

# Verde Mente

Mayo 2017 | N 213

Entrevista a  
Luis Dorrego

El poder de la mente  
Ramiro Calle

¡Canta, Niño Interior!  
Makiko Kitago

Yoga y Meditación con  
Cuencos Tibetanos  
Noemi Fernández

Supraconsciencia  
mediante el Balanceo  
Francesc Celma

El Diagnóstico en Ayurveda  
José Manuel Muñoz

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real Food ~

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

Monograficos - Talleres  
Conferencias - Degustaciones  
Elaboración de Productos Eco



masala  
Escuela de  
Cocina Bio

Síguenos. Suscríbete para recibir información.



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 605 023 026

WWW.MASALABIO.COM





VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño y Maquetación

Mar Gallego García

Comunicación

Manuel Castro Priego

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

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

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

Síguenos en:

Facebook: **'Revista VerdeMente'**

Google+: **'Verdemente'**

Twitter: **'@RevisVerdeMente'**

Redacción

C/Cabeza, 15, 2 D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3 planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneira S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito

22 años



Conceptual. Espiral de especias en el aire con fondo negro.  
Autor: Natasha Breen

# EDITORIAL

Nietzsche apoyó parte de su pensamiento filosófico en los aforismos. Son frases y sentencias concretas, que resumen una idea compleja, y que permiten “acercar” la concepción de la realidad, de una manera cerrada, sin matices. Entre los que más me han llegado desde siempre, es éste: “*Aquel que tiene un **porqué** para vivir se puede enfrentar a todos los ‘cómos’*”. A fin de cuentas, representa mucho de lo que somos. Nuestra vida gira en torno a la búsqueda de unos **porqués** que nos permitan ser felices, o al menos, explicar lo que hacemos.

En este nuevo número de VerdeMente esta idea fluye a lo largo de la Revista. El nuevo libro de Luis Dorrego *Despierta tu poder de Seducción*, que ocupa nuestra entrevista central, tiene mucho de lo que planteamos. Uno de los aspectos que más me ha gustado de este nuevo trabajo, es el reflejo de la experiencia de Luis en los talleres que imparte. A fin de cuentas, el seductor que llevamos dentro es resultado de un diálogo consciente y prolongado en torno al **porqué** de nuestro comportamiento social.

El conocimiento de la mente forma parte de este descubrimiento, y obtener respuestas “ciertas”, que no sean resultado de una agitación enfermiza o de la ofuscación, es lo que plantea Ramiro Calle. Para evolucionar o “mejorar”, con lo complejo y estereotipado que es ese concepto, hay que saber el **porqué**. Y por ello, muchos de vosotros, como nosotros emprendimos el camino de la búsqueda propia.

Daniel Gabarró también profundiza por ejemplo, en la verdadera significación del concepto de yihad, desde una posición de absoluta tolerancia, y eludiendo los prejuicios fáciles.

Pero junto a estos contenidos, otros muchos, que os aconsejo que leáis, como por ejemplo *El diagnóstico en Ayurveda*, escrito desde el estudio profundo o *El Diapasón Terapéutico*, un artículo más de Ritual Sound, que no deja de sorprendernos... y mucho más...

VerdeMente está cambiando. Cambios suaves, que se asemejan a la brisa en la cara en una mañana del final de la primavera. Mejoramos el papel, dentro de nuestro compromiso ético. Reformulamos el diseño, para que sea más directo, ampliamos la sección de *Recomendados* y *Agenda*, reforzamos nuestro contenido en redes, WEB y blogs... y pronto mucho más.

Todo ello, para ver tu sonrisa e interés al encontrar VerdeMente todos los meses. Ése, a fin de cuentas, es uno de nuestros **porqués**.

Antonio Gallego



# SUMARIO

Entrevista a Luis Dorrego 6

Si sé lo que me digo internamente,  
lo PUEDO modificar 10  
Raquel Sánchez Roca

*Sección Espiritualidad también para Ateos*

Islam y la lucha contra el infiel: lecciones de amor 12  
Daniel Gabarró

Terapia GESTALT para Inmigrantes 14  
Charo Antas

La Razón del Equilibrio 16  
Miguel Priego

*Sección Instrumentos para el Alma*

El Diapasón Terapéutico 18  
Chema Pascual

Ejercicios para estimular ambos  
hemisferios cerebrales 20  
Francesc Celma i Girón

*Especial Verano*

El poder del Mediterráneo:  
la cosmética milagrosa de Ibiza 24  
Katja Armansperg

¡Canta, Niño interior! 26  
Makiko Kitago

Sección Danza y Expresión  
Dar-se a Luz 28  
Lalita Devi

Todo es un Regalo 30  
Felipe Rubio

*Formaciones*

Yoga Integral o Yoga de la Síntesis 32  
Silvia R. Gopika

El Diagnóstico en Ayurveda  
José Manuel Muñoz Muñoz 34

*Sección Yoga y Orientalismo*

El Poder de la Mente 36  
Ramiro Calle

Deja de sabotear tu felicidad y tu éxito 38  
Anne Astilleros

Yoga y Meditación con cuencos Tibetanos 40  
Noemí Fernández Baz

*Sección Cuerpo, Postura y Salud*

¿Sabes Por Qué debes mantenerte Flexible? 42  
Francisco Alonso

Sonido Sagrado, Música Intuitiva 44  
Teresita Ramos/Tupaq Sonqo

*Sección Salud Preventiva*

Del polvo de las estrellas al antihistamínico 46  
Cathy Liegeois

*Libros 48*

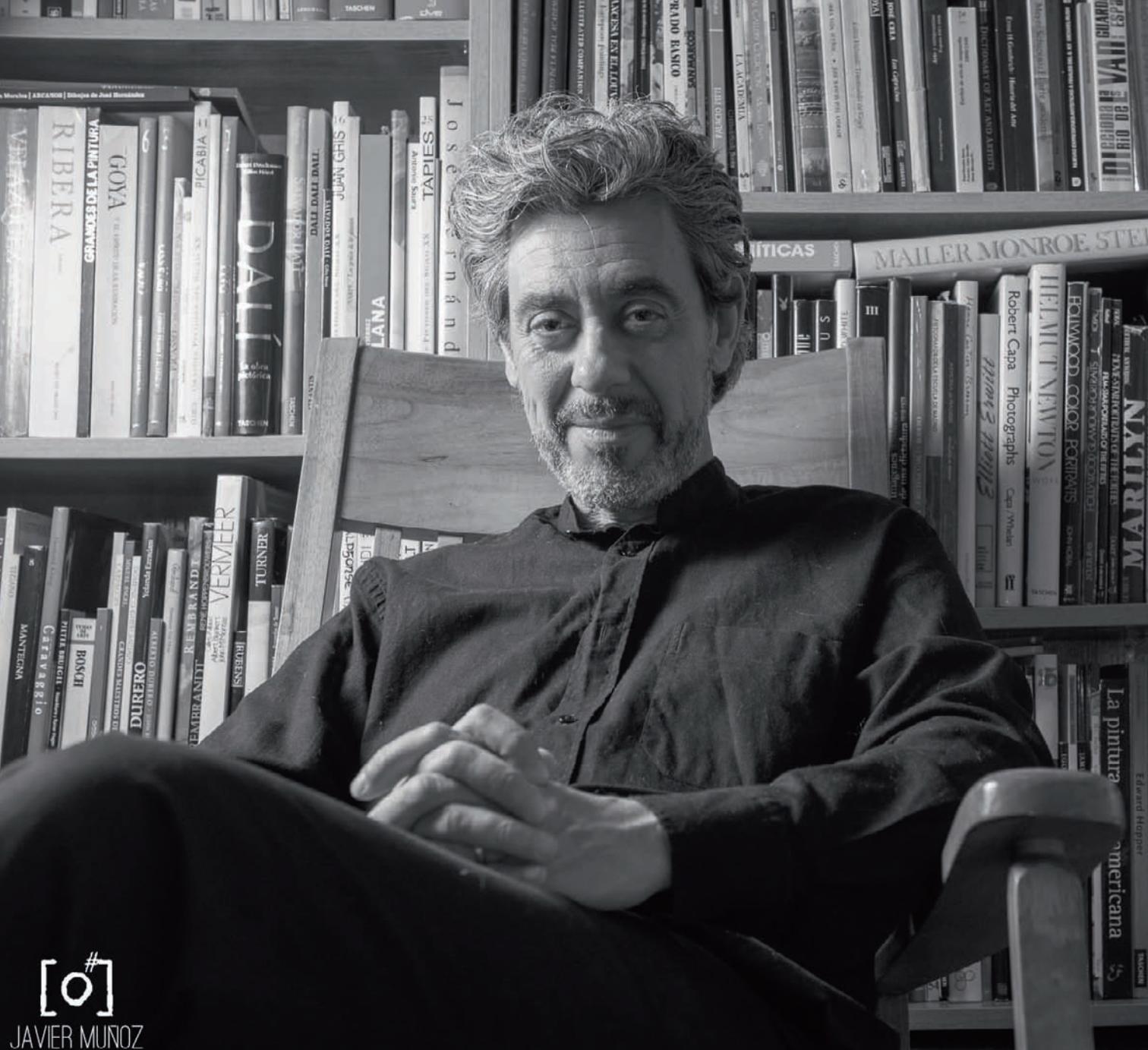
Recomendaciones 48

Agenda 49

Guía VerdeMente 50

Alquiler/Tarot 51





JAVIER MUÑOZ

# Entrevista a Luis Dorrego

*Luis Dorrego viene realizando una intensa labor formativa, combinando técnicas de interpretación y de crecimiento personal. Fruto de ese trabajo conjunto, ha sido la publicación de varias obras. Algunas de ellas se han convertido en referentes en cuanto a la enseñanza de técnicas de interpretación y comunicación (Técnicas Dramáticas para la enseñanza del Español, 1997; Dirección Escénica, 1996; Coaching a Escena, 2013). Recientemente ha publicado un nuevo trabajo, resumen de los cursos que lleva impartiendo en torno a la Seducción Despierta tu poder de Seducción: Como Gustar(te) sin Mentir(te), es una oportunidad para identificarnos, y convertirnos en unos seductores.*

### ¿Qué te impulsó a escribir este libro?

Sinceramente, mi editor, Miguel Pedrero, de Ediciones Cydonia. Me buscó y preguntó si podía escribir un libro de Seducción que incluyera todos los niveles relacionales, y le contesté que sí. Fue un regalo y un esfuerzo, ya que yo estaba cómodo con los talleres que llevo impartiendo desde hace diez años o más. Pero llevar toda esa práctica a un texto que fuera tan potente como el Taller de Seducción y lo resumiera fue un buen reto. Al final sintetice el Taller de Seducción y el de Psicoescena y me salió un libro de más de trescientas paginas, ¡mucho mayor de lo que se esperaba el editor!

### Nuestra cultura, muy marcada todavía por la concepción de la vida que nos transmite el catolicismo, ha considerado siempre la seducción como un aspecto negativo. ¿En qué forma es un obstáculo?

Se trata de una errónea interpretación de la Biblia. En su origen el término tenía otro valor: en Griego clásico seducción significaba engaño o traición. En latín la palabra seducere significa únicamente llevarse aparte a alguien, llevarse a alguien consigo, atraerlo. Sin embargo, al traducir la Biblia del griego al latín en el siglo V d. C., seducción aparece en varios lugares con el significado griego primitivo. Es especialmente en el Génesis donde más repercute este significado en la historia, ya que es de sobra conocido el episodio en que la serpiente seduce a Eva y ésta a Adán. Así, a partir de esta época, la palabra seducción mantiene este significado negativo, que es con el que pasó a nuestra lengua.

Por ello, cuando hablamos de seducción, no deja de resonar el concepto de pecado en nuestro mundo occidental. Un seductor en un pecador y sólo los pecadores seducen.

Lo que se propone en las páginas del libro consiste en potenciar la acepción latina en su significado de atraer, pero de una forma amorosa, siempre comenzando por uno mismo.

### ¿Qué es un seductor tóxico?

No me gusta usar la palabra “tóxico” para aplicarla a las personas. Creo que nos limitamos al usarla, porque perdemos de vista las características que tienen esas personas para que no sean positivas para nosotros. Al poderlas calificar con sus diferencias quizás aprenderíamos algo de nosotros mismos, ya que lo que me molesta de ti es lo que no veo o no quiero ver de mí.

A mí me gusta llamarles “seductores manipuladores”, que es lo que yo fui durante muchos años de mi vida. Un

seductor manipulador consciente sería una persona que seduce para conseguir poder, satisfacciones inmediatas o evasión, reduce las relaciones a un juego donde el otro no tiene valor, y lo convierte en un mero pelele de su deseo pueril, en muchos casos. A su lado existe el manipulador inconsciente, es decir, el que no sabe que manipula, pero que también provoca mucho daño a su alrededor. Este personaje busca desesperadamente el cariño de los demás y les usa para conseguirlo. Posiblemente, la educación durante su infancia posibilitó esta forma de “acercarse” a los demás. La estructura es sencilla, uno de los padres pone límites y el otro no, y le da al niño lo que pide. De esa forma se aprende a manipular y a conseguir el amor de ambos. Años más tarde, se dan cuenta de que en la edad adulta eso no funciona, pero no saben cómo salir de la trampa.

Ambos tipos de seductores se dañan a si mismos ya que no ven que el amor está dentro de ellos.

### ¿Cuáles son las máscaras sociales arquetípicas?

¡Hay demasiadas, según mi opinión! Jajaja.

La primera y principal es la propia persona. No en vano en la Grecia Clásica la palabra “máscara” significaba persona. Cuando construimos una personalidad ¿construimos una máscara? Para mí sí, y al hacerlo nos alejamos de nuestra verdadera esencia amorosa.

