

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Diciembre 2016

Nº 207

La Mujer Serpiente

Lalita Devi

Nacer en un pesebre

Daniel Gabarró

Viajar desde el Sonido

Chema Pascual

Tres Puntas de mi Corazón

Sami Osorio

De lo más burdo a lo más sutil

Ramiro Calle

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación ecológica

- Real Food -

Productos ecológicos - Fruta y Verdura Eco  
Productos a Granel - Especies - Productos de obrador

# masala

## Escuela de Cocina Bio

Aprende a cocinar de forma saludable

Cursos - Talleres - Degustaciones - Monográficos de Cocina



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES 5 TIRSO DE MOLINA MADRID

WWW.MASALABIOMARKET.COM



Cuando llegan los últimos meses del año, además de observar lo rápido que ha avanzado el calendario, y con ello, lo que hemos dejado atrás como lo que esperamos que llegue; es un buen momento para hacer balance sobre cual es nuestro propósito en esta vida.

Hay dos momentos básicos que todos tenemos uno es cuando nacemos, y otro, es cuando descubrimos el para que.

No se trata de saber en términos metafísicos nuestra realidad en este mundo sino descubrir nuestros dones y poner en orden nuestra vida para que esos dones se manifiesten.

Pues si esto no ocurre nos dejaremos llevar por los convencionalismos sociales y nos sentiremos de un modo u otro vacíos.

Es importante discernir adecuadamente, lo que es una pasión que nos gusta, y nos atrae, en forma de un fuerte interés por algo y lo que es realmente el propósito.

En una pasión interviene el "yo" y en consecuencia todo el movimiento de placer dolor que están dentro de las pasiones.

Un propósito es algo diferente, pues una de sus cualidades es que ha de tener un efecto sobre los demás es decir que esa acción vaya mas allá de la propia vida de uno, resuelva y tenga efecto sobre la vida de los demás y sobre todo proponga una solución a un problema real en la vida .

En definitiva es algo que nos invita a poner nuestro talento al servicio de los demás.

Tenemos tendencia en auto relacionarnos a través de una identidad auto creada nos lleva a pensar, en el desarrollo de ese propósito, en "que puedo obtener a cambio" siendo esto un obstáculo básico cuando emprendemos algo.

La clave es saber "que puedo ofrecer a los demás" y que aquello ofrecido haga avanzar la vida de las personas próximas.

Un mundo en el cada uno descubra su propósito, lo ponga en acción, y lo entregue a los demás sería una sociedad sana donde queda establecida la verdadera solidaridad.

Nuestra tarea no solo para el año que viene sino para el resto de nuestras vidas es descubrir ese propósito y descubrirlo conforme a nuestras cualidades y realidad vital.

Ser conscientes de ese saber y ponerlo en marcha nos hará apartarnos de una vida plana y entregarnos a la plenitud y al sentido real en nuestras vidas.

Os agradecemos, si cabe, con mas razón que nunca tanto a lectores, amigos y sobre todo a colaboradores y anunciantes el poder seguir con nuestro propósito que es el propósito de que tengáis en vuestras manos la revista cada mes.

Sin vosotros eso no sería posible.

Deseando que paséis un buen mes de Navidad os emplazamos al próximo año donde estamos preparando novedades que esperamos sean de vuestro gusto e interés.

**Antonio Gallego**

## VerdeMente

La Guía Alternativa  
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

Mª 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"



Festival del linternas en el árbol  
sagrado de Bodhi  
(Chiang Mai, Tailandia)  
Autor: Gagarych

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

## Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez  
Tradición Origina



Pablo Veloso  
Orientalismo y Evolución

## Psicología y Terapia

Daniel Gabarró  
Reflexiones para el Despertar



## Osteopatía, Cuerpo y Movimiento

Lalita Devi  
Danza y Expresión



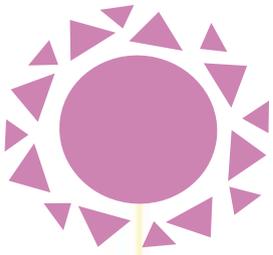
Fernando Queipo  
Cuerpo, Postura y Salud



## Música y meditación

Chema Pascual  
Instrumentos para el alma





**EL RETO FUNDAMENTAL**  
**JUAN MANZANERA 6**

**EXPOCOACHING**  
**DANIEL CABALLERO 8**

**SECCIÓN INSTRUMENTOS PARA EL ALMA**  
**VIAJAR DESDE EL SONIDO. CHEMA PASCUAL 12**

**¿EN QUÉ ME PUEDE AYUDAR ATARAXIA MADRID?**  
**SILVIA GOZÁLEZ 14**

**TRES PUNTAS DE MI CORAZÓN.**  
**SAMIRA OSORIO 16**

**LAS CLAVES DE LA TERAPIA GESTALT**  
**DOMINGO DE MINGO 18**

**LA VOZ DESDE EL CUENCO III**  
**MAKIKO KITAGO 20**

**EL CHI KUNG EN LAS ARTES MARCIALES.**  
**JOSÉ SALVADOR ANTÚNEZ CARACENA 22**

**RECOBRA TU RESPIRACIÓN NATURAL.**  
**ROSA LEÓN Y PILAR SAMPAYO 24**

**SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN**  
**MUJER SERPIENTE. LALITA DEVI 26**

**SECCIÓN ESPIRITUALIDAD TAMBIÉN PARA ATE@S**  
**NACER EN UN PESEBRE. DANIEL GABARRO 28**

**DESARROLLA TU MOTIVACION**  
**ÁNGEL DE LOPE DS HUMANO 30**

**SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN**  
**PODER SANADOR DE LOS ARQUETIPOS II.**  
**PABLO VELOSO 32**

**SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO**  
**DE LO MÁS BURDO A LO MÁS SÚTIL.**  
**RAMIRO CALLE 34**

**SECCIÓN LA BIOTICA**  
**TEST DE SALUD INVIERNO LOS RINONES**  
**MIGUEL PRIEGO 36**

**SECCIÓN OSTEOPATÍA Y SALUD**  
**CÓMO TRATAR LA CAUSA DE TU CIÁTICA**  
**Y HERNIA DISCAL**  
**FERNANDO QUEIPO 38**

**MINDFULNESS, DESPERTAR A LO COTIDIANO**  
**MARCELA CALDUMBIDE 40**

**TANTRA Y SU EFECTO EN LA SOCIEDAD.**  
**ANANDA 42**

**MASAJE CALIFORNIANO ESALEN.**  
**MARIA LUCAS 44**

**EL AÑO 2017, PRONOSTICO NUMEROLÓGICO**  
**MARÍA OLAIZ 46**

**SECCIÓN SALUD PREVENTIVA**  
**CUIDA TU SISTEMA DIGESTIVO**  
**EN ESTAS FIESTAS.**  
**NURIA BALMISA 48**

# S+ Sumario

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

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

**L**as experiencias nos condicionan. Vivimos buscando experiencias agradables y placenteras, y evitando las incómodas y dolorosas. Además, a menudo en los buenos momentos sentimos que algo falta o sobra y deseamos algo diferente, lo que nos impide disfrutarlos plenamente. Enfocamos la meditación y las psicoterapias en acabar con las experiencias desagradables y dolorosas, y a veces en sentirnos felices y plenos. Esto es lo que hacemos la mayoría y lo que nos parece apropiado pues todo el mundo lo hace.

Sin embargo, este enfoque es uno de los grandes errores que cometemos los seres humanos. Funcionar así sólo sirve para perpetuar la infelicidad, las frustraciones, la insatisfacción y la inseguridad de la vida. Esto no es nuevo, es algo que venimos escuchando de los sabios y maestros desde hace siglos; lo sorprendente es seguir tropezando en la misma piedra.

## Descartar el Error

Es hora de abordar la vida de una manera más madura y evolucionada. Si tenemos en consideración que al final todos vamos a morir y que es importante aprovechar la vida al máximo, tenemos que ser capaces de hacerlo mejor. De modo que en lugar de buscar un tipo de experiencias y evitar otras es esencial saber vivir con integridad lo que sea que se presenta, lo que la vida traiga.

Se trata de sacar lo mejor de nosotros mismos, de afrontar la vida con sabiduría y madurez. Una forma de expresar esto, tal como lo trabajamos en la Escuela de Meditación, es estar dispuesto a vivir lo que nos suceda con Apertura, Humildad, Lucidez y Compasión.

Por su puesto, esto no es algo que todos sabemos hacer sino una habilidad a desarrollar, un aprendizaje. Se trata de un camino de crecimiento y la cuestión es situarse en ello, abandonar la postura habitual y empezar este nuevo enfoque hasta dominarlo.

Esto significa que empecemos a usar la meditación o las terapias para evolucionar y ser capaces de encarnar estas cualidades. La preocupación principal deja de ser evitar algo negativo que nos suceda sino ser capaz de vivirlo con la máxima integridad y conciencia. El problema deja de hallarse en las frustraciones, pérdidas, incertidumbres, fracasos, errores o miedos que nos esperan sino en nuestra capacidad de vivir todo eso desde la perspectiva más elevada. El interés es vivir todo con la máxima apertura, humildad, lucidez y compasión.

## Madurar

Ahora bien, este planteamiento no es nada fácil para la mayoría de nosotros. Estamos atrapados en el dolor de la vida y reaccionamos automáticamente a todo lo que nos sucede. Aunque nos creemos libres, en realidad vivimos obligados por las situaciones que se presentan. Nuestros comportamientos, emociones y pensamientos no son elegidos sino respuestas automáticas aprendidas.

Por esto, lo más frecuente es que necesitemos un trabajo previo. La mayoría de las personas tenemos que abordar el dolor mismo y saber vivirlo con cierta serenidad. Para ello

necesitamos aprender a modificar el modo de entender lo que nos sucede y cambiar la forma de tratar con todo ello.

En este sentido hay tres cosas a tratar. Primero aprender a aceptar el dolor de la vida, luego descubrir que podemos manejarlo en paz, y por último, saber dar menos importancia a las experiencias.

## La importancia del sufrimiento

El tercer punto es una de las claves esenciales. Tiene que ver con saber ver las experiencias de dolor, y en concreto, saber dejar de darles importancia. Para las tradiciones de sabiduría, como el budismo o el hinduismo, el sufrimiento es una ilusión, es una forma de ceguera, el mundo creado por la mente.

Es evidente que cuando alguien viene a pedirte ayuda no puedes decirle que su sufrimiento es irrelevante. Para poder aportar algo es básico que haya empatía y que la persona se sienta comprendida. Sin embargo, si creemos que su sufrimiento es real y le damos importancia no vamos a poder ayudarlo demasiado. Por mucho esfuerzo que pongamos en la otra persona, nuestra ayuda será muy limitada. De modo que tenemos que ser capaces de ponernos en lugar del otro y sentir lo que siente, y simultáneamente mantener

una lucidez más elevada que reconoce que toda infelicidad terminará cuando se descubre su falsedad.

No vamos a escuchar a nadie que nos diga que nos inventamos la infelicidad. De modo que esta sabiduría nunca va venir de fuera sino que es algo que necesitamos despertar. Es un trabajo de

introspección y conocimiento de nosotros mismos.

La cuestión es que la experiencia de dolor está cargada de significados, interpretaciones, asociaciones, conceptos, creencias, etc. No vivimos el dolor de una manera limpia y directa sino contaminada por decenas de procesos mentales. ¿Qué sucedería si fuéramos capaces de apreciar el dolor en estado puro sin la contaminación de la mente? Lo que descubrimos es que no es tan importante, descubrimos que el dolor simplemente es un aspecto de la vida. Descubrimos que hay algo más relevante.

El dolor no tiene fuerza por sí mismo. Cuando experimentamos un dolor intenso y potente nos parece que es objetivamente real. Sin embargo toda esa intensidad en realidad viene de nosotros mismos, de la propia mente. La fuerza del dolor no tiene ninguna realidad intrínseca, externa e independiente a nosotros. Es una construcción de la mente. Cuando sabemos ver que nada de lo que la mente dice es real, que todas las interpretaciones, ideas y pensamientos son imaginarios, que nada en la mente es verdad, se desvanece la importancia del sufrimiento.

De modo que no se trata de una nueva interpretación de lo que sucede, de adoptar otra forma de pensar sino de trascender la mente, de dejar de permitir que la mente defina lo que es verdad.

Recordemos que en las primeras etapas de nuestro proceso personal modificar la mente era lo único que podíamos hacer. Al principio necesitamos aprender a pensar de otra manera y abandonar distorsiones y errores cognitivos. En esa etapa, la perspectiva de otras personas nos enseña a encontrar



Juan Manzanera  
Escuela de Meditación

# EL RETO FUNDAMENTAL



nuevas interpretaciones y significados de la experiencia, con lo cual empezamos a vivir con más equilibrio y serenidad. Lo que buscábamos era aumentar la capacidad de tolerar el dolor de la vida. Al hacerlo conseguíamos dejar de reaccionar a las situaciones difíciles y evitar crear un sufrimiento que no existía.

Sin embargo, ahora el enfoque es diferente. Ahora necesitamos despertar una lucidez que ve que ningún pensamiento es verdad, que la mente solo es la mente y que el mundo creado por la mente no es el mundo real. Nuestras ideas y pensamientos construyen un mundo condicionado por prejuicios, creencias, opiniones y conceptos que se superponen a la realidad.

Este proceso no lo realizamos a base de fuerza de voluntad. Se trata de lucidez y claridad en la percepción. No sirve ni tiene utilidad tener fe en que nuestros pensamientos son sólo pensamientos, necesitamos tener la lucidez que lo ve. Algo así como cuando nos muestran un diamante y somos

capaces de discernir que es una falsificación.

De modo que esta es la dificultad. Sin desarrollar esta capacidad de discernimiento que ve el sufrimiento sin relevancia, todo esto siempre nos resultará una falsedad, y puede que incluso lo vivamos como una falta de consideración y sensibilidad. Por consiguiente lo que nos ayuda a avanzar es la propia sabiduría. Mientras más nos conocemos a nosotros mismos menos nos dejamos engañar por la mente.

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





Integrity



Vision



Positive Attitude

# COACHING



Sense of Humor



Solid Communicator



Inspiring



## UNA PROFESIÓN DE FUTURO

### ¿Qué es el Coaching?

El Coaching, es un proceso interactivo de acompañamiento reflexivo y creativo que permite a un coach (entrenador) asistir a su coachee (el cliente que percibe el coaching) a conseguir lo mejor de sí mismo. El coach, por lo tanto, contribuye a que la persona pueda llegar a una determinada meta a través de la utilización de sus habilidades y recursos propios de la manera más eficaz.

Expocoaching nace de la necesidad de crear un punto de encuentro del sector para divulgar desde los principios de calidad y coherencia del coaching lo poderoso de esta metodología, tanto a nivel personal como profesional.

El coaching está siendo aplicado cada vez más en empresas y organizaciones de todo tipo. La intervención de un coach profesional, en grupos de trabajo o en trabajo personal sobre

los directivos, está transformándose rápidamente en una ventaja competitiva de la organización. No solamente, las empresas subcontratan los servicios de coaching a terceros sino ya empezamos a ver departamentos formados dentro de las organizaciones y diferentes sectores como el ejecutivo, educativo, deportivo o salud.

**El coaching está siendo aplicado cada vez más en empresas y organizaciones de todo tipo**

A continuación, os dejo 9 beneficios del coaching sacados del libro "Coaching for Performance" de John Whitmore, uno de los pioneros en la práctica del coaching.

**Mejora del desempeño y la productividad:** El coaching favorece a que individuos y equipos pongan lo mejor de sí en las tareas que realizan, algo que la capacitación tradicional, en general, no consigue.

**Desarrollo de la gente:** El coaching brinda a los managers una manera efectiva de facilitar día a día el desarrollo del talento y retenerlo.

TU FERIA DE COACHING

# EXPOCOACHING

Conectando Personas

- 3 Y 4 DE FEBRERO DE 2017 -

IFEMA CENTRO DE CONVENCIONES NORTE



FELIZ  
NAVIDAD

EXPOCOACHING

COMPRA  
TU ENTRADA  
ONLINE



[WWW.EXPOCOACHING.NET](http://WWW.EXPOCOACHING.NET)

### Mejora del aprendizaje:

El coaching favorece el aprendizaje y cataliza dicho proceso.

### Mejora de las relaciones:

El mismo acto de realizar una pregunta poderosa, agrega valor. Si las preguntas se hacen con intención de ayudar a otros a crecer y mejorar, transmiten implícitamente un mensaje: **“me importas”**.

### Mejora de la calidad de vida en el trabajo:

El respeto de valores tales como la humildad, la autenticidad, la responsabilidad, la colaboración, la confianza, produce un impacto directo en el bienestar que las personas comienzan a experimentar al perseguir sus objetivos de trabajo.

**Más creatividad:** El ambiente de coaching fomenta el aprendizaje y el descubrimiento de alternativas creativas para producir mayor efectividad. La actitud de aprendizaje y diálogo, posibilita una emocionalidad de entusiasmo creativo, en lugar del miedo al ridículo, a la burla o a la descalificación.

**Mejor uso de habilidades y recursos:** Dado que uno de los pilares culturales a los que aspira una cultura que favorece el coaching y el aprendizaje es la responsabilidad e integridad incondicional, se promueven y valoran los comportamientos de quienes persiguen sus objetivos de mejora utilizando todos los recursos disponibles, poniendo en acción el máximo de sus habilidades, respetando sus valores.

**Respuestas más rápidas y efectivas a situaciones de emergencia:** En una atmósfera en la cual las personas son valoradas por su capacidad de aprender, impera la iniciativa, y al encontrarse ante un imprevisto o una emergencia la gente toma acción y riesgos incluso antes de que sus jefes, alejados del lugar donde ocurren dichas situaciones, les digan qué hacer.

**Mayor flexibilidad y adaptabilidad al cambio:** La esencia misma del coaching está empapada del espíritu de cambio y responsabilidad. Hacer lo mismo que hice hasta ahora no resulta una estrategia efectiva para mejorar. Cada vez es más evidente que la flexibilidad y la resiliencia constituyen factores de supervivencia organizacional. Además, en Expocoaching, tendrán cabida muchas otras herramientas o materias muy interesantes que van muy unidas a un proceso de coaching, tales como, la inteligencia emocional, programación neuro-lingüística (PNL), meditación, mindfulness, mentoring, comunicación, etc.

Serán 2 días llenos de aprendizaje en formatos de ponencias, casos prácticos y talleres de la mano de los mejores profesionales del sector, en distintas disciplinas, donde podrás formarte sobre las nuevas tendencias del mercado



La neurociencia es una disciplina que incluye muchas ciencias que se ocupan de estudiar, desde un punto de vista inter, multi y transdisciplinario la estructura y la organización funcional del Sistema Nervioso

o materias que podrán ayudarte a conseguir mejorarte día a día con el objetivo de alcanzar un bienestar saludable y enriquecedor.

El congreso estará compuesto por 4 áreas temáticas:

- Área de Coaching Empresarial/Ejecutivo
- Área de Coaching Personal/Salud y Deporte
- Área de Coaching Educativo
- Área de Temáticas Afines

Esta edición estará unificada por la Neurociencia como hilo conductor.

