

# Verde Mente

La Guía Alternativa

Febrero 2017

Nº 209

Reiki Andino

Arnaldo Quispe

Amar a los padres

Samira Osorio

El Gong

una puerta al ser

Chema Pascual

La Fé mueve montañas

Daniel Gabarró

Entrevista a  
Sri Purohit  
Swami

Renhacer

Naturaleza creativa

Cecilia Rius

Método Feldenkrais

Laura Kunin

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



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES 5 TIRSO DE MOLINA MADRID

[WWW.MASALABIO.COM](http://WWW.MASALABIO.COM)



# EDITORIAL

Humboldt el gran naturalista y padre de la geografía dijo que "...la comprensión siempre viene de dentro..."

Y es bien cierto que por mucho que escuchemos y atendamos a lecturas todo ese caudal de ideas que nos vienen de fuera no son siempre entendidas e incorporadas de una manera inmediata.

Y mas hoy en dia donde la saturación de información y la superficialidad de los contenidos es tan poderoso.

Todos hemos tenido la experiencia de llegar a un punto donde esa comprensión se ha abierto y la acumulación de ideas, pensamientos, y experiencias ha dado lugar, por si mismo, a un entendimiento definitivo de aquello que estábamos buscando.

En un momento dado ocurre que un haz de hebras de luz acumulado durante una indeterminada cantidad de tiempo se conjuguen en un solo acto y de repente podemos caer en la cuenta de algo que supone un salto en nuestra comprensión.

Y que desde luego "...se abre desde dentro..."

Todas nuestras experiencias, tanto aquello que nos toca el corazón, y la mente, están ahí presentes, creando su propio espacio y dando lugar a algo nuevo .

No se trata de sacar conclusiones sobre esto u aquello ni formar prejuicios ni posiciones; sino de abrirse al fruto del efecto de aquello que reposa en la conciencia y que en un momento determinado nos acontece, inesperadamente, por si mismo y desde el ser de los que somos.

De esta manera sabemos que todo lo que puedas leer en VerdeMente cada mes, no cae en un lugar perdido, sino que esta ahí operando sobre ti para que algún día nazca algo nuevo y ese nacimiento se traduzca en alegría y expansión.

Te deseamos un mes de febrero lleno de avances y esperando que el calor de la primavera llegue pronto al aire de esta ciudad.

*Antonio Gallego Garcia*

## VerdeMente

La Guía Alternativa  
de Madrid

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Mario Martínez Bidart

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego López

M<sup>a</sup> Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

redaccion@verdemente.com

Síguenos en Facebook

"Revista VerdeMente"



Mujer andando por las calles de Hoi An  
(Vietnan)

Autor: Arsenie Krasnevsky

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

## Etnografía y Mística



Manuel Castro  
La imagen del "Otro"

## Psicología y Terapia



Daniel Gabarró  
Reflexiones para el Despertar

## Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Lalita Devi  
Danza y Expresión



Francisco Alonso  
Cuerpo, Postura y Salud

## Música y meditación



Chema Pascual  
Instrumentos para el alma



NUEVOS  
**E-BOOK**  
en nuestra web  
[www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)

Descarga gratuita

ENTREVISTA A SRI PUROHIT SWAMI **8**

REIKI ANDINO EN EL UMBRAL DEL NUEVO MILENIO **14**

ARNALDO QUISPE

RENHACER **16**

CECILIA RUS

SECCIÓN ESPIRITUALIDAD TAMBIÉN PARA ATEOS **18**

LA FÉ MUEVE MONTAÑAS

DANIEL GABARRO

SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO **20**

TRABAJO SOBRE UNO MISMO PARA LA ASCENSIÓN DE KUNDALINI

RAMIRO CALLE

TRES PROPÓSITOS PARA MEJORAR TU VIDA **22**

M<sup>A</sup> ROSA CASAL

SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN **24**

MAGO DE HOZ COMO VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO

PABLO VELOSO

SECCIÓN MEDITACIÓN **26**

SABIDURIAS

JUAN MANZANERA

SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN **28**

EL SIMBOLISMO EN LA DANZA MÍSTICA

LALITA DEVI

EL GONG **30**

CHEMA PASCUAL

EL ARTE DE AMAR A LOS PADRES **32**

SAMIRA OSORIO

AUTOCONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO **34**

LAURA KUNIN

ENSALADAS DE ALGAS **36**

SHU-YUAN CHEN

SECCIÓN YOGA Y VEDANTA **38**

SHIVA EL GRAN YOGUI

MONTSE SIMÓN

SECCIÓN CUERPO, POSTURA Y SALUD **40**

¿DOLOR DE ESPALDA? NO TODAS LAS LUMBALGIAS SON IGUALES

FRANCISCO ALONSO

SECCIÓN ETNOGRAFÍA Y MÍSTICA **42**

UN ANECDOTARIO DESDE LA ETNOGRAFÍA

MANUEL CASTRO PRIEGO

DAR Y RECIBIR **44**

MARÍA LUCAS

HOSPEDANDO EL SILENCIO **46**

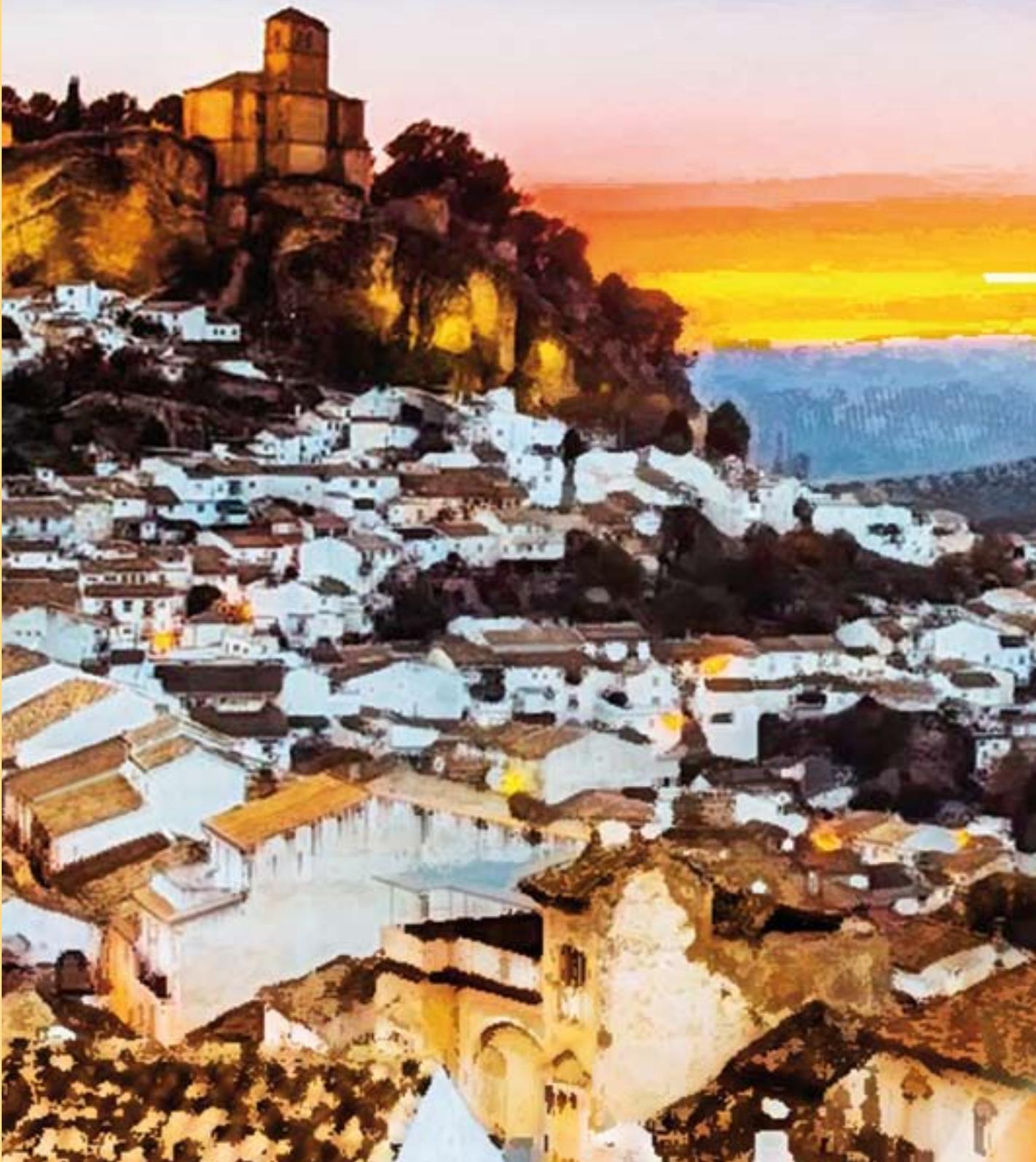
BEATRIZ CALVO VILLORIA



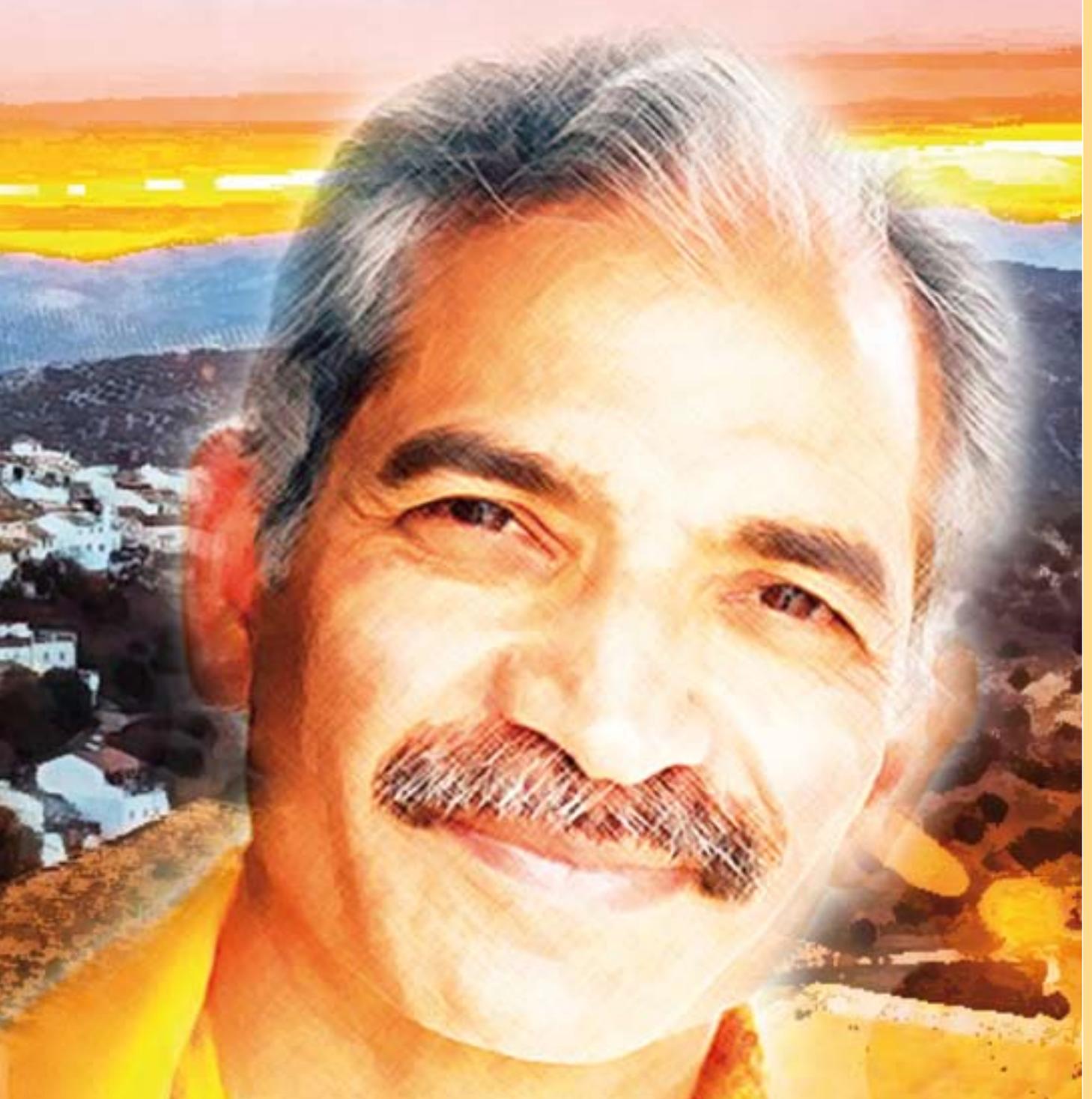


# o r o n a s +

***El maestro Swami Purohit lleva más de 40 años practicando yoga, siguiendo un aprendizaje tradicional, que fomenta técnicas básicas que aseguren la unión del cuerpo, mente y emociones. Su actividad formativa ha sido muy intensa en los últimos años, impartiendo numerosos cursos a partir del lema “Yoga para la iluminación”.***



# Entrevista a **SRI PUROHIT SWAMI**



**Vdmnt: ¿Cómo explicaría qué es “yoga” y “meditación” a alguien que oye los términos por primera vez?**

**SP:** El yoga es la ciencia del desarrollo humano total y a través de la práctica del Yoga se puede purificar y fortalecer el cuerpo, desarrollar la claridad de la mente y tener una aceptación incondicional del estado emocional.

La meditación significa tener una mente libre de distorsiones y disturbios. La meditación te libera de de pensamientos innecesarios o indeseados. Te permite desconectar y “apagar” tu mente.

**VM: ¿Encuentra dificultades a la hora de comunicar el yoga a personas ajenas a ese “mundo” (teniendo en cuenta que, por lo general, vivimos muy cerca de la apariencia y lo material)?**

**SP:** Si eres experto en yoga puedes comunicar fácilmente lo que es el yoga a través de tu propia experiencia. Después de un periodo de turbulencia económica muchas personas empiezan a darse cuenta de que hace falta más que dinero para ser realmente feliz. El yoga y la meditación pueden ayudarnos a gestionar y aceptar las incertidumbres de la vida.

**VM: ¿Qué elementos, tanto materiales como abstractos, se necesitan para practicar yoga/meditación?**

**SP:** El único elemento que necesitas para practicar yoga y meditación es un buen profesor que sepa conectarte a tu alma, tu ser interior. Solo hay que seguir sus instrucciones. El yoga es mucho más que flexionar tu cuerpo. De hecho la parte física del yoga es solo una pequeña parte de la práctica. La parte emocional es mucho mayor. Meditar no quiere decir controlar tus pensamientos, sino trascender tu mente.

**VM: ¿Se puede considerar que estas prácticas se canalizan hacia un objetivo o su meta es el proceso en sí?**

**SP:** El objetivo es el desarrollo total de la personalidad humana y la liberación de los patrones de comportamiento aprendidos en el pasado. Nuestro pasado es la fuente de nuestra felicidad pero al mismo tiempo es la causa de nuestro sufrimiento.

**VM: ¿Por qué es recomendable introducir la práctica del yoga y la meditación en la vida diaria?**

**SP:** Incorporar una práctica de yoga y meditación en la vida diaria sirve para vivir con alegría, libre de miedo, dudas y avaricia.

**VM: ¿Cómo afecta a estas dinámicas su tradición milenaria (en contraposición con otras disciplinas que “se crean sobre la marcha”)?**

**SP:** El yoga y la meditación son tradiciones milenarias y su antigüedad es prueba de sus beneficios. Cualquier disciplina o ciencia requiere tiempo para su maestría. Las disciplinas modernas no han podido ser valoradas en profundidad para conocer todos sus beneficios y limitaciones. Sin embargo el yoga ha sido practicado durante miles de años.

**El yoga y la meditación son tradiciones milenarias y su antigüedad es prueba de sus beneficios. Cualquier disciplina o ciencia requiere tiempo para su maestría**



**VM: ¿Podría hablarme de los principales tipos que podemos identificar? ¿Hay un “yoga” para cada persona?**

**SP:** Solo hay un yoga: la conexión con el ser interior, el alma. A través de esta conexión se empieza el proceso de evolución que te guiará durante tu vida. Hay muchas escuelas o tipos de yoga que se adaptan a distintas personalidades pero solo un verdadero maestro puede indicar cuál es el tipo más indicado para cada alumno. Sea el tipo que sea, el resultado final siempre será el mismo.

**VM: ¿Qué le llevó de la enseñanza al asesoramiento empresarial y, posteriormente, a su dedicación al yoga y la meditación?**

**SP:** Hace muchos años trabajaba como profesor de matemáticas y después pase al mundo de la formación corporativa antes de dedicarme a la enseñanza del yoga



y la meditación. El proceso ha sido una evolución. Siempre he hecho lo que me resultaba más interesante en cada momento. He disfrutado de cada etapa de mi vida pero siempre he mantenido el mismo propósito en todo lo que hacía: practicar la excelencia en cada momento. Este propósito me ha guiado en el camino. Practico yoga y meditación durante más de 40 años y con la enseñanza creo que estoy haciendo una importante contribución que puede cambiar para bien las vidas de muchas personas.

**VM:** *¿Cómo valora su experiencia como aprendiz y practicante de yoga? ¿Se llega a un punto de maestría o es un continuo aprendizaje?*

**SP:** Se puede llegar a tener la maestría completa si se completa el proceso. Después de completarlo he podido comprobar que tenemos una mente básica que se ocupa de la sobrevivencia y de las necesidades más básicas. También tenemos una mente más compleja que vive en un estado de paz incondicional y es testigo de todo lo que nos ocurre sin interferir en la mente básica. Esta mente nos proporciona la aceptación, la libertad y la posibilidad de elección. La primera mente reacciona mientras la segunda acepta. La maestría del yoga y de la meditación te permite vivir constantemente en la mente compleja, en un estado de paz y aceptación.



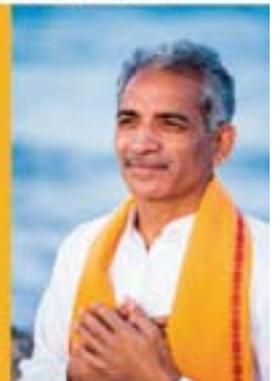
## CHARLA GRATUITA Y SEMINARIO CON SRI SWAMI PUROHIT MAESTRO DE YOGA Y MEDITACIÓN "DESPERTAR A LA LUZ DIVINA"

Tenemos una capacidad de comprensión limitada de la vida. Nuestro propio condicionamiento dificulta una visión nítida y completa de la realidad. Pero la vida es mucho más. Todos poseemos dentro la luz divina así como la capacidad de incrementarla. Cuanto más luz despertamos, más percibiremos y lograremos entender.

CHARLA GRATUITA - Viernes 3 de marzo a las 20.30h  
SEMINARIO - Sábado 4 de marzo de 10 a 14h y de 17 a 20h.  
Precio: 60€/persona (40€ parados y jubilados)

Más Información:  
info@swamipurohit.com - 627 957 833 (Kate)  
www.swamipurohit.com

Centro Mandala  
c/ de la Cabeza, 15, 2ªcha  
Metro: Tirso de Molina



**VM:** Cuéntenos alguna de sus experiencias durante los cursos que ha impartido en España.

**SP:** Durante los últimos años he podido comprobar que los españoles viven desde el corazón y valoran su felicidad. Están abiertos al aprendizaje y por tanto suelen beneficiarse mucho de la práctica.