Esto estaba claro para Jung. Para él, el arquetipo de la persona era el ser que quería seguir su propia opinión, expectativas, y que tiene la necesidad de acomodarse a los demás, a la sociedad y sus mascarar. Esta contradicción llena nuestra vida y, si no trabajamos para desenredarla, nos atenaza y fosiliza. Es decir, vivimos en la máscara más que en nosotros mismos.

Luego, como si de una obra teatral se tratase, existen multitud de máscaras sociales por las que pasamos en el escenario que nos ha tocado, o elegido, vivir. Están los buenos y los malos (personas, padres, madres, hijos, etc.) y nombro a éstos los primeros por la famosa frase de Jung, “prefiero ser un hombre completo antes que ser un hombre bueno”. Es decir, si “soy bueno” no consigo ser yo mismo, ya que rechazo lo que no acepto de mí, mi “sombra”. De esta forma mi máscara es más pétrea aún.

También están los personajes secundarios como el auto exigente, la víctima, el perseguidor, el inocente, el rebelde, el castigador, el perfeccionista, el seductor, etc.

Todos ellos conviven dentro de nosotros en ocasiones o durante un buen tiempo. Todo dependerá del apego que le tengamos al “personaje”.

“Un seductor manipulador consciente sería una persona que seduce para conseguir poder, satisfacciones inmediatas o evasión, reduce las relaciones a un juego donde el otro no tiene valor, y lo convierte en un mero pelele de su deseo pueril, en muchos casos.”

**Mucha de la frustración emocional se refleja a través de las Redes Sociales que, en algunos aspectos, se han convertido en un campo donde lo tóxico puede fluir sin límites. Desde tu experiencia, qué piensas sobre ello.**

Creo que las redes sociales pueden convertirse en una máscara más, simplemente. No me gusta exorcizar las novedades ni los avances. Son una herramienta poderosa si están bien usadas, como todas.

Si las utilizo para esconderme de mi verdadero yo y llegar a los demás bajo mi máscara virtual, conseguir amigos o seducir, no es ni más ni menos que lo que muchas personas hacen en otros ámbitos. He visto a bastantes personas que usan los encuentros de crecimiento personal o las clases de baile, entre otros lugares, para buscar ligues o parejas.

En nuestros primeros encuentros con “el otro” generalmente mostramos nuestro mejor carácter, escondemos la tripa o los pechos y brillamos como un pavo real..., luego llega inexorablemente la realidad y las máscaras

autoimpuestas desaparecen. Lo malo es que muchas veces te pilla ya casado, jajaja. Sea como sea, la realidad aparece en algún momento.

Creo que con las redes sucede lo mismo, al final tiene que desvelarse el ser humano con sus contradicciones y su brillo.

Respecto a las frustraciones sí, estoy de acuerdo, es un lugar donde proyectar nuestra ira o nuestro cariño también. Eso me parece hasta positivo. Lo que no me lo parece es el anonimato, esa sería otra nueva máscara social.

“ Desde niños no nos enseñaron a querernos, a tener una autoestima sana, a enfadarnos, a ser asertivos. Nuestra educación, aún hoy, es complaciente con los demás, es adaptativa al medio social y se olvida del individuo, del niño que está aprendiendo a vivir. ”

**El libro pretende utilizar una seducción positiva que comienza con nuestro autoconocimiento, y posteriormente la transmisión hacia el resto de aspectos de nuestra vida. Te centras especialmente en la vida en pareja como uno de los momentos “críticos” o más complejos. ¿Qué es lo que puede aportar la seducción?**

La Seducción es amorosa o no lo es. Con esto quiero decir que, o nos miramos a nosotros mismos con y desde el amor, o nuestras relaciones no serán un maravilloso encuentro entre dos seres luminosos. Estarán llenas de temor y desconfianza, como el encuentro de dos máscaras en un escenario no sólo vacío, sino yermo.

En el libro trato de este tema en su primera mitad y luego de las relaciones, laborales, de pareja, con los hijos y con nuestra vejez. La vida en pareja es una parte tan solo del universo del seductor amoroso.

Si lo trato como un momento crítico es porque es un mo-

mento de verdad: el instante en que yo decido vivir con una persona durante un tiempo no me puedo ocultar, se produce un desenmascaramiento nacido de la convivencia, el roce, el sexo, los conflictos.

Para mí, la pareja es el lugar de aprendizaje más hermoso que nos brinda la vida y lo perdemos de vista, en ocasiones. Cuando elijo a una pareja, estoy eligiendo a una persona para compartir una parte de mi vida y que me va a mostrar ;cuales son mis debilidades desde el cariño que nos une! Esto es un regalo.

Lo que aporta la Seducción es la mirada amorosa. El mirarme con amor y desde ahí, poder aceptar y comprender a la pareja. Se trata también de un trabajo de compasión, de aceptación a un nivel alto. Seducir es dar, no tomar, seducir es dar mi amor, mi luz, y desde ahí poder verte a ti con el tuyo, el tiempo que dure.

**¿Cuáles son las dificultades que encontramos para seducirnos a nosotros mismos?**

En primer lugar nuestra educación. Desde niños no nos enseñaron a querernos, a tener una autoestima sana, a enfadarnos, a ser asertivos. Nuestra educación, aún hoy, es complaciente con los demás, es adaptativa al medio social y se olvida del individuo, del niño que está aprendiendo a vivir.

Es una educación donde no se enseña el valor de las emociones, ni de nuestro cuerpo como guía de nuestro ser.

Otra dificultad importante también es la propia cultura que nos ha convencido de que si nos queremos a nosotros mismos nos convertimos en egoístas. Eso ha hecho mucho daño.

Y al final, nuestro juez interno. Todos esos personajes secundarios que he mencionado anteriormente, amantes de la complacencia y de lo acomodaticio, que nos imposibilitan llegar a nuestra esencia amorosa.

**Insistes en la asertividad, y la figura del ser “agresivo” o ser “pasivo”, que marca parte de nuestras relaciones sociales. Consideras que éste es uno de los aspectos más complejos de aprender a gestionar. ¿Por qué y cómo podemos resolverlo?**

En mi vida complaciente vivía esos dos personajes, pasaba del “bueno, vale”, a la agresividad por el hecho de haber dicho lo primero muchas veces, por callarme lo que me molestaba. A los niños se les prohíbe enfadarse, como si el enfado fuera algo negativo. Esta emoción primaria nos sirve para poner límites y para decir “no” cuando sea necesario para nuestra persona y su seguridad.

Yo, además, era un niño “bueno, muy bueno”, ya lo afirmaban mis padres. Y yo, creo, que quería ser completo, no bueno, como todos los niños. Esa etiqueta y la represión emocional fueron un buen cocktail para no poder desarrollar un comportamiento asertivo. Es más, mis dos primeras parejas fueron fruto de un “bueno, vale”, que me llevó a unas relaciones de tres años la primera y de cinco la segunda.

En el libro planteo una serie de ejercicios para conseguir poner límites, comunicar nuestros enfados a niveles ba-

jos, no iracundos, y conseguir una práctica asertiva que nos lleve a ser personas más equilibradas. Todo ello basado en quienes somos y en reconocer nuestros derechos. Lamentablemente nuestros padres también se olvidaron de contarnoslos.

### Los cursos que impartes, en torno a la “seducción”, tienen un alto componente interpretativo. ¿Cuáles son las técnicas actorales que empleas?

Ese Taller es el primero que diseñé y está muy cerca de mi época de profesional del teatro. Es por ello que se fundamenta en muchos de los ejercicios que se efectúan en los procesos de aprendizaje de la interpretación moderna. Ésta se basa en la búsqueda de la verdad en la escena, es decir, una actuación alejada de las máscaras y de la artificialidad.

Estas técnicas son la que exploran el mundo interior del actor/actriz. Entre ellas están lo que Stanislavsky llamó la memoria emotiva, que posteriormente se desarrolló en el Actor’s Studio de Nueva York, entre otros lugares. La verdad de Grotowsky, de Augusto Boal, investigadores y maestros de la segunda mitad del siglo XX, inspiran aún muchas de mis dinámicas. La exploración del cuerpo de Meyerhold o de los grandes coreógrafos de los últimos cien años, también. Afortunadamente pude estudiar y trabajar con actores y directores que en los años 70 aplicaban la Gestalt en su trabajo interpretativo. Pude ver al *Living Theatre*, a Kantor, a Barba... todos ellos artistas revolucionarios, que hicieron de la escena un lugar donde el cuerpo era el principio y el camino de la interpretación moderna.

Me siento un privilegiado que ha podido aplicar todo esto al desarrollo personal y al taller de Seducción y el curso de Psicoescena.

### ¿Quién debería acercarse a este libro?

Toda persona con inquietud personal, con el interés de conocerse a sí misma. El subtítulo lo explica todo: “como gustarte sin mentirte, como gustar sin mentir”. Todo aquél que quiera crecer a través del amor. Es para todas esas personas que creen que la Seducción siempre es manipuladora, que los demás nos tienen que dar lo que no nos damos a nosotros mismos, y que les sirva para cambiar su punto de vista. Es para aquéllos que les han hecho creer que el amor viene de fuera y que quieran dar un giro a su vida y regalárselo desde dentro ●

## Acerca de Luis Dorrego

Ha desarrollado parte de su actividad profesional como Director escénico durante más de veinticinco años, siendo galardonado tanto en España como en el extranjero.

Desde 1985 he sido profesor en diferentes universidades, tanto fuera como dentro de España: Universidad Complutense de Madrid, Universidad de Nueva York, Universidad de Nueva York (NYU), George Washington University (GWU), Syracuse University, Universidad de Alcalá de Henares, Fundación Ortega y Gasset, Fundación Rafael del Pino e Instituto Cervantes, entre otras.

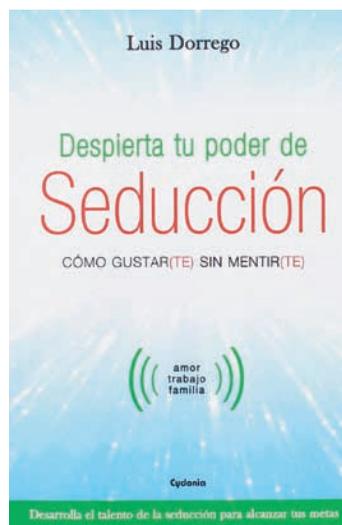
Escritor teatral y autor de varios libros y publicaciones sobre la utilización de las técnicas teatrales en diferentes campos de la enseñan-

za, entre ellos, Dirección Escénica, Ediciones La Avispa, 1996, Técnicas dramáticas para la enseñanza del español, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Alcalá, 1997, Propuestas para dinamizar la clase de ELE, Editorial Edelsa, Madrid, 2006, Los lenguajes dramáticos del Naturalismo al Realismo Mágico, Editorial Ñaque, 2006, y Coaching a Escena, Editorial Ñaque, 2013.

Practicante en PNL y formado en Constelaciones Familiares y Organizativas, Inteligencia Emocional, Sinergología y facilitador de PSYCH-K. Miembro de AECOP (Asociación Española de Coaching Ejecutivo-Organizativo y Mentoring), Es también Experto en Comunicación, Puesta en Escena y Superación del Miedo Escénico, realizando su trabajo como formador alrededor del desarrollo psicofísico, el cuerpo expresivo y las emociones. Actualmente también imparte cursos sobre Práctica de la Inteligencia Emocional, Asertividad y Relaciones Positivas, Negociación y Resolución de Conflictos, Educación Emocional para Padres y Profesores, entre otros. También soy facilitador de Psicoescena®, taller terapéutico para sanar heridas personales, así como de Constelaciones Familiares y Organizativas ●



[O]  
JAVIER MUÑOZ



**E**n esta ocasión os comparto las experiencias de algunas personas que han participado en uno o varios talleres de *Movimiento Consciente Expansivo*.

Lo que se suele manifestar es la necesidad de ver, escuchar, entender e integrar lo que hace tiempo nos contamos (internamente) y no hemos sido conscientes hasta ahora. Las personas comparten “sorprendidas” que, sus automatismos les habían impedido, escucharse, sentirse, pararse a mirar, etc... Ya que cuando se dan el tiempo para escucharse, sentirse y parar, aparece **la verdad** sobre eso que llevaba años oculto.

Normalmente, tras el primer taller de MCE comenzamos a investigar sobre: qué me digo frente al espejo, que me digo al poner límites, ante un examen, un conflicto, con respecto al dinero, las relaciones, cuándo cómo... sobre mi vida en general o ante algo específico que me esté sucediendo.

Aquí re-aprendemos a activar el “observador”. Y cuando activamos el “observador”\* empezamos a darnos cuenta qué diálogos internos mantenemos en prácticamente todos los aspectos de nuestro día a día. Escuchar-

## Si sé lo que me digo internamente,

nos y tomar conciencia nos abre el mejor camino para el cambio que queramos hacer, ya que sacamos a la luz lo que estaba operando desde la sombra.

La mayo-



ría de los participantes se sorprenden y dicen:

“¿Como es posible que haya estado 30 años creyendo que no merecía lo mejor de la vida?”

Mi contestación es siempre igual:

“Gracias por compartirlo por que hay muchas personas que se mueren sin saberlo. Ahora tienes la posibilidad de **hacerte consciente** de esa programación subconsciente y cambiarla pasando a la acción para que se materialice en tu vida”.