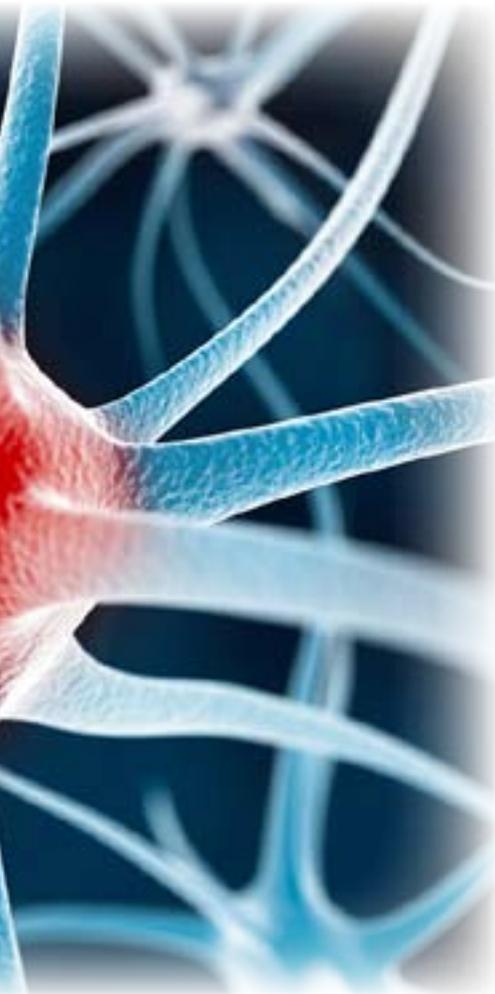
### ¿Qué es la Neurociencia?

La **neurociencia** es una **disciplina** que incluye muchas **ciencias** que se ocupan de estudiar, desde un punto de vista inter, multi y transdisciplinario la estructura y la organización funcional del **Sistema Nervioso** (particularmente del Cerebro).

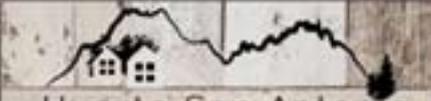
Hoy en día, la neurociencia cognitiva proporciona una nueva manera de entender el cerebro y la conciencia, pues, se basa en un estudio científico que une disciplinas tales como la neurobiología, la psicobiología o la propia psicología cognitiva, un hecho que con seguridad cambiará la concepción actual que existe acerca de los procesos mentales implicados en el comportamiento y sus bases biológicas.

### Función de la Neurociencia

Pero, ¿cuál es esa **función** que la **neurociencia** como **disciplina** integral intenta comprender? Trata, nada menos, que, de penetrar el misterio de la **relación** entre la **mente**, la **conducta** y la **actividad** propia del tejido **nervioso**.




**¿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](http://www.cosmologiademartinus.es)


**Huerto San Antonio**  
**Sierra de La Cabrera  
(35 min de Madrid)**  
 Un lugar de ensueño  
en un espacio  
natural único  
**Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos**  
[Ruralinside.com](http://Ruralinside.com) - [info@ruralinside.com](mailto:info@ruralinside.com)  
 918689214 - 617401805

**CONFERENCIA**  
**Budismo  
Zen** **En Madrid**  
 Por el Maestro Zen  
Tesshin Sanderson  
  
 Sábado 10 de diciembre,  
19.00 h.  
Entrada gratuita.  
**LUGAR:** Centro Mandala  
C/ de la Cabeza, 15,  
2º Dcha. 28012 Madrid,  
Spain  
**INFORMACIÓN:**  
 Mail: [zenluz@zenluz.org](mailto:zenluz@zenluz.org)  
 Tel.: 91 256 02 10 • [www.zenluz.org](http://www.zenluz.org)  
**ORGANIZA:**  Comunidad Budista Zen  
Jardín de Luz


**INSTITUTO EUROPEO DE QUIROMASAJE**  
**CURSOS DE QUIROMASAJE**  
 Consultar fechas - Grupos reducidos - Mañanas o tardes  
**SEMINARIOS - Consultar fechas**  
 Reflexología - Drenaje linfático - Quiromasaje superior - Masaje Deportivo  
**TALLERES**  
**Masaje Tailandés (Iniciación) - 3 de Diciembre (9:00h a 14:00h)**  
**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>**

*la diversión, y de la pena, la aflicción,  
el desaliento y las lamentaciones. Y  
gracias al cerebro, de manera especial,  
adquirimos sabiduría y conocimientos,  
y vemos, oímos y sabemos lo que es  
repugnante y lo que es bello, lo que es  
malo y lo que es bueno, lo que es dulce y  
lo que es insípido".*

**Hipócrates**



**David Caballero**  
 Cofundador  
de Expocoaching

**CHI KUNG**   
 Formación de Profesores  
Clases Regulares  
Colección de DVDs  
  
**CHI KUNG PARA LOS HUESOS**  
**18 DE DICIEMBRE**  
**Janú Ruíz**  
 914 131 421 - 656 676 231  
[janu.tao@wanadoo.es](mailto:janu.tao@wanadoo.es)  
[www.chikunglaojanu.com](http://www.chikunglaojanu.com)

**VerdeMente**  
 La Guía Alternativa  
 Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida  
**Tu primera revista Multimedia**  
**¡Descubre vídeos, fotos,  
imágenes, audios...!**

Es decir, que, a partir del estudio a  
distintos niveles: **molecular, neuronal,  
redes neuronales, conductual y  
cognitivo**, la neurociencia trata de  
desentrañar la manera de **cómo** la  
**actividad del cerebro se relaciona** con  
la **psiquis y los comportamientos**.

Comprender la fisiología  
cerebral es imprescindible para  
poder comprender nuestros  
**comportamientos** y los procesos de  
**enseñanza-aprendizaje**; y también  
para poder aplicar herramientas que  
ayuden a la **modelación** de los **estados  
emocionales**, permitiéndonos cada día  
**ser un poco más felices**.

Además podrás disfrutar de una Zona  
de Expositores donde tendrán cabida  
las mejores escuelas de formación,  
universidades y otras empresas  
vinculadas al sector.

Contaremos con una Zona de  
Networking para hacer relaciones y  
negocios con colegas, darte a conocer  
y compartir experiencia.

**"Será un evento pensado para ti,  
creado para todos"**

No puedes faltar. Te esperamos.

**"Los hombres deben saber que el  
cerebro es el responsable exclusivo  
de las alegrías, los placeres, la risa y**

# Viajar desde



Tumbarse en una sala bien arropadito y dejarse mecer por los sonidos de instrumentos ancestrales es una experiencia única. Quizás alguno de vosotros haya sentido ese viaje interior que se genera cuando somos invadidos por la vibración de armónicos superpuestos. Es desde luego una experiencia que aconsejamos a todo el mundo, pero además, nos gustaría adentrarnos en ese viaje para demostraros que cualquiera puede officiar de guía sonoro.

Imaginemos que una persona atraída por los sonidos se va haciendo con una colección de instrumentos. Vamos a proponer un pequeño set que puede dar mucho juego: 3 cuencos tibetanos - pequeño, mediano y grande- que combinen entre sí, un gong de 45 cm o mayor, tambor chamánico, flauta nativa, didgeridoo, shruti box (si se va a emplear la voz), algún sonido de naturaleza: Palo de Lluvia, tambor oceánico Y una campana de paz o shanti bell.

Así que ya tenemos nuestro set. Para empezar, proponemos a nuestros amigos o familia que se pongan cómodos, ¡incluso para dormir! En efecto, la base del viaje, donde se ha de

apoyar todo lo que se construya a partir del primer sonido, es la relajación.

El silencio, la sutilidad del toque y el encadenamiento de sonidos con sus armónicos, irán poco a poco vaciando la mente del viajero. Los músculos se aflojan, la respiración

**El silencio, la sutilidad del toque y el encadenamiento de sonidos con sus armónicos, irán poco a poco vaciando la mente del viajero**

se ralentiza, se espacian los pensamientos. Para estos primeros pasos, el set de tres cuencos debidamente escogido, puede ser la base para atrapar completamente la atención del viajero. Sus armónicos en espiral serán las asas donde se sujete la

consciencia y pueda acallar las voces de los pensamientos intrusos

## EL SONIDO HA CREADO EL SILENCIO

¿Y ahora qué? ¿Cuál es la intención? ¿dónde está el plan? Los toques serán improvisados, pero la senda no. Es importante que haya un camino trazado, que no se toque por tocar.

Diseñemos por ejemplo un mapa para visitar los cinco elementos arcaicos. Pongamos también una intención: que armonicen, liberen o reparen sentimientos recónditos mientras suenan los distintos instrumentos que lo sugieran.

# el SONIDO

## Y ALLÁ VAMOS!

**Tierra (bhumi):** ¿Qué hay detrás de un **didgeridoo**? Ya lo dijimos el mes pasado: el corazón de la tierra. Su sonido grave y cavernoso nos arraiga, sujeta, pesa. Pero el corazón late también al ritmo del **tambor chamánico**. Su pauta rítmica nos puede guiar hacia el poder mismo de la tierra que intuitivamente sentimos en un animal, bosque o montaña. Sí, la tierra nos sujeta.

**Agua (apu):** Suenan las maracas, los palos de lluvia, el croar de una rana, un tambor oceánico. Sí, es el agua quien nos llama. El agua que nos sacia, que nos lava las heridas, que quita manchas y errores, alivia el calor y que apaga el fuego.

## SÍ, EL AGUA NOS LIMPIA.

**Fuego (agni):** ¿Qué vamos a quemar en este viaje? Cada cual que elija su cruz de fuego, pero la cerilla la pondrá el GONG. Porque el gong es el fuego con el que está hecho el metal, capaz de abrir espacios, quemar una memoria adherida a una víscera, o abrasar las bajas hierbas que impiden ver que soy. Pero tener en cuenta que el gong es poderoso y hay que tocarlo in crescendo, metiendo al viajero en las olas vibracionales poco a poco.

## SÍ, EL FUEGO NOS ABRE.

**Aire (vayu):** Hay que saber olvidar y perdonar, tirar el lastre del pasado. Necesitamos aire, viento que todo lo lleve. Suena la FLAUTA NATIVA. Brisa que busca la calma, el amor, el susurro que nos queda después del olvido. Hay artistas como Tito la Rosa que sopla mitad de aire dentro del instrumento y la otra fuera. Sus zampoñas y silbatos incas arrebatan la mente de su lugar de confort y la vacían, la ahuecan y la lanzan al vuelo.

## SÍ, EL VIENTO NOS LIBERA

**Éter (akasa):** Para llegar al espacio hay que ir vacío. Un viaje al cosmos donde comprobamos lo infinitesimal que somos: algo, sí, pero pequeño. La Campana de paz o **shanti bell** es un novedoso carrillón con un sonido extremadamente dulce y sutil. Pasearse entre los viajeros a modo de ermitaño del tarot con el instrumento entre los dedos, ilumina tanto el camino de ida como el de vuelta. Es un regreso a casa desde el infinito.

## SÍ, EL COSMOS NOS DIMENSIONA.

Este Viaje sonoro que hemos propuesto es sólo un ejemplo. Podemos realizar un viaje por los chacras de forma ascendente, o un viaje sólo y exclusivamente relajante. También se puede hacer un viaje sanador con cuencos de cuarzo o un viaje chamánico con flautas, maracas y tambores. También un viaje meditativo con cuencos tibetanos o un viaje con un baño de gong. Cualquiera puede ser el guía y cualquiera el yaciente.

El sonido está ahí para llevarte.

## Chema Pascual



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

[info@ritualsound.com](mailto:info@ritualsound.com)



## RITUAL SOUND

Instrumentos para el Alma

TIENDA - SHOWROOM - TALLERES - ENCUENTROS

17 de Diciembre 2016 ENCUENTRO CON EL HANDPAN	14 de Enero 2017 VIAJE SONORO HACIA LA SANACIÓN	4 de Febrero 2017 ENCUENTRO CON LOS CUENCOS TIBETANOS
---	---	---



APORTACIÓN VOLUNTARIA - RESERVA TU PLAZA

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20 - [www.ritualsound.com](http://www.ritualsound.com) - [info@ritualsound.com](mailto:info@ritualsound.com)

# ¿En qué me puede ayudar



# ATARAXIA MADRID?

**E**l Método Ataraxia es un sistema que a través de prácticas sencillas, **transforma y equilibra emociones** tales como miedos, ansiedad, sentimientos de culpa, **y rescata capacidades innatas**. Con Ataraxia hacemos una revisión de todo cuanto te sucede y cómo afecta al estado energético de tu cuerpo.

A través de la terapia regresiva, las visualizaciones, los cristales de cuarzo y la geometría, entre otras herramientas, **podemos reprogramar nuestro ser para alcanzar un estado de bienestar**. Ataraxia está orientada a cualquier persona interesada en desarrollar su potencial humano.

Las causas externas no son las que te impiden ser feliz; la infelicidad está en la respuesta mental que tienes frente a los acontecimientos que imaginas en tu contra. Cada pensamiento posee una idea, una emoción y una energía. Si cambias esta idea, puedes cambiar el problema. Dicho así parece fácil, pero no siempre se logra y es que **podemos engañar a nuestro cerebro, pero al corazón es imposible**.

Ataraxia Madrid te ayudará a sentir en tu corazón que ese cambio es posible: **DEBES UNIR CORAZÓN Y MENTE**.

Existen emociones que son las causantes de bloquear y boicotear nuestro avance profesional y personal, algunas ocultas, detrás de otras, que son el verdadero origen de ese bloqueo. En este caso, la terapia regresiva es **fundamental para buscar la “emoción origen” y desactivar el conflicto que la inició**.

**Ante todo quiero dejar claro que perdonar no significa dar la razón, ni paralizar un proceso legal, ni siquiera es necesario hablar con la otra persona. Perdonar es liberarnos del rencor y de las emociones que nos apartan de nuestro bienestar**

Por desgracia, es relativamente frecuente encontrarnos con gente que se queja de su mala suerte en el amor. Comienzan una relación y, al poco tiempo, sin entender el motivo, se acaba.

Otras veces la mala suerte viene en la búsqueda de un trabajo u obtener avances en el que tienen. Cuando están a punto de conseguirlo, como por arte de magia se esfuma, y nada tiene que ver con que no se hayan esforzado. Ambas situaciones tienen un punto en común, **y no es la mala suerte**.

Cuando escarbamos un poco, podemos observar un **sentimiento de culpa** que ni ellos mismos conocen y que, sin

# 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
- Terapeutas flores de bach y terapia sacrocraneal

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

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

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

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981

**Macrobiótica & Medicina Oriental**

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

**CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA**  
¡PARA TODOS LOS NIVELES!  
Nivel Principiante - Nivel Medio  
Nivel Avanzado - Nivel Chef

**Tao Curativo - I Ching Dao**

**YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO**  
TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA  
Viernes de 19 a 21 h.  
30 Diciembre 2016: RENACIMIENTO & FIESTA  
27 Diciembre 2016: PURIFICACIÓN

**SANAR CON LUZ**  
TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA  
CON ROSA CASAL - Viernes de 19 a 21 h.  
16 Diciembre 2016  
2º CENTRO: SANANDO LA RELACION CON NOSOTROS MISMOS  
20 Enero 2016  
3º CENTRO: CLARIFICANDO NUESTRA INTENCIÓN. CUMPLIR PROPOSITOS

**Ecocentro**  
Centro de bienestar

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

darse cuenta, les hace sentir que “no merecen” lo bueno que les ocurre y se acaban castigando sin ser conscientes.

**La buena noticia es que, en el momento en que transformemos este sentimiento, todo cambiará.** La noticia menos buena es que para ello **hay que saber perdonar.**

Una de las áreas que siempre trabajamos en Ataraxia Madrid es el perdón, el perdón a otras personas, el saber pedir perdón y el perdón a nosotros mismos.

Ante todo quiero dejar claro que perdonar no significa dar la razón, ni paralizar un proceso legal, ni siquiera es necesario hablar con la otra persona. **Perdonar es liberarnos del rencor y de las emociones que nos apartan de nuestro bienestar.** No hay nada que ate más a dos personas que el rencor, ni nada que paralice tanto como el sentimiento de culpa.

Llegados a este punto te preguntará: ¿qué pasa si no logro perdonar? Aparte de frenar tu prosperidad, tu cuerpo físico se puede resentir, ya sabes que es el reflejo de todo cuanto sucede en tu interior.

El sistema inmunológico representa nuestras defensas frente a la vida. **Cualquier sentimiento de culpa puede hacer que nos “auto-castiguemos”.**

Dicho esto, no quiero acabar sin dejar claro que el Método Ataraxia no es un tratamiento médico. Ante cualquier síntoma de enfermedad, el primer paso a seguir es el chequeo médico y su correspondiente tratamiento. jamás y bajo ningún concepto, se debe sustituir este por remedios alternativos, aunque es absolutamente cierto que, utilizado como aporte y conjunto, ayuda con los dolores y facilita la mejoría y la calidad de vida del enfermo.



**Silvia González**

Psicoterapeuta Transpersonal especializada en Ataraxia. Bachelor en Terapia Regresiva por Open University of Advanced Sciencies 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

f t in

**E**n cada uno de nosotros existe el caos en mayor o menor medida, ese sentimiento que nos impide saber que deseamos en cada momento, por ello los maestros

me han ofrendado con este maravilloso ejercicio que hoy tengo el gusto de compartir contigo. Este ejercicio se basa en aceptarnos a nosotros como los seres perfectamente imperfectos que somos, en permitirnos SER y al mismo tiempo tomar consciencia de cada propósito. En primer lugar, debes tener en cuenta que somos humanos, y por

ello estamos divididos como mínimo en Espíritu, cuerpo y mente y que además, así es perfecto en sí mismo, si alguna vez has pensado en sacar la mente para entrar en consciencia o para conectar con el amor que eres, entonces es el momento de que sepas, que ese no es el camino adecuado.

Has de entender que todo es importante y que todo merece su lugar en tu corazón, tu eres PODER, pero para ello debes de permitirte ser y entrar en coherencia.

¿Qué te parece si empezamos con el ejercicio

*Somos humanos, y por ello estamos divididos como mínimo en Espíritu, cuerpo y mente y que además, así es perfecto en sí mismo*

# 3 Puntas de mi CORAZÓN



# EJERCICIO

1. Escucha a tu corazón, quizás estar en silencio te ayuda... ¿No crees? Identifica que es lo que te está pidiendo en este momento, quizás te pide dedicarte a algo concreto o quizás simplemente te pide que empieces a escucharle más.
2. Ahora identifica que es lo que tu cuerpo te está pidiendo ¿Mas descanso? ¿Más acción? ¿Más aventura? ¿Más cariño? ¿Escúchalo!
3. Y por último y quizás lo más fácil que es lo que el EGO te cuenta ¿Responsabilidades? ¿Compromisos? Seguro que esto es lo que menos te cuesta identificar, esto se debe a que la hemos sobre entrenado ¡Nuestro cerebro esta cachas!

Pero esto no significa que nuestra mente sea mala y que tengamos que sacarla de nuestra vida, solo significa que durante nuestra infancia nos enseñaron a entrenar el contacto con la mente, pero no nos enseñaron a conectarnos con nuestro espíritu y tampoco a escuchar las necesidades de nuestro cuerpo. Por ello, cuando realices este ejercicio será el momento de escucharte.

4. Ahora que ya has identificado los 3 deseos más importantes, en una cartulina grande, dibuja un corazón como el de arriba, luego dibuja y recorta cada uno de tus deseos y pégalo donde corresponda, dales el orden que tu consideres que tienen en tu vida.
5. Una vez que lo hayas echo, da las gracias a la vida y pon tu corazón de los deseos en un lugar visible.

*“Universo grandioso y poderoso, te doy las gracias por permitirme conectarme con mi corazón, con mi cuerpo y con mi mente, por permitirme ser y descubrirme, por permitirme recordar quien soy y que deseo, te doy las gracias por la vida que brota en mi corazón, por cada pensamiento hermoso que viene a mi y por cada mensaje que me envía mi cuerpo. Gracias, Gracias, Gracias Universo grandioso, gracias por ser parte de mí, gracias a mi Yo Soy que me permite crear y conectarme con mi poder, gracias, gracias, gracias.”*

Espero que este ejercicio te ayude a conectar contigo mism@ y con tu poder para crear la realidad, sin duda identificar tus tres deseos te ayudara a conectar contigo y a crear la realidad, recuerda que puede que si no estás acostumbrad@ a escucharte necesites hacerlo varias veces para lograrlo e incluso un poquito de entrenamiento y trabajo personal.

