

Verde Mente

La Guía Alternativa

Enero 2017

Nº 208

A photograph of a person wearing a brown jacket and a blue headscarf riding a dark horse through a snowy field. The background shows rolling hills covered in snow under a clear blue sky.

Entrevista a
Carlos Velasco

Aquí y ahora

Charo Antas

Amar al niño interior
María Rosa Casanovas

Qué es el fosfenismo
Adriana S. Sorina

Gestión de las emociones
Juan Manzanera

Reflexiones sobre la tradición
Teresita Ramos

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica
- Real Food -

Fruta y verdura Eco
Productos a Granel
Especias - Café - Té

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco



masala
Escuela de
Cocina Bio



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES 5 TIRSO DE MOLINA MADRID

WWW.MASALABIO.COM



EDITORIAL

Frente a la normalidad del calendario, donde este mes marca una constante de inicio del año, están los sucesos imprevistos, anormales, lo incierto. Una vela es mantenida por el constante aire sin embargo una racha de aire puede apagarla.

Lo incierto se alimenta de lo previsible pero a la vez también podemos apoyarnos en ella.

Nunca olvidemos que hay cosas y asuntos de nuestra vida que se benefician de la crisis y de ese modo prosperan al estar expuestas al azar, y al desorden.

Un reto es aun cuando los embates de la vida nos empujan podamos aprovecharlos y así mejorar nuestra vida y mejorarnos nuestro entorno.

Este enfoque esta en el núcleo de todo lo que ha cambiado con el tiempo; la evolución, la cultura, las ideas, la economía, etc.

En realidad lo imprevisible aquello que rompe la norma es una oportunidad para la exploración y conquista de nuevos enfoques y nuevas perspectivas a las que sumarse.

Este nuevo año es un buen momento para ello.

Esperamos que nos acompañes todos los meses de este nuevo ciclo.

Antonio Gallego García

VerdeMente

La Guía Alternativa
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M^a Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista Verdemente"



Mujer montando a caballo por la nieve
(Khustain, Mongolia)
Autor: Chantal de Bruijne

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





ENTREVISTA A CARLOS BELASCO

MARIO MARTÍNEZ BIDART 6

¿QUÉ ES EL FOSFENISMO?

ADRIANA SORINA 10

SECCIÓN ESPIRITUALIDAD

TAMBIÉN PARA ATE@S

ESPIRITUALIDAD Y DINERO.

DANIEL GABARRO 12

EL YOGA COMO FILOSOFÍA SAPIENCIAL

NALE 14

LOUISE L.HAY

AMAR AL NIÑO INTERIOR

MARIA ROSA CASANOVAS 16

EN BUSCA DE LA FELICIDAD

SAMI OSORIO 18

SECCIÓN INSTRUMENTOS PARA EL ALMA

LAS CUMBRES DEL CUENCO TIBETANO 1

CHEMA PASCUAL 20

CHI KUNG PARA LOS RIÑONES

JANU RUIZ 22

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

JUAN MANZANERA 24

VOZ-BEBÉ

MAKIKO KITAGO 28

REFLEXIONES SOBRE TRADICIÓN

TERESITA RAMOS 30

SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO

PRANA Y KUNDALINI

RAMIRO CALLE 32

SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN

POESÍA EN MOVIMIENTO

LALITA DEVI 34

CALENDARIO LUNAR CHINO

MIGUEL PRIEGO 36

SECCIÓN YOGA Y VEDANTA

LA FILOSOFÍA COMO CAMINO Y EL

YOGA COMO FILOSOFÍA

MONTSE SIMÓN 38

AQUÍ Y AHORA

CHARO ANTAS 40

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN 2ª PARTE.

MARIA LUCAS 42

SECCIÓN OSTEOPATÍA Y SALUD

TE GUSTARÍA CORREGIR EL ORIGEN DE TU

DOLOR DE ESPALDA

FERNANDO QUEIPO 44

SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN

DESPERTAR DEL SUEÑO DE NUESTRAS

MASCARAS

PABLO VELOSO 46

SECCIÓN SALUD PREVENTIVA

VIVIENDO EL INVIERNO

NURIA BALMISA 48



www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Sumario

Entrevista CARLOS VELASCO

Hace más de tres décadas que el psicólogo Carlos Velasco, comenzó a profundizar en la estrecha relación entre los conflictos psicoemocionales y un conjunto de manifestaciones físicas. Entre ellas, una de las más importantes, es la afección respiratoria. La Psicoterapia que defiende, busca lograr un proceso respiratorio completo, logrando con ello una mejora en la salud general.

Conocedor de la respiración y

Verdemente: Carlos, ¿cuál es la relación que se establece entre la respiración y las emociones?

Carlos Velasco: El cuerpo alberga la historia biográfica de la persona. Un conflicto psicoemocional -un trauma, experiencia vivida dolorosamente-, provocará en el cuerpo físico **un bloqueo en el sistema musculoesquelético y en la musculatura lisa**, afectando a la mecánica respiratoria y provocando enfermedades **psicosomáticas**.

Si el diafragma está bloqueado, puede contener rabia reprimida, miedo, impotencia, etc., pero si está libre, se manifestará con poder, fortaleza, valentía, expansión, libertad, etc. A su vez, lo psicosomático producirá emociones que alterarán el psiquismo, acción **psicosomática** por ejemplo, una úlcera de estómago induce un estado de ánimo agriado, irritado y sufrimiento. Como vemos, existe un feedback entre lo psicológico emocional y el cuerpo,

el cuerpo y lo psicoemocional. Debemos considerar éste efecto bumerang en el diagnóstico, psicodiagnóstico y tratamiento de la mecánica ventilatoria.

VM: ¿Cuáles fueron los elementos que te impulsaron a desarrollar tu método, hace más de tres décadas?

Las personas respiran bastante mal, es decir, su mecánica respiratoria está bloqueada en su movimiento de expansión y contracción.

La enseñanza de la respiración no se ofrece suficientemente clara. Hay personas que enseñan a respirar sólo abdominalmente o sólo costoclavicular o en tres tiempos, cuando la forma correcta es la respiración completa o llamada yóguica en donde los tres anillos del tronco se expanden durante la inhalación.

Crear un sistema con un **corpus teoricum** que garantizara mediante argumentos claros, consistentes y verídicos,



las emociones

la enseñanza de una mecánica ventilatoria correcta que permitiera regresar a la forma natural y libre de respirar del bebé.

La importancia de la reeducación postural y la mecánica de la marcha.

VM: *¿Cuáles son las principales ventajas que ofrece la Psicoterapia Respiratoria, a la persona que se acerca a ti y a tu trabajo?*

Conocer su respiración, es decir, cómo se expande y contrae todo el tronco durante la inhalación y la exhalación. Darse cuenta cómo es su respiración basal. Saber cómo es la mecánica respiratoria natural y correcta, libre de bloqueos psicósomáticos y

llegar a realizarla **sintiéndola**, grabando en su memoria las sensaciones que percibe. Siente fortaleza, poder, vitalidad, serenidad de la mente, etc.

Por tanto, se dará una mayor salud física puesto que al desbloquearse la musculatura implicada en la mecánica ventilatoria, todo lo que hay por debajo y por encima del diafragma se descomprimirá, armonizará y tenderá a normalizar sus funciones vitales. Ejemplo de ello es reducción de la hernia de hiato y del estreñimiento, mejores digestiones, etc.

También, al descender suficientemente el diafragma durante la inhalación se activará el Ming Men o Puerta de la Vida, situado entre la vértebra L2 y L3, es el reservorio de energía ancestral con el que todo ser humano viene al mundo, reactivándolo en cada respiración. También activación del hara o centro vital del ser humano, ubicado en a unos 4 centímetros por debajo del ombligo, en el interior del abdomen. Psicoterapia, trabajo interior. Si partimos del principio que la mecánica respiratoria está somatizada ya desde niño debido a conflictos psicoemocionales, tenemos la oportunidad de reconocerlos mediante el trabajo de diagnóstico, psicodiagnóstico y tratamiento de la mecánica respiratoria. De tal modo que el proceso psicoterapéutico está implícito en la fase de vuelta a la respiración natural liberada.

VM: *¿Cuáles han sido las experiencias más complejas que has observado en tu investigación?*

C.V.: No hay una ciencia que presente más imprecisiones (en su enseñanza) que la ciencia de la mecánica respiratoria.

Las experiencias más complejas durante la investigación se han dado a la hora de lograr un buen poliedro de argumentos para justificar que la mecánica respiratoria debe hacerse **completa o yóguica**, es decir, expandiendo, al mismo tiempo los tres segmentos del tronco (lumboabdominal, intercostal y costoclavicular) y no en tres tiempos o sólo el abdomen o sólo el tórax.

Oteando en Oriente y Occidente, la revisión de la mecánica en miles de personas y mi trabajo personal en la mecánica ventilatoria, he recabado argumentos más que suficientes para confirmar que todo el tronco tiene que expandirse al unísono en la inhalación y que la zona lumbar debe expandirse, ya que nos indica que el diafragma desciende convenientemente, especialmente el hemidiafragma posterior. En el taísmo y budismo afirman que durante la inhalación la **zona lumbar debe expandirse**.

Sin embargo, esa búsqueda de argumentos de la que hablo anteriormente no ha sido lo más complejo. La más compleja

puede ser la aceptación por parte de algunos sectores de profesionales de la respiración que la mecánica respiratoria tiene que ser **completa y en un solo tiempo**.

VM: *¿Qué influencia te aportó en el desarrollo de*

tu investigación el sufismo?

C.V.: El Sufismo me permitió anclar la Psicoterapia Respiratoria en una **cosmovisión**, es decir, la consideración de una trinidad: el ser humano, la creación y el Hálito del

Creador de los Mundos. Este soporte le da mayor sentido y trascendencia a la función de la mecánica respiratoria. El murciano Ibn Arabi, muerto en Damasco en 1240 decía: **“El hombre verdadero o realizado es aquel que es dueño de sus respiraciones”**.

Ser dueño de mis respiraciones es no estar preso de los dragones o rasgos negativos de la personalidad, tales como la ira reprimida, miedo, envidia, etc., los cuales agitan mi cuerpo bloqueando la mecánica respiratoria. Tener libre la mecánica respiratoria y no esclava de bloqueos es ser dueño de cada respiración, por tanto, soy libre y verdadero. Siendo dueño de la propiedad de mi cuerpo y de la función de la mecánica respiratoria, entonces, el soplo de vida puede habitarme y yo sentirme habitado por él; en última instancia, ser habitado o respirado por el Aliento Misericordioso. Muriendo de lo que no soy, los añadidos artificiosos de los bloqueos, entonces soy verdadero, auténtico y luminoso.

VM: ¿Cuál es la forma correcta de respirar?

C.V.: La forma correcta de respirar es adecuarse a la forma natural de la mecánica respiratoria, a su propio diseño. Nacemos con la capacidad instintual e involuntaria de ponerse en acción el proceso de la mecánica ventilatoria, cuyo músculo principal o maestro es el diafragma, llamado segundo corazón por su gran capacidad hemodinámica. El bebé respira en libertad, libre de bloqueos musculoesqueléticos, apreciándose en él una respiración completa o yóguica, es decir, todo su tronco se expande al mismo tiempo durante la inhalación y se contrae en la exhalación. En cada inspiración el diafragma desciende creando un vacío de presión dando lugar a la entrada de aire por la nariz.

Al descender, el diafragma comprime las vísceras por debajo de él, produciendo un gran masaje y retorno de la sangre. Amás descenso del diafragma, más vacío de presión, más aire inhalado, mayor masaje visceral y retorno de la sangre venosa al corazón. Resumiendo, el aire que entra por la nariz es debido al descenso del diafragma, ese aire lo dirijo hacia la zona lumbar, según desciende va llenando de arriba abajo los pulmones. Los anillos lumboabdominal e intercostal se expanden por el descenso del diafragma, el anillo costoclavicular se expande por la entrada de aire en los pulmones. Podemos imaginar el tronco como un cilindro que se expande por todos los lados durante la inhalación. Una vez se ha instalado la forma correcta, es muy importante perseverar en su permanencia, esto exige un tiempo de entrenamiento.

Este modo de respirar liberado se da en el bebé y en las personas que no han bloqueado su mecánica ventilatoria. No tiene sentido enseñar una mecánica ventilatoria absolutamente incorrecta como es la respiración sólo abdominal o sólo torácica o en tres tiempos, pues el bebé no lo hace. Tampoco hay que decir - primero llevo el aire al abdomen, luego a la zona diafragmática y luego lo subo a la zona costoclavicular, pues va contra natura, ya que el aire nunca está en el abdomen, está en los pulmones. Debemos recordar que el aire entra por la nariz, pasa por la tráquea, continúa por los dos bronquios de los

pulmones, ramificándose en bronquiolos hasta llegar a los sacos alveolares. Este recorrido es **descendente** y no ascendente. Podríamos seguir enumerando docenas de errores que se cometen a lo hora de enseñar y explicar la mecánica respiratoria.

VM: ¿En qué medida se ve afectada la respiración por la situación anímica?

C.V.: El estado anímico es una actitud emocional duradera o prolongada y no una situación emocional transitoria, siendo menos específico e intenso, pero más duradero, tales como un estado de ánimo depresivo, el cual es un estado “malo” y no “bueno” de ánimo.

Un estado anímico “malo” crea y mantiene una influencia de bloqueo en la mecánica respiratoria y un estado anímico “bueno” no induce a un bloqueo de la mecánica ventilatoria, sino que propicia la expansión, beneficiando la respiración en cada momento.

VM: ¿Aparte de tu acercamiento al sufismo, cuáles han sido las principales influencias en el desarrollo de tu trabajo?

C.V.: El Budismo, Induismo y Taoísmo fueron las principales influencias por la práctica respiratoria y por el concepto de cosmovisión. Las Artes Marciales, concretamente el Aikido y, también el Tai-Chi, fueron importantes por el concepto de armonía del ki en cuerpo-movimiento-respiración. También lo fueron el manejo de la respiración en cantantes de ópera y su capacidad de darle apoyo físico a la producción de la voz.

VM: Una de las características de tu trabajo, es la focalización del trabajo en grupo, incluso en viajes como los que sueles dirigir, por ejemplo en Marruecos. El desierto es, posiblemente un elemento de profundización en el proceso de plenitud que defiendes. ¿Cómo definirías esa experiencia para las personas que viajan contigo?

C.V.: Los viajes de conocimiento al desierto, en este caso al de Merzuga, Marruecos, ofrecen una atmósfera muy especial en donde trabajamos desde la Psicoterapia Integrativa y Transpersonal y la Psicoterapia Respiratoria.

Es un trabajo profundo interior, vivir el instante en la vida cotidiana y para ello tenemos a mano una herramienta muy poderosa, es la consciencia en la respiración. La meditación en el desierto ha sido una práctica muy importante en ciertas personas relevantes de la humanidad, como Jesús, y otros no tan grandes, porque la belleza de las dunas ofrece en ese vacío-lleño, el encuentro con uno mismo. Si te haces suficientemente permeable al misterio del desierto, la mente se aquieta y sientes que el desierto te habla, sí, ciertamente así es. La nada del vacío del desierto infunde en tu interior un vacío fértil, como fruto de la meditación emergerán en tu jardín amurallado de la verdad interior, los regalos de la contemplación.

VM: ¿Existe una relación directa entre hábitos o formas de vida y maneras de respirar?

C.V.: Nuestro modo de estar en el mundo está en relación con el modo en que tenemos configurada nuestra mente. Articulamos la experiencia acorde a esta configuración.

Nuestra postura corporal es el resultado de nuestra historia biográfica personal.

Si nuestras pautas de comportamientos son erróneas, el cuerpo se verá afectado, pues actúa como pararrayos, entonces, la mecánica respiratoria se alterará.

Si una persona es tímida, apocada, miedosa e indecisa, es posible que su pecho quede implosionado y sus hombros estarán elevados e anteriorizados. Esta postura corporal disminuirá el movimiento de elevación-expansión del esternón y la caja torácica se expandirá menos, reduciendo la entrada de aire. Vemos que ciertos hábitos corporales, los cuales han sido ocasionados por ciertas emociones tóxicas, inducen una deformación en la caja torácica que impide que entre algo más de aire, por lo que la persona tendrá que sobreesforzar ciertos músculos secundarios de la inhalación para que pueda entrar el aire suficiente. A su vez, la forma de respirar incide en el aspecto psicológico-emocional retroalimentando los hábitos perjudiciales.

Pautas de comportamiento en la vida cotidiana son debidas al modo en que se hace la mecánica ventilatoria; a su vez, la manera de respirar incide en los hábitos y formas de estar en el mundo.

VM: ¿Cómo se fomenta una respiración plena en algunas de las disciplinas que has practicado a lo largo de tu vida: Aikido, Yoga, Thai-Chi?

C.V.: Las bases de una mecánica respiratoria correcta están en la forma original de esas disciplinas, sin embargo, en ciertos sectores se ha ido olvidando la forma natural y correcta de practicarla y enseñarla.

La plenitud de su respiración se basa en un conocimiento milenario practicado por millones de personas que llegaron a saborear y testificar una mecánica respiratoria liberada, desarrollando múltiples técnicas que activaran la salud del cuerpo, el aquietamiento de la mente y la expansión del espíritu.

VM: ¿En qué medida influye la respiración en el equilibrio y alimentación sanguínea?

C.V.: Respiramos porque tenemos un cuerpo que necesita oxígeno para seguir viviendo. Una mecánica respiratoria natural permite que en el torrente sanguíneo transporte suficiente oxígeno a la célula y eliminación de los residuos de la combustión de la glucosa por el oxígeno.

El diafragma, gracias a su capacidad hemodinámica, facilita el transporte sanguíneo de ida y vuelta al desplazarse en cada respiración. En ese río de sangre navegan los diferentes elementos necesarios para la función celular. Una de las funciones de la respiración es regular el grado del pH, acidez-alcalinidad. Una buena oxigenación alcaliniza la sangre.

VM: ¿Cómo influye la postura en una correcta respiración?

C.V.: La postura corporal tiene una importancia decisiva en la mecánica respiratoria, y no está lo suficientemente considerada

Nuestra postura corporal es el resultado de nuestra historia biográfica personal. Una postura deformada, antinatural, desviada, en donde el proceso fenotípico no ha seguido suficientemente al genotípico por culpa de vivenciar conflictos psicoemocionales tóxicos, y esto dificulta la mecánica ventilatoria. Por ejemplo, una pelvis en anterversión - culo huidizo-, mandíbula apretada, cuello endurecido y hacia atrás, tripa metida dificulta la mecánica respiratoria. Por el contrario, un tronco derecho y relajado y

una mecánica de la marcha correcta y natural -gracias a estar libre de somatizaciones-, facilitará la mecánica respiratoria.

VM: ¿Qué proyectos futuros tienes?

C.V.: Terminar de escribir para su publicación el libro Psicoterapia Respiratoria, Diagnóstico, Psicodiagnóstico y Tratamiento de la Mecánica Respiratoria.

Seguir escribiendo el libro sobre la mirada como reflejo del ser y del ego.

También, terminar de escribir el libro sobre Canto Primal, una herramienta en psicoterapia y para la expansión de la conciencia.