Aquí empieza realmente el proceso de cambio, desde donde este-  
mos hacia donde que-  
ramos estar,  
**los lími-  
tes**

**nos los  
ponemos  
solitos.**

Esto significa que hemos adquirido muchos patrones de pensamiento y comportamiento de nuestros padres, educador@s, abuel@s, etc. La buena noticia es que todo es modificable, si así lo decidimos, ya que como adultos somos dueños de nuestras decisiones y responsables de nuestras vidas. Todo lo que nos hayan trasladado se puede revisar, lo que nos guste y nos haga sentir en armonía lo conservamos, lo que no... lo cambiamos.

Suele ocurrir que al revisar estos patrones, estas “buenas costumbres” adquiridas, nos damos cuenta que muchos de ellos ya no nos sirven, y simplemente los manteníamos porque lo necesitábamos para **sobrevivir**.

Sabéis esa sensación que tenemos a veces... “¿por qué he actuado así? o ;madre mía parezco mi madre!” Seguro que sabéis de qué hablo.

Todo este maremagnum de sensaciones, emociones e impresiones están grabadas en nuestro cuerpo y al utilizar movimientos suaves y sencillos podemos acceder a esta información, pasar a la **ACCIÓN** y materializar los

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

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



UN NUEVO CONCEPTO  
 DE ESPACIO ECOLÓGICO

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



cambios necesarios. Esta investigación la llevo a cabo desde hace tres años, viendo como muchas personas en un corto periodo de tiempo materializan cosas que no imaginaban poder obtener en su vida.

Cuando alguien llega a un taller sin saber exactamente a qué ha venido, comienza un proceso de auto-descubrimiento, que siempre **supera sus expectativas**, si es que las traía.

“Tenemos la posibilidad de abrirnos al cambio, perdonarnos, perdonar y satisfacer nuestras necesidades sin que nadie nos diga lo contrario”

“¿Y ahora tienes lo que quieres con esfuerzo?”

Y su respuesta fue:

“No”.

La apertura de Horacio fue maravillosa, su vida cambió por completo (sigue cambiando), desde la actitud al levantarse, saber lo que quiere en una relación de pareja, la forma de gestionar su dinero, sus dolores corporales han desaparecido (un dolor intenso en la espalda), y sobre todo el respeto, amor y

comprensión que ha desarrollado hacia sí mismo.

Tenemos la posibilidad de abrirnos al cambio, perdonarnos, perdonar y satisfacer nuestras necesidades sin que nadie nos diga lo contrario.

Gracias, gracias, gracias ●

# lo PUEDO modificar

El caso de Horacio es una de las historias de **éxito de MCE**. Horacio vino a su primer taller “*gracias*” a su pareja de entonces. En su presentación compartió que venía “*a la fuerza*” condicionado por ella y que no esperaba nada, que lo que tenía en su vida en ese momento era: “*mucho esfuerzo y poco dinero*”.

Fue muy curiosa su transformación cuando le pregunté: “¿*Para que te esfuerzas tanto?*”

Su cara era de sorpresa, su pensamiento (compartido por él) “¿*por que me pregunta esto esta tía?*” y su respuesta fue: “*porque si no me esfuerzo no obtengo nada*” y mi siguiente pregunta:

## Raquel Sánchez Roca

Ha sido bailarina profesional durante más de 20 años. Colabora en preparación al parto con Mujeres Sabias Nacimientos Acuarios. Colabora con el espacio educativo Ojo de Agua. Se formó como facilitadora de PSYCH-K. Originadora del método Movimiento Consciente Expansivo (MCE) para el autoconocimiento, bienestar y expansión de la conciencia.

www.raquelsanchezroca.com



TALLER MOVIMIENTO CONSCIENTE EXPANSIVO

PERDONO  
 ACEPTO  
 MEREZCO  
 PUEDO  
 AGRADEZCO  
 SOY  
 EL CUERPO

7 CONCEPTOS MCE

TALLER MOVIMIENTO CONSCIENTE EXPANSIVO

3Y4 IMPARTE: RAQUEL SANCHEZ

JUNIO

INSCRIPCIÓN RAQUELSANCHEZROCA.COM Y RESERVAS

ATENCIÓN CLIENTE: DANIEL 636362326

CENTRO MANDALA  
 C/ DE LA CABEZA Nº 15, 2º DCHA.  
 MADRID (METRO TIRSO DE MOLINA)

CANAL YOUTUBE RAQUEL SANCHEZ ROCA

APORTACIÓN A PARTIR DE  
**50€**

# Islam y la lucha contra el infiel

## Lecciones de amor



*En este mismo instante, muchos países se encuentran atravesados por el odio de la islamofobia. Los atentados en nombre del Islam nos pueden confundir y hacernos creer que el Islam es una religión de odio. Pero el Islam tiene lecciones importantes que darnos. Entre ellas, la de la lucha contra el infiel: la yihad. ¿Podemos acogerla amorosamente en nuestro interior?*

### LA VERDADERA LUCHA CONTRA EL INFIEL

En la lectura del Corán, se insta a las personas creyentes a luchar contra los infieles en repetidas ocasiones. Se trata de una obligación religiosa para los musulmanes. Pero, ¿quiénes son realmente los infieles? Los infieles no son los demás, ni aquellos/as que libremente han decidido no abrazar el islam.

Esa sería una interpretación errónea. El Islam no busca la agresión como forma de relación. Entonces, ¿a qué lucha se refiere?

Creo firmemente que la yihad hace referencia a la lucha con uno mismo/a. El verdadero significado de la palabra *yihad* es, precisamente, la lucha contra el infiel que llevo conmigo, con aquellas partes de mí que siguen sin confiar en la vida.

Eso sucede porque en mi interior tengo áreas que siguen sin aprender a amar. Hay partes de mí que siguen ancladas en el odio, que continúan ligadas a la idea de que nada es más importante que lo que me afecta a mí personalmente, y que me impiden ser amoroso con los

demás. Y ese es un error inmenso. La lucha contra ese error es al que se refiere el Islam.

Pero no nos equivoquemos. La lucha contra nuestro enemigo interior no puede hacerse a través del odio. Como nos enseñan los sufís, místicos musulmanes que integran en sus vidas la profunda vivencia del Islam, debe hacerse abrazando tiernamente la Verdad. La clave es actuar desde la comprensión, el amor y la ternura. Pues desde ahí se vivencia que todos somos uno.

En la búsqueda sincera de la verdad a través del amor que produce, inevitablemente, la comprensión profunda, todas las religiones encuentran un punto de unión. Pero esa comprensión profunda solo es posible alcanzarla mediante una aceptación total de todas nuestras realidades internas, especialmente las que nos llenan de miedo, de odio y de dolor. Eso significa abandonar la violencia y el maltrato también hacia nosotros: una verdadera e innegable *Yihad*. Toda una lección a aprender.

“EL ISLAM NO BUSCA LA AGRESIÓN COMO FORMA DE RELACIÓN”

Debemos recordar que todo lo que veo fuera es, en realidad, una proyección de mi interior. Cuando en mi interior haya paz, entonces habré convertido al infiel. La *Yihad* habrá terminado. La *Yihad* habrá vencido.

## EL VELO QUE LLEVO DENTRO

Cuando hablo de convertir al infiel que llevamos dentro, no hablo desde la teoría, sino desde mi propia experiencia.

En más de una ocasión, me he cazado a mí mismo mirando con superioridad a una mujer que lleva el *hiyab*, el velo que utilizan muchas mujeres musulmanas para cubrir su cabeza. El hecho de sentirme superior a ellas me recuerda que, en realidad, quién lleva el velo de la ignorancia soy yo.

Si consigo mirar con ternura en mi interior, entenderé que ese pensamiento, además de injusto, nace del miedo que me provoca lo diferente, lo desconocido. Olvido que el *hiyab* es utilizado como símbolo para decir “*nadie manda en mí*”, “*no obedezco a nadie más que a la divinidad*”. Este es el verdadero significado del velo musulmán en ciertos párrafos del Islam. Solo recordando esto, dejo de ocupar un lugar violento que no debería haber ocupado nunca, del que debería renegar. He vencido en mi *Yihad*.

Así pues, cuando juzgo a las mujeres que llevan el *hiyab*, a los sin techo que duermen en los cajeros automáticos, o a la gente que viste diferente a mí, me convierto en el infiel. Y es, precisamente, a ese infiel al que debo reconvertir. Debo echarlo de mí, del mismo modo que Jesús echó del templo a los mercaderes por desacralizar el templo: mi propia vida.

Recordémoslo, no se trata de una lucha externa sino interna. Una lucha donde el amor debe ser la única arma de acción. Quizás deberíamos abandonar la palabra lucha y empezar a referirnos a este proceso como el momento del abrazo, el momento del perdón y del amor.

## SIN OLVIDAR LO IMPORTANTE

Si el *hiyab* nos recuerda que nadie manda en mí y que

solo obedezco a la divinidad, que no hay más dios que Alá, significa que no hay que olvidar nunca lo más importante. De hecho, el símbolo del velo tiene su traducción en el primer mandamiento de Jesús: “*amarás a Dios por encima de todas las cosas*”. Es decir, amarás por el simple hecho de amar, buscando siempre la verdad y situando el amor en el centro de tu vida.

Solamente así, dejando de dar más valor al resto que a la propia comprensión, estaremos retornando al origen. De algún modo, todas las religiones nos recuerdan que si queremos recuperar nuestra esencia debemos superar las creencias, deseos y apegos que nos impiden tener el amor en el centro de nuestra vida.

Desde este punto de vista, nada hay más importante que la *Yihad*. Nada hay más importante que la lucha contra el infiel, sabiendo que el infiel habita en mi interior. Sabiendo que todo lo que veo en el exterior solo es una proyección de aquello que todavía no he integrado. Por ello, debo bendecir a la mujer con el *hiyab*, ya que me recuerda

que somos iguales; debo bendecir las noticias que aparecen continuamente en televisión, pues me indican que no debo odiar... Todo lo que ocurre a mi alrededor, es una señal de aquellas áreas en las que todavía tengo que echar al infiel.

## CUATRO MECANISMOS DE DEFENSA

Te animo a entrar en la página web:

[www.danielgabarro.com/verdemente](http://www.danielgabarro.com/verdemente) y descargarte los cuatro mecanismos de defensa inconsciente que nos alertan de nuestros enemigos interiores. Así, cuando los vivas en tu vida, sabrás que esos son los infieles. Ésos serán los mercaderes que debes echar de tu templo ●

“DE ALGÚN MODO, TODAS LAS RELIGIONES NOS RECUERDAN QUE SI QUEREMOS RECUPERAR NUESTRA ESENCIA DEBEMOS SUPERAR LAS CREENCIAS, DESEOS Y APEGOS QUE NOS IMPIDEN TENER EL AMOR EN EL CENTRO DE NUESTRA VIDA.”



**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. 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)

# VISITA

[danielgabarro.com/verdemente](http://danielgabarro.com/verdemente)  
y descárgate gratis

“Los 5 mecanismos de  
defensa que nos  
alertan de nuestros  
enemigos interiores”



 [danielgabarro.com](http://danielgabarro.com)

**E**l cambio de un país a otro, nos coloca en una serie de vivencias contradictorias entre “la aventura” y “la indefensión”.

Lo digo por experiencia, soy argentina y a pesar de llevar cuarenta años en España y sentirla como mi lugar, no deja de rondarme alguna vez un tango en el corazón. Un viaje y un cambio, que no se trata solo de país, que de por sí, ya es profundo, sino también el de experimentar otros códigos y valores que mueven inquietantemente nuestra identidad.

Este movimiento interno de transformación, que sin duda siempre es enriquecedor, nos lleva a contactar con nuestras inseguridades y miedos, nuestras dudas, la nostalgia de lo perdido, las comparaciones y una serie de estados de ánimo fluctuantes que en muchos casos nos hace perder de vista las capacidades y herramientas que poseemos. El deseo y el miedo al cambio juegan una danza a veces confusa y no muy fácil de explicar.

Claro que es también un momento de apertura, de fortalecimiento y de aprendizaje, pero es verdad que encierra una serie de dificultades que son necesarias superar.

A todo esto hay que sumar otro conflicto con el cual nos toca lidiar estando en el extranjero, que es el regreso a nuestro país de origen, ya sea de visita o definitivo. Cuando eso acontece nos damos cuenta muchas veces, que nos hemos quedado anclados en el recuerdo y la nostalgia del país que dejamos, las costumbres, los ol-

res, los hábitos. Y cuando volvemos a él, la situación no encaja con la vieja fotografía de lo dejado. Así surge una sensación de “no sentirse de ninguna parte” bastante inquietante... Una nueva identidad dónde las raíces se tienen en dos sitios y en ninguno...

Cuando nos abrimos y sostenemos esta situación nos damos cuenta que algo nuevo ha crecido en nosotros. Se ha ampliado el mundo y eso en un punto profundo donde se hace evidente el crecimiento y la transformación que hemos sufrido.

¿Cómo puedo integrar y asimilar más fácilmente la situación?

**¿Cómo puede ayudar la Terapia Gestalt?**

Teniendo en cuenta que la Terapia Gestalt trabaja en una dinámica de poner conciencia vivencial de cómo es el proceso de cada persona, en este caso para adaptarse a la nueva situación, el hecho de que sea “experiencial” y “vivencial” potencia indiscutiblemente una elaboración integrativa. Y con esto quiero decir que ayuda a que se pueda incorporar y sostener todo lo que se está viviendo en el presente, de una manera sana y nutritiva.

