios que puedes obtener para la salud del cuerpo, de la mente y de tu espíritu.

Las clases se realizan en la sala de yoga Espacio Alma Madrid, que nació hace un año tras mi viaje a Nepal, un viaje que marcó en mi vida un antes y un después. Un espacio creado con amor e ilusión, para el desarrollo y el crecimiento personal, creado para desarrollar en el ser humano un mayor nivel de tranquilidad, bienestar y conciencia.

Este año estaré en BIOCULTURA MADRID la semana del 10 al 13 de noviembre de 2016, en el stand 959, acércate y siente la vibración y el sonido de los cuencos tibetanos.

#### **Noemí Fernández Baz**

Profesora de Hatha Yoga y Terapeuta de Sonido con Cuencos Tibetanos  
Fundadora de la Sala de Yoga Espacio Alma Madrid.

**ESPACIO ALMA MADRID**  
**CLASES DE YOGA**



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

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

Desde el año 2010 he realizado el concierto de Nanas a Capela por toda España. Se trata de un concierto de voz lírica a modo de a capela enfocado a una calidad de la escucha un tanto ‘diferente’: tumbado en el suelo, tapado con una mantita y con luz tenue para que la sonoridad de voz-alimento vaya filtrando en el alma a través de la piel. Una escucha más primaria que te permite descansar y sentirte cuidado, como en los primeros años de tu vida.

# La VOZ, como ALIMENTO

Los alimentos que entran por la boca no son suficientes para nuestra salud y bienestar. Porque no somos sólo el cuerpo. También somos portadores de la psique. Por mucho que cuidemos la comida, si falta el “otro alimento” no seríamos felices y seguramente acabaríamos enfermando. El alimento para la psique tiene un nombre: se llama “afecto”. Esta respuesta es “de cajón”, pero desgraciadamente en la vida diaria, unos más y otros menos, deambulamos con una carencia afectiva.

Hará ya unos 7 años, empecé a pensar seriamente en cómo podría ayudar a reparar esas carencias y qué es lo que podría aportar. Y fui a lo más sencillo: dar lo que falta, de la mejor manera que yo sé hacer. Decidí acunar con mi voz y así nació este concierto: “Escuchar con la piel”. Vierto todo el afecto en cada canción que canto, en cada palabra que pronuncio. Esa energía se transforma en voz que cubre tu piel, vibra contigo y nutre tu alma.

En el caso de la versión terapéutica, el efecto se incrementa porque mi voz va acompañada del contacto físico. Te acuestas a mí lado dejando todo el peso de tu cabeza sobre mi pierna, puedo acariciarte cantando mientras tú te duermes plácidamente. La voz y las palabras exhaladas desde el alma tejen una alfombra melódica que te llevará de viaje a un lugar lejano en el espacio y en el tiempo.

Cuando veo a personas que tratan de reparar su carencia afectiva, siento a menudo que la energía que emplean es muy forzada. Como si esa carencia fuese por falta de realizar ellos un esfuerzo o como si ellos tuvieran la culpa. Tratan de fortalecer su parte adulta en vez de mimar su parte tierna y vulnerable.

Está bien cultivar la parte adulta, pero a veces, hay cosas que solo pueden repararse con la ayuda del otro como es la carencia afectiva en la edad más temprana. En esa etapa, el bebé no sabe auto amar y necesita recibir el afecto de los demás. Si eres receptivo, mis nanas te llevarán a esa etapa para ser amado y llenar de amor tu vulnerabilidad.

Me he entrenado (y lo digo en serio) para poder cantar como una madre a su hijo al despedir el día, acompañándole

al mundo onírico y deseando volver a verle el día siguiente para amarle de nuevo. Tu solo duermete, déjame que me ocupe del resto y “des-cansa”.

En algún lado he leído que cantar ejerce una función neuronal impresionante en la infancia. Por lo tanto, si durante esa etapa en la que aún no sabemos cantar, nos cantan con amor, la aportación a la estructura neuronal será óptima.

Un inciso en relación a la voz lírica... Cuando digo que en este concierto canto a modo lírico, en algunas ocasiones recibo comentarios

sorprendentes como “*entonces no van a poder dormir*”. Algunas personas asocian la voz lírica exclusivamente con la Opera y se imaginan a una gorda vestida de época, chillando con gestos exagerados como la del comic de “Tintín”. Si en algo se destaca el canto lírico, comparado a otros estilos de música vocal, es por su elegancia y sofisticación. Para mí, dicho en pocas palabras sería “*el arte de vibrar*”.

Podría cantar este concierto en modo jazz, por ejemplo, pero me parece más adecuado ofrecer mi voz acústicamente a pleno rendimiento con su belleza sonora, en su máxima pureza sin micrófono, ni altavoces que manipulen su estado natural. A modo lírico, vibro con mi sentimiento con todo mi cuerpo y más allá del cuerpo. Vibro con las paredes y contigo. Me siento como un gong con melodías y palabras. Y a veces vibro tan sutil como lo hace el universo que siento desintegrarme en él. Me deshago con mi propio canto. Desde ahí canto las nanas. Sin prisa, con tu respirar.

Llevo 26 años desde que empecé a cultivar mi voz en la disciplina vocal más estricta y más fascinante. Ya sólo sé cantar para amar y para crear jugando (que es otra forma de amar). Para otra cosa, no merecería la pena.

Si todavía no has experimentado este singular concierto, espero que coincidamos en breve. Ya sabes, vente cómoda/o... si quieres, tráete tu pijama. Túmbate a mi lado y deja que mi voz vierta en tu alma “*ese otro alimento*”.

**Makiko Kitago**

•  
**Mi voz acústicamente a pleno rendimiento con su belleza sonora, en su máxima pureza sin micrófono, ni altavoces que manipulen su estado natural**  
•



**Contenido  
Vivo**

**Makiko Kitago**  
Soprano, guía del desarrollo vocal y  
terapeuta morfoanalista



# "Escuchar con la piel"



Concierto de  
nanas a capela



**Makiko Kitago**

"Vibro de la manera que yo elijo. Así canto yo."

- Cantante Profesional
- Concierto Terapaéutico
- Cursos de Desarrollo Vocal
- Educación Musical

Tlf: 619 817 637

Blog: [desarrollovocal.com](http://desarrollovocal.com)



# El mito de Adán y Eva interpretado



VIDEO

Contenido  
Vivo

# Expulsados del Paraíso

**Todo el mundo conoce la historia de Adán y Eva: los humanos todavía viviríamos en el Paraíso si ellos, engañados por una serpiente, no hubieran comido del árbol del bien y del mal.**

**Pero casi todos ignoramos la inmensa sabiduría práctica que hay en esa metáfora.**

**En este artículo os invito a repensar esta historia y entender el mensaje oculto que contiene y que nos lleva, de nuevo, al Paraíso al que pertenecemos.**

**El mito no se refiere a manzanas, ni a serpientes... sino a algo mucho más sencillo y profundo que, al comprenderlo e integrarlo, transforma nuestra vida.**

## Infierno y Paraíso

Lo primero que te invito a comprobar es tanto el Paraíso como el Infierno están aquí.

Si miras la vida de las personas verás que algunas viven en un verdadero infierno mental: su psique está prisionera en el sufrimiento, en el odio, en la confusión, en el rencor... No pueden escapar. Ahí está el infierno.

Pero por otras personas son capaces de lidiar con cualquier dificultad sin perder su paz interior. Son personas libres que viven desde la comprensión y han hecho suyas las palabras de cierto mesías nacido en Nazaret que afirmaba que el Reino de Dios estaba cerca, en nuestro interior, aquí y ahora.

Tanto el infierno como el paraíso existen. Y existen aquí y en este instante porque son estados mentales. Muchos de nosotros hemos habitado en ambos.

No os pido que lo creáis. Os pido que lo comprobéis mirando a vuestro alrededor.

## El árbol del bien y del mal

Pero, ¿cuál el fruto del árbol del bien y del mal? ¿cuál es ese fruto que, al comerlo, te expulsa del Paraíso?

En realidad, también el árbol del bien y del mal está en nuestro interior. Cuando nosotros juzgamos el mundo en buenos y malos, el mundo se escinde dentro nuestro y el sufrimiento aparece en nuestras vidas.

Cuando se nos dice que **“no comamos del árbol del bien y del mal”** se nos pide que no juzguemos, que no dividamos el mundo en buenos y malos, que no creamos en el mal porque al creer en él, tendrás que luchar su contra. La lucha te llevará a la violencia y, claro, tu vida se llenará de dolor, de batallas, de agresión... La expulsión del Paraíso será un hecho.

El árbol del bien y del mal es el juicio que nos lleva a juzgar a los demás y a nosotros mismos. Recuerda: no juzguéis y no seréis juzgados. Solo tengo una mirada: si te juzgo, me juzgaré. Si creo en el mal, el mal habitará en mi interior. Ese es el fruto del árbol del bien y del mal del que no hay que comer.

## Todo el mundo hace lo que puede

Sin embargo, todas las personas actúan creyendo que tienen motivos para hacer lo que hacen. Todos creen estar justificados.

Mientras creamos que solamente nosotros y, como mucho, las personas que nos caen bien, actuamos haciendo lo que podemos, estaremos dividiendo el mundo entre los buenos (nosotros) y los malos (ellos).

Seremos incapaces de mirar el error y decir, “yo muchas veces también he errado, ¿cómo puedo ayudarte?” En lugar de ello, los miraremos con desaprobación, los juzgaremos y el odio habrá entrado en nuestra vida: nuestra expulsión del Paraíso será un hecho.

En cambio, si pudiéramos mirarlos comprendiendo que todas las personas hacen lo que pueden, entenderíamos la frase “perdónalos, no saben lo que hacen”; pues muchas veces nosotros hemos herido a otras personas pues no sabíamos lo que hacíamos. Los demás no son distintos a nosotros. Nosotros somos los demás de los demás.

### Y ganarás el pan con el sudor de tu frente...

Cuando nuestro juzgar a los demás nos expulsa del Paraíso, solo podemos que vivir y parir con dolor. No hay otro lugar al que ir que al sufrimiento, puesto que el sufrimiento es mental y allí donde voy, siempre lo llevo conmigo.

Sin querer, me rodean las guerras y la violencia. Los veo fuera y los critico, los veo en el exterior y los agredo. No me doy cuenta que soy yo quien los proyecto, no me doy cuenta de formar parte de esa agresión y esa violencia.

Y ahí debo empezar a ganar el pan con el sudor de mi frente. No me refiero a la comida. Porque en la Biblia siempre que se habla de pan se está hablando de comprensión.

Solo yo puedo obtener la sabiduría (el pan) con mi esfuerzo de comprensión, nadie puede darme conocimiento, solo se me puede dar información. Pero sin el sudor de mi frente no la entenderé, no la haré mía. Solamente yo puedo descubrir que el origen de mi infierno está en mi mirada, en la división del mundo entre bien y en mal. Nadie puede hacérmelo entender por mí. Yo debo entenderlo solo. Nadie puede aprender por mí.