**VM:** ¿Considera importante ofrecer formación en distintos puntos del país o sólo fruto del devenir del tiempo?

**SP:** Cuando vine a España hace algunos años mi intención era la de compartir estos conocimientos con toda la gente posible así que ofrecimos cursos y charlas y muchas ciudades de España. Ahora hay grupos de alumnos en muchas ciudades y seguimos ofreciendo clases por toda España para atender a esa demanda

El yoga es la ciencia del desarrollo humano total y a través de la práctica del Yoga se puede purificar y fortalecer el cuerpo, desarrollar la claridad de la mente y tener una aceptación incondicional del estado emocional

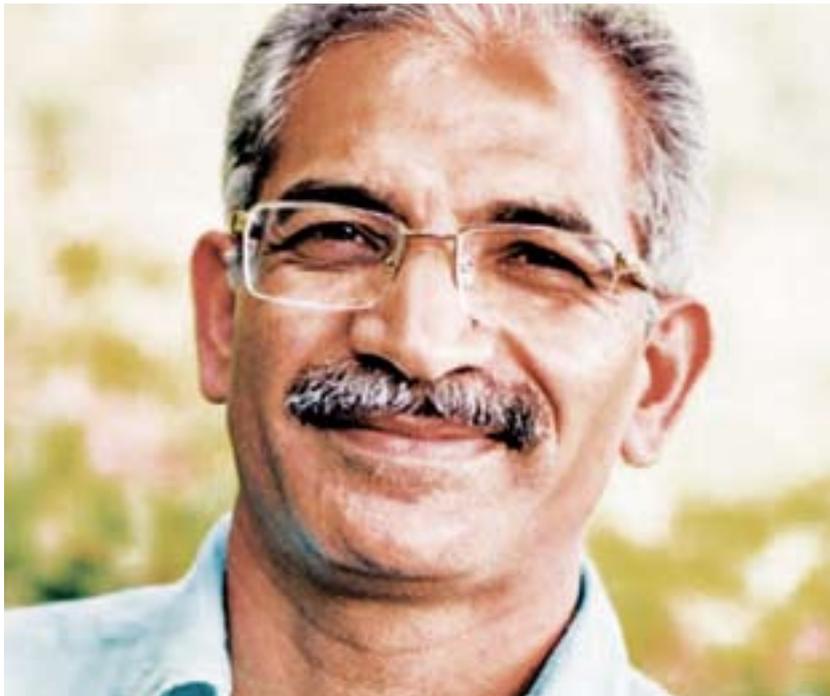
y la gente viene de muy lejos, incluso de otros países como Bélgica, Inglaterra y Alemania, para participar en nuestras formaciones. Una vez que las personas hagan las prácticas pueden comprobar los efectos

positivos y quieren seguir.

**VM:** Háblenos del “subtítulo” de su escuela, “Yoga para la Iluminación”.

**SP:** Nuestro lema es “Yoga para la Iluminación”. La iluminación se refiere al desarrollo de la mente y el corazón y a la creación de una armonía perfecta entre ambos. Cualquier persona puede tener esta experiencia si se compromete a practicar cada día. La paciencia y la constancia son las claves ya que no hay atajos. La iluminación puede tardar entre 12 y 18 años según la persona. ¡El mismo Buddha tardó 15 años en iluminarse!

## Acerca de Swami Purohit



**Swami Purohit** nace en 1964 en la India, en el seno de una familia con tradiciones espirituales del norte del subcontinente (Védicas). Estudió Matemáticas y Ciencias Básicas, ejerciendo como profesor en la Universidad de Delhi. Posteriormente orientó sus enseñanzas al mundo corporativo. En la actualidad, está considerado uno de los grandes maestros de Yoga y Meditación que reside en nuestro país, desde su residencia en Granada. Ha criticado insistentemente las formas de yoga entendidas como un mero ejercicio físico. Ha subrayado la necesidad de orientar la formación de la disciplina hacia un solo concepto: la superación de la subsistencia y la búsqueda de la felicidad. Los próximos 3 y 4 de marzo visitará Madrid, impartiendo una charla y Seminario en el Centro Mandala (C/Cabeza, 15, Madrid).

# Festival de Invierno

24, 25 y 26  
de  
Febrero



**D**esde el año 2004, el Círculo Ágora organiza festivales o encuentros como acontecimientos llenos de energía y serenidad en los que podemos desarrollar el crecimiento personal, la visión solidaria de la vida y el amor a la naturaleza.

Bien conocidos son nuestros Festivales estacionales Otoño, Invierno, Primavera y Verano, encuentros de fin de semana, Viernes tarde a Domingo tarde -y una semana en verano- en los que casi cien personas comparten la convivencia en un albergue, a la vez que disfrutan de talleres de crecimiento personal así como de diferentes terapias o disciplinas. Gracias a la aportación voluntaria de los monitores y organizadores, el precio suele ser inmejorable.

Te presentamos el Festival de Invierno en Ugena (Toledo), en los que se realizarán actividades de desarrollo personal, meditación, técnicas corporales... el espacio nos invita a estar en contacto con la naturaleza en donde podrás practicar danza, percusión, yoga, cuentacuentos, musicoterapia, clown, reiki, numerología, masaje, tarot, naturaleza viva, etc.

Además, se disfrutará de una animada fiesta el sábado por la noche, con alguna que otra sorpresa. Este festival es un marco ideal para desconectar un fin de semana, aprender de forma agradable y conocer a gente entrañable. Cabe recordar que ayuda al buen funcionamiento del festival la participación empática de cada uno, ya que todos participamos en beneficio del bienestar común.

¿Quién puede participar? Puede acudir al festival toda persona que quiera pasar unos días respirando aire puro, disfrutando como niños, compartiendo habilidades, alegría y amistad. Asimismo, si eres profesor o estás deseoso de compartir con la gente una afición tuya, podrás encontrar tu lugar en el festival: ya sea a través de un curso, un taller, una conferencia, una tertulia, una actuación durante la fiesta, etc.

Estaremos encantados de contar contigo y dedicaremos nuestro esfuerzo a que este nuevo festival sea una gozada absoluta para ti.

El Equipo Organizativo del Círculo Ágora



El Círculo Ágora es una entidad sin ánimo de lucro, autogestionada e independiente. Organiza actividades que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal. Es un proyecto común con dimensiones cooperativa y de libre participación.

**PRÓXIMO FESTIVAL DE INVIERNO 24, 25 Y 26 DE FEBRERO**

Las condiciones de participación son muy fáciles y económicas: entre 90 y 110 € el fin de semana en la Granja Escuela "La Chopera", actividades para todas las edades (monitor especializado para niños), comidas y alojamiento incluidos!

**Festivales**

**Encuentros**

**Cine Forum**

**Desarrollo humano**

**Creatividad**

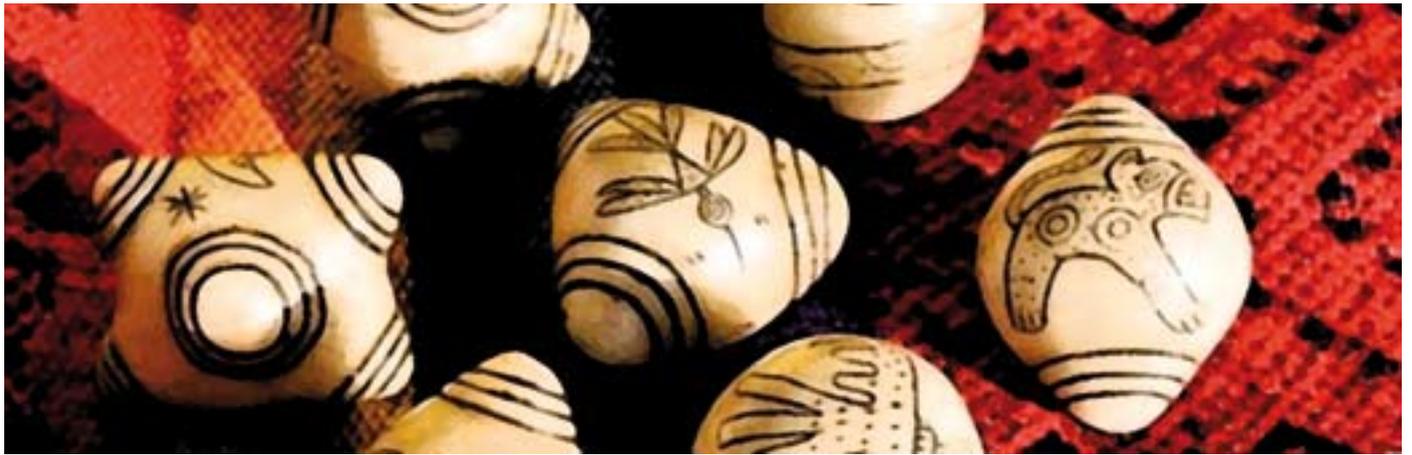
**Meditación**

**Cursos**

**Talleres**

Más información  
[www.circuloagora.com](http://www.circuloagora.com)  
[info@circuloagora.com](mailto:info@circuloagora.com)  
650 146 115  
606 525 426

# REIKI ANDINO



## EN EL UMBRAL DEL NUEVO MILENIO

*En el umbral del nuevo milenio donde el discurso de cuidar la madre tierra es urgente, se asoma una medicina energética que nos habla de las bondades de curar con la energía abundante del universo...*

En cada conferencia de presentación de reiki andino casi siempre emergen preguntas comunes tales como ¿qué es reiki andino?, ¿de donde proviene? y si ¿es efectivo en el tratamiento de ciertas enfermedades?. Hay quienes preguntan con mayor suspicacia poniendo en duda que exista una relación entre el reiki japonés y la medicina andina.

Para nadie es un secreto que el sensei Mikao Usui propuso por primera vez el reiki en Japón a inicios del siglo pasado, fue creado en un principio como método de sanación natural con el solo uso de la energía que fluye a través de las manos del practicante. Desde sus inicios y hasta el presente el método ha evolucionado y se ha enriquecido como disciplina de salud natural. gracias al aporte de los discípulos del propio Mikao Usui y a los maestros independientes que ejercen la práctica del reiki en el mundo.

La idea de proponer reiki andino -como antes se ha explicado- pasa por dar a conocer al mundo que existe en la cultura andina una práctica energética autóctona congruente con la propuesta del reiki originario. Esta medicina energética andina ha sido transmitida por generaciones hasta llegar a nuestros días y si se trata de definirla en dos palabras podría afirmar que se trata del arte del **KAWSAY PACHA**

Este arte andino del Kawsay Pacha se traduce como **“energía inteligente que existe en el universo”** o **“energía que fluye en el cósmos”**. En cualquier caso se trata de energía, como un tipo de fuerza presente en cada orden de cosas, un tipo de energía que fluye de manera sutil y que ejerce una red de conexión entre el todo y sus partes. Esta energía inteligente es suprema y universal.

Las energías sutiles están presentes en todo el universo, en todo el planeta, en cada región y geografía, por lo mismo esta es abundante y posee inteligencia. Será por esto que el concepto de energía sutil trasciende al propio ser humano y por este motivo trasciende también cada disciplina o método artificial creado por la propia humanidad.

### REIKI DE LA PACHAMAMA

La medicina andina presenta una característica especial que se traduce en conexión con la madre tierra. El poblador andino no combate con su geografía por el hecho de domarla o controlarla, la actitud pasa por escucharla y entenderla en sus procesos, que es por la misma razón que se le asigna un valor viviente y se le da un lugar tratándola como si se hablase

de un familiar. La palabra clave en esto es equilibrio y armonía con la madre tierra.

Los chamanes andinos han propuesto un tipo de medicina observando la madre tierra, con un claro respeto hacia sus procesos y dinámicas, por lo cual toda

práctica de medicina andina se basa en la conexión hacia sus elementos y todo ser viviente.

Reiki Andino representa una alternativa que da a luz todo el bagaje de conocimiento andino en cuanto a energía sutil, es el umbral del nuevo milenio que abre este horizonte con la esperanza de un mensaje de paz y armonía en el cuidado hacia la madre tierra y sus medicinas.

### PREGUNTAS COMUNES

He aquí algunas preguntas con sus respuestas oportunas:

**¿Qué es reiki andino?**

Reiki Andino es un método de sanación natural que surge inspirado de la medicina energética andina cuya propuesta más importante es la de vivir en armonía y en conexión con la madre tierra.

**Las energías sutiles están presentes en todo el universo, en todo el planeta, en cada región y geografía, por lo mismo esta es abundante y posee inteligencia**

### ¿Cómo es conocido el reiki andino?

Reiki Andino viene identificado como reiki de la madre tierra o reiki de la Pachamama. Por su relación precisamente con el discurso base del camino hacia la MADRE TIERRA.

### ¿El reiki andino es peruano o japonés?

Reiki Andino no es peruano o japonés. La energía es una sola y es abundante en el cósmos. La palabra reiki es japonesa y si bien es cierto se ha denominado al método como reiki andino, esto ha sido con el único propósito de crear convergencia y establecer puentes de intercambio cultural, sobre todo si los conceptos tratados son congruentes y conservan la misma sintonía.

### ¿Cuál es el origen del reiki andino?

Reiki Andino fue creado como tal por el autor de este artículo desde el año 2006 y publicado oficialmente a partir del año 2009, es prácticamente reciente como disciplina natural para el nuevo milenio. El autor antes de proponer reiki andino ha practicado por casi un decenio el reiki tradicional japonés y al notar que muchas de las prácticas andinas eran congruentes con la práctica del reiki, se propuso sintetizar y reunir la información necesaria a fin de convertirla en un método reproducible y de carta abierta para el mundo entero.

### ¿De qué trata el reiki andino?

Reiki Andino trata de un modelo que explica la fluidez energética presente en cada ser humano, se basa en tomar a la persona como una unidad inteligente en donde fluye la energía como fluye en el mismo cósmos, de este modo el cuerpo humano es tomado como a imagen y semejanza de la propia madre tierra.

### ¿Cuáles es el método del Reiki Andino?

El método de enseñanza se basa en la observación participante y la experiencia como madre de todo conocimiento. En todo momento hablamos con un lenguaje propio. Reiki Andino presenta un lenguaje, técnicas y por ende un método autóctono en su práctica. En reiki andino hay una riqueza apreciable en cuanto al abordaje del conocimiento de la energía, se habla por ejemplo de cualidades energéticas

solares o lunares, de energías pesantes o sutiles, de secuencias con el manejo de estas energías, de técnicas con uso de recursos chamánicos, piedras de poder, mesas, etc.

### ¿Por qué se dice que reiki andino es llamado reiki de la pachamama?

Se llama de igual manera reiki de la Pachamama debido a que el discurso de la madre tierra es presente en cada práctica, ejercicio o dinámica. En todo momento la idea es establecer la íntima conexión de la madre tierra con el propio ser humano y este argumento puede ser incluso útil para valorar el contexto ecológico en el que habitamos.

### ¿Cuál es la efectividad del Reiki Andino?

Como todo método o técnica complementaria el reiki andino se encuentra en fase de validación, algo que toma años de estudio e investigación a fin de establecer bases estadísticas o científicas como cualquier otra técnica natural en salud. Esto requiere tiempo como es obvio, pero desde ya los indicios ya nos hablan de los buenos resultados obtenidos por los primeros practicantes o seguidores (Practitioner y Masters).

### ¿Cuál es el futuro del Reiki Andino?

Reiki Andino se encuentra en fase de expansión y va en la justa proporción de apertura de la propia medicina andina en occidente, para lo cual ya se vienen ofreciendo las primeras aperturas de cursos en países como Italia, España, México y Perú. Actualmente el método se encuentra en proceso de inscripción como recurso con propiedad intelectual, a fin de evitar su plagio y su consecuente tergiversación. El futuro del reiki andino es prominente y hay numerosos practicantes de reiki tradicional y de terapias complementarias que muestran su interés hacia capacitarse en este recurso etnomedicinal andino.

Si deseas mayor información sobre reiki andino tienes la web dedicada a este argumento y difusión en [www.reikiandino.com](http://www.reikiandino.com) por lo cual solo basta acceder y entrar en este umbral de medicina energética para el nuevo milenio.



#### Arnaldo Quispe

Psicólogo, escritor e iniciado en la sabiduría y tradición Q'ero como Inka Teqse Paqo Takiruna, Creador de la Escuela Iniciática Andina en Italia, donde reside actualmente, difundiendo las tradiciones ancestrales andino-amazónicas por todo el mundo.

**Centro de Estudios Sagrados**  
miramos hacia las próximas 7 generaciones\*

**Programación 1er Trimestre**

**Ciclo 2017**  
dedicados a la difusión y apoyo de las Tradiciones del Mundo

**20 enero\*** Inauguración

**26 enero\*** Conferencia Dra. Ana María Vázquez Hoys  
La humillación de las diosas antiguas y la manipulación del mito

**9 febrero\*** Conferencia Arnaldo Quispe  
Cosmovisión y sanación andina, alternativa para el nuevo milenio

**11 y 12 febrero\*** Curso Arnaldo Quispe  
Curso de Reiki Andino

**16 febrero\*** Conferencia Chen Tuan Li  
La Unidad de la Dualidad

**23 febrero\*** Conferencia Sebastián Vázquez  
Egipto Iniciático

**25 febrero\*** Curso Sebastián Vázquez  
Curso Egipto Iniciático

**9 marzo\*** Conferencia Devana Sciamana  
El despertar de la tradición nativa femenina de Antigua Europa

**23 marzo\*** Conferencia Sebastián Vázquez  
Presentación Viaje Viviente a Egipto

pintura de Súphan Barzani - Franco Battaglia

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

próximos meses:  
Juan Carlos Escarciano, Laura Mora, Tupaq Sonqo, Francesc Bailón



# RENNHACER



## Recordar la poderosa naturaleza creativa que somos

Para mí hablar de creatividad es hablar de honestidad, la parte más incorrupta y pura del ser, la infancia, la sabiduría original. Sólo hay que mirar a la infancia, observar los juegos de un niño, sus dinámicas y procesos, para saber que todos somos verdaderos artistas cuando somos niños.

Esa capacidad de crear, de imaginar, de superar obstáculos.

Un niño es capaz de convertir una piedra en un superhéroe, una caja de cartón en una nave espacial. Un niño es capaz de dibujar una maraña de líneas y explicarte que está dibujando a Dios. Pero ¿qué sucede al hacernos mayores? ¿Qué pasa cuando un niño entra en una escuela, en el sistema, en el camino marcado para su evolución?

El niño comienza a “aprender”, marcada una clara dirección de donde está lo correcto y lo incorrecto, a veces hasta le piden colorear dentro de un límite muy concreto “sin salirse de la raya”.

Entonces **¿dónde queda su capacidad de salirse de la raya? ¿Dónde queda su propia creatividad? ¿Dónde queda su propia manera de hacer las cosas? ;;;** Eso a nadie le importa!!!

La educación nos adoctrina estrictamente con disciplinas académicas en un esfuerzo por ejercitar diariamente el lado izquierdo de nuestro cerebro. Este lado será el que nos haga productivos y perfectos participantes de una sociedad a la que debemos “pertenecer” si no queremos caer en el doloroso vacío de la exclusión.

El sistema está diseñado de una manera directiva y estricta donde todo lo que no adquiere la capacidad de resolver problemas académicos y ajustarse a las expectativas externas y a los resultados esperados, “no sirve”.