Seguir escribiendo el libro sobre la aceptación de la propia muerte y acompañar al moribundo

Coordina el primer congreso multidisciplinar de la respiración en el que pueda asistir todo profesional que tenga en su profesión la respiración como herramienta fundamental en su trabajo: Terapia Respiratoria, Rebirthing, Breathword, Yoga, Pranayama, Artes Marciales, Chi Kung, Tai-Chi, etc.

ACERCA DE CARLOS VELASCO



Carlos Velasco Montes, es psicólogo Colegiado por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), Formado también Biogestalt, Naturopatía, Osteopatía, Masaje, Eneagrama, Psicomotricidad Relacional, Técnica Craneo Sacral, respiración y voz, etc. Practicante

asiduo de Aikido, Yoga y Tai Chi. Viajero incansable ha conocido mas de 80 países, y cuidador de los jardines internos de los demás. Ha sido creador de diferentes sistemas relacionados con la Creador de los siguientes sistemas Psicoterapia Respiratoria®, Psicoterapia Integrativa y Transpersonal, Psicochamanismo Integrativo, El Arte de Respirar la Vida®, Coherencia Respiratoria®, Psicoterapia Respiratoria y Postural®, Canto Primal® TER (Terapia Energética Respiratoria), Psicorisoterapia. Es autor de libros como las **Enseñanzas del Caballero de la Armadura Oxidada**, 14ª edición. Ed. Obelisco. Actualmente prepara **Psicoterapia Respiratoria®**, que trata el diagnóstico y tratamiento de la mecánica respiratoria. Lleva mas de 30 años en consulta privada y en psicoterapia de grupo, igualmente a ha impartido talleres en universidades y hospitales españoles (Universidad de Cantabria y Universidad de Castilla-La Mancha; así como en La Habana, Hospital Fajardo. Hospital Virgen del Rocío, Sevilla, etc.).

Sabemos transformar la energía de la

luz en equilibrio emocional, mejora cognitiva y expansión sutil



Adriana S. Sorina
Coach Fosfeno-pedagoga.
Especialista en medición
bioenergética
Estación video Aura.

¿Qué es el FOSFENISMO?

Desarrollado por el doctor Francis Lefebure en 1959, el Dr. Lefebure Methods® es un conjunto de técnicas que tienen como objetivo principal estimular las capacidades cerebrales a partir de un método de trabajo individual basado en las reacciones fisiológicas provocadas por los fosfenos, que se obtienen como consecuencia de la observación fija hacia una fuente de luz adecuada.

¿Qué son los fosfenos?

Los fosfenos son las sensaciones luminosas subjetivas, o imágenes que persisten en la retina. Son manchas de diferentes colores que se pueden observar con los ojos cerrados o abiertos. Se obtienen fosfenos fijando la vista alrededor de unos 30 segundos en la lámpara fosfénica, situada a un metro y medio de distancia. Estas cortas observaciones no fatigan nuestros ojos, sino que al contrario, los fosfenos constituyen un excelente método de gimnasia ocular.

También se pueden obtener fosfenos fijando la mirada en alguna superficie que polarice la luz, como por ejemplo el reflejo del sol en el agua, el reflejo de la luz sobre un muro blanco, mirando la luna, o el reflejo del sol en un espejo. En todos estos casos, la luz produce una fuerte estimulación cerebral y facilita el trabajo intelectual. Los fosfenos actúan directamente sobre la glándula pineal. La glándula pineal es la encargada de mantener en equilibrio nuestros ciclos circadianos y segrega tanto la melatonina como la serotonina, también llamada la hormona del humor o de la felicidad.

La glándula pineal es también un convertidor neuroendocrino relacionado estrechamente con las vías neuronales vinculadas a la visión, ya que las fibras ópticas provenientes de las capas ópticas, convergen en la base de la glándula pineal para desde allí irradiar al cerebro. De hecho, en los vertebrados inferiores tiene toda la apariencia de un ojo pues incluso posee en su parte exterior un cristalino y en la interior un humor vítreo, muy parecido a una retina, con células fotosensibles. Podemos convenir pues, que de hecho en el fondo del cerebro, tenemos un antiguo ojo que todavía está conectado con la visión pero que no ve, al menos como el ojo al que se conecta, pero que está vinculado estrechamente a la luz.

Los fosfenos activan nuestro tercer ojo, es la luz que toca el “asiento del alma” como denominaba Descartes a la glándula pineal, y mediante la correcta aplicación del método podremos verlo, entenderlo y exteriorizarlo, coherentemente, desarrollando nuestra mente, armonizando nuestras emociones y despertando nuestra conciencia.

La primera acción de los fosfenos se hace evidente de inmediato sobre el sistema nervioso, con una relajación profunda y una sensación de tranquilidad y de paz que se sienten después de haber hecho algunas observaciones fijas.

La simplicidad de este método permite multitud de aplicaciones y resultados inmediatos en la vida diaria.

Aplicaciones del Dr. Lefebure Methods®

A nivel pedagógico está muy indicado para los niños y estudiantes de cualquier edad, para el aprendizaje, para mejorar el estudio, para la lectura y para memorizar correctamente los textos. Se han observado muy buenos resultados en personas que sufren de dislexia y **disortografía**, y es muy eficaz para mejorar el rendimiento escolar. El fosfeno ejerce, además, una acción positiva sobre la comprensión e incrementa considerablemente la creatividad.

A nivel terapéutico el método es totalmente compatible con cualquier terapia alternativa o con la medicina convencional. Aumentan notablemente todos los resultados esperados. En la aplicación terapéutica además se ven beneficiados tanto la persona que da como la que recibe la terapia, ya que coloca a las dos en la misma frecuencia, en la misma onda. Se utiliza con mucho éxito contra el insomnio, el estrés, depresiones, estacionales y no estacionales, y en la ansiedad.

Nada más comenzar a trabajar con los fosfenos se nota más alegría y una sensación de calma y de bienestar. A nivel iniciático el método es realmente una puerta maravillosa que se abre hacia el interior para acceder de una manera muy sencilla, pero muy poderosa, a toda la información que fluye canalizada por el fosfeno. Los fosfenos al actuar directamente sobre la glándula pineal, amplifican muchísimo la intuición.

¿Para quién está indicado Dr. Lefebure Methods®?

Cualquier persona puede disfrutar de este maravilloso y excelente método de trabajo personal, desde niños y adolescentes hasta personas mayores. El campo de las aplicaciones es amplio y su correcta utilización produce una expansión de la energía y un aumento en el tono vital.

¿Existen contraindicaciones?

Las únicas contraindicaciones para la utilización del fosfeno son el glaucoma y las operaciones oculares recientes.

Los fosfenos provocan, pues, el desarrollo de la memoria, de la inteligencia, de la atención, de la intuición,

así como una mayor resistencia nerviosa y física que permite enfrentarse mejor a los desafíos diarios.

Dr. Lefebure Methods® es un poderoso sistema de crecimiento personal con más de 60 años de divulgación e investigación constante sobre la acción de la luz natural y de los fotones sobre las neuronas en nuestro cerebro.

Próxima conferencia gratuita de Fosfenismo en Madrid el 24 de febrero del 2017 a las 19.00h en el Centro Galatea.

La conferencia esta impartido por la coach fosfeno pedagoga **Adriana S. Sorina**.

Información y contacto: **609 119 646**.

Los fosfenos activan nuestro tercer ojo, es la luz que toca el "asiento del alma" como denominaba Descartes a la glándula pineal

www.luz-natural-mente.com

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

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

Activación cerebral
Expansión cerebral
Intuición
Creatividad
Ansiedad
Chakras

Conferencia 24 de febrero en Madrid
Curso 25 de febrero en Madrid

DR LEFEBURE METHODS®

Adriana S. Sorina Tel. 609 119 646

ESPIRITUALIDAD



y DINERO

Reflexiones desde la cuenta de Enero

En plena cuenta de enero, para algunas personas resulta especialmente complicado llegar a fin de mes. De hecho, lo mismo ocurre todos los meses, pero no es algo que nos preocupe porque, en el fondo, somos personas honradas. En realidad, es mejor ser pobre, ¿o no? Como dice el evangelio cristiano: *“Es más difícil que un camello entre por el ojo de una cerradura que un rico entre en el reino de los cielos”*.

Pero, en verdad, ¿esto es así? ¿Realmente espiritualidad y pobreza deben ir juntos? ¿Realmente el evangelio habla de dinero? Y si no habla de dinero, ¿de qué habla?

SIEMPRE LO CREÍMOS

La sociedad nos ha dicho siempre que, para ser buen@s, para ser espirituales, debíamos ser pobres y renunciar a la riqueza material. La pobreza se asociaba a un estado de decencia, de honradez. Por consiguiente, ser ric@ era considerado como algo malo.

¡Y nos lo repitieron cientos de veces! Que *“nadie se hace rico trabajando”*, que *“la riqueza no puede venir de una conducta honrada”*, etc. De esta forma, nuestra mente asoció que cuando hablábamos de pobreza, estábamos hablando de dinero. Como el dinero es malo (nos lo han dicho siempre,

¡recordémoslo!) y la pobreza es buena, nosotros mismos tendemos a boicotearnos para no disponer de dinero. A raíz de eso, much@s de nosotr@s tenemos una relación nefasta con el dinero.

NO ES EL DINERO, SINO LAS POSESIONES

Pero creo que, en realidad, las corrientes espirituales no hablan de dinero, sino de auténtica pobreza: de no tener, de saber que no poseemos nada. Es decir, de ser conscientes de que nunca hemos tenido, y por ende nunca tendremos, nada como propio. Ni tan siquiera el cuerpo... ¿el cuerpo tampoco es nuestro? Efectivamente, tampoco lo es.

El cuerpo es una realidad que enferma cuando él quiere y no cuando nosotros deseamos. Si fuera nuestro, obedecería a nuestros deseos: crecer, disminuir, estar sanos, que nos creciese el pelo cuando estuviésemos calvos, etc. Pero todos sabemos que no es así: simplemente lo habitamos, lo usamos. El cuerpo no nos obedece, nosotros obedecemos al cuerpo: no es nuestro. Lo usamos. Lo repito: solamente lo usamos. ¡Por no tener, no poseemos ni el cuerpo!

Lo mismo ocurre con las relaciones personales. Las personas con las que compartimos nuestra vida no nos pertenecen.

Todo lo que utilizamos mientras estamos viviendo lo tomamos prestado

Nos acompañan en nuestro camino sin llegar a pertenecernos nunca. De forma similar, no poseemos ningún bien material: solo los usamos temporalmente. Nos los pueden robar, perder o, simplemente, dejan de ser nuestros cuando morimos.

Así pues, todo lo que utilizamos mientras estamos viviendo lo tomamos prestado. El cuerpo no es nuestro, las personas vienen y van, y las posesiones no son nuestras eternamente. En realidad, es como si fuéramos extraterrestres **“visitando este planeta”**, estamos de paso.

Debemos relacionarnos con la realidad desde el desapego, desde la conciencia de no tener nada, sino solamente usar. Ahí reside la clave: relacionarse sabiendo que no tenemos nada, sino que simplemente lo usamos, gozamos de él mientras dure la relación, sin apegos.

EL DEBER DE CREAR RIQUEZA

Como un **carousel** que nunca para, si tu realidad económica es pésima te pasarás el día pensando en el dinero: **“esto es demasiado caro”, “esto no lo puedo comprar”, “esto sí que es barato”, “debo ahorrar”,** etc. Consecuentemente, toda tu energía girará en torno al dinero porque se convertirá en un tema que no tienes resuelto.

Solamente cuándo hagas las paces con él, cuándo descubras que la verdadera pobreza se halla en liberarse de todo, incluso del ego, te darás cuenta que existimos para mejorar el mundo. Estamos aquí y ahora para generar más riqueza, y eso se traduce en más bienestar, más cultura, más tecnología, más ternura, más amor, más comprensión, etc.

Para generar esta riqueza debemos priorizarnos a nosotros mismos, es decir, centrarnos en estar llenos individualmente porque nadie puede dar sino tiene. Por lo tanto, es necesario generar los valores que crean riqueza. Cultivando estos valores dentro de nosotros podremos cultivar la riqueza y hacer las paces con ella y con el dinero.

Existen cinco valores fundamentales que nos conducen a esta reconciliación con el dinero. Estos son:

- **Confianza.** Para tener confianza en nosotros y saber despertarla en los demás.
- **Compromiso.** Hacia lo que estamos haciendo, comprendiendo que las obligaciones no existen porque siempre hacemos lo que decidimos.
- **Lealtad.** Cumplir siempre nuestros acuerdos; lealtad hacia el compromiso.
- **Servicio.** Dar nuestro máximo estando abiertos a recibir. Si damos, pero no recibimos, seremos como el huerto que no acepta ser regado ni abonado y que, al final, queda seco. El servicio, pues, se focaliza en el dar el máximo, sin preocuparnos por lo que vamos a recibir, pero abiert@s a recibir.
- **Sabiduría.** Descubrir el conocimiento que nos evita errar y sufrir.

Cuando somos capaces de dominar estos valores, la riqueza se dará en nuestra vida. Y no hablamos sólo de riqueza económica, sino también de riqueza en sabiduría, en amor, en ternura, en cultura, en sensibilidad, en relaciones, etc.



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.

AYUDADORES QUE NECESITAN AYUDA

Muchas personas que están en el camino del crecimiento espiritual (terapeutas, maestr@s de reiki, profesor@s de yoga, maestr@s de meditación, etc.) les cuestan llegar a fin de mes porque siguen creyendo que el dinero es malo. No han hecho las paces con el dinero y no saben cómo generar riqueza en sus vidas en lo material. Evidentemente, mientras no se reconcilien con el dinero no podrán resolver este problema.

Nadie puede ayudar a los demás mientras necesita ser ayudad@, nadie puede dar aquello que no tiene. Por ello debemos reconciliarnos con el dinero para que esto revierta positivamente en el conjunto de nuestras vidas. Si continuamos padeciendo dificultades económicas nunca podremos ser tan útiles como si ese tema no nos limitase. Por este motivo, hacer las paces con el dinero debe convertirse en una prioridad. Pero no solo con el dinero, hacer las paces con todo: aprender a usar gozando y sin apego.

Como dice el evangelio **“al que tiene todavía se le dará más, pero al que no tiene, hasta lo poco que tiene le será quitado”**.

¡DÉJATE AYUDAR!

Hagamos las paces con el dinero, sin confundir el dinero con las posesiones. Para ello, te invito a ver el vídeo del curso gratuito **“Cómo atraer la prosperidad”** donde, además de encontrar herramientas útiles para vivir una vida abundante y rica a nivel individual, encontrarás un enlace para descargarte el e-book **“5 valores para crear riqueza”**. ¡Déjate ayudar y podrás ser más útil! Haz las paces con el dinero, deja de pelearte con él.

¹LINK A VÍDEO: <http://campus.danielgabarro.com/cursos-empresa/como-atraer-la-prosperidad>





EL YOGA cómo FILOSOFÍA SAPIENCIAL

Lo que llamamos filosofía sapiencial o práctica, además de hacer referencia a la concepción original de la filosofía cómo amor (philo) a la sabiduría (sophia), reafirma la idea que Huxley llamó filosofía perenne, mostrando ciertas ideas imperecederas en diferentes culturas de la historia de la humanidad.

El filósofo P. Hadot, sintetizó ese estado, que podemos llamar sapiencial, en tres experiencias clave: paz interior, independencia interior y consciencia cósmica. Si nos detenemos un momento a reflexionar sobre un ser humano que para nosotros represente la sabiduría, creo que podremos observar, que ha logrado un alto desarrollo de esos tres estados experienciales.

El filósofo, en cuanto amante de, es alguien que se entrega a la búsqueda de la sabiduría, es decir, a la búsqueda desinteresada de la Verdad. El objetivo es la ampliación de la capacidad de comprensión. Desde allí, es fácil entender que la filosofía no es tan sólo teórica, sino que es necesariamente práctica y transformadora. No es plausible ir ampliando la capacidad de discernimiento y comprensión, sin irse transformando uno mismo.

El yoga es una filosofía que aporta muchísimos ejercicios, técnicas o mapas, para lograr las experiencias que hemos mencionado e ir ampliando así nuestra consciencia. La paz, la claridad mental y la independencia interior o desapego, se van desarrollando al unísono desde la madurez espiritual que aporta el autoconocimiento y el asumir las responsabilidades pertinentes en la interpretación/construcción de nuestra "realidad". La consciencia cósmica o estado **adual** de consciencia, es la capacidad de comprensión ampliada al máximo y convertida en experiencia; es el fruto del desarrollo de la aceptación-amor-comprensión sostenida y puede llevar al estado de fusión con la realidad propia de los místicos.

Quizá para continuar reflexionando sobre Yoga y Filosofía, sería interesante diferenciar entre escuelas/linajes/interpretaciones de yoga contemporáneo, sendas del yoga y filosofías del yoga. Sin embargo, dicha diferenciación, me obligaría a extenderme debido a algunos usos ilegítimos de la palabra yoga, en simulacros de técnicas **yóguicas** malinterpretadas con actitudes/aptitudes opuestas e incompatibles con la idea de filosofía en general. Y es que los filósofos siempre iniciaron el trayecto hacia el interior y no buscaron la fuente de la felicidad fuera: éxito, fama, belleza, riqueza o cualquier elemento de plusvalía de poder

cómo un fin en sí mismo y sin asumir la responsabilidad humana que éste implica. Tampoco en el desarrollo de su autonomía suelen ser representantes de dogmas, tópicos o convenciones del mundo de la apariencia. Ni es tampoco plausible el desarrollo de la paz interior sin una coherencia ética basada en la comprensión profunda. Tales ideas están profundamente enraizadas y desarrolladas en las que podemos considerar filosofías del yoga. En fin, ese filósofo y/o yogui que todos llevamos dentro, aprende a discriminar lo que no le conduce a trascender su propia ignorancia y ampliar su comprensión de la realidad. Y gracias a todos los antecesores que desarrollaron dicha labor, cuenta con muchos mapas, técnicas y recursos para ello. No todos ellos son cognitivos.

Por eso añadiría que el yoga es una filosofía especialmente interesante en nuestra época, dado que tiene muchísimas técnicas que no utilizan la vía reflexiva y que van a facilitar el desarrollo del estado contemplativo.

Delimitando, sin entrar en consideraciones de estilos, al ámbito general del Hatha Yoga, podemos ver que inicia sus prácticas en técnicas de control respiratorio, que afectan a todo el organismo y, sobretodo, al sistema nervioso, dado que el aparato respiratorio es el único sistema que

podemos controlar de manera autónoma. Es decir, aprendemos a dirigir mentalmente la respiración para aprender a dirigir nuestra mente.

Quizá, empezar el año con suavidad y disposición, para lentamente, ir profundizando, no sea un mal planteamiento

El **pranayama**, una vez aprendemos a calmar el sistema nervioso, nos prepara para la meditación a través de las **asanas**, cuya prioridad, sea desde un foco de atención u otro según el estilo, es **pratyahara**, conectar directamente con la experiencia fisiológica interna. Al entrenarnos en desarrollar dicha actividad, activamos las capacidades de autoobservación, aceptación plena y autoconocimiento, más propias del hemisferio derecho. Es decir, accedemos a las experiencias fisiológicas internas directamente sin pasarlas por el filtro de la mente analítica. De ahí, su elemento esencialmente equilibrador en una cultura de sobre exceso de información y de estrés, que prioriza la actividad del hemisferio cerebral izquierdo: lógica, racional, verbal, resolutoria de problemas y enfocada hacia la acción.