Pero cuando, gracias al sudor de mi trabajo interior, descubra que el error está en mi juicio, entonces quedará liberado. Libre de nuevo. Entonces miraré con la misma ternura al león y al cordero, al insecto y al cachorro, al virus y al gato. Gracias a una mirada sin juicio, recuperaré la sabiduría y con ella, todo lo demás se me dará por añadidura: el Reino de Dios, el Paraíso, una vida feliz, la paz y el amor. Pero mientras siga comiendo del fruto del árbol del bien y del mal, seguiré expulsado del Paraíso.

### Este es el pecado original

Se nos dice que el pecado de Adán y Eva es el pecado original que todos traemos a esta vida. Y es lógico: la creencia en el bien y en mal se nos transmite de generación en generación y nos hace sufrir. La cultura, la sociedad, los errores sociales se sustentan en esta separación entre nosotros y los demás, los buenos y los malos, el bien y el mal. Pero solo existe Unidad.

No existe otro pecado original que éste. Pero recordemos que el término *pecado* significa error. Por tanto, solo estamos



#### 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.

ante un error que se transmite de padres a hijos, de madres a hijas. Pero como todo error es enmendable.

Basta con mirar el mundo habiendo renunciado a creer que yo soy mejor que otros, que yo soy mejor que un ladrón o que un violador... mirar a los demás desde la comprensión nos permite no juzgarlos y, desde la ausencia de juicio, nuestra paz es invulnerable. Volvemos, de nuevo, al Paraíso.

### ¿Dónde deseas vivir?

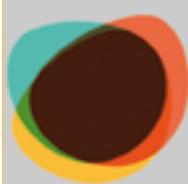
Tras releer la historia de Adán y Eva desde esta perspectiva, uno comprende que en cada instante podemos decidir dónde deseamos vivir. ¿Deseamos vivir en el odio? ¿O deseamos vivir en la comprensión?

Naturalmente, que no es lo mismo comprender que justificar. Puedo comprender el odio de alguien, pero no justifico sus acciones agresivas. Pero lo comprendo, pues yo he vivido lo mismo. Y al comprenderlo, decido no vivir también yo en el odio. Decido vivir en la paz, en el amor.

Y esa decisión me lleva, de nuevo y de forma inevitable, otra vez al Paraíso.

Sí. El infierno y el Paraíso están aquí.

¿Dónde deseas vivir tú?



**Daniel Gabarró**  
SHERPA ESPIRITUAL

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

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

# ¿ Cual es la causa del DOLOR CRÓNICO de ESPALDA y ARTICULACIONES ?



**Fernando Queipo**  
Fisioterapeuta - Osteópata D.O.  
[www.osteofisiogds.com](http://www.osteofisiogds.com)  
[osteofisiogds@gmail.com](mailto:osteofisiogds@gmail.com)  
911 154 208

**“Los dolores articulares, musculares o neuríticos, localizados o generalizados, de columna o extremidades, permanentes o recurrentes, que, en muchos casos, suelen acompañarse de malestares orgánicos aunque no pensemos que pueden tener relación entre ellos...”**

Para entender cuales son las causas del dolor y de los males más comunes para poder tratarlas correctamente debemos comenzar por recordar como funciona el cuerpo y como puede alterarse su fisiología.

## La Salud también depende de la mecánica corporal...

El organismo tiene salud cuando la Respiración y las circulaciones fluyen libremente por el cuerpo, es decir, cuando los sistemas circulatorios no tienen obstrucciones a su paso. De este modo, los tejidos corporales pueden recibir los elementos nutricios, transportar la información nerviosa y hormonal y eliminar los productos tóxicos.

Cuando se tensan o acortan las Cadenas Miofasciales, las estructuras corporales pierden su normal movilidad se generarán tensiones y obstrucciones en esas vías circulatorias. Por lo tanto, si los nervios se comprimen, se irritan produciendo dolor irradiado, adormecimiento, hormigueos, etc.. A la vez, la obstrucción de los sistemas circulatorios de eliminación y depuración (linfático y venoso) impedirán la limpieza del cuerpo favoreciendo la acumulación de toxinas en músculos y articulaciones. Además hay órganos (hígado, riñones, pulmones, intestino) encargados de la depuración y eliminación que, si no funcionan correctamente, acumularán toxinas que alterarán los sistemas orgánicos y favorecerán la contractura muscular y los dolores articulares.

## ¿Cómo comienza el proceso que lleva a la Patología y al Dolor?

Cuando el cuerpo recibe un trauma, sea este físico, químico o emocional, va a alterar la movilidad de sus estructuras; esta avisará al sistema nervioso central (SNC), el cual va a responder enviando mensajes de alarma, defensa, rechazo, ataque, etc., a los distintos sistemas corporales. Esta información se materializa en forma de aumento o disminución de tono y la tensión de las Cadenas Miofasciales produciendo contracturas y tensiones, aceleración o bloqueo del tono del sistema neurovegetativo alterando el funcionamiento de vísceras y órganos o glándulas: así pueden aparecer los primeros dolores o síntomas...



Como todas las estructuras corporales se hallan envueltas y comunicadas entre si por medio de membranas de tejido conectivo llamadas **fascias**, la afectación de movilidad en una estructura va a repercutir sobre otras generando circuitos de información alterada que conforman **patrones traumáticos**, que son la base del dolor y la enfermedad crónica, ya que la disfunción de los tejidos queda guardada en la ‘memoria’ del SNC.

**Ejemplo:** “por un esfuerzo, un niño se genera una restricción en L2, vértebra que está conectada al ángulo duodeno-yeyunal y a la raíz del mesenterio por medio de un ligamento (fascia), a los pocos días presenta dolores lumbares que luego se alivian, al año comienza a tener problemas digestivos, dos años después presenta dolores en la rodilla (entre L2-L3 sale un nervio que inerva la rodilla), más tarde surgen dolores lumbares que le ocurren en la cama y al levantarse y se alivian cuando empieza a moverse...”

La historia puede seguir en función de las compensaciones o nuevos bloqueos que vaya generando el cuerpo ya que, como todas las estructuras se hallan comunicadas por medio de la fascia (tejido conectivo que envuelve y conecta todas las estructuras anatómicas), el organismo va alterándose y compensando estas disfunciones produciendo síntomas locales o a distancia que la persona no percibe hasta que comienzan a dificultarle la vida.

La consecuencia final de este proceso es la **enfermedad orgánica**, o sea, lo que conocemos por enfermedad convencionalmente que no es otra cosa que el resultado final de todo este proceso: artrosis, hernia de disco, hernia de hiato, gastritis, miomas, sinusitis, etc..

## ¿Cómo podemos detectar y Corregir las causas de estos dolores?

Una terapia que intente modificar las **causas** del problema debe apoyarse en un exhaustivo chequeo diagnóstico. Para diagnosticar las causas del dolor, además de entender el funcionamiento del cuerpo y como se enferma, debemos

sumar un profundo conocimiento de la topografía anatómica y un prolongado entrenamiento de la **palpación y la percepción manual**.

De este modo, el Osteópata evaluará la movilidad y la vitalidad del cuerpo globalmente para determinar las alteraciones primarias causantes de los desequilibrios funcionales que están afectando la salud del paciente y produciendo los síntomas. Por la disposición de las fascias, las disfunciones se suceden formando cadenas de lesión dentro de las cuales hay un origen o lesión primaria: *“un problema ginecológico podrá ser causa de migrañas o un bloqueo del hígado, vejiga o una cicatriz podría ser el origen de una lumbalgia o ciática”*.

En cualquier caso nuestra tarea es descubrir estos encadenamientos para luego “desenredarlos”. Para ello debemos “escuchar” al cuerpo a distintos niveles de profundidad, chequeando el sistema osteo-articular, visceral y cráneo-sacral, lo que nos permite apreciar la **movilidad** y la **vitalidad** del paciente.

*“Siguiendo con el ejemplo del niño podemos descubrir, explorando la fisiología del paciente, una importante tensión de su duramadre (membrana que envuelve al sistema nervioso y comunica toda la columna) y esta tensión pudo ser el punto de apoyo de la alteración de L2”*.

En el ejemplo anterior, *si el chico es tratado a tiempo, deberíamos devolver la movilidad de L2 y, si es necesario liberar al intestino, de este modo, desaparecerían los síntomas*.

Si el mismo paciente concurre varios años después llegará con muchas compensaciones y, seguramente, con otras disfunciones agregadas, nos encontraremos entonces con Patrones posturales alterados que deberemos Corregir.

En muchos casos es importante hacer una **Reprogramación Corporal Postural** a través de las **CADENAS MIOFASCIALES** que se puede hacer de manera individual o en clases grupales para modificar los Patrones Alterados que pueden impedir una recuperación a largo plazo de estos pacientes.

### ALGUNOS DOLORES DE ORIGEN VISCERAL

Como señalamos anteriormente, muchos dolores articulares tienen su origen en disfunciones viscerales, es decir en alteraciones de movilidad de las vísceras que, además de afectar el funcionamiento orgánico, serán causa de dolor muscular y articular. Daremos entonces algunos ejemplos:

- **Lumbalgias:** muchos malestares y dolores lumbares tienen su origen en alteraciones de la movilidad del riñón que afecta al psoas o por disfunciones del hígado con incidencia sobre el diafragma. Los excesos de toxinas (alimentos, medicamentos, etc) suelen afectar mucho el funcionamiento de estos órganos.

- **Cérvico-braquialgias:** los dolores cervicales con irradiación hacia el brazo u hormigueos pueden estar ocasionados por fijaciones en el domo pleural, es decir en los ligamentos que conectan la parte alta de los pulmones con las cervicales bajas. Por esta zona pasan importantes nervios y arterias que van hacia el brazo.

- **Dolores de costillas y esternón:** estos dolores más palpitaciones, ansiedad, etc. pueden originarse en bloqueos de movilidad del mediastino y la fascia que recubre al corazón que se comunica por varios ligamentos con estas estructuras y con nervios cérvico-dorsales. Los problemas emocionales suelen afectar la movilidad de esta zona.

- **Mareos y cervicalgias:** tensiones en diafragma y disfunciones del estómago van a traccionar de la cadena visceral anterior que nace en el cráneo produciendo bloqueos en las primeras cervicales que afectarán el riego sanguíneo y tensiones cérvico-craneales.

- **Migrañas, lumbago, defensas bajas:** son síntomas que pueden presentarse cuando está alterado el funcionamiento del intestino, sobre todo el colon, por eso es fundamental mantener la movilidad de este órgano y mantenerlo limpio de toxinas.

### CONCLUSIONES E INDICACIONES

Lo que queremos dejar claro en este artículo es que el malestar, el dolor y la enfermedad forman parte de un proceso que comienza cuando el cuerpo altera su funcionamiento y puede terminar en la enfermedad orgánica. Por eso le damos una importancia al estudio y observación del funcionamiento del cuerpo ya que allí está la clave de su curación -aún cuando la enfermedad orgánica ya está presente- dado que su causa está en la disfunción mecánica.