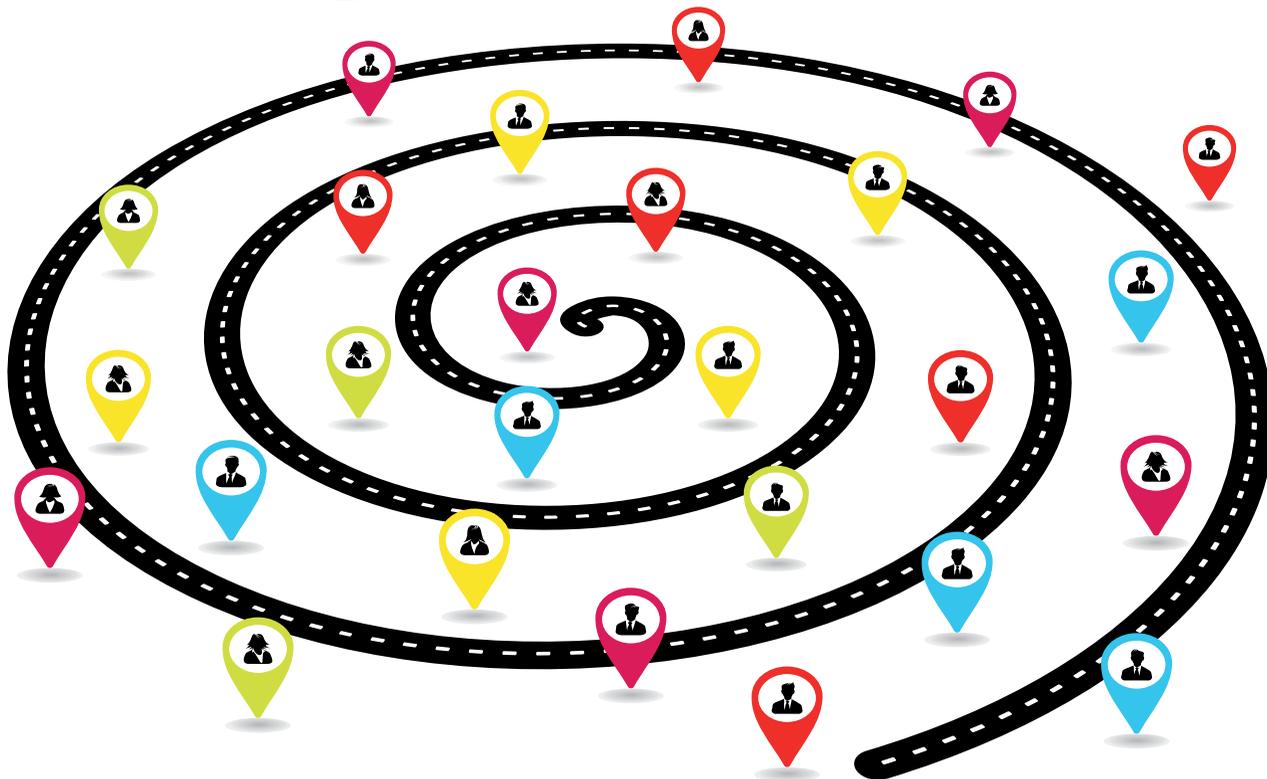
¿Y cuáles son las herramientas con las que trabaja la Terapia Gestalt?

Los tres pilares de la Terapia Gestalt son:

**EL DARSE CUENTA.** Este darse cuenta tiene que ver con el percibir lo que me está ocurriendo, tanto a nivel mental como emocional y corporal.

“El deseo y el miedo al cambio juegan una danza a veces confusa y no muy fácil de explicar”

# TERAPIA GESTALT PARA



# 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 tetraciclina
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocranial



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



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

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

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981



## Escuela de Vida *M<sup>a</sup> Rosa Casal*

*Macrobiótica & Medicina Oriental*

*Tao Curativo  
I Ching Dao*

### ELABORACIÓN ARTESANAL DE FERMENTOS

Pickles, Chucrute, Kimchi  
Natto, Tempeth, Amasake, Koji  
Umeboshi, Miso, Misozuke, Nukamiso

11 y 12 Mayo 2017 - de 16 a 21h.

CON NEREA ZOROKIAIN

**EcoCentro**  
Centro colaborador

### INTROD. A LA TERAPIA SUJOK ACUPUNTURA REFLEJA EN MANOS Y PIES

Miércoles de 10.30 a 14.30h.

Mayo y Junio 2017

CON M<sup>a</sup> ROSA CASAL

### RETIRO DE VERANO CON EL MAESTRO JUAN LI

APERTURA DE LAS 3 CALDERAS  
MUERTE Y TRASCENDENCIA

Del 1 al 9 Julio 2017

En la Cordillera Cantábrica (Asturias)

### YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO

TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA

Viernes de 19 a 21 h.

26 Mayo 2017: SUELO PÉLVICO & HUEVO DE JADE

23 Junio 2017: NOCHE MÁGICA EN LA NATURALEZA

### SANAR CON LUZ

TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA

CON ROSA CASAL

Viernes de 19 a 21 h.

19 Mayo 2017: DESPERTAR DEL "GUÍA INTERNO"

9 Junio 2017: ESTRUCTURANDO "EL CANAL CENTRAL"

### CURSO-TALLER TAO CURATIVO

CURSO MAESTRO - NIVEL DE BASE - Mayo 17

ARMONIZACIÓN EMOCIONES - Junio 17

Miércoles de 17 a 21h. - CON M<sup>a</sup> ROSA CASAL

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

Ayuda a un mayor desarrollo de la atención y por lo tanto a una mejor toma de conciencia integradora, ya que consiste en experimentar cada vez con más claridad lo que siento, lo que pienso y cómo lo vive mi cuerpo.

**AQUÍ Y AHORA.** Donde se apoya el Darse Cuenta es en el Aquí y Ahora. Al apoyarse en ese "Presente Continuo"

ayuda a un mayor desarrollo de la atención y por lo tanto a una mejor toma de conciencia integradora, ya que consiste en experimentar cada vez con más claridad lo que siento, lo que pienso y cómo lo vive mi cuerpo.

**CONCLUSIÓN.** Estos tres pilares en los que se apoya la Terapia Gestalt y la dinámica experiencial de la misma, en el caso de las personas que viven un proceso de cambio tan grande como es el cambio de país, les ayuda con mayor facilidad a gestionar en el Puro Presente, todos los acontecimientos referidos a dicha situación.

La posibilidad de poder desarrollar la Conciencia del Darse Cuenta en el Momento Presente y de experimentar lo que le está ocurriendo frente a determinada situación, aprendiendo a gestionarla, indudablemente le ayuda a enfrentarse a vivirla con más fortaleza y seguridad en sí mismo. Así como también la posibilidad de reconocer y manejar nuevas herramientas para desarrollarse en esta circunstancia de cambio vital ●

# INMIGRANTES

la persona puede realmente estar en contacto con lo que le ocurre, y lo que de verdad está sucediendo en la situación.

En definitiva, al apoyarse en los hechos reales, desaparecen y se disuelven las interpretaciones que dan lugar a la confusión y a la pérdida de objetividad.

Al trabajar en el AQUÍ Y AHORA se trabaja sobre lo obvio. Y al hacerlo de esta forma, la persona logra experimentar tanto lo que le sucede, cómo también lo que puede hacer, para lo que le está sucediendo.

**RESPONSABILIZARSE Y APROPIARSE:** Este tercer pilar se refiere a que si me apoyo en cómo me coloco ante esta situación que estoy experimentando, puedo ver y Darme Cuenta de cómo me posiciono frente al hecho. Y desde aquí, tras aceptar que me sitúo de esa forma, puedo elegir si es la más adecuada o tendré que buscar otra manera de gestionar la situación.

La gran ventaja de responsabilizarme, entendiendo la responsabilidad como la capacidad de responder hábilmente a lo que me pasa, me da a mí el Poder de elegir la mejor manera y actitud para afrontarla y en ese caso

## CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

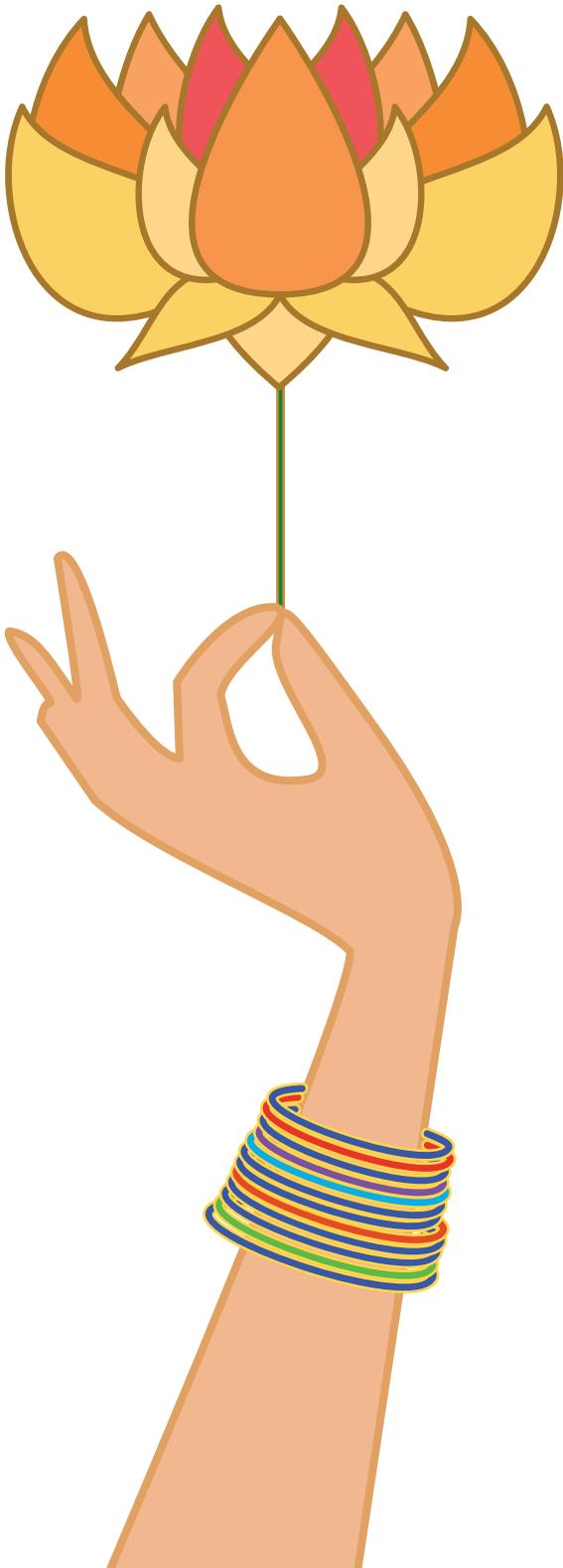
Terapia individual,  
grupal, de pareja  
20 años de experiencia  
Primera Consulta gratuita

"Taller de  
Arteterapia"  
Plazas limitadas

655 80 90 89



*La vida es como montar en bicicleta para mantener el equilibrio debes seguir moviéndote*  
**Albert Einstein**



**E**star equilibrado en términos de polaridad conlleva ajustarse a la ley del yin y el yang que están en continua transformación. No hay nada que sea constante en el universo, ni aún por un minuto, nuestro estado pasa de un lado a otro continuamente.

La salud óptima sólo se tiene cuando el cuerpo y la mente están sincronizados. Es un momento sagrado de equilibrio que da lugar a las transformaciones *yin-yang*, en las que el Qi discurre armoniosa y suavemente visitando los cinco pares de órganos, sin ningún tipo de perturbación, ajustado al patrón que cumple con las funciones necesarias en cada instante.

Nos podemos enfermar cuando hay una desincronización del Qi, y no cuando cambiamos demasiado pronto o demasiado tarde, o seco,

“EL PATRÓN DE INFORMACIÓN QUE TIENEN NUESTROS ÓRGANOS SE TIENE QUE FIJAR, Y UNA VEZ EQUILIBRADOS AUNQUE UN DÍA COMAMOS ALGO FUERA DE NUESTRA DIETA, NO NOS VAMOS A DESEQUILIBRAR.”

o demasiado pronto. Como cuando se adelanta la primavera a principios de febrero y brotan algunos tallos apresurándose a salir las primeras flores, que no aguantarán el frío de los meses que siguen hasta que llegue el verdadero calor de la estación. A veces, el retraso de la primavera por la continuidad del frío produce igualmente catástrofes en la naturaleza debido a la desincronización. Así nos sucede a nosotros, de igual manera sufrimos estas desarmonías por la llegada del Qi a destiempo a nuestros órganos.

El hombre sólo mantiene su equilibrio cuando se mueve hacia adelante.

*El hombre sólo mantiene su equilibrio cuando se mueve hacia adelante.*  
**Maxwell Maltz**

### ¿Qué origina esas perturbaciones en el transcurrir del Qi?

Hay una pirámide de motivos. En la cúspide podríamos situar las emociones, con el miedo y el amor formando el eje del fuego y el agua. Luego vendrían un racimo de emociones secundarias, ansiedad, preocupación, etc. Esta parte es de más difícil solución, pero se puede resolver.

Por debajo estarían los cambios atmosféricos, que afectan mayormente a los pulmones, por lo que se resentirá la respiración y todo lo relacionado con ella. Los pulmones son muy importantes, en ellos empieza el ciclo que impulsa la energía a los siguientes órganos. Con una respiración deficiente, se pueden originar muchos problemas. Sin respirar se aguanta menos que sin beber, o comer, es una necesidad inexcusable. Mejorar la respiración, con métodos y ejercicios se consigue.