En la anatomía energética de yoga, el término **Ha**, Sol, la polaridad masculina de nuestro organismo, hace referencia hacia el hemisferio izquierdo, actividad dirigida hacia el control del mundo externo para preservar nuestro organismo. **Tha**, luna, la polaridad femenina, hacia el hemisferio

derecho, actividad dirigida hacia la contemplación interior y experiencias internas cómo la paz o el amor bondadoso. Obviamente, la finalidad, cómo el de todas las filosofías enfocadas hacia la sabiduría, es el equilibrio hemisférico. Ese “hombre y mujer a la vez simbólico”, que se atribuyó a algunos sabios, señalando al equilibrio entre la energía femenina y masculina. Dicho equilibrio expresado en los términos **Hatha** (yin-yang en el taoísmo o tantrismo chino), hace referencia al ser humano encarnado en equilibrio entre lo mundano y lo espiritual, un ser consciente de la finitud de la tierra bajo sus pies y la inmensidad del universo sobre su cabeza. Tierra y Cielo. En fin, lo que representa la unión de Shiva-Shakti: la unión de energía vital y consciencia. Desde aquí, podemos ver que el yoga es una filosofía que nos orienta hacia una vida consciente.

Y desde la consciencia de que la incomprensión son nuestros propios límites, hacia una comprensión, equilibrada, conectando ambos hemisferios, una comprensión no tan sólo conceptual, sino experiencial y autoconsciente, no tan sólo ideal, sino real y sentida, intentando vivir en coherencia entre nuestro mundo interno y nuestro mundo externo, atentos a sostener la disposición vital hacia la constante transformación y aprendizaje. Asumiendo el compromiso con la veracidad y la disolución de autoengaños. Sabiendo que el primer paso hacia la sabiduría es la autenticidad. Y desde allí hacia la aceptación-amor-comprensión.

Quizá, empezar el año con suavidad y disposición, para lentamente, ir profundizando, no sea un mal planteamiento. Quizá, entonces, la propuesta sea afrontar la evolución de esa capacidad cultural de adaptar cualquier filosofía a las propias necesidades e intereses. Es más, propondría reflexionar

sobre el “miedo a la crítica” en el mundo del yoga y del “**fast food existencial**”. Entre otras **delicatessen**, ese miedo a no ser políticamente correcto o parecer espiritualmente bueno que, sin duda, ha facilitado el panorama del yoga contemporáneo. Incluso a intentar comprender que cierto temor ético hacia la crítica depende más de las emociones que subyacen y la motivan, que del hecho en sí mismo. Todos comprendemos que hay críticas motivadas por el amor desinteresado a la verdad y críticas que no se dirigen al objeto o persona, si no que sirven para activar la capacidad de discernimiento de otros. Desde aquí, conocimiento, criterios, sentimientos, valores, es decir, interpretaciones u opiniones más o menos justificadas, con más o menos falacias, con más o menos ciertos tipos de experiencia, con mejores o peores sentimientos... hacia una ardua oportunidad para trabajarse la consciencia testigo respecto a estas cuestiones, para comprender las defensas, posicionamientos y autoengaños propios de la naturaleza humana y desarrollar una mayor comprensión y ecuanimidad. Aunque dicho trabajo interno, finalmente nos lleve a considerar que la acción es justa y necesaria. Mientras, además de manifestar mi profundo respeto y agradecimiento hacia algún valiente que ha trabajado casi en solitario, me lo sigo pensando...

Nos deseo una vida más consciente a todos este año.

Sat Cit Ananda! Nale.



Licenciada en Filosofía. Movida por sus inquietudes filosóficas y espirituales, lleva más de veinte años en constante aprendizaje en el mundo del yoga y su enseñanza. Directora de la Formación de profesores de Yoga de la Asociación de Yoga y Filosofía.

www.formacion-yoga.org

Formación profesores de Yoga

S'Om Asociación de Yoga y Filosofía

Inicio 27-28 Mayo 2017
Centro Mandala Madrid

www.formacion-yoga.org

yoga.formacion.madrid@gmail.com



Inspirar y facilitar

Formación que incluye varias escuelas-linaje cómo sistema pedagógico complementario, priorizando el aspecto filosófico y las diversas perspectivas psico-físico-energéticas del Yoga.

Louise L.H

“Amar al niño interior”



“Si no puedes tener intimidad y confianza con otras personas, es porque no sabes cómo intimar con tu propio niño interior. El pequeño que hay dentro de ti está dolido y asustado. Escúchale y conviértete en un adulto amoroso para tu niño interior”.

¿Qué es el Niño Interior?

El Niño Interior es el Yo Auténtico, la esencia, la expresión individualizada de la energía creativa de la vida que se manifiesta en cada ser humano.

El niño interior natural es sinónimo de aspecto esencial del ser humano. Se expresa con curiosidad, ternura, espontaneidad, vitalidad, pasión, sensibilidad, creatividad, inocencia, vulnerabilidad, deseos, necesidades, y emociones genuinas. Llamamos niño interior natural al aspecto no dañado de nuestro ser. Cada ser humano tiene un niño/a interior natural, único/a y singular.

Su interés primario es expresar su singularidad y sus dones y talentos únicos y genuinos, su potencial para vivir

y realizarse de una forma plena. Expresar y vivir lo que es, su ser. Sin embargo, en la etapa de la infancia, debido al condicionamiento limitador que recibe, el niño interior natural se desconecta de sus cualidades esenciales para protegerse del dolor emocional (miedo, vergüenza, culpa, soledad) y adopta determinadas creencias falsas que le llegan de su entorno, y crea también sus propias conclusiones basadas en el razonamiento infantil, de por sí naturalmente egocéntrico, desarrollando un Yo Falso (ego/personalidad). Al ego, también le llamamos niño interior herido/yo herido. El yo herido se esfuerza continuamente por conseguir el amor y la aprobación de los demás e intentar protegerse del dolor emocional, no sentir su mal-estar interno.



LOUISE L. HAY
CERTIFICACIÓN OFICIAL
SANA TU VIDA TEACHER
TRAINING

Residencial, del 7 al 13 Abril
Formación intensiva de Facilitadores SANA TU VIDA

Aprender a amarte más y mejor y a facilitar cursos/talleres SANA TU VIDA basados en el modelo de transformación holístico e integrador desarrollado por LOUISE L. HAY, autora de "Usted puede sanar su vida" y "El poder está dentro de ti".
Formación profesional, certificación, licencia internacional y materiales para impartir talleres y cursos de autoestima SANA TU VIDA®.
"El único viaje real que existe es el viaje del corazón"

Formadora y Coordinadora: **María Rosa Casanovas**.
Terapeuta Integrativa, Formadora de facilitadores SANA TU VIDA en España, certificada por Louise L. Hay. Certificada en INNER BONDING.

Curso online de 30 días
ÁMATE A TI MISMO
con **INNER BONDING**



Comienza el
8 de Febrero

Creado por la Dra. Margaret Paul autora del libro "Cura tu Soledad".

Una experiencia de 30 días para aprender con conceptos clarificadores y propuestas de aplicación en el día a día como conectar con tu Niño Interior y tu Yo espiritual/Sabiduría interna, desarrollando tu poder para amarte a ti mismo, aumentando en consciencia, libertad, vitalidad y paz interior.

Materiales curso: Newsletters diarias, visualizaciones, videos, foro y teleseminarios.



Información e inscripciones: 653 370 455
mariarosacasanovas@gmail.com - María Rosa Casanovas
www.mariarosacasanovas.com

De adultos, cuando vivimos controlados por nuestro aspecto niño/yo herido, nos tratamos a nosotros mismos de la misma forma como nos trataron nuestros padres y educadores. De forma inconsciente, repetimos las creencias limitadoras, comportamientos y actitudes que causan dolor emocional y continuamos la cadena de desconexión con nuestra esencia, perpetuando el sufrimiento y transmitiéndolo a nuestros hijos.

Como resultado de indagar en nuestro autoconocimiento, podemos descubrir el tipo de personalidad/ego que hemos creado para sobrevivir. Podemos cambiar y flexibilizar nuestros juicios y creencias limitadoras y aprender a tratarnos con aceptación, amabilidad, valoración y respeto. Este proceso crea un Adulto Interno Amoroso hacia nosotros mismos y nos reconecta con nuestra esencia, nuestro Yo auténtico. **Es el Viaje de Transformación.**

El diálogo con nuestro niño/niña interior es clave para encontrar nuestro poder interior, la sensación de alegría y vitalidad que nos impulsa a vivir con apertura, avanzando en nuestro camino de realización vital en lo personal, profesional, espiritual y material.

Louise L. Hay nos recuerda y enseña que todos los aspectos de la vida: las relaciones, el trabajo, la salud, el dinero,... nos invitan a escuchar nuestro ser auténtico, dialogar con nuestro niño herido, y abrirnos a nuevos aprendizajes y a la transformación interna. Sabemos el camino, sólo necesitamos estar dispuestos a recorrerlo. Con perseverancia, valorando cada paso, pequeño y grande, que nos acerca a ser quienes somos en nuestra esencia.

Te invito a dedicarte unos momentos para notar tu respiración, abriéndote a la vida, moviendo suavemente alguna parte tu cuerpo que desee moverse... aflojando tensiones. Tu cuerpo es tu amigo. A través de la conexión con tu cuerpo recibes el regalo del presente. El poder del ahora. ¡Tu niño interior te está esperando! Te sugiero que busques una fotografía tuya de cuando eras niño. Mira la foto.

¿Qué ves en los ojos, en la expresión de ese niño? ¿Ves a un niño alegre, confiado? ¿Ves a un niño asustado, enfadado, triste? Dialoga con tu niño interior, escúchale, habla con él, que tus palabras sean tranquilizadoras y afectuosas.

Las siguientes son algunas preguntas para el proceso de diálogo de tu adulto amoroso con tu niño interior:

¿Qué sientes en estos momentos? ¿Estoy diciéndote o haciendo algo que te hace sentir así? ¿Cómo puedo ayudarte para que sientas confianza y alegría?

Imagínate abrazándole con ternura, apertura, calidez.

A medida que vamos desarrollando el "adulto interno amoroso" aprendemos a tratar con comprensión a nuestro niño interior herido y también a poner límites a su comportamiento cuando, desde sus creencias falsas y dolor, quiere llevarnos a realizar acciones no amorosas hacia nosotros u otras personas.

Prestar atención a nuestro niño interior (escuchar y atender lo que sentimos y necesitamos) en el ahora no es responsabilidad de nuestros padres. Ellos hicieron lo que creyeron que era lo correcto, con la consciencia y la capacidad que tenían en ese tiempo y lugar. En el presente, podemos nutrir y sanar a nuestro niño interior, abriéndonos a re-conocerlo, con aceptación, valoración y respeto.



María Rosa Casanovas

Terapeuta integrativa, especializada en autoestima, comunicación e inteligencia emocional. Es facilitadora y formadora de facilitadores **Sana Tu Vida** en español, certificada por Louise L. Hay en 1995-1998 (USA). Coordinadora de la formación **Sana Tu Vida Teacher Training** en España. Facilitadora certificada en **Inner Bonding**, coordinadora en español del curso de 30 días online **Ámate A Ti Mismo**. Su formación incluye Gestalt, Life Coaching, Educación emocional, Counselling, Presencia Incondicional (Mindfulness) y Terapia centrada en la persona (Carl Rogers).

EN BUSCA de la FE



Nacemos en un mundo creado para gente grande, un mundo lleno de objetivos por cumplir, durante nuestros primeros años de vida, se nos permite vivir en el ahora, descubrir la felicidad y experimentar el olor a vida. A medida que nos vamos haciendo mayores, nos vamos cargando de responsabilidades, en el cole, en casa...

Todos los adultos de nuestro alrededor, nos explican lo importante que es el futuro, nos enseñan que la felicidad está fuera y que estamos separados del mundo. En definitiva, nos cuentan que, para ser felices, tenemos que estudiar, tener

un buen empleo, comprar un buen coche, una bonita casa, encontrar un príncipe azul o una princesa rosa, casarnos y tener hijos. Y digo príncipe o princesa porque por si fuese poco, nos cuentan que el amor también es externo, por lo que llegará un momento, que iremos por el mundo, esperando que llegue alguien que nos haga felices...

Volviendo al tema de nuestra infancia, comenzamos un periodo de adiestramiento que se inicia en nuestros primeros años de vida y que no terminará nunca. Primero nuestros padres y maestros, luego nuestro jefe, los medios de comunicación. En todo momento, nos recordaran que solo es real lo que se puede ver, tocar, oler o escuchar y a su vez, nosotros se lo enseñaremos a otros.

LIBERTAD

Y es que a ninguno nos enseñaron a sentir, por el contrario, nos enseñaron a relacionarnos de una manera tóxica con los demás y a alejarnos del camino del corazón.

Recuerdo la primera vez, que mi hijo me dijo que había un monstruo en casa, textualmente le dije: "Hijo, los monstruos no existen", él siguió insistiendo en que estaba justo detrás de mí y por supuesto, yo ni me di la vuelta. Tenía plena certeza de que lo que me decía no era real, así que intenté convencerle y me fui a dormir.

Pasaron unos meses, la vida después de varias situaciones de caos, me volvió a recolocar en el camino de la espiritualidad. Finalmente cedí ante el camino y decidí escuchar a mi corazón. La enfermedad de mi hija ayudó mucho a que me rindiese ante la realidad creada por el EGO, así que empecé de nuevo, a buscar en mi interior y empecé a conectar con talentos y dones a la velocidad de la luz. En un par de meses, yo estaría viendo entidades de diferentes tipos y ayudando a sanar a personas que de un modo u otro, llegaban a mí.

La siguiente vez que mi hijo me dijo que había un monstruo en casa, no podía decirle que era mentira, ya que yo también lo veía. Recordé entonces lo que le había dicho unos meses antes.

Cuento esto, porque realmente todos hemos vivido en el mundo de lo real. En mi caso, creo que me tiré la mayor parte de mi vida huyendo de lo que ahora llamo, "mi misión de vida". Sin duda no tenía ni idea de donde me llevaría, pues para mí no era tangible y ni siquiera era una posibilidad. De hecho, vi las señales y fui consciente de ellas después de haberme conectado con mi corazón, momento en el que lo que eran desgracias, lo que era caos, pasaron a ser señales.

Te invito a que reflexiones sobre esta pequeña historia, a que empieces a escuchar a tu corazón y a que hagas aquello que más te apetezca. Escúchate, aunque parezca ser contradictorio, permítete el error, aunque no entiendas que implica, levántate después de cada caída, toma consciencia y sigue caminando...

La vida es maravillosa, te da la oportunidad de experimentar cuanto necesites para que puedas despertar del sueño del ego, para que recuerdes que eres Dios, que eres el todo, que eres perfecto en tu imperfección y que en tu mundo todo está hecho a tu medida.

Si has leído este artículo, sin duda no es casualidad... puede que te encuentres en un momento de caos, quizás te has separado, has perdido tu casa, tu empleo, a alguien de tu entorno, quizás estas pasando por una enfermedad o sientes un vacío que invade tu vida...

Recuerda:

¡Nada real puede ser amenazado! ¡Nada irreal existe! Un Curso de Milagros.

Te invito a descubrir libertad cuántica, una técnica que se practica a distancia y que te ayudará a conectar con tu poder, a vivir desde el amor y a experimentar el olor de la vida.

¡Deja el miedo atrás, vive el presente y permítete ser feliz!

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.

Terapias Individuales - LIBERTAD CUÁNTICA
(Al 80%) Descuento especial para nuevos clientes: cupon PromoVM, hasta el 31.01.17

Sanación de la luna - 12 de enero
A distancia, con cada luna llena

Sanación Chamánica - Libertad cuántica
19 enero (Ecocentro) / 27 enero (Centro Mandala) / 2 Febrero (Espacio Ronda)

Taller Especial Chamánico - "El poder, es crear"
5 Febrero en Espacio Ronda

Info@samosorio.com - libertadcuantica - 685 476 572

www.samosorio.com

Las CUMBRES del (I) CUENCO TIBETANO



Desde la cordillera más alta de la tierra nos ha llegado uno de los instrumentos sonoros más populares dentro de la gama de instrumentos para el alma: el cuenco tibetano. Es posible que ya hayas escuchado su hipnótico sonido y haber experimentado una sensación de introspección inusual. Todo se para a nuestro alrededor y sólo estás tú. Aquí no hay agarres ni preguntas, ni siquiera pensamientos. Es el poder del sonido y la vibración en su estado más puro, escueto y directo que conocemos.

¿DE DONDE VIENEN?

A pesar de su fama, poco sabemos realmente de los orígenes y usos de los cuencos en la cultura del Himalaya. Se ha llenado ese vacío con la incorporación de leyendas y supersticiones que ya damos como ciertas. Muchos creen que los verdaderos cuencos tibetanos tienen siete metales y que cada uno de ellos está relacionado con cada uno de los astros que antiguamente se conocían. Es posible que esto fuera así en algún tiempo remoto, pero no deberíamos

generalizar. Las investigaciones más fiables coinciden que en realidad el uso más extendido de los cuencos era como utensilio de cocina.

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

¿Hubo alquimistas del metal que elaboraron cuencos especiales para uso chamánico o esotérico? Es muy posible. Pero lamentablemente lo ignoramos. Hemos de ser humildes. Lo que sí sabemos es el poder que tiene su sonido sobre nuestro inconsciente y

que desde los años 60 en los que Occidente los descubrió, ha crecido enormemente su popularidad.

Existen una gran variedad de Cuencos llegados desde diversas escuelas de herrería en los países del Himalaya. En primer lugar hay que dividir entre Cuencos Antiguos, creados en un momento histórico e irreplicable, dado que han desaparecido sus artesanos originales, –Cuencos Modernos– que siguen técnicas de sus antepasados; y por último Cuencos Actuales creados a partir de la idea antigua pero con elementos contemporáneos.

CUENCOS ANTIGUOS

Desde hace más de 50 años dependiendo de la región, se dejaron de elaborar piezas con el sonido embaucador que conocemos. En la antigüedad se usaban aleaciones complejas que daban a cada pieza una pátina de belleza especial además de un sonido enigmático. También conseguían estirar o tensar el metal hasta límites difíciles de conseguir si no se es un experimentado artesano. El resultado es que un ligero toque del metal con la baqueta, permite que el sonido se mantenga claro y con sus coloridos armónicos, durante largo tiempo.

Entre ellos podemos destacar los **Jam** o **Jambati** –cuenco batido o golpeado– procedentes generalmente de la escuela bengalí de India septentrional. Son piezas grandes, de media esfera abierta y de variado grosor. Algunos pueden tener una protuberancia en el borde interno, lo que los hace sujetar más la nota y alargarla más si cabe.