De ahí que en casos de artrosis, hernias discales, de hiato, miomas, etc. siempre debemos modificar la función mecánica para revertir el proceso orgánico. Entonces, si entendemos el funcionamiento y podemos detectar sus alteraciones, a través de un Método Global basado en Ila Osteopatía y las Cadenas Miofasciales se pueden tratar una gran cantidad de problemas: osteo-articulares, circulatorios, digestivos, respiratorios, nerviosos, etc.

*“Hay otro camino para resolver tus dolencias...*

*Trata la Causa”*

Fernando Queipo

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

# Crisis de



# PAREJA

Es muy raro encontrar a alguien que venga a terapia a aprender a amar. Caemos en el error de que no hay nada nuevo que descubrir en relación al amor. Y no es así, éste requiere un aprendizaje continuo para sentirnos plenos.

El amor es permitir que quienes amamos puedan ser ellos mismos. Y no intentar cambiarlos para que **“encajen”** en nuestra propia imagen. De lo contrario, amamos solamente el reflejo que de nosotros mismos, vemos en ellos.

El amor necesita de un fuerte sentimiento de individualidad, libertad y autonomía, que supone que el otro puede sentirse libre para estar juntos así como para marcharse.

**Los miembros de la pareja no lo preñen averiguar lo que se necesita hacer para recuperar el eje, puesto que la solución creativa no es conocida por ninguno de los dos**

Amar no es mirarse el uno al otro sino mirar juntos en la misma dirección. En el amor “sano”, no hay un deseo estricto de poseer al otro. No se trata de cambiar al otro,

sino de cambiarme yo a través del otro, haciendo que el otro cambie a través de mí en nuestra relación.

**RESTAURANTE Y SUPERMERCADO**  
**100% ECOLÓGICOS**  
**CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS**

YOGA - PILATES - BIODANZA - MASAJES  
 TERAPIAS - ALQUILER DE SALAS - TALLERES  
 CONFERENCIAS - CATERING ECOLÓGICO

**UN NUEVO CONCEPTO DE ESPACIO ECOLÓGICO**

91 657 25 15  
 info@espacioorganico.com

**BioCultura STAND 168**

**www.espacioorganico.com**  
 Crta. Fuencarral, 1 - CC.Río Norte II - ALCOBENDAS - 28108

Cuando una pareja tiene problemas en su relación y no logra solucionarlos sino que se van manteniendo en el tiempo, llega un momento en que empiezan a deteriorar la relación cada vez más, generando insatisfacción y pudiendo llegar a romperla.

Las crisis tienen como fin desestructurar la relación para poder seguir disfrutando del presente y de la novedad.

Nada puede permanecer inmóvil o rígido. Lo que no sufre ninguna transformación o no existe o está muerto. Cualquier tipo de relación tiene que reactualizarse a través de las crisis y los conflictos.

No es de extrañar que nos cueste cambiarnos y comprometernos porque tememos desestructurarnos, nos asusta perdernos en la relación pero también nos aterra la posibilidad de quedarnos solos.

De la frustración al miedo y viceversa, todo se vuelve radicalmente blanco o negro, intentamos “someter” al otro, imponerle nuestro criterio. Pareciera como si la forma de resolver el conflicto fuera el sometimiento de uno al otro. Habría así un vencedor y un vencido. Ya no se busca un reencuentro con el otro, ahora de un modo inconsciente, son otros los parámetros que entran en acción.

De ahí, que los miembros de la pareja no logren averiguar lo que se necesita hacer para recuperar el eje, puesto que la solución creativa no es conocida por ninguno de los dos.

Las dificultades en las crisis están causadas por la falta de recursos y habilidades, (o bien debido a que éstos se han vuelto rígidos), para relacionarnos con intimidad en relaciones duraderas.

Durante las sesiones, la pareja inconscientemente reproduce con el terapeuta sus patrones neuróticos de relación. La terapia consiste en “despetrificar” estos patrones y flexibilizar sus respuestas para que puedan darse los ajustes creativos necesarios.

Creer como pareja implica estar atentos a nuestros distintos modos de relacionarnos y flexibilizar nuestros patrones que nos impiden ensayar formas nuevas.

A través de la terapia se crea el apoyo necesario para permitir que nos reorganicemos y reencaucemos y luchar juntos para resolver la crisis y crecer dando un paso más allá.

Se trata de redescubrir al otro, explorar y construir los nuevos significados. La novedad es nutritiva. Actualizar lo que hay de atrayente en nuestro compromiso actual, es volver a “emocionar” la relación, para que vuelva a adquirir sentido.

Se realiza una evaluación de la situación (tanto en pareja, como de manera individual) para conocer cuáles son los problemas existentes y los objetivos que desean alcanzar con la terapia y determinar el tipo de intervención más apropiada.

Reconciliarse o separarse solamente pueden decidirlo los integrantes de la pareja (ninguno de ellos, ni siquiera el terapeuta, sabe por adelantado la solución final), es algo que se da por sí solo como resultado del final de la crisis. Descubrimos que la relación ya no tiene significado ni sentido, y la respuesta adecuada es acabar la relación, renunciar al compromiso y retirarse.

La terapia es la clave para poder solucionar lo que tanto nos afecta, el amor. La pareja es el “terrorismo íntimo” por excelencia, así que aprendamos a cuidarnos y a cuidarla para ir juntos más allá del horizonte.

**Amar no es mirarse el uno al otro sino mirar juntos en la misma dirección. En el amor “sano”, no hay un deseo estricto de poseer al otro**



**Paloma Fernández Fernández**

**Psicoterapeuta y Coach.** Especialista en Pareja, Coaching Ejecutivo y Personal, Comunicación Integral, PNL, Inteligencia Emocional y Eneagrama.

659 46 16 27

palomafernandezbis@yahoo.es

www.psicologoterapiasoltarysaltar.com

**¿QUIERES HACER UN CAMBIO EN TU VIDA Y NO SABES CÓMO?**  
 Acude a un proceso de  
**COACHING**  
 CUANDO EL DOLOR O EL SUFRIMIENTO LLEGAN ES HORA DE INICIAR UNA TERAPIA

La **TERAPIA** te **CURA** **659 461 627**  
 Paloma (terapeuta y coach)

# Repaso sobre el



# QUIROMASAJE

Hay etapas en nuestra vida en las cuales nos encontramos con situaciones difíciles que afectan a nuestra mente emociones por supuesto a nuestro cuerpo (huesos, músculos, tendones, ligamentos, etc.) pudiendo recurrir a las terapias alternativas.

Una de ellas es el Quiromasaje o masaje manual, técnica cada vez mas solicitada, oída y a su vez necesitada. Por un lado, es algo más que pases o

manipulaciones es un sentimiento que toca llega no solo a los músculos, sino interiormente y transforma, llenando

---

**Unas manos que saben y sienten donde presionar, friccionar, apretar con suavidad, donde el profesional pone todos sus sentidos para aportar lo que el cliente necesita**

---

esa necesidad básica de sentir el toque d unas manos de confianza, cariño y

entrega. Y por otra parte, nuestras manos como **“instrumentos de trabajo”** se ponen en marcha tratando de relajar, disminuir tensiones o quitar contracturas. Unas manos que saben y sienten donde presionar, friccionar, apretar con suavidad, donde el profesional pone todos sus sentidos para aportar lo que el cliente necesita. Y conseguir que la persona salga restaurada y sin dolor, o si está cansada salga descansada, si está

**HERBOLARIO  
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Frutas y verduras bio  
Aromaterapia



Herbolario y aceites  
Herbolario  
Medicina natural

www.eldruida.es

CALLE DE LA FE 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833

**¿Conoces la  
Cosmología de  
Martinus?**

**Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual**

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

www.cosmologiademartinus.es

**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

**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**

**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

MATRÍCULA ABIERTA  
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

**CURSO ACADÉMICO  
2016 - 2017**

Formación profesional impartida por  
**Brigitte GROS**

**SEMINARIOS FIN DE SEMANA  
CURSO BÁSICO 1er AÑO  
18 - 20 de Noviembre 2016**

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

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS

www.acupuntura-taemo.es

**620 906 728**

estresada consiga acceder al relax y si está deprimida, se sienta más aliviada.

Esto se consigue porque con el masaje activamos la circulación, la energía fluye, baja el nivel de intensidad, y si había dolores musculares, éstos se alivian, con lo cual, el paciente se sienta frente a los problemas con ánimo para afrontarlos.

La actitud de un buen masajista ha de ser siempre la de intentar solucionar, en la medida que nos sea posible, los problemas que el paciente tenga. Y siempre va a ser muy bueno que trabajemos en equipo con personas profesionales: médicos, traumatólogos, fisioterapeutas, etc.

Como directora del Instituto Europeo de Quiromasaje y llegando alrededor de treinta años enseñando Quiromasaje y otras terapias (alternativas), el balance ha sido y sigue siendo muy positivo tanto a nivel alumno como a nivel paciente, porque nos sentimos útiles y

eso es muy gratificante. Además, nunca me he sentido defraudada o cansada, sino todo lo contrario, siempre animada he intentado ayudar a las personas que realmente lo necesitaban. Y cuando los tratas durante un tiempo y te dicen que se encuentran bien o mucho mejor, he llegado a sentirme plena. Personalmente estoy muy agradecida a todas las personas que me han dado confianza y se han puesto en mis manos.

Os animo a que aprendáis esta terapia, no os vais a arrepentir es muy positiva. Dando un rato de felicidad y alegría a personas que están sufriendo y a veces recibimos mucho más sin esperarlo.

¡Anímate!!!



**Mercedes Rodríguez Solé**  
Directora del Instituto Europeo de Quiromasaje  
Profesora de Quiromasaje, Reflexología y Drenaje Linfático.

**IE** **INSTITUTO EUROPEO DE QUIROMASAJE**

**CURSOS DE QUIROMASAJE**

DESCUENTO 20% EN NOVIEMBRE - Inicio 14 de Noviembre  
Grupos reducidos - Mañanas o tardes

**SEMINARIOS (Consultar fechas)**  
Reflexología - Drenaje linfático - Quiromasaje superior

**TALLERES**

Jabones - 11 de Noviembre (9:30 a 13:30h) - 16 de Noviembre (16:30 a 20:30h)

Mercedes Rodríguez - [iequiromasaje@gmail.com](mailto:iequiromasaje@gmail.com) - [www.iequiromasaje.com](http://www.iequiromasaje.com)  
91 051 72 28 - 600 71 88 98 - c/ Méjico, 3, Local <Metro Diego de León/Adv. de América>



# En la SENDA del GUERRERO ESPIRITUAL

Lo dijo Buda: *“Más vale morir en el campo de batalla que una vida de derrota”*. Y también: *“Más importante que vencer a mil guerreros en mil batallas diferentes, es vencerse a uno mismo”*. Desde tiempos inmemoriales se ha perpetuado la tradición del guerrero espiritual, de aquel que sigue los dictados de su mente clara y su corazón compasivo, pero que para llegar a ello necesita seguir una difícil disciplina y tener como meta la verdadera libertad interior.