# LA RAZÓN DEL EQUILIBRIO

**CHI KUNG**

Formación de Profesores  
Clases Regulares  
Colección de DVDs

**21 DE MAYO**  
**CHI KUNG PARA EL ESTÓMAGO**

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

**Escuela de Sanscrito, Filosofía y Yoga**

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

SANSKRITO y FILOSOFIA INDIA  
(seminarios para formación de profesores, centros de yoga)

**Formación de Profesores de Yoga y Filosofía**

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

<Metro Lavapiés-Sol>  
Siguenos en FACEBOOK  
[www.facebook.com/bijayoga](http://www.facebook.com/bijayoga)

Luego viene la alimentación. Ésta es más fácil aún que la respiración, pero las cosas más fáciles nos preocupan menos y nos cuestan más, siempre hay una paradoja que tenemos que superar. Con la alimentación hay que ser constante y afianzar el cambio conseguido de estar equilibrado durante mucho tiempo. El patrón de información que tienen nuestros órganos se tiene que fijar, y una vez equilibrados aunque un día comamos algo fuera de nuestra dieta, no nos vamos a desequilibrar. Sólo sucede cuando hay conductas repetitivas o abusivas en la cantidad. Lo importante es tener la conciencia de volver una y otra vez al método que nos da el equilibrio, porque cuando no es así, volvemos a desequilibrarnos. El descanso con un sueño reparador es fundamental. El insomnio también tiene solución, y el estrés por un trabajo desmedido, abuso de ejercicio, de sexo, las adicciones a los estimulantes etc., etc. Todos estos y algunos más son motivos para perturbar el Qi.

*En todos los aspectos de nuestras vidas, el equilibrio es la clave.  
Hacer demasiado de una cosa puede provocar malestar.  
La moderación es el secreto*  
**Catherine Pulsifer**

Para la observación de los cambios del Qi necesitamos estar en su misma sintonía y fluir a su misma velocidad y ritmo. Vivir el instante de sus transformaciones sintiendo la paz y sosiego que da estar integrado en el flujo de la naturaleza. Esta quietud representa el equilibrio y la armonía de la ley yin yang.

Una vida consciente observa las transformaciones y se percata del orden en que llegan los cambios.

En la filosofía oriental se dice que, con la virtud de observar la naturaleza con detenimiento, entiendes la danza de la vida. Y al comprender cómo se dan las condiciones del milagro, surge el amor incondicional y la compasión que se desprende del vacío producido por un estado completo de conciencia.

*Junto al amor, el equilibrio es lo más importante.*  
**John Wooden**

Al estado de vacuidad sólo se llega cuando tienes alineados, y en equilibrio, mente cuerpo y espíritu. A ello nos ayudará una alimentación correcta que nos centre y nos focalice en nuestro propósito.

En el Zen se busca un estado de perfección que lleve a la experiencia continua de una vida maravillosa. Y para ello combinan alimentación de tipo macrobiótica para equilibrar el cuerpo y la mente, junto con un especial estilo de vida, lleno de autenticidad y sinceridad, que nos lleva al estado de donde surgen todos los cambios ●

*La mejor cosa y más segura es mantener un equilibrio en tu vida, reconocer el gran poder que hay a nuestro alrededor.  
Si puedes vivir de esa manera, eres una persona sabia.*  
**Eurípides**



**Miguel Priego**  
Consultor de Macrobiótica en La Biotika.  
MCT. Diagnóstico por los 5 elementos  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.es)

**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

**RESTAURANTE**  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Diets especiales

**ECOTIENDA**  
Productos  
Certificados BIO

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

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

Tif 646 85 64 28

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

NUEVA ECOTIENDA LA BIOTIKA

¡SIGUENOS!

1ª CONSULTA GRATUITA

# EL DIAPASÓN TERAPÉUTICO

El Universo **vibra** y tú también. La vibración actúa donde emerge la energía corporal, sea en los meridianos (las líneas entrelazadas de la Acupuntura), en los campos sutiles bioenergéticos o en los centros de energía llamados *chakras*. Interactuando con ellos mediante frecuencias de sonido puedes lograr efectos concretos, relajantes o sanadores.

Hoy te invitamos a profundizar en el rico mundo de los **diapasones**.

Su efecto inmediato es una conexión profunda con la Tierra. Proveen calma. Tonifican los músculos y alivian el dolor muscular.

Seguramente conoces los diapasones en forma de U. Si los pulsas producen una frecuencia exacta y emiten un leve sonido. La **frecuencia** de esta oscilación se mide en hercios (**Hz**), el número de estos ciclos por segundo.

Normalmente se emplean para afinar instrumentos y su pieza más común es la nota LA en 440 Hz, que marca la referencia para colocar el resto de notas en su exacto lugar en la escala.

Algunos escogen frecuencias que emiten los **planetas** al desplazarse en su movimiento orbital por el espacio, basado en los estudios que hizo el matemático suizo

**Hans Couso**. Otros eligen frecuencias con las que vibran cada uno de los *chakras* o que afectan a un órgano en concreto.

Colocarte un diapasón sobre el plexo solar o el tercer ojo puede resultar una experiencia sobrecogedora.

Construir un diapasón para que vibre en una frecuencia exacta es relativamente sencillo. Por ello dispones de un largo catálogo de modelos afinados para cumplir la función sanadora que requiera un tratamiento, o la afinidad que sientas por una frecuencia determinada.

Existen dos tipos de diapasones: los que en sus extremos tiene unas pesas, y los simples (sin pesas). Los diapasones con pesas vibran con más fuerza y son los más adecuados para realizar un trabajo físico sobre tejidos musculares o huesos. Los diapasones sin pesas actúan más bien sobre el campo energético: aura, meridianos o *chakras*.

## EL USO DE LOS DIAPASONES CON PESAS

Debes golpear el extremo del diapasón o pellizcarlo para sacar su máxima vibración. Luego apoya el extremo inferior -la parte que no vibra- sobre el punto que deseas trabajar. Muchos localizan los lugares basándose en los puntos o meridianos de acupuntura. Por ello, algunos terapeutas definen su trabajo con diapasones como acupuntura sin agujas. Otros eligen zonas doloridas o con exceso de tensión.

El diapasón más conocido y usado es el Om 136,10 Hz. Esta afinación se basa en la frecuencia que emite la Tierra rotando un año alrededor del Sol. A una escala audible, es la frecuencia que resuena con el **OM cósmico**. Su vibración está relacionada con el principio creador del universo. Es la misma frecuencia del *chakra* del corazón. Calma, relaja, equilibra, reduce el estrés y la ansiedad. Sirve como soporte para la meditación y para conectar con el Todo.



## DIAPASONES SIN PESAS

Estos diapasones afectan fundamentalmente al campo energético de nuestro ser. Son excelentes para el equilibrio mental y emocional, mejoran el campo de energía sutil, ayudan a la elevación espiritual y crean un espacio de integridad y armonía interna.

Entre sus variedades destaca el diapason activador de **cristales**, capaz de limpiar y amplificar la capacidad energética de los minerales sanadores, especialmente los cuarzos.

El diapason afinado a 432 Hz tiene efectos profundos en la conciencia y en el nivel celular de nuestro cuerpo.

En la escala **Solfeggio**, derivada de antiguos cantos gregorianos, se encuentra el diapason de 528 Hz. Se afirma que es capaz de reparar el ADN de los errores producidos en la replicación celular. Se usa además para reestructurar las moléculas del agua.

### SET DE DIAPASONES

Te interesa utilizar diapasones de forma conjunta. Por ejemplo el **set binaural** (la quinta perfecta) afinados en Do y Sol. Al colocar uno cerca de cada oído, el set equilibra y armoniza el cuerpo-mente al actuar en los dos hemisferios cerebrales.

Otra opción es el **set de chakras**. Consta de siete diapasones que equilibran y armonizan cada uno de los puntos sutiles del campo energético.

La pareja de diapasones para tratar la celulitis se basa en las frecuencias de órganos descubiertas por Bárbara Hero. Al usarlos conjuntamente provoca la liberación de un exceso de células grasas, mientras estimula el crecimiento del tejido muscular.

“ Muchos localizan los lugares basándose en los puntos o meridianos de acupuntura. Por ello, algunos terapeutas definen su trabajo con diapasones como acupuntura sin agujas ”

La frecuencia del planeta Tierra es de **8 Hz**. Las ondas alfa, la frecuencia del cerebro en estado de relajación profunda, son ondas a **8 Hz**. Se emplea muchísimo esta frecuencia, descubierta por el físico **Otto Schumann**, y que da nombre al grupo de **diapasones Otto** (128, 64 y 32 Hz). Se usan para el trabajo estructural de los huesos y tejidos.

El diapason es sin duda una herramienta eficaz en la **sonoterapia**. Si conoces ya los beneficios de la vibración de otros instrumentos terapéuticos como los cuencos tibetanos o los gongs, con los diapasones comprobarás que la vibración equilibra, armoniza y calma al **ser que nos habita** ●

Para saber más:

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

<http://elblogderitualsound.blogspot.com.es>

<http://www.ritualsound.com/214-diapasones-y-armonizadores-energeticos>

<http://elblogderitualsound.blogspot.com.es/2014/10/armonizadores-de-chakras-y-planetarios.html>

#### 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  
22 de Mayo  
DIAPASONES TERAPEÚTICOS

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20

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



# EJERCICIOS PARA ESTIMULAR AMBOS HEMISFERIOS CEREBRALES

## SUPRA CONSCIENCIA MEDIANTE EL BALANCEO

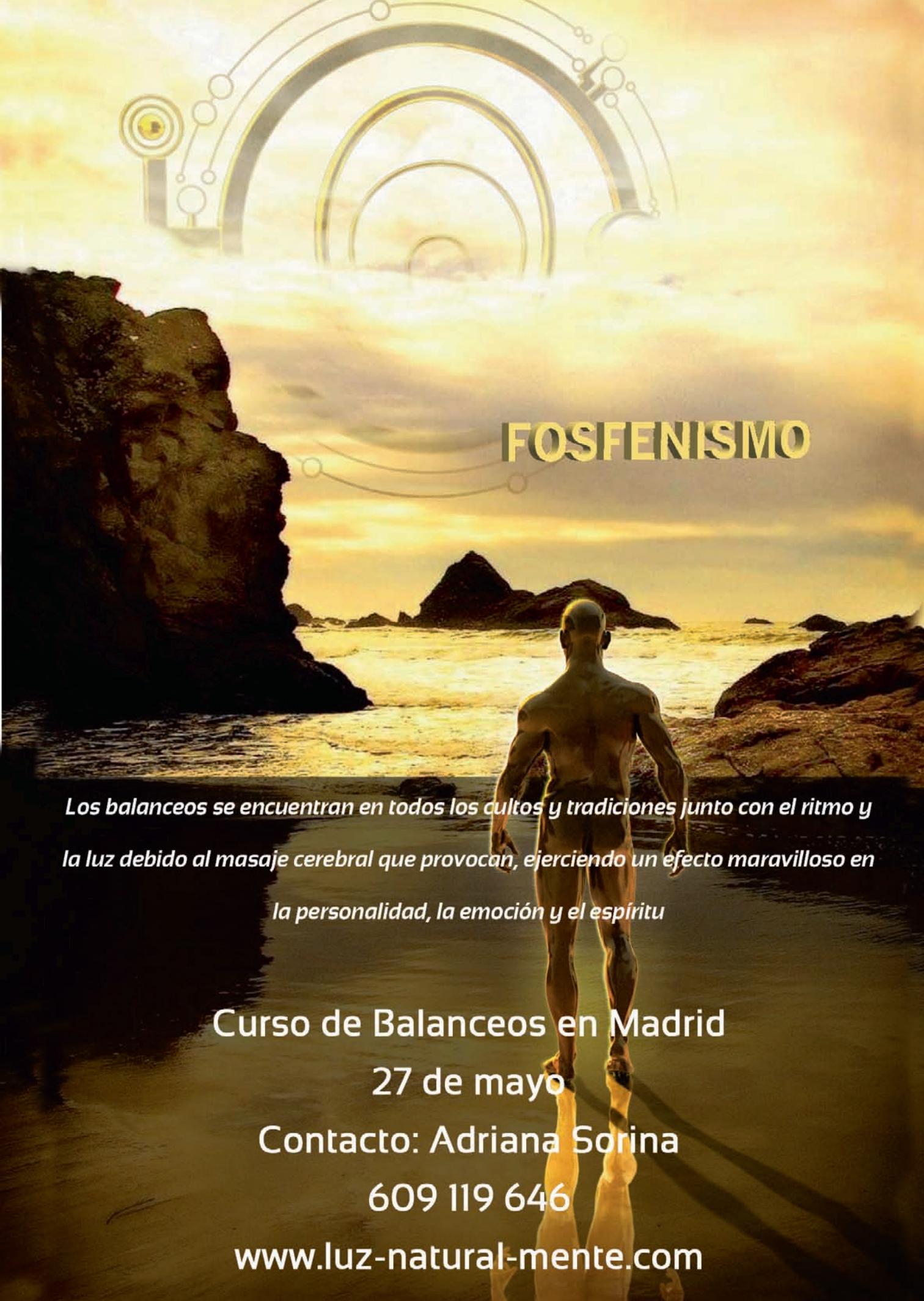
La *gimnasia cerebral* que de forma natural las madres producen en sus bebés cuando los mecen, es una constante en todas las culturas. Un comportamiento tan común y espontáneo debe inevitablemente tener sus raíces en lo más profundo de la evolución cerebral. Desde el momento en el que nacemos desarrollamos una adaptación al cambio, que supone pasar del líquido amniótico a la gravedad. El sistema vestibular y el reflejo véstibulo ocular junto con el sistema propioceptivo son los encargados de situarnos espacialmente.

Por ejemplo, los arcos vestibulares representan las tres dimensiones y tienen correspondencia con movimientos de la cabeza, verticales, horizontales y laterales.

“Dime cómo un pueblo se balancea, dime cómo se realiza el nacimiento en una iniciación, y te diremos cómo son esos individuos que lo practican, qué capacidades tienen y qué experiencias viven.”