### **O aprobamos o suspendemos.**

¿Cuántos niños que no son buenos académicamente sienten que realmente “están suspendidos”? Cuántos sienten que “no sirven”...

*¿Cómo servir de otra manera? ¿Cómo descubrir nuestro verdadero talento?*

Quizás muchos creemos estar realmente “suspendidos” en este aspecto, tan desconectados de lo que sentimos, que no sabemos quienes somos, o donde colocarnos ordenadamente dentro de esta extensión infinita que nunca atisbamos.

¿Podemos decidir qué dibujo hacer y cómo colorearlo?...  
**NO!**

La creatividad es **la gran excluida** del sistema. Existe pero la mayoría no quieren abrazarla.

El miedo a salirnos de la raya nos lleva a cerrar este camino. A cerrar las posibilidades o dones infinitos en cada ser humano, y por lo tanto a la pertinente frustración.

Creo que necesitamos cambiar el foco de atención, hemos estado demasiado tiempo utilizando, valorando y ejercitando sólo una parte del cerebro y por lo tanto la otra ha quedado atrofiada.

Creo que debemos renacer a otro hacer, **Renhacer**.

Más bien creo que debemos darle a la Vida lo que somos pero empezar a asociar el dar al ser y no al hacer. Dar es algo puramente orgánico y natural en el ser humano y no requiere ningún "hacer".

Creo que ahora ha llegado el momento de quitarse la escayola de la mente, darse cuenta que tenemos músculos inmóviles, empujar para salir del cascarón que nos comprime y ponerse manos a la obra para fortalecer y engrandecer esa otra parte de nosotros; nuestra **creatividad**.

La sabiduría de la mente debe unirse a la sabiduría del cuerpo.

Lo **inconsciente** da lugar a lo **consciente**. La represión y el estrechamiento de visión nos pide apertura y expansión.

En las antiguas civilizaciones, en el origen, nuestros ancestros de las cavernas, en la Grecia antigua, todos sabían que la creatividad llegaba a través de un "espíritu divino". **Crear era rezar**.

¿Qué ha pasado? ¿En que momento creímos que el ser humano podía tener la potestad cómo para ser más grande que el propio universo?

Todos los creadores describen el proceso creativo cómo "algo más grande que te posee", sin que tu puedas evitarlo "algo te toma".

Un fluir de ideas, imágenes, música, poesía... sea cual sea la herramienta, cuando comienzas el proceso creativo algo que sabe más que tu, te utiliza cómo vehículo.

Este es el **reto**. No podemos controlarlo.

Para mi el arte, la meditación y la conexión akáshica son herramientas para conectar con esa gran capacidad de entrega que somos, la capacidad de "ser tomados".

Un artista no está usando su intención ni su hacer para su propio beneficio, un artista está siendo "tomado" por una realidad que necesita hacerse manifiesta a través de ese cuerpo.

**¿Podemos entregarnos a esta ilógica, inmedible, incontrolable realidad?**

**¿Cómo entregarnos a lo desconocido sin miedo a desviarnos del camino por donde todos caminan?**

**¿Qué es esa fuente de donde los genios dicen recibir la inspiración o el impulso creativo?**

**¿Cómo acceder a esa fuente? ¿Cómo relacionarnos con esta fuente?**

Acceder o conectar con lo que nos mueve tanto emocional, racional o instintivamente es el mayor reto de todo ser humano.

Esa capacidad que tiene el cerebro de conectarse con una sabiduría mayor creo que está estrechamente ligada a la intuición.

**Renhacer** es una experiencia que debemos experimentar si queremos rescatar la pureza original del artista que todos **somos**.

**La educación nos adoctrina estrictamente con disciplinas académicas en un esfuerzo por ejercitar diariamente el lado izquierdo de nuestro cerebro**

### Cecilia Rius Canal

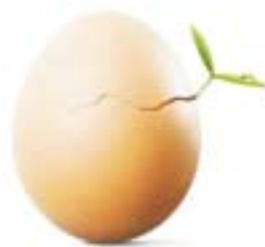
Artista y creadora multidisciplinar, licenciada en Bellas Artes y formada en varias técnicas de Terapias alternativas; Reiki, Bioenergética, Danza, Gestalt, Arteterapia, Registros Akáshicos y Bio-magnetismo. Todas herramientas que integradas han dado lugar a este método integrativo, en el que Cecilia busca abrir procesos creativos, despertar conciencias y acompañar a los demás a encontrar su guía interna.

[www.espacioaleph.com](http://www.espacioaleph.com)  
[hunnatocados.blogspot.com.es](http://hunnatocados.blogspot.com.es)



## RENHACER

CREATIVIDAD Y REGISTROS AKÁSHICOS  
UN PROCESO DE CAMBIO DONDE TU TE CREAS A TI MISMO



Cecilia Rius Canal

### MADRID PROGRAMA SEMESTRAL

12 Sesiones individuales + 1 clase/semanal  
ACOMPANAMIENTO INTEGRAL:  
Plan de nutrición, meditación, yoga,  
respiración consciente,  
arte y registros akáshicos.  
Conocer y desbloquear emociones  
estancadas para activar la  
**PRESENCIA Y LA CREATIVIDAD.**

### BARCELONA Y MADRID TALLER INTENSIVO 3 DIAS

Arte y registros akáshicos. Respiración  
consciente. Técnicas de canalización.

### UN ENCUENTRO CON TU GUÍA INTERIOR.

"Descubre tu verdadera esencia en  
apertura, responsabilidad y entrega."  
24, 25 y 26 de Febrero en Madrid.  
30, 1 y 2 de Mayo en Barcelona

[WWW.ESPACIOALEPH.COM](http://WWW.ESPACIOALEPH.COM) - Info y Precios : [alephsanacion@gmail.com](mailto:alephsanacion@gmail.com) - 856348644

# La **Fé** mueve montañas



## ¿Crear en algo lo vuelve real?

*Hace unos días me invitaron a un curso de pensamiento positivo dónde la docente explicaba cómo crear la realidad mentalmente gracias a la fe. Aun así, en el curso se habían inscrito solamente dos personas.*

*Si ni ella misma pudo crear una clase llena de estudiantes, ¿qué es lo que podía enseñar? ¿qué podía prometer? Me temo que algo no encaja en esta visión infantil y mágica de la fe.*

### EL ROSARIO DE MI ABUELO

Muchas personas interesadas en el crecimiento personal creen que, por el simple hecho de repetir con fe algo, uno acabará consiguiéndolo.

Vamos, que si mi abuelo en lugar de rezar el rosario durante años, hubiera repetido que era alto, rubio y rico, ahora yo sería tan alto como Marc Gasol, más rubio que la cerveza y tan rico como Amancio Ortega... ¿anda que mi abuelo no llegó a rezar, con fe, miles de rosarios!

De alguna forma, entender la fe de este modo la eleva a una categoría mágica. ¿Os acordáis de los cuentos de hadas? Pues aquí sucede lo mismo. Parece que se trate de encontrar el conjuro adecuado que, repetido el número suficiente de veces, transforme la realidad. Pero, si en los cuentos nos

parecía algo fantástico y sobrenatural, ¿por qué en la vida real nos parece una idea factible?

**No importa tener fe, sino dar fe de lo que hemos verificado por sus resultados internos y externos. Lo demás son quimeras que nos alejan de lo real**

Pensar así, es creer que podemos forzar las leyes de la física y de la vida. Significa que creo que soy yo quién manda en el mundo y que son mis deseos los que rigen la realidad. Me temo que no es más que otro engaño del ego. Como dirían los

hermanos Marx en el Oeste: “¡más madera para el ego!”

Sé que hay miles de personas que han leído y practicado el libro de “**El secreto**”, que aseguraba que la fe, por sí sola, puede crear la realidad. Aseguraba que solo la fe basta. Pero a la gran mayoría de personas repetirse con fe los deseos, no les ha servido de mucho. ¿Por qué? Porque **repetir algo no lo convierte en real**.

La fe mueve montañas, pero si no entendemos realmente qué significa tener fe, creemos que basta con creer para crear.

### ¿QUÉ SIGNIFICA TENER FE?

“*Si tuvieras la fe del tamaño de un grano de mostaza y le dijeras a una montaña ‘¡muévete!’, se movería*”. Esto es lo que nos decían los místicos, pero, ¿de qué están hablando? ¿de qué hablamos cuando hablamos de fe?

Desde mi punto de vista, tener fe no es lo mismo que tener un bien material. **Tener fe** no equivale a tener un reloj o tener el carné de conducir. En mi opinión, tener fe significa vivir en la esencia, haber descubierto quién soy realmente, vivir habitando mi realidad auténtica en el aquí y en el ahora y dar testimonio sin lugar a dudas.

Para mí, **“tener fe”** es una expresión que deberíamos cambiar por **“dar fe”**. Siempre se ha dicho que los hechos son más importantes que las palabras. Por ello, no se trata de tener fe, sino de dar fe, dar testimonio de lo que vivo.

Pongamos un ejemplo bien sencillo: manejar un avión. Todo el mundo sabe que se trata de conducirlo desde los instrumentos de la cabina. Pero muy pocos saben hacerlo. Por lo tanto, solo unos pocos pueden dar fe de cómo hacerlo, los demás pueden “tener fe” en que quizás la acierten ;pero mejor no subas a su avión!

Lo importante no es lo que creo sino lo que vivo. Dar fe de lo que vivo. Y eso solo es posible si he comprobado que mis resultados son buenos, en el ejemplo del avión, comprobar que volamos gracias a mis conocimientos.

Cuando hablo de resultados me estoy refiriendo a resultados internos y externos. Los resultados internos responden a preguntas como ¿creyendo en lo que creo, consigo que mi vida sea, feliz, y llena de paz? ¿vivo mis pensamientos y emociones de forma que mi mente sea un espacio de gozo y felicidad?

Los resultados externos aluden a cuestiones como ¿consigo tener buenas relaciones con los demás?, ¿consigo tener suficiente abundancia para vivir?, ¿tengo una relación bella y sana con mi cuerpo?

Si respondemos que sí a esas preguntas con los hechos, podremos dar fe de que nuestra forma de vida es adecuada. Si mi vida es un desastre y está todo patas arriba, no podré dar fe. Y, de hecho, todo lo que he creído será inadecuado pues me habrá conducido al sufrimiento.

Por tanto, no importa tener fe, sino dar fe de lo que hemos verificado por sus resultados internos y externos. Lo demás son quimeras que nos alejan de lo real.

## ¿DE QUÉ PODEMOS DAR FE?

Si tenemos que dar fe de lo que vivimos, primero tenemos que verificar que lo que pensamos es cierto observando los buenos resultados internos y externos. Una vez verificado lo anterior, podremos dar fe: nuestra realidad será la prueba.

Lo que tenemos que hacer es ir más allá de los errores, presuposiciones y mentiras que nos hacen sufrir. Muchas de ellas nacen de errores sociales que nos hemos creído. Detectándolos encontraremos la forma sabia de vivir y podremos dar fe de una forma de vida adecuada.

Por lo tanto, tenemos que escudriñar cada una de las creencias sociales impuestas y detectar cuáles son ciertas y cuáles son falsas. Debemos descartar las que nos amargan la vida hasta integrar las verdades que nos aporten resultados internos y externos positivos.



**Daniel Gabarró**

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. También cursos para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Es profesor de Másteres diversos en la Universidad de Lleida. Profesionalmente es empresario, escritor y conferenciante. Académicamente es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. Pero siempre remarca que su oficio real es caminar al lado de las personas y organizaciones que apoya en su proceso de transformación interior. [www.danielgabarro.com](http://www.danielgabarro.com).

Al dejar caer los errores sociales y vivir sabiamente, tendremos una vida gozosa y podremos dar fe de ello. Entonces, y solamente entonces, se moverán las montañas a nuestro paso.

## MOVEREMOS LAS MONTAÑAS

Las montañas de las que hablamos no son lugares geográficos a los que vamos de excursión o acudimos a esquiar. En realidad, hablamos de los obstáculos de la vida. Son los problemas que queremos superar para vivir felices, aquí y ahora. La expresión “mover montañas” significa, en realidad, superar cualquier dificultad en mi vida, liberarte del sufrimiento.

Para ayudarte en este proceso de liberación, de desprenderte de tus obstáculos, te animo a entrenarte. Te animo a descargar gratis el libro **“21 creencias que nos**

**amargan la vida... y cómo superarlas para ser más felices”**. Por un lado, el libro aborda 21 creencias socialmente falsas que nos dificultan la vida para que compruebes que son falsas. Luego, te sugiere cuál es la realidad cierta para que lo verifiques y te ofrece herramientas concretas de entrenamiento para que las integres y transformes en tu día a día. Así darás fe de una vida sabia. Puedes descargar gratis el libro en [www.danielgabarro.com/verdemente](http://www.danielgabarro.com/verdemente).

Te deseo un entrenamiento feliz y que puedas dar fe de lo que vives, porque los resultados internos y externos demuestran que sí vives con sabiduría.

Link al PDF gratuito: [www.danielgabarro.com/verdemente](http://www.danielgabarro.com/verdemente)

**“Mover montañas” significa, en realidad, superar cualquier dificultad en mi vida, liberarte del sufrimiento**

**VISITA**  
[danielgabarro.com/verdemente](http://danielgabarro.com/verdemente)  
y descárgate gratis  
el nuevo libro de Daniel Gabarró:  
“21 creencias que nos amargan la vida”  
EDICIÓN ESPECIAL (PDF)  
[danielgabarro.com](http://danielgabarro.com)



# Trabajo sobre uno mismo para la **ASCENSIÓN** de **KUNDALINI**



**L**os **chakras** no hay que entenderlos solamente como dimensiones o estancias fisiológicas o energéticas, sino también psíquicas. El despertar de la semilla de iluminación que es **Kundalini** no viene sólo por medios mecánicos o técnicos, ni por prácticas físico-energéticas, sino también por cambios en la actitud: activación de potenciales psíquicos aletargados y desencadenamiento de una manera diferente de ver, superando los puntos de vista escleróticos y las reacciones estereotipadas.

Por eso el despertar de la energía **Kundalini** requiere todo un trabajo interior, para ir ascendiendo a diferentes planos de consciencia, que se nos abren cuando esa semilla de iluminación despierta y va desplegándose, estimulando las mejores energías físicas, sutiles, mentales, emocionales y espirituales.

Podría decirse, en términos generales, que las técnicas del **Hatha-yoga** avivan los centros **muladhara** y **swadisthana**, es decir, los potenciales más biológicos. El **pranayama** activa el **manipura** o centro que se corresponde con el plexo solar, y

las técnicas psicometales y el trabajo de modificación de actitudes y cultivo de la lucidez y la compasión, estimula los **chakras** más altos. El despertar de la **Kundalini** implica, pues, un trabajo psicósomático-energético-espiritual, y para ello, el yoga nos brinda un

gran número de técnicas transformativas y liberatorias, entre las que se incluyen:

El trabajo consciente sobre el cuerpo, mediante los procedimientos que son **asanas**, **bandhas**, **mudras** y **shatkarmas**. Todos ellos ejecutados con la implicación exhaustiva de la consciencia, pues así se trabaja en el nivel físico, energético y psicomental.

**El despertar de la energía Kundalini requiere todo un trabajo interior, para ir ascendiendo a diferentes planos de consciencia, que se nos abren cuando esa semilla de iluminación despierta y va desplegándose**

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



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

ECOLOGIA, CULTURA Y BIENESTAR  
EN TU LUGAR DE ENCUENTRO

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

Mediante el conocimiento directo del cuerpo, se va consiguiendo el desarrollo de la intuición.

### LA OBSERVANCIA DE PRECEPTOS ÉTICOS GENUINOS

La asidua realización del **pranayama**. Se aprende a manipular con increíble precisión las energías sutiles y final.

La recitación de mantras o de los **bija-mantras** asociados a los diferentes **chakras**.

Las técnicas de interiorización, como el **pratihara** o retracción de los sentidos.

### LAS TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN, MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN

El cultivo de la lucidez y la compasión.

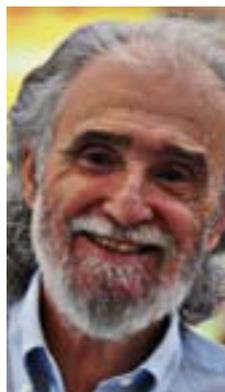
El **kundalini-yogui** pone los medios para “sutilizarse”, o sea desplazarse de los elementos burdos a los más sutiles, de las energías toscas a las más finas. Este proceso de “sutilización” y apertura a lo Absoluto, se va consiguiendo al ir pasando de unos a otros elementos (tierra, agua, fuego, aire, éter) en la ascensión de los **chakras**. También el **kundalini-yogui** aprende a activar sus puntos vitales, porque así obtiene energías extras que estaban aletargadas, y le serán de mucha utilidad en el viaje de la ascensión hacia lo Incondicionado.

Como dijo Jesús, “**si arrojas la simiente a terreno baldío, ésta no prospera**”. Si el aspirante espiritual no se aplica con rigor a despertar y estimular su simiente de iluminación, ésta no florece y se seca. El **kundalini-yogui** aprende a manejar todas sus energías, desde las más toscas -las fisiológicas- hasta las más sutiles -las supramentales e intuitivas-. Todo ello implica la ascensión a más elevados grados de consciencia, que otorgan una visión más panorámica y clara y, por tanto, más transformativa. Potencialmente toda persona es un despierto o

Buda. El **sadhana** o entrenamiento espiritual tiene por objeto activar y desplegar nuestra potencialidad espiritual, lo que hace posible la evolución consciente y la conquista de un tipo especial de conocimiento que es realmente transformativo,

porque no sólo es intelectual sino supracotidiano o supraconsciente. El denominado “loto de los mil pétalos” es a la par personal y transpersonal y es el receptáculo de una sabiduría liberadora por la que han velado los grandes maestros

o iniciados. Al decir de la tradición hindú, el que logra que su energía espiritual o **kundalini** se establezca en ese **chakra**, se convierte en un liberado viviente; que es de todos pero de nadie en demasía; que está en este mundo sin estar en él; que es como las imperturbables aguas de un lago. Mientras los otros duermen, él vela. Mientras los otros se afanan, él está en calma. Pero solo un liberado-viviente puede reconocer a otro liberado-viviente. Así que en un ámbito tal es mejor callar.



### 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

MÁS SALUD, MÁS VITALIDAD,  
MÁS FELICIDAD Y UNA MENTE CLARA



# 3 PROPOSITOS para mejorar tu VIDA

Estos son 3 propósitos que merece la pena integrar en nuestro estilo de vida para conseguir estos objetivos.

Masticar mucho cada bocado

Hasta que lo sólido se vuelva líquido y lo líquido se vuelva sólido.

Este es un punto demasiado importante como para pasarlo por alto, ya sea por las prisas o por la costumbre.

La pre-digestión comienza en la boca, que es el principio del tubo digestivo, y aquí diferenciamos dos fases igual de fundamentales. La Función mecánica y la función química.

Por un lado la parte más mecánica de la masticación logra disgregar todas las partículas de los alimentos y así ahorrar un trabajo extraordinario al estómago, donde no tenemos ni dientes ni muelas que lo puedan hacer, viéndose forzándolo en el caso de una pobre masticación, a segregar un ácido clorhídrico fortísimo, que aportará un pH muy desequilibrado al resto de la función digestiva, para terminar con el mismo desequilibrio en la totalidad de la sangre y de las células

Al mismo tiempo, desde la función química, la saliva que segregamos en la masticación posee un pH más bien alcalino y una serie de enzimas y sustancias digestivas que ya en la

boca, comienzan a digerir los alimentos, preparando el bolo para su llegada al estómago y el resto del tubo digestivo -10m aprox- donde terminará de digerirse, absorberse y finalmente se desechará lo que no sirve. Todo este proceso con el máximo aprovechamiento.