El guerrero no malgasta su tiempo en buscar una respuesta a los imponderables. Su vida anterior o su vida posterior no cuentan cuando está viviendo el momento presente

y proporcionándole un sentido de búsqueda. No cree en conceptos, sino en vivencias que modifiquen la mente y la conducta. Sabe que la vida sin sentido es atroz.

**El guerrero está en la senda del despertar, y sabe que al final la Senda es la senda sin senda, o sea su propia senda**

Que esa misma atrocidad es una bendición si se utiliza para acrecentar la consciencia y recobrar la Sabiduría. Sabe cuán peligrosa es la sociedad y hasta qué punto conspira contra el individuo, pero se esfuerza por mantener su identidad. Sabe cuán dormidos y crueles pueden llegar a ser la mayoría de los gobernantes, pero está en el intento de no perder su discernimiento y su real naturaleza.



# CUATRO

Escuela de Terapia Gestalt

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

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

## FORMACIÓN EN TERAPIA GESTALT

ES UNA FORMACIÓN  
TEÓRICO-PRÁCTICA VIVENCIAL

INSCRIPCIONES

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



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,  
Yoga, Reiki, Meditación...  
Encuentros, talleres, eventos...

**Fin de Semana con Spa y paseo zen.**  
**Vacaciones Relax - 4 o 5 noches.**  
**Oferta 7 x 5 noches.**

[www.casariodulce.com](http://www.casariodulce.com)  
casariodulce@hotmail.com  
949 305 306 - 629 228 919

Aprende a estar en sí mismo, desde la serenidad. Si no aprendemos a estar con nosotros mismos, ¿a dónde podremos ir que nos sintamos bien? El guerrero espiritual se desnuda psicológicamente para ir más allá del fardo de su psicología. sabe que no hay proceso sin sufrimiento. ¡Cuánto se sufre por no querer sufrir! No cede a las fantasías neuróticas. No engorda paranoicamente el ego. Sabe estimarse de verdad, genuinamente, y ser caritativo consigo mismo, pero no precipitarse en la autocompasión. Sabe que para ser hay que también no ser.

Pone los medios para poder emerger de la atmósfera de engaño que hay en su mente condicionada. Tiene que superar adoctrinamientos, patrones de conducta, reacciones negativas, esquemas y condicionamientos, descripciones petrificadas.

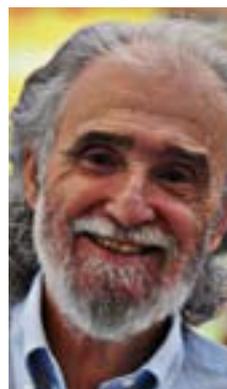
Es un guerrero, cualquiera que sea su situación vital, aquél que impide que su mente se llene de odio, celos, envidia o malevolencia, y cultive La Paz en su hogar interior. Es un guerrero el que no se amilana ante el fracaso y renueva sus energías, prosigue su marcha con ánimo y entereza; el que no disputa con el mundo aunque el mundo dispute con él; el que no recoge el insulto aunque los otros insulten, ni desarrolla odio contra los que son aviesos.

Es un guerrero el que cada vez que se desploma, al punto se incorpora; cede hasta donde hay que ceder, pero no más de lo necesario; se entrena para ser lúcido, aunque a veces la lucidez sea hiriente como un estilete afilado; se adiestra para mantener el equilibrio como el más sagaz de los funámbulos. Desconfía de los extremos, que son emboscadas; desconfía de los conceptos, que son material muerto; desconfía del poder, que es putrescible. Hace lo mejor que pueda hacer en cada momento. No se obsesiona por los resultados. Vendrán por añadidura si tienen que venir; sabe que nadie puede empujar el río. Sabe esperar; sabe pensar y dejar de pensar.

La intrepidez del guerrero consiste en abrirse, no en atrincherarse. Pero hay mucha consistencia en su apertura.

Pueden intentar herirle, pero las heridas no le hieren, porque es como el cielo inmenso que no es diana de los dardos. Pueden insultarle, pero no le ofende, porque es como la luna que no cae del cielo por mucho que aúllen los chacales. Pueden injuriarle, pero permanece como el lago de aguas imperturbables. Al no reaccionar neurótica ni desmesuradamente, conserva su energía. Es como el bambú hueco por el que no cesa de fluir el viento.

El guerrero está en la senda del despertar, y sabe que al final la Senda es la senda sin senda, o sea su propia senda. Ese despertar es su meta, su dios, su fuente de inspiración. Se sirve de todas las enseñanzas espirituales, pero no se aferra a ninguna. Busca el maestro interior, que está más allá de todos los maestros, tratando de encender su propia lámpara interna lodos, siendo de todos pero de nadie en demasía, estando en el mundo pero sin dejarse atrapar por él. Está en vela cuando los otros duermen. Cree en todo y en nada. Al liberarse de las ataduras de su mente, no tiene límites. Es como una flor que exhala su aroma en todas las direcciones, sin preferencias. Como el sol, no necesita proclamar su luz. Afronta la vida y la muerte con equilibrio. Hace de su vida una herramienta para el despertar y ese es el propósito, el sentido y el significado de su paso por este mundo, donde casi todos se abandonan a su sueño y desoyen la yo real.



## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

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

# I CHING DAO

## INTRODUCCIÓN A LA MENTE ORIGINAL

La experiencia directa y estable de la verdadera naturaleza de la mente, lo que se conoce en el Dao como “La Mente Original”, es el propósito ulterior de las prácticas daoístas.

Para los practicantes occidentales el comprender, trabajar e integrar el concepto de la “Mente Original” presenta uno de los obstáculos más poderosos en el camino de auto desarrollo. Esto toma lugar por programaciones culturales y religiosas que dicen que somos producto del Pecado Original y somos intrínsecamente malos y con necesidad de que una fuente externa a nosotros nos salve.

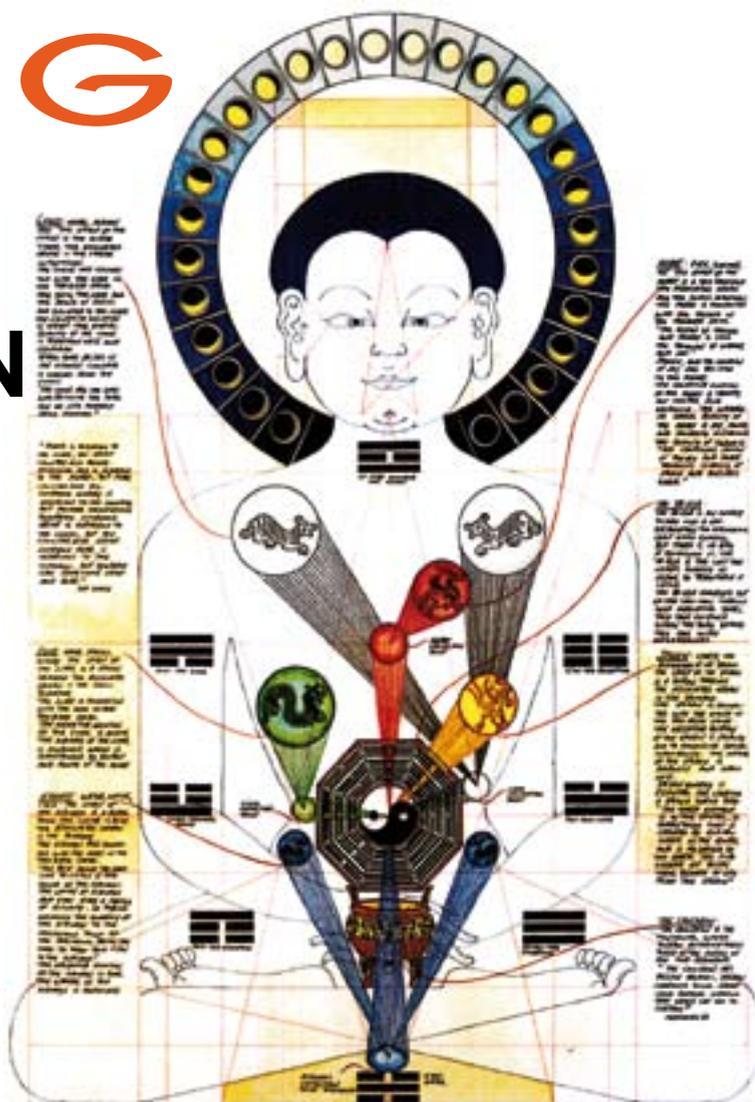
Entre practicantes occidentales existe una tremenda carga inconsciente de culpabilidad y auto rechazo que dificulta todo programa de auto desarrollo debido al concepto de que somos malos y todo lo bueno viene de fuera. Las prácticas que están diseñadas para generar beneficios se transforman en otro instrumento para sentirnos mal con nosotros mismos, por no ser suficientemente buenos, disciplinados u obtener resultados rápidamente de la manera en que deseamos.

En este nivel desarrollamos maneras de contactar la Mente Original, integrar la experiencia, y transformar la programación negativa en positiva.

### LA UNIÓN DEL FUEGO Y EL AGUA: DESARROLLAR EL POTENCIAL DEL CANAL CENTRAL

Las prácticas del Fuego y el Agua tienen como propósito el abrir el total potencial de las tres calderas. No se trata de un proceso de técnicas energéticas o de manipulación de la energía sexual, tiene que ver con elevar conciencia y desarrollar una calidad progresiva de ego que evoluciona desde el egocentrismo a la unión con la Mente Original.

El canal central es el canal de la mente individual. Es en la mente donde experimentamos la felicidad o el sufrimiento; es en la mente donde experimentamos la realidad y es en la mente donde experimentamos nuestra verdadera esencia-la Mente Original.



Harmonizing The Five Elements  
Transforming Negative Emotions

© Design and drawing  
by Juan Li

La palabra “Dao” significa, “camino” o “senda”; la senda del canal central que atraviesa las tres calderas gracias a la alquimia de los “Tres Tesoros”.

Venimos al mundo a superar los obstáculos de la primera caldera; ensanchar el corazón de la segunda caldera y realizar nuestra esencia en la tercera caldera. La vía que se recorre para ese logro es la vía del canal central de la mente individual.

El agua que se necesita en este nivel no es solamente el agua de la energía sexual-esa es el agua ordinaria. El agua aquí

es el agua extraordinaria de la confianza total-el refinado supremo de la primera caldera que ha superado la mente de separación. El fuego de este nivel es el fuego del amor incondicional de la segunda caldera que reconoce la

chispa divina en todos los seres.