Aprovecho para invitarte a que conozcas libertad cuántica, una técnica personalizada y enfocada para trabajar cualquier bloqueo que te limite a crear tu propia realidad, a mejorar tus relaciones, tu economía o simplemente la comunicación con tu cuerpo y con tu sentir.

**Sami Osorio**



**Sami 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.

**LIBERTAD CUÁNTICA**  
Terapias de Libertad Cuántica - 20% descuento  
**Próximos eventos**  
12 de Dic "Sanación de la Luna" - A distancia  
14 de Dic en Ecocentro - 19 a 20h  
15 de Dic en Espacio Ronda - 19 a 20h  
Sanación Chamánica - Libertad Cuántica  
www.samiosorio.com  
685 476 572  
info@samiosorio.com - libertadcuantica

# TERAPIA GESTALT

## CLAVES



**Domingo  
de Mingo Buide**  
Psicólogo Clínico.  
Psicoterapeuta.



Son posibilidades encaminadas a la actualización del potencial humano que apoyan un incremento de vitalidad. En Terapia Gestalt podemos rescatar tres conceptos que nos ponen en la pista de este objetivo: autoconocimiento, autoapoyo y autosatisfacción. Con ellos recuperaremos nuestra naturalidad.

El **AUTOCONOCIMIENTO** nos plantea el hecho de recuperar sensaciones, emociones y percepciones que estaban congeladas o bien nos resultaban ajenas por desconocidas. Comenzamos de esta forma el proceso de habitar el cuerpo, llenándolo sentido. De esta manera iremos aumentando el darnos cuenta corporal, aceptando las partes alienadas que fueron evitadas por peligrosas por miedo a experimentarlas. El miedo viene de la fantasía de que si algo es desagradable mejor no verlo, pero lo que realmente ocurre es que paralizamos el proceso corporal y emocional en curso, y aquí nos olvidamos de que al darnos tiempo las cosas cambian, y eso es lo que no me permito, paralizándome. Esto es lo que me hace alienar determinadas partes de mi cuerpo y determinadas emociones enjuiciándolas como si fueran malas. Es importante caer en la cuenta que adquiriendo seguridad puedo arriesgarme, de que casi siempre las fantasías catastróficas sólo están en mi cabeza. Si no acepto esto me volveré rígido, asustado y muerto en vida. Perderé todo lo relacionado con el contacto propio y de los demás, así como los beneficios del encuentro. Para que esto sea posible necesito desalojarme y limpiarme de expectativas prejuicios.

Habitar el cuerpo es despertarlo, es recuperarlo y verlo con ojos nuevos, y despertarse es la única experiencia que merece la pena aunque a veces, no siempre, haya que pasar por el dolor. Un acto que me ayuda consiste en el planteamiento

de saber qué pasa conmigo, y en quien me convierto cuando me relaciono con lo otro, o el otro@.

Recuerdo un cuento que comienza cuando una mujer muere y va al cielo. Allí la recibe San Pedro y éste le pregunta quién es. Ella le responde que es la mujer del alcalde de tal pueblo, pero San Pedro le responde que le diga quién es no con quién está casada. Ella vuelve a responder que es madre de dos hijos, pero San Pedro le dice que no le ha preguntado de quién es madre, y ella le dice que es hija de fulano y fulana de tal. Oyendo tales respuesta San Pedro le propone bajar a la tierra para que se entere de quién es, y después vuelva.

El exigirse cambiar o hacer esfuerzos denodados por conseguirlo de forma obsesiva no nos conduce más que de nuevo a la neurosis. Lo único que cambia es ver lo que hay, y desde ahí,

arriesgarme a ver qué pasa cuando la autoprogramación no me deja ser natural. El observar es una forma de cambiar. El observador cuando está libre de prejuicios modifica lo que observa. En eso consiste el cambio. Ponerse en contacto con la realidad, supone verla sin prejuicios, sin etiquetas, dando entrada a lo que hay, para en un momento posterior ver que hago con ello. Descubrir los motivos de la resistencia sin reprimirla ni rechazarla posibilitará su disolución y veremos para qué nos sirve.

El **AUTOAPOYO** tiene que ver con el proceso de crecimiento-maduración que se espera en los seres humanos y que puede facilitar la terapia. Supone la capacidad de los individuos para hacerse cargo de ellos mismos, aceptando y reconociendo sus potencialidades. El autoapoyo facilita la habilidad para satisfacer las propias necesidades y la independencia. Desde ahí tenemos acceso a recursos y somos adultos, y renunciamos a todo lo que hasta la fecha nos hace pequeños. Esto por supuesto, no tiene que ver con dar la espalda al mundo, sino

todo lo contrario, supone el sentirnos parte en la integración del entorno y del universo. La finalidad de la psicoterapia consiste en aportar experiencialmente este concepto a los individuos, porque la persona equilibrada es la que puede vivir en contacto con su medio ambiente sin apartarse de él como mecanismo defensivo.

Una cierta frustración favorece el crecimiento, y a la vez nos posibilita conocer nuestros propios recursos. Tal y como ocurre en los cuentos, el protagonista tiene un concepto poco real de sí mismo y de sus valores, y será a través de un proceso más o menos largo de iniciación a la vida lo que le dará el acceso al mundo de los adultos. Este acceso consiste en salvar obstáculos, atravesar peligros, resolver situaciones inconclusas del pasado, poner luz en la oscuridad, integrar aspectos aparentemente irresolubles. Poco a poco se irá haciendo con su poder a través de una historia de crecimiento. Autoapoyarse supone pasar del apoyo medioambiental al apoyo en uno mismo que será la base más firme para alcanzar la madurez.

Por último, la **AUTOSATISFACCION** enlaza con el concepto actualizado de salud, no como ausencia de enfermedad sino como la capacidad de vivir la vida de forma creativa y gozosa. Esto supone ver al individuo con la posibilidad de estar en el presente, sintiendo sin rechazar sus sentimientos y haciéndose responsable de ellos y de sus acciones, sin tener asuntos pendientes que le aten al pasado ni con necesidades de control sobre el presente y el futuro. El hablar de salud supone ser conscientes del equilibrio dinámico u homeostático que existe entre el organismo y su medio formando parte de un todo mayor. Podemos decir que goza de buena salud aquella persona que puede hacerse cargo y manejar sus conflictos tanto internos como externos ante los eventos de la vida. Para que la autosatisfacción pueda ser posible necesitamos ser muy conscientes de qué es lo que falta y dónde tenemos que ir para surtirnos de ello, así como tener muy claro lo que nos nutre y lo que no. También es muy importante confiar plenamente en el organismo y su sabiduría.

Para terminar recojo la siguiente cita de autor anónimo que tiene que ver con lo expuesto:

Con el tiempo aprendes la sutil diferencia que hay entre tomar la mano a alguien y encadenarte.

Y aprendes que el amor no significa apoyarte en alguien, y que la compañía no significa seguridad.

Y empiezas a entender que los besos no son contratos, ni los regalos promesas.

Y empiezas a aceptar tus derrotas con la cabeza en alto, con los ojos bien abiertos, con la compostura de un adulto; no con el rostro compungido de un niño.

Y aprendes a construir todos tus caminos en el hoy, porque el terreno del mañana es demasiado incierto para hacer planes.

Con el tiempo aprendes que incluso los agradables rayos del sol quemar, si te expones a ellos demasiado.

Por lo tanto, siembra tu propio jardín y adorna tu propia alma, en vez de esperar que alguien te lleve flores.

Y así aprenderás que en realidad puedes sobrellevarlo todo, que en verdad eres fuerte, y que en realidad vales mucho.

## EJERCICIO

Utiliza una postura cómoda que te facilite estar relajado/a. Intenta revisar en silencio cómo estás ahora. ¿Qué conocimiento tienes de tu cuerpo? ¿Cómo es tu vitalidad? ¿cómo son tus sensaciones y dónde las percibes? ¿se despierta algo al observarte? ¿Puedes darte cuenta de que no tienes un cuerpo sino de que eres un cuerpo? ¿Puedes escuchar sus quejas si las tiene? ¿Puedes hacer esto sin exigirte nada?...

¿Cómo son tus apoyos? ¿Puedes hacerte cargo de ti mismo? ¿Caminas junto al otro o dependes de él? Toma conciencia de tu cuerpo y revisa tus apoyos físicos levantándote ¿Cómo caminas por la vida? Date cuenta de cómo pisas y como te hace sentir eso. Explora durante un tiempo distintas formas de andar: de puntillas, con los talones, a pata coja con un pié y después con otro, a ciegas, de espalda, corriendo con mucha prisa, con los pies hacia dentro, hacia fuera... puedes seguir explorando nuevas formas que se te ocurran. Revisa cual es la que más tiene que ver contigo.

Por último, date cuenta de cómo haces para amargarte la vida. Revisa las pautas que sigues y percátate de lo que se repite. Ahora busca situaciones que te hayan aportado pequeños goces y date cuenta de qué pasó para permitirte cultivar eso. Permite que te lleguen imágenes de momentos gozosos de tu vida y date cuenta cómo las recibes e integras en el presente.

**Domingo de Mingo**



**QUATRO**  
Escuela de Terapia Gestalt

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

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

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

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



# La VOZ, desde el CUENCO III



*Durante los meses de junio y julio escribí sobre este trabajo vocal: “el Cuenco”. En realidad, se denomina “Estiramiento emocional mediante la voz” y se trata de sentir todas las emociones en la zona de la pelvis (alias, el Cuenco) y enriquecer así la sonoridad de la voz en vez de bloquearla*

Este mes, en el tendremos más ocasiones de reunirnos con los seres queridos, quisiera hablar del papel que ejerce EL ENTORNO en el desarrollo vocal. Es algo ajeno a la técnica vocal, pero tal vez es el elemento más importante de este trabajo.

## EL ENTORNO

Un entorno opresor, amenazante o castrante empeora inmediatamente tu capacidad de sentir, expresar y comunicar. Nos afecta la actitud de quienes nos escuchan

porque la finalidad de la voz es ser escuchado y ser entendido. Precisamos de los demás para satisfacer esa necesidad.

**El entorno que rodeó nuestra infancia, se convierte después en un código en la psique profunda: la idea de lo que supuestamente sienten los demás por nosotros.**

Opino que no hay nada de malo en eso, nada por lo que avergonzarse. Aun así hay personas que dicen: “**es una dependencia, es un apego, hay que quitarlo**”. Un parche mental como este, solo impide vivir la verdad que

habita en nuestra profundidad y un intento de evolucionar basado en el control. Yo no trabajo así.

## EL ENTORNO ÓPTIMO

Un entorno óptimo es: justo, amoroso, respetuoso, conectivo, pone interés, cálido y acogedor. Un ambiente hogareño y familiar como cuando un niño cuenta a sus padres minuciosamente las cosas que descubre en su cotidianidad, y los papis escuchan atentamente sin perder ningún detalle e incluso le preguntan con gana de saber más mostrándose asombrados por todo lo que cuenta.

En el último curso los alumnos experimentaron lo que es exponerse ante un entorno hostil y luego a otro más óptimo. Aún sin haber aprendido nada de técnica, la mejoría en la capacidad de sentir y en la expresividad fue brutal.

Todos los alumnos de todos los cursos que realizo, vienen a corregir **“sus errores”**. Pero en realidad no son ellos, sino es el entorno donde está el **“fallo”**. Si viviésemos siempre en un entorno óptimo, tal vez a nadie se le llegaría a bloquear la voz.

### EL ENTORNO INTERIOR

El entorno que rodeó nuestra infancia, se convierte después en un código en la psique profunda: la idea de lo que supuestamente sienten los demás por nosotros. Si has vivido en un entorno óptimo en tu infancia, tu entorno interior de adulto también será óptimo, básicamente te sientes aceptado por el entorno. Entonces digamos que tienes un colchón que facilita la expresión.

Aunque algún día te encuentres en un entorno poco óptimo, seguramente no te afectará tanto como a la persona que se le ha instalado un entorno interior negativo. A ese tipo de personas les pasa lo contrario. Aunque se expongan a un entorno óptimo, se activa ese código destructivo instalado y pierden su capacidad.

Al explicar este concepto, unos cuantos alumnos me dijeron: **“no es el entorno, soy yo”** Juzga, menosprecia y ridiculiza su propia expresión más que al entorno. Les vienen frases como **“Haces el ridículo”, “tú no puedes”, “se van a reír de tí”, “qué pesado eres”, “chorradas,” “tonterías”, “molestas”, “cállate”...** En realidad, son palabras que escuchó en su infancia, o, aunque no lo dijeran verbalmente, las sintió así consciente o inconscientemente. Por lo que sea, viene del entorno. A ningún niño le vienen esos pensamientos gratuitamente.

### RECONSTRUCCIÓN DEL ENTORNO INTERIOR

Lo que es del entorno, pertenece al entorno. Tú no puedes reconstruir tu entorno porque tú no eres tu entorno. Por eso trabajamos en grupo, cada uno aporta su presencia a la

construcción de un nuevo entorno más óptimo para otros miembros del grupo.

Afortunadamente (y tristemente), a los participantes no les suele causar ningún obstáculo tomar una actitud óptima para los demás. Reciben con los brazos abiertos al muerto de miedo que está tratando de decir algo, le comprenden y le acompañan no le juzgan.

Esta vivencia, de verse en un entorno óptimo, primero te hace dar cuenta de cómo funciona tu entorno interior, y calibrar el trato que has recibido en la infancia a la hora de expresar algo.

Cuando experimentas lo que realmente es justo, te das cuenta de todo lo que no ha sido. Este paso es muy importante porque da lugar al rechazo de un entorno interior poco sano y se puede entrar en un proceso de purga. A veces la rabia se estalla y arrasa todo el veneno del entorno interior; miedo, culpa, vergüenza. La rabia es una gran maestra de posicionamiento.

Y después, este entorno que te ofrece tus compañeros, al vivirlo tan consciente y lleno de amor, se va filtrando poco a poco hacia tu interior y ocupa el lugar que dejó la purga. Así se empieza a crear un nuevo entorno interior. Dentro de ti habitará un nuevo “los demás” que no paran de decir lo valioso que eres y lo mucho que mereces. Te escuchan atentamente sin perder ningún detalle e incluso te preguntan con gana de saber más asombrándose por todo lo que cuentas... como hacían los papis de aquel niño.

**Makiko Kitago**



**Makiko Kitago**

Soprano, guía del desarrollo vocal y terapeuta morfoanalista

**Makiko Kitago**  
**“Vibro de la manera que yo elijo. Así canto yo.”**  
-Cantante Profesional  
-Concierto Terapéutico  
-Cursos de Desarrollo Vocal  
-Educación Musical  
Tlf: 619 817 637  
Blog: [desarrollovocal.com](http://desarrollovocal.com)

**C**hiKung o Qigong, son dos términos que significan lo mismo, uno está escrito en cantonés y el otro en mandarín, ambas lenguas oficiales de China. Chi o Qi significa Energía; Kung o Gong Trabajo, por lo que una traducción válida sería “Trabajo con la Energía”.

El ChiKung lo podemos definir como un conjunto de ejercicios armónicos y suaves, o estáticos, que sirven para fortalecer y sanar el cuerpo físico, mental y emocional, así como su estructura energética, para retornar al espíritu y disfrutar de una existencia saludable y feliz en todos los sentidos. Existen antiguos escritos chinos, con más de 4000 años de antigüedad, donde ya se describen ejercicios de respiración con movimientos corporales.

Existen diferentes tipos de ejercicios de ChiKung: médico, marcial, mental, religioso, etc., aunque se integran y mezclan

entre sí en la práctica general. También, vistos exteriormente, los podemos clasificar en externo e interno.

ChiKung externo o Wei Kung tiene el objetivo de desbloqueo de las articulaciones, fortalecimiento de la estructura física, músculos y tendones, la abertura de los pasos de la energía, el estiramiento de los meridianos y el trabajo con los órganos internos.

Ejemplos de ChiKung externo: Baduanjing, o las ocho joyas del brocado de seda, Wuqinxi o el juego

de los cinco animales, Daoyin I-II, Nei Jia Kung, Jieng Sheng Shaolín, etc.

ChiKung interno o Nei Kung busca trabajar con la estructura energética, la iluminación de las emociones negativas que afectan a los órganos internos, el cultivo del Qi o energía para nutrir esos órganos y mejorar su salud, así como el sistema de chakras, tantiens, el fortalecimiento de las diferentes capas del aura y cuerpos energéticos.

**El Taichí es una de las artes marciales más hermosas del mundo, y el Chikung desempeña un papel esencial en cada una de ellas**

# Chikung y las Artes Marciales

**“Todos los estilos de kungfú deben sus orígenes a Shaolín”.**

*(Dicho popular kungfú).*

**“Si deseas elevarte y llegar a las profundidades del kungfú, debes practicar el Chikung; si deseas elevarte a las alturas y llegar a las profundidades del Chikung, debes practicar la meditación”**

*(Ho Fatt Nam)*



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

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

**Espacio Orgánico**  
ES TU ESPACIO BIO

UN NUEVO CONCEPTO  
DE ESPACIO ECOLÓGICO

ECOLOGÍA, CULTURA Y BIENESTAR  
EN TU LUGAR DE ENCUENTRO

91 657 25 15 info@espacioorganico.com  
www.espacioorganico.com  
Ctra. Fuencarral, 1 - CC. Río Norte II - ALCOBENDAS - 28108





Ejemplos de ChiKung interno: HunYuan o el Principio de la Materia, I Chuan o Puño de la Mente, Camisa de Hierro, etc., junto a las prácticas de meditación y pacificación mental.

Hay varios motivos para decir que el Taichí es una de las artes marciales más hermosas del mundo, y el Chikung desempeña un papel esencial en cada una de ellas.

Los 24 movimientos primeros de la tabla de Taichí, bastan para enfrentar cualquier situación de combate si el ejecutante sabe emplearlos correctamente. Esto es solamente posible si tiene fuerza interna, porque en muchas situaciones las técnicas de Taichí por sí solas no lo consiguen.

Hombres y mujeres de cualquier edad tienen igual oportunidad de ser sobresalientes en Taichí. En muchas artes marciales un joven tiene clara ventaja sobre una mujer mayor, pero no ocurre así en Taichí. Eso se debe a que en Taichí la fuerza es interna y, por lo tanto, ni el sexo ni la edad influyen en ella. El Chikung es esencial para desarrollar dicha fuerza interna.

Mientras muchos otros practicantes de las artes marciales, dada la naturaleza de su entrenamiento, tienden a volverse tensos y agresivos, el practicante de Taichí se vuelve más tranquilo y relajado cuanto más entrena. Esto se debe a los efectos armoniosos de los ejercicios de respiración y meditación del Chikung-Taichí.

Los maestros de Taichí dicen que hay tres niveles de consecución en este arte. En el primer nivel el practicante puede realizar fluidamente los movimientos de Taichí y conseguir salud y buena forma. En el segundo nivel puede aplicar con eficacia los movimientos al combate. En el nivel superior como dice Bob Klein, el practicante... "conecta la mente con el cuerpo, la conciencia con el inconsciente, y a la persona con su entorno"... El ChiKung es útil en el primer nivel, necesario en el segundo y esencial en el tercero, en el cual la persona que lo practica emprende el camino taoísta hacia la inmortalidad.

El ChiKung está estrechamente conectado con las artes marciales chinas.

Algunos tipos de ChiKung de artes marciales, como Cabeza de Hierro y Garra de Águila están destinados de forma específica para el combate. Las dos famosas artes que capacitan al adepto a recibir puñetazos, patadas e incluso ataques con armas son: Camisa de Hierro y Campana de Oro, pueden ser dañinos para la salud si la preparación no se hace apropiadamente o con la supervisión de un maestro.