Los más escasos Ulty o mortuorios –como les conocen algunos, se cree que se tocaban al acompañar en el lecho del muerto al difunto en el viaje de su alma hacia el más allá–, son grandes y hechos en forma de orinal, como saliendo el borde superior hacia fuera. Proceden de las regiones más profundas del Himalaya y están muy cotizados debido a su escasez.

Los cuencos antiguos más comunes son los Cuenco **Thado**, en forma de cazo, es decir, de paredes rectas. Llegan de la región de Orissa situada en la costa este de India. Desde la antigüedad, al igual que ocurre con las escuelas del Himalaya, tribus de Orissa como los **maratha**, trabajan el bronce con una gran habilidad. Son cuencos fáciles de tocar y pueden encontrarse piezas pequeñas con un sonido expansivo y muy energético.

En la región de Manipuri –cerca del Tíbet oriental– están los cuencos del mismo nombre o también conocidos como estelares, debido a las inscripciones de estrellas y esferas que poseen. Tienen forma de plato alto y son utilizados por sectas **visnuistas** en sus monasterios.

CUENCOS MODERNOS

De la región india de Bengala proceden la mayoría de los cuencos que se están construyendo en la actualidad. Son

recios y a pesar de tener la mayoría de ellos una aleación básica de Bronce acústico B25 (4 partes de cobre y una de estaño), tienen cada vez mejor sonoridad, sobre todo los de mayor tamaño.

Otra variante de cuencos modernos está comenzando a difundirse gracias a su alta calidad. Son los Cuencos **Maitreya**. Su forma es de media esfera cerrada y están elaborados para su uso acústico desde el principio. Destacan por su amplísima duración de sonido y el gran surtido de armónicos que emiten. Son muy usados por renombrados **sonoterapeutas** como Peter Hess.

La popularización del cuenco tibetano ha dejado abierta la puerta a los **pseudocuencos** hechos de aluminio o de latón. Bien decorados pero con un sonido muy pobre.

CULTURA DE CUENCO

Tu cuenco es un compañero hacia tu ser. Elígelo con intuición pero también con criterio. La experiencia es sólo tuya y tu cuenco puede abrir la puerta a tu alma. Déjalo pasar y.... Disfruta!

Chema Pascual.

Chema Pascual



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

info@ritualsound.com



RITUAL SOUND

Instrumentos para el Alma

TIENDA – SHOWROOM – TALLERES – ENCUENTROS

<p>14 de Enero 2017 MEDITACIÓN/ SANACIÓN SONORA Javier López</p> 	<p>4 de Febrero 2017 CUENCOS TIBETANOS Germán Barahona</p> 	<p>17 de Marzo 2017 GONG Chema Pascual</p> 
--	--	--

APORTACIÓN VOLUNTARIA - RESERVA TU PLAZA

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

CHI KUNG



para los riñones

¿Cansancio?, ¿pérdida de memoria?, ¿falta de voluntad?, ¿temor al frío?, ¿problemas de huesos?, ¿impotencia?, ¿esterilidad?, ¿insomnio?, ¿miedos?... Estos son algunos síntomas de que nuestros riñones tienen poca energía.

Los Riñones son los depositarios de nuestra esencia como Seres Humanos y los encargados de administrar las energías que forman la vida.

Nuestros riñones son los depositarios de la esencia elaborada durante el proceso del desarrollo embrionario y de la que posteriormente adquirimos mediante la alimentación y la respiración; esta energía constituye la reserva necesaria para garantizar nuestro crecimiento y el paso a través de las diferentes fases de nuestra evolución, que van desde la concepción y el nacimiento, infancia, adolescencia, madurez y senectud, hasta la muerte. La energía de los Riñones tiene que ver con el agua de donde surge la vida, y así representan la vida en potencia.

LAS ENERGÍAS DE LOS RIÑONES SON ENERGÍAS DE FORMACIÓN

1. De nuestra parte física, al filtrar la sangre y seleccionar las cantidades precisas de sales minerales y agua que necesitamos para que nuestro organismo funcione saludablemente, manteniendo el equilibrio de electrolitos en nuestro cuerpo. Esto es lo que en Medicina China se llama el **Agua Madre** necesaria para que las reacciones bioquímicas se puedan dar y poder formar los tejidos orgánicos.

2. De formación del Ser, sirviendo de vehículo a las energías que heredamos a través de nuestra herencia genética, lo que

nos conecta con el linaje Humano en el pasado, un presente de reconstrucción permanente de la materia de nuestro cuerpo y una proyección hacia el futuro a través de la procreación.

Los riñones son los encargados de dar forma al SER, tanto en el aspecto físico como psíquico, nos ponen en relación con nuestro pasado a través de las energías heredadas, con el presente colaborando constantemente en el proceso de regeneración celular y con el futuro a través de la energía creadora de vida, la energía sexual.

3. Las energías de los Riñones se relacionan con los tres preceptos fundamentales de la vida:

- **Supervivencia:** es el mantenimiento de la vida en las células que forman nuestro cuerpo, para que nuestras células se puedan alimentar y reproducir necesitan el aporte líquido de la sangre, lo que en biología se llama **capa de adhesión plasmática o líquido cristaloides** (agua ionizada), que permite los intercambios a través de la célula, este líquido puro lo elaboran los riñones. La calcificación de los huesos y la producción de los glóbulos rojos y blancos en la médula roja del hueso dependen de los riñones.
- **Procreación:** la energía de los riñones abastece a todo el sistema reproductor, útero, ovarios y las gónadas femeninas y masculinas. Es por ello que el uso excesivo de la energía sexual vacía la energía de los riñones. La maduración de los órganos sexuales y las características que diferencian a los dos sexos, dependen de ellos.

Los Riñones son los depositarios de nuestra esencia como Seres Humanos y los encargados de administrar las energías que forman la vida

- **Conocimiento:** el sistema nervioso central y la sustancia gris del cerebro reciben la energía de los riñones para su formación, así como el líquido cefalorraquídeo y el sistema neuro-endocrino, por ello cuando hay deficiencias de la energía de los riñones, se da disminución de la capacidad mental y pérdida de la memoria, también disminución de la actividad sensorial, especialmente auditiva (ruidos y sordera prematura) y visual.

Las emociones asociadas con los Riñones tienen que ver con la voluntad de vivir, los valores humanos y éticos, los miedos y la ansiedad. La emoción que más daña a nuestros Riñones es el miedo.

EN RESUMEN

Los Riñones generan los líquidos orgánicos y los distribuyen. Almacenan la esencia heredada y la adquirida. Rigen el equilibrio térmico (frío-calor). Nutren a los huesos, los dientes y el pelo. Regulan el desarrollo del feto. Rigen el sistema genitourinario y el ano, el sistema neuro-endocrino y el útero. Aportan su energía para formar la médula ósea, la medula espinal y el cerebro. De ellos depende el sentido del oído. Fijan la memoria y son el asiento de la voluntad (la fuerza que necesitamos para superar las dificultades). De ellos depende nuestra resistencia física y la responsabilidad, como la habilidad que poseemos para dar respuestas hábiles ante las situaciones de la vida.

SIGNOS DE FALTA DE ENERGÍA EN LOS RIÑONES

Dolor o debilidad en la zona lumbar y en las rodillas. Deficiencias o degeneración en la formación de los huesos y cartílagos, así como en las articulaciones. Osteoporosis, artrosis y artritis nos indican una deficiencia en la energía de los Riñones.

Debilidad general, cansancio o agotamiento por vacío en la energía de los riñones, puede ser congénito, o causado por algún conflicto emocional, agotamiento debido al exceso de trabajo, o descanso insuficiente (insomnio).

Alteraciones en el terreno genito-urinario-sexual, como impotencia, esterilidad, eyaculación precoz, espermatorrea, anorgasmia, orinar involuntariamente, ausencia de orina, o muy abundante o con mucha frecuencia y con dolor.

Anemia y alteración de los elementos que forman la sangre, glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

Pérdida de audición, escuchar ruidos extraños y vértigos.

Temor al frío, persona friolera por falta de calor en el cuerpo (energía Yang del riñón).

Desconfianza, la persona vive la vida como una amenaza. Miedos en general ante las situaciones de la vida.

Cuando la energía de los Riñones se encuentra bien: disponemos de fuerza de voluntad y determinación, una mente ágil, el sistema nervioso bien equilibrado, huesos fuertes y abundante energía sexual. Reconocemos nuestro Ser y el Ego está bien estructurado.



Janú Ruíz
Instructor de Qi Gong
www.chikungtaojanu.com
Tfno. 914131421 - 656676231

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
www.chikungtaojanu.com

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

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

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

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

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

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor. Ciencia Espiritual

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

www.cosmologiademartinus.es

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

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

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

VerdeMente
La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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



Juan Manzanera
Escuela de Meditación

Podemos decir que en el proceso personal y de meditación hay tres líneas de trabajo fundamentales. Por una parte tenemos el manejo de la atención, por otra el dominio emocional y por último el abandono de conceptos y pensamientos.

Cada uno de estos aspectos tienen su papel en las experiencias de infelicidad y malestar que vivimos las personas; de manera que es esencial conocer su funcionamiento y el modo de trabajarlos. Es preciso dedicación, comprensión y entrenamiento en cada uno de estos elementos.

EL TRABAJO EMOCIONAL

Es sumamente importante saber manejar las emociones. Si no lo hacemos nos arrastran a situaciones y conflictos indeseados. Las emociones y estados mentales tienen mucho poder.

Podemos haber vivido momentos de mucha serenidad, haber alcanzado estados de claridad y lucidez, haber vivido relaciones muy maduras con los demás, podemos haber tenido vislumbres de una realidad más profunda; sin embargo, todo esto se pierde cuando aparece un estado mental negativo. No importa lo elevados que hayamos estado, un estado mental puede acabar con todo en un momento y llevarnos atrás, a vernos otra vez inmaduros, infantiles y torpes. Basta con caer en un estado de enfado, apego o celos para involucionar a lo más primitivo de nosotros mismos.

EL TRABAJO EMOCIONAL INCLUYE

- frenar la aparición de emociones destructivas,
- aprender a salir de estados negativos como la preocupación, el pesimismo, la desesperanza o el desánimo,
- sanar todos los estados que nos producen culpa y vergüenza,
- contrarrestar las reacciones emocionales tóxicas,
- anular las tendencias y hábitos emocionales dañinos,
- sanar las impresiones mentales que desencadenan negatividad y
- aprender a cultivar, desarrollar y vivir estados positivos.

MEDITACIÓN Y EMOCIONES

El primer paso para escapar del dominio de las emociones destructivas es hacerse consciente de los estragos que producen en nuestra vida. Es imprescindible tener muy claro su efecto nocivo. Solo entonces tendremos la fuerza y determinación para vencerlas.

Es fundamental abordar el trabajo desde esta perspectiva y abandonar los prejuicios, culpas y normas de conducta respecto a las emociones. Esto es, resulta contraproducente querer cambiar una emoción porque pensamos que no es apropiada o nos avergüenza. Aunque al principio puede ser de ayuda, enfocarlo de este modo sólo tiene beneficios muy limitados y a corto plazo.

El verdadero trabajo de sanación, transcendencia y transformación viene del reconocimiento del daño en la propia experiencia.

La segunda cuestión, una vez descubierto lo anterior, es hacernos conscientes de la función que una emoción concreta tiene en nuestra vida. Esto responde a cuestiones como ¿para qué nos sirve?, ¿cómo la usamos?, ¿qué obtenemos de los demás?, ¿qué nos ayuda a ocultar? etc.

Entre las muchas repercusiones nocivas de las emociones destructivas tenemos:

- Daños en la salud.
- Mayor número de síntomas y duración de las enfermedades.
- Mayores dificultades para soportar el estrés diario.
- Aumento de los conflictos con los demás.
- Desviarnos de lo que realmente nos importa.
- Pérdida de claridad y lucidez para resolver problemas.
- Nos alejan de nuestras metas, objetivos y aspiraciones.
- Acabar controlados y dominados por nuestros estados mentales.
- Menos creatividad y apertura para encontrar soluciones.
- Terminar en las situaciones vitales que más tememos.
- Incapacidad de disfrutar de los buenos momentos.
- Incremento de las experiencias de frustración, vacío, insatisfacción e incertidumbre.
- Tensión y malestar con las personas que queremos y nos quieren.
- Menos capacidad de tolerar los imprevistos.
- Mayores dificultades para aprender y evolucionar.

En cuanto a la función que les damos, debemos explorar si usamos nuestras reacciones emocionales negativas para:

- Sentirnos seguros y protegidos.
- Ocultar nuestros defectos.
- Crear la sensación de tener el control.
- Escaparnos y huir de nosotros mismos.
- Manejar y aprovecharnos de los demás.
- Justificar y validar el propio egoísmo.
- Evitar sentirnos vulnerables.
- Distraer a los demás de nuestros errores.
- Hacer que los demás se comporten de un modo.
- Dar una imagen particular al mundo.
- Sentirnos poderosos.
- Controlar el entorno y a los demás.
- Hacer que se preocupen por nosotros.
- Eludir obligaciones y compromisos.
- Trasladar la propia responsabilidad a los demás.
- Establecer y sujetar vínculos afectivos.
- Obtener la atención de los demás.
- Esconder nuestras debilidades.
- Evitar la intimidad.
- Manipular a los demás en nuestro beneficio.

Hacer visible este conflicto entre el daño y la función de una determinada emoción es vital; ya que sin ello siempre tendremos una resistencia inconsciente al trabajo emocional. Si no hacemos conscientes los beneficios secundarios de una determinada emoción destructiva nos veremos incapaces de cambiarla. Su aparente utilidad dejará inservible cualquier estrategia que apliquemos. Es preciso darse cuenta de que todo lo que conseguimos de ese modo nunca acaba bien. Aunque parezca que estamos logrando algo en el fondo nos hemos hecho prisioneros de nosotros mismos. Necesitamos adquirir suficiente perspectiva para percibir lo confundidos que estamos. La función que tiene una determinada emoción destructiva es un espejismo que nos seduce hacia lo que más

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

tememos. Cuando nos dejamos llevar por un determinado estado le estamos dando poder y acabamos dominados por él. En lugar de obtener algo, perdemos el control y la emoción acaba dominando nuestros comportamientos, decisiones y formas de responder. Dejamos de elegir nuestras reacciones y nos vemos respondiendo de ese modo en todas las áreas de nuestra vida.

Por ejemplo, es muy común encontrar personas que usan el apego a los demás para sentirse seguros. Por medio del apego (ej.: “no puedo vivir sin ti”, “eres todo para mí”, “no soy nada sin ti”, etc.) pretendemos que el otro no nos abandone. Sin embargo, esto sólo sirve a muy corto plazo, pues plantear así las relaciones nos lleva a sentirnos atados, dependientes y limitados, dejamos de ser nosotros mismos y la frescura de la relación se agota en poco tiempo. Al final nos sentimos decepcionados, resentidos y solos.

Otro ejemplo clásico es usar el enfado para manipular a los demás y ocultar nuestras inseguridades. La cuestión es que al final todos se alejan de nosotros, nuestras debilidades se hacen cada vez más patentes y nos vemos dominados por estados de ira que nos alejan de todo lo que buscamos.

En conclusión, sin reconocer la preocupación inconsciente que subyace a la emoción destructiva no vamos a poder liberarnos de ella. Sin resolver esto y ver lo confundidos que estamos las emociones destructivas seguirán controlándonos. Por tanto, es fundamental ir más allá de conceptos y realizar una indagación profunda en nosotros mismos para sacar a la luz nuestros intereses ocultos. Para terminar recordemos las palabras del maestro de maestros Shantideva (Bodicharyavatara, IV, 28-36)¹



Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



*Enemigos tales como el enfado y el deseo
No tienen piernas ni brazos ni otros miembros
Ni tampoco valor ni inteligencia
¿Cómo es posible que me hayan esclavizado así?
Permanecen en mi mente
Y me dañan a su antojo.
Tolerarlos sin enfurecerme con ellos
Es una paciencia abyecta, no la adecuada.
Incluso si todos los dioses y semidioses
Como enemigos se levantan en mi contra,
Todos ellos juntos no podrían arrojarme
Al fuego del infierno de la Torturas Máximas.
Pero estos poderosos enemigos, mis pasiones,
En un solo instante pueden enviarme
Allí donde no quedarían ni las cenizas
Del Monte Meru, si ahí se encontrase.
Mis enemigos, las pasiones aflictivas,
Permanecen sin principio ni final.
Ningún otro enemigo de hecho
Puede perdurar por tanto tiempo.
A otros enemigos si se les sirve y satisface,
A cambio benefician y favorecen.
Pero si sirvo a las emociones aflictivas,
Solo me dañarán y colmarán de sufrimiento.
Si estos incesantes y antiguos enemigos,
La única causa de que aumente el caudal de mi aflicción,
Han instalado su sólida guarida en mi corazón,
¿Cómo puedo disfrutar del samsara sin terror?
Si en mi mente se cobijan en las redes del apego
Los guardianes de la prisión de la existencia,
Los asesinos y carniceros de los distintos infiernos,
¿Cómo podré disfrutar de algo de dicha?
Por ello, no cesaré en mi lucha hasta no ver
Definitivamente derrotados a estos enemigos,
Igual que quienes por orgullo se enfurecen sin dormir
Hasta vencer a los que un poco les dañan.*

Juan Manzanera

¹(Shantideva, La práctica del Bodisatva, Ediciones Dharma, 2008)



**¿Quieres venir
a un evento
que te cambiará
la vida?**



TU FERIA DE COACHING

EXPOCOACHING

Conectando Personas

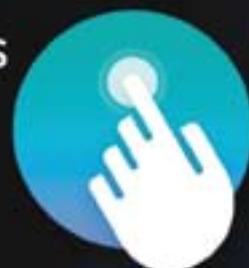
- 3 Y 4 DE FEBRERO DE 2017 -

IFEMA CENTRO DE CONVENCIONES NORTE



COMPRA
TU ENTRADA
ONLINE

WWW.EXPOCOACHING.NET/ENTRADAS



 INFO@EXPOCOACHING.NET

Revista Verdemente gratuita desde 1994  Revista Verdemente gratuita desde 1994

“Voz-bebé”



Mis queridos lectores,

Para empezar, Feliz Año Nuevo y gracias por seguirme. Este artículo trata sobre cómo la parte más tierna de nosotros mismo se refleja en la voz y cómo reaccionamos ante ella.

Siempre bebé

La voz es un bebé. No importa el tiempo que la hayas estado desarrollando. Ella nunca deja de ser un bebé o al menos lo es una parte de ella. No digo que no madure, sino que, aunque seas persona adulta, al cantar siempre **“tocas”** esa parte más vulnerable de ti mismo. Se habla mucho del niño interior. Pues digamos que, aunque la estructura vocal adquiera una dimensión más madura y musicalmente o lingüísticamente puedas cantar de una forma más compleja, dentro de esa **“carrocería sonora”** viaja siempre ese pequeñín que habita dentro de ti.

La voz es atemporal

En clase, sobre todo en la individual, cuando escucho cantar al alumno, oigo su pasado, su presente y su futuro: su historia. Su estado en el ahora y la voz más auténtica que algún día sonará. No es algo que funcione centrándose solo en el aquí y ahora. Viene con todo tu registro emotivo. Al cantar el alumno siento como conecta con su primer llanto de vida, ese que fue su primer canto. Y si hubo algún conflicto en su pasado, aunque el alumno no lo recuerde o no lo perciba, la voz-bebé lo expresa a través de la sonoridad, o en forma de dificultad.