### PRINCIPIOS ENERGÉTICOS 5: CONSEJOS DEL I CHING PARA LAS PRÁCTICAS DE NIVEL SUPERIOR

Sería ingenuo pensar que las prácticas del Matrimonio del Fuego y el Agua se puedan lograr con pura improvisación o buena suerte. El I Ching, que es el Guía Interno hablando en forma de libro, nos da consejos paulatinos en los distintos estadios de la práctica. Más de la mitad del libro está dedicada a las sutilezas de las prácticas del Fuego y el Agua.

**El Retiro de Silencio genera poderosas experiencias de pozo y claridad. Se desvanece la sensación de separación entre uno mismo y otro**



## PREPARACIÓN PARA LA TRASCENDENCIA: YOGAS DEL PEREGRINAJE

Tradicionalmente las Yogas de Peregrinación se llevan a cabo al final de un largo entrenamiento para poner a prueba todo lo aprendido e integrado. Esta etapa de las prácticas se confunde en el presente con un viaje turístico de un lugar sagrado a otro.

Las Yogas de Peregrinación son las más difíciles porque antes de salir requieren seguir una larga serie de pasos que comienzan con terminar todas las situaciones pendientes de nuestras vidas. El peregrino examina su vida entera y paga todas sus deudas, sana las situaciones conflictivas con quien sea, si hay propiedades, escribe testimonios cediéndolas en caso de no regresar, se prepara para la muerte dejando todos sus asuntos en orden antes de emprender el camino.

Cuando el peregrino sale por la puerta de su hogar está libre de cuerdas que lo atan al pasado. Está libre como el viento en estado de pureza y claridad. Este es el modelo que experimenta como modelo de morir.

Un importantísimo paso en esta práctica es el de aceptar la muerte y superar el miedo a morir. El peregrino emprende la ruta aunque ello signifique morir en el proceso. Ni la muerte lo puede detener. Y si la muerte no es poder suficiente para frenarlo, nada lo puede hacer.

En este nivel se aprende la secuencia de la práctica del peregrinaje y toda una serie de prácticas energéticas que se pueden realizar en lugares sagrados.

### ESTABILIZAR LA MONTAÑA: RETIRO DE SILENCIO

Una de las maneras en que se cultiva la experiencia de la Mente Original es a través del silencio vibratorio-no el silencio acústico en que no hay ruidos. El silencio vibratorio es el resultado de una mente en estado de claridad y firmeza. El silencio vibratorio es la primera etapa en que se experimenta la Mente Original.

Durante una buena sesión de práctica, es relativamente fácil conectar con una alta frecuencia de silencio vibratorio. El siguiente paso es el de estabilizar ese silencio vibratorio de manera que no importa lo que pase en el mundo, la caldera de silencio se mantiene inafectada.

El Retiro de Silencio genera poderosas experiencias de gozo y claridad. Se desvanece la sensación de separación entre uno mismo y otro; lo interno y lo externo se vuelven uno en el seno de un continuum de energía extremadamente sutil y luminosa.

### ENRIQUECER EL LINAJE: FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

En la tradición daoista existe la obligación de que cuando un practicante avanzado ha logrado acumular experiencias que serían útiles para otros, estas tienen que ser transmitidas por lo menos a dos personas que siguen el mismo camino.

Compartir los conocimientos y experiencias de las prácticas; transmitir las olas de alegría y beneficios recibidos a través de la infinita sabiduría legada por los ancestros del linaje; radiar a otros el fervor y agradecimiento por haber encontrado nuestro propósito en esta vida, todo esto es algo que sólo se puede conseguir cuando estamos rebosantes de gratitud y claridad.

Enseñar no es un empleo, es el estadio en el que uno garantiza la continuidad del ilustre linaje de las enseñanzas para generaciones futuras. Es el estadio en el que, por medio de una profunda experiencia, uno refina las enseñanzas y las hace accesibles a la generación actual, bajo las presentes condiciones. Es una puesta al día de las fases del trabajo sin alterar la esencia.

La transmisión de experiencia y sabiduría comporta la mayor responsabilidad. Si el maestro “se moja la cola”, en palabras del I Ching, con el poder, la ambición, el deseo de manipular a otros o de orientar las enseñanzas para la ganancia personal, entonces todo está perdido y el individuo se halla realmente solo en el lugar más desolado de la creación, sin el apoyo de los ancestros que lo han guiado durante todo el recorrido.



**Maestro Juan Li**

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

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

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

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

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

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

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

**Shu Yuan Chen**

**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

**RESTAURANTE**  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Dietas especiales

**ECOTIENDA**  
Productos  
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

**AULA DE ESTUDIOS**  
I CHING: [iching-info@labiotika.es](mailto:iching-info@labiotika.es)  
FENG SHUI: [cari.esfeng@gmail.com](mailto:cari.esfeng@gmail.com)  
I CHING DAO: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
MACROBIÓTICA: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)  
YOGA: [actividades@labiotika.es](mailto:actividades@labiotika.es)

Tlf 646 85 64 28

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

**SIGUENOS!**

# Fortaleza Femenina



VIDEO

Contenido  
Vivo



*“Hay que estar a la escucha del cuerpo, que cambia en cada ciclo. Porque somos tanto mujeres de la profundidad como mujeres de la luz.”*

**Christiane Northrup**

La fortaleza se describe como la virtud que da valor al alma para poder afrontar con coraje y vigor los riesgos, moderando el ímpetu de la audacia. Su fin es ordenar el apetito a la razón, de modo que la voluntad siga la razón ante los peligros o dificultades.

Pero esta fuerza no quiere decir algo similar a una violencia contra los demás, sino fuerza para combatir las miserias y debilidades de uno mismo; es valentía para no disfrazar las infidelidades propias, y audacia para custodiar la creencia personal de cada individuo.

Fortaleza es un término que sólo con nombrarlo nos invade una sensación de seguridad, enraizamiento y empoderamiento. La fortaleza es un estado del ánimo y del alma, es una posición que adoptamos ante la vida y sus desafíos.

Fortaleza no significa que no seamos sensibles ni vulnerables, todo lo contrario, la presencia de estas virtudes nos aporta la oportunidad de crecer a través de ellas y crear nuestra fortaleza personal. Como Mujeres es muy importante reconocer, desarrollar y manifestar nuestra Fortaleza. Para algunas de nosotras es algo natural, innato y

## Cuando la vulnerabilidad es una gran oportunidad

cómodo de expresar, para otras es algo desconocido, incómodo y difícil. Abrazar la Fortaleza como mujeres, es una necesidad, y un Don, por el mero hecho de ser mujer.

Cada ciclo, disfrutamos de estadios y pasajes de luz y oscuridad, dónde nos sumergimos en nuestras propias sombras y de las cuales salimos y resurgimos vivas e ilesas.

Esta Fortaleza, es nuestra oportunidad para desarrollar nuestro infinito potencial.

A partir de las vulnerabilidades de nuestra existencia, abrir espacio a que se manifieste esa sensación, y desde ella aprender para crecer.

La Fortaleza puede ser innata, pero por supuesto es una aptitud que se trabaja, se entrena y se desarrolla. La Fortaleza comienza en nuestro Cuerpo, despertarlo es nuestra labor, activarlo y entrenarlo para que sea el lugar dónde el Espíritu se manifieste en plenitud.

Un cuerpo despierto, sano y fuerte es preciso para que nuestras emociones puedan también fortalecerse. Cuando entrenamos el cuerpo, no sólo estamos tonificando los músculos u órganos internos, activamos canales de energía y *prana*, y fortalecemos nuestras emociones y nuestra mente, así como nuestros cuerpos sutiles.

Constancia, disciplina, rigor y exigencia son necesarias (cada individuo en el nivel que precise) para que se desarrolle la Fortaleza a todos los planos.

Y desde mi experiencia personal, estas cualidades me las ha aportado desde siempre la Danza, el Yoga y la Meditación.

Enraizar el cuerpo, liberar tensión acumulada, movilizar cuerpo y alma, activar el centro del cuerpo y con él, la Esencia del Ser.

Para la Mujer actual, es fundamental mantener activo y al mismo tiempo relajado y liberado el cuerpo. Volver a conectar con sus ciclos naturales, volver a lo natural, al origen.

**La fortaleza es un estado del ánimo y del alma, es una posición que adoptamos ante la vida y sus desafíos**

Un Mujer conocedora de su ciclo menstrual, de sus potenciales en cada fase, es una Mujer Fortaleza. Porque reconoce sus necesidades a cada instante. Porque no se engaña. Porque es fiel a su propia Esencia.

### ¿Cómo desarrollar nuestra Fortaleza Femenina de forma cotidiana y sencilla?

- Despiértate antes del amanecer cada día
- Sal a respirar aire puro en silencio nada más levantarte.
- Prepara una infusión de limón y jengibre.
- Practica 15min de Yoga y 15min de Danza Libre y 5 min de Meditación
- Date una ducha estimulante, con aceite esencial de verbena, bergamota o hierba limón.
- Desayuna Abundante, fresco y sano ( según tu tipología y tu momento del ciclo)
- Vístete según tu necesidad ese día ( objetivos del día, momento del ciclo, citas o reuniones)
- Dedica al menos 30 min al día para fortalecer el cuerpo (danza, montar en bici, correr, nadar, yoga) y otros 30 min para relajarlo (descanso, masaje, respiración consciente, caminar presente, silencio)
- Anota los momentos del día donde te hayas sentido vulnerable o sensible, y aquellos donde hayas experimentado bienestar o fortaleza.
- Consulta tu diagrama lunar y corresponde tus sensaciones con tu ciclo y si estás ya relacionada con ello, también con las fases lunares astrológicas.
- Experimenta estas pequeñas pautas durante 21 días.

### LA FORTALEZA SE PUEDE EXPERIMENTAR DE FORMA SUTIL EN TRES PLANOS DE CONCIENCIA:

#### FORTALEZA de la Tierra: Fortaleza del ÚTERO

Es nuestra primera conexión desde el cuerpo con la materia, la creación, la energía primigenia. En realidad la fortaleza parte de este vínculo íntimo y poderoso, el de la Tierra y nuestro Útero. Toda nuestra fortaleza en la vida y en nuestra danza, surgirá de la Fortaleza de la Tierra, de la Fortaleza de nuestro Útero! Este vínculo se activa, tonifica y entrena con técnicas de **DANZA KUNDALINI** a partir de movimientos de **Danza Oriental** (movimiento pélvico, retroversión de pelvis, balance, twist, círculos, ochos, infinitos) Este trabajo activará cuerpo físico y emociones, aflojando y liberando tensiones, bloqueos, ayudándonos a expresarlas mejor.

#### FORTALEZA de la Esencia: Fortaleza del CORAZÓN

El siguiente centro a fortalecer es **Anahata Chakra**, la zona del pecho, dónde se alojan corazón y pulmones, la Esencia Vital y nuestros sentimientos. Para fortalecer este centro por supuesto recomiendo Yoga y Meditación, y Danza, en especial Danza India, pues es una danza que nos ancla y enraíza a la

tierra, pero activa el corazón despertando fluidez en nuestro pecho y torso, brazos y manos, cuello y cabeza. Así disocia la conexión cielo-tierra, y amplifica la apertura del corazón, sin perder el anclaje a la tierra. Las piernas y caderas fuertes a la tierra, el pecho fluido como un junco abriendo el corazón. Los brazos y manos dibujando y expresando hacia el cielo.