## El ChiKung es esencial para desarrollar dicha fuerza interna

Por otra parte, la mayoría de los tipos de ChiKung médicos, como los ejercicios de dao-yin y el flujo de Chi inducido, están destinados concretamente a curar la enfermedad y favorecer la salud, y no parecen tener ninguna conexión con las artes marciales.

No obstante, si los comprendemos en más profundidad, vemos que pueden ser complementarios: se ayudan entre sí a lograr sus finalidades especiales. Un buen programa de formación en ChiKung de artes marciales incluye normalmente ejercicios para la salud.

El grado de salud y buena forma física exigido para el entrenamiento del Kungfú es generalmente más elevado que el que se requieren la mayoría de personas normales. De ahí que los efectos para la salud del ChiKung de las artes marciales suelen ser mayores que los del ChiKung médico, porque aquel está diseñado para lograr un nivel generalmente más exigente.

El ChiKung también permite a los maestros de kungfú conservar su fuerza y energía a pesar de su edad, porque emplea fuerza interna, no sólo fuerza mecánica.



**José Salvador Antúnez Caracena**

Trabajo Curso de Capacitación Entrenadores Nacionales N-III. FML. Vicepresidente de la Asociación Española de Taichí Xin Yi

**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



# Recobra tu RESPIRACIÓN NATURAL

*“¡No sé respirar!” Y entonces:  
“Cuando nace un bebé, ¿quién le enseña?”  
“¡Tengo que aprender a respirar...!”*

*“Comprendo muy bien que se tenga sed de oxígeno, sed de respirar, es natural, como beber y comer, pero esto no se aprende. Es lo mismo que decir “no sé tragar”*

*Thérèse Bertherat (La guarida del Tigre)*

La respiración es clave en nuestra vida. A través de ella nos conectamos a la vida. La vida fluye en un continuo dar y recibir. Tomamos el aire que está a nuestro alrededor y lo hacemos propio, lo calentamos, lo humedecemos, lo filtramos..., transportamos el oxígeno a todos los rincones de nuestro organismo, hasta cada una de nuestras células, y después lo lanzamos de nuevo al exterior,... transformado, lleno de nosotros... ¡Es la vida que se da...!

¿Os imagináis estar todo el día pendientes de si respiráis bien o mal? ¿Y por la noche, durmiendo?

Si la respiración pierde su ritmo natural, si se acorta, si es insuficiente, si a veces tenemos que parar para recobrar el aliento, todo esto provoca mala oxigenación, cansancio ...

Si nuestra respiración ha perdido su ritmo natural no es porque la hayamos olvidado o desaprendido. El motivo está en los músculos, que están anudados. Por mucho que la ejercitemos, mientras que el cuerpo no se flexibilice, la respiración no recobrará su naturalidad y su libertad. Si vuestro cuerpo no respira bien, es sencillamente porque no puede hacerlo.

**La respiración es verdaderamente libre cuando  
atrás de un extremo al otro del cuerpo, toda  
la cadena muscular se desanuda**

Obvio es que el gran músculo de la respiración es el diafragma. Pero para comprenderlo, es preciso saber que respiramos con todo el cuerpo, o mejor dicho, que todo nuestro cuerpo respira...:

**“Si la nuca y la cintura están rígidas traban la respiración. Lo mismo ocurre con la parte de atrás de las piernas. El aire no penetra en las piernas, y sin embargo, con las piernas también se respira; si están bloqueadas, el encadenamiento de la cadena muscular posterior hace que el diafragma quede bloqueado en su acción”**

(La guarida del Tigre) T.B.

**“La nuca es una pieza maestra de la respiración. [...] El nervio frénico nace de C4, la cuarta vértebra cervical y él comanda movimientos del diafragma”.**

**“En el hueco de la palma de la mano se halla un punto reflejo del diafragma, el músculo principal de la respiración. Estimular este punto permite una mejor respiración”.**

(Mi curso de Antiginmasia) T.B. y M.B.

**“La respiración es verdaderamente libre cuando atrás de un extremo al otro del cuerpo, toda la cadena muscular se desanuda.”**

La respiración nos mantiene en comunicación, nuestro “adentro” con el “afuera” y quizás este sea uno de los motivos por los que no nos permitimos tomar todo el aire que necesitamos, y nos conformamos con sobrevivir, respirando a bocanadas, como un pecesito. ¿Quizás tengamos “viejas razones” para evitar este contacto?

Sentir el ritmo de nuestra respiración es estar en contacto con nuestro propio ritmo. Cuando nos apresuramos, esta se agita..., y recobra la tranquilidad cuando nos vamos apaciguando.

Con pequeños, sutiles y precisos movimientos con la **Antiginmasia®** te proponemos recobrar tu Respiración

**Natural para vivir más saludable.**

El estrés, la ansiedad, las prisas, las posturas repetitivas y mantenidas llevan a los músculos a un estado de contracción constante que hace que las contracturas y los acortamientos queden fijados. Los músculos pierden su capacidad de ser flexibles, de alargarse y contraerse cuando se les necesita... y aparece el dolor y el mal funcionamiento de la estructura músculo-esquelética.

Esas contracciones que se van acumulando a lo largo del tiempo pueden provocar que algunas funciones vitales se vean alteradas, esenciales en nuestro cuerpo y nuestra vida.

Por ejemplo, la nuca es un punto importante de nuestra respiración, el nervio frénico que pasa por en medio si está comprimido dificultará y hará más penosa la respiración.



# Antiginmasia®

## RECUPERA TU RESPIRACIÓN NATURAL

### TALLER EN MADRID

7 y 8 de Enero

150€

Información y reservas

Pilar Campayo  
pcampayo@msn.com  
677 03 84 61



www.antiginmasia.com

Rosa León  
rosaleonag@gmail.com  
660 33 76 71

Liberar tu respiración le permitirá a tu cuerpo encontrar su bienestar y tener más energía cada día.

En nuestras sesiones tenemos el objetivo de dar flexibilidad a los músculos y así el cuerpo entero recupera sus funciones y su ritmo.

### Profesionales Certificadas de ANTIGIMNASIA



**Pilar Campayo**  
677 03 84 61  
pcampayo@msn.com



**Rosa León**  
660 33 76 71  
rosaleonag@gmail.com

# El poder oculto en la sombra

# Mujer

Desde tiempos inmemoriales, la Serpiente ha ocupado un lugar importantísimo en la simbología de las culturas ancestrales de todas las civilizaciones de la humanidad.

Un símbolo de profunda sabiduría que acoge la comprensión de la totalidad filosófica del Universo. También con muchas controversias, y dualidad en su comprensión por las diferentes culturas.

En la Antigüedad, la serpiente fue símbolo de:

1. Sabiduría, de la perfección y dinamismo de lo Real; representó también la regeneración psíquica y la inmortalidad.
2. Es la imagen del alma que reencarna y se “reviste de nueva piel”. Se refiere también al primer rayo de luz emanado del Divino Misterio.
3. Es símbolo de eternidad, de aquello que sin interrupción se gesta a sí mismo.
4. También, completando el significado anterior, es símbolo del tiempo y sus ciclos.
5. Es, como casi todos los símbolos primeros, un símbolo doble: es la luz, tanto la física como la espiritual; pero es también símbolo de su sombra, de la oscuridad de la materia, del mal, de la sustancia espiralada que atrapa al alma en su torbellino.
6. La serpiente es símbolo del sol espiritual (el sol central de las tradiciones ocultistas) y de su “cuerpo”, el sol visible; símbolo, por lo tanto, del Logos Creador como de la Inteligencia deslizándose en la eternidad. Pero también, por ejemplo, en Egipto, se la relacionó, astronómicamente, con los eclipses, como una serpiente que quiere devorar al Sol, por ejemplo, Apap en Egipto.
7. Con varias cabezas en movimientos espasmódicos es símbolo de las pasiones humanas, y también de los poderes psíquicos.
8. Es símbolo de la gran Vida-Una, el Jiva-Prana de los hindúes, y su movimiento, que llama a los mundos a la existencia.
9. Pero también de la muerte y de la guía que acompaña a los difuntos en el reino invisible.
10. Se refiere a los sabios, a los siempre-vivos, pero también a las almas desencarnadas.
11. La serpiente es símbolo de la energía sexual, la de los cuerpos tratando de perpetuar sus formas, y la de las almas tratando de perpetuarse en sus inmarcesibles esencias.
12. Es el símbolo de la Tierra, de sus energías y de sus potencialidades, la **“madre de todo cuanto se mueve”** de los textos sagrados hindúes.

( Extracto del artículo **“La serpiente, símbolo Universal”** de José Carlos Fernandez.)

Desde el punto de vista de la Danza, y más en concreto desde el trabajo profundo con lo Sagrado Femenino, la

Serpiente es un símbolo y una representación presente en las Danzas Rituales de diferentes tradiciones y culturas ancestrales, destacando la del Antiguo Egipto, Antigua Creta ( época Minoica) y la India, entre otras.

**Es a través de este poderoso simbolismo, que la Mujer regresa a su origen, surcando las profundidades propias de su cuerpo y de su psique. Accediendo sigilosamente desde el movimiento serpenteado a las ondulaciones de sus emociones profundas, y al reencuentro de su infinito potencial alojado en sus aguas oscuras.**

La serpiente, es un animal que de primeras no nos evoca cariño o dulzura, es una reacción de miedo, respeto, o incluso pánico en ocasiones.

Acceder al potencial de estas danzas ancestrales, nos devuelve de inmediato a un contacto profundo con nuestra serpiente interna. Esta serpiente nos revela los misterios del cuerpo femenino, de nuestros ciclos, de los procesos naturales de vida-muerte-vida que experimentamos mensualmente, del descenso a nuestras profundidades, y del ascenso a la renovación, transformación y renacer. Mudar de piel. Morir una y mil veces para volver a Ser.

La serpiente nos ofrece sabiduría, conocimiento incalculable, es la sanación, la medicina, el veneno y el antídoto.

Los movimientos de Ondulación Infinita, presentes en las Danzas Rituales del Antiguo Egipto, son una oda a esta expresión de transformación, así como un acceso consciente a la Fertilidad y la Sexualidad Sagrada Femenina.

Las caderas toman las riendas del movimiento, se vuelven más flexibles, más fuertes, más conscientes. La pelvis se relaja, y al mismo tiempo se tonifica profundamente. El



# Serpiente



Útero, los ovarios y los riñones se recargan de energía CHI y se vuelven más enérgicos, luminosos y vitales.

Las emociones se movilizan, y como el agua, somos capaces de movilizarlas dejando marchar aquellas que estaban estancadas y bloqueadas, permitiendo rellenar nuestro cuenco de vida, con agua fresca renovada.

**Acceder a nuestra Serpiente Interior, es un acto de valentía, coraje y fortaleza, que nos permitirá abrazar nuestra parte más instintiva, animal y oculta; para abrirnos a un mayor entendimiento de nuestra propia existencia.**

La Mujer Serpiente, es flexible, poderosa, con su energía creativa-sexual reconocida y expresada, con una salud vibrante, y una mente despierta y clara. Es intuitiva, y sigilosa percibe todo lo que acontece a su alrededor. Su movimiento es mántrico, infinito, y alude al ciclo mágico de renovación de la tierra y la vida.

La Danza es un maravilloso medio para ofrecer esta herramienta de reactivación femenina,

empoderamiento y sutileza. Nos permite integrar no sólo el simbolismo de esta serpiente, si no su fluidez, reconociendo nuestro cuerpo como el Templo dónde se crea la magia de la transformación y la renovación.

Aceptar nuestra mujer creativa, sexual, fuerte, flexible, intuitiva e instintiva que se aloja en nuestras aguas profundas, esas que surca nuestra serpiente, y que están esperando ser contempladas y danzadas.

Desde mi experiencia personal como bailarina holística, y como terapeuta a través del movimiento, son impresionantes las transformaciones que he percibido en las mujeres que acompaño en mis cursos o formaciones de Danza Kundalini.

La Ondulación infinita les invita a entrar en un estado suave y sutil de concentración y trance, dónde se disuelven los límites entre inconsciente y consciente, expresándose desde un cuerpo vigoroso, saludable, íntegro y esencial.

El movimiento mántrico nos lleva a crear surcos en nuestro cuerpo y psique, accediendo nuestra parte más olvidada, la oscura e intuitiva parte del ánima. Desde allí es que podemos sanar, liberar y transformar, desde experiencias traumáticas, a emociones bloqueadas que impiden nuestra libertad de expresión, gozo o creación.

Creo que es indispensable, que la Mujer actual vuelva a reconectar con su Serpiente Interior, para ser chamana de su propia existencia, artesana de su vida, y concedora de su propio Cuerpo.

La serpiente se aloja dormida, en nuestro plexo sacro, en nuestro cinturón de vida, y está esperando ser despertada!

Que la Danza nos recuerde la Libertad del Alma

Con Amor y Gratitud



**Lalita Devi**

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

2016-17  
MADRID  
OCT- ENE  
PLAZAS COMPLETAS

BARCELONA  
ENE-ABRIL  
PLAZAS DISPONIBLES

**DANZA KUNDALINI**  
con Lalita Devi

Danza Sagrada Ritual  
Movimiento Holístico Femenino  
Círculo Integral de Mujeres

"FEMINIDAD RADIANTE"  
DESPERTAR EL CUERPO, AGRUPAR LA MENTE Y ENCENDER EL ESPÍRITU  
"UN VIAJE AL REENCUENTRO DE LA ESENCIA FEMENINA"

FORMACIÓN INTEGRAL CURSO 2016-17  
MADRID DE OCTUBRE A ENERO  
BARCELONA DE ENERO A ABRIL

FORMACIÓN CONTINUADA  
8 MESES DE DURACIÓN  
FORMATO INTENSIVO DE UN FIN DE SEMANA CUMPLIDO AL MES  
1 DE FEDERAL / MENSUAL  
TOTAL 70 HORAS  
TEÓRICO-PRACTICO  
PLAZAS LIMITADAS A UN MIEDIO

sarasvatidanza@gmail.com www.sarasvatidanza.com The Danza Kundalini

**WWW.SARASVATIDANZA.COM**



# Nacer en un PESEBRE



## Una visión alternativa de la navidad

*No celebramos la Navidad solamente por el nacimiento de Jesús. La celebramos para recordarnos que otro nacimiento debe acontecer y que, al parecer, aún no ha ocurrido.*

*La Navidad no es un hecho que transcurrió en un establo hace 2.000 años, sino algo que debe ocurrir ahora y en nuestra realidad. Mientras este nacimiento no sucede, seguimos celebrándola para recordar a quien tiene que nacer, que nazca. Sin embargo, casi nadie parece darse cuenta de esto y, por este motivo, creen que la Navidad es solamente la celebración del nacimiento de un tal Jesús de Nazaret, olvidándose del verdadero y más importante nacimiento que seguimos esperando.*

*Pero, ¿qué nacimiento estamos esperando? ¿A quién esperamos?*

## EL EVANGELIO, UN LIBRO PARA SER VIVIDO

Todos los libros sagrados son libros de instrucciones, libros para ser vividos: explican lo que debemos hacer. Lamentablemente, solemos tomarlos como libros para ser leídos y no los vivimos, no entendemos que nos están dando instrucciones precisas.

El Evangelio, donde tiene el origen la Navidad actual, también es un libro de instrucciones y no debe ser entendido de forma textual, sino que debe ser vivido e integrado en la propia realidad cotidiana.

Si tuviéramos que explicarlo con un símil, podríamos compararlo con un mapa. Los mapas fueron diseñados para ser usados en los viajes, para ser recorridos, para ser vividos, y no para ser estudiados en casa sin salir por la puerta. No debemos confundir el mapa con el viaje, ni los libros sagrados con sus metáforas. Ambos hay que ponerlos en práctica. Con la Navidad nos ocurre lo mismo: pensamos que es una hermosa historia de un niño-dios de pelo rubio nacido en un establo. ¡Caramba! No estamos entendiendo gran cosa...

### EL HIJO DE DIOS, ¿SE ENCARNÓ?

La Navidad no habla de Jesús, sino de nuestro propio nacimiento. Tú nacimiento. Hace 2.000 años, nació alguien que se dio cuenta de su esencia divina y decidió expresarla fundiéndose con la Realidad y con el significado de la vida, con la totalidad, con la divinidad.

En otras palabras, ser hijo de Dios creciendo a su imagen y semejanza.

Lo que celebramos en este período festivo es que ahora somos TÚ y YO quiénes debemos nacer.

La Navidad te llama a que nazcas. Tu cuerpo debe convertirse en el Belén, debes hacer crecer la consciencia para que asuma su divinidad, pero para hacerla crecer hay que nacer primero. Es a ti a quién la creación te está esperando. Es a ti a quien esperan como el/la hij@ de Dios. Así pues, no se trata de Jesús, se trata de ti, de mí, de nosotros. Dar el salto de una visión infantil del mundo para convertirte en sabiduría y consciencia.

Llegar a ser quien estás llamado a ser. Nacer para acoger la sabiduría, algunos la llaman el Espíritu Santo, hasta darte cuenta que también tú eres a imagen y semejanza de la Totalidad.

La Navidad es la ocasión para nacer realmente y eso es lo que celebramos. Una llamada para nuestra esencia.

Mientras sigamos celebrando un nacimiento ajeno nos estaremos perdiendo el nuestro. Estaremos obviando la llamada hacia nuestra consciencia. Prepárate para nacer. Despierta a tu esencia divina a través de la comprensión y el amor: este es el grito de la Navidad. ¡Escúchalo!

### UNA ESTRELLA NOS GUIARÁ

Para nacer solo necesitamos guiarnos por la luz, por el deseo de descubrir la Verdad. Solo así, podremos difuminar nuestra ignorancia y el resultado será la Natividad aquí y ahora. Consecuentemente, TÚ nacerás como quién debes ser, como la consciencia divina que estás llamado a ser.

Durante este camino hacia el nacimiento, la estrella de Belén nos guiará del mismo modo que acompañó a los Reyes



**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.

para no confundirnos con el oro mundano. En ese fragmento bíblico, Jesús recibe tres ofrendas que tienen un significado relevante. En primer lugar, le regalaron oro para que supiera que era Rey, de un reinado que no es de este mundo, de un reinado que está más allá de lo físico. Un recordatorio para que sepamos que la riqueza se halla en el interior, para decirnos que “dentro de nosotros está la verdadera riqueza y que solo se ve bien con el corazón”. Asimismo, le entregaron mirra, utilizada antiguamente para untar a los difuntos, para que no confundamos nuestro cuerpo con nuestra realidad auténtica. Por último, el incienso simboliza los rituales religiosos y nos recuerda que el verdadero conocimiento reside en lo realmente vivido e integrado y no en la letra y los rituales. Las prácticas religiosas y tradicionales son solo nombres, invitaciones para llegar a la esencia.

### ¿NOS ATREVEMOS A NACER?

¡Nazcamos ahora! No renunciemos al reino de Dios que ya está aquí y ahora. No demos crédito a aquellos que dicen que el mundo es solo un valle de lágrimas o que la vida empieza cuando morimos. Descubramos que estamos llamados a vivir en plenitud

desde este mismo instante. Abracemos nuestra consciencia divina y dejémosla nacer en esta época de festividad y consciencia.

La Navidad es, ni más ni menos, que la llamada de Dios para descubrir nuestra propia esencia, la original y verdadera. Para nosotr@s, se trata de una ocasión ineludible para volver como el hij@ pródigo a su madre y a su padre, a la esencia y a la vida. La Navidad nos pide nacer.

¡Nace!, te están esperando. El mundo está huérfano sin ti.

**Daniel Gabarró**  
SHERPA ESPIRITUAL

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

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

¿Qué es la motivación? El énfasis que posee una persona hacia un determinado medio para satisfacer una necesidad, aquello que nos lleva a actuar tal y como lo hacemos para conseguir “algo” y este “algo” tiene una vital importancia para nuestro bienestar.