No a lo ligero

Esta capacidad la desarrollé a lo largo de mi trayectoria como cantante y como terapeuta. Al ser cantante lírico, me he **“reventado”** a escuchar mi propia voz (es mucho más difícil que a la de otros) detectando los mínimos matices con el fin de perfeccionarla sin parar. Este entrenamiento casi paranormal del día a día y durante 26 años, me ha hecho **“escuchar el cuerpo”** y **“ver la sonoridad”** de las voces

ajenas sin mucha dificultad. Pero la mayoría de cosas que captaba, eran algo muy abstracto y no entendía muy bien de qué se trataba. Cuanto más percibía más insostenible se me hacía. Fue entonces cuando me formé como terapeuta morfoanalista y aprendí, por fin, a descifrar todo lo que me venía. Ahora puedo conectar íntimamente con la voz-bebé de los alumnos que siempre me traen mensajes. Mensajes que a veces son dolorosos y a veces muy tiernos. En todo caso, es algo muy delicado.

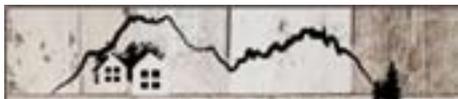
La parte adulta

“¡Ten cuidado! ¡La voz es bebé!” Creo que son de las frases que más repito en clase. La voz-bebé aprende muy poco a poco. Necesita jugar y disfrutar con la parte adulta. Que la cuide, la acompañe y la proteja. Necesita sentirse querida por el adulto, así como también atendida y animada. De esta forma

la voz-bebé crece sin nada que le coarte su libertad. Se expande. Como si desplegara sus alas y volara dibujando sus expresiones en lo alto del cielo.

Pero la parte adulta de mis alumnos, que están por crecer, suelen tener otra actitud. Tratan de forzar a su voz-bebé, la exigen, la obligan, se impacientan con ella y hasta la amenazan para llegar a un canto más agudo, para sacar más volumen, para llegar hasta el final de la frase, o para acabar cuanto antes. **“¡No la maltrates! ¡Es un bebé!”**, les recuerdo a mis alumnos una y otra vez. Pero ese ímpetu de maltrato y de desprecio les sale de las entrañas y por mucho que les diga, no lo pueden evitar. Algunos hasta sienten rechazo hacia su voz-bebé. Les parece **“de pito”, “frágil”, “fea”, “ridícula”** y la tirarían a la basura si pudieran.

Para mí está claro que estos alumnos reviven la sensación de su fase **“lacto-infancia”** y en clase lo proyectan en su voz-bebé. Si en su infancia sintieron que no fueron queridos por los adultos, tuvieron que hacer esfuerzos brutales para que los adultos **“les aprobaran”** y por fin sentirse queridos (que



Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

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

VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

*Da Movimiento a tu Vida
y Vida a tu Movimiento*

A tu ritmo puedes elegir
Sesiones Semanales o Mensuales.
Nuevos Grupos
Para más información contacta con nosotras

Pilar Campayo
pcampayo@msn.com
677 03 84 61



www.antigimnasia.com



Rosa León
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71

por lo que oigo, no suele ocurrir). Pero se habrán frustrado por no ser suficientemente buenos como para ser queridos. Así nace el “**adulto castigador**” dentro de ese niño, que, en vez de ayudar a su parte vulnerable, se enrabia con ella.

Todo esto se refleja en clase. Se nota mucho cómo se ha sentido tratado en su infancia viendo cómo trata a su voz. Hacen sobreesfuerzos para cantar bien, para que me guste a mí, y fustigan a la torpe voz-bebé que no se mueve como ellos quieren.

Por supuesto muchas veces este mecanismo es inconsciente. Es algo que se ve con el tiempo. A algunos alumnos les causa mucho dolor ver qué habita dentro de ellos mismos: un agresor de bebé y no lo supo hasta ahora. Y todo lo que esto conlleva. Trabajar con la voz puede llegar a ser muy profundo.

Adulto bueno, voz-bebé feliz

Para que mis alumnos puedan cultivar su parte adulta y cuiden y mimen su voz-bebé, mi actitud tiene mucha

La voz-bebé crece sin nada que le coarte su libertad. Se expande. Como si desplegara sus alas y volara dibujando sus expresiones en lo alto del cielo

importancia. Soy la voz-mamá de ellos. Mi función es Amor. Les miro, les aprecio, canto con ellos y nos reímos juntos.

Este aspecto no es nada técnico y parece que no hay una relación directa con el canto. Pero sí. Tiene mucho que ver porque la voz-bebé se nutre de la energía con la que la tratas. Esa energía aparentemente insignificante abre una

dimensión mucho más allá de lo que es “**cantar correctamente una canción**”. La voz-bebé sale feliz y vuela. No hay más que ver cantar a mis alumnos que han logrado cultivar su parte adulta. Puede que desafinen, puede que se equivoquen, pero siempre les verás cómo van de la mano de su voz-bebé. Ellos emanan Amor al cantar.

Makiko Kitago



Makiko Kitago

Soprano, guía del desarrollo vocal y terapeuta morfoanalista



¡Ven a cantar mal con nosotros!

Clase Grupal de Canto “para ser libres”
Lunes: de 19:00 a 20:30
Miércoles: de 10:30 a 12:00
Espacio Ronda, C/Ronda Segovia 50, Madrid



Información e Inscripción
Makiko Kitago
Blog: desarrollovocal.com
Tlf: 619 817 637

Pienso en la tradición, que podría ser un refugio donde me identifico, pero que si amplío la mirada, podría encontrar la tradición de la Humanidad. La tradición nativa de cada pueblo es un refugio donde se comparten valores y creencias de generación en generación. La búsqueda de su pureza emana de la necesidad de volver al origen, encontrar la esencia de conceptos en estos tiempos de mezclas, y como en el juego del teléfono estropeado, ya no sabemos la información de la fuente. En el presente, las tradiciones de los pueblos nunca han estado más evolucionadas, y aunque a veces parece que han involucionado, en realidad éste hecho pertenece a la evolución de la propia tradición.

Y sí, ¿nada es lo que parece? Ahora existen modos de pensamiento o tendencias que se podrían considerar como innovadoras, pero que en realidad su fuerza radica precisamente en que no es un experimento si no que las llevamos en nuestra memoria y por ello nos resuenan. Tales como el resurgimiento de lo femenino, el tiempo cíclico, la sacralidad de la vida cotidiana, la referencia a un plan más amplio en nuestros actos diarios (rituales, conexión directa con lo sublime, no a través de interpretaciones), verse

como parte de la naturaleza, el cosmos o la humanidad, la idea de crear comunidades, los círculos en cuanto a organización social (asambleas), el diálogo con las señales de los acontecimientos naturales, la interpretación del clima y atención especial a los astros. Identificar que todo tiene un sentido y es por algo, creación de músicas meditativas, cantos ancestrales, sentido de magia, energías renovables, arquitectura sostenible, prácticas tradicionales de artes marciales, métodos naturales agrícolas y ganaderos, resurgimiento de la sabiduría de las plantas,

La búsqueda de nuevos modelos o formas de vida, están en las tradiciones nativas. Desde occidente se viaja para buscarlas y muchos de los propios nativos desde su lugar están recuperándolas

etc.

Existe una profecía, bastante conocida en algunos círculos, que nos habla del Águila y el Cóndor, habla de la fusión necesaria para la supervivencia de la humanidad, habla que estamos en éste ciclo donde ocurrirá. No en vano la Comunidad Andina Q'ero se dejaron descubrir por el antropólogo Oscar Núñez del Prado en los años 40, después de 500 años viviendo en lo más alto de las montañas. Ellos saben de éste ciclo, en el que se necesita fusionar materia, ciencia, tecnología (águila) y espíritu, corazón, sabiduría ancestral (cóndor).

Si miro desde éste prisma, me doy cuenta que en el cumplimiento de ésta profecía se van fusionando conceptos



REFLEXIONES

sobre TRADICIÓN

que van tomando otras formas, nuevos modos que nos llevan a vivir unas veces momentos de confusión, y otras veces nos ayudan a buscar los orígenes, la esencia, la pureza. Entonces miro hacia atrás en el pasado, donde lo hago presente, para dirigirme hacia el futuro. A éste pensamiento me gusta llamarle “futuros ancestrales”.

La búsqueda de nuevos modelos o formas de vida, están en las tradiciones nativas. Desde occidente se viaja para buscarlas y muchos de los propios nativos desde su lugar están recuperándolas. Es posible sea necesario en éste tiempo, ya que los recursos de energía fósil comienzan a disminuir al igual que el crecimiento paulatino al que estamos acostumbrados, por lo que la tendencia de las naciones al aislamiento está cada vez más visible. Así emergen las antiguas tradiciones para poder enseñar otro modelo de vida, incluso para aprender a sobrevivir.

Terminamos ciclos, comenzamos otros, caminamos mirando un futuro de cambios, dejando atrás la revolución industrial, comenzando retornos ancestrales, sentimientos que surgen de los corazones, no tanto de las razones, miradas de evolución, nuevos pensamientos de economía, de recursos, esperanzas y recuerdos de mundos mejores, recuperamos nuestras herencias mágicas y ancestrales a través de la Tradición. Que nos busca, nos mira, nos despierta, nos da palmadas en la espalda, nos da información.

La tradición es Eterna, como dice Mircea Eliade en su Diario 1945-1969, “¿Qué es la capacidad de aprender, sino un aspecto de la eternidad?”.

¿Qué tienen en común: los secretos ritos de Eleusis, los enterramientos de los faraones, la arquitectura de los Dogones, el poder de los Druidas en sus rituales de adivinación, la peregrinación a los monasterios sintoístas, el testimonio de las pinturas de Altamira, los silbidos de los Inuits a las auroras boreales, la




majestuosidad de Machu Picchu, la medicina de los Huicholes, el Tiempo del Sueño de los aborígenes australianos, los rituales iniciáticos de los Hombres Cocodrilo, la misteriosa similitud de construcciones pétreas en las culturas ancestrales?

Despiertan en nosotros ecos profundos que emanan de la esencia misma que nos conforma como Humanidad.



Teresita Ramos.

Fundadora del Centro de Estudios Sagrados.

Dedicado a la difusión y apoyo a las Tradiciones de los pueblos del mundo, a través de conferencias, viajes, conciertos, cursos o talleres.



PRANA & KUNDALINI



Tanto **Prana** como **Kundalini** encuentran su fuente en la **Shakti** o Energía Cósmica y se manifiestan en el ser humano, **Prana** como principio de fuerza vital y aliento, y **Kundalini** como la semilla que puede florecer y liberar. **Prana** es fuerza dinámica, que ya alienta en el embrión y que luego mantiene nuestra unidad psicosomática, este microuniverso que es una réplica del Cosmos.

Prana es vida; **Kundalini** es consciencia cósmica que hay que ganar. **Prana** rige todos los aires vitales y correspondientes funciones, pero **Kundalini** rige los diferentes planos de consciencia. Cada **chakra**, y hay mucho más que siete, es una dimensión de la consciencia. Técnicas psicosomáticas que favorecen **Prana**, también movilizan **Kundalini** en los centros de energía más bajo o telúricos, pero no en los más sutiles o etéreos.

Prana funciona en la maquinaria psicosomática, y Kundalini opera en el denominado cuerpo energético. La denominada ascensión de Kundalini, representa una intensificación en el ser humano de su consciencia-energía

Las técnicas del hatha-yoga trabajan sobre los tres centros inferiores, en tanto que la meditación la contemplación apunta a los que están por encima del **Manipura** o centro solar. La tecnología psicosomática del hatha-yoga remueve **kundalini**

y trata de que perfore los tres lotos más bajos y vitales, pero las técnicas o herramientas psicoespirituales apuntan a los más altos. Las disciplinas de los yogas **tantrizados** o energéticos se aplican para estimular la semilla de iluminación, que ilumina primero los centros

enraizados en la tierra para luego acceder a los más sutiles. Ningún plano o esfera del microuniverso queda descuidado, pues los mismos elementos que están uno en uno (tierra, agua, fuego, aire y éter) están en el Universo. Por lo que es abajo se llega a lo que es arriba.

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.
Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668



Formación
en
arteterapia
gestalt

el Caminante
Centro de Artes y Terapias Gestalt

www.elcaminante-arteterapia.com
formacionmadrid@elcaminante-arteterapia.com
691 389 965 - 952 357 301

Las actitudes, enseñanzas y métodos se empeñan en el despertar de ese potencial cósmico que es **Kundalino**. Del **manipura** hacia debajo están las energías más toscas y vitales; del **manipura** hacia arriba, las más etéreas y espirituales. Pero todas son necesarias y el cuerpo ocupa un lugar importante en el trabajo sobre uno mismo para evolucionar. Cuando **Kujndalini** yace dormida, es oscuridad y servidumbre, pero cuando despierta, es luz y libertad. Conquistando el elemento tierra, luego se van conquistando otros más sutiles, como el agua, el fuego, el aire y el éter. Una vez la Bella Durmiente despierta y se despereza y comienza a funcionar, otra manera de conocer, percibir y ser se da, pero que nadie, vencido por la imaginación neurótica, empiece a evaluar o interpretar por manifestaciones psicósomáticas o psíquicas que nada tienen que ver con la energía **Kundalini** y su desarrollo.

Algo se puede incidir, claro que sí, sobre los centros bajos, mediante los **mudras, bandhas y pranayamas** del hatha-yoga, pero para hacerlo sobre los más elevados y los que reportan sabiduría transformativa, hay que incidir sobre los altos con la interiorización (**pratyahara**) la meditación, la contemplación y la conquista del **samadhi** o experiencia extática. Que nadie se engañe, el proceso es lento y progresivo. Depende de uno, pues aunque pudiéramos sentarnos a los pies de un Lao Tse, un Buda o un Jesús, el trabajo corresponde a cada uno de nosotros y nadie puede hollar la senda por otro.

Prana y **Kundalini** se complementan, en cuanto **prana** es dinámico y **kundalini**, estática. **Prana** funciona en la maquinaria psicósomática, y **Kundalini** opera en el denominado cuerpo energético. La denominada ascensión de **Kundalini**, representa una intensificación en el ser humano de su consciencia-energía. Al ir desplegándose **Kundalini**, hay una **transustancialización** y lo burdo se va absorbiendo en lo sutil, y lo tosco en lo fino. Se habla de despertar **Kundalini**, pero es Kundalini la que nos tiene que despertar. Su ascensión permite ir escalando grados más elevados de consciencia, que permiten una percepción más intensa y reveladora, maridándose dentro de uno las energías bipolares y desencadenándose la Sabiduría liberadora, que sabe ver más allá de las apariencias y de los denominados pares de opuestos o conceptos binarios. Hay una apertura de consciencia, que permite ir conectando con la Inteligencia

Primordial. La mente pequeña se va absorbiendo en la Mente Grande, y en la medida en que el ego se va debilitando, el ser se va despertando. El ego tiene una fuerza muy grande en los **chakras** inferiores o toscos, pero la va perdiendo en los **chakras** más elevados o sutiles.

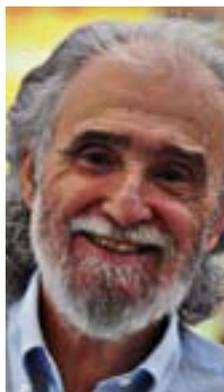
Los yogas más falseados, adulterados y tergiversados, han sido el hatha-yoga, el tantra-yoga y el kundalini-yoga. En el kundalini-yoga la gente sin la suficiente formación al respecto, toma lo simbólico y metafórico por lo real, sin darse cuenta de que hay un lenguaje intencional y que el signo apunta más allá del signo

Tenemos necesariamente que recurrir a las palabras para expresarnos, pero igual que los dedos que apuntan a la luna no son la luna, las palabras son solo un torpe intento para expresar lo que está más allá de las mismas.

Los yogas más falseados, adulterados y tergiversados, han sido el hatha-yoga, el tantra-yoga y el kundalini-yoga. En el kundalini-yoga la gente sin la suficiente formación al respecto, toma lo simbólico y metafórico por lo real, sin darse cuenta de que hay un lenguaje intencional y que el signo apunta más allá del signo. Lo mejor es callar en lo que otros tan alegre y desaprensivamente hablan, y cuestionar muy seriamente cualquier escuela que quiera detentar el monopolio del kundalini-yoga.

Todos los grandes místicos, de cualesquiera tradición que se trate, saben que hay un estado supraconsciente que permite la captación directa y realmente transformativa de lo REAL. Muchas veces los términos tantas veces mal utilizados e insensatamente manoseados, en lugar de esclarecer, confunden. Al fin y al cabo, y más allá de toda su simbología, Kundalini es la simiente de Sabiduría que se puede cultivar y desplegar para que podamos cruzar de la orilla de la servidumbre a la de la libertad.

Ramiro Calle



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

La Poesía tiene el poder de crear un surco profundo en nuestro cuerpo y en nuestro alma, cuando es escuchada desde el corazón y manifestada desde el movimiento del espíritu.

El Arte nos conecta con vibraciones y frecuencias sutiles de la experiencia humana, nos hace canales y catalizadores de un mensaje que está más allá de nuestra conciencia ordinaria.

Para mí el Arte, es una de las más poderosas formas de amplificar la vibración de la conciencia, de abrirnos a la experiencia de percibir desde los sentidos del corazón. Cuando diferentes artes se convocan para en unidad ofrecer una misma cosa, algo mágico de elevada belleza acontece en nosotros.

Siempre he sentido que el Arte no puede percibirse por

“Mientras busques la perla de la mina, perla eres. Mientras el pan desees, pan eres. Cuando comprendas esa sutileza, Verás que cualquier cosa que busques, eso eres.”

RUMI

Poesía en Movimiento



separado, como en la antigua Grecia, el teatro era un lugar de transformación personal y colectiva, debido a las experiencias que acontecían entre los artistas y el propio público. Porque entre ellos no había separación, no había barreras, ni velos ni telón.

La Danza Mística que bailo y que enseño, está inspirada en Danza, Música y Poesía Persa y Sufí, entre otras. El Misticismo Sufí es una de las vías y tradiciones que mayor influjo ha tenido en mi vida y en expresión artística

Así, no concebían por separado la Música, de la Poesía, del Canto ni de la Danza. Todo acontecía en un mismo escenario, y es debido a esta fusión tan verdadera, que el lenguaje del Alma se manifestaba con claridad. Y que el propio espectador, recibía ese poderoso mensaje

de transformación. Porque el Arte, siempre transforma.

Quizá para mí, una de las más extáticas experiencias como artista multidisciplinar, es y será Danzar Poesía. A este regalo

**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





lo llamo **“Poesía en Movimiento”**.

Poesía que derrama belleza, y derrite el corazón. Desvelando la verdadera luz del Alma, y mostrándonos en Esencia.

Acompañada de Música quenaceinspiradaalmismo tiempo por la Poesía que está sucediendo, genera espacios de complicidad, arte intuitivo y belleza verdadera.

Acontecer sesiones de Poesía en Movimiento es realmente inspirador. Me gusta crear un ambiente cálido, preparar el cuerpo y la respiración, la voz y el movimiento. Preparar ese espacio de confianza y complicidad para que el Espíritu se exprese libre.