Cada vez que la cabeza se mueve, se producen impulsos nerviosos desde el sistema vestibular al cerebro que se encarga de ordenar las repuestas musculares de la espalda y del cuello para que se mantengan en equilibrio.

Además, cuando movemos la cabeza la endolinfa que es un fluido que baña el laberinto membranoso del oído interno, produce una estimulación que según Eugene Schwartz, induce cambios en la musculatura del cuello, de los ojos, del tronco etcétera. En definitiva, la relación del sistema vestibular con el neocórtex



# FOSFENISMO

*Los balanceos se encuentran en todos los cultos y tradiciones junto con el ritmo y la luz debido al masaje cerebral que provocan, ejerciendo un efecto maravilloso en la personalidad, la emoción y el espíritu*

**Curso de Balanceos en Madrid**

**27 de mayo**

**Contacto: Adriana Sorina**

**609 119 646**

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

es clara, de modo que cuando vemos a uno de nuestros niños balancearse, está activando el sistema vestibular y con él un torrente de conexiones neurológicas que conforman una verdadera gimnasia para la mente.

Por otro lado, los balanceos generan un baño cerebral producido por el líquido cefalorraquídeo, además de provocar una estimulación alterna de los dos hemisferios cerebrales que deriva en un intercambio de comunicación entre el pensamiento racional y el intuitivo. **Los balanceos son pues ejercicios para estimular ambos hemisferios cerebrales.**

Así el mecimiento, el balanceo, produce una profunda gimnasia cerebral que manifiesta sus beneficios en todos los ámbitos de la vida. El mismo Schwartz en un trabajo publicado en la revista *Cell Biology* observó que las ondas cerebrales de los sujetos que en su estudio durmieron en una hamaca, gozaban de un sueño profundo y con él de una mejor estructuración de la memoria, que los sujetos que descansaron en una cama convencional.

Lejos de mostrarse como algo poco conocido, como tantos otros elementos que nos pasan desapercibidos en nuestro desarrollo cerebral, el balanceo es algo extremadamente común en nuestras vidas. Es muy familiar la imagen de los fieles balanceándose mientras oran, por ejemplo, en dos de las religiones más importantes del planeta, la musulmana y la judía. En la tercera, la católica, desde hace relativamente poco tiempo, que no se utiliza el balanceo en sus oraciones, pues el cristianismo ortodoxo practicado en el Monte Athos hoy en día, que es una verdadera reliquia histórica de los ejercicios mentales asociados a la oración heredera de los *padres del desierto*, cenobitas de los monasterios del monte Sinaí, muestra entre otros ejercicios poderosos, el mecimiento cuando se reza. Verdadera **gimnasia del cerebro** en este ejemplo para la sublimación de la consciencia.

En cualquier caso si prestamos atención no solo a las religiones, veremos que en todos los ritos o iniciaciones, ancestral o actuales, el movi-

miento, el mecimiento, el balanceo en definitiva, está presente.

¿Cuál es la razón de que en cualquier ejercicio de introspección o de sublimación, diríamos mejor, de expansión de la consciencia, el balanceo, más o menos disimulado en las liturgias y tradiciones, esté siempre presente?

La respuesta es sencilla, como con todo lo poderoso, los balanceos, verdaderos ejercicios de activación mental, sutil y emocional, producidos por el mecimiento del cuerpo, generan unos efectos concretos en

“Dime qué experiencia quieres producir en tu mente, en tu emoción o en tu espíritu y te diremos cómo debes balancearte.”

la percepción del individuo. Y si conocemos los mecanismos que los gobiernan, podemos inducir estados de estimulación cerebral específicos según nuestro interés. Una gimnasia mental dirigida a objetivos concretos, ya sean espirituales o cognitivos, e incluso de equilibrio emocional.

El trabajo del Fosfenismo ha sido desde sus orígenes, explicar lo que hace a unos pocos individuos especiales, superiores al resto en percepción y capacidad mental, en poder personal, en capacidad de comunicación, etcétera. El balanceo es una de esas claves que están en la base de cualquier experiencia sutil que el hombre ha realizado desde el origen de los tiempos.

Así desde Fosfenismo podemos decir, dime cómo un pueblo se balancea, dime cómo se realiza el mecimiento en una iniciación, y te diremos cómo son esos individuos que lo practican, qué capacidades tienen y qué experiencias viven. Y al contrario, dime qué experiencia quieres

producir en tu mente, en tu emoción o en tu espíritu y te diremos cómo debes balancearte.

En los cursos de balanceo de Fosfenismo aprendemos ejercicios para estimular ambos hemisferios cerebrales y producir así una explosión cognitiva, asociando el sistema vestibular con el neocórtex de un modo preciso y poderoso. Pero además producimos la estimulación sutil que todas las iniciaciones han utilizado practicando el balanceo, sin el dogmatismo y la liturgia propias de cada una de ellas. De modo que en nuestra casa con total independencia, podemos obtener el producto destilado, la base, el eje central, el poder que se esconde en todas ellas, para utilizarlo en las áreas de nuestra vida que deseemos.

Las danzas de todos los ritos o iniciaciones son costumbres que ocultan la verdadera razón de su existencia, que no es otra que realizar ejercicios para estimular ambos hemisferios cerebrales. Así se ha hecho desde el origen de los tiempos, y así se hará hasta que éstos acaben. Pues la estimulación que el mecimiento produce en la masa cerebral, es la verdadera gimnasia del cerebro, pero también del corazón y del espíritu. Es como poco curioso que de bebés nos mezan, y que de adultos busquemos mecernos cuando intentamos trascender. Una vez más el Fosfenismo pone a nuestro alcance los secretos de la iniciaciones de un modo comprensible y reproducible.

En el **curso de balanceos** que organiza Adriana Sorina el **27 de mayo en Madrid**, mecerse nos llevará al encuentro de una energía espectacular que orientada a nuestra voluntad como las velas de un barco, nos llevará a terrenos supraconscientes con la claridad y el poder habituales de los ejercicios fosfénicos ●

**Francesc Celma i Girón**  
[www.luz-natural-mente.com](http://www.luz-natural-mente.com)

# Especial Verano

CONOCE LA COSMÉTICA MILAGROSA DE IBIZA

ACÉRCATE AL CURSO-RETIRO DE DESARROLLO VOCAL EN GALICIA, CON MAKIKO KITAGO

ENCUENTRA TU PUREZA FEMENINA EN EL RETIRO QUE LALITA DEVI ORGANIZA EN CÁCERES

Y NO TE OLVIDES DE ORGANIZAR TUS RETIROS, CURSOS Y VIAJES EN:

HUERTO DE SAN ANTONIO, LA CABRERA, MADRID.

LA CASA TOYA, ALUENDA, ZARAGOZA.

SPA & CASA RURAL RÍO DULCE, ARAGOSA GUADALAJARA.

CASA ALEGRE, TIBI, ALICANTE

Y EN LOS RETIROS DE YOGA Y FEMINIDAD QUE ORGANIZA [YOGAYCONOCIMIENTO.COM](http://YOGAYCONOCIMIENTO.COM)



# LA COSMÉTICA MILAGROSA DE IBIZA

La isla de Ibiza fascina desde siempre con su ambiente relajante, lleno de inspiración y creatividad. La belleza única de su naturaleza, con sus flores e hierbas, llevan apasionando desde hace veintitrés años a un investigador e inventor Christoph Lanwehr.

Su estudio se centró inicialmente en los principios activos del agua de mar y las plantas de Ibiza. Al mismo tiempo, investigó los antioxidantes, especialmente potentes, contenidos en plantas subtropicales como el aloe *ferox*, el aguacate, la *Moringa oleifera*, la papaya y el *cardiospermum*. Comenzó el cultivo de algunas de ellas en su plantación manteniendo las mismas condiciones que en su estado salvaje, desarrollando en la tierra roja, ferruginosa y bajo la luz única de Ibiza, todas sus propiedades beneficiosas para la piel.

Tras varios años de estudios e investigación, consiguió desarrollar un equipo de reconocidos expertos, con laboratorios y certificación del reconocido *Forschungsinstitut Weihenstephan* de la Universidad de Múnich. Surgen así los productos **cosméticos naturales NATRUE** y **natural ICADA**. En la actualidad son un éxito en **Ibiza, Madrid, París y Frankfurt** estando a la vanguardia del Mercado Internacional de productos contra el **envejecimiento** de la piel, a partir de las hierbas medicinales ibicencas y muchas otras plantas antioxidantes.

Wild & Natural Ibiza Cosmetics® ha logrado desarrollar y patentar un método para extraer los principios activos de las plantas que no precisa disolventes químicos: la primera patente europea de las Baleares.

Los valiosos ingredientes puramente vegetales y sustancias minerales naturales, suponen una cosmética de calidad superior, ya que consiguen el equilibrio ideal entre sus ingredientes hidratantes y *lifting*, junto a propiedades nutritivas y purificantes.

El poder único de las cremas de Ibiza, **poseen exclusivamente ingredientes activos de las mejores plantas antioxidantes del mundo**. Entre ellas, la *Moringa*, *Aloe Ferox*, Papaya, *Helichrysum*, Romero, Jojoba, Avoacate, Cáñamo, Romero, *Cardiospermum*, que junto los minerales del agua del mar de IBIZA y la sal del Mar Muerto (Israel-Jordania), aportan la **hormona anti-edad Zeatina**, **las vitaminas A, B, C, E**, **los ácidos grasos Omega 3, 6, 9**, y **Selenio**, uno de los **nueve minerales esenciales**. Todo ello, guardados en un envase de **crystal violeta de Mirón** que mantiene los *biofotones*.

Las cremas **dan respuesta a todas las necesidades de una piel sana**, de cualquier edad, de cualquier tipo, con un surtido relativamente reducido de productos.

Cada una de “*las cremas milagrosas de Ibiza*” pueden **hidratar**, **nutrir** la piel, **dar elasticidad**, **suavizar los poros**, **reducir las manchas** de edad y hormonales, **alisar las arrugas** y sentir una única aromaterapia.

Están disponibles en la *tienda online* de **El Corte Inglés** en la Sección de Parafarmacia, en la cadena **Printemps/Place** des Tendances en París, en la Sección de productos anti-edad. También

Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera  
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño  
en un espacio  
natural único

Estancias, Cursos, Alojamiento, Eventos

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

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

en la **webshop** de Wild & Natural Ibiza Cosmetics, y en **más de 100 puntos de venta en las Baleares** (ecotiendas, estudios cosméticos, droguerías, farmacias, boutiques, tiendas náuticas (vela/buceo/surf, hoteles en las playas), y en **ferias** como Biocultura Barcelona-Madrid y Vivanes Alemania. Han comenzado a ser demandadas en el territorio peninsular, en Andorra, Alemania y Taiwan.

### 1. Línea "Plant Power Anti-Aging"

Estas cremas son especialmente nutritivas y reparadoras con extraordinarios efectos regeneradores que son visibles inmediatamente en la piel.

Productos: **Cream** crema base de día y noche; **Eye** contorno de ojos de 21-35 años; **Day** loción ligera para verano y piel grasa; **Serum** desde 35 años como contorno de ojos y para todas las arrugas y aplicable encima de las cremas de día; **Sensitive Skin**, para cuidar la piel delicada y para después de afeitarse; **Night** crema desde 60 años y para el invierno; **Love Your Body Set: Body** loción corporal, **Massage Oil**, **Aloe Ferox Gel**.

### 2. Línea "Ibiza Cream"

Crema de verano para pieles de cualquier tipo y de todas las edades, y crema polivalente para la piel joven. Hidrata, nutre, renueva la elasticidad, da frescura y limpia la piel.

Productos: **Ibiza Cream** crema ligera, relajantes después de tomar el sol, con efecto antiedad; **Ibiza Day SPF15**

protección solar de cara y escote; **Ibiza Sun SPF 30** protección solar más intensa.

### 3. Línea Wild & Natural Ibiza - Skin Repair+ Dr. Alain García

Crema anti estrés para piel muy sensible e irritable, cuya patente está en trámite, con plantas medicinales que **calman la piel estresada**, con propiedades **antinflamatorias**. Refuerza la función de barrera protectora de la piel,

**alivia picores** y puede ser utilizada para **mitigar y cuidar reacciones alérgicas, quemaduras de sol, dermatitis atópica, dermatitis de contacto y eccemas**.

**Skin Repair+ After Bite Care Dr. Alain García**. Este producto de **cuidado instantáneo**, remedia y proporciona alivio inmediato para **picaduras de insectos** y sus posibles inflamaciones, **picaduras de medusas** y quemaduras.

### 4. Línea "Romero de Ibiza"

**Rosemary Lipcare** labial de Romero; **Rosemary Balm** bálsamo de romero multifuncional; **LipNature** labial natural rico y **Sunstick 30SPF** barra de solar protectora y efectiva al sol, y resistente al agua.

**¡Dale a tu piel y tu belleza lo mejor de lo que pueden ofrecer Ibiza y la naturaleza! ●**

**Wild & Natural Ibiza Cosmetics**

"Plant Power Anti-Aging" Las cremas milagrosas de Ibiza.

WILD & NATURAL  
IBIZA COSMETICS®  
Plant Power Anti-Aging

info@wild-natural-ibiza.com  
971 807 001  
Venta directa en la web

www.wild-natural-ibiza.com



# ¡Canta, niño interior!

Cuando se canta con el corazón, el niño interior se libera. Se abre la puerta donde el niño ha estado encerrado y emerge a presión con todos sus sentimientos ocultos. El niño sale al mundo exterior a través de la voz.