Todos tenemos un orden de necesidades, las más básicas, imprescindibles para sobrevivir y según estas se satisfacen vamos desarrollando deseos más elevados. Al hablar de motivación y de necesidades, no puedo dejar de mencionar a Maslow perteneciente a la corriente humanista y preocupado por aprender sobre que hace a la gente más feliz y lo que se puede hacer para mejorar y desarrollarse como persona, para ser quien quieres ser.

Planteo lo siguiente, hablamos de motivación, de felicidad, de cubrir necesidades y ¿esperamos que nos las cubran desde fuera o que nos motiven y nos hagan felices desde fuera? O por el contrario ¿queremos ser capaces de conseguirlo nosotros, ser felices y estar motivados, haya lo que haya fuera?

Normalmente nos quedamos en el primer supuesto; esperamos que el entorno sea el que nos motive, nuestra pareja nos haga felices, mis necesidades las cubra el jefe..., y no nos damos cuenta que el primer paso está en nosotros, aunque el resto se mantenga “inmóvil” cada uno de nosotros puede hacer algo para conseguir la felicidad, motivación...

Volviendo a la pirámide de Maslow las necesidades pueden ser de diversos tipos, al leerlas observa con cuales te identificas, esto te servirá como comienzo para ponerte en marcha en conseguir las y cubrirlas, y con ellas ser feliz y estar motivado en tu vida.

### 1. Necesidades fisiológicas

Incluyen las necesidades vitales para la supervivencia, son de orden biológico, la necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio.

### 2. Necesidades de seguridad

La seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Aquí se encuentran: la seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud, etc.

### 3. Necesidades de agrupación y afiliación

Ejemplos de estas necesidades son: el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y buscan superar los sentimientos de soledad. Esta necesidad va asociada a una de las leyes que siempre hablamos en Sistémica-HS y es la pertenencia a los sistemas o grupos.

### 4. Necesidades de reconocimiento

El reconocimiento hacia la propia persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer dichas necesidades, la persona se siente segura de sí misma y piensa que es valiosa dentro de la sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor. La Sistémica-HS vuelve a coincidir con Maslow ya que el reconocimiento es otra de las leyes complementarias que podemos reconocer.

### 5. Necesidades de autorrealización

Por último, se encuentran las necesidades de autorrealización y el desarrollo de las necesidades internas, el desarrollo espiritual, moral, la búsqueda de una misión en la vida, etc.

Esta categorización de las necesidades considera a las personas seres activos y no pasivos, seres activos hacia su felicidad.

Potenciar la motivación nos permite seguir adelante incluso en las situaciones difíciles. Conseguimos ver estos retos como aprendizajes y no como losas o mochilas con los que cargar.

DESARROLLA  
TU MOTIVACIÓN  
PARA CUBRIR  
TUS  
NECESIDADES



“Ley de equilibrio para la vida según las Constelaciones y la Sistémica-HS”

**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

Los tipos de motivación de los que nacen nuestras fuerzas para lograr nuestros objetivos son variados. La motivación nos mantiene vivos, vinculados a la vida y a lo que estamos realizando y tiene un efecto positivo en nuestro bienestar en general.

La importancia de la motivación es tan vital que muchos autores se han encargado de clasificarla, yo hoy voy a comentaros dos de las más importantes:

### 1. Motivación extrínseca

La motivación extrínseca hace referencia a que los estímulos vienen de fuera del individuo. Es decir, son todos aquellos beneficios que se puede obtener como el dinero o el reconocimiento por parte de los demás.

Pongo un ejemplo: Se puede trabajar muchas horas y duro para ganar más o por obtener un reconocimiento social. Una persona con motivación extrínseca, estudiará, trabajará de manera incansable a pesar que no le guste lo que hace, ya que su motivación principal es el dinero o el reconocimiento.

La contraindicación puede tener este tipo de motivación; es hacer las cosas por conseguir algo de los demás, si nuestra motivación solo viene de lo que ocurra fuera, nosotros no podemos hacer nada y nuestra felicidad quedara limitada. Desde la Sistémica-HS cambiamos esta visión, ya que la persona siempre tiene la posibilidad de hacer algo en cualquier situación, muchas veces algo diferente a lo que hasta el momento hacia.

### 2. Motivación intrínseca

La motivación intrínseca hace referencia a la motivación que viene del interior del individuo más que de cualquier recompensa externa. Va unida a los deseos de autorrealización y crecimiento personal y está relacionada con el placer que siente la persona en realizar dicha tarea.

La motivación intrínseca está más vinculada a una buena productividad y sobre todo a mayor felicidad, ya que allí donde se da, el individuo no se limita a cumplir los mínimos necesarios para obtener la recompensa o a vivir "a medio gas", sino que se involucra personalmente en lo que hace y decide poner en ello gran parte de su interés y trabajo.

Podríamos decir que una persona que alinee sus objetivos personales con los

objetivos que su empresa marca o cualquier otro sistema en el que se relacione, le será más fácil llegar a esta motivación, porque podrá ir cubriendo sus necesidades y no solo cubrir necesidades básicas.

**Esperamos que el entorno sea el que nos motive, nuestra pareja nos haga felices, mis necesidades las cubra el jefe..., y no nos damos cuenta que el primer paso está en nosotros**

¿Has localizado ya tus necesidades? A través del coaching Sistémico-HS y la Sistémica-HS, podrás encontrar pautas que pongan en marcha el interruptor "de salida" y te hago un breve resumen de los que puedes aplicar en tu día a día:

- Medita acerca de cuál es tu verdadera necesidad. Es fundamental escuchar cual es nuestra real y verdadera necesidad.
- Elabora un listado de todas estas necesidades.
- Valora si en los ambientes que te estas moviendo vas a poder cubrir estas necesidades.

Si sientes que no se alinean, ¿Qué puedes hacer TU diferente para conseguir motivarte?

### Ángel de Lope Alemán



DG de - Desarrollo SISTÉMICO Humano  
Didacta de CCFF por AEBH  
Coach Senior por AECOP y  
Coach PCC por ICF  
Autor: "La Visión Sistémica-HS®"  
Ed. Letras de Autor  
"Lidera con la Sistémica-HS® 360"

Ed. Letras de Autor

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

# El Poder Sanador



de los

## ARQUETIPOS II

Solemos asentarnos firmemente en la idea de que la única posibilidad de funcionar con coherencia, con solidez, es desde lo que consideramos “yo mismo”, una vaga sensación de existir que parece asomarse tras cualquier acción que llevemos a cabo. Al mismo tiempo, y dado que cumplimos un rol social, asumimos como natural el tener una especie de apariencia útil para movernos en la vida.

Todo lo que no sean estas dos cosas son, para nosotros, enfermedad y patología.

Supongamos que tengo una vida “normal”, un trabajo, una familia, proyectos, sueños, que cada año me tomo unas maravillosas vacaciones, y que todos me quieren por lo que soy. Todo va de mil maravillas hasta que, por alguna razón que no puedo desentrañar, surge en mí una angustia imposible de eludir, o una depresión que me aparta de lo que solía disfrutar, o una sensación de ira que me posee y que hace que lastime a quienes amo. Estoy enfermo, necesito quitarme esto del paso, ya que si sigo así, perderé todo por lo que he luchado hasta ahora: amigos, pareja, éxito

en lo laboral, proyectos, etc. Voy al psiquiatra para que me medique, o al psicólogo para que, escuchando mi problema, me dé una pista para solucionarlo, o al sacerdote, para que me inspire con algunas palabras que conforten mi alma. Y funciona... por un tiempo. Luego regresa, y con más fuerza, y quizá con síntomas físicos también. ¿Qué me pasa? ¿Quién puede ayudarme?

Casi todos hemos visto “*El Señor de los Anillos*” de Peter

Jackson, basado en la novela de Tolkien, en ésta saga, Sauron, el señor del mal (representado por un ojo que todo lo ve), forja un “anillo único”, capaz de dominar a todas las razas (elfos, enanos, hobbits, orcos, magos y humanos).

Sauron es nuestro yo, nuestro ego (ego significa yo), que pretende crear un reino donde no haya diversidad, pluralidad, colores, sino que todo sea “mono”

El pretende ser el único señor: “*Un anillo para dominarlos a todos*” es la frase que su poderoso anillo posee grabada en su interior. Y ¿qué sucede con las mencionadas razas que pueblan la tierra media?, pues que se oponen, y conforman lo que se da en llamar: “La Comunidad del Anillo”, que no es más que la unión de fuerzas de los proscritos, que tienen como propósito, no sólo enfrentarse a Sauron y a sus secuaces (a

quienes él domina mentalmente), sino también el de destruir al **“anillo único”**.

Sauron es nuestro yo, nuestro ego (ego significa yo), que pretende crear un reino donde no haya diversidad, pluralidad, colores, sino que todo sea “mono” (monocromático, monoteista, monocéntrico). Una verdad, una nación, un libro, un propósito, un símbolo, una religión, un partido... ¿te suena conocido?

Las razas de la tierra media son toda la variedad de emociones, que ahora el ego (Sauron) considera “inconvenientes”, como la angustia, la tristeza, las pasiones, la alegría excesiva, el miedo, y tantas otras, así como también habilidades positivas como la destreza o la pericia, la valentía, la confianza, etc., porque pueden “salirse del guion esperado por el monarca”.

Ya sabemos que la Comunidad del Anillo acaba triunfando (temporalmente por lo menos, ya que todo regresa), sobre Sauron, es decir, que para nuestro Sauron, las razas de la tierra media son los demonios, los invasores, los “peligrosos”, y le fastidian todo el tiempo con su pregón de: “queremos ejercer nuestro derecho a ser nosotros mismos, cada uno con nuestro color y forma de expresión particular”, cosa que Sauron detesta, él desea que todos sean uno, iguales, parejos, compactos, predecibles.

Cuando anclamos nuestra vida, tal como Sauron, en “aplanar las montañas y elevar los valles”, es decir, en controlarlo todo, inmediatamente la vida, que es variopinta y plural (como las razas de la tierra media) aparecerán como siempre, para manifestar sus expresiones naturales (alegría, placer, ira, eficiencia, estudio, liderazgo, melancolía, etc), pero ya no las veremos como lo que son, emociones que **son** nosotros (la tierra media entera somos nosotros), sino que ahora hay **uno** que se ha investido a si mismo con el rol de “dueño y señor de todo”, por lo que nos volveremos paranoicos, tal como Sauron, que estaba representado por un ojo (como el panóptico de Foucault), en su obsesiva pretensión de controlarlo todo, de que nada se le escape, y, pese a todos nuestros esfuerzos, La Comunidad del Anillo logrará abrir brechas, entrar a nuestra vida, como malditos demonios que vienen a frustrar nuestros planes.

Las razas de la tierra media (arquetipos) aparecen en nuestra controlada vida, como imágenes en nuestros sueños, como intuiciones, pero sobre todo, como síntomas de impotencia, rabia, estrés, miedo, depresión, angustia inexplicable, falta de interés, desgano, psicosis, esquizofrenia, bipolaridad, etc.

Sabiendo a estas alturas cuál es la causa de tanto problema que nos aqueja, ¿cómo podemos solucionarlo? Pues cambiando el paradigma aprendido, soltando la cuerda. Todos hemos sido enseñados a ser “pequeños Saurons”, con todo lo que aparece en lo personal, y, claro, también en lo colectivo (guerras, psicosis de masas, etc.). Podemos cambiar nuestro enfoque vital, y dejar

de lado el “uni-verso”, el uno, único, y pasar al “multi-verso”, a la diversidad. En lugar de intentar mantener a raya a las emociones que nos parecían inconvenientes y peligrosas, aceptar que, no solo pueden moverse con libertad en nuestra vida, sino algo todavía más radical: que no somos el centro.

Sauron pretendía ser él el centro y el importante, la fuente de toda coherencia, y por ello las razas de la tierra media se le aparecían como demonios empeñados en destruirlo, pero, desde el momento en que Sauron soltase esa imagen, y se descubriese como “uno más entre muchos”, inmediatamente se desvanecería todo demonio destructor y éstos pasarían a ser meros habitantes pintorescos de la tierra media.

¿Cómo se aplica todo esto a nuestra vida? Pues, si a partir de ahora no rechazamos a la angustia, miedo o ira cuando aparezcan (si, has leído bien, lo que no implica exaltarlos, solo aceptarlos), paradójicamente ya no representarán para nosotros una fuente de problemas, porque los descubriremos no ya como **“visitantes de mi tierra media”**, sino como **“habitantes de la tierra media”**, lo cual es una diferencia tajante.

Estoy proponiendo no vivir desde: **“yo mando, y los demás y (lo demás) son mi infierno”**, sino desde: **“nadie manda, y todos podemos interactuar”**.

Parece extraño, pero es profundamente sanador.

¡¡¡A probarlo!!!

**Pablo Veloso**



**Pablo Veloso**

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



# De lo más BURDO a lo más SÚTIL



La energía cósmica se individúa como **prana** o energía psicofisiológica y **kundalini** o energía del despertar o la liberación. **Chit** o **Shakti** es la energía cósmica y **omniabarcante**, que anima a todas las criaturas vivientes. **Shakti** lo impregna todo, se dice que hasta los átomos, porque ella es la fuerza que sustenta el universo, la piedra angular de todos los cosmos. El movimiento es gracias a ella, así como toda la sustancia primordial o naturaleza. Aparece

como un germen o semilla que puede desarrollarse en el ser humano y que va reportando un entendimiento más claro y plenitud. Cuando despierta, el ser humano busca completarse interiormente y mirar en sus profundidades, emprendiendo una senda de evolución consciente y en donde la propia identidad real quiere penetrar lo Absoluto o Incondicionado. Es por una lado el viaje hacia los adentros y por otro hacia lo más alto; es por un lado introspección y

Da igual como llamemos a Kundalini, es la simiente de iluminación o despertar que se pone en marcha, aunque puede haber aparentes estancamientos y retrocesos



Apartamentos rurales independientes.  
Spa privado, Masajes, Senderismo,  
Yoga, Reiki, Meditación...  
Encuentros, talleres, eventos...

Escapadas en Diciembre  
Navidad - Fin de Año  
Reyes para 3 y 4 noches

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

por otro expansión; se va hacia lo más profundo de sí mismo -introspección- y hacia lo más elevado -ascensión. En el **chakra ajna** o de la luz más pura, se da la confluencia (**bindu**) de estas coordenadas, la horizontal hacia dentro de uno mismo y la vertical hacia la Conciencia. Cuando Kundalini comienza a activarse, mediante las técnicas yóguicas, la introspección y el trabajo interior en general, va reportando un tipo muy especial de sabiduría transformativa e iluminadora. El despliegue y ascensión de **kundalini** permite ir teniendo una visión mucho más panorámica y a la vez penetrativa, pudiendo desvelar lo que se oculta tras las apariencias la nesciencia. No se ve lo mismo desde el sótano (**muladhara**)

que desde los pisos altos (**anahata, visshudha y ajna**). Cuando realmente **kundalini** comienza a despertar, es ella la que te sirve de lúcida compañera y consejera para llevarte por la sinuosa senda hacia el Ser a la propia naturaleza real. Van poco a poco deviniendo el pensamiento correcto, la palabra correcta y las acciones correctas. También purifica la mente y comienza a experimentarse una categoría especial de gozo, que es muy superior al goce sensorial. Los nadis o canales energéticos se van desbloqueando y muchas tendencia insanas van desapareciendo, así como se incrementa y amplifica la consciencia y, por tanto, la lucidez y la compasión. Surge un tipo de percepción mucho más consciente y pura. Da igual como llamemos a **Kundalini**, es la simiente de iluminación o despertar que se pone en marcha, aunque puede haber aparentes estancamientos y retrocesos. En cada tradición espiritual se le puede llamar de uno u otra manera.

Del mismo modo que un tren va pasando por diferentes estaciones en su viaje, así Kundalini va llevando la luz a las diferentes esferas (**chakras**) de la persona: intuitiva, energética, emocional, mental y supramental. Ayuda a canalizar, armonizar y orientar estas esferas. Del mismo modo que cuando vamos ascendiendo por la ladera de la montaña hacia la cima, vamos amplificando nuestra visión, así vamos obteniendo un tipo especial de discernimiento y una experiencia transformativa cuando vamos logrando la ascensión de **kundalini**, o sea su viaje desde lo más tosco y telúrico en uno hasta lo más sutil y cósmico. En esta ascensión se va refrenando o agotando la energía de los **samskaras** (impulsos subliminales) perniciosos. Se produce una transmutación liberadora. Ya no se vive solo a través de los **chakras muladhara o swadisthana**, sino que empiezan intervenir los más elevados sutiles, permitiéndole al buscador

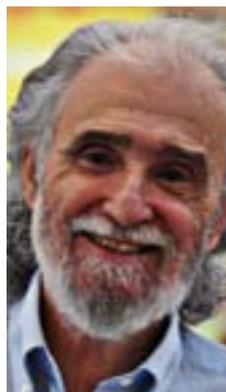
nacer a otra manera de ver, sentir y proceder. La boda alquímica se celebra en el **chakra** de los mil pétalos o **sahasrara**, donde se da la fusión (yoga) entre el **atmán** o ser individual y Siva o ser transpersonal. Hasta que no tiene lugar la unión (yoga) en el **sahasrara**, el buscador puede experimentar aparentes retrocesos y todavía ser víctima de sus tendencias nocivas o **samskaras**, sucumbiendo a los engaños del ego. La kundalini se despliega y se repliega, como las olas van y vienen, y por eso el buscador no puede dejar el **sadhana** o practica espiritual, sino por el contrario intensificarlo con renovada motivación. Solo cuando acontece el verdadero despertar, ya no hay vuelta atrás y, como dijo Buda, "**lo que tenía que hacerse ha sido hecho**".

Unas últimas palabras en este epílogo para prevenir a los genuinos buscadores de esas formas de yoga que se dicen Kundalini y no lo son en absoluto o de esos síntomas psicossomáticos que uno toma por la ascensión de Kundalini y que no son más que jugarretas de una incontrolada y efervescente imaginación. La práctica incesante, la recta aspiración y la puesta en práctica de las tres disciplinas (la ética, la mental y la de cultivo de la sabiduría) conducirá a un estado muy elevado de consciencia que han reconocido todos los maestros de unas y otras tradiciones y sirviéndose de términos diferentes. Kundalini sabe que tiene que hacer una vez emerge de su letargo. ¿Quién podría saberlo mejor que ella si ella es la luz sin vestigio de sombras.

que no son más que jugarretas de una incontrolada y efervescente imaginación. La práctica incesante, la recta aspiración y la puesta en práctica de las tres disciplinas (la ética, la mental y la de cultivo de la sabiduría) conducirá a un estado muy elevado de consciencia que han reconocido todos los maestros de unas y otras tradiciones y sirviéndose de términos diferentes. Kundalini sabe que tiene que hacer una vez emerge de su letargo. ¿Quién podría saberlo mejor que ella si ella es la luz sin vestigio de sombras.

Ramiro Calle

Del mismo modo que un tren va pasando por diferentes estaciones en su viaje, así Kundalini va llevando la luz a las diferentes esferas (**chakras**) de la persona: intuitiva, energética, emocional, mental y supramental. Ayuda a canalizar, armonizar y orientar estas esferas. Del mismo modo que cuando vamos ascendiendo por la ladera de la montaña hacia la cima, vamos amplificando nuestra visión, así vamos obteniendo un tipo especial de discernimiento y una experiencia transformativa cuando vamos logrando la ascensión de **kundalini**, o sea su viaje desde lo más tosco y telúrico en uno hasta lo más sutil y cósmico. En esta ascensión se va refrenando o agotando la energía de los **samskaras** (impulsos subliminales) perniciosos. Se produce una transmutación liberadora. Ya no se vive solo a través de los **chakras muladhara o swadisthana**, sino que empiezan intervenir los más elevados sutiles, permitiéndole al buscador



## CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.  
www.ramirocalle.com  
Telf: 91 435 23 28

# TEST DE SALUD

## INVIERNO LOS RIÑONES



**Miguel Priego**

Consultor de Macrobiótica  
en La Biotika. MCT.  
Diagnóstico por los 5  
elementos

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

Según la Medicina Tradicional China, **el agua es el elemento regente en el invierno**, y los órganos que corresponden a la transformación del agua son los riñones, la vejiga, el aparato urogenital. También se relaciona con el invierno-agua el oído, los huesos y el pelo.