De forma improvisada, uno de los participantes elige al azar un poema de un místico sufi (Rumi, Hafez, Omar Khayyam...) y otra persona se entrega para poner alma y movimiento a esas letras del corazón. Los que recibimos el regalo de ese instante de verdad y autenticidad, somos testigos de la magia del Arte. No es preciso ser un gran bailarín, sólo ser un cuerpo dispuesto a expresar desde su esencia.

Y no miento si digo, que las más grandes emociones las he sentido en estas sesiones! Y que he presenciado más belleza que en muchos escenarios! Y es que no hay mayor belleza, que expresar nuestra Verdad!

La Danza Mística que bailo y que enseño, está inspirada en Danza, Música y Poesía Persa y Sufí, entre otras. El Misticismo Sufí es una de las vías y tradiciones que mayor influjo ha tenido en mi vida y en expresión artística.

Creo en el poder de derretir corazas a través del toque profundo del Arte. Los sentidos nos atraviesan y nos llevan a emociones verdaderas de nuestro alma.

Es posible transformar una piedra en diamante, un corazón en espejo, a través de la Práctica, el Giro, la Oración, la

LOVE SÁB 4 FEB 2017
20.00H MADRID

DANZA, MÚSICA Y POESÍA

TEATRO C.C SANCHINARRO
ENTRADAS 12€

Dirección Artística
Lalita Devi

www.sarasvatidanza.com / www.ticketea.com



Siempre he sentido que el Arte no puede percibirse por separado, como en la antigua Grecia, el teatro era un lugar de transformación personal y colectiva, debido a las experiencias que acontecían entre los artistas y el propio público

Recitación; para entonces una vez pulido ese corazón, reflejar desde él, la luz del Amado.

Al conectar con nuestro Ser, nos hacemos íntimos con nosotros mismos, y en ese punto de desaparecer, comprendemos que no hay más separación que la propia ilusión. Y que la Unión es tan

sólo la vía de los Ojos que miran desde el Corazón. Volver al estado esencial comprender que en realidad tan sólo somos Amor.

Lalita Devi

Bailarina Holística. Creadora y Facilitadora de Danza Mística, Danza Kundalini y Poesía en Movimiento. Dirige el Espectáculo Místico LOVE “Del Fuego de las Pasiones a la Llama del Espíritu”



CALENDARIO LUNAR CHINO

Influencia del año Gallo de Fuego

El Calendario Lunar Chino se inició en la época del Emperador Amarillo (2697-2599 BC) y contiene información energética que todavía hoy en día la población china consulta en la vida cotidiana para elegir los momentos más favorables para iniciar proyectos importantes, obras en la vivienda, viajes, reuniones, celebraciones, bodas..., y evitar días que son desfavorables. Ellos saben que la naturaleza se rige por ciclos energéticos y tienen muy en cuenta como ese influjo energético externo interactúa en su entorno y en ellos. En China se utilizan simultáneamente los calendarios solar y lunar.

A nivel popular se conoce que los años (solares) en China se nombran por los 12 animales: RATA, BÚFALO, TIGRE, CONEJO, DRAGÓN, SERPIENTE, CABALLO, CABRA, MONO, GALLO, PERRO y CERDO. Pero en realidad el **Calendario Lunar chino establece el Ciclo Jia Zi que consta de 60 parejas**, que se forman combinando de modo cíclico:

Los **10 Troncos Celestes**: TC₁ Dragón Madera yang, TC₂ Dragón Madera yin, TC₃ Petirrojo Fuego yang, TC₄ Petirrojo Fuego yin, TC₅ Dragón Amarillo Tierra yang, TC₆ Serpiente Tierra yin, TC₇ Tigre Metal yang, TC₈ Tigre Metal yin, TC₉ Tortuga Agua yang y TC₁₀ Tortuga Agua yin.

Las **12 RAMAS TERRESTRES**: RT₁ RATA Agua, RT₂ BÚFALO Tierra, RT₃ TIGRE Madera, RT₄ CONEJO Madera, RT₅ DRAGÓN Tierra, RT₆ SERPIENTE Fuego, RT₇ CABALLO Fuego, RT₈ CABRA Tierra, RT₉ MONO Metal, RT₁₀ GALLO Metal, RT₁₁ PERRO Tierra y RT₁₂ CERDO Agua.

Las 60 parejas son: TC₁ RT₁, TC₂ RT₂,..., TC₁₀ RT₁₀, TC₁ RT₁₁, TC₂ RT₁₂, TC₃ RT₁, TC₄ RT₂,..., TC₁₀ RT₁₂.

Y tanto años como meses, días y horas tienen asociada una de estas 60 parejas, de modo que cada instante (en periodos de dos horas occidentales) tiene asociado Tronco y Rama de Año, Tronco y Rama de Mes, Tronco y Rama de Día y Tronco y Rama de Hora,

Posición del sol en el zodiaco occidental al inicio de las temporadas del Calendario Lunar chino

1. Lì chūn	立春	Comienzo de la primavera	16° Acuario	♒
2. Yǔ Shuǐ	雨水	Aguas pluviales	1° Piscis	♓
3. Jīng Zhé	惊蛰	Despertar de los animales	16° Piscis	♓
4. Chūn Fēn	春分	Equinoccio de primavera	1° Aries	♈
5. Qīng Míng	清明	Sereno y luminoso	16° Aries	♈
6. Gǔ Yǔ	穀雨	Lluvia sobre campos de arroz	1° Tauro	♉
7. Lì Xià	立夏	Comienzo del verano	16° Tauro	♉
8. Xiǎo Mǎn	小满	Espigas empezando a granar	1° Géminis	♊
9. Máng Zhōng	芒种	Espigas ya granadas	16° Géminis	♊
10. Xià Zhì	夏至	Solsticio de Verano	1° Cáncer	♋
11. Xiǎo Shǔ	小暑	Pequeño calor	16° Cáncer	♋
12. Dà Shǔ	大暑	Gran calor	1° Leo	♌
13. Lì Qiū	立秋	Comienzo del Otoño	16° Leo	♌
14. Chū Shǔ	处暑	Fin del calor	1° Virgo	♍
15. Bái Lù	白露	Rocío blanco	16° Virgo	♍
16. Qiū Fēn	秋分	Equinoccio de Otoño	1° Libra	♎
17. Hán Lù	寒露	Rocío frío	16° Libra	♎
18. Shuāng Jiàng	霜降	Escarcha	1° Escorpio	♏
19. Lì Dōng	立冬	Comienzo del Invierno	16° Escorpio	♏
20. Xiǎo Xūe	小雪	Pequeñas nevadas	1° Sagitario	♐
21. Dà Xūe	大雪	Grandes nevadas	16° Sagitario	♐
22. Dōng Zhì	冬至	Solsticio de invierno	1° Capricornio	♑
23. Xiǎo Hán	小寒	Pequeño frío	16° Capricornio	♑
24. Dà Hán	大寒	Gran frío	1° Acuario	♒

que representan la energía que está presente en ese momento, influyendo en la vida de cada uno de nosotros y sobre la Tierra.

LAS 24 TEMPORADAS Y LAS 12 ESTACIONES CHINAS

El Calendario Lunar chino también contempla la relación entre la Tierra y el Sol pero en él se marcan 24 temporadas, que duran unos 15 días y sus nombres indican el fenómeno climatológico predominante en ellas. Las temporadas agrupadas de dos en dos dan lugar a las **12 estaciones chinas** (4 de ellas coinciden con los solsticios y equinoccios occidentales), que se corresponden con las **12 Ramas Terrestres de Mes** y toman sus nombres (TIGRE, CONEJO, DRAGÓN, SERPIENTE, CABALLO, CABRA, MONO, GALLO, PERRO, CERDO, RATA y BÚFALO). En la

tabla aparecen las 24 temporadas y las 12 estaciones chinas comparadas con los 12 signos del zodiaco occidental.

LOS AÑOS Y MESES LUNARES

El calendario lunar chino contempla además los años y meses lunares, cuyos inicios coinciden con los días de **luna nueva**. En concreto, el Año Nuevo Chino (día 1 del primer mes lunar) es una fecha que oscila entre el 20 de enero y el 19 de febrero solares, coincidiendo con la segunda luna nueva, después del solsticio de invierno (entre el 20 y 23 de diciembre en el hemisferio norte).

La diferencia de días entre el año solar (365 días) y el lunar (354) se va acumulando de modo que cuando ya hay suficientes días para formar un mes lunar completo, en ese año se duplica uno de los doce meses (no siempre el mismo).

Entonces, cada dos o tres años lunares, uno tiene 13 meses.

LA INFLUENCIA SOBRE NOSOTROS DEL AÑO DEL GALLO DE FUEGO

A nivel popular se dice que 2017 es el año del GALLO de Fuego pero realmente su inicio no coincide ni con el del año lunar ni con el de la rama GALLO. En esta ocasión, el día de AÑO NUEVO CHINO es el 28 de enero de 2017 y la energía de la rama terrestre RT₁₀ GALLO, cuyo elemento es el Metal, entra el día 3 de febrero de 2017 a las 23h 35. Se dice que es el año del GALLO de Fuego pues en esta ocasión la rama RT₁₀ va acompañada por el tronco TC₄ Petirrojo yin cuyo elemento es el Fuego. La falta de coincidencia de estos inicios da lugar a muchos errores. Por ejemplo, el horóscopo chino de alguien nacido el día 30 de enero de 2017 todavía es MONO de Fuego y solo a partir de las 23h 35 del día 3 de febrero nacerán niños GALLO de Fuego.

En general, un año GALLO será un año favorable para aquellas personas cuyo horóscopo Chino sea "DRAGÓN", amigo del "GALLO": les resultará fácil cumplir objetivos, se sentirán especialmente vitales; es conveniente que aprovechen el impulso para iniciar proyectos y estar muy atentos para aprovechar las oportunidades. Sin embargo, para los "CONEJO" este año no será tan favorable, debido a que el "GALLO" es su enemigo y su energía les desestabiliza. Los "CONEJO" tendrán la sensación de que es imposible alcanzar las metas pues constantemente aparecerán obstáculos y dificultades en su vida; deberán aceptar la situación, procurar frenar las pérdidas y sobre todo cuidarse. Los "GALLO" tampoco lo tendrán fácil, pues su energía entrará en conflicto, al sentir que tienen que competir con otros de su misma condición; en este caso, es mejor procurar quedarse en segundo plano y ser consciente de que conseguir las cosas supondrá un gran esfuerzo.

En nuestra agenda para el año 2017, que recoge el Calendario Lunar Chino,

también se indican los días y horas que son momentos favorables a nivel general para realizar los eventos que se consideren importantes. Además, cada persona concreta puede completar esta información general con la que proporciona su Hexagrama Natal, que se obtiene a partir de su fecha de nacimiento con el I Ching de la línea Jing Fang I. En este hexagrama se reflejan las fortalezas y debilidades, físicas y emocionales, que afectarán a dicha persona desde su nacimiento pero también aporta los datos necesarios para conocer si la energía de cada año (mes y día) actuará a su favor o en su contra. Esta información adicional es más precisa pues indica cuáles de esos días favorables a nivel general realmente son propicios para ella en concreto. La persona podrá alinear del mejor modo posible su momento energético interno con el influjo externo para iniciar proyectos exitosos.

LA BIOTIKA
Desde 1979

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

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

Tlf 646 85 64 28

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

SIGUENOS!

CALENDARIO LUNAR

黄曆 Huáng Lì

GALLO de Fuego

2017

PALACIO EN EL PLANO DE LA CASA	POTENCIADOR	PROPÓSITO
1	Un tronco trapezoidal de cuarzo rosa	impulsa el inicio de una nueva relación de pareja
2	Una campanita de tronco colgada	induce el bienestar y la calidad de vida, evita caer en la enfermedad
3	Objetos morados: velas, cuadros, orgines, tapices, cerámica, etc.	aplacan los conflictos y moderan las discusiones
4	4 pines en un bote de madera	potencian el trabajo, los estudios, la creatividad y la profesión
5	5 monedas de bronce unidas o en un cuenco de metal	fomentan la buena salud y aumentan la vitalidad
6	6 cantos rodados de cuarzo en vino con agua o bola de calota	incrementan el flujo de la economía familiar
7	Un jarrón de vidrio cilíndrico lleno de agua hasta el 80%	reduce los gastos, el desequilibrio, el desorden y los robos
8	Una punta de cuarzo blanco en posición vertical o una pirámide	estimula el aumento de la fortuna y de la riqueza
9	8 cantos rodados de amatista morada	originan la suerte, la buena relación en el matrimonio y con los hijos

Este año hemos añadido en la agenda la información sobre los **POTENCIADORES DE FENG SHUI**. Éstos ayudan a mejorar cualquier área de la vida que podamos tener bloqueada y corrigen un Feng Shui desfavorable en nuestro hogar.

Aquellos que quieran profundizar en el estudio del I Ching y el calendario lunar chino, según las directrices de la línea Jung Fáng I, pueden ponerse en contacto con las autoras a través del **EMAIL: ICHING-INFO@LABIOTIKA.ES**



**Shu-Yuan Chen
y Maite Foulquié**
Profesoras de I Ching en "La Biotika"

FILOSOFÍA como camino



YOGA como filosofía

Es curioso el rechazo que causa en muchas personas la palabra “filosofía”. Cuando organizo un curso en el que la filosofía es el eje central me descubro buscando términos que substituyan la palabra “filosofía” para no asustar a nadie. El sinónimo que más fácilmente acude a mi mente es el de “sabiduría” porque para mí ese es el verdadero sentido de la filosofía.

Muchas veces pensamos que la filosofía consiste solamente en exponer una serie de abstracciones conceptuales y debatir acerca de ellas defendiendo cada uno una postura. Desgraciadamente así ha sido para algunos llamados

“filósofos”. Pero la filosofía sólo cobra sentido cuando es práctica, cuando la llevamos a nuestra vida y la reflexión es observación y conciencia. En ese caso lejos de ser una abstracción se convierte en una capacidad de observación y sorpresa ante la vida que transforma nuestra forma de vivirla. ¿En qué sentido decimos que transforma nuestra forma de vivirla?

En el sentido de que dejamos de verla bajo los filtros que la veíamos habitualmente. Los filtros de juicios y opiniones que nos hemos creído y con los que lejos de observar y escuchar lo que es tal como es, nos hacían ver las cosas tal como yo

pienso que son. Cuando la reflexión es indagación en uno mismo irremediadamente transforma nuestra forma de vivir porque nos sumerge en un nuevo espacio, un espacio de paz, que obviábamos a través del ruido de nuestra mente producido por el miedo a lo desconocido, el miedo al silencio y al espacio infinito.

Hoy en día somos muchas las personas que practicamos yoga. La práctica del yoga nos ayuda a tomar conciencia del cuerpo, purificarlo con determinados ejercicios, fortalecerlo, hacerlo más flexible... Sin embargo lo realmente importante de la práctica de yoga es que nos prepara para la concentración de la mente en un solo punto. Concentrar la mente en un solo punto a su vez nos ayuda a situarnos en el lugar del observador, y aunque cuando practicamos un reato de meditación nos concentramos en un objeto concreto (la respiración, la llama de una vela, los pensamientos que surgen...) cada día de nuestra vida, a cada momento tenemos la posibilidad de situarnos en el lugar del observador, realizando las acciones con plena conciencia, sintiendo lo que sentimos y pudiéndolo acompañar. El yoga, al igual que la filosofía, tiene sentido en cuanto nos ayuda a situarnos en el lugar del observador.

El yoga es ante todo sabiduría, la sabiduría de no ser esclavos de nuestros pensamientos, emociones y circunstancias. La sabiduría que nos permite vivir los pensamientos, emociones y circunstancias de forma libre, sin identificarnos con ellas. La sabiduría que nos hace saber que la Vida que somos no se agota en nuestro pequeño personaje. El yoga es una forma de vida porque la práctica de yoga como sabiduría transforma (va más allá de la forma) nuestra percepción del mundo y por tanto nuestra forma de relacionarnos con él. Entonces el yoga es un camino y una filosofía, y donde digo filosofía puede decirse sabiduría, que no se reduce a prácticas físicas sino que es la conciencia que ponemos al hacer esas prácticas.

En realidad el título del artículo es una media verdad, porque sólo expone la idea de yoga y filosofía como camino, pero cuando el yoga y la filosofía son integrados en todo nuestro ser, el yoga y la filosofía son entonces no, sólo el camino sino el fin, o dicho de otra forma nos damos cuenta de que el propio camino es la cima, es el fin en sí mismo, el instante presente en el que vivimos desde la conciencia sin creernos más las víctimas o esclavos de los instintos, los pensamientos, las emociones.

A veces en un acto de idealización acerca del yogui perfecto pensamos que tiene que ser como una piedra insensible. Sin embargo, la diferencia no está en sentir o no ciertos impulsos, emociones, pensamientos, sino en dejarnos o no arrastrar por ellos. Y no dejarnos arrastrar no significa luchar contra ellos sino poder observarlos sin ahogarnos en ellos porque pensamos que eso es lo que somos. Por ejemplo: siento envidia y en un primer momento me enzarzo en alimentar los pensamientos asociados a esa envidia (¡fíjate que suerte la suya! ¿por qué a mí no me ocurren estas cosas? ¡ya me ha quitado

mi sitio, mi protagonismo o el coche que quería yo para mí!, etc.), es posible que inmediatamente surja un sentimiento de culpabilidad alimentado por pensamientos tales como “¿qué mal, no debería sentir envidia!, ¡qué monstruosa soy, debería estar alegrándome por la otra persona en lugar de envidiarla!, etc.”. En ambos casos hay una plena identificación con lo que sentimos, como si sólo fuésemos eso. Sin embargo existe la posibilidad de decirse “algo dentro de mí siente envidia”, o mejor aún, “veo el nudo que se me ha puesto en el estómago cuando me han dicho que fulanito ha conseguido tal cosa”. En ese momento podemos acompañar lo que sentimos sin identificarnos con eso, porque lo que nosotros somos es el observador, el acompañante de esa emoción, ese pensamiento, el testigo último de todo lo que ocurre, el que lo ve y vierte su luz sobre lo que ve y en función del tipo de luz que vierte puede verlo más claro o más oscuro.

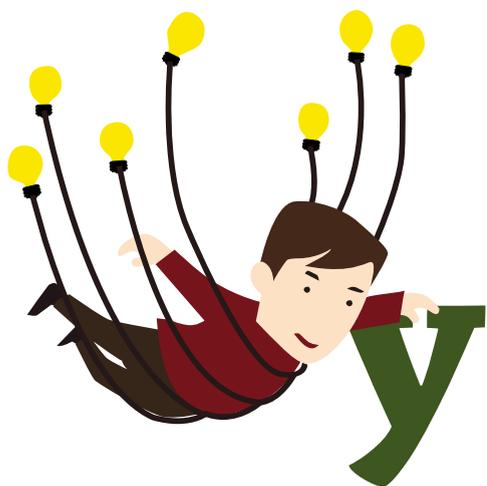
Te invito a practicar yoga en tu vida cotidiana, no sólo como trabajo corporal sino como toma de conciencia de cada una de tus actividades, de cada emoción y pensamiento que acudan a ti. En el momento en que te des cuenta de que una emoción o un pensamiento comienzan a emerger obsérvalo, simplemente date cuenta de “**está surgiendo este pensamiento o esta emoción**” y en lugar de reaccionar quédate ahí acompañando lo que sientes, dándote cuenta de que lo que piensas es sólo eso, un pensamiento, pero que tú eres Algo mucho más grande que simplemente mira y desde ahí puedes actuar sin reaccionar, desde la sabiduría que te permite ver.