Es la mejor forma de comenzar bien el trabajo que le vamos a dar al sistema digestivo, que visto en profundidad, es el **Laboratorio** donde fabricamos la calidad de nuestra vida, como buenos alquimistas que somos.

Desde un punto de vista más Metafísico: Cuanto más y mejor masticamos y digerimos los alimentos físicos, más y mejor "masticamos" nuestros pensamientos, nuestras creencias, nuestras emociones, y mejor digerimos las experiencias y las propuestas de la vida.

Por si todo esto no fuera suficiente, recordemos que el aparato digestivo es el segundo gran consumidor de oxígeno, detrás del Sistema Nervioso que es el primero.

Esto significa, que cuando le damos un exceso de comida mal masticada y en consecuencia, mucho trabajo extra al Apto Digestivo, empleamos demasiado oxígeno y se lo restamos al Sistema Nervioso, no sólo para sus funciones de recepción,

interrelación, coordinación y respuesta, centralizando y organizando toda la información necesaria, sino en el rango que utiliza la dimensión intelectual, manejando la razón y el sentido común de manera clara y concisa.

Este “detalle” nos desvela como las tripas pueden ejercer tanto poder sobre la mente y como nuestro cerebro superior depende del inferior, detalle que cuando nuestros sentidos están medio dormidos o embotados por la siesta que necesitamos después de “esa comida casi engullida” somos incapaces de reconocer.

Igualmente difícil tener pensamientos claros, una buena capacidad de reflexionar, una mente serena, lúcida, objetiva, capaz de vislumbrar como la Naturaleza funciona dentro de nosotros, como fuera, entrelazando todas las partes de un todo de forma íntima. Se puede afirmar que los alimentos del medio externo, los hacemos nuestros y desde aquí obtenemos la percepción de nosotros mismos y del mundo.

Comer con un sentimiento de GRATITUD hacia la Naturaleza y el Universo.

Esta es la mejor manera de “bendecir” nuestra comida y así conseguir más fácilmente el propósito de estar más saludables, con más vitalidad, más bienestar y más felices.

Sentirnos agradecidos es lo mínimo que podemos sentir ante un buen plato de comida, no sólo a la Madre Naturaleza, que desde su abundancia y generosidad nos ofrece lo mejor de sí misma para nutrirnos, si no a todas las personas que, con su trabajo y esfuerzo, han hecho posible que podamos disfrutarlo. Los agricultores que trabajando la tierra con esfuerzo, han recogido luego la cosecha.

Las personas encargadas de traerlo a la puerta de nuestra casa, las que van a comprar los alimentos, las que lo cocinan... Toda una cadena humana que desde la simiente hasta el plato listo para comer, han intervenido para que podamos disfrutarlo.

Este reconocimiento hará brotar la gratitud, sentimiento de muy alto nivel de frecuencia, nacido en el corazón. Y desde el corazón, no faltará el deseo sincero de que llegue ese día en que ningún ser humano se vea privado de ese plato de comida. Brotará de forma natural esa cualidad del corazón, disfrutar compartiendo con los demás y el compromiso de poner nuestro granito de arena para conseguirlo.

#### **Parece algo imposible de lograr, ¿verdad?**

Pero lo imposible, sólo es algo difícil que nos llevará más tiempo, tesón y compromiso para conseguirlo

Que ocurriría si cada ser humano delante de su comida sintiera *com-pasión* ese deseo cada día de su vida, si todos fuéramos conscientes de la necesidad de los otros?



Hemos de recordad constantemente, y especialmente en los objetivos difíciles de lograr, el enorme poder que tiene nuestra **Intención**.

Cocinar con Amor, Esmero y una Mente Pacífica

Sabemos muy bien, que cuando hacemos algo con Amor y mimo, el resultado final siempre es bueno, nosotros podemos transformar la calidad de todo lo que hacemos o tocamos con nuestro sentimiento. Poner Amor y esmero cuando cocinamos para nosotros y nuestra familia, es la manera más efectiva de conseguir cumplir nuestros deseos más profundos, además de integrar lo de fuera con lo de dentro, accediendo así a una visión más integradora de ese Principio Unificador, del que todos formamos parte.

Estos 3 hábitos de vida pueden ser unos buenos propósitos para comenzar con buen pie, la andadura de este nuevo año 2017, que energéticamente está justo comenzando ahora, a primeros de febrero, al tiempo que la primavera rompe con los primeros brotes.

Del mismo modo, y con la misma fuerza, intentemos brotar nosotros a favor de la vida.



**Mª Rosa Casal**

Directora de Escuela de Vida  
Consultora y Profesora Macrobiótica  
[www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)



# El Mago de Oz



## como viaje de autodescubrimiento

Todos hemos visto esta película de Judy Garland (1939), llena de colores, canciones, bailes, y personajes de cuentos de hadas, como el espantapájaros, el hombre de hojalata, el león, la bruja mala del oeste, etc. Sin embargo, la mayoría la recordamos como una simple película dirigida a los niños, infantil y sin importancia.

Cuando nos adentramos en el mundo de nuestra psique, de nuestra forma de entender la vida, descubrimos que toda película o novela, por ser una expresión de nuestro propio modo de vivenciar las cosas, resulta que contiene en sus personajes, en sus acontecimientos, todo lo que nos sucede y nos compone pero re-presentado allí afuera, en la pantalla, por lo que resulta muy útil aprender a decodificar el lenguaje que esas obras artísticas utilizan, y, así poder llegar a entendernos mejor.

En el mago de Oz encontramos a una jovencita inquieta llamada Dorothy, que vive con sus tíos (es huérfana) en una humilde granja en Kansas, una zona rural de los EEUU. Vemos que es muy vehemente y locuaz emocionalmente, y que habla sin parar y sin oír ni interesarse por lo que otros tengan para contar acerca de ellos mismos. A ella le preocupa que la vecina (la Sra. Gulch), la haya amenazado con quitarle a su querido perro Totó.

Cuando nos adentramos en el mundo de nuestra psique, de nuestra forma de entender la vida, descubrimos que toda película o novela, por ser una expresión de nuestro propio modo de vivenciar las cosas

Vemos así que ella es lo que Jung llamaría “sentimiento extrovertido”, es decir, aquel que expresa constantemente lo que siente, sin detenerse a escuchar lo que otros sienten o a reflexionar siquiera lo que él mismo siente. Toda actitud posee su contrario, su “sombra”, la cual trae problemas a nuestra

vida hasta que finalmente decidimos integrarla. Así Dorothy encuentra en su tía Emma, en la Sra. Gulch, y, posteriormente en el árbol frutal que la agredirá, en el hombre de hojalata, y en los zapatos color rojo rubí, aquello que tanto rechaza por ser su opuesto: el

“sentimiento introvertido”, es decir, el sentir y reflexionar, pero no expresar lo que se siente.

Así su viaje comenzará (como el de todos nosotros) intentando huir de lo que tanto problema le causa (representado por su tía y la Sra. Gulch). El detonante es su perro Totó, que encarna al bufón, a esa energía que nos mete en problemas y que, más adelante, en retrospectiva, descubrimos que es lo que nos ha echado una mano en nuestro crecimiento.

Ella huye de casa, encuentra a un profesor charlatán (quien luego será el mago de Oz), el cual es la sombra de la energía inferior (inconsciente) de Dorothy: el pensamiento, al que



¿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  
ella, todos los hombres y el resto de los seres  
vivos tienen el mismo valor."*

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



Práctica de  
Yoga y  
Meditación

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

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

Tel: **91 430 82 96**  
email: [info@mangalam.es](mailto:info@mangalam.es)  
web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)



ASOCIACION ESPAÑOLA  
DE TAI CHI XIN YI

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

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

ella debe todavía desarrollar, ya que lo tiene en un estado primario todavía (el espantapájaros), por lo que rechaza al profesor charlatán, e intenta regresar a casa con su tía, pero ya no es posible, ya que cuando uno da un paso (o la vida lo hace por nosotros) para comenzar el viaje, ya no hay retorno posible, de forma que un ciclón eleva su casa por los aires y cae finalmente en el reino mágico de Oz, justo sobre la bruja mala del este, matándola. Allí aparece Glinda, la bruja buena del norte, quien representa la intuición introvertida (otra de nuestras energías internas, las restantes son: pensamiento, sentimiento y sensación), lo que implica que ve cosas pero no las cuenta. Ella le da los zapatos color rojo rubí de la bruja mala a Dorothy, los cuales representan el "Maná", el cual, según Jung es lo que recibimos cuando aquél o aquella que encarnaba a nuestra sombra, desaparece de nuestra vida por alguna razón. Así, por el tiempo en que esa sombra no se deposita en nadie más (o mejor, se integre en nosotros), la conservamos en nosotros y nos aparece gran inquietud. Dorothy no sabe para qué sirven los zapatos (lo entenderá al final de la película).

Inicia su camino así, hacia el palacio del Mago de Oz (el pensamiento extrovertido), el cual encarna a la sombra que su pensamiento rudimentario necesita incluir. En el camino se topa con el espantapájaros, quien representa su pensamiento introvertido, y, por supuesto, con la bruja mala del oeste una y otra vez, ya que ella es la sombra de la intuición introvertida de Dorothy (expresada por Glinda, la bruja buena), y más adelante por el árbol frutal y el hombre de hojalata, quienes encarnan a la sombra de su sentimiento extrovertido, la cual se le aparece una y otra vez también (la sombra siempre lo hace en nuestra vida), hasta que ella finalmente pueda incorporarla, para lo cual deberá interactuar con lo que no le gusta hasta descubrir que son aspectos olvidados de ella misma (eso nos ocurre todo el tiempo). También encontrará al león, que es la sensación extrovertida.

Así continuará la historia, con Totó y la bruja buena como catalizadores de sucesos (siempre tenemos energías auxiliares que detonan situaciones de crecimiento), los que a su vez también deberán integrar a sus respectivas sombras: la bruja mala y el león miedoso.

Finalmente mata a la bruja mojándola y al mago de Oz desmitificándolo, con lo que todo lo que parecía terrible, ahora se ve como una tontería (así lo vivimos también nosotros cada vez que integramos una parte de nuestra sombra).

El mago, ahora un hombre agradable le propone regresar a Kansas (nuestra vida cotidiana) con él en un globo aerostático, pero eso supone no incorporar la sombra de su sentimiento, la cual ahora reside simbólicamente en sus zapatos rojos, así que, Totó vuelve a ayudarla (él fue quién desenmascaró al mago), obligándola a saltar del globo antes de que despegue, con lo que se ve obligada a, por revelación de Glinda, golpear tres veces sus tobillos y decir: **"No hay lugar como el Hogar"**, con lo cual regresa a casa con su tía Emma, su tío Henry, sus amigos de la granja, etc... pero ahora viéndolos de otra manera, ahora habiéndolos reconocido, ya no como extraños molestos, invasivos o agresivos, sino como a aspectos de ella misma, con los que ahora se relaciona de manera armoniosa en su interior, y, por lo tanto en el exterior también.

Podemos aprovechar el comienzo de este nuevo año, y animarnos a realizar un viaje iniciático, transformador, como el de Dorothy en nuestra vida, contando siempre con la ayuda de personas, actitudes o situaciones que catalizan esta maravillosa posibilidad, sabiendo que, si lo hacemos con la actitud correcta, regresaremos siendo personas mucho más integrales, armoniosas y felices...

!!!Anímate a viajar al maravilloso reino de Oz!!!

**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](http://www.espadaweb.blogspot.com)

# Sabidurías

Como todos los conceptos, la palabra sabiduría puede entenderse de muchas maneras distintas. En una de sus acepciones relacionamos sabiduría y felicidad. De modo que mientras más sabios somos, más capaces somos de vivir con plenitud y satisfacción. En este sentido hablamos de tres tipos de sabiduría, cada una de las cuales representa un camino hacia una felicidad más genuina. Así, hablamos de la sabiduría convencional mundana, la sabiduría de relacionarse con los demás y la sabiduría última definitiva.

## Sabiduría convencional

Para funcionar en la vida obtener lo que necesitamos saber un mínimo de cosas. Aprendemos a hablar, escribir, usar objetos, cocinar, etc.; aprendemos un oficio que nos sirva para vivir. Aprendemos diversos conocimientos que nos hacen la vida más fácil. Este es el grado de sabiduría más elemental y sirve para relacionarnos con el mundo de lo convencional. Es la sabiduría asequible a la mayor parte de la humanidad y señala la calidad con que se desempeña un oficio, la habilidad para realizar una actividad o la eficacia para responder a una situación. Sin ella permanecemos indefensos y limitados, y dependemos de los demás para sobrevivir.

Todos los que están comprometidos con la educación dirigen sus esfuerzos a que se obtenga este tipo de sabiduría. Los sistemas educativos están enfocados en ella y la sociedad en general valora que aportemos nuestras capacidades a la colectividad.

## La sabiduría de las relaciones

Los sufrimientos más intensos de nuestras vidas se generan en las relaciones interpersonales. Por consiguiente, si sabemos tratarnos con los demás, seremos más felices y estaremos más satisfechos. Este tipo de sabiduría implica la adquisición de una sensibilidad al comportamiento, las actitudes y las maneras de pensar de otras personas, e incluye conocer cómo funciona la mente. En esta sabiduría el objetivo no es el éxito en el quehacer personal sino llegar a una relación sana con los demás.

Conforme vamos desarrollando esta capacidad descubrimos que las relaciones más favorables y enriquecedoras son las que se apoyan en actitudes como el respeto, la igualdad, la gratitud, la bondad y el amor. Las biografías de muchos grandes maestros nos muestran que cuando una persona va ganando en sabiduría se va tornando más amoroso y compasivo, y dedica cada vez más tiempo a servir a su comunidad.

Es decir, aunque aparentemente ser egoísta es más beneficioso, al examinarlo con detenimiento descubrimos que hay más satisfacción y bienestar cuando nos relacionamos con generosidad y consideración. Los beneficios de las actitudes egoístas son muy limitados, sólo tienen validez a corto plazo y acaban volviéndose en contra de uno mismo. Percibir esto con claridad es haber alcanzado este tipo de sabiduría.



La culminación de esta forma relación es el deseo de beneficiar lo más posible a otras personas. Así, aprendemos a ser generosos, a ser tolerantes, a tener paciencia y a evitar hacer daño. Si esta sabiduría sigue creciendo empezamos a tener una conciencia de comunidad y sentimos los intereses sociales como algo más importante que los propios. Surge una clara comprensión de que la transformación personal no puede existir sin el cambio colectivo y que la práctica personal implica necesariamente una actuación a escala global. Los individuos que han llegado a este nivel tienen una visión más amplia y detallada de la realidad de los demás, y por consiguiente adquieren grados mayores de satisfacción interpersonal.

## La sabiduría definitiva

El tercer tipo de sabiduría está relacionado con el conocimiento último de la realidad. Es la más importante pues su desarrollo nos lleva a trascender el sufrimiento y a aportar una verdadera transformación al mundo. Se requiere tiempo, experiencia y habilidad, pues es una forma de conocimiento muy sutil que se escapa de la comprensión racional habitual.

Aquí se habla de la capacidad de percibir claramente la verdad de todos los fenómenos y lo que verdaderamente somos. Esto es, nos percatamos de la naturaleza esencial de todo lo que existe. Para alcanzarla necesitamos entender

---

Los sufrimientos más intensos de nuestras vidas se generan en las relaciones interpersonales

---



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



claramente en qué consiste la falsedad y qué es lo que nos impide reconocer la verdad.

Cuando estudiamos por qué sufrimos las personas, encontramos que siempre se debe a una distorsión en nuestra percepción. Esto es, un estado mental se vuelve dañino porque distorsiona alguna característica de lo que se observa. De modo que cometer la equivocación de ignorar la verdad y relacionarnos con algo inexistente acaba siendo sufrimiento.

Por consiguiente, decimos que los estados mentales negativos son producto de una falta de sabiduría y el sufrimiento, de un estado de ignorancia. Cuando atribuimos características inexistentes, sean negativas o positivas, a los fenómenos y personas con los que nos relacionamos, estamos creando sufrimiento y lejos de la sabiduría.

En el estado de ignorancia creemos que las cosas existen por sí mismas e independientes. Mientras que con sabiduría nos hacemos conscientes de que todo está interrelacionado y no existe nada con un valor intrínseco. Se trata de descubrir la diferencia entre el modo en que parece que existen las cosas y el modo en que existen en realidad.

Cuando usamos cualquier objeto o nos relacionamos con una persona, lo hacemos como si existiera por sí mismo, independiente y autónomo. Sentimos que constituye una entidad separada que parece existir antes de encontrarnos con él. Sin embargo, esto es falso. Ningún objeto existe por sí mismo e independiente de nuestra mente.

Por ejemplo, leyendo una revista. Sentimos que está ahí, estuvo antes y seguirá estando después. No vemos un conjunto de hojas impresas y encuadernadas, antes que nada vemos una revista. Cuando, en realidad estamos usando una pila de papeles creemos tener una revista. Los diferentes elementos que percibimos, el papel, las tapas, la tinta formando letras, etc., se configuran en un todo global que supera la realidad tangible. Nunca tocamos la revista, sólo tocamos papel; no leemos ninguna revista, desciframos letras estampadas en un papel. Sin embargo, nuestra disposición habitual y acostumbrada es sentir que tenemos una revista y la estamos leyendo. Aprendimos la idea de revista y el concepto se convierte en fenómeno. Lo que es sólo una idea, al encontrar un conjunto de elementos con los que concuerda, se materializa en la realidad. Aquí está la distorsión, la idea se añade a lo real.

Buda explicaba que el modo de llegar al fin del sufrimiento era ver única y exclusivamente lo que se ve, oír sólo lo que se oye y conocer meramente lo que se conoce. Es decir, saber que existe solamente eso y nada más. No hay ninguna característica intrínseca que pueda verse, oírse o conocerse.

Nos relacionamos con objetos, fenómenos y personas creyendo que tienen características propias, independientes, cuando eso no es cierto. Esto que percibimos no se encuentra en la realidad, y en consecuencia respondemos con apego, aversión, envidia y el resto de mentes negativas.

Llamamos sabiduría a este modo de percibir los fenómenos del mundo que capta su vacío de existencia inherente. Su opuesto es la mente que afirma que todo es real en sí mismo. Como acabamos de ver, esta ficción que atribuimos a las cosas es la base en que se apoyan todos esos estados negativos.

Un aspecto muy importante de esta sabiduría es su aplicación a nosotros mismos. Parece que existimos como personas separadas e independientes, pero si aplicamos la sabiduría y nos fijamos, no encontramos nada. Es decir, aunque sentimos de un modo muy patente “yo soy alguien, estoy leyendo, necesito beber algo, etc.” la realidad es que no hay nadie aquí. Existimos como un conjunto de procesos interdependientes pero no como seres individuales.

El verdadero progreso espiritual va encaminado a soltar todo, a desprenderse. La conciencia de la ausencia de un yo verdaderamente existente nos confronta con que no hay nada a lo que poder aferrarse, ni siquiera un ser espiritual.