La voz hablada es muy limitada si la comparamos con la cantada. El registro vocal, la longitud de emisión, los matices y las dinámicas son mucho más amplias cantando que hablando. Y la magia de la música siempre ayuda a revelar los sentimientos.

Cuando mis alumnos cantan con esa capacidad de ENTREGA, sus ojos se iluminan. Esos brillos de la vidriera celestial me anuncian que el niño se ha liberado. Mirarles y que me miren en ese momento es como inundar la Vida de luz, es lo más puro que puede haber. La textura de la voz se trans-

forma, suena muy puro... y a veces muy vulnerable. El niño empieza a decir sus cositas con la sonoridad de la voz. Al principio no suele gustar a los alumnos esa sonoridad tan “infantil” porque todos los alumnos de alguna forma buscan potencia, sobrevaloran el volumen y no soportan la vulnerabilidad. Muchos se frustran y se avergüenzan de la primera “visita del niño” en su voz. Pero poco a poco van entendiendo, que sin niño, no hay adulto pleno.

Se me saltan las lágrimas viendo a los alumnos abrazando al niño manifestado en su voz. Aun con miedo y extrañeza, están siendo absolutamente sinceros e íntegros consigo mismos, con toda su historia y su sentir atemporal. Especialmente me emociona viendo a los que se ve que han tenido vivencias personales muy duras y aun así luchan por liberar a

ese niño candado. Dan todo en cada nota que cantan, en cada sílaba que pronuncian, como si les diera igual morir mañana. Realmente es algo sagrado. Como guía de desarrollo vocal, poder presenciar esos momentos, es lo más valioso.

Abrirse es arriesgarse. El niño no solo nos cuenta las emociones de liberación. El niño ha acumulado los sentimientos indigestos. El alumno revive muchas cosas al conectar con el niño, cosas muy tristes, mucho miedo y confusión. Solo intelectualmente sabe que no es “algo” de ahora porque no hay motivo ninguno para sentirse así. Algunos tratan de omitir estos mensajes del niño porque la voz se ve afectada y no pueden cantar bien. Bueno, es lo que dicen. Pero en realidad, lo que sucede es que muy difícil revivir cosas que transmite el niño. Yo les ayudo a que no



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

Vacaciones de Verano con niños - 7 noches

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

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

[casariodulce@hotmail.com](mailto:casariodulce@hotmail.com)

949 305 306 - 629 228 919



oculten al niño que por fin se atrevió a expresarse. Los alumnos también sienten cosas a través de mí. El niño entra en proyección conmigo. Esto se debe a que la voz funciona como un hilo que teje los vínculos personales. No sólo ayuda a exteriorizar los sentimientos, sino que también hace aflorar los problemas relacionales.

Por ejemplo, cantan fuerte porque tienen la sensación de que, si no, yo no les oigo (suele ocurrir en alumnos con muchos hermanos). O al revés, cantan muy flojito para no molestarme (su madre siempre les mandaba callar). Otro ejemplo muy común: aunque les felicite por lo que acaban de hacer, creen que en el fondo no estoy satisfecha y se sienten culpables por no saber hacerlo mejor. O curiosamente se les taponan los oídos justo cuando les elogio. O me oyen, pero como si yo les hablara en chino quedándose con una expresión en la cara como de ausentes. En todos estos casos, lo que está claro es que, a esos niños, les es imposible pensar que, al entregar su corazón, la mamá se alegre.

Esto es dolorosísimo. Al darse cuenta de ello, la voz se quebranta. Muchos rompen a llorar y no pueden

seguir cantando. Siento su dolor, pero me mantengo viviéndolo junto a ellos, porque llorar también es una expresión vocal. Sólo que cuando el niño viene muy estresado, al liberarse se desborda y eso no cabe en la estructura musical.

“la  
VOZ  
funciona  
como un hilo  
que teje los  
vínculos  
personales”

Cuando cesa el llanto liberador del niño, les animo a los alumnos a que sigan cantando con la voz que aún les quede. De la manera que puedan y les apetezca. Porque el niño tiene derecho a seguir expresándose, aunque técnicamente les “salga” muy mal. Y creo que cantar es la mejor forma de ayudar al niño a integrar lo que está viviendo.

Antes, una clase de canto era eso, una clase. Pero teniendo en cuenta la cantidad de energía psicósomática que mueve la voz, merece la pena

profundizar y acoger esa cualidad y avanzar desde la raíz. Cantar es una excelente manera de conectar con el niño interior, liberarle hacia afuera y reparar sus vínculos afectivos, si se desea.

Aunque el objetivo del “Guía de Desarrollo Vocal” siga siendo enseñar a cantar bien... Como dijo mi sobrino a los 17 años: “si se profundizara, todas las asignaturas deberían de llegar a ser una única, que es la filosofía, pero no la de libro, sino la de la Vida”. Así que, profundizándolo bien, enseñar a cantar no solo significa entonar, ni medir el ritmo.

Que el niño vuele sin ataduras, sin conflictos, jugando y divirtiéndose con la voz ●



**Makiko Kitago**

Soprano, guía del desarrollo vocal y terapeuta morfoanalista

## VERANO 2017 GALICIA

LÚDICO, PROFUNDO O FORMATIVO...  
DIFERENTES CURSOS  
PARA LIBERAR TU VOZ A TU MANERA.



CON  
**MAKIKO KITAGO**

-CANTANTE PROFESIONAL  
-CONCIERTO TERAPÉUTICO  
-CURSOS DE DESARROLLO VOCAL  
-EDUCACIÓN MUSICAL

- "EL CUENCO" (ESTIRAMIENTO EMOCIONAL MEDIANTE LA VOZ)
- EL CAMPAMENTO GORGORITO
- FORMACIÓN GUÍA DE DESARROLLO VOCAL
- EDUCACIÓN MUSICAL PARA CERO PATATEROS

BLOG: [DESARROLLOVOCAL.COM](http://DESARROLLOVOCAL.COM)

TLF: 619 817 637

# Darse a Luz



*Durante toda la Eternidad Dios está en la cama de parto dando a luz.  
La Esencia de Dios es Parir.*

**Maestro Eckhart**

Como Mujeres que somos, en algún momento de nuestra vida nos habremos planteado el hecho de ser Madres. Madres físicas, madres palpables, de un bebé, de otra vida. Madres. De alguna forma, el hecho de ser madres es algo natural, inherente a nuestra condición de mujer, y muy arraigado en nuestra sociedad y cultura.

Cuando una Mujer se plantea ser madre, puede ser desde un lugar muy visceral, ancestral y salvaje (la llamada del instinto reproductivo), desde un lugar racional (es algo que nos planteamos desde un punto de vista mental, organizado y planeado) o desde una sensación emocio-

nal (adoramos los bebés o los niños, deseamos que ese bebé nos aporte cariño, amor, o que ocupe una parte de nosotras que sentimos vacía de algún modo). Es importante que como Mujeres seamos conscientes del paso que supone ser Madres; es un acto iniciático, un proceso alquímico y de gran transformación interna y externa.

La sociedad y la tecnología nos han ido apartando del acto natural de dar a luz, de parir, de embarazarnos, y nos ha inculcado mucho miedo con todo lo que concierne a este acto tan sagrado. Separándonos del propio cuerpo, y del propio acto natural de parir. Antes de ser madres, a mi parecer, deberíamos ser conscientes de nuestra condición como Mujeres, de forma independiente. Reconocernos en la mujer que somos, y observar cual es el motor que nos impulsa a quedarnos embarazadas y comenzar este nuevo ciclo de Vida, si es que éste aparece.

Ser Madre, ha de ser uno de los actos más sagrados y místicos de la experiencia femenina desde el Cuerpo, puesto que es un acto de entrega, compasión y servicio. Un ofrecimiento desde el Cuerpo, a otro Ser, otra piel, otra mirada y sonrisa. Un milagro de la naturaleza, y al mismo tiempo un regalo del acto de entrega desde la Unión Sagrada del Hombre y la Mujer.

Pero Mujer, no sé si alguna vez te habrás planteado, el gran acto que es "Parirse a una Misma". Darse a luz una y mil veces, replantearse la existencia, y permitirse crearse en potencial infinito.

Somos Mujeres Multipotenciales, cíclicas y cambiantes. Cada mes, con los ciclos lunares, nos transformamos, morimos y renacemos. Creamos, transformamos y destruimos. Volvemos a crear. Y así mes a mes... Si realmente fuésemos conscientes del Infinito Potencial que se aloja en nuestro Cuerpo-Templo de Mujer, ¡nos crearíamos a nosotras mismas en nuestra versión más refinada y elevada!

Ser Madre, no es sólo una cuestión física, ni siquiera es portar un vientre fértil de nueva vida. Ser Madre también

es crear nuevas ideas, nuevos proyectos, propósitos, creaciones, gestaciones que llevaremos a cabo y materializaremos de alguna u otra forma.

Pero ser madres de nosotras mismas, Mujer, ¡es una de las mayores experiencias de nuestra Vida!

Ser capaces y conscientes de nuestro poder creador, desde el pensamiento hasta la materia. Es un acto alquímico que precisa de conocimiento personal, constancia, paciencia, alegría, cariño y por supuesto de acción. Dar-nos a luz, es ser conscientes de nuestro infinito potencial, y no conformarnos con menos. Apostar, transformarnos día a día, desprendernos de patrones que no nos permiten crecer, soltar etiquetas limitantes, ¡aceptar y amar nuestro cuerpo, danzar nuestra existencia!

Por todo esto, te invito a sumergirte en esta experiencia.

Ser creadora de tu propio Universo, soberana de tu Existencia, Alquimista de tu Cuerpo-Templo.

Porque en ti Mujer, reside la mayor de las experiencias. La de parirte a ti misma ●

Con Amor y Gracitud

*Mujer, Afloja el ritmo. Descansa en tu respiración natural*

*Observa tu cuerpo, escúchalo.*

*Permítete soltar el cansancio, la rigidez y la exigencia.*

*Deja que la nueva respiración sea el pulso que te invita al movimiento de fuera hacia dentro, de dentro hacia fuera.*

*Conecta con tu pulso esencial, con tu palpito más profundo, con tu movimiento vital.*

*En ese lugar dónde concluyen Deseo, Voluntad y Visión Clara, en ese eje que conecta Útero, Corazón y Tercer Ojo. Ahí...*

*reside tu Infinito Potencial.*

*Ábrete a recibir sus infinitos dones, a ofrecer sus frutos a la humanidad y a embriagar con su perfume al mundo.*

*Mujer, has nacido para volarnos te conformes con caminar.*

*"Que la Danza nos recuerde la Libertad del Alma, Que el Cuerpo nos muestre el Camino Que el Espíritu nos Guíe"*



**Lalita Devi**

Bailarina

Holística

Creadora de

Danza Kundalini,

Danza Mística

y Femenidad

Radiante

## RETIRO DE VERANO PARA MUJERES

*"Alas de Libertad - Pureza Femenina"*

en plena naturaleza



Del 29 de Junio

Imparte  
Lalita Devi

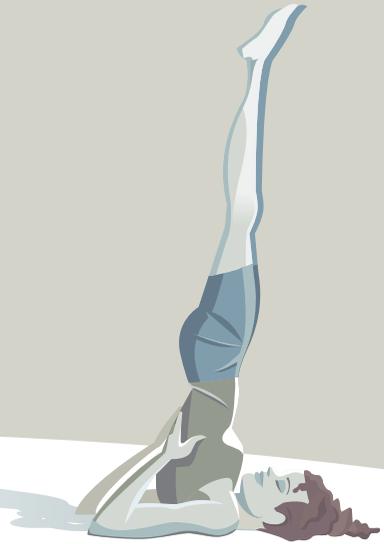
al 2 de Julio

En Acebo (Cáceres)



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

[sarasvatidanza@gmail.com](mailto:sarasvatidanza@gmail.com)



**Todo  
es  
un regalo**

**VerdeMente**

**Promoción Verano**

Contacta con nosotros en:  
915284432/646926038  
verdemente@verdemente.com

www | Twitter | Facebook | Google+ | YouTube

# El Milagro

Retiro Intensivo basado en las enseñanzas de Un Curso de Milagros

**26, 27 y 28 de Mayo**  
Lugar: Casa Alegre (TIBI)  
a 20 minutos de Alicante

INFO y RESERVAS  
- Ernesto: 616-913-931  
- Jaya: 650-856-198

Un retiro compartido por Oscar Adiv con el objetivo de profundizar en la practica de como elegir el milagro a través del verdadero Perdón de Un Curso de Milagros

¿Cómo acabar con las actitudes de nosotros mismos que no nos gustan? –preguntó el alumno.

Amándolas debidamente -contestó el maestro-. ¿Crees que serías capaz de hacerlo?

El joven se encogió de hombros.

Piénsalo bien -continuó-, pues para amar algo tienes que comprenderlo sin sentimiento, y para comprenderlo has de darte cuenta de que dicho amor cohesiona todo; que no se halla dentro de ti, sino entre tú y cuanto te rodea, incluido tu propio ser... ¿Crees que serías capaz de hacerlo? -volvió a preguntarle.

No, maestro. De hecho, no creo que fuese capaz de sentir por ellas otra cosa que no fuese vergüenza y repulsión.

Entonces las odias -prosiguió El Maestro.

El joven se sonrojó tal que si el descubrimiento de su odio le llenase de fuego; por un instante intentó negar aquel sentimiento con un gesto.

Sí, las odias; puesto que no me refiero al amor que incendia, sino al que unifica y permite la vida, y en este no hay término medio. Pobre de ti, entonces; nunca te librarás de ellas. Cuando alguien pretende arreglar una casa primero se hace con ella, y después puede remodelarla a su gusto. Al despreciar partes de ti actúas como si no existieran; las alejas, sacándolas fuera de tu radio de acción, pero condenándote a vivir bajo su sombra. Puesto que nadie pone orden en lo que no le pertenece, ni traba amistad con lo que no conoce.