El yoga es ante todo sabiduría, la sabiduría de no ser esclavos de nuestros pensamientos, emociones y circunstancias. La sabiduría que nos permite vivir los pensamientos, emociones y circunstancias de forma libre, sin identificarnos con ellas



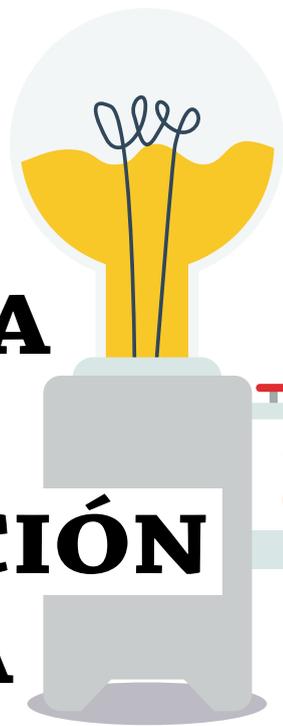
Montse Simón Practico yoga desde 2004. En la actualidad doy clases de yoga para adultos y niños. También doy clases de Sánscrito y seminarios de Filosofía India. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. He vivido varios años en India donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu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

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: biijayoga@gmail.com 605 800 69
<Metro Lavapies-Sol>Síguenos en FACEBOOK www.facebook.com/biijayoga



Aquí y Ahora

ESA CONCIENCIA DE LA AUTOREGULACIÓN ORGANISMICA



(Reflexiones de una terapeuta gestáltica)

¿En que consiste esa autorregulación orgánsmica? Es esa fuerza natural que empuja a todo ser vivo a desarrollar la mayor parte de su potencial.

Al Darnos Cuenta que cada instante **es único**, cada respiración **irrepetible**, cada momento presente **es la manifestación constante de la vida**, esa fuerza y conciencia nos empuja al crecimiento, al impulso de investigar, a aprender y desaprender, al ensayo y error, a la aventura de conocer y conocernos, a la curiosidad de querer saber quiénes somos y que capacidades poseemos, y crecer, crecer, crecer en cada respiración consciente. Atrevemos a ser nosotros mismos desde lo más profundo de nuestra esencia y vivir con mayor libertad interna la experiencia de jugar, respetar ,descubrir, renacer, doler, gozar, madurar, comprender, apreciar el milagro de la existencia.

Esta es la raíz esencial de la Terapia Gestalt.

Uno de los pilares de dicha terapia consiste en aprender a estar **presente en el aquí y ahora**.

¿Cuál es el beneficio del Aquí y Ahora? Que la atención se desarrolla cada vez mas sin filtros, sin condicionamientos

ni interpretaciones, que la atención se convierte en la vivencia constante y se vuelve una fuerza esclarecedora para poder actuar con mejor precisión frente a los sucesos del momento.

En muchas ocasiones lo que interrumpe este Darse Cuenta del instante presente tiene que ver con una serie de mecanismos automáticos, de interpretaciones que impiden la experiencia vital de lo que está ocurriendo y de esa forma se ensombrece el sano impulso natural impidiéndonos experimentar y valorar la situación tal como ocurre Ahora.

En Terapia Gestalt se aprende a gestionar las situaciones inconclusas, los recuerdos y condicionamientos, aumentando así el desarrollo del autoconocimiento que nos ayuda a limpiar las gafas de los automatismos robóticos y neuróticos que dificultan vivir plenamente la experiencia del fluir con este instante irrepetible que es **el ahora**.

En diferentes escuelas espirituales se dice que el pasado está nuestro y que el futuro no existe, sólo es posible estar atentos al Presente Continuo, y aunque no estamos acostumbrados a vivirlo es algo tan obvio como que ahora

En Terapia Gestalt se aprende a gestionar las situaciones inconclusas, los recuerdos y condicionamientos, aumentando así el desarrollo del autoconocimiento

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

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

estoy frente al ordenador escribiendo un artículo, que sí deseo publicar en un futuro próximo, pero ahora es cuando lo estoy creando, en este momento, es ahora cuando necesito tener mi atención clara en las palabras que van apareciendo en mi cabeza. Es Ahora cuando leo, observo, veo y siento lo que me ocurre mientras escribo, es ahora cuando, las inseguridades aparecen como fantasmas que representan el miedo a la desaprobación. Sólo es en este Ahora cuando puedo evaluar el trabajo, sólo en el presente puedo crear, vivir, respirar, y sentir que mis dedos se mueven por el teclado, que mis piernas están cruzadas, que mis ojos leen los párrafos que estoy escribiendo...

Es ahora también cuando me responsabilizo de lo que estoy haciendo y que tiene cierto sabor, que es el mío, ni mejor ni peor que el de otros, solo el mío, con este estilo de moverme que habla de mí...

¿Curioso verdad? Digo curioso porque es obvio pero muchas veces lo olvidamos o lo manipulamos frente a un mercado de oferta y demanda que nos impide confiar en nuestra esencia y capacidad creadora...

La madurez emocional y la confianza son las dos fuerzas que operan a favor de nuestra libertad creativa y las que nos permiten aprender a arriesgarnos a ser nosotros mismos, imperfectos, como todos los seres humanos, pero también conscientes de que por el hecho de estar vivos podemos transformarnos y seguir aprendiendo de cada experiencia.

Este también es el espíritu de la Terapia Gestalt, dónde el trabajo del terapeuta es el de ser un simple observador y acompañante del paciente, un observador con amor y compasión mirando al otro como persona, respetando cada movimiento y descubrimiento del proceso valiente de dicha persona para conocerse, saber más de sí mismo, reconocer

sus recursos y capacidades para aprender en estos avatares de la vida, que cuanto mayor conocimiento y conciencia crece el

autoapoyo y la confianza que alimenta la fuerza interna, la cual nos empuja a atrevernos a experimentar como fluye la vida y por qué no, a hacer de ella una obra de arte.

En este año que acaba de empezar les deseo y me deseo a mí misma de todo corazón, que desarrollemos

cada vez más el atrevimiento a ser lo más libres y auténticos que deseemos para poder seguir creciendo en el amor a nosotros mismos y a los demás seres que habitan este hermoso planeta llamado Tierra.

Charo Antas

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

“ Taller de
Arteterapia ”
Plazas
limitadas



655 80 90 89



Esalen

Masaje Californiano II

Estrenando nuevo año, Sujati y yo queremos celebrarlo con todos vosotros que nos seguís leyendo cada mes animándoos a preparar y dar una base relajante de este masaje a aquellos que améis. Para ellos, vamos a retomar la esencia del movimiento donde lo dejamos para mostrarlo esta vez desde un enfoque práctico, que lo disfrutéis!



Recordemos que los movimientos largos envolventes tan característicos de esta técnica, tienen un efecto muy profundo de relajación en el sistema nervioso e integración del individuo. Básicamente lo que se hace es poner en circulación la energía de la persona.

A través de la respiración profunda, se va creando un importante movimiento de energía, que ayuda a desbloquear las zonas contraídas donde está acumulado el estrés, por ejemplo, u otro tipo de dolencia física o emocional.

“El Masaje Californiano es un conjunto de movimientos rítmicos y envolventes a través de los cuales la energía de cuerpo y mente fluye hasta liberar al cliente de tensiones y dolores.”

APLICACIÓN

Antes de empezar, debemos asegurarnos de que el escenario donde se realizará el masaje es el adecuado. Tiene que ser un sitio agradable, que tenga mucha paz e invite a la persona a relajarse apenas pone un pie en el lugar. En invierno hay que cuidar mucho la temperatura, que sea cálido. La música también es muy importante, ayuda a profundizar en la experiencia.

El masaje Esalen comienza prestando atención al terapeuta, a su propia energía, para estar presente, tranquilo y entrar en contacto con su propio cuerpo y respiración. Para lograr esto, debes aprender a centrarte y a enraizar. Deberás hacer unas respiraciones profundas y poner la atención en la planta de los pies a la vez que imaginas que tienes raíces que van penetrando hasta el centro de la Tierra. Deja que esa energía suba por tus piernas,



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

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

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

hasta tu vientre, siéntela. Respira profundo, naturalmente, deja que esa energía entibie tu corazón y extiéndela hasta tus hombros y tus manos. Respirar profundamente va a ayudarnos a ambos, a ti y al cliente, a relajarnos más.

Los toques iniciales sobre la sábana son muy importantes para comenzar a empatizar y recibir el permiso de toque. Hamacados suaves que lleguen a mover todo el cuerpo ayudarán

a músculos y articulaciones a soltarse. Con todo el cuerpo meciéndose harmónicamente, la mente puede también dejar sus rigideces y podrá disfrutar de ésta sensación placentera.

Sintonízate con la respiración de la persona tumbada en la camilla para poder sentir el grado de relajación que tiene.

La base de este masaje es comenzar haciendo sentir a la persona muy cómoda y segura. Para ello, hay que prestar atención a cada detalle, como que se sienta sostenida, no tenga frío y se encuentre en una posición cómoda. Uno de los pilares fundamentales de este trabajo es la calidad de contacto, sin ello, no podría producirse la sanación. Asimismo, es muy importante que cuando trabajemos utilicemos todo nuestro cuerpo, porque ni las presiones ni la fuerza vienen desde las manos, sino que vienen del peso del cuerpo.

Ahora, con todos éstos elementos enumerados podemos comenzar con los movimientos largos integradores, sello de identidad del Masaje Californiano Esalen. Realizaremos los

movimientos largos suavemente mientras aplicas el aceite con el contacto de toda la mano:

1. Pon aceite en tus manos y déjalas descansar por un momento, muy relajadas, a cada lado de la columna del cliente. Deslízate barriendo los paravertebrales hasta el sacro. Allí abre hacia los costados, sube nuevamente por paravertebrales y luego abre separando los omóplatos.

Bordea todas las formas de los hombros y junta para salir por el cuello. El terapeuta tiene que estar siempre atento a tu respiración y sentirte muy cómodo.

2. Nuevamente deslízate barriendo los paravertebrales hasta el sacro. Allí abre hacia los costados, sube nuevamente por paravertebrales y luego abre separando los omóplatos, pero ésta vez sigues hacia los brazos, terminando cuando salgas por las manos. Puedes repetir estos dos movimientos unas cuantas veces variando de presión y así comenzar a crear la ola envolvente, sin olvidarte de todos los elementos enumerados al comienzo.

3. Ahora desplázate hacia uno de los pies, destapando la mitad lateral del cuerpo. Pon aceite en tus manos y comienza a subir desde el pie hacia la espalda, siguiendo todas las formas. Bordea el omóplato y termina por el brazo. Vuelve

a entrar por la cadera y regresa hasta el pie nuevamente. Puedes repetir éste movimiento algunas veces, también variando de presiones.

4. Realiza el movimiento 3 en el otro lado, comenzando desde el pie también.

5. Cubre el paciente con la sábana nuevamente y realiza un toque en quietud para que la energía que hemos movido se asiente.

Éstos son algunos toques muy simples para aprender a tocar con presencia y consciencia a la vez que desarrolla su sensibilidad. Normalmente, al estar centrado no habrá ninguna secuencia particular que seguir, ni dónde empezar, ni dónde moverse o cuánto tiempo se trabaja en un área determinada; toda esa información se obtiene con el contacto con la persona.



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

Fdo: **María Lucas**, asistente y terapeuta en Masaje Californiano Esalen

www.masajeterapia.net

ESPACIO CALITHAI MASAJES

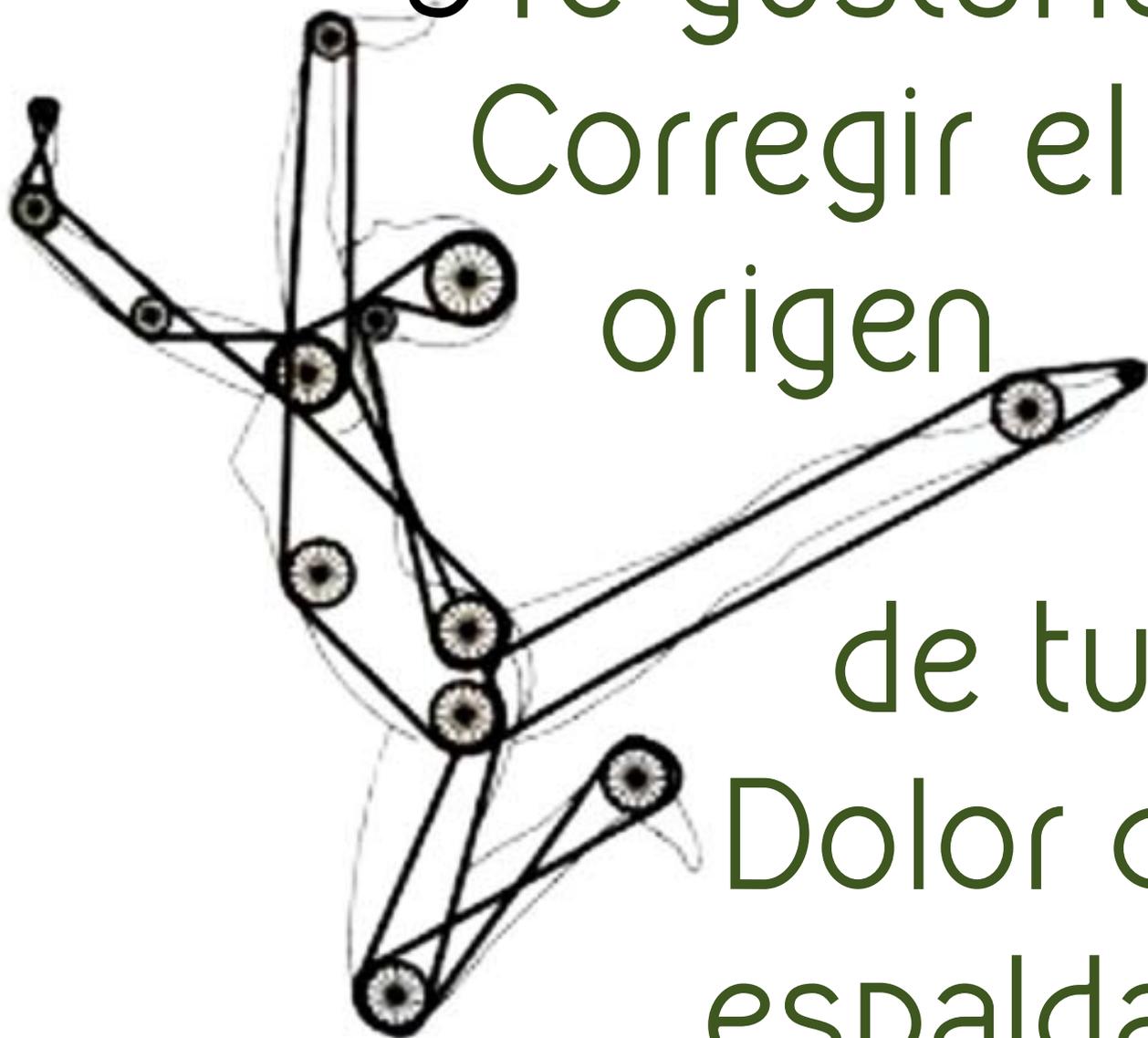
MASAJE CALIFORNIANO ESALEN
 Afloja la rigidez corporal
 Suelta el control mental
 Promueve una postura funcionalmente correcta
 Masajista Esalen Certificada

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

www.masajeterapia.net

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

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



¿Te gustaría Corregir el origen

de tu Dolor de espalda ?

Es probable que te duela el Cuello, que creas que “tienes problemas en las cervicales” y piensas o te han dicho que la causa es una Hernia de Disco, o tal vez tengas dolor en la Rodilla y creas que tienes Artrosis o Tendinitis...

“¿ Sabes que la mayoría de los dolores se originan en otra parte del cuerpo? ”

El Cuerpo es una Unidad, un conjunto de estructuras (huesos, músculos, vísceras) unidas y conectadas entre por un tejido “único”, la Fascia. Esta conecta las distintas partes del cuerpo constituyendo **Cadenas Miofasciales o Musculares**. Funcionamos como un Sistema de Cuerdas y Poleas donde ninguna acción, movimiento o tensión es aislada, sino que va a repercutir en otras partes del Cuerpo.

Cuando realizamos un esfuerzo, una mala postura, o tenemos un estrés emocional o un alimento no es bien asimilado, alguna de nuestras Cadenas Musculares se

tensorá en exceso, se anudará y, si esta tensión no se relaja, el “Nudo” quedará fijado en esa parte del cuerpo, por ejemplo en la Cadera derecha. Esto no implica que duela automáticamente la Cadera, lo más probable es que, en algún momento, el dolor se manifieste en otra parte del cuerpo, o sea, tú te preocupas por tu cuello que duele pero el Problema generalmente está en otro lado: El Dolor aparecerá en otra parte, en la que tiene que hacer el esfuerzo para equilibrar el cuerpo por ese nudo o bloqueo, o sea, *“te duele la Rodilla o el Cuello pero la Causa está en la Cadera, en la Pelvis”*.

**HERBOLARIO
EL DORADO DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales:
Cosmética natural
Euras y vendaje bio
Acupuntura

Herbalismo y dietas
Herbes de la India
Meditación

www.eldorado.es

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



“En esta foto vemos a un chico con Dolor en el cuello y trapecios debido a un bloqueo o disfunción en su pelvis y cadera derecha a partir de una cicatriz tras debida a una cirugía de apéndice realizada hace 5 años”

Sin embargo, tu preocupación -y la de la Medicina Clásica- cuando te duele el cuello o la rodilla o cualquier otra zona de tu cuerpo es hacer Radiografías o Resonancias de la zona del Dolor, lo que puede valer para saber cómo están esas articulaciones pero que sirven de poco a la hora de buscar la Solución, porque **para Corregir el Problema siempre hay que Evaluar la Globalidad** para encontrar el NUDO que genera la tensión y la compensación que produce Dolor de Cuello o Rodilla.

Pero ¿Cómo hacemos para encontrar el Origen de mi Dolor y Solucionarlo?

Nos vamos a basar en las Cadenas Musculares que me otorgan una organización del Cuerpo para analizar su funcionamiento Biomecánico de manera global. A partir de allí, sabemos que hay Zonas Clave donde normalmente estará el origen del Nudo o la Disfunción, una de ellas es la Pelvis, de ahí el título del artículo, pero también podemos agregar el Cráneo y el Tórax, cuya observación, evaluación y Palpación utilizando determinados Tests, nos indicará el o los puntos clave que debemos corregir.