No es fácil asumir el ensueño en que vivimos. Por esta razón conviene tener muy presente que el objetivo es dejar de sufrir, debemos recordar que la única opción para vivir en paz es desarrollar esta sabiduría. Si entendemos esto, haremos el esfuerzo de atravesar todas las dificultades y podremos llegar a la meta.

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



# El Simbolismo



## en la Danza Mística

El sistema de símbolos que permite representar un concepto, una creencia, o un suceso, se conoce como simbolismo.

La Danza se compone de movimiento, quietud, símbolos, emoción, sentimiento y espíritu.

Los movimientos permiten que el cuerpo adquiera fluidez, elasticidad, sutileza, y pueden o no seguir un patrón rítmico o melódico. La quietud, es el espacio vacío que contiene todos los demás movimientos. Es el estado de reposo, del cual nacerá cualquier otro movimiento. Por tanto; tiene tanta o más importancia que el propio movimiento.

Como decía Isadora Duncan:

***“Las líneas de una forma verdaderamente hermosa siempre sugieren movimiento, incluso en reposo. Y las líneas que son verdaderamente hermosas en movimiento, siempre sugieren reposo, incluso en el vuelo más rápido. Es la cualidad de reposo en movimiento, la que dota a los movimientos de su dimensión eterna.”***

El propio vaivén del movimiento y la quietud, combinados, generan una emoción en el bailarín, y en quién lo esté observando. Esa emoción fluye como un río al son de las caderas, los pies, los brazos y la cabeza del ejecutante. La propia

emoción, nos mueve, y crea nuevas formas de movimiento y expresión, siendo por tanto un motor de impulso importante en nuestra obra de creación y expresión.

Si escuchamos el cuerpo, al bailar podremos estar presentes y habitar de forma profunda nuestra danza. Este acto se convierte en una meditación profunda, cuando realmente conectamos con el motor de nuestra danza, desde dónde nos movemos, y hacia dónde nos dirigimos, qué entra en juego, qué se activa, qué se moviliza

Así la Danza siempre está viva, y nunca es la misma.

Es un acto sagrado de escucha, de atención plena, que nos regalará gozo y presencia eterna.

Escuchar nuestros procesos de creación es también una gran ayuda, para comprender en profundidad nuestra danza. Si creamos desde una idea (patrón mental), desde una emoción (patrón visceral), desde un sentimiento (patrón vivencial), o desde el propio cuerpo (patrón orgánico). Estos patrones nos permitirán crear y acceder a diferentes estados del Cuerpo, Alma y Espíritu a través de la Danza. Todos son válidos, todos son profundos, todos son verdaderos.

Cuando traspasamos este umbral del movimiento y la quietud, y accedemos a la emoción y/o sentimiento, aparece otro nivel en nuestra Danza. La profundidad celular de lo

---

**La propia emoción, nos mueve, y crea nuevas formas de movimiento y expresión, siendo por tanto un motor de impulso importante en nuestra obra de creación y expresión.**

---

que nos está moviendo, el contenido conceptual, cultural y simbólico que nos está contando una historia a un plano más sutil y profundo.

Aparece el simbolismo del movimiento, el simbolismo de la danza. La danza como símbolo, como manifestación del cielo en la Tierra y de la tierra en el cielo.

En las Danzas Sagradas de las Tradiciones Místicas de Oriente, el Símbolo es parte indispensable del movimiento. El símbolo crea por sí solo. El símbolo Es. El Símbolo manifiesta, nutre y comparte información que se encuentra alojada en el inconsciente colectivo, en el legado cultural de la humanidad.

Por tanto, todas las tradiciones que se sirven del símbolo para manifestar a través del Arte, están ofreciendo una llave para acceder a planos sutiles de conciencia y conocimiento.

Estas danzas de la Tradición Mística nos ofrecen Geometría Sagrada a través de los cuerpos, activando planos de energía en quién los provoca y en todo su Universo. Así las bailarinas místicas son bastones sagrados para el mundo, sacerdotisas de su propia existencia y conocedoras de la magia del propio movimiento.

- La **Danza India** ofrece posiciones geométricas complejas (Danza **Oddissi**, **Mohinyattam**), en las que se reconoce con facilidad la dualidad o disociación de la Tierra y el Cielo en el propio cuerpo de la Bailarina. Los **Mudras**, son poderosos símbolos que expresan y cuentan historias, pero que también se sirven de la activación de *nadis* específicos, o puntos de energía del cuerpo para provocar estados sutiles de conciencia y concentración. Además los pies, bien enraizados a la tierra, se adornan con cascabeles, para aportar peso, conciencia y ritmo al movimiento. También era una forma de ahuyentar a las serpientes y a los malos espíritus en las danzas del desierto.
- Hay 7 estilos de Danza Clásica India, y además Danza Folkórica y Danza Nómada del Desierto. En todas las tradiciones se ha mantenido esta transmisión de los símbolos (**Mudras**, representaciones de la naturaleza, serpientes, pájaros, elementos) y es a través de ellos que la Danza y la Bailarina cobran otra dimensión.
- En la **Danza Persa** también encontramos simbolismo muy marcado. En esta tradición, en sus orígenes basada en el Zoroastrismo, las bailarinas representaban los elementos de la naturaleza, danzando sus estados y potenciales. Era por tanto una danza muy conectada a la naturaleza, y a la astrología. Las formas, las líneas, los desplazamientos de los planetas eran interpretados a través de la Danza. Con el paso del tiempo, las conquistas del imperio persa, y la adaptación a otras culturas como la otomana y la india, comenzaron a incluir movimientos y símbolos afines y característicos de todos ellos. Así podremos encontrar simbología casi idéntica en algunas danzas indias (sobre

todo las del norte, como el *Kathak*), en las que las posiciones de la bailarina, movimientos de brazos, manos y torso nos revelarán de inmediato una gran similitud.

- La **Danza Persa Mística**, inspirada por la Poesía Mística Sufí, nos regala el simbolismo de los grandes poetas y místicos sufíes como Rumí, Omar Khayyam, o Hafez. El pájaro, la rosa, el vino, el Amor son símbolos que evocarán el movimiento de la representación. Danza que nace del corazón, y que se centra en movimientos de expansión y contracción, de vida y muerte, de renacer.
- El **Giro Sufí**, nace de la línea esotérica y mística del Islam, el Sufismo. Repleto de simbología y trascendencia, es un encuentro con uno mismo, con la Fuente de Luz, Conocimiento y Amor, con el Amado. El Giro, es un Círculo. Símbolo que lo abarca todo. Representa el Sol, interno y externo, las órbitas de los planetas, y el movimiento mántrico y repetitivo que nos lleva de vuelta al origen, al hogar, a la perla oculta en nuestros corazones.

**“Es por esto que la Danza para mí desata la necesidad de seguir estudiando, investigando, creando y compartiendo. Desde la quietud al movimiento. Del movimiento a la emoción. De la emoción al sentimiento. Del sentimiento al Corazón. Del Corazón al Espíritu. Del Espíritu a Dios.”**

Amor y Gracitud



**Lalita Devi**  
Bailarina Holística  
Creadora y  
Facilitadora de  
Danza Mística, Danza  
Kundalini y Poesía en  
Movimiento



# EL GONG



## UNA PUERTA A LO MÁS PROFUNDO DE TU SER

El **gong** es sin lugar a dudas uno de los instrumentos de sonido más poderosos. Atraviesa largas distancias -hasta 50 km. en espacios libres, por lo que se usaba en los monasterios de Oriente como llamada a la ceremonia.

Su energía sonora exaltaba a los guerreros en China y hasta se torturaba con él: el reo metido dentro de un pozo mientras se golpeaba en la abertura un gran gong, hasta que el pobre enloquecía.

A finales de la Edad Media el gong llega a Europa, donde se incluirá en las grandes orquestas sinfónicas para dotar a los crescendos de una fuerza atronadora- que se lo digan a Wagner .

### TIPOS DE GONGS

Debido a su forma, diferenciamos dos clases: El gong que ostenta una protuberancia central, como los balineses, vietnamitas, y birmanos, capaces de mantener una nota estable y de sonido más apagado y recogido.

Y está el gong de pared Plana o **Tam-Tam**, como se denomina en China. Nos centraremos en este tipo de gong, pues está teniendo una mayor evolución tanto en su construcción como en sus diversas aplicaciones.

Hacer un gong no es nada sencillo. Hacen falta las manos expertas de un maestro artesano de la fundición para dar

la combinación de cobre y estaño adecuada y después, a golpe de martillo, ir alisando y extendiendo regularmente el metal. Un lento proceso que requiere dejar reposar el metal semanas para que se vaya asentando la estructura. Poco a

poco se irá afinando hasta comprobar que el golpe de la baqueta logre expandir la vibración de forma regular por toda la circunferencia.

En la actualidad existen dos escuelas que elaboran gongs de alta calidad. La tradicional china, ubicada en

la ciudad de **Wuhan**, cuya historia se remonta a 1.300 años y la **centroeuropea**, que en los últimos 500 años ha desarrollado el famoso gong sinfónico y ahora, como veremos, se ha lanzado a construir los innovadores gongs planetarios.

Hablaremos primero de los dos modelos de gong que en China se han hecho famosos: los Gong Chau, también conocidos como **Tam Tam** y los **Feng** o gongs de viento. El borde del Tam Tam tiene una pared hacia el interior, lo que le da un sonido más meditativo y profundo, mientras que el Feng es totalmente plano, haciendo de su nombre un sonido pues, cuando es golpeado, su resonancia se expande como el viento.

Ten en cuenta que el **tamaño** del gong es fundamental. Los menores de 45 cm. tienden al agudo y sólo los feng son capaces de seguir sonando hasta los 30 cm. Pero es a partir

Su energía sonora exaltaba a los guerreros en China y hasta se torturaba con él: el reo metido dentro de un pozo mientras se golpeaba en la abertura un gran gong, hasta que el pobre enloquecía

**HERBOLARIO  
EL DROTERO DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales:  
Cosmética natural  
Euras y vendimia bio  
Aromaterapia

Herbalismo y dietas  
Floras de hierbas  
Masajes naturales

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

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

[www.lacasatoya.com](http://www.lacasatoya.com)  
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

**BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES**  
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.  
Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 [lacasatoya@lacasatoya.com](mailto:lacasatoya@lacasatoya.com)

de 50-60 cm. –gongs estelares- cuando el gong adquiere su verdadera dimensión sonora, y no lo dudes, a mayor tamaño mejor sonido.

La escuela centro europea ha sido la que más ha evolucionado en la construcción del Gong. Quizás la culpa la tuvo **Don Corneaux** cuando, siguiendo los pasos de investigadores esotéricos rusos y el de su maestro de Kundalini yoga, Yogi Bahjan, incorporó este instrumento como elemento terapéutico al inventar los gongs planetarios. Un gong y una afinación para cada planeta de nuestro sistema solar.

### ¿QUÉ TE APORTA UN GONG?

Al ser golpeado un gong toda su estructura entra en vibración, mientras la pared de metal comienza a lanzar ondas que se van multiplicando. A medida que las ondas van chocando entre sí, se generan nuevos sonidos, llamados **armónicos**, cuyos efectos en la mente son inmediatos. Recuerda que los armónicos son producidos por el choque de sonidos ya creados, no producidos por la fuente inicial. Y el gong es sin duda una fábrica masiva de armónicos.

Hay un gran gong frente a ti. Imagínalo. Estás tan sólo a 50 cm. de su plano vertical y disfrutas cómodamente sentado de la vibración que comienzas a sentir. Alguien tañe su baqueta desde el otro lado delicadamente, espaciando los golpes para que la resonancia sea sutil y no te niegues a abrirla a ella. Pero a los 90 segundos pasa algo inesperado: tu sensación de espacio-tiempo se ve alterada.

A partir de ahora has entrado en la órbita del gong, y si el facilitador lo hace bien, te llevará de viaje hacia **lo más profundo de tu ser**.

Posiblemente recibir un baño de gong sea la sensación más poderosa que puede ofrecerte un gong estelar, pero también puedes probar una Puja de gong, donde un equipo bien formado pasa una noche entera golpeando un set de gongs mientras sueñas...

Colgar un gong en un espacio cerrado es darle un toque de armonía, ya que sus ondas ordenarán el aire y su energía cambiará. También puedes dar un masaje de espalda, quemar con su elemento fuego los recuerdos amargos de un paciente pero... ¡no puedes meter a nadie en el pozo!

#### Chema Pascual



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

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

**RITUAL SOUND**  
Instrumentos para el Alma  
Tienda Online y Showroom - Talleres y Encuentros

Próximo encuentro-taller  
**GONG**  
17 de Marzo 2017

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

# El ARTE de AMAR



## a los PADRES

Sin lugar a dudas, la relación con nuestros padres determinará nuestro éxito en cualquier área de nuestra vida. Casi todos hemos oído hablar de la importante relación que hay entre la madre y la abundancia económica, el padre y el éxito, también sabemos que, si yo como hija, viví, por ejemplo, con un padre alcohólico, ausente o maltratador y no he sanado esta relación, mis parejas tendrán alguno de estos patrones de conducta o similares.

Aun cuando éste, parezca ser muy diferente. Y si no los tiene, no importa, porque yo lo veré así.

Igualmente, en el caso de los hombres, si yo como hijo, viví, con una madre manipuladora o que me maltrataba y esa relación no se sanó, encontraré una pareja que me manipule, maltrate o controle y de nuevo no importará si lo hace o no, porque será mi realidad y lo que yo recibo.

En cualquier caso, la intención de hoy no es más que la de analizar la importancia de la relación con nuestros padres en este momento de nuestra vida, para entender como nos están influyendo.

Amar a nuestros padres puede llegar a ser un arte, no diremos que es difícil, pero tampoco podremos decir que es precisamente fácil. Por cómo se ha construido la sociedad

tendemos a utilizar a las personas de nuestro alrededor, y éstas a nosotras para satisfacer sus necesidades.

Pero... *¿Que han venido a hacer mis hijos aquí? ¿O que he venido a enseñar yo a mis padres?*

**Amar a nuestros padres puede llegar a ser un arte, no diremos que es difícil, pero tampoco podremos decir que es precisamente fácil**

El universo, tan sabio y perfecto en sí mismo, se encarga amorosamente de ponernos personas o situaciones constantemente que nos ayuden sanar, a

conectar con nuestro poder interno, simplemente a SER.

Poniéndonos así aprendizajes y experiencias que nos ayudarán a conectarnos con nosotros mismos, a soltar las creencias que nos limitan y a perdonarnos por todo aquello que hemos experimentado. Cuanto más nos resistimos al cambio, a ese tomar consciencia de que todo lo que esta fuera, está dentro, de que lo que debo hacer es sanar yo para que mi mundo cambie, con más dureza nos llega la experiencia.

Si mi problema era la relación con mis padres, más y más empeoraran estas, hasta que ese dolor sea tan evidente que no podamos ocultarlo, hasta que tengamos que rendirnos y tomar consciencia de lo que está ocurriendo y empecemos a observarnos. Llegando así a materializarse ese dolor en el resto de relaciones...

**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**

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



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

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

**Huerto San Antonio**



**Sierra de La Cabrera**  
 (35 min de Madrid)

*Un lugar de ensueño*  
*en un espacio*  
*natural único*

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

[Ruralinside.com](http://Ruralinside.com) - [info@ruralinside.com](mailto:info@ruralinside.com)  
 918689214 - 617401805

Pues bien, si el universo nos pone en resonancia con aquellas personas que necesitamos para sanar todo aquello que ya no necesitamos... ¿Quizás nosotros hemos venido a esta dimensión no solo a aprender de todas estas personas, sino también a colaborar, en la sanación de nuestros padres?

Ahora y antes de que leas lo que es para mí, me gustaría hacerte una pregunta ¿Qué es amar?

Amar, es permitirme ser, disfrutar del momento, un sentir de que todo cuanto sucede o me rodea, es perfecto en sí mismo y que no debo hacer nada para cambiarlo, confiar que de un modo u otro la vida me sostiene y cree en mí.

Quien dice vida, dice dios, universo, sin ningún tipo de distinción, hablando simplemente de esa gran consciencia cósmica que somos, el gran TODO.

Desde esta manera de entender las cosas, quizás llegó el momento de poner límites a toda relación que nos cause dolor, frustración, rechazo, rabia... No importa que se llame mama, papa, hijo, hija, marido, mujer... Son simplemente personas.

Más allá de eso, son capsulas de consciencia, con una programación que resuena con nuestro dolor más profundo, que han sido puestas por el gran universo para que tengamos la maravillosa oportunidad de darles amor y que de ese modo conectemos con nuestro poder celestial.

Estamos en este mundo para que el alma se experimente y vibre, así que ha llegado la hora de permitir que tu corazón suene.

Y para eso una de las cosas más importantes que debemos hacer es sanar la relación con nuestros padres, que no tiene nada que ver con tener una relación en el plano físico, puedes tener una relación amorosa y dulce, con tus padres aun cuando estos no formen parte de tu realidad, ya sea porque fallecieron, porque nunca los conociste, porque se mantienen

en el mundo del caos o porque simplemente no están...

**“Si todo lo que esta fuera, está dentro y alguien de mi entorno está ausente, quizás soy yo, quien no estoy conmigo. Sami Osorio.”**

Te invito a tomar consciencia de la importancia que tienen no solo tus padres, sino todas las relaciones, lo importante que es haber sanado cada relación, haber puesto límites en el plano físico a aquello que no deseamos y aprender a amar aquello que hemos elegido.

Te invito también a que te plantees porqué el universo nos puso en resonancia, que es lo que tenemos que aprender el uno del otro y saques el máximo partido así a nuestra relación cósmica.

Te mando un fuerte abrazo de luz y mis mejores deseos para este hermoso mes que inicia.

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.

**¡RECONECTA!**  
**“EL CAMINO ESTA EN EL INTERIOR”**

- Mejora tus relaciones personales
- Conecta con tu abundancia personal
- Desbloquea todo aquello que te impida conseguir éxito en la vida
- Aprende a relacionarte con el dinero
- Y mucho mas...

**Terapia Chamánica**  
**Libertad Cuántica**

**REBAJAS: 20% de descuento**  
**Cupón: REBAJAS-VM**

**Infórmate de nuestras actividades y eventos**



 [info@samosorio.com](mailto:info@samosorio.com)  
[www.samosorio.com](http://www.samosorio.com) - [f libertadcuantica](https://www.facebook.com/libertadcuantica)  
 685 47 65 72

# AUTOCONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO



## Una herramienta de aprendizaje **MÉTODO FELDENKRAIS** de Educación Somática

### Los hábitos

Todos sabemos que siendo bebés hemos aprendido a gatear, caminar y hablar ¿Cómo es éste aprendizaje orgánico? ¿Este proceso es igual para todos? ¿Cómo nos afecta siendo ya adultos?

De niños aprendemos explorando e imitando, guiados por la sensación de comodidad y motivados por la curiosidad innata que tenemos como seres humanos. Sin embargo, de adultos pensamos que ya sabemos movernos. Sabemos cómo respirar, cómo caminar, andar en bicicleta, cómo sentarnos y nos conformamos con un nivel de competencia aceptable y entonces dejamos de explorar y aprender.