#### FORTALEZA del Espíritu: Fortaleza del TERCER OJO

La Danza Persa, también es una excelente técnica para abrir el corazón, aunque además al ser tan ligera y elevarse hacia arriba, nos abre a canales superiores, despertando también **Anja Chakra**, sobre todo en su faceta de danza ritual o mística. Junto con el Giro Suffi o Giro Sagrado, son técnicas que nos aportan claridad mental y visión clara. En la danza mística, el carácter repetitivo y mántrico de algunos movimientos nos lleva a estados de trance, dónde el alma vuela, y el espíritu se expande libre.

Siempre manteniendo nuestras raíces fuertes y sostenidas por la Tierra.

Por ello, siempre digo en mis clases a las Mujeres que acuden, que nuestra mayor fortaleza reside en nuestro ÚTERO, y que es desde él que danzamos, y que todo el potencial de nuestro movimiento procede de él. Y a él retornará.

Desarrollemos nuestra Fortaleza Femenina, respiremos, caminemos, dancemos, vivamos desde el ÚTERO. Y nuestros dones serán manifestados a través de nuestro Cuerpo de Mujer, aquí, en la Tierra.

A seguir entrenando Mujeres!

Con cariño y gratitud



**Lalita Devi**

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

# EL ANCLA a a la realidad

Masaje Californiano

## Esalen

**L**

a mayoría de las técnicas de masaje tienen una repercusión positiva común sobre el trabajo que realizan a nivel físico en el cuerpo:

Favorecen la circulación sanguínea y/o linfática, movilizan las toxinas que

quedan atrapadas en los nudos de las fibras musculares... colaboran en la liberación de contracturas musculares y en la elongación de los tejidos, y, en mayor o menor medida, obtienen un consecuente alivio en el tratamiento de

diversos dolores, recuperan el rango del movimiento articular y ayudan a retomar una óptima postura anatómica.

Estos bien llamados **beneficios**, son una labor que, por sí sola, ya pueden producir un gran cambio es nuestro



## 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](mailto:info@mangalam.es)  
web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)

Sesiones Individuales, Talleres, Cursos y Formaciones de Constelaciones y "SISTÉMICA-HS"  
(Shilling Ciencia)  
Ofrecemos un lugar donde aprender, crecer y mejorar tus relaciones

### TALLERES DE CONSTELACIONES y LA SISTEMICA-HS\*

**Noviembre 5 y Diciembre 3- día COMPLETO ( de 9,30h a 20,00h )**  
**Noviembre 9 y Diciembre 14- por la MAÑANA (de 9,30h a 14,00)**  
**Noviembre 22 y Diciembre 20 - por la TARDE (de 15,30 a 20,00h)**

Mostramos los obstáculos que te impiden avanzar, te damos nuevas herramientas para disfrutar en tus relaciones.

### CONFERENCIAS TEÓRICO-PRÁCTICAS GRATUITAS

**3 Noviembre y 13 Diciembre: Coaching Sistémico HS\* y Constelaciones Individuales**

**INOVADAD!** ...y en Enero 2017 comenzamos los siguientes **CURSOS y FORMACIONES:**

Constelaciones SISTEMICAS-HS* Para tu bienestar	COACHING "EJECUTIVO + SISTEMICO HS*"	MASTER en Madrid Configuraciones SISTEMICAS Universidad REY JUAN CARLOS
--	--------------------------------------	--

www.dshumano.com - contacta@dshumano.com 91 574 46 98 - 625 386 393 - 647 453 494



Angel de Laja  
Director DS Humano  
Directa CF por la REBE  
Coach Senior AECOP  
Coach PCC por ICF

## Escuela de Sanscrito, Filosofía y yoga

Bija yoga

### Clases de YOGA y Meditación (Martes de 19.00 a 20.45h)

## SANSKRITO y FILOSOFIA INDIA

(seminarios para formación de profesores, centros de yoga)

Información y reservas: [bijayoga@gmail.com](mailto:bijayoga@gmail.com) 605 800 697

«Metro Lavapies-Sol» Síguenos en FACEBOOK [www.facebook.com/bijayoga](http://www.facebook.com/bijayoga)

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

## NORMA DIPAOLA

estiMa.  
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668

estado general. De la misma forma que nos encontraremos más a gusto alojándonos en una casa cálida, amplia y ordenada, viviremos más cómodos en un cuerpo sano.

Para los que nos dedicamos a ofrecer el Masaje Californiano Esalen, entendemos que **el sosiego de un hogar lo aporta la persona**, y es por esto que es tan relevante el trabajo de profundizar en el interior.

La mayoría de las personas que acuden a una consulta regular se encuentran perdidos o mareados ante las diferentes situaciones externas en la que se hallan y hablan de una necesidad de reconectar consigo mismos.

Es como dar vueltas girando sobre uno mismo -como una peonza- para muchos este fue uno de nuestros grandes juegos infantiles.

De mayores este juego se convierte en una gran meditación: **si tu atención la diriges únicamente afuera te mareas hasta tal punto que probablemente te caigas.**

Podemos reflejar esto en lo que nos pasa en la vida: si volcamos toda la mirada a fuera, poco a poco se emborronarán las imágenes distorsionando la visión clara de la realidad, lo que nos llevará a

marearnos cada vez más hasta que llega el colapso, que es sólo el salvamento de urgencia.

Para poder observar una realidad nítida sin perdernos en fantasías o fantasmas, **necesitamos mantener el ancla a un punto fijo.** Retomar el contacto con el cuerpo significa cerrar los ojos, girar la mirada hacia uno mismo y desde ahí volver a abrirlos, manteniendo uno hacia dentro - uno hacia fuera.

El **Masaje Californiano Esalen** es un tipo de masaje sensitivo que permite a las personas conectar con su cuerpo. Sumando la experiencia de una profunda relajación a todos los beneficios que hemos nombrado al principio del artículo, la persona que recibe un masaje californiano logra un incremento de energía, una mayor productividad y una conciencia más elevada.

La sensación de integridad psíquica, física y espiritual así como la paz y vivacidad que proporciona a quien lo recibe lo están llevando a ser una de las modalidades de masaje más demandadas en todo el mundo.



**María Lucas**

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

Contacto Sesiones  
**Espacio CALITHAI MASAJES**  
Teléfono: 667.40.65.41  
[www.masaterapia.net](http://www.masaterapia.net)

**ESCUELA SPAZIO MASAJES**  
693.05.90.88  
[www.masajecaliforniano.com](http://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/futon - infusiones  
mantas eléctricas - ducha recepción

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

**CITA PREVIA**  
c/ Duques de Alba, 3, 1ºBº  
Tirso de Molina

**María Lucas**  
667 40 65 41  
(whatsapp)  
[calithai.maria@gmail.com](mailto:calithai.maria@gmail.com)

# EL PODER SANADOR



AUDIO



Contenido Vivo

## de los ARQUETIPOS I

**S**e habla de demonios que “poseen” personas. ¿Has sentido en alguna ocasión, que una obsesión por algo te conducía, o que no podías evitar enfadarte o entristecerte, o comer con desmesura esa tarta que habías jurado y perjurado no tocar? Seguramente que sí, es un fenómeno constante en los seres humanos. Los antiguos le llamaban posesión, la *psicología junguiana* lo denomina “**complejos autónomos**”.

Vamos a entrar en ello de a poco. Jung decía que podemos entender a la psique del ser humano como el espectro de la luz, ultravioleta por arriba (no la podemos ver), visible en el medio (la podemos ver), e infrarrojo por abajo (no la podemos ver).

Decía el psiquiatra suizo que lo ultravioleta son las ideas magnas que conforman los arquetipos (formas esenciales) con los cuales aprehendemos la realidad. Es decir, cada uno de nosotros a la hora de comprender la vida, lo hace con algunos patrones esenciales, como por ejemplo: madre, padre, sabio, loco, líder, cambio, muerte, placer, meta, héroe,

caos, lo femenino, lo masculino, la unidad, el yo, la máscara, etc.

Cada vez que pensamos, hacemos uso de estos patrones para que la vida tenga sentido. Así, en todas las culturas vemos que estos arquetipos están representados de mil formas, en las mitologías, historias, fábulas, ideologías políticas y religiosas. Esto es, son los “**ladrillos**” con los que construimos la realidad, que “**flotan**”, por así decir, por sobre nuestras cabezas, y nos llegan como sueños, intuiciones, inclinaciones, ya sean individuales o colectivos.

Ahora, cuando la vida se expresa lo hace de forma completa, por lo que estos arquetipos, no sólo se expresan desde “**arriba**” como luz ultravioleta (en nuestro ejemplo), sino también desde “**abajo**” como instintos, deseos básicos, pulsiones, pasiones, lo que llamaríamos “**lo corporal**”, lo infrarrojo.

Así vemos que la vida se mueve como un todo, y, cuando todo se confabula como para que nos convirtamos en un

**El primero es nuestra sensación de ser alguien definido, el “yo sé que soy”, y la máscara o persona es el rol social que hemos aprendido a mantener para que se nos acepte**

héroe (en las formas más variadas), entonces sentiremos **“desde arriba”** ideas, intuiciones, sueños, que nos motivan a arriesgarnos, cruzar fronteras, ser audaces; pero también desde **“abajo”**, desde lo corporal, nos sentiremos con más fuerza física, con ganas de sentir la adrenalina de la competencia, de ganar y vencer.

Pero claro, también está el espectro visible de la luz, es decir, lo que llamamos el **“yo consciente”** y **“la máscara”**. El primero es nuestra sensación de ser alguien definido, el “yo sé que soy”, y la máscara o persona es el rol social que hemos aprendido a mantener para que se nos acepte, se nos quiera, para poder funcionar en la sociedad, familia y grupos en que nos toque vivir. El yo y la persona son también producto de sendos arquetipos.

El problema viene ahora. Nuestra cultura sólo nos ha enseñado a ser un yo con una máscara, y nada más, punto. En épocas antiguas, había mitologías, dioses, relatos míticos, revisión de sueños, que permitían que los demás arquetipos también tuvieran una representación (Zeus como padre, Hera como madre, Atenea como sabia, Hermes como tramposo, Eros como pasión, etc.), con lo que la psique de esas personas, cuando recibían el influjo, digamos del arquetipo de héroe, decían: **“Ah!, como Ares, el dios de la guerra”**, con lo que les resultaba fácil vivirlo porque tenían ante sus ojos un modelo. Hoy hemos perdido eso, nuestros modelos son los del cine, los cuales se quedan cortos, porque son catalogados como **“fantasía”**, mientras que para los antiguos, los dioses eran imágenes (representaciones) de aquello inaccesible (los arquetipos).