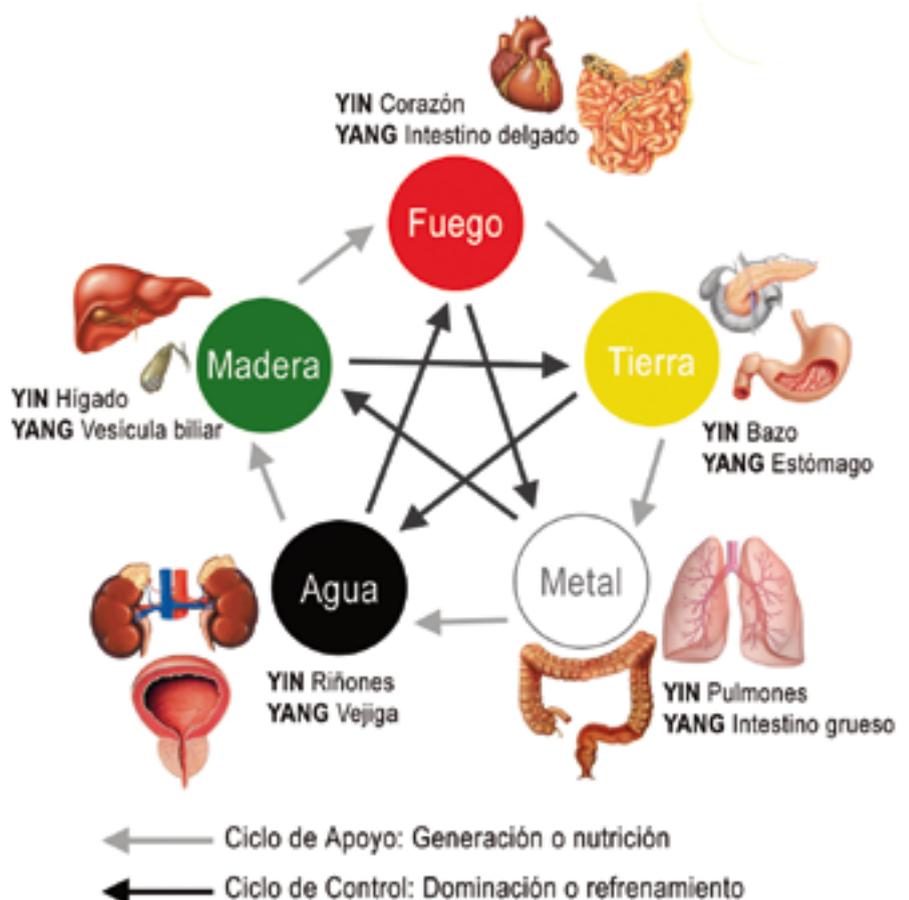
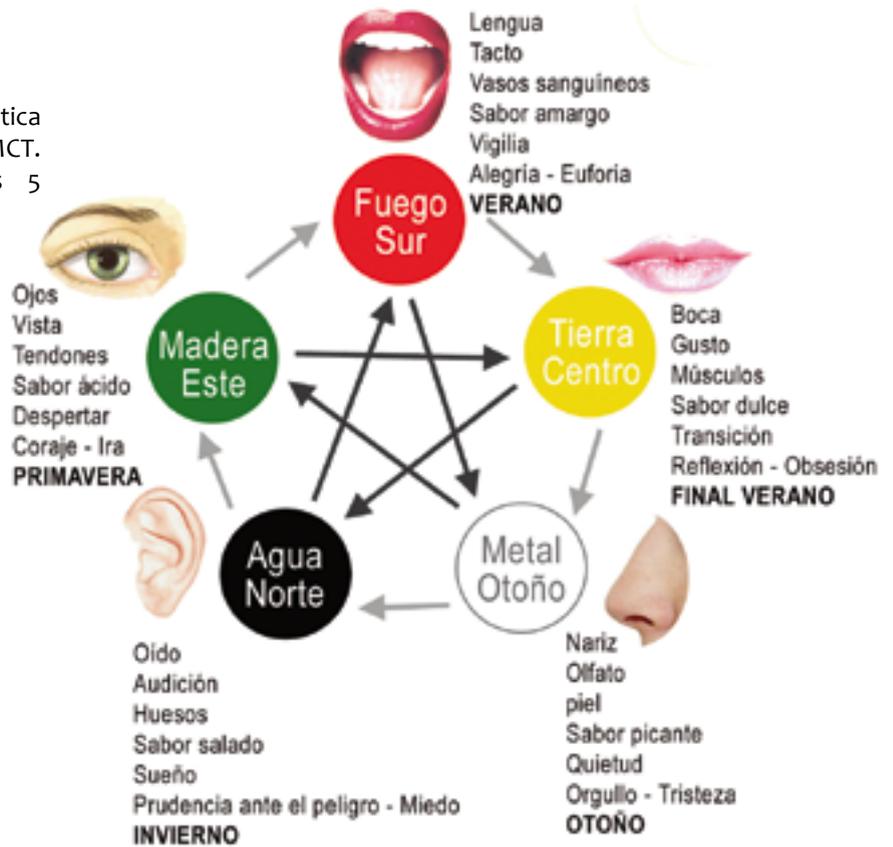
El Qi o energía vital, se aloja en el bajo vientre, y de ahí viaja a los riñones. El elemento agua tiene el poder de conservar y concebir. Por lo que si quieres saber cómo está tu salud, **comprueba el estado de tus riñones**. En invierno tienes la oportunidad de solucionar estos problemas con más eficacia.

En caso de tener uno o más síntomas siguientes, puedes solucionarlos con alimentos adecuados (macrobiótica), con terapia de moxibustión o/y fitoterapia, que ayudarán a recargarlos de energía, para entrar bien en la siguiente estación de primavera.

Cada grupo de síntomas corresponden a una patología diferente, es el diálogo del cuerpo para que se ponga solución a un desequilibrio. De no atender los avisos prolongados en el tiempo, se implicarán otros órganos hasta el colapso del sistema. Como podemos ver, el riñón es un órgano muy importante, ya que es el que sujeta el buen funcionamiento del organismo, y si no lo cuidamos bien, pueden desencadenar y manifestar una gran cantidad de síntomas

### PRIMER GRUPO DE SÍNTOMAS

Fatiga física y psíquica, respiración corta, (el riñón no puede atrapar el Qi del aire), dolor lumbar y rodillas, orina clara y abundante, goteo post-miccional, incontinencia de orina. Espermatorea, (si hay déficit de Qi en el riñón, este no puede controlar los esfínteres), sordera, poca memoria, lengua pálida, pulso profundo y débil.



## SEGUNDO GRUPO

Vértigo, pérdida de memoria, (almacenar tiene que ver con el Yin de riñón), tinnitus, sordera. Boca garganta y piel secas por falta de líquidos y lubricación, sudor nocturno, sed, estreñimiento, orina oscura por deficiencia de fluidos, calor en las palmas de las manos y pies por calor vacío, adelgazamiento. Dolor de espalda, eyaculación precoz, o espermatorea por calor (deficiencia de Yin). Ojeras negras, ojos hundidos, pómulos rojos, insomnio, amenorrea por falta de sangre y Yin. Lengua roja con capa y seca (sobre todo en la raíz de la lengua). Si hay grietas en la lengua por calor, hay agotamiento de líquidos orgánicos (no reciente), pulso rápido, superficial, vacío. Al presionar se pierde pulso, por falta Yin, sustancia para calmar el calor que se mueve a la superficie.

## TERCER GRUPO

Nerviosismo, fiebre vespertina, sed, libido muy fuerte, sueños sexuales, sofocos. Lengua roja con grieta y sin capa, pulso superficial, rápido y vacío.

## CUARTO GRUPO

Frio interno, cara pálida, huesos, rodilla, piernas débiles, el Qi no es suficiente para darle fuerza. Astenia física y psíquica. Falta de voluntad, frio lumbares, rodillas, pies, aversión al frio, dolor lumbar sordo y profundo, que mejora con el movimiento y con la aplicación de calor (bolsa de agua caliente, moxa, compresas de jengibre, tomar el sol, etc.) Poca libido, frigidez, eyaculación precoz. Esterilidad debido al frio. Orina clara y abundante, ya que debido a la falta de fuego los líquidos no se transforman. Edema en los tobillos. Heces sueltas o diarrea matinal. Poco apetito. Menstruación retrasada y con coágulos (indica frío). Bolsas en los ojos, palidez con marcas, pulso profundo y débil.

## QUINTO GRUPO

Sensación de frio en las piernas y espalda, dolor sordo de espalda, plenitud distensión abdominal, orina clara y abundante. Si agua desborda hacia el corazón, habrá además palpitaciones, respiración corta y manos frías. Si el agua desborda al pulmón, habrá esputos claros y acuosos.

## SEXTO GRUPO

Severa deficiencia Yang del riñón, con problemas de inspiración (control del riñón) y espiración (control del pulmón). Tos. Problemas de asma. Sudor con extremidades frías. Edema en la cara, orina clara, lengua pálida, pulso fino profundo y tenso, (por estancamiento)

## SÉPTIMO GRUPO

Inflamación de vejiga. En el aspecto emocional, y al igual que los riñones, la vejiga se ve afectada por el miedo (es típico en el niño con miedo la enuresis nocturna). Un desequilibrio prolongado de la energía de la vejiga puede ocasionar celos y suspicacia.

## OCTAVO GRUPO

Ataque de humedad-frio externo que produce estancamiento, y a la larga calor, por inflamación de la vejiga. Calor en el corazón, que pasa al Intestino delgado y luego a la vejiga (a través de Taiyang) causando inflamación (es típico en mujeres con problemas emocionales y estrés). Es muy típica la situación de celos prolongados. Alimentación excesiva,

muy grasa y productora de humedad, rica en lácteos, azúcar, harina, etc.

## NOVENO GRUPO

Micción frecuente imperiosa y dolorosa, con sensación de quemazón. Orina turbia y oscura. Sensación de pesadez y distensión en bajo vientre. Puede haber fiebre, sangre o arenilla en la orina debido al calor y a la humedad. Lengua roja con capa gruesa y amarilla en la raíz. Pulso rápido, deslizante y tenso.

## DÉCIMO GRUPO

Micción frecuente y dolorosa. Orina clara. Sensación de pesadez en bajo vientre. Lengua con capa blanca espesa en la raíz. Pulso flotante y lento.

## ONCEAVO GRUPO

Orina clara abundante y frecuente. Incontinencia de orina o enuresis. Cara pálida, lengua pálida, pulso débil y profundo.

## GRUPO CERO

Síntomas en niños: fontanela, crecimiento deficiente, retraso caminar. Huesos blandos, osteoporosis, rodillas débiles, memoria deficiente, desorientación. Dientes flojos, canas, caída de pelo. Poca libido, impotencia, abortos espontáneos, esterilidad, oligoespermia, amenorrea, emisión seminal nocturna. Dolor o molestias lumbares. Sordera. Lengua pelada o pálida, si hay deficiencia de Yang en el riñón. Lengua roja si hay deficiencia de Yin en el riñón, que va unida deficiencia de "Jing" (el "Jing" es la "Esencia Vital", mientras el "Qi" es la "Energía Vital". El "Yin" y el "Jing", tienen que ver con la sustancia).

Todos estos síntomas son de deficiencia del riñón, a excepción de exceso de calor-humedad, que son de vejiga y riñón.

**SI TIENES VARIOS DE ESTOS SÍNTOMAS, TE INTERESA MODIFICAR TUS HÁBITOS DE VIDA Y FRENAR O CAMBIAR LA INERCIA**

LA BIOTIKA  
Desde 1979

RESTAURANTE  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Dietas especiales

ECOTIENDA  
Productos  
Certificados BIO

TAKEAWAY

TI 91 429 07 80  
www.labiotika.es

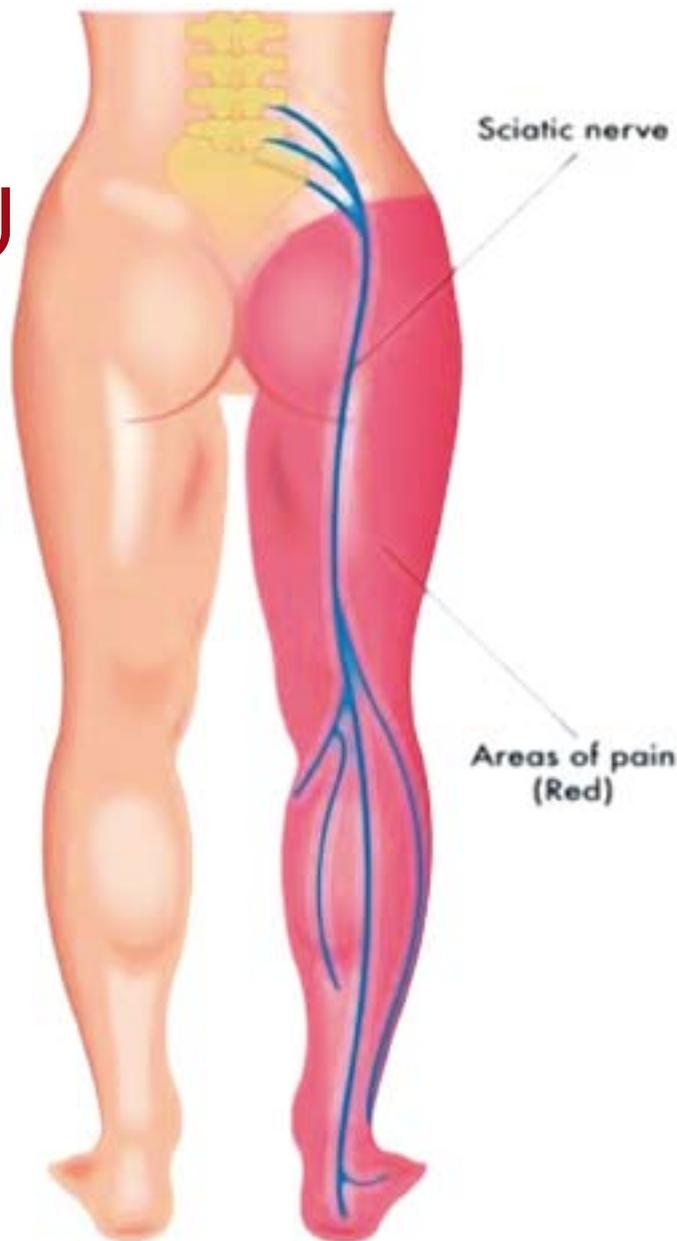
AULA DE ESTUDIOS  
I CHING: icking-info@labiotika.es  
FENG SHUI: carlesfeng@gmail.com  
I CHING DAO: actividades@labiotika.es  
MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es  
YOGA: actividades@labiotika.es

TI 646 85 64 28

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

¡SIGUENOS!

# ¿Cómo tratar la causa de tu Ciática y Hernía Discal?



En la sociedad actual, el dolor de espalda es una de las patologías más comunes. Estadísticamente se ha comprobado que entre un 80-90% de las personas entre 30 y 60 años alguna vez en su vida han tenido dolor de espalda y eso es un porcentaje muy alto. De este porcentaje, el 40% está relacionado con el disco intervertebral, es decir, relacionados con problemas de degeneración discal, bien sea por una protusión o una hernia discal.

Por fortuna, en torno a un 80% de estas hernias discales o protusiones son asintomáticas, es decir, no producen síntomas y por lo tanto no hay que hacer nada con ellas por que no duelen.

Pero existe otro 20% que si hay sintomatología como pueda ser lumbalgia, ciática, ciatalgia, cervicalgia, braquialgia, etc., y es este 20% es el que acude al médico para solucionar su problema. Cuando el médico realiza una resonancia es probable que aparezcan signos de deterioro en el disco, bien sea por una hernia o por una protusión, y por lo tanto, la solución que propone es tomar analgésicos, que lo único que hacen es tapar el síntoma o una cirugía para quitar la hernia en el caso de que la hubiera.

El problema es que la hernia o la protusión no es el origen del problema, no es por lo que me está doliendo la espalda, si no que **es la consecuencia de un mal funcionamiento de mi cuerpo, por lo tanto el origen o la causa de mi problema es funcional, debido a un desequilibrio de mis cadenas musculares.**

Debido a este mal funcionamiento de mi cuerpo hay zonas que van a sufrir más desgaste, y en esas zonas es donde se va a producir el deterioro del disco, la artrosis, las tendinitis, las contracturas,... Ahora estamos hablando de la espalda

pero es extensible a todo el cuerpo, los dolores de hombro, de cuello, de cabeza, problemas gástricos, estreñimiento,... Cuando hay un mal funcionamiento de mi cuerpo debido a un desequilibrio de mis **cadenas musculares** va a aparecer la patología: **el origen del problema lo encontramos en el desequilibrio de las Cadenas Musculares, no en donde nos aparece el dolor.**

**La patología puede ser debido a muchas causas, pero principalmente es debido a posturas mantenidas, por nuestra personalidad, forma de ser y de actuar, por nuestra dieta o por alguna actividad física o laboral repetitiva**

En el caso de que se sometiera a una cirugía la persona para quitar su hernia en un alto porcentaje va a fracasar la cirugía, debido a que ese disco va a seguir sometido a mucha presión por el desequilibrio de las cadenas musculares, y por lo tanto va

a seguir doliendo, ya que se ha eliminado la consecuencia del problema y la causa sigue estando y nuestro cuerpo sigue funcionando mal.

**La labor de Osteópata consiste en buscar ese desequilibrio de las cadenas musculares,** el bloqueo que tiene el cuerpo por el cual está funcionando mal y por lo tanto liberar al cuerpo de esas tensiones para que empiece a funcionar bien y en equilibrio.

El desequilibrio de nuestras cadenas musculares, y por lo tanto, la patología puede ser debido a muchas causas, pero

**HERBOLARIO  
EL DORADO DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales:  
Cosmética natural  
Fitoterapia y vendajes bio  
Acupuntura

Herbaloterapia y dietas  
Herbolario  
Masaje terapéutico

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

**CALLE DEL AFO 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833**

**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](mailto:lacasatoya@lacasatoya.com)

principalmente es debido a posturas mantenidas, por nuestra personalidad, forma de ser y de actuar, por nuestra dieta o por alguna actividad física o laboral repetitiva.

Los últimos datos nos dicen que en torno a un 92% de los casos se puede evitar la cirugía y sus complicaciones con un tratamiento osteopático de entre 3 y 7 sesiones. El osteópata te ayuda a recuperar el equilibrio y la salud, pero no debes olvidar que eres tú el que decide curarse, y para eso tienes que realizar cambios en tu vida, cambios en la dieta, corregir ciertos patrones posturales o gestos deportivos, eliminar tóxicos, etc.

Por lo tanto es el momento de empezar a cambiar, de pasar a la acción para olvidarnos de esos dolores de espalda que nos condicionan la vida y no nos dejan hacer cosas que nos gustan, vuelve a sentir tu cuerpo de forma agradable y no como un peso que siempre tenemos que cargar.

Debemos tener en cuenta que los discos intervertebrales se van a ir desgastando y perdiendo su capacidad de amortiguación a lo largo de los años, por lo tanto te voy a dar una serie de consejos muy sencillos para mantener la salud de tus discos:

No fumar, el tabaco disminuye el aporte sanguíneo a los discos.

Dormir si es posible de lado, en posición fetal.

Dormir en un colchón duro para se mantenga la columna recta.