Por lo tanto, más allá de las Radiografías o pruebas médicas, es fundamental hacer un **Diagnóstico Funcional, Osteopático y Postural basado en las Cadenas Musculares**, porque es así que encontraremos la Causa de tu Dolor y podremos solucionarlo. Habiendo definido este Diagnóstico hay varias

Técnicas, metodologías y caminos para la Corrección:

- Técnicas Manuales para liberar el bloqueo.
- Ejercicios para autotratarse estos nudos.
- Cambios Nutricionales y Suplementación.
- Reeducción Postural y de las Cadenas Musculares.
- Reprogramación de los Patrones Posturales alterados.

Nosotros hemos comprobado que cuando se integra toda esta metodología correctiva a partir de un Diagnóstico correcto los Resultados son más efectivos y más duraderos porque permiten Corregir la raíz del Problema. Por eso recomendamos y aplicamos un Método que incluye el Tratamiento Manual individual con Tratamiento Grupal y Autotratamiento

siempre a partir de un Diagnóstico Osteopático y Postural porque creemos que el paciente debe Comprender que alteraciones de su postura le causan sus dolores para que participe activamente de su recuperación.

Funcionamos como un Sistema de Cuerdas y Poleas donde ninguna acción, movimiento o tensión es aislada, sino que va a repercutir en otras partes del Cuerpo



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

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

Despertar del sueño de nuestras máscaras



Estamos en fechas de las Navidades, del nacimiento de Jesús, el que trae la paz al mundo, a nuestro mundo cotidiano, pero, ¿en qué forma lo hace?

Cuando vivimos desarrollando un rol, un papel útil en la sociedad, a veces sacrificamos lo más valioso que tenemos, nuestra alma. La máscara social, por eficiente que sea, es solo eso, una máscara que se superpone a muchas otras cosas que podemos ser, y eso tiene un precio.

Lo que sucede es que, en la intención de abrirnos al alma, a su mundo emocional variado, profundo, insondable, y aterrador a la vez, lo solemos hacer desde lo que conocemos, nuestra vieja y querida máscara.

Para Jung, el psicólogo suizo, la máscara es un arquetipo entre otros, esto es, una de las tantas maneras que tenemos de relacionarnos con la existencia. Lo triste es que a veces, al intentar cambiar, lo único que hacemos es cambiar de máscara, tal como un surfista saltaría de una ola a la siguiente sin sumergirse nunca en la rica y fértil profundidad del océano.

Pero, ¿qué es exactamente la máscara? Bueno, cuando decimos que alguien posee una personalidad determinada, lo que queremos decir es que desempeña un rol, expresa gestos, se viste de una forma puntual, habla, come, ríe, todo ello respetando los confines estrechos que su papel elegido (tal como un actor lo hace) le demanda.

Así tenemos máscaras muy variadas y exitosas como la del triunfador hombre de negocios, la de la mujer capaz y profesional, la del ama de casa denodada, la del junkie adicto a las drogas, la del enfermo, la del gamberro, la del “pobre de mí”, etc.

Eric Berne desarrolló muchas de estas máscaras en su libro: “Los juegos en que participamos”, ya que cuando estas máscaras interaccionan, logran generar tramas tan complicadas como las que tanto nos gusta ver en las películas,

y con un nivel e implicación mayor que en

de dramatismo emocional igual o ellas.

Las máscaras son útiles, no podemos vivir sin ellas, nos permiten mostrarnos a los demás, y que nos reconozcan cada día con el mismo rostro. Sería terrible que cambiásemos nuestras máscaras cada día, confundiendo a nuestros amigos y familiares (siendo hoy el feliz optimista, y mañana el depresivo suicida) ya que no sabrían cómo tratarnos.

Las máscaras se han constituido desde que el ser humano existe en base a los famosos “arquetipos junguianos”, ideas esenciales que existen en un plano imperceptible por nuestra mente consciente cotidiana. Algunos de estos arquetipos

nos acompañan cada día en las películas que vemos, en las novelas que leemos, en las publicidades que vemos. Los más frecuentes son: el padre, la madre, el loco, el monje, el hada, el amor, la

destrucción, el nacimiento, el final, el equilibrio, el cambio, lo femenino, lo masculino, etc. Aquellos que conozcan algo de tarot, por ejemplo, los reconocerán claramente en los grabados que decoran sus 78 láminas.

Ahora, tengo una máscara, la reconozco, mis vínculos la ponen en evidencia, ¿qué debo hacer entonces, cambiarla? No. La máscara normalmente nos acompañará durante toda nuestra vida, con algún que otro cambio menor. No se trata de cambiar la máscara que uso por la que usa mi vecino, sólo porque me parece que le va mejor, ya que acabaré con la sensación de que no estoy viviendo mi propia vida, cosa que nos llevaría a estar peor que al comienzo. Se trata de, primero que todo, reconocer que tengo una máscara, segundo, descubrir cuál es.

“Por sus frutos los reconoceréis” dice la Biblia. Esto es, viendo qué produce en los demás nuestra máscara, qué tipo de personas atraemos a nuestra vida, comenzaremos a discernir

Cuando vivimos desarrollando un rol, un papel útil en la sociedad, a veces sacrificamos lo más valioso que tenemos, nuestra alma



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFATICO
QUIROMASAJE
Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

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

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



Práctica de Yoga y Meditación

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

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

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

qué características tiene la máscara a través de la cual vemos la existencia. Por ejemplo, si siempre atraigo “padres”, gente que me da consejos, me guía, me ayuda, me conduce, probablemente esté yo usando una máscara de “hijo”, de desvalido, de confundido, y así me gano el cariño, respeto y cuidado de otros. Por el contrario, si siempre me encuentro con gente



impuntual, desorganizada, informal, cambiante, y me la paso refunfuñando por tener que estar corrigiendo vidas, bueno, es evidente que mi máscara es la de un padre con todas las letras.

¿Pero si no se trata de cambiar mi máscara, sino solo de reconocerla, no implica eso que seguiré como estoy, padeciendo los mismos problemas? No, cuando uno olvida que un partido de fútbol es sólo eso, comienza a tomarlo en serio, se obsesiona como si la vida le fuese en ello, y sufre. En cambio, si notamos que es solo un juego, tendremos la distancia suficiente como para tener una nueva perspectiva de la situación, y, probablemente nos reiremos de nuestra propia estupidez, de nuestra tendencia a tomarnos en serio, o, lo que es lo mismo, a obsesionarnos. Aquí surge la risa curativa.

Claro que para tomar distancia de algo, uno debe contar con un sitio diferente desde el cual pararse a ver el panorama completo. ¿Cuál podría ser ese sitio? Pues aquí arribamos a tierras conocidas, la tierra de la donación. ¿Qué significa esto?, pues que cada vez que realizamos actos altruistas, obviamente basados, no en el egoísmo de querer sobresalir o tranquilizar la consciencia, sino en el darse cuenta real y cabal de que la máscara que uso no es lo único que soy, toda la obsesión con nuestro rol, con defenderlo, propiciarlo, mantenerlo, cesa, y entramos en los amplios espacios de la libertad. El Amor, la entrega, el darse a uno mismo, el pensar no en el propio beneficio sino en el ajeno, en el del grupo, traslada el centro desde “mi” máscara hacia el juego total de la vida, en el que hay miles de máscaras interaccionando, cual una gran obra de teatro.

Los alquimistas llamaban a esto, el despertar del azufre, del fuego interior; Jesús que nace en Belén para traer paz al mundo, quien despierta a nuestro mercurio dormido (alma, emociones, colores variados) con su calor, su visión de unidad, de donación, de perdón, de su eterno sueño en la materia sólida y sórdida (máscara).

Vivir en donación, en perdón, no consiste en carecer de máscara o no participar más en juegos sociales, sino por el contrario, en todavía hacerlo, pero ya sin vivir la máscara como si fuera lo único que tenemos, sino en ver la vida como un gran juego en que todas las máscaras interaccionan, y en medio del que podemos oír la voz de Santa Claus diciendo: ¡Jo Jo Jo (la risa sanadora y liberadora), Feliz Navidad!!!!

Pablo Veloso



Pablo Veloso

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

La espada de Damocles

Programa de radio:

“Tal como lo cortés no quita lo valiente... así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado que la vida es un juego... aquí comienza: La Espada de Damocles... la ficción más real que puedas concebir...”

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

VIVIENDO EL INVIERNO



“En lo más crudo del invierno aprendí por fin que dentro de mi hay un verano invencible”

Albert Camus

¿Cómo vivimos esta época del año? El invierno es un momento maravilloso para una transformación interna, la semilla madura en silencio y tras un largo reposo llegará inevitablemente una vez más la luz. **¿Sabemos aprovechar todo lo que nos ofrece esta estación del año?** La naturaleza se nos muestra desnuda, sin adornos, una delicada sencillez y soledad que descarta todo aquello que no es esencial, y al observarla como una maestra, podemos ver la oportunidad que nos da para interiorizar. Dentro de los ciclos del año, el invierno representa **lamuerte**, y si nos rendimos y permitimos que algo en nuestro interior se muera, estamos permitiendo que algo nuevo y diferente vuelva a surgir. La oscuridad, silencio y quietud nos proporcionan un terreno fértil para **renacer**. Esta época nos permite engendrar nuevos proyectos que luego darán su luz.

Energéticamente el invierno está gobernado por los **riñones** y la **vejiga** y es el momento **más yin** de todo el año; el elemento que predomina es el **agua**. El agua está relacionada con las emociones y en particular con el miedo. Un poco de miedo es sano pues nos resguarda de peligros pero en exceso crea inseguridad y termina dañando a los riñones.

En el sistema chino La Vejiga sería el almacén de las emociones y Los Riñones almacenan la **esencia** que deriva de los padres, contienen la herencia ancestral, lo que ellos llaman **“la raíz del cielo anterior”**. Los riñones se consideran los cimientos del yin y del yang del resto de los órganos y en ellos se encuentra la sede de la voluntad, pues la fuerza de voluntad reside en ellos. Además los riñones controlan la Puerta de la Vida **“Migmen”**. Esta es la fuerza motriz de todas las actividades funcionales del cuerpo también llamado Fuego Ministerial.

Los riñones están **“abiertos a los oídos”** lo que implica que el oír y escuchar bien puede ser un reflejo de una armonía o no en este elemento, recordemos que el agua es un elemento receptivo que está abierto a la entrada de energía.

El elemento agua está también relacionado con **los órganos y funciones sexuales del cuerpo**, así como con los **huesos** del cuerpo. Un desequilibrio de este elemento puede alterarles.

El sabor **salado** sería el asociado a este

momento, no obstante la sal es mejor usarla con cuidado pues un exceso aprieta los órganos del elemento agua causando enfriamiento lo mismo que un consumo excesivo de agua debilita a estos órganos. Es recomendable usar una sal marina de calidad y completa no refinada. Tener en cuenta que este sabor es el encargado de suavizar y disolver el endurecimiento, los quistes, masas... éstos pueden ablandarse con sustancias saladas.

De la misma manera que el invierno está relacionado con el agua será bueno para nuestro organismo tomar vegetales marinos como **las algas**. Éstas ayudan al cuerpo a descargarse de los desechos radioactivos tomados de la atmósfera. En particular se ocupa de ello el ácido algínico contenido en las algas marrones. El alga más recomendable para afecciones renales sería **el hiziki**. No obstante la gente con problemas de tiroides debe consultar siempre con un profesional.

Después de lo expuesto, podemos ver cómo en los meses de invierno hay una **falta de energía yang**. Falta calor y hay que protegerse del frío, hay que mantener la energía cerrada,

En el sistema chino La Vejiga sería el almacén de las emociones y Los Riñones almacenan la esencia que deriva de los padres, contienen la herencia ancestral, lo que ellos llaman “la raíz del cielo anterior”

tranquila, serena, acumulándola para que obtenga la fuerza necesaria para explotar en primavera. No conviene realizar deportes extremadamente duros en esta época. En la medida que acumulemos energía en invierno, será nuestra salud en primavera.

Dentro de la alimentación para este momento destacar **el trigo sarraceno** que es fortalecedor de riñones y vejiga, es muy energético y puede consumirse en grano o en forma de espaguetis llamados soba. No obstante si los riñones estuvieran muy contraídos sería mejor evitarlo. También sería muy aconsejable las judías para esta época en particular las judías rojas, llamadas **azukis**, teniendo en cuenta la analogía en su forma con los riñones.

Dentro de las hierbas escogeremos

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
690.000.193

raíces. En esta estación destaca la de malvasisco particularmente útil para inflamación de riñón y vejiga. Tomada internamente incrementa el flujo de orina y también es beneficiosa para problemas de pulmón y bronquios. Además sería conveniente usar hierbas que den calor como el **pimentón** y la raíz de **jengibre**.

Resumiendo, la dieta de invierno debe ser **más calórica**, con abundantes cereales y verduras y son particularmente beneficiosas

las sopas, especialmente en los climas más fríos.

Bibliografía:

La salud y las estaciones. Edaf
El tao de la nutrición. Dilema
El camino de la mujer feliz. Ediciones i.
Sanando con alimentos integrales. Gaia.

Nuria Balmisa

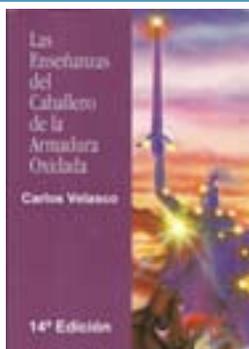
Asesora de nutrición y salud
en la Multi-Tienda Natural Ecocentro
www.ecocentro.es
eco@ecocentro.es



Un bosque tranquilo
Mindfulness para niños
 Patricia Díaz-Caneja y Marta Navalgar

Es un cuento y al final un cuaderno de ejercicios, donde toda la familia disfrutará y mejorará con la aplicación de sus enseñanzas y ejercicios.

Ed. Librería Argentina. 13,90 €



“Enseñanzas del caballero de la armadura oxidada”

Carlos Velasco

Analiza símbolos desvelando el sentido de las 7 pruebas por las que atraviesa el protagonista. Revelado como uno de los libros más importantes del siglo XX.

Ed. Obelisco. 8,5€

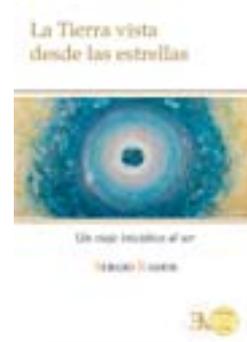


Zen en la plaza del mercado

Dokushò Villalba

Nos introduce en la historia y en la práctica de la meditación zen, herramienta que nos pone en contacto con nuestra intimidad más profunda.

Ed. Kairós. 15€



La tierra vista desde las estrellas

Sergio Ramos

Un Viaje Iniciático al Ser, ¿De dónde venimos? ¿Quién somos realmente? ¿Existe Dios? ¿Existen otras realidades? ¿Qué es la luz? ¿Qué es la oscuridad?

Ed. Librería Argentina. 22,00 €

GUÍA VERDEMENTE

Alimentación

Escuela de Vida (pág. 31)
 695 309 809

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 23)
 91 413 14 21 – 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias

Charo Antas (pág. 41)
 655 80 90 89
Daniel Gabarró (pág. 13)
 www.campusdanielgabarro.com
Libertad Cuántica (pág. 19)
Samira Osorio
 685 476 572
María Rosa Casanovas (pág. 17)
 653 370 455

Ecotiendas

Espacio Orgánico (pág.35)
 91 657 25 15

Escuelas de Comocimiento

Cosmología de Martinus
 (pág. 31)
 www.centrosdeestudiossagrados.com

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 45) 91 115 42 08

Formación

El Caminante Gestalt (pág. 33)
 691 389 965 - 952 357 3301
Fomación de Yoga (pág. 15)
 661 233 202

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 45)
 91 527 28 33

Masajes /Quiromasaje

Espacio Calithai Masajes
 (pág. 43)
 667 406 541
Masaje Gestalsico (pág. 41)
 690 000 193

Shiatsu (pag. 47)

60991 59 25

Meditación

Juan Manzanera (pág. 25)
 630 448 693

Música/Danza

Ritual Sound (pág.21)
 91 861 63 20
Círculo Creativo de Percusión
 (pág. 31)
 91 459 92 80 – 686 320 489
Sarasvati Danza (pág. 35)
 sarasvatidanza@gmail.com
Makiko Kitago (pág. 29)
 619 917 637

Numerología

María de Olaiz (pág. 41)
 662 484 789

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 23)
 Plaza Tirso de Molina, 16, 1º,2º
 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.47)
 91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 29)
 660 337 671 – 677 038 461
Metodo Bates (pág. 41)
 693 349 909 – 91 539 98 60
Fosfenismo (pág. 11)
 609 119 646

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág.29)
 91 868 92 14 – 617 401 805
La casa Toya (pág. 45)
 976 609 334 – 625 547 050
Spa & Casa Rio Dulce (pág. 43)
 949 305 306 – 629 228 919

Yoga

Centro Estima (pág. 33)
 610 256 668
Centro Mandala
 91 539 98 60 – 646 926 038
Centro Shadak (pág. 33)
 91 435 23 28
Espacio Alma (pág. 23)
 635 648 829
Esc. de Sanscrito y Yoga
 (pág. 39)
 605 800 697
Esc. S'om (pág. 15)
 661 233 202
Mangalam Yoga (pág. 47)
 91 430 82 96

EL ORIGEN DEL FLAMENCO EN LA BIBLIOTECA NACIONAL
 Del 27 de enero al 2 de mayo



La muestra, que reúne obras de Cervantes, Goya, Picasso, Lorca y Antonio Saura, entre otros, rinde homenaje al canto y baile de los artistas más representativos de la historia del arte flamenco como La niña de los Peines, Camarón, Carmen Amaya, Paco de Lucía, Aunque la gran mayoría de las 150 obras que se exponen proceden de la propia Biblioteca Nacional, también se exhiben otras del Museo Reina Sofía o del Picasso de Barcelona

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 // Teléf: 653 919 246 // marisisofia2.0@gmail.com




FRANCIS
 TAROT EVOLUTIVO

806 40 42 92
 981 221 304

Si buscas la verdad
 yo te la diré.
 Sin rodeos



RENEE PIÑEIRO
 VIDENTE MEDIUM TAROT

* Estoy para ayudarte *

Consulta de 20 años en Madrid Centro
 CITA PREVIA
 Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

VerdeMente
 La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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



La alegría de la vida saludable

Día feliz por el planeta

-10% en tiendas y restaurantes

Jueves 12 de enero, luna llena

Otras fechas durante todo el mes.

Para más info: consulta nuestra web.

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el acto.

Novedad

Tarjeta joven

Para personas entre 18-26 años.

Descuentos fijos:

-20% en los restaurantes

-10% en las tiendas

Ofertas

-15% en marcas seleccionadas

En enero:

-Homo de leña: del 2 al 15

-El Granero Integral: del 16 al 29



La Hospedería del Silencio

Próximos seminarios

Enero

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

V 27 Retiro detox
Con Belén Sánchez (Kriyavidya)

Febrero

V 09 Retiro de yoga y gestión emocional.
Jenifer Humanes y Miriam Simón

Retiros de Panchakarma

Desintoxicación y revitalización desde el Ayurveda. Grupos todos los meses.



Ecocentro TV

Nuestro canal de entrevistas, noticias y debates para dar voz e imagen a movimientos y realidades que aportan soluciones a los problemas del siglo XXI.

+Info: tv.ecocentro.es



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