Así vemos que tenemos a los arquetipos, que son inaccesibles para nosotros por ser luz ultravioleta e infrarroja (en nuestro ejemplo), pero también vemos que se revisten de forma como dioses, cuentos, mitos, se personifican como **“imágenes arquetípicas”**. Ya no son siquiera **“el héroe”**, sino **“fulano de tal, el héroe que liberó a mi pueblo”**. Lo hemos humanizado, traído al campo de la luz visible.

Supongamos que hay una habitación con sillas, con un grupo de personas sentadas en ellas, de edades y costumbres muy variadas. Ahora imaginemos que hay también un altavoz allí, y un regulador de temperatura para las sillas. Entonces, poco a poco, por alguna razón que todos desconocen, la temperatura de las sillas comienza a aumentar, lo que moviliza a la gente a ponerse en pie, lo que a su vez se conjuga con una voz que, desde el altavoz dice: **“caminad por la sala”**.

Algunas personas comienzan a caminar (otras esperan un poco más en la silla), y van creándose patrones. En algunos sitios se ordenan y fluyen bien, mientras que en otros se forman atascamientos con acaloradas discusiones. Otros se enfadan con la voz, y con el hecho de que las sillas se calientan, y deciden caminar con desgano, lo que conlleva muchos choques y complicaciones en el fluir de la gente.

Bien, el altavoz, es la imagen arquetípica, la concretización en forma de sueños, ideas nuevas, etc., de lo que la vida desea para nosotros hoy, lo que, a su vez se expresa desde **“abajo”** como el calentamiento de las

sillas que nos induce a movernos también como pulsiones, deseos físicos, apetencias, etc.

Por otro lado, tenemos la reacción de la gente (el yo y la máscara). Algunos, como vimos, no quieren cooperar debido a su trasfondo, crianza, educación, etc., y eso forma atascos, choques, negaciones, lo que nos lleva al concepto de **“complejos autónomos”**, es decir, de resistencias a lo que los arquetipos nos proponen desde arriba y desde abajo.

Esta resistencia no cambia las cosas. El altavoz seguirá sonando y las sillas calentándose, lo que supondrá que surja en los habitantes de esa sala que se resisten una sensación de que hay un **“algo”** que los pretende controlar, y de hecho lo logra, que se apodera de ellos y los hace caminar, cuando ellos desean sólo estar cómodamente sentados.

Así vemos que somos un yo con una máscara social, que camina por la vida recibiendo influencias profundas, desde arriba y abajo, y que si las rechazamos porque no cuadran con lo que creemos que nos conviene, las **“encapsulamos”** y transformamos en un **“complejo autónomo inconsciente”**, es decir, en una voz maldita (altavoz) que nos fastidia e incita y domina a actuar como no queremos, y una pulsión interna, física (sillas calientes), que nos lleva a movernos cuando no queremos hacerlo, por lo que nos sentimos **“poseídos”** por fuerzas que no podemos entender ni aceptar por una muy sencilla razón: no tenemos forma de simbolizar, de representar aquello que nos incita a actuar, si pudiésemos hacerlo, lo podríamos vivir con agrado, y no sentir que algo nos **“posee”**.

(continuará)

**Cada uno de nosotros a la hora de comprender la vida, lo hace con algunos patrones esenciales**



**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.



# EL LENGUAJE de los NÚMEROS



## La NUMEROLOGÍA, esa CIENCIA MILENARIA

**E**l ser humano siempre ha buscado conocer respuestas ante sus preguntas trascendentales. Y las ha encontrado observando los astros, los números. Observando y comprendiendo las leyes que los rigen ha podido interpretar su información.

Por esa condición del ser humano de que necesita saber y comprender, es por lo que en el siglo XXI siguen estando de actualidad todas estas ciencias esotéricas.

A lo largo de la vida tomamos miles de decisiones. Y queremos elegir de forma certera, pues sabemos que nuestros actos tienen consecuencias.

Todo en el universo es energía e información. Todo lo que nos rodea nos influye y nos habla.

De este modo los números con su energía nos influyen y con su información nos orientan y guían. La numerología es un lenguaje. Los números son un código, a través del cual la vida se comunica con nosotros. Los números nos guían.

Nuestros números personales son únicos. La numerología nos enseña que nadie es igual a nadie. Y nos muestra las distintas motivaciones, los diferentes gustos, las diferentes formas de ser, las diferentes habilidades y cualidades, las dificultades personales.

Generalmente hago estudios numerológicos a personas que están en alguna encrucijada de la vida ante la cual no saben qué dirección tomar. Yo les muestro lo que les dicen sus números y esta información les ayuda a entender el porqué de ciertas vivencias y el porqué de sus búsquedas personales. En una hora doy una gran cantidad de información

**ASTROLOGÍA**  
**Para ti**  
 Talleres de fin de semana  
**Con Conchita Carrau**  
 Iniciación: 18 a 20 Nov.  
 Aspectos: 17 a 19 Marzo  
 En lacasatoya, desde solo  
 Curso+alojamiento  
 Tel.976609334-625547050  
 lacasatoya@lacasatoya.com **134€**

**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

**Visión Natural** ...más allá del Método Bates



**Curso: 7 de Noviembre**  
 Últimas plazas!!!  
 Próximo curso  
 16 de Enero de 2017

**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**

personal y exclusiva. Y lo que les digo les inspira y les ayuda a decidirse con una mayor seguridad. Les ayudo a encontrar las respuestas buscadas con ayuda de los números.

En otras ocasiones vienen personas a mí a las que les encantan estos temas "misteriosos" y que buscan un mayor autoconocimiento. Siempre quedan encantadas porque se ven completamente reflejadas, ya que la numerología ayuda a encontrar una información muy personal y certera.

También es de gran ayuda la numerología en el tema de la pareja. No basta el amor para que una pareja sea exitosa y muchas personas quieren saber con quién están apostando parte de su felicidad. La numerología les muestra la compatibilidad y sus diferencias. Si la otra persona no le puede dar algo que es fundamental para ella, a la larga esa relación será infeliz. Saber de antemano las carencias del otro evita sufrimiento. Conocer antes de decidir nos ayuda a tener una vida más exitosa y feliz.

También un numerólogo puede ayudar a un emprendedor, aconsejando sobre el nombre de empresa elegido, el número

de local, la fecha de inicio de actividad, buscando lo más propicio para que la empresa sea exitosa. Básicamente estos son tres los usos prácticos de la numerología: la personal, la de pareja y la de los negocios.

**La numerología es un lenguaje. Los números son un código, a través del cual la vida se comunica con nosotros**

Un numerólogo conoce el significado de los números y sabe calcular los números personales, que están en la fecha de nacimiento y en el nombre y apellidos. Y una vez calculados los interpreta. Y de esa interpretación surge la buscada información, esa información personal y certera que andamos buscando.

Conocer el lenguaje de los números es acceder información trascendental.

**María de Olaiz**  
**mariaolaiz.blogspot.com.es**

**CURSO DE NUMEROLOGÍA**  
**INICIO 24 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 - numeromaria@yahoo.es - 662 484 789 - www.mariaolaiz.blogspot.com.es**

**E**sta estación ha llegado y trae con ella unas peculiaridades que si las sabemos aprovechar van a reportarnos muchos beneficios. Antiguas culturas lo sabían y nos hablan de cómo en este momento rige la energía del elemento metal, un momento especialmente provechoso para la comunicación y los trabajos de la mente, el desarrollo de ideas, la escritura y el habla.

En esta época **el órgano que rige es el pulmón con su acoplado el intestino grueso.**

La nariz es la apertura de los pulmones y su órgano sensorial. Sería provechoso en esta estación buscar un equilibrio entre lo que dejamos entrar: alimentos, ideas y aire y la salida de desechos, espiración, ideas caducas. Obtener este equilibrio es importante.

Así los pulmones e intestino grueso deben permanecer limpios para realizar bien sus funciones pero a veces esto no ocurre por la contaminación de las ciudades, el tabaco y los excesos en la alimentación. El otoño **es un buen momento para hacer una limpieza.**

Desintoxicar significa también educar a nuestros intestinos para una evacuación regular y suficiente, en el caso de un estreñimiento este debe ser resuelto. No obstante

las limpiezas es mejor hacerlas bajo la supervisión de un profesional. **La piel es otro órgano de relevancia dentro del elemento metal;** si queremos tener salud es conveniente tener una piel en buen estado. El cepillado de la piel elimina el ácido úrico, el catarro y los cristales. **La salud de la piel es importante para los pulmones** y cuidándola regularmente ayudará a la eliminación en general. Como dice la Medicina Popular China “la condición del pulmón se manifestará en la piel y el cabello corporal”.

A los pulmones no les gusta el clima frío y húmedo por eso es bueno mantenerse abrigado para evitar acatarrarse. De igual manera podemos evitar enfriarnos con una alimentación apropiada. Aquí proponemos algunos ejemplos:

Alimentos ricos en vitamina C, como son los rabanitos, nabos, vegetales de hoja verde como las coles, brócoli. Más conocidos pueden ser los cítricos, naranjas, pomelos, mandarinas, así como los pimientos y kiwis, y algunos superalimentos como el camu camu y la acerola.

Alimentos ricos en vitamina A, otro poderoso antioxidante obtenido a partir de alimentos ricos en betacaroteno que el cuerpo transforma en vitamina A, la cual, además de otras funciones, es necesaria para un buen sistema inmunitario. Ejemplo de estos alimentos sería la calabaza, la zanahoria, el

**A medida que el otoño avanza, la energía va más hacia adentro y lo mismo les ocurre a las plantas, su energía va más hacia sus raíces**

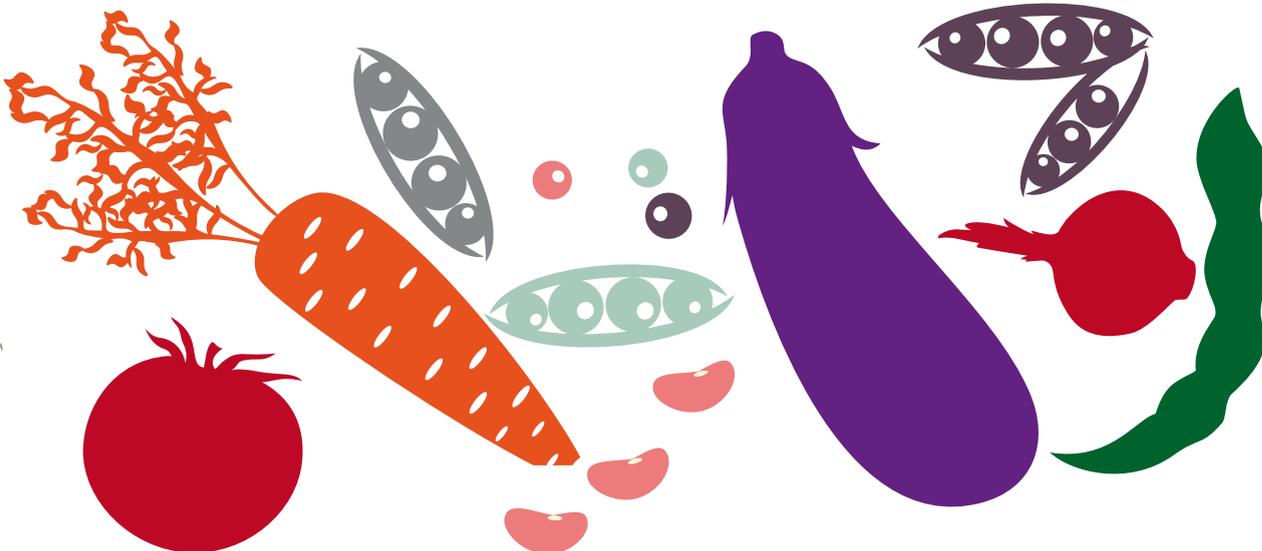


# SALUD

# PREVENTIVA

# en

# OTOÑO



# 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](http://www.biocultura.org)

boniato, el caqui (vemos como todos ellos abundan en esta época del año) además en vegetales de color verde estarían presentes en las ortigas o en el brócoli. Los betacarotenos resisten a la cocción y se pueden encontrar tanto en vegetales crudos como cocidos, para facilitar su absorción se recomienda echar un chorrito de aceite virgen de primera presión en frío.