La almohada tiene que tener la altura adecuada para mantener nuestro cuello alineado con la columna.

Realizar estiramientos de Cadenas Musculares todas las semanas por lo menos una vez.

Si tenemos dolor acudir a un Osteópata que trabaje con Cadenas Musculares para corregir las causas funcionales de nuestro problema.

Si tienes una Hernia discal que te produce lumbalgia, Ciática o parestesias, ten en cuenta que en lugar de tomar antiinflamatorios, hacer ejercicios sin una Evaluación Osteopática previa o ir a la Cirugía, un Tratamiento Osteopático



basado en las Cadenas Musculares puede solucionar tu problema si siguiendo estos pasos:

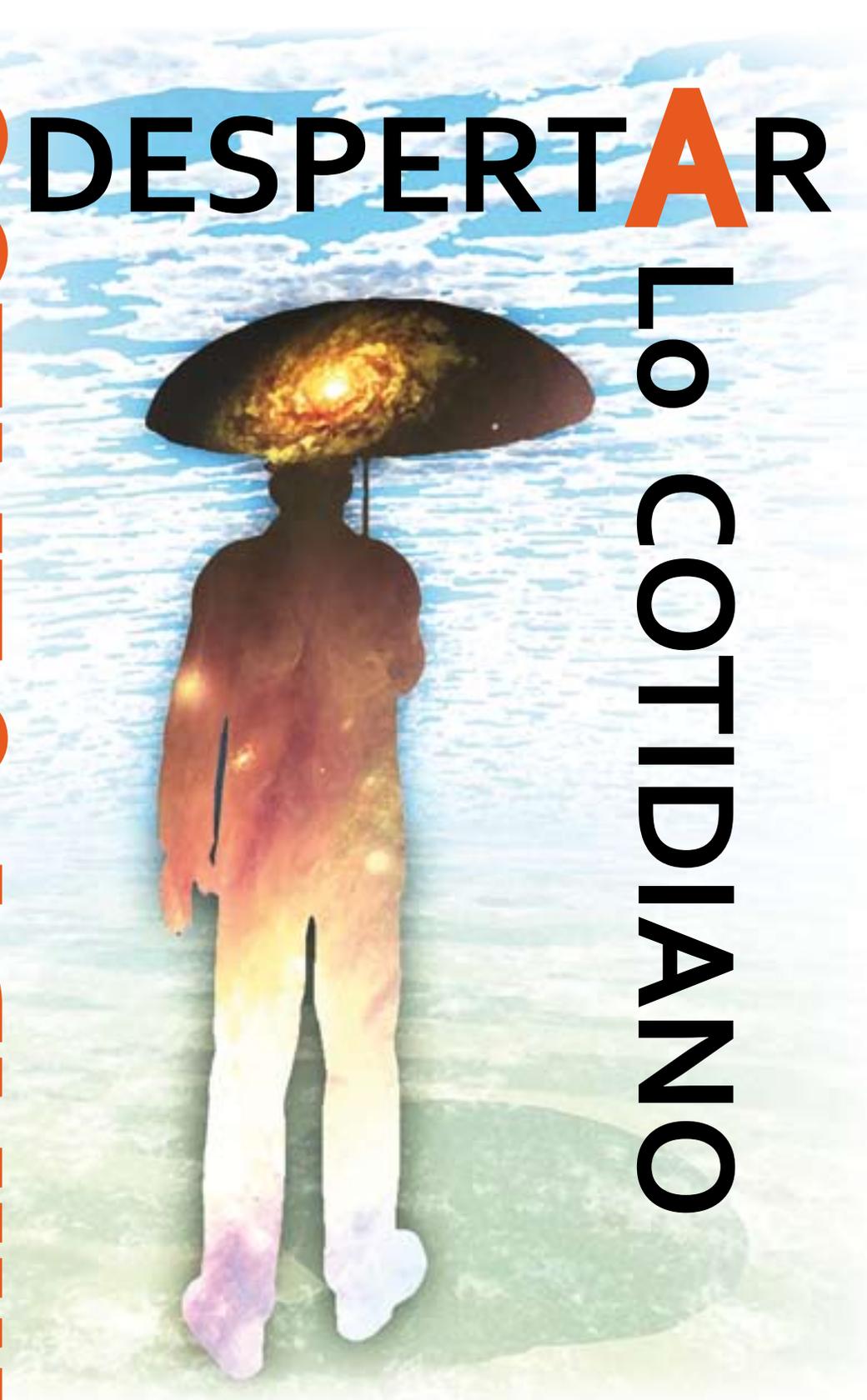
- 1. Evaluación Diagnóstica Osteopática, Postural y Nutricional:** muy diferente al Diagnóstico médico ya que evaluamos las **Alteraciones Funcionales determinadas por tus Cadenas Musculares**
- 2. Tratamiento Osteopático Manual:** Corregimos los bloqueos y desequilibrios determinados por estas Alteraciones Funcionales
- 3. Reprogramación Global de las Cadenas Miofasciales (K-Stretch):** plan de ejercicios personalizado para Corregir y modificar el Patrón Postural que generó tu Hernia discal y que, si no se corrige, no acabaremos de solucionar tu problema



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

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

# MINDFULNES DESPERTAR Lo COTIDIANO



Te animo a abrir tus sentidos, observar tu pensar, tu sentir e intuición para poder permanecer en tu estado natural de felicidad. Lejos de apegos, aversiones e ilusiones no saludables para cultivar, con una actitud juguetona la responsabilidad, el interés, la generosidad, integridad y bondad.

Esta práctica es un acto de amor con uno mismo. La experiencia dejará fluir tu capacidad de comprender y amar también a los demás;

trasformará tu manera de percibir tocando lo esencial de tu Ser.

**Lapatología puede ser debido a muchas causas, pero principalmente es debido a posturas mantenidas, por nuestra personalidad, forma de ser y de actuar, por nuestra dieta o por alguna actividad física o laboral repetitiva**

se hace cuando quiere ir más allá de ese primer estado de paz y calma que se adquiere por el mero hecho de parar un

Quando el interior está en calma el exterior es sencillo.

¿Cómo comprender el significado de este despertar, de esta visión penetrante, dándole la profundidad que se merece? Esta es la pregunta que cualquier practicante de la meditación Vipassana

de la meditación Vipassana

poco el pensamiento. Sabemos que esta práctica meditativa nos permite ver con claridad, comprender más nuestro cuerpo, nuestro corazón, nuestra mente y el mundo que nos rodea. Atender a este dialogo interno nos ayuda a interactuar hacia fuera manteniendo a la vez un absoluto cuidado y atención a nuestras verdaderas necesidades. Es relevante la autocompasión en esta atención a uno mismo para poder después también relacionarnos de manera inteligente y compasiva.

Creo que en este largo camino de íntima investigación sobre el sentido de nuestra vida, es indispensable plantearnos con toda sinceridad estas preguntas:

¿Qué es lo que más valoramos?

¿Qué es lo que más nos preocupa en esta vida?

La vida terminará esfumándose como un sueño, por eso al sentarnos debemos preguntarnos:

¿Qué es lo más importante para nosotros? ¿Qué es lo que desearíamos haber hecho con nuestra vida en el caso de estuviéramos a punto de morir? ¿En que nos gustaría invertir nuestro tiempo? ¿Amé todo lo que fui capaz?

En estas profundidades, desde la nada uno vuelve a la forma de la vida como humano, intentando ser más íntegro y coherente. Cualidades indispensables para confiar; dándose cuenta con una profunda percepción interior, como nos indica de Dürnkheim, si está situado de forma justa o falsa, si corresponde o no a la misión de su Ser.

Se trata de una observación continua. Descansar en un conocer limpio, puro, transparente. De tomar conciencia de la falsa actitud en cada pequeño instante: y es con este amable Discernir desde donde todos los maestros de la meditación en silencio nos invitan a consagrar lo Cotidiano.

#### Marcela Çaldumbide



Terapeuta Gestalt. Experta en Mindfulness. Mediadora familiar e intergeneracional. Experta en Mindfulness. Directora del Juego de Conocerse. Marcela está especializada en impartir cursos relacionados con el crecimiento personal y la gestión emocional, formación para niños profesores, padres y terapeutas  
660 473 346  
marcela.caldumbide@gmail.com

www.eljuegodeconocerse.com

## CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

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

### INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 21 de Enero
- 2- La Mente / Emociones - 4 de Febrero
- 3- El Silencio y Creatividad - 18 de Febrero
- 4- Los Sueños - 4 de Marzo
- 5- El Alma - 18 de Marzo

Duración: 15 horas - 14 Plazas

Fechas: 21 de Enero  
4 y 18 de Febrero  
4 y 18 de Marzo

Precio: 175€

Día: Sábados de 10:30 a 13:30

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

**PRESENTACIÓN**  
17 de ENERO - 19:30h.  
Espacio Ronda

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

**Inscripciones**  
660 473 346

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

**Formación de profesores de Yoga**

Inicio 1-2 Abril 2017, Mandala Madrid

Formación que incluye varias escuelas linaje como sistema pedagógico complementario.

S'Om Asociación de Yoga y Filosofía Práctica  
[www.yoga-mallorca.org](http://www.yoga-mallorca.org)  
661233202

**Bija Escuela de Sanscrito, Filosofía y 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 605 800 697  
<Metro Lavapies-Sol>  
Siguenos en FACEBOOK  
[www.facebook.com/bijayoga](http://www.facebook.com/bijayoga)

**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

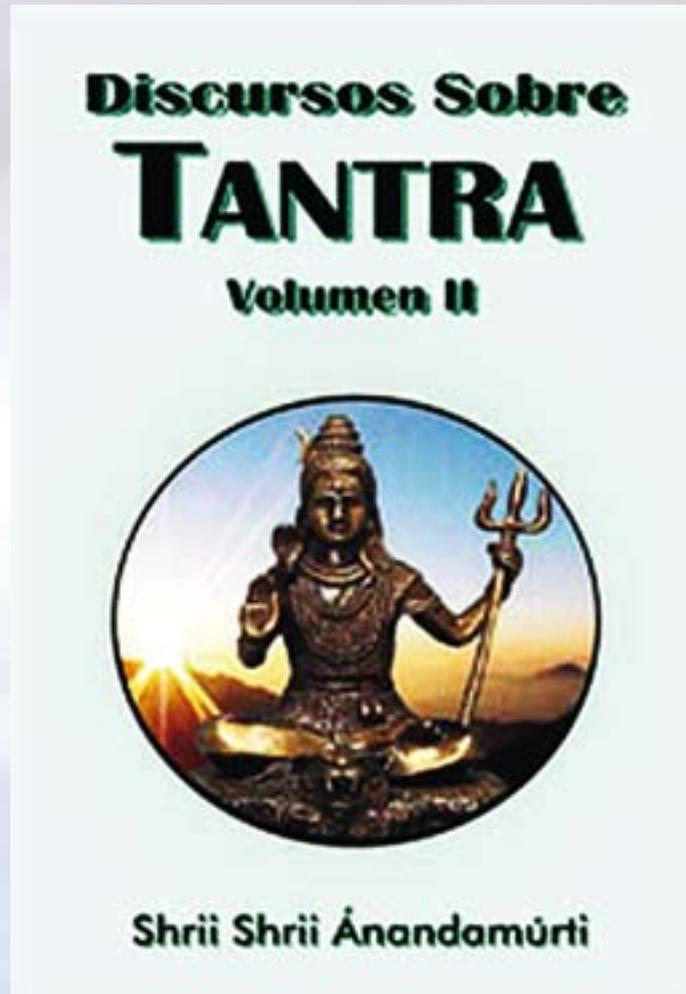
**SHIATSU**  
REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

**Masaje THAILANDES**  
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

# TANTRA

por Shrii Shrii Ánandamúrti”

(Selección del libro *Discursos sobre Tantra Vol II*)



# SU EFECTO EN LA SOCIEDAD

¿Qué es el Tantra? Se conoce como Tantra Sádhaná al proceso de transformar la divinidad latente en Divinidad Suprema. La divinidad en estado latente en la animalidad se denomina, en el lenguaje de los aspirantes espirituales, kulakun-dalinii. De ese modo encontramos que en realidad el espíritu de la sádhaná tántrica, reside en infundir una vibración a la kulakun-dalinii e impulsarla hacia la meta espiritual.

El término Tantra implica “la liberación de la esclavitud [del cautiverio del sopor o de la estaticidad]”. La letra “ta” es el sonido raíz de la somnolencia. Y la raíz verbal “trae” acompañada por el sufijo “da” se convierte en “tra”, lo cual significa “aquello que libera” —así, la práctica espiritual que libera al aspirante de la somnolencia o de la animalidad de la fuerza estática, y que expande el ser [espiritual] del aspirante es la sádhaná del Tantra—. Así pues, no puede haber práctica espiritual alguna sin Tantra. El Tantra es sádhaná [esfuerzo, meditación, práctica espiritual].

Por práctica espiritual se entiende aquella práctica que lleva a la expansión, y esa expansión no es otra cosa que la liberación de la esclavitud de toda clase de pesadez [o estaticidad]. Una persona que, sin distinción de casta, credo o religión, aspira a la expansión espiritual o que hace algo concreto con ese fin es un tántrico. El Tantra en sí mismo no es una religión ni un “ismo” sino una ciencia espiritual fundamental. Por lo tanto, donde quiera que haya alguna práctica espiritual, debería darse por sentado que se apoya en el culto tántrico. Cuando la práctica espiritual no existe, cuando la gente reza a Dios para la satisfacción de sus mezquinos deseos mundanos, cuando el único lema de la gente es: “Danos esto, danos aquello”, solo en ese caso encontramos que el Tantra está ausente. Así que, solamente se oponen al Tantra aquellos que no lo entienden, o que aún entendiéndolo no desean realizar ninguna práctica espiritual.

La característica principal del Tantra es que representa el vigor humano. Representa una lucha sin tregua. Allí donde no hay lucha no hay sádhaná. Bajo tales circunstancias el Tantra no puede estar presente. Donde no hay sádhaná, no hay lucha. Es imposible conquistar una idea

burda y reemplazarla por una sutil sin una batalla

(Lea el artículo completo en: [www.anandamargayogalibros.org](http://www.anandamargayogalibros.org))

La Editorial Ánanda Márga traduce y publica los libros de Shrii Shrii Ánandamúrti. (1921-1990), conocido también como Prabhat Rainjan Sarkar, nacido en Jamalpur, India, filósofo social y preceptor espiritual. En 1955 fundó y dirigió la organización socioespiritual Ánanda Márga: “El Sendero de la Felicidad Perfecta”, cuyas prácticas milenarias se originan en el Shiva Tantra con el fin de lograr la autorrealización y despertar la conciencia social. Sus discursos tratan sobre Tantra Yoga y espiritualidad, economía, lingüística, agricultura, biopsicología, neohumanismo, cosmología, sociología, zoología, botánica, microvita, educación, ecología y otros temas escritos en 261 libros, de los cuales muchos han sido traducidos a varios idiomas. Es autor de 5018 canciones llamadas Prabháta Sa-ghiita: “Cantos del Nuevo Amanecer” que incluyen música, letra espiritual y danza.

[anandamargalibros@yahoo.es](mailto:anandamargalibros@yahoo.es)

663118759/ 638024079.

Editado por Ávtk. Ánanda Harimayá Ác.

La característica principal del Tantra es que representa el vigor humano. Representa una lucha sin tregua. Allí donde no hay lucha no hay sádhaná

## Editorial Ananda Marga España

Para la Autorrealización y el Bienestar Integral de Todos

[www.anandamargayogalibros.org](http://www.anandamargayogalibros.org)

Traducimos y publicamos libros en papel y en ebooks sobre filosofía, meditación yoga, y espiritualidad. Damos conferencias por internet, talleres, técnicas de meditación, etc. Para pedidos [anandamargalibros@yahoo.es](mailto:anandamargalibros@yahoo.es)



Tels. 663118759  
638024079



# Esalen

## Masaje Californiano

*Nacido en Estados Unidos en la década de los sesenta, es un tratamiento de base holística poco explotado en nuestro país. Esta técnica combina el masaje de relajación con el de movilización espiritual para tratar tanto dolores crónicos como problemas emocionales y de estrés.*



Nuestro cuerpo refleja claramente cuáles son nuestras creencias conscientes e inconscientes

y manifiesta la energía que está bloqueada como dolor o enfermedad, síntomas muy actuales de las personas que llevan una vida urbana y están sometidos a altos niveles de estrés.

Pero, **¿somos realmente el reflejo de aquello que nuestro ser esencial desea manifestar?**

Conocernos a nosotros mismos y darnos el espacio de ir profundizando en este autoconocimiento sirve para ir sanándonos e ir creando en nuestra vida aquello que realmente nuestro espíritu quiere irradiar y manifestar.

El Masaje Californiano puede acompañar terapéuticamente parte de este proceso porque, con su base gestáltica –es decir, de enfoque holístico-, trae a la consciencia nuestros sentimientos, deseos y miedos, reestructurando nuestras pautas de pensamiento y acción en un acorde que de verdad genere esa paz y alegría por vivir. Descubre bloqueos y libera la energía. Está indicado para todo tipo de personas, especialmente para gente sensible, que sufra dolores físicos, que quiera profundizar consigo mismo y/o recuperar la

energía de vida en su totalidad. También para gente que padece estrés, ya sea emocional o fruto del ritmo frenético de vida que lleva.

### Origen

Como su nombre indica, este tipo de masaje nació en California, Estados Unidos, en la década del 60. Se creó en el Instituto Esalen, la cuna de la corriente New Age, donde se concibieron numerosas terapias que combinaron filosofías y prácticas orientales y occidentales. Esta técnica emblemática del masaje de relajación y movilización emocional evolucionó y amplió su

aplicación para abordar el tratamiento del dolor crónico y problemas posturales.

### LAS FUENTES DE ÉSTE TRABAJO SON MUY VARIADAS:

- **Integración Estructural o Rolfing:** técnica de manipulación profunda del tejido conectivo que busca alinear el cuerpo con la gravedad. Mejora la postura y el aspecto físico, alivia tensiones y dolores y aumenta la flexibilidad y el bienestar personal. Es fruto del trabajo de Ida Rolf, doctora que integró características de la

El Masaje Californiano puede acompañar terapéuticamente parte de este proceso porque, con su base gestáltica –es decir, de enfoque holístico-, trae a la consciencia nuestros sentimientos, deseos y miedos



## 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)

## 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**



TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

## NORMA DIPAOLA

estima.  
Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: **610 256 668**

homeopatía, la quiropraxia, la osteopatía y algunas disciplinas mentales como el yoga en su trabajo.

- **Método Feldenkrais:** método conocido también como “Autoconciencia por el movimiento” o “Integración funcional”, que el científico israelí Moshé Feldenkrais desarrolló después de estudiar la relación que existe entre el movimiento corporal y la manera de pensar, sentir, aprender y actuar en el mundo.
- **Método Trager:** movimientos pasivos para despertar la mente que desarrolló el doctor Milton Trager. Permite que aprendamos a relacionarnos con nuestro cuerpo y nuestra mente a través de sensaciones positivas y agradables que eliminan los patrones de tensión establecidos en nuestro inconsciente y que limitan el libre movimiento.

A estos tres métodos, que son la base del Masaje Californiano, se les suma el despertar de la conciencia sensorial, conocimientos de medicina oriental, meditación, prácticas gestálticas y el sutil balanceo cósmico, lo que contribuye a que cada masajista transforme éste trabajo en su forma de arte personal.

**“El Masaje Californiano se basa en distintos métodos de control corporal y bienestar personal, unidos a la medicina oriental, la meditación y varias prácticas gestálticas”**

En Estados Unidos, a este tipo de masaje se le llama bodywork, pues es otra disciplina de trabajo corporal más como el yoga o pilates.