En nuestro repertorio de acciones, hemos aprendido hábitos que nos permiten el crecimiento y la salud, y otros que son poco saludables ya que se contradicen con nuestro bienestar al no permitirnos vivir la vida de la manera que nos gustaría. Hemos olvidado cómo es el proceso para aprender la manera de hacer las cosas, y nos conformamos porque no sabemos que hay otras alternativas posibles.

El **dolor de espalda** es un ejemplo de un problema común relacionado con hábitos deficientes. Para muchas personas, el dolor de espalda es un problema crónico. Los tratamientos tradicionales explican las causas con los siguientes motivos: debilidad muscular o tono demasiado alto, columna vertebral desalineada, pinzamiento de nervios,

etc. El procedimiento recomendado es corregir el problema con medicación, cirugía, ejercicios musculares, relajación, o fisioterapia/ osteopatía que “arreglen” al paciente. Todas estas opciones proveen alivio a corto plazo. Sin embargo, para solucionar realmente lo que está pasando, es necesario aprender maneras más eficientes de moverse.

### ¿El problema está adonde hay dolor?

A través de exploraciones guiadas y movimientos suaves realizados con atención, desarrollamos la autoconciencia y la habilidad de afinar nuestra percepción interna

Los dolores lumbares y molestias en el cuello pueden estar relacionados con una falta de autoconciencia en la espalda media, las vértebras dorsales y las costillas. La contracción innecesaria de músculos en la zona

abdominal impide la movilidad de las caderas afectando a otras zonas que tienen que compensar haciendo más trabajo ¿Cuál es la relación entre las molestias en ciertas zonas de la espalda y la rigidez en otras zonas?

Podemos hablar de la dificultad de ver lo obvio, cuando enfocados en las zonas de dolor dejamos de prestar atención a aquellas zonas que no sentimos y por lo tanto no incluimos en nuestros movimientos cotidianos generando dificultades en otras zonas. La presencia de músculos tensos y dolorosos en una zona, afectará en consecuencia al resto. Mostrar al sistema nervioso otras posibilidades de movimiento poco habituales inicia un proceso de mejora y aprendizaje que puede continuar durante toda la vida, o al menos lo que cada persona necesite en cada momento.

# ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

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

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

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



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

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

[monica.odontbio@hotmail.com](mailto:monica.odontbio@hotmail.com)  
[monica.odontbio@gmail.com](mailto:monica.odontbio@gmail.com)

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981

## 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@man.com](mailto:pcampayo@man.com)  
677 03 84 61



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



**Rosa León**  
[rosaleonag@gmail.com](mailto:rosaleonag@gmail.com)  
660 33 76 71

### La autoimagen

Cada uno de nosotros actúa de acuerdo a cómo nos sentimos y lo que pensamos de nosotros mismos. Dicha autoimagen se forma y se desarrolla con el aprendizaje

y la experiencia. Una autoimagen completa incluiría la toma de conciencia de cada articulación en el esqueleto, toda la superficie de la piel y un funcionamiento dinámico para cada acto realizado. En contraste con ésta idea, hay una concepción generalizada del cuerpo como una colección de partes separadas moviéndose independientemente, lo que genera una sensación de estar “desconectados”. Un “problema” o “dificultad” en alguna zona, se trata de manera local. Otra alternativa posible es aprender a encontrar relaciones funcionales entre las diferentes partes ya que al mejorar la organización global, encontraremos movimientos más armónicos y fluidos en los que todo nuestro ser funciona como un sistema integrado dando soporte a la acción que realizamos. Recuperamos así la sensación de movimiento orgánico, fácil y placentero, tal como vemos en los niños. La autoimagen se amplía y aumenta nuestra confianza en nuestras posibilidades para pensar, movernos y sentirnos en interacción con el entorno.

### El Método Feldenkrais

Gracias a éste método podemos mejorar nuestro funcionamiento global en las actividades cotidianas, entornos laborales y aficiones. A través de exploraciones guiadas y movimientos suaves realizados con atención, desarrollamos la autoconciencia y la habilidad de afinar nuestra percepción interna. Practicado de manera habitual, encontramos más

Los dolores lumbares y molestias en el cuello pueden estar relacionados con una falta de autoconciencia en la espalda media, las vertebrales dorsales y las costillas

cambios superando dolores y limitaciones mejorando la calidad de vida y la vitalidad. Es posible en cualquier momento de la vida y condición física gracias a la neuroplasticidad de nuestro cerebro.

facilidad en nuestra manera de funcionar, no solamente a nivel de movimiento sino en la manera de pensar y de sentir, mejorando la capacidad de auto-regulación. Descubrimos que es posible generar



**Laura Kunin**

Profesora Certificada del Método Feldenkrais

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

<https://autoconcienciaenmovimiento.wordpress.com/>

[aireterapias@feldenkraisforall.es](mailto:aireterapias@feldenkraisforall.es)

Tel 628.625.363

## Método Feldenkrais

Clases grupales e individuales

**Taller Intensivo**  
EL ARTE DE ESTAR SENTADO  
**Sábado 11 de Febrero**  
15.30 a 20hs

Especialmente pensado para aquellos que pasan muchas horas en esta postura. Para desarrollar la creatividad y la comodidad a través del movimiento consciente.

**LAS ARTICULACIONES DE LAS CADERAS**  
**Clases grupales semanales**  
**Ciclo de Enero a Marzo 2017**

Las articulaciones de las caderas y su relación con una espalda sana, mejorando todo el funcionamiento global incluyendo rodillas y tobillos.  
Clases individuales según necesidades de los alumnos.

ZONA ALONSO MARTINEZ  
[www.feldenkraisforall.es](http://www.feldenkraisforall.es) - [www.autoconcienciaenmovimiento.wordpress.com](http://www.autoconcienciaenmovimiento.wordpress.com)  
[aireterapias@feldenkraisforall.es](mailto:aireterapias@feldenkraisforall.es) - 628.625.363

# COCINA CON ALG

Los vegetales marinos comprenden las más antiguas formas de vida del planeta, su evolución y estructura han tenido cambios muy lentos y pequeños a lo largo del tiempo, manteniendo sus beneficiosas virtudes depurativas y remineralizantes.

Las algas están consideradas como un superalimento por la gran cantidad de nutrientes que poseen. Aportan al organismo vitamina A, vitaminas del grupo B y contienen más vitamina C que las naranjas.

Las verduras marinas tienen 10 o 20 veces más minerales que las terrestres, aportan yodo, calcio natural, magnesio y hierro. Además contienen fibra soluble, proteínas y ácido linoleico (omega 6), que el organismo no puede crear y tiene que ser aportado en la dieta. Las algas ayudan a regular los niveles de azúcar y colesterol en sangre, por lo que es un preventivo ideal para la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Su riqueza en yodo ayuda a mantener la función saludable de la tiroides. Y su riqueza mineral las convierte en un alimento ideal para prevenir las enfermedades de los huesos y las articulaciones, como la osteoporosis, la artritis y la artrosis. La fibra que contienen las convierte en un alimento muy saciante, a la vez que bloquean la absorción de las grasas, por lo que es ideal para las dietas de adelgazamiento.

En la cocina de limpieza y depuración, las algas son un elemento esencial, ya que las verduras del mar actúan en el organismo igual que lo hacen en la naturaleza, donde tienen la misión de mantener las aguas limpias de contaminación de metales pesados y de todo aquello que amenace con deteriorar la calidad de vida. La cocina con Algas contribuye a estimular el metabolismo, beneficia el funcionamiento de los riñones, eliminando el exceso de líquido y aportando una mejor circulación sanguínea. Alcaliniza la sangre purificándola y eliminando la anemia, además poseen agentes que eliminan la absorción de elementos radioactivos, siendo recomendadas en los tratamientos de quimioterapia.

## ENSALADA DE ALGAS DEPURATIVA PRIMAVERA

Esta ensalada es ideal para perder peso, a la vez que proporciona al organismo una gran cantidad de nutrientes, minerales esenciales y vitaminas.

En esta receta vamos a utilizar tres tipos de algas de tres colores diferentes:

### ALGA DULCE O MUSGO DE IRLANDA (ROJA)

#### Alga Dulce

Proporciona al organismo yodo, potasio, magnesio y fósforo y tiene una gran cantidad de hierro por lo que suele emplearse para el tratamiento de la anemia.

#### El Musgo de Irlanda

Es una gran fuente de potasio, yodo e hidratos de carbono, y ayuda a reducir los niveles de colesterol. Posee una gran cantidad de fibra, ideal para prevenir problemas de obesidad y estreñimiento.



Las algas son un elemento esencial, ya que las verduras del mar actúan en el organismo igual que lo hacen en la naturaleza

#### Wakame (verde)

Posee gran cantidad de vitaminas del grupo B y yodo, que ayuda a regular la actividad de la glándula tiroides. Su ingesta ayuda a tratar el hipotiroidismo y la obesidad, ya que el yodo estimula el metabolismo y la catálisis de las grasas. El **wakame** es también muy rico en calcio natural, que no forma cálculos en el riñón, al contrario de los de origen mineral, por lo que es un buen aliado en la prevención de la osteoporosis.

# ALGAS



**Shu-Yuan Chen**

Consultora de I Ching, Feng Shui y Chi-kung y alimentación sana en "La Biotika" [www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

## Agar-Agar (blanca)

El agar-agar es una gelatina vegetal que se obtiene de varias especies de algas, se la conoce también como gelatina china. Tiene gran cantidad de minerales como el yodo, calcio, hierro, fósforo y sodio. Destaca por sus propiedades digestivas y depurativas, ya que contribuye a la eliminación de desechos en el tracto digestivo. Es un alga perfecta para las dietas de personas obesas ya que sacia y disuelve el colesterol. Tiene una gran capacidad espesante, lo que la hace adecuada para utilizar en postres o en salsas (mermeladas, gelatinas, etc.)

Las algas ayudan a regular los niveles de azúcar y colesterol en sangre, por lo que es un preventivo ideal para la diabetes y las enfermedades cardiovasculares

## INGREDIENTES

- ALGA DULCE (o Musgo de Irlanda)
- WAKAME
- AGAR-AGAR
- LECHUGA ICEBERG
- FRUTOS SECOS (almendras o nueces)
- Manzana

Aliño (Zumo de medio limón, 2 Cucharadas tamari, 1,5 cucharadas aceite de sésamo, una pizca de wasabi)

Se remojan las algas (*Wakami*, *Agar-agar* y *el Alga dulce*) en agua durante 10 minutos, ya que normalmente se venden deshidratadas. Transcurridos los 10 minutos se escurren.

Se prepara el zumo de medio limón con el Tamari, el aceite de sésamo y la pizca de *wasabi*, se mezcla todo el aliño con las algas.

Se añaden los demás ingredientes troceados y tenemos una deliciosa ensalada nutritiva y depurativa, ideal para tomar cuando empiece a calentarse el sol primaveral.

**Shu-Yuan Chen**

**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

**RESTAURANTE**  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Dietas especiales

**ECOTIENDA**  
Productos  
Certificados BIO

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

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

TEL 646 85 64 28

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

**SÍGUENOS!**

# Śiva



## EL GRAN YOGUI

Cuando alguna vez he preguntado qué sabrían decirme acerca de la cultura o las religiones de India, a personas que no conocían prácticamente nada de ella, mayoritariamente han coincidido en señalar que les sonaba a un montón de dioses, ¡con muchos brazos!

Efectivamente, la India ha representado lo divino a través de multitud de símbolos que en muchos casos han tomado formas antropomórficas. Hay quienes han visto o ven en lo que se ha llamado **hinduismo** una forma de politeísmo, es

decir, la creencia en muchos dioses distintos. Sin embargo, la mayoría de los hindúes coinciden en señalar que no se trata de distintos dioses sino distintas representaciones de Dios o de la Conciencia Absoluta.

**La mayoría de los hindúes coinciden en señalar que no se trata de distintos dioses sino distintas representaciones de Dios o de la Conciencia Absoluta**

Cada divinidad muestra un aspecto de la energía de Vida que nos sostiene: unas divinidades encarnan la creación, otras la preservación, la destrucción, la cultura, la humildad, el servicio, la fortaleza, la expansión, la salud, la prosperidad, la claridad mental, el amor incondicional, la fe... Hay divinidades

que son encarnaciones (avatares) de otra divinidad principal y hay representaciones que simbolizan distintos aspectos de una misma divinidad.

En el caso de **Śiva** nos encontramos precisamente con distintas representaciones suyas que simbolizan su energía creadora, protectora y destructora. Una de estas representaciones de **Śiva** es la de Mahāyogī, el arquetipo del yogui por excelencia. Aparece sentado sobre una piel de tigre en la postura del loto (padmāsana) o la postura perfecta (siddhāsana), frente al monte Kailash, que también es venerado como símbolo de esta divinidad.

A menudo con una de sus manos hace un gesto de protección, *abhayamudrā*, que significa “sin miedo” y por lo tanto aleja todo aquello que pueda causarnos miedo o hacernos daño. Esta divinidad aparece acompañada de muchos otros símbolos como son el tridente, el río Ganges naciendo de su melena, la luna creciente, el tambor llamado *damaru*, un recipiente para el agua (*kamandalu*), una serpiente alrededor de su cuello, *malas* (tipo de rosario) hechos de una semilla llamada *rudrākṣa*, el cuerpo repleto de cenizas...

Casi todos estos símbolos que hemos mencionado tienen que ver con el aspecto ascético y la devoción hacia esta forma de la divinidad ayuda a fomentar esa energía en nosotros mismos. No vamos a comentar aquí el significado de cada símbolo ya que os extenderíamos mucho.

Baste con hacer una lectura general de este arquetipo ascético.

Cuando nos sentamos a meditar lo hacemos en la misma postura y con los ojos cerrados o entreabiertos, como es el caso de la mayoría de imágenes en las que aparece Śiva como yogui. Esta representación viene a mostrar que la tradición ascética, estrechamente vinculada con las prácticas de yoga, se basa en una enseñanza eterna, que tiene un fundamento divino. Muestra una forma de vida, que recuerda a la de aquellos que decidían abandonar la vida social para dedicarse exclusivamente a la meditación y perfeccionar el control sobre la naturaleza del cuerpo y de la mente, en los bosques, las montañas y las cuevas, aisladas de toda distracción.

Hoy en día el yoga ha traspasado todas las fronteras y se practica alrededor del mundo, contando con una gran variedad de estilos. En algún momento del hilo temporal, el yoga dejó de ser una práctica exclusiva de los ascetas para integrarse en la vida de personas que tenían familia y trabajo. Y aún así, el arquetipo del gran yogui sigue ejerciendo su poder ya que la renuncia y el control no tienen por qué limitarse a algo externo sino que es ante todo una cuestión de actitud interna. Hay quienes aparentemente lo puedan haber abandonado todo y se sienten largos períodos en actitud meditativa, pero si su mente sigue apegada a objetos y deseos, tal como señala la Bhagavad Gītā, serían unos hipócritas.

En cambio, es posible que uno lleve una vida aparentemente muy normal, realizando las acciones pertinentes a su trabajo o labor en la familia y la sociedad,

y que se mantenga ecuánime, en su centro, con la mente concentrada en el Ser eterno que da vida a todo cuanto existe, desapegado de todo cuanto va y viene en su vida.

Śiva como gran yogui es una figura de fuerza interior, de desapego y concentración de la mente, que nos invita a contentarnos, que no resignarnos!, con poco, a vivir de forma sencilla forjando en nuestro interior el poder de la meditación que conduce al reconocimiento de nuestra verdadera esencia divina, presente en el corazón de todos los seres.

En su representación como yogui, aparece con el tercer ojo (*tryambakam*) que señala el punto energético de la sabiduría, el conocimiento que gobierna el individuo y el universo entero. Esta sabiduría nos lleva a reconocer nuestra verdadera naturaleza y nos conduce así de la muerte a la inmortalidad.

Śiva, más allá de las formas en las que aparece, simboliza también la Realidad última y nos muestra el Silencio, la Conciencia Absoluta y libre que es la energía que sostiene todo cuanto existe y que no es distinta de nuestro ser.

Cada año entre febrero y marzo se celebra en toda India Śivaratri, la noche de Śiva y los devotos ayunan durante el día y pasan la noche dedicándole rituales y ofrendas, cantándole canciones y recitando su mantra. Las prácticas meditativas y la recitación de su nombre incrementan su poder en una noche auspiciosa dedicada a Śiva, cuyo nombre significa “el benevolente”. Es justo dos días antes de la luna nueva y este año se celebra el 24 de febrero. Así que si te apetece es una noche propicia para la práctica meditativa y potenciar la energía transformativa del Gran yogui.

La mayoría de los hindúes coinciden en señalar que no se trata de distintos dioses sino distintas representaciones de Dios o de la Conciencia Absoluta



**Montse Simón**

**Miembro y profesora de la Asociación S'OM.** 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.

**Bija yoga** Escuela de Sánscrito, 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)

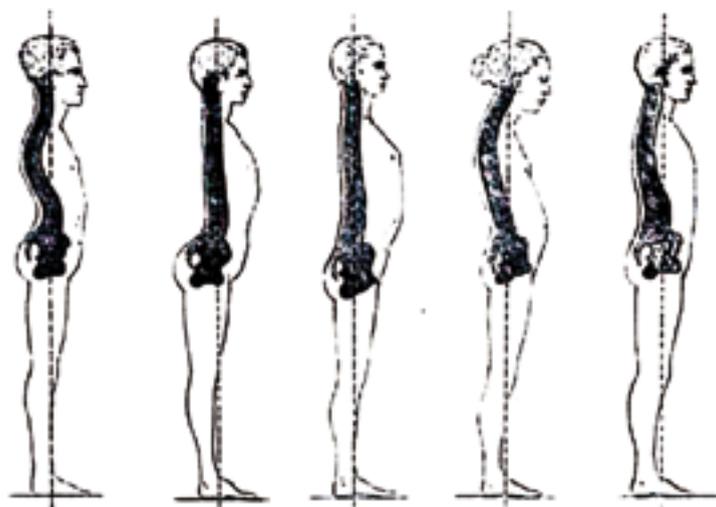
Retiro de celebración del Shivaratri 24, 25, 26 de Febrero, en Llanes, Asturias

Información y reservas:  
bijayoga@gmail.com 605 800 697  
<Metro Lavapies-Sol>  
Síguenos en FACEBOOK  
www.facebook.com/bijayoga



# ¿DOLOR DE ESPALDA?

## NO TODAS LAS LUMBALGIAS SON IGUALES



**¿Te suele doler la zona lumbar cuando te levantas de la cama?**

**¿Tienes lumbalgias frecuentes que te impiden hacer deporte u otras actividades?**

**¿Te has quedado enganchado en algún momento levantando un peso?**

Seguro que alguna de estas preguntas has respondido que sí. Y es que el 80% de la población ha sufrido en algún momento dolor de espalda. Pero lo importante no es que el médico te diga que es una lumbalgia, una hernia discal o una protusión, si no que lo importante es llegar a saber por qué en mi cuerpo hay un terreno predispuesto para sufrir dolor lumbar y qué es lo que está haciendo que esa zona estén sufriendo.

Pues bien, es importante que para llegar al fondo de la cuestión se haga en primer lugar un diagnóstico adecuado, y ese diagnóstico tiene que empezar por analizar la postura de la persona ya que la postura de cada uno es la base de que aparezcan unas patologías u otras.

A partir de esa postura, y no quiero decir "mala postura" ya que no hay posturas buenas ni malas si no posturas en las que me duele la espalda y en las que no, podemos prever cual será la zona que hay o habrá conflicto en un futuro, bien sea la zona lumbar, cervical, dorsal...