Alimentos ricos en Zinc, lo podemos encontrar en el apio, ortiga, borrajas, higos, patatas, así como la levadura de cerveza.

Alimentos para subir las defensas, destacamos el ajo y la cebolla. Ambos ayudarían a reforzar el sistema inmune pues contienen alicina, un antibiótico natural con propiedades bactericidas e inmunoestimulantes. Así una sopa de ajo sería un buen aporte para nuestro sistema inmunitario.

Alimentos que contienen folatos (B9) presentes en coles de bruselas, coliflor, brócoli...

No hay que olvidar que **es preferible que los alimentos utilizados sean biológicos y que no estén refinados** pues de esta manera nos aprovechamos totalmente de sus virtudes curativas. También es posible ayudarse tomándolos en forma de comprimidos como suplementación.

A la hora de aliviar los **catarros es importante eliminar las mucosidades así como fortalecer el sistema respiratorio**. El estado de las mucosas del sistema respiratorio está en estrecha relación con el sistema de las mucosas del tracto gastrointestinal, con lo cual el buen estado de los intestinos nos hace menos vulnerables a padecer problemas respiratorios. Se aconseja al menos durante unas semanas suprimir de la

dieta los lácteos, azúcares, bollería, gluten y observar cómo las mucosidades disminuyen. No nos olvidemos también de que una flora intestinal sana es fundamental.

**También podemos recurrir a la fitoterapia para ayudarnos en esta época del año.** Plantas de sobra conocidas como la echinacea, el tomillo, el orégano y muchas otras nos serán de buena ayuda.

**A medida que el otoño avanza, la energía va más hacia adentro** y lo mismo les ocurre a las plantas, su energía va más hacia sus raíces. Dos buenos ejemplos de raíces buenas para esta época del año serían la raíz bardana y la raíz de consuelda, usadas para la piel y tonificar los pulmones respectivamente.

Añadiremos que **la falta de luz solar puede provocar cierta depresión**, la ingesta de alimentos ricos en triptófano serían beneficiosos, pues estos alimentos ayudan a disminuir la ansiedad incluso la depresión.

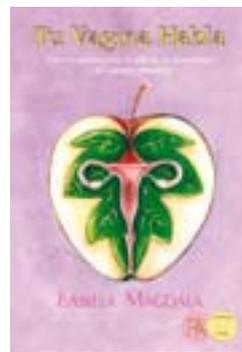
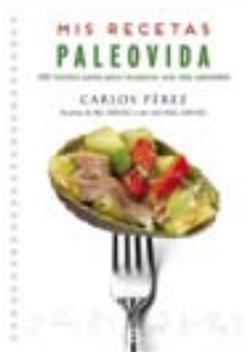
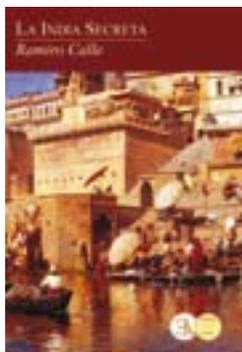
#### Bibliografía:

- Tratamientos naturales al alcance de todos. RBA
- La salud y las estaciones. Edaf
- Los tratamientos curativos de los médicos naturistas. Obelisco.
- Nuevo tratado de medicina natural. Edaf
- La naturaleza tiene el remedio. Prana

**Nuria Balmisa**

Asesora de nutrición y salud  
en la Multi-Tienda Natural Ecocentro  
[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)  
[eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)





## **La India secreta** **Ramiro Calle**

La India secreta vivida por el autor y sus principales entrevistas a personajes relevantes, realizadas en sus 99 viajes a este país. 19,50 €  
Ed. Librería Argentina

## **Mis recetas Paleovida** **Carlos Pérez**

100 recetas fáciles y asequibles, con las que recuperar, además de la salud, la palatabilidad y la alegría por la comida. 19 €  
Ed. Ediciones B

## **Diagnóstico por la Ciencia de la Expresión del Rostro** **Louis Kuhne**

Nos indica exteriormente el estado de salud del interior del cuerpo, y lo que ha padecido o va a padecer. 13,50€  
Ed. Librería Argentina

## **Tu vagina habla** **Isabella Magdala**

Una revolucionaria y pionera visión de la sexualidad y el cuerpo femenino por la psicóloga creadora de la terapia LCV. 23 €  
Ed. Librería Argentina

## **La Curación de las enfermedades con baños de agua y plantas medicinales** **Sebastian Kneipp**

Casos prácticos de resolución de múltiples enfermedades, realizados por el prestigioso terapeuta. 19,50€  
Ed. Librería Argentina

## GUÍA VERDEMENTE

### Acupuntura

**Tae Mo** (pág. 35)  
620 906 728

### Alimentación

**Escuela de Vida** (pág. 11)  
695 309 809

### Chi Kung

**Janú Ruíz** (pág. 15)  
91 413 14 21 – 656 676 231

### Desarrollo Personal y Terapias

**Ataraxia Madrid** (pág.11)  
616 507 960  
**Charo Antas** (pág. 35)  
655 80 90 89  
**Daniel Gabarró** (pág. 29)  
www.campusdanielgabarro.com

**DS-Humano** (pág. 43)  
91 574 46 98 – 625 386 393

**Fosfenismo** (pág. 19)  
609 119 646  
**Libertad Cuántica** (pág. 15)

**Samira Osorio**  
685 476 572  
**Paloma Fernández** (pág. 33)  
659 461 627  
**Quatro - Gestalt** (pág. 37)  
91 308 03 48 - 659 938 992

### Ecotiendas

**Espacio Orgánico** (pág.33)  
91 657 25 15

### Escuelas Espirituales

**Cosmología de Martinus**  
(pág. 35)  
www.cosmologiademartinus.es  
**Gurdjieff LaTeca** (pág.13)  
647 464 790 – 652 020 202

### Fisioterapia/Osteopatía

**Osteofisio** (pág. 31) 91 115 42 08

### Herbolarios

**El druida de Lavapiés** (pág. 35)  
91 527 28 33

**Masajes /Quiromasaje**  
**Espacio Calithai Masajes**  
(pág. 43)

667 406 541  
**Inst. Eur. de Quiromasaje**  
(pág.35)  
91 051 72 28 – 600 718 898  
**Masaje Gestalsico** (pág. 21)  
690 000 193

### Meditación

**Sinc Spain** (pág. 19)  
info@sincspain.com  
**Juan Manzanera** (pág. 23)  
630 448 693

### Música/Danza

**Ritual Sound** (pág.17)  
91 861 63 20  
**Círculo Creativo de Percusión**  
(pág. 21)  
91 459 92 80 – 686 320 489  
**Sarasvati Danza** (pág. 41)  
sarasvatidanza@gmail.com  
**Makiko Kitago** (pág. 27)  
619 917 637

### Numerología

**María de Olaiz** (pág. 47)  
662 484 789

### Odontología Natural

**Mónica Rodríguez** (pág. 11)  
Plaza Tirso de Molina, 16, 1º, 2  
91 369 00 03 – 669 703 981

### Reiki

**Alianza Reiki** (pág. 23)  
91 766 04 23

### Restaurantes

**La Biotika** (pág. 39)  
646 85 64 28  
**Ecocentro**  
91 553 55 02 – 690 334 737

### Tai Chi

**Asoc. Esp. de Tai Chi Xin Yi**  
(pág.15)  
91 468 03 31

### Técnicas Corporales

**Antigimnasia** (pág. 21)  
660 337 671 – 677 038 461  
**Metodo Bates** (pág. 47)  
693 349 909 – 91 539 98 60

### Turismo Rural

**Huerto San Antonio** (pág.35)  
91 868 92 14 – 617 401 805  
**La casa Toya** (pág. 47)  
976 609 334 – 625 547 050  
**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 37)  
949 305 306 – 629 228 919

### Yoga

**Centro Estima** (pág. 43)  
610 256 668  
**Centro Mandala**  
91 539 98 60 – 646 926 038  
**Centro Shadak** (pág. 37)  
91 435 23 28  
**Espacio Alma** (pág. 25)  
635 648 829  
**Esc. de Sanscrito y Yoga**  
(pág. 43)  
605 800 697  
**Mangalam Yoga** (pág. 43)  
91 430 82 96

## DISFRUTA DE UN DÍA EN FAMILIA 5 Y 6 DE NOVIEMBRE



RECINTO FERIAL CASA DE CAMPO.  
PABELLON DE CRISTAL. MADRID

ENTRADA GRATUITA

Con motivo del XXVII Aniversario de la firma de la Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas (20 de noviembre de 1989), del Día Universal de la Infancia y del día Universal de la Familia.

[www.madrid.org/familia](http://www.madrid.org/familia)

**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 / 910343267



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

Videncia Sanadora  
 100% Tarot y Videncia



Aportando soluciones  
 Respuestas rápidas a tus preguntas

**806 40 57 40**  
 VISA  
**988 77 53 72**

Más temas: RF-1,20 RM-1,57 Erin D'A...

# 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

### -10% en marcas seleccionadas

En noviembre:  
-Del 1 al 13: La Finestra sul Cielo  
-Del 14 al 27: Weleda

CULTURA



En noviembre

### Día feliz -5% en tiendas

Todos los miércoles y sábados

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

Lunes 14 - Luna llena

Imprescindible presentar este anuncio

Promociones exclusivas para titulares de la Tarjeta Descuento, que puedes obtener en el acto.

## La Hospedería del Silencio

### Noviembre

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

V25: La voz esencial. Eduardo Laguillo.

### Diciembre

J08: Yoga "Em-poder-arte". Miriam Simón

X28: Vacaciones Alternativas. Beatriz Blázquez



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