El Masaje Californiano es un conjunto de movimientos que se realizan como una danza sanadora. Como toda danza, tiene diferentes ritmos ya que cada movimiento estimula un tipo de energía particular que empieza a circular entre el cliente y el terapeuta. Cuando se practica esta técnica, no se pone el cuerpo pasivamente sobre una camilla, sino que el cuerpo, las emociones y la mente viven una experiencia donde la energía fluye hasta liberar al cliente de tensiones y dolores.

El masaje se basa en movimientos rítmicos y envolventes, tan efectivos para liberar el estrés en las personas. El ritmo fluido y circular es especialmente nutritivo para los sistemas nervioso y endocrino, los grandes reguladores de la tensión muscular; por eso, al margen de las características particulares de cada paciente, se aplican cada vez que se quiere promover la sensación de descanso y nutrición. Como las olas del rompiente, que envuelven las piedras hasta ir puliendo aristas y asperezas, la energía del masajista va moldeando cada parte del cuerpo, provocando efectos de relajación en los músculos y las articulaciones. Además, esta técnica trabaja con la respiración que acompaña los movimientos y el trabajo

corporal durante toda la sesión.

Hay que tener en cuenta que cada masaje es único, estamos hablando de un tratamiento sumamente personalizado. Lo que funciona con una persona puede que no dé los mismos resultados en otra, hay gente que necesita movimientos de quietud para calmar más el sistema y clientes que, en cambio, van a necesitar que les muevan la energía porque la tienen estancada.

Las sesiones aplicadas dependerán de la patología de cada persona, pero normalmente los clientes presentan problemas de dolor crónico, por lo que van a necesitar varias sesiones. Se trata de un proceso, hay que tener paciencia porque las cosas se desbloquean poco a poco, en una sesión van a comenzar a sentir el bienestar pero puede que el dolor regrese si no se sigue tratando.

**Escrito por SUJATI Directora de Spazio Masajes, primera Escuela Especializada en España en la formación de terapeutas de Masaje Californiano.**



**María Lucas**

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

**ESPACIO CALITHAI MASAJES**

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

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

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

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

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



# AÑO 2017



## PRONOSTICO NUMEROLÓGICO

Como cada año comparto a través de la Revista “Verdemente” el pronóstico del año que comienza. El 2017 es un año de esperanzas, de una calidad mejor que el actual que ya nos deja. Las esperanzas están en que es un año 1, ( $2 + 0 + 1 + 7 = 10$ ,  $1 + 0 = 1$ ). Un año 1 es un comienzo de ciclo, un año de apertura, de entrada de lo nuevo.

Y esperanza además porque el número 17 no es un número karmático, como sí lo fueron los anteriores. Los números karmáticos nos hablan de dificultades y este año estamos libres de tales dificultades y con la energía y el impulso de lo nuevo.

Se trata de un año afortunado según la estricta lectura numerológica que nos habla de un nuevo comienzo con más

sabiduría y esperanza que el anterior. Habrá personas que no participen de esta fortuna que trae el nuevo año, pero será por su propia cerrazón mental, su aferrarse a ideologías que no funcionan y no fluir con la nueva energía.

Preveo nuevas ideas prácticas que se traduzcan en ganancias económicas, es un buen año para los asuntos de dinero. Los años 1 son buenos años para iniciar nuevos caminos, así que todas esas personas que sienten la llamada de emprender no se lo pensarán mucho y se lanzará, pues la energía les lleva a ellos. Los 1 son dinámicos y emprendedores, arriesgados y ambiciosos.

Es la energía de la acción, encaminada a la realización, que tras un buen análisis mental y con apertura a la intuición, hace

# Visión Natural ...más allá del Método Bates



## Curso: 16 de Enero 2017

Seis sesiones de 2 horas que te ayudarán a aprender a mejorar tu visión.

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

posible que tome tierra, se materialice y se haga realidad. Si estás pensando empezar un nuevo camino ya sabes de donde te viene esta idea, de la energía de este año 2017 que ya se está manifestando en algunas personas.

La ágil y dinámica energía del año 1 hace que todo fluya con facilidad. Todos los atascos que hemos padecido recientemente ya se quedan atrás y por fin avanzamos.

Seguimos buscando la Justicia, como hace años que estamos en ellos, buscando un orden social y económico más justo, tras la terrible crisis. Este año 2016 la buscamos donde no estaba: en ideologías obsoletas, ya que el número 16 nos habla de falta de entendimiento, de nostalgia, de crueldad. No es extraño que en tal energía hayan emergido los populismos, que no son más que una muestra de soberbia intelectual, es decir, imposición de las ideas propias y de intolerancia a quien no piense como uno mismo.

Esta falta de entendimiento y la incapacidad de llegar a acuerdos que ha traído el 16, junto a ser año 9, que son años lentos en los que se vive de las rentas de lo creado a lo largo del ciclo, ha sido especialmente acusado en España, con un gran bloqueo en lo político que ha hecho difícil llegar a acuerdos. Imposible entenderse por no haber voluntad de consenso, sino de imposición.

El 2016 nos trajo también el Brexit, otra manifestación de falta de entendimiento, de nostalgia, de defensa de lo conocido ignorando el nuevo curso de los tiempos, aunque ello signifique el empobrecimiento y el aislamiento. Y el 2016 también ha sido favorable para un nuevo gobernante en los Estados Unidos que rompe con su tendencia anterior. Queremos crear un orden más justo, pero no hemos estado

conectados con la energía que resuelve, si no con la que alborota.

A lo largo de este nuevo ciclo que comienza, se irá disipando ese afán revolucionario y se irán aclarando las mentes y disolviendo la intolerancia, lo que hará posible un cambio real, basado en ceder, aceptar y encontrar el verdadero entendimiento, el verdadero consenso.

Repaso ahora el pronóstico del 2016 en el que hablaba de pérdidas, de falta de entendimiento, de dificultades para ponerse de acuerdo y veo como siempre lo mucho que los números nos guían y orientan y lo certero de su información.

Los años 1 son buenos años para iniciar nuevos caminos, así que todas esas personas que sienten la llamada de emprender no se lo pensarán mucho y se lanzará, pues la energía les lleva a ellos

Los años 9 como lo fue el año que ya nos deja, también son años para vivir de las rentas de lo cosechado a lo largo de este ciclo, y en España ha habido un parón en lo económico en el que así

ha sido, hemos vivido de lo cosechado anteriormente sin que apenas entrara nuevo capital (inversiones paralizadas, etc.)

Dije que los años 9 son años para dejar atrás personas y situaciones y en mi misma y en algunas personas cercanas ha sido así, pues al tratarse de un año 9 de fin de ciclo, se hacía espacio para lo nuevo que entra a lo largo del años 2017 que sin duda es un año mucho mejor que el que ahora pronto nos deja.



María de Olaiz  
mariaolaiz.blogspot.com.es

## FLORES DE BACH

Medicina Natural para Recuperar el Bienestar



Indicado para gran cantidad de dolencias  
CONSULTAS

## ESTUDIOS NUMEROLÓGICOS

Lecturas de tus números personales para tu autoconocimiento

## TALLERES Y CONSULTAS

Aprende el lenguaje de los números

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





# CUIDA TU DIGESTIVO EN

**“No solo comas por placer aunque puedas encontrarlo. Come para ser más fuerte. Come para conservar la vida que el cielo te ha concedido.”**

## Confucio

Las Navidades llegan y con ellas reuniones con amigos, familia, fiestas, de tal manera que nuestros hábitos cambian y todo ello puede conducirnos a malestares digestivos debido al exceso de comida, y a saltarnos las pequeñas pautas que hemos ido siguiendo a lo largo de todo el año.

### ¿Qué podemos hacer ante una mala digestión?

Ésta se suele manifestar a través de un malestar, dolor, ardor en el abdomen acompañado a veces de náuseas, pesadez, acidez, eructos y hasta vómito y diarrea. Entre muchas de sus causas podemos encontrar comida en exceso, alimentos con muchas grasas, gran consumo alcohol, intolerancias a ciertos alimentos, mala combinación de alimentos...

Aquí ofrecemos una serie de **recomendaciones** para evitar estas indigestiones tan típicas de esta época del año:

**Ante digestiones pesadas**, las infusiones de canela, manzanilla, anís, hierba luisa, menta, ayudan a la digestión. Es recomendable además beber mucha **agua**.

El aloe vera es provechoso **para la acidez estomacal** y otros síntomas gastrointestinales. Otro remedio para el ardor es la patata, se ralla una patata finamente y se exprime, el jugo obtenido se rebaja con agua y debe tomarse rápidamente. Los copos de avena en crudo, masticados y bien ensalivados

pueden ayudar. También resulta beneficiosa una infusión de centaurea o en extracto.

El jengibre es un remedio natural **para las náuseas**. Masticar unas ramitas de perejil fresco es una buena ayuda.

**Tomar enzimas digestivas**, ya sea tomando papaya o piña o algún suplemento nutricional, nos proporcionará mejores digestiones. Es importante la toma de **acidophilus**, pues son necesarios para normalizar la digestión, también se puede usar el kéfir, chucrut.

El aloe vera es provechoso para la acidez estomacal y otros síntomas gastrointestinales

**Las plantas hepáticas** (boldo, fumaria...) ayudan, especialmente si ha habido una ingesta de alcohol. Una ensalada con abundante pepino al día siguiente ayudara al hígado a

detoxificarse.

**Aplicación de calor** a través de compresas calientes en el abdomen de 15 a 20 minutos para activar los procesos digestivos.

Algunos **buenos hábitos** también nos ayudarán, como comer lentamente y **masticar** bien los alimentos para que se mezclen con la saliva y así facilitar el proceso pues la digestión empieza en la boca; o hacer **ejercicio suave**, caminar, pasear o una serie de estiramientos.

La milenaria **cocina china** nos ofrece algunas soluciones para aliviar unas malas digestiones:



# SÍSTEMA ESTAS FIESTAS

El arroz **Geng Mi**, en realidad es simplemente arroz, es un gran calmante y suavizante para las digestiones, aparece en diferentes recetas asiáticas en forma de Congee, una especie de gachas de arroz, dependiendo de los diferentes síntomas que tengamos se preparan diferentes Congee añadiendo diferentes vegetales y hierbas.

**Shan Za** es un arbusto espinoso chino, también conocida en occidente como la acerola. Ayuda a eliminar alimentos o a la retención de estos; también en la intolerancia a los alimentos grasos. Forma parte de distintas fórmulas de fitoterapia china.

Además podemos añadir **el rábano daikon**, se bate en un zumo y se toma después de las comidas.

Algunos **Tés y sopas medicinales beneficiosas** son:

Bebida de **kuzu**, entre otras muchas propiedades el kuzu es un regulador intestinal, que favorece la digestión y alivia la fatiga en general.

Bebida de **umeboshi, shoyu y bancha**, esta bebida ayuda en el caso de un consumo excesivo de dulces, líquidos y otras sustancias expansivas.

**Sopa de tomillo**, consiste en una tisana cargada de tomillo, un poco de aceite de oliva virgen, un ajo picado y unas rebanadas de pan tostado, ayuda a relajar toda la mucosa intestinal y a reducir microorganismos patógenos del sistema digestivo.

Por último añadir que debido a la gran cantidad de intolerancias y alergias alimentarias que existen en la actualidad también es cierto que el mercado cada vez ofrece una **mayor variedad de productos** compatibles. Deliciosos

quesos veganos, jamones vegetales, panes, harinas sin gluten y un largo etc. con las que puedes cocinar sugerentes recetas para disfrutar de estas fiestas. También puedes encontrar en multitud de libros recetas muy atractivas y sugerentes que a la vez resultan más sanas y equilibradas para tu salud. No te prives de unas **navidades con comidas muy sabrosas**, cocinando algunas de las recetas que te proponen los siguientes libros,

“Celiaquía, intolerancias y alergias alimentarias”. Editorial Obelisco.

“101 recetas crudiveganas para solucionar la vida” Editorial Mundo Vegetariano Ediciones.

“Alimentos sin gluten ni lácteos” Editorial Obelisco.

“Cocina para alérgicos” Editorial Blume.

“Delicias veganas” Editorial Océano Ámbar.

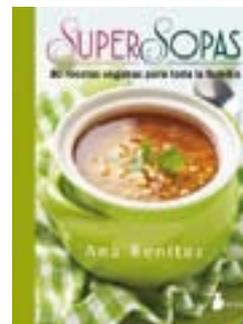
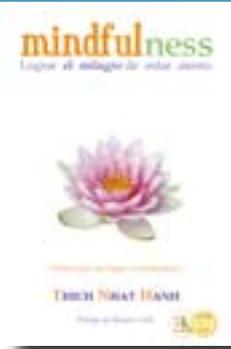
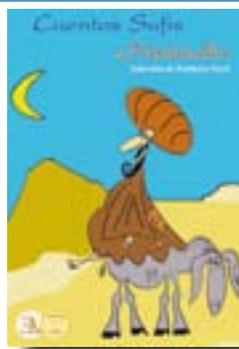
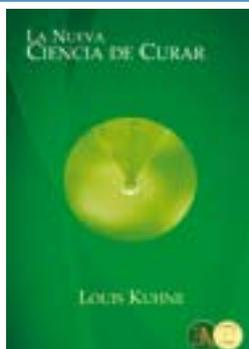
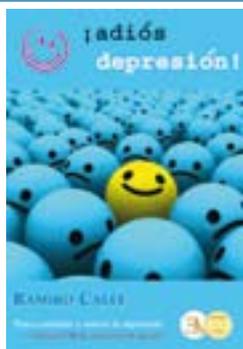
“Veganomicon” Editorial Gaia.

“Vegana y deliciosa”. Editorial Sumatra.

“Comer para vivir. Recetas”. Editorial Gaia

**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)



**¡Adiós depresión!**  
(Libro con CD)

**Ramiro Calle**

La depresión no se supera con sólo leer un libro, primero hay que identificarla y luego superarla con los métodos adecuados.

22 €

Ed. Librería Argentina

**La nueva ciencia de curar**

**Louis Kuhne**

Al método naturalista de curar le faltaba el conocimiento de la unidad de las enfermedades y su tratamiento.

27,50 €

Ed. Librería Argentina

**Cuentos sufís de Nasrudín**

**Norberto Tucci**

Las mejores historias y cuentos del sabio sufi Nasrudín, siempre llenas de humor y sabiduría.

13,50 €

Ed. Librería Argentina

**Mindfulness. Lograr el milagro de estar atento.**

**Thich Nhat Hanh.**

El libro que da origen al Mindfulness. interna.

11,90 €

Ed. Librería Argentina

**Super sopas**  
**Ana Benítez**

Super Sopas te redescubrirá este plato y te enseñará a introducir más alimentos sanos en tu dieta diaria.

14,50€

Ed. Sirio

GUÍA VERDEMENTE

**Alimentación**

**Escuela de Vida** (pág. 15)  
695 309 809

**Chi Kung**

**Janú Ruíz** (pág. 11)  
91 413 14 21 – 656 676 231

**Desarrollo Personal y Terapias**

**Ataraxia Madrid** (pág.15)  
616 507 960  
**Charo Antas** (pág. 45)  
655 80 90 89  
**Daniel Gabarró** (pág. 29)  
www.campusdanielgabarro.com  
**DS-Humano** (pág. 31)  
91 574 46 98 – 625 386 393  
**Libertad Cuántica** (pág. 17)  
**Samira Osorio**  
685 476 572  
**Quatro - Gestalt** (pág. 19)  
91 308 03 48 - 659 938 992

**Ecotiendas**

**Espacio Orgánico** (pág.23)  
91 657 25 15

**Escuelas Espirituales**

**Cosmología de Martinus**  
(pág. 11)  
www.cosmologiademartinus.es  
**Zen Luz** (pág.11)  
91 256 02 10

**Fisioterapia/Osteopatía**

**Osteofisio** (pág. 34) 91 115 42 08

**Herbolarios**

**El druida de Lavapiés** (pág. 39)  
91 527 28 33

**Libros**

**Ed. Ananda Marga** (pág. 43)  
663 118 759

**Masajes /Quiromasaje**

**Espacio Calithai Masajes**  
(pág. 45)  
667 406 541  
**Inst. Eur. de Quiromasaje**  
(pág.11)  
91 051 72 28 – 600 718 898  
**Masaje Gestalsico** (pág. 41)  
690 000 193

**Shiatsu** (pag. 41)

60991 59 25

**Meditación**

**Mindfulness** (pág. 141)  
660 473 346  
**Juan Manzanera** (pág. 7)  
630 448 693

**Música/Danza**

**Ritual Sound** (pág.13)  
91 861 63 20  
**Círculo Creativo de Percusión**  
(pág. 31)  
91 459 92 80 – 686 320 489  
**Sarasvati Danza** (pág. 27)  
sarasvatidanza@gmail.com  
**Makiko Kitago** (pág. 21)  
619 917 637

**Numerología**

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

**Odontología Natural**

**Mónica Rodríguez** (pág. 15)  
Plaza Tirso de Molina, 16, 1º,2  
91 369 00 03 – 669 703 981

**Restaurantes**

**La Biotika** (pág. 37)  
646 85 64 28

**Ecocentro** (pag. 52)

91 553 55 02 – 690 334 737

**Tai Chi**

**Asoc. Esp. de Tai Chi Xin Yi**  
(pág.23)  
91 468 03 31

**Técnicas Corporales**

**Antigimnasia** (pág. 25)  
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. 39)  
976 609 334 – 625 547 050  
**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 35)  
949 305 306 – 629 228 919

**Yoga**

**Centro Estima** (pág. 45)  
610 256 668  
**Centro Mandala**  
91 539 98 60 – 646 926 038  
**Centro Shadak** (pág. 35)  
91 435 23 28  
**Espacio Alma** (pág. 31)  
635 648 829  
**Esc. de Sanscrito y Yoga**  
(pág. 41)  
605 800 697  
**Esc. S'om**  
(pág. 41)  
661 233 202  
**Mangalam Yoga** (pág. 43)  
91 430 82 96

DISFRUTA DEL  
PARQUE NACIONAL DEL  
GUADARRAMA  
10 de diciembre



Con motivo de la Celebración del Día Internacional de las Montañas, la Comunidad de Madrid y el Parque Nacional del Guadarrama, realizan diversas actividades que se inician en el Paular.

Para participar en estas actividades es preciso realizar reserva previa en el teléfono 918539978 del Centro de la Pedriza.

**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  
 931 221 304  
 Si buscas la verdad  
 yo te la diré.  
 Sin rodeos

### Alma

Vidente Natural



La clave de tu futuro está  
 escondida en tu vida diaria.

806 454 164  
 El mejor momento del día es ahora.

93 293 47 30

# La alegría de la vida saludable

## Regalos con conciencia

En nuestra tienda encontrarás una selección de artesanía, menaje, decoración, juguetes, bisutería, ropa y complementos, elaborados con materiales naturales o de comercio justo.

También productos de alimentación navideños.



## Masajes ayurvédicos o estancias rurales por tus compras

Por cada 300€ de compra en tiendas y restaurantes, puedes elegir tu regalo.

## Menús para grupos en el Restaurante Gourmet

Disfruta de la cocina sana y saludable en tus reuniones y eventos.

Opciones personalizadas

## La Hospedería del Silencio

### Próximos seminarios

Diciembre

V 09 Yoga y gestión emocional "Em-poder-arte" Miriam Simón

V 09 Retiro de yoga. Antonio Quintanar

Enero

V 06 Tantra coach Pere Prat Torra

V 20 Retiro detox de ayurveda y yoga. Sukha Centro Ayurveda

V 27 Retiro detox Con Belén Sánchez (Kriyavidya)

### Vacaciones alternativas de fin de año en la Hospedería del Silencio

Desconexión y crecimiento personal en la naturaleza con dinámicas de biodanza, yoga, relaciones conscientes...

Incluye cena de disfraces de Nochevieja.

Del 28 al 3 de enero

Del 30 al 3 de enero



**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