Después de analizar la postura, nos vamos a ir centrando en cada zona o esfera del cuerpo, bien sea cráneo, tórax o pelvis, para analizar que está pasando y por lo tanto corregir la causa de que el cuerpo esté desequilibrado y aparezca la patología.

Este diagnóstico postural y de movilidad debe ser realizado siempre por un osteópata especializado en cadenas musculares.

Te voy a explicar tres casos de pacientes que acudieron a nuestra consulta:

El primer caso fue Andrés, paciente de 62 años que tenía un diagnóstico médico de artrosis en la zona lumbar con dolores de forma continua en la zona lumbar desde más de 10 años. La solución que le aportaba el médico es tomar medicación para disminuir el dolor. Después de hacer el diagnóstico postural

vimos que tenía mucha tensión en su cadena posterior y por lo tanto sus sacro estaba colocado en una posición muy horizontal. Después de tratarlo le explicamos estiramientos para su cadena posterior y sus dolores bajaron de un forma considerable mejorando su calidad de vida. Ahora viene a clases de estiramiento de cadenas musculares en nuestro centro.

El segundo caso es Victoria, paciente de 50 años con fuertes dolores en la zona lumbar desde hace 2 años. Después de pasar por varios centros de rehabilitación acudió a nuestro centro bastante desesperada.

En las pruebas médicas que le realizaron no se veía nada más que una pequeña protusión en L5-S1 que no explicaba su dolor. Después de hacer el diagnóstico postural y la historia clínica, vimos que en su pierna derecha hay

bastante rotación interna y nos contó que hacía 3 años que le había operado de un juanete después de sufrir fuertes dolores en el pie. Su cuerpo había hecho una adaptación por el mal apoyo del pie y estaba repercutiendo en la zona lumbar provocando una pérdida de movilidad en la cadera y el ilíaco. Su tratamiento consistió en liberar en primer lugar el pie y luego la cadera y el ilíaco para solucionar el problema desde su origen. Además le dimos ejercicios de estiramiento para que lo que habíamos conseguido durante la sesión se mantuviera mucho más tiempo.

El tercer caso es Carla, bailarina de ballet de 22 años, que acude a la consulta con dolor en la zona lumbar sobre todo cuando se levanta de la cama por las mañanas. En el diagnóstico postural observamos una lordosis muy pronunciada en la zona lumbar y rectificación y rigidez de la columna cervical. Después del primer tratamiento en el cual el objetivo era movilizar la zona cervical, la mejoría fue sorprendente y sus dolores desaparecieron prácticamente.

Como podemos observar en los ejemplos, el cuerpo está formado por cadenas miofasciales, es decir, cuerdas que

**No sirve de nada hacer todos la misma tabla de ejercicios que nos da el médico, ya que todas la lumbalgias tienen un origen diferente y por lo tanto una solución diferente**

**Clases de  
Estiramientos  
de Cadenas  
Musculares  
K-STRETCH**

**Método RCP**

**Cadenas MioFasciales**

**Osteopatía**

**Tratamiento Individual – Grupal**

**¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!**

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía [www.osteofisiogds.com](http://www.osteofisiogds.com)  
hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 /Fuencarral 129 1º B Madrid



recorren todo el cuerpo, y cualquier aumento de tensión o acortamiento de una cuerda puede producir que otra esté más estirada provocando el síntoma y el dolor. Lo que tenemos que hacer no es fijarnos solamente en el síntoma si no en la globalidad y en la cuerda que ha podido producir ese síntoma.

No sirve de nada hacer todos la misma tabla de ejercicios que nos da el médico, ya que todas la lumbalgias tienen un origen diferente y por lo tanto una solución diferente. Tampoco sirve de nada tomar de forma continua antiinflamatorios ni mucho menos someternos a una intervención quirúrgica, ya que lo único que hacen es ocultar el síntoma y no corregir la causa del problema.

Para corregir el problema de una forma eficaz lo primero que tenemos que hacer es un diagnóstico de la causa del problema, analizando de una forma global nuestra postura y más analíticamente la pelvis.

En segundo lugar, el osteópata realizará los ajustes necesarios a nuestro cuerpo para liberar las zonas que han perdido la movilidad y por lo tanto recuperar el equilibrio y evitar así que unas zonas asuman la movilidad de las zonas que están bloqueadas.

En tercer lugar, debemos explicar al paciente por qué le duele la espalda y darle estiramientos y herramientas para que consiga quitar tensión todos los días o cada dos días

**Para corregir el problema de una forma eficaz lo primero que tenemos que hacer es un diagnóstico de la causa del problema**

a las cadenas miofasciales o cuerdas acortadas que le provocan la pérdida de movilidad y por lo tanto la patología o ir a clases de reprogramación postural con

K-stretch para reequilibrar de manera global la postura.

**“Hay otro Camino para Solucionar tus Dolencias: hay un enfoque Global de la Salud que Trata la Causa de tu Problema...”**



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

# Hispanoamérica

## EL DIABLO en



### Un anecdotario desde la Etnografía

La figura del Diabolo que pervive en la actualidad en América Latina es uno de los elementos simbólicos que mejor definen el mestizaje entre tradiciones, religión, y sistemas de represión y construcción simbólica que se establecieron desde 1492.

La construcción iconográfica de Satán y Lucifer, con los demonios hispanos de origen medieval, algunos tan castizos y literarios como el Diabolo Cojuelo (con una irónica visión escrita por Luis Vélez de Guevara en 1641), el Rabudo, el Chivo, el Camuñas se unieron a las tradiciones locales indígenas. En realidad, hasta la llegada del Catolicismo, no se establece un panteón religioso unificado en todo el continente americano.

De las múltiples formas de representación del diablo en la tradición oral latinoamericana, se producen importantes diferencias no sólo geográficas, sino también de clase y raza. En muchos casos surge una imagen distinta, a la que en Europa tenemos del diablo desde los siglos XIII-XIV, tal como describía el inquisidor francés **P. de Lancre** en 1613:

*“Unos dicen que es como un gran tronco de árbol oscuro sin brazos y sin pies, sentado en una cátedra con alguna forma de rostro de hombre grande y horrible. Otros dicen que es un gran cabrón, con dos cuernos hacia delante y dos hacia atrás, de*

*los cuales los dos delanteros se enlazan hacia arriba como las pelucas de una mujer. Pero lo común es que tenga solamente tres cuernos y que tenga una especie de linterna en el central con la cual ilumina [ ]. También usa una especie de gorro o sombrero por debajo de sus cuernos [ ]. Otros dicen que*

*él tiene la forma de un gran hombre vestido tenebrosamente y que no quiere ser visto claramente, si bien dicen que es resplandeciente y su rostro rojo como el hierro recién salido de la fragua” (Santillán Güemes, 2004: 17).*

La presencia del diablo en las comunidades rurales de Latinoamérica es muy intensa. No es extraño que los habitantes te cuenten encuentros con el diablo, representado en muchas ocasiones con algunos de los símbolos aportados

**La presencia del diablo en las comunidades rurales de Latinoamérica es muy intensa. No es extraño que los habitantes te cuenten encuentros con el diablo, representado en muchas ocasiones con algunos de los símbolos aportados por el cristianismo**



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 - Marzo y Abril**

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

por el cristianismo, especialmente dos: el perro negro, y la víbora. El mestizaje, sin embargo, ha creado un diablo con sentido ejemplarizante y positivo: la presencia de éste sirve para encaminar una mala acción, y casi siempre permitiendo una segunda oportunidad redentora. En la provincia del Oro al sur del Ecuador, es muy frecuente la leyenda del agricultor y su pacto con el diablo:

**“Desde la zona rural del cantón Piñas nos refirieron un relato de un agricultor dedicado al cultivo del café y quien, pese a sus esfuerzos no podía progresar económicamente, hasta el punto de poner en juego su propia finca por no haber podido pagar a tiempo un préstamo al banco, entidad que lo iba a rematar irremediadamente.**

**Desesperado ante tal situación “invocó” al diablo por ayuda. Este personaje se le presentó y le planteó “un trato”: “yo te ayudo con tus cultivos, pero a cambio me entregarás tu alma”. El agricultor no perdió tiempo y “sellaron el pacto”. Efectivamente, desde ese momento, las cosas mejoraron en la finca de forma asombrosa, todo lo que sembraba se le daba y su situación económica iba para arriba.**

**Lo “único” que iba mal era que el personaje se sumió en una tristeza y desesperación que no encontraba consuelo en nada ni nadie. Como su mujer se percató del estado lamentable de su marido, le preguntó que cuál era el problema.**

**Inicialmente el hombre no le quiso contestar y más bien se puso de mal humor, pero como se sentía tan mal y pensaba que su vida iba a culminar pronto, y que su alma iría directamente a Satanás, no le tocó otra cosa que contarle lo sucedido a su señora. Ella acudió al sacerdote quien le exorcizó, logrando desbaratar el contrato con el diablo. Unos parientes le ayudaron a pagar la deuda”**

**(Naranjo Villavicencio, 2009: 430-431).**

El pacto con el diablo, supone a fin de cuentas, un modelo de negociación en el ámbito rural, sometido a formas de explotación y extracción de renta que llevan a pactar con lo “desconocido”, como válvula de escape de la ansiedad generada por la situación, o las catástrofes. Hemos podido observarlo en Nicaragua, Colombia, Ecuador, Argentina, México e incluso en el ámbito de los terratenientes y hacendados costarricenses.

Junto al “pacto”, otro de los elementos recurrentes es la descripción del diablo. Representado siempre como un hombre barbado, a caballo y gran sombrero —“el Sombrerón” lo denominan algunos etnógrafos—.

En la región de Imbabura (Ecuador), por ejemplo, las tradiciones populares nos cuentan:

**“Pero llegaron años de sequía. Todos los días brillaba el sol, de seis a seis, y nunca apareció una nube que lo ocultara siquiera por un momento o que se disolviera en lluvia. Nada,**

**pues, podía refrescar a la tierra y ésta se arrugó como el rostro de una anciana. Las plantas amarillaron y se hicieron polvo, y los animalitos se tendieron a morir con las lenguas colgando del hocico, secas, oscuras y agrietadas. El buen brujo no atinaba qué hacer para ayudar a la gente. Sus conocimientos mágicos, de pronto, fueron inútiles.**

**Taita Imbabura se había tapiado los oídos. Lo mismo Nuestro Señor Jesucristo. Y dizque la Virgen María lavaba ropa en un río de un país lejano habitado sólo por blancos. Nadie escuchaba al pobre indio. Desesperanzado, el brujo decidió acudir al Supay. En una cueva de la quebrada huaico estaba oculto un tesoro. Allí invocó al Diablo durante tres días y tres noches. Y en la última medianoche se presentó un hombre moreno, alto, todo vestido de negro, tocado con un sombrero también negro con ala ancha que le cubría casi toda la cara, calzaba botas con espuelas y empuñaba un largo acial con la mano izquierda. Era el Supay”**

**(Naranjo Villavicencio, 1989: 296).**

¿Pero quién es este diablo, desde el punto de vista de la Antropología Cultural y Etnografía? Es difícil no identificarlo con el “otro”, el conquistador europeo, tal vez el recaudador de impuestos, con el que se “negocia” la deuda contraída y que establece como una figura recurrente en la América Española. Su personalización con el diablo, se manifestó desde la cultura oral de las comunidades rurales a lo largo del siglo XVI y se combinó con su adaptación al Catolicismo. Se introducen así elementos nuevos en la representación demoníaca, como la aparición del caballo, la presencia barbada, los ropajes “negros con botas”, inexistentes en la América prehispánica antes de la llegada de Colón.

#### Para Saber más:

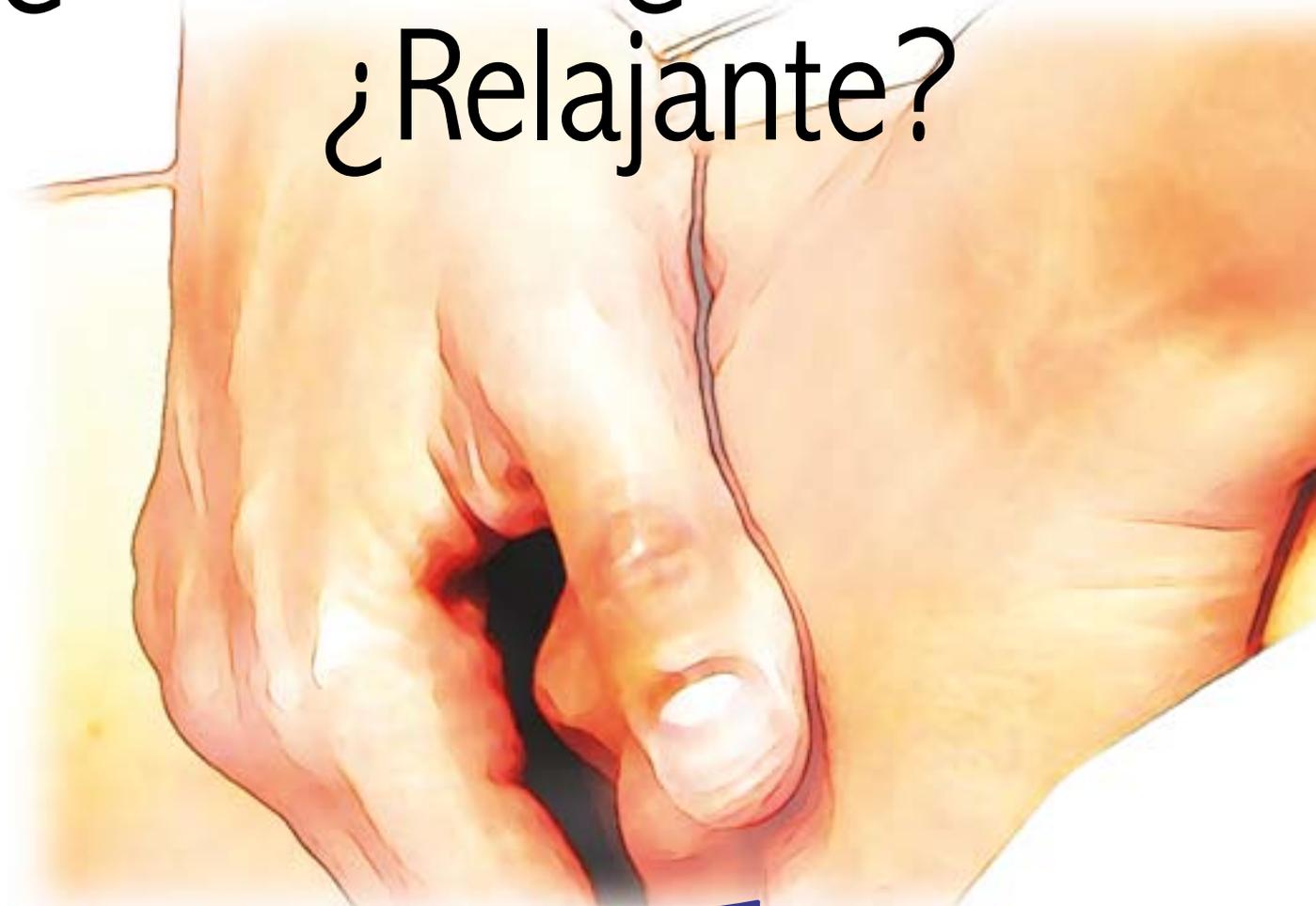
- Levi-Strauss, C. (2008): *La Alfarera Celosa*, Madrid.
- Naranjo Villavicencio, M. (1989): *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo V: Imbabura*, Quito.
- (2009): *La Cultura Popular en el Ecuador. Tomo XVI: El Oro*, Quito.
- Santillán Güemes, R. (2004): *Imaginario del Diablo*, Buenos Aires.



#### Manuel Castro Priego

Doctor en Arqueología y profesor investigador en la Universidad de Alcalá (España). Ha realizado estancias de investigación en USA y Ecuador. Ha sido docente y conferenciante en universidades europeas y latinoamericanas. Sus líneas de investigación se centran en la actualidad, entre otras, en las influencias simbólicas e iconográficas prehispánicas en la América colonial. Tiene escritas una treintena de publicaciones en revistas de alto impacto científico.

# ¿Sensitivo? ¿Antiestrés? ¿Relajante?



# Esalen

## Masaje Californiano

Estos adjetivos son algunos de los más usados cuando se trata de acompañar a la palabra **masaje** en una experiencia que parece no tener un objetivo terapéutico claramente definido.

Ya sea por mal usados o por vagamente entendidos, en verdad **esta combinación de palabras lo que pretende evocar es aquella influencia positiva que posee el tacto sobre la salud de un organismo.**

Esta área cada vez más investigada merece también ser divulgada a nivel popular, devolviéndole el lugar valioso que ocupa.

Comencemos por definir el **estrés**, según la RAE es: la **tensión** provocada por situaciones agobiantes que **originan reacciones** psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces

graves. - Resultaría interesante añadir la distinción que existe entre el estrés “beneficioso” y el estrés “nocivo” también denominado **distrés** -.

En cualquier caso, el estrés nos habla de **la capacidad de adaptación que posee un organismo ante la dinámica que se le presenta**, ya sea como base en su vida cotidiana o ante un acontecimiento puntual. El estrés nocivo, como vemos, conlleva una repercusión negativa en una combinación compleja de niveles -físico, mental, emocional-.

Esta repercusión ha sido -y es- objeto de numerosos estudios, gracias a los cuales se ha evidenciado su influencia en la conducta, en la competencia inmunológica así como también su visible efecto sobre **la piel**.

Esta relación, piel - sistema nervioso, la reconocemos

## Masaje Gestáltico (psico-físico)

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



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

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



**SHIATSU**  
REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

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

## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

## CHI KUNG

Formación de Profesores  
Clases Regulares  
Colección de DVDs

**CHI KUNG PARA LOS TENDONES**  
**CURSO 19 DE FEBRERO**

**Janú Ruíz**  
914 131 421 - 656 676 231  
[janu.tao@wanadoo.es](mailto:janu.tao@wanadoo.es)  
[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com)

## CURSO DE NUMEROLOGÍA

**INICIO 23 DE FEBRERO <Metro Sol>**

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

**CONSULTAS**  
Lecturas de tus números personales para tu autoconocimiento

**MARÍA DE OLAIZ - numeromaria@yahoo.es**  
662 484 789 - [www.mariaolaiz.blogspot.com.es](http://www.mariaolaiz.blogspot.com.es)

actualmente con aceptación en la aparición por ejemplo de urticaria, psoriasis u determinados trastornos psicosomáticos. Lo que por reciente resulta más revelador es la repercusión que puede tener el órgano de la piel -a través del tacto como su sentido asociado- sobre el sistema nervioso.

Como señala **Ashley Montagu** en su libro: *El tacto, la importancia de la piel en las relaciones humanas*

<< El Sistema Nervioso Central, cuya principal función es mantener al organismo informado de lo que sucede en el exterior, se desarrolla como parte interna de la superficie general del cuerpo embrionario. (...) Por consiguiente, el S.N. es una parte oculta de la piel, o bien ésta puede contemplarse como la parte expuesta del sistema nervioso.

*Nuestra comprensión del tema mejoraría, por tanto, si consideráramos la piel y hablásemos de la piel como el sistema nervioso externo, un sistema que, desde su primera diferenciación, mantiene una íntima asociación con el sistema nervioso interno o central. >>*

Concluyo con **que el propósito de estos masajes antiestrés / sensitivos/ relajantes entre los cuales destaca el Masaje Californiano Esalen es el de aliviar las consecuencias físicas y emocionales que genera el estrés,**



**María Lucas Ruiz**

Terapeuta en Masaje Californiano Esalen y asistente de la Escuela de formación Spazio Masajes.  
Sesiones: [www.masajeterapia.net](http://www.masajeterapia.net)  
Escuela: [www.masajecaliforniano.com](http://www.masajecaliforniano.com)

**El estrés nos habla de la capacidad de adaptación que posee un organismo ante la dinámica que se le presenta, ya sea como base en su vida cotidiana o ante un acontecimiento puntual**

proporcionando mediante el tacto la sensación de integridad, seguridad y aceptación; favoreciendo así la liberación de esas tensiones.

No me gustaría despedirme este mes sin comunicaros que a partir de marzo y por unos meses estaré ausente

en la publicación de estos artículos. Quiero agradecerlos la atención con que los recibís y así como los comentarios que me han llegado. Durante este tiempo podéis seguir informados y en contacto vía web. Nos leemos pronto!

## 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 eléctricas - ducha recepción

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

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



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

# HOSPEDANDO

el SILENCIO





## Curso: 27 de Febrero

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

**H**e tenido el privilegio de empezar el año con un tiempo de retiro y de silencio, para enterrar la semilla en la tierra profunda de la soledad y la contemplación, que de ella puede nacer, y comprobar, como decía Empédocles, que **“El ser primordial es una esfera satisfecha de su soledad circular”**.

Retirarse como esos ermitaños del mundo, que han devenido santos, huecos por lo que lo real sopla. Hombres que mueren para no morir cuando mueran; que con su retiro y su silencio ordenan misteriosamente el mundo, para todos, en un eje claro, en un punto inmóvil en el que recogen a los que deambulamos por la periferia, entretenidos todavía en la asombrosa multiplicidad de los fenómenos.

El silencio como gota que horada la piedra de la mente concreta para disolverla en un magma a formal de bienaventuranza, donde no hay nada que hacer, salvo ser, y eso ya lleva implícito un movimiento perfecto, en el que la apetencia de fruto está desaparecida y sucede lo que tiene que suceder y todo es perfecto y por eso se vive en paz y gozo.

Por las mañanas despertaba al sol con una larga sesión de meditación en la que la apertura y cierre de los ojos, intercalaba un juego de lo interior y lo exterior, hasta que finalmente se hacían uno. A veces la belleza arrebatada de las brumas de la mañana, vistiendo de misterio las montañas, obligaba a cerrar los ojos para degustar el gozo de la belleza, en el crisol de las moradas interiores, y sobre todo, en lo que hace posible degustarla, una conciencia testigo que emerge del Misterio y una inteligencia que enhebra, con sus cuatro potencias, verdaderas narrativas del asombro.

Las operaciones de la conciencia no tienen nombre, pero las operaciones de la inteligencia se rastrean con palabras. Del lado más luminoso, al sur de la inteligencia, surge la intuición que realiza en un instante síntesis perfectas de lo que una montaña puede decirle a un alma, sin palabras. Fulgurante fulgor que amanece cuando entre los velos de la bruma asoma un dorado rayo de sol iluminando la pequeña cumbre nevada. Herida de comprensión una cierra la mirada, simplemente, y se sumerge en la noche de los sentidos, oscura, pero bella.

Del oeste del alma surge la memoria, que recuerda el simbolismo de la cumbre y la montaña, y en un instante esa rememoración de la enseñanza te hace atravesar el simbolismo y ser camino que asciende hacia la cima. De nuevo el afuera te precipita hacia lo profundo del adentro.

La imaginación, oriunda del este, te lleva en una prospección de futuro a volar sin cuerpo como el águila, que irrumpe en este vasto teatro del mundo, contenido tras el marco de una ventana. Una potencia creativa y activa que da alas y en dos instantes has sobrevolado paisajes del alma antes nunca hollados.

Y la cuarta potencia, la fría razón, como la nieve del Norte, pura y desaparegada de cualquier fenómeno, que no sea la verdad, analiza al acabar la sesión la enseñanza recibida. Sumergiendo en el frío de su discernimiento la espada al rojo vivo, que si se mantiene más en el fuego se quema, y después de la meditación hay que fregar los platos, necesitamos el acero de la mente concreta para regresar al mundo, el que el Tao nos ha soñado.

Todo ese magma que se cuece en una cabaña asomada a la naturaleza se convierte en gozo y alegría cuando dejando los muros de madera, perfecto nido de invierno, una se encamina hacia la montaña contemplada y realiza el ascenso en el territorio tangible. Lo externo se hace primerísimo primer plano. Lo que hasta hace unos instantes era lejanía, se hace cercano, interno y la imaginación de la mañana se hace real, eres montaña y águila y nube y pez que surca el río, que bebe y bebe y vuelve a beber el néctar de la contemplación.

El paisaje de una soledad sonora. El concierto en **mi bemol** de un río bravo va envolviendo los contornos supuestamente definidos del cuerpo y finalmente los hace disolverse y hacerse uno con el camino, el árbol, el agua, la bóveda celeste que descansa sobre este privilegiado escenario.

Todo está tan vivo, tan iluminado que las briznas de hierba vibran gritando vida. Y todo vibra, y mi corazón es el instrumento donde sus notas reverberan y me hacen suya y me silencio aún más, aún más, hasta donde soporto disolverme, pues aún no estoy cocida, y no ser nada más que ese todo que refulge. Y soy camino, montaña, lejana y cercana, soy cumbre en cada centro que habito, eje que une mis raíces de polvo con el polvo de las estrellas, cielo y tierra.

**Beatriz Calvo Villoria**

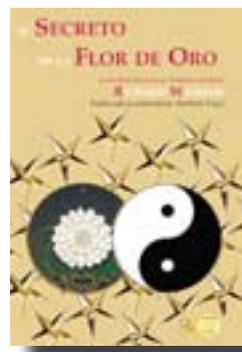
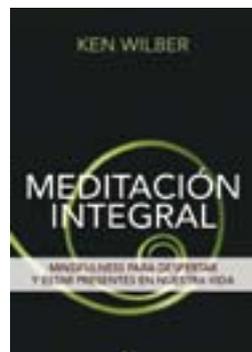
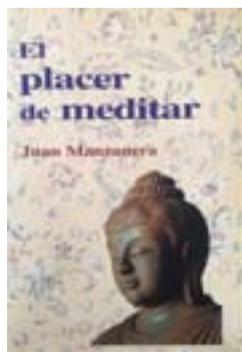
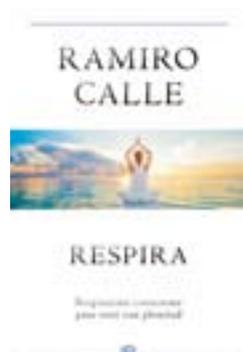
Periodista y Directora de EcocentroTV

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

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

**Las operaciones de la conciencia no tienen nombre, pero las operaciones de la inteligencia se rastrean con palabras**





**Mindfulness, una técnica de vida. Cambia tu vida en 12 meses**  
**Leonard A. Bullen**  
 13,95 €  
 De una manera fácil y sencilla. No requiere mucho esfuerzo, tiene en cuenta algunas costumbres negativas que quieres corregir, algunos hábitos que prefieres abandonar u otros que deseas adquirir y, al mismo tiempo, se fija en esos pequeños placeres que te permites normalmente.  
 Ed.: Librería Argentina

**Respira**  
**Ramiro Calle**  
 15€  
 La respiración es energía, fuerza vital, vigor físico y mental. Es el vínculo entre el cuerpo y la mente, entre la consciencia y el inconsciente, entre el aliento individual y el Gran Aliento o aliento cósmico. La respiración es una aliada extraordinaria, una herramienta formidable que no debemos dejar de utilizar.  
 Ediciones B

**El placer de meditar**  
**Juan Manzanera**  
 15,50€  
 Muchos son los que piensan que ya tienen bastantes ocupaciones como para encima tener que sacar tiempo para meditar. Tras muchos años fuera y dentro de la meditación estoy convencido de que la alegría auténtica viene de nuestro interior.  
 Ed.: Dharma

**Meditación integral**  
**Ken Wilber**  
 18€  
 Meditación integral centra nuestra atención en los «mapas» internos que utilizamos para navegar por la vida, sea en el mundo de las relaciones, el estudio, el juego... en suma, en todo lo que hacemos.  
 Ed.: Kairos

**El secreto de la flor de oro. La meditación para la iluminación final.**  
**Richard Wilhelm (traducción y comentarios Norberto Tucci)**  
 12,30 €  
 Uno de los textos básicos del taoísmo, junto al “Tao Te King” y a los “Cuentos taoístas de Chuang Tzu”. Un tratado sobre la meditación.  
 Ed.: Librería Argentina

GUÍA VERDEMENTE

**Alimentación**  
**Escuela de Vida** (pág. 23)  
 695 309 809

**Chi Kung**  
**Janú Ruíz** (pág. 45)  
 91 413 14 21 – 656 676 231

**Desarrollo Personal y Terapias**  
**Círculo de Ágora** (pág. 13)  
 650146115  
**Charo Antas** (pág. 33)  
 655 80 90 89  
**Daniel Gabarró** (pág. 13)  
 www.campusdanielgabarro.com  
**Libertad Cuántica** (pág. 33)  
**Samira Osorio**  
 685 476 572  
**Renhacer** (pág. 17)  
 653 370 455

**Ecotiendas**  
**Espacio Orgánico** (pág.21)  
 91 657 25 15

**Escuelas de Comocimiento**  
**Cosmología de Martinus**  
 (pág. 25)  
 www.centrosdeestudiossagrados.com  
 (pag. 15)

**Fisioterapia/Osteopatía**  
**Osteofisio** (pág. 41) 91 115 42 08

**Formación**  
**El Caminante Gestalt** (pág. 21)  
 691 389 965 - 952 357 3301

**Herbolarios**  
**El druida de Lavapiés** (pág. 31)  
 91 527 28 33

**Masajes /Quiromasaje**  
**Espacio Calithai Masajes**  
 (pág. 43)  
 667 406 541  
**Masaje Gestalsico** (pág. 45)  
 690 000 193

**Shiatsu** (pag. 45)  
 60991 59 25

**Meditación**  
**Juan Manzanera** (pág. 27)  
 630 448 693

**Música/Danza**  
**Ritual Sound** (pág.31)  
 91 861 63 20  
**Sarasvati Danza** (pág. 29)  
 sarasvatidanza@gmail.com

**Numerología**  
**María de Olaiz** (pág. 45)  
 662 484 789

**Odontología Natural**  
**Mónica Rodríguez** (pág. 35)  
 Plaza Tirso de Molina, 16, 1º,2  
 91 369 00 03 – 669 703 981

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

**Ecocentro** (pag. 52)  
 91 553 55 02 – 690 334 737

**Tai Chi**  
**Asoc. Esp. de Tai Chi Xin Yi**  
 (pág.25)  
 91 468 03 31

**Técnicas Corporales**  
**Antigimnasia** (pág. 35)  
 660 337 671 – 677 038 461  
**Metodo Bates** (pág. 47)  
 693 349 909 – 91 539 98 60  
**Metodo Fendeskrais** (pág. 35)  
 628625363



**En busca de la paz**  
**Osho**

14€

Cuando, por un instante, la mente se queda en silencio, podemos sentir un atisbo de paz. Todo se ilumina por un momento y luego vuelve a quedarse absolutamente a oscuras. La mente es la oscuridad; pero si permanece en silencio un instante, se revela la luz del alma que se oculta detrás.

Ed.: Kairos



**Elogio de la lucidez**  
**Ilion Kotsou**

15€

La felicidad parece el nuevo Grial de nuestra época. Cuanto más la buscamos, más difícil de alcanzar parece. Y es que la mayoría de nosotros buscamos una felicidad idealizada, imposible de conseguir, una vida sin sufrimiento, emociones siempre positivas, una autoestima firme y un desarrollo personal constante.

Ed.: Kairos

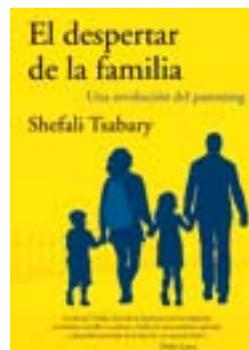


**El juego de la vida y como jugarlo**  
**Florence Scovel**

12,40 €

La mayoría de la gente considera que la vida es una batalla y se pasan el día luchando... Pero: ¿y si no fuera una batalla? ¿y si fuera un juego? ¿qué cambiaría?

Ed.: Librería Argentina

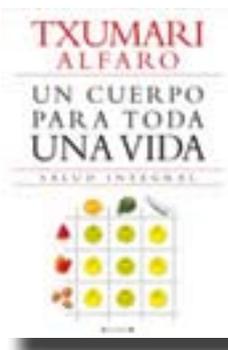


**El despertar de la familia**  
**Shefali Tsabary**

16,50€

Este libro supone un viaje que le hará trascender sus temores y sus ilusiones acerca de la crianza de los hijos y le ayudará a convertirse en la madre y el padre que siempre quiso ser: completamente presente y consciente. Le proporcionará asimismo estrategias prácticas y ejemplos de la vida real.

Ed.: B



**Un cuerpo para toda una vida**  
**Txumari Alfaro**

21€

Un compendio de los conocimientos que Txumari Alfaro ha adquirido en los últimos veinticinco años en el campo de la medicina natural. Para ello se divide en tres partes: "Medicina biológica", "Medicina integral" y "Soluciones naturales".

Ed.: B

**Turismo Rural**

**Huerto San Antonio** (pág.33)

91 868 92 14 – 617 401 805

**La casa Toya** (pág. 31)

976 609 334 – 625 547 050

**Spa & Casa Río Dulce** (pág. 43)

949 305 306 – 629 228 919

**Yoga**

**Centro Estima** (pág. 21)

610 256 668

**Centro Mandala**

91 539 98 60 – 646 926 038

**Centro Shadak** (pág. 21)

91 435 23 28

**Espacio Alma** (pág. 33)

635 648 829

**Esc. de Sanscrito y Yoga**

(pág. 39)

605 800 697

**Mangalam Yoga** (pág. 25)

91 430 82 96

**Sri Swami Purahit** (pág. 11)

627 857 833

**PRÓXIMO FESTIVAL DE INVIERNO**

**24, 25 y 26 de Febrero en Ugena (Toledo)**

Festival de Invierno en Ugena, Febrero 2017

**Del 24 al 26 de Febrero de 2017** - Granja Escuela "La Chopera" - Ugena (Toledo)

Tendremos dos talleres para preparar disfraces. !!!Animaros a venir !!!

**Jueves 2 y Viernes 17 de Febrero** dirigidos por Adela, Juani y Manuela. Lugar: Érase una vez, C/ San Pedro, 22  
Hora: 19,30.



**Circulo Ágora**  
[info@circuloagora.com](mailto:info@circuloagora.com) - [www.circuloagora.com](http://www.circuloagora.com) - 650 146 115

**PARQUE DE ESCULTURA BRAVO POR EL RECICLAJE**

Conoce un espacio donde el reciclaje es algo más... en La Pueblanueva (Toledo). Visitas, talleres...

Más info

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

[arte@rmbravo.es](mailto:arte@rmbravo.es)

T: 691-20-29-36





# VerdeMente

La Guía Alternativa

Encuentra lo que tú y tu proyecto necesitan,  
en las **Tarifas Verdemente.**

**Papel:** Gran diversidad de nuevos tamaños.  
**Web:** Banner publicitarios.

**Nuevo Mailing específico de tu actividad.**  
Newsletter con gran share de lectura.

**Redes Sociales Propias:**  
Facebook, Twitter y Google+.

**Infórmate!!**

Contacta con nosotros en  
[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)  
[www.verdemente.com](http://www.verdemente.com) o en el  
91 528 44 32 o 646 92 60 38 o 617 23 91 06  
Síguenos en



**CENTRO MANDALA**  
 dispone de salas para la  
 organización de clases, talleres,  
 seminarios etc. Salas amplias, de  
 diversos tamaños,  
 muy luminosas y diáfanas.  
 Organizamos Cursos y Talleres  
 91 539 98 60 / 61723 61 05.

Se alquila sala y despachos para  
 terapeutas, masajes, yoga. Metro  
 Tirso de Molina Tel: 610 256 668

Centro bien situado en el barrio  
 de Salamanca alquila salas para  
 talleres y clases y despachos para  
 consultas. Zona "metro GOYA".  
 91 309 23 82.

# SALAS EN ALQUILER

BARRIO DE SALAMANCA

Salas multifuncionales / Muy bien comunicadas  
 Reformadas y luminosas / Estilo actual y vanguardista  
 Instalaciones multimedia profesional

**Infórmate**  
 Tels.: 915776576 / 910343267



**Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA**



Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te  
 esperan: Casa de 350m2 en dos plantas y cortijo de piedra de 80  
 m2, 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de encinas  
 y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona  
 ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año,  
 piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro  
 eléctrico a través de placas solares. **Más información y muchas fotos:**  
[www.marisisofia.wordpress.com](http://www.marisisofia.wordpress.com) // Teléf: 653 919 246 // [marisisofia2.0@gmail.com](mailto:marisisofia2.0@gmail.com)



**“ESPACIO AZUL 44”**

Se alquilan varios despachos  
 para consultas y dos salas de 70  
 y 40 metros para actividades,  
 exteriores y luminosos

C/ Enrique Larreta 1º A y B.  
**Plaza de Castilla**  
**Teléfono 913236159**  
**espacioazul44@gmail.com**

**FRANCIS**  
 TAROT EVOLUTIVO



806 40 42 92  
 931 221 304

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

# La alegría de la vida saludable

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

En febrero:  
-Sábado 11, luna llena.  
-Martes 14, día de los enamorados.

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

### Novedades

#### Mejoras en Bio-Fresco

Nuevas cámaras frigoríficas, más ecológicas y silenciosas.

#### Carta Bio-Bufé renovada

Prueba los nuevos platos, zumos y batidos.



### Ofertas

#### Descuentos en marcas seleccionadas

En febrero:  
-10% en Salud Viva: del 30 al 12  
-15% en Biogrà: del 13 al 26



## La Hospedería del Silencio

### Próximos seminarios - Marzo

- V 03** Mujeres despiertas, experimenta la conexión con tu alma  
Ana León y Mar Bueno.
- V 03** Detox, ayurveda y yoga: Kapha.  
Centro Sukha Ayurveda.
- V 10** Retiro Con-Vivencia.  
Iván Rohe.
- V 10** Meditación y contemplación.  
Tino Pont.
- V 17** Yoga y gestión emocional.  
Miriam Simón y Laura Cantalejo.
- V 17** Retiro chamánico: recordando quiénes somos. La Búha Marga.
- V 24** Taller de teatro terapéutico  
Gloria López.

### Retiros de Panchakarma en la Hospedería del Silencio

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



**ecocentro**  
desde 1993

Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

## La alegría de la vida saludable

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

**ecocentro**  
Madrid

C/ Esquilache 2 a 12  
eco@ecocentro.es  
915 535 502  
690 334 737  
<M> Cuatro Caminos,  
Ríos Rosas o Canal.

La Hospedería  
del Silencio

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

www.ecocentro.es