¡Pero yo no quiero trabar amistad con ellas! –exclamó el alumno desesperanzado.

Ese es el problema. En el pueblo en que nací, dos hermanos se dedicaron a los negocios –relató el otro-. El primogénito había recibido una herencia consistente por parte de un tío que despreciaba al más pequeño; e inauguró con este caudal un establecimiento suntuoso. Se sintió poderoso y renunció a gastar su preciado tiempo escogiendo mercade-

ría. De este modo compró telas a bajo coste a los representantes de las fábricas sin llegar a tocarlas; pero la calidad de estas resultó ser nula, no resistieron el primer lavado y en breve acabaron deshechas en las manos de las costureras. El benjamín, sin embargo, pasó los días viajando, y aunque el hecho de no contar con dinero le obligase a adquirir mercancías a bajo precio, primaba en ellas la calidad, para que resistiesen el mayor tiempo posible. Como consecuencia el primogénito perdió todo su dinero y el menor se quedó con todos sus clientes. Para ambos las telas eran iguales, con unas se quedaban y con otras no; mas el segundo, para decidirse, se acercaba a todas ellas. Haz tú lo mismo con tus impulsos y tus pasiones, conócelos y decide después con cuáles quedarte. Entonces te darás cuenta de que la mayoría solo pretenden mostrarte algo que, de no serte recordado, no solucionarías nunca, y que **la solución, a menudo, consiste en el simple hecho de que ese algo salga a la luz.** En el fondo, todo aquello que no te gusta de ti también es un regalo ●

*“pues para amar algo tienes que comprenderlo sin sentimiento, y para comprenderlo has de darte cuenta de que dicho amor cohesiona todo; que no se halla dentro de ti, sino entre tú y cuanto te rodea, incluido tu propio ser”*

**Felipe Rubio**  
Imparte clases, seminarios y retiros de yoga desde hace trece años. Es especialista en mindfulness y terapia de la desnudez.  
[www.yogayconocimiento.com](http://www.yogayconocimiento.com)

**Yoga y Retiros de Feminidad**  
mayo, junio y julio

con **Felipe Rubio**

Tlf: 638 036 927  
[yogayconocimiento.com](http://yogayconocimiento.com)



# YOGA INTEGRAL O YOGA DE LA SÍNTESIS

## LA INTEGRACIÓN DE LAS SENDAS

*Únicamente el Yoga de la Síntesis te proporcionará un desarrollo integral y te llevará a la perfección.*  
*Swami Sivananda*

### Yoga Integral, ¿otra clase de yoga?

Más allá de las nuevas tendencias y nuevos nombres con los que se les atribuye actualmente a las diferentes prácticas de yoga, se encuentra el yoga integral.

Yoga Integral o de la síntesis, no es un nuevo método o forma de enfocar el yoga. No es exclusivo de una escuela o una línea en concreto.

Es más bien una maduración dentro de nuestro avance en la práctica del yoga.

Muchos son los caminos de entrada que tiene el yoga. Dependiendo del temperamento e inclinaciones del practicante, uno se encontrará más cómodo en algunas escuelas o prácticas que en otras.

La maravilla del yoga y de la cantidad de escuelas que ofrecen su difusión, es precisamente, que dependiendo de la madurez espiritual e inclinaciones del practicante, podrá encontrar la puerta de entrada adecuada a las propias tendencias personales.

### ¿Cuántos yogas hay?

El yoga es Uno.

Yoga es un método de educación integral, que revisa

todas las facetas de la personalidad humana.

No obstante, aunque el yoga sea uno, existen diversas sendas que se adecuan a las diferentes personalidades del practicante. Las cuatro principales son:

- *Karma Yoga*: El yoga de la acción.
- *Bhakti Yoga*: El yoga de la devoción.
- *Gñana Yoga*: El yoga del conocimiento.
- *Raja Yoga*: El yoga mental.

Todos los “yogas” que conocemos se basan en alguna de las anteriores sendas o en una parte de las mismas.

### ¿Qué senda me viene mejor practicar?

Algunos maestros nos recuerdan que el desarrollo unilateral no es demasiado recomendable. Ya que para avanzar en el camino interior es necesario desarrollar varias cualidades como el intelecto, el control de la mente, la apertura del corazón y la entrega desapegada de nuestras acciones.

No obstante es normal sentirse atraído por sólo una de estas sendas en concreto. E incluso es normal tener especial rechazo a alguna de ellas.

Todo se irá integrando con el tiempo y una buena práctica. Según tu temperamento e inclinaciones ante la vida

será mayor la afinidad con una de estas sendas:

### **Karma Yoga**

Generalmente hacia el karma yoga se verán atraídas las personas de naturaleza extrovertida y activa, que necesitan intervenir y expresarse en la vida.

En esta senda se utilizan las propias acciones de la vida cotidiana como medio para despojarse de la tendencia protagonista que solemos tener de las mismas y llenarlas de la presencia que aporta la práctica de la atención. El karma yoga hace que nuestra vida se vuelva más humilde y sencilla.

### **Bhakti Yoga**

Si eres una persona devocional o con gran sentido de la emocionalidad, bhakti yoga será la senda por la que mayormente te sentirás atraído/a.

Bhakti yoga consiste en ejercitar las emociones, elevarlas y enfocarlas hacia un determinado objeto de devoción. Es la senda que expande el corazón, lo dulcifica y nos prepara para la experiencia mística del amor.

### **Jñana Yoga**

Las personas con clara tendencia filosófica e intelectual en la vida, se verán atraídas por esta senda que es el yoga del conocimiento y de la sabiduría.

En esta senda se utiliza el intelecto y la capacidad de raciocinio como medio para llegar a un proceso intuitivo e interno donde la “verdad” se pueda experimentar y llevar hacia los procesos meditativos que conducen al Ser.

### **Raja Yoga**

Es quizás el yoga que más se necesite en occidente, ya que nos proporciona un sistema de práctica que nos conduce a la introspección.

¿Y por qué es tan necesaria la introspección?

En una vida llena de estímulos externos que secuestran nuestra conciencia, el Raja Yoga y sus subsendas (*hatha*, *kundalini*, *kriya*, etc.) nos proporcionan un antídoto maravilloso para reeducar la mente y recuperar el proceso de conciencia interior y el autoconocimiento.

Raja Yoga nos proporciona el conocimiento y potenciación de nuestras cualidades internas. Ésas que están dormidas en nuestro interior y que permanecen a la espera de que el Yo vuelva a hacerse consciente de sí mismo y las rescate de las profundidades para manifestarlas así en la propia vida.

La mente siempre va a estar a merced de los procesos externos, cambiantes e inestables si se carece de capacidad introspectiva. Raja Yoga nos proporciona un método para el control de la propia mente y con ella un mayor

  
**Escuela de Yoga Om Shanti**  
**FORMACIÓN INSTRUCTOR DE YOGA**  
**MATRICULA ABIERTA**  
**Curso 2017/18**  
 Madrid - A Coruña - Fuerteventura  
 Gran Canaria - Gijón - Valencia




**Información y contacto:**  
 644 539 277  
 info@omshantiyoga.es  
 www.omshantiyoga.es

autodominio en nuestra vida.

### **¿Debo practicar todas las sendas para hacer Yoga Integral?**

Debemos comenzar con la senda o sendas más afines. Cualquiera de ellas puede conducirnos a la Realidad final del proceso de trascendencia. No obstante, independientemente de la senda que comencemos a practicar, si el propósito es firme, y la práctica adecuada, todas las sendas irán integrándose en la vida de forma natural, aunque una de ellas siempre permanezca de manera más determinante ●

**La felicidad es un estado espiritual.**

**A dicho estado se accede a través de:**

**Un intelecto que comprenda la verdadera realidad de la existencia,  
 un cuerpo que actúe en la vida desde la consciencia,  
 una mente aquietada,  
 y un corazón en la plenitud del Amor.**

#### **Silvia R. Gopika**

Directora de la Escuela de Yoga Om Shanti, formada en varias escuelas de yoga, en coaching personal y salud integral. Dirige los cursos de formación en Yoga Integral que ofrece la escuela Om Shanti en diversas ciudades de España.



# El diagnóstico en Ayurveda

## Ayurveda y el diagnóstico tradicional

Ayurveda es la medicina tradicional mayoritaria en la India, donde existe una situación de pluralismo médico, es decir, conviven varios sistemas de salud oficiales. Las primeras referencias escritas de Ayurveda están insertadas en el Veda, el conjunto de textos sánscritos que recogen la liturgia

dā ('atar' o 'amarrar'). La labor del médico es identificar o diagnosticar (*roganirṇaya*) la enfermedad (*roga*) de su paciente (*rogi*) para establecer un tratamiento (*chikitsā*). En los textos clásicos se describe el diagnóstico de diferentes maneras, sin embargo, hay coincidencia en señalar que siempre es necesario hacer una "inmersión" en el paciente. *Caraka* (s. I d. C.), el médico más importante de

## Evolución del diagnóstico ayurvédico

Los modelos clásicos de diagnóstico, particularmente el descrito por *Caraka*, resultaban extensos y algo incómodos para el médico. Lo cierto es que el establecimiento del diagnóstico fue experimentando cambios tendentes a la simplificación. Más adelante, *Vāgbhaṭa* (s. VIII d. C.) explicó la "inmersión" a partir de tres procedimientos básicos: "El paciente debe ser examinado mediante la inspección, la palpación y el interrogatorio." (AS\*\* sūt I: 22). Además, hizo una referencia precisa a los factores que hay que examinar en el paciente (AS sūt XII: 67-68): tejidos y desechos corrompidos, hábitat, fuerza, estación-clima, poder digestivo, constitución, edad, capacidad mental, hábitos alimentarios y evolución de la enfermedad.

A partir del s. XI empieza a popularizarse el examen conocido como *aṣṭasthāna parīkṣā*, que considera ocho parámetros fundamentales: el pulso, la orina, las heces, la lengua, la voz (y otros sonidos corporales), el tacto (la piel en general), los ojos, y la apariencia. No obstante, es a partir del s. XV cuando se extiende su aplicación sistemática. El *Yoga Ratnākara* (s. XVII) es el primer texto clásico relevante que aborda esta forma de examen:

- **Nāḍī** (pulso): se considera el aspecto más importante, pero no apareció en la literatura ayurvédica hasta el s. XIII (*Śārngadhara Saṅhītā*). *Nāmī*, que literalmente significa tubo o canal, aquí hace alusión al pulso arterial, que generalmente es leído en la muñeca (pulso de la arteria radial). Se describen treinta y tres variedades de pulso con relevancia clínica.

de la cultura aria, en particular en el *Atharva Veda* (900 a. C.) y el *Rig Veda* (1.200 a. C.).

El concepto nativo que refiere el diagnóstico es *nidāna*, cuya etimología procede de la raíz sánscrita

esta medicina tradicional, lo explica así: "Uno, el conocedor de la realidad, que no entra en el yo interno del paciente con la ayuda de la lámpara del conocimiento y la inteligencia, no puede tratar las enfermedades exitosamente." (CS\* vim IV: 9-12).



- **Mūtra** (orina): el examen de la orina fue bastante habitual hasta el s. XVI, disminuyendo progresivamente a partir de ese momento. El médico debe considerar el color, la consistencia, la temperatura e incluso el olor y el sabor aunque sea de forma indirecta.
- **Purīsha** (heces): el médico debe usar la vista, el olor y el tacto para examinar las heces. Se valoran los cambios en el color, la cantidad, la forma, la temperatura, la untuosidad y el olor. Se especifican algunas condiciones patológicas, por ejemplo, la debilidad de agni (fuerza digestiva) se manifiesta con heces acuosas y particularmente malolientes, la indigestión con heces sueltas y frías, etc.
- **Jihvā** (lengua): se considera el segundo parámetro en importancia después del pulso. Se debe valorar el color, el revestimiento, la humedad y el sabor habitual en la boca. En condiciones de salud la lengua es rojiza, delgada, uniforme y limpia. Como ejemplo de situaciones patológicas, la debilidad de agni se manifiesta con sabor astringente, la indigestión se acompaña de una tonalidad semejante a la mantequilla, en patologías respiratorias la tonalidad es azulada, etc.
- **Śabda** (voz): se considera un parámetro de importancia menor.

En condiciones de salud la voz es profunda resonante, firme, continua, agradable, etc. En los textos clásicos y en el *Yoga Ratnākara* se explica que es difícil relacionar los cambios en la voz con patologías concretas. Además de la voz y el habla, también se valoran otros sonidos corporales: la respiración, el latido cardíaco, el murmullo intestinal, etc.

“Ayurveda es la medicina tradicional mayoritaria en la India”

- **Sparsā** (tacto): este aspecto proporciona abundante información. Se debe valorar la temperatura, la complexión, la humedad, la rugosidad, etc. Por ejemplo, es posible relacionar la temperatura con la alteración de los humores físicos.
- **Drk** (ojos): el examen de los ojos es un parámetro que también puede proporcionar información acerca del estado de los humores. Entre otros aspectos, también pueden identificarse circunstancias que indican la proximidad de la muerte

(pérdida súbita de visión, coloración oscura del ojo, etc.).

- **Ākrti** (apariencia general): se valora la condición física y psicológica general mediante la observación de la complexión física, las posturas, los hábitos, etc., que luego se relacionan con cada uno de los humores. A partir del s. XVIII los métodos tradicionales van cayendo en desuso. En la actualidad no existe un método consensuado, y a menudo, los profesionales incorporan procedimientos y pruebas modernas dentro de su práctica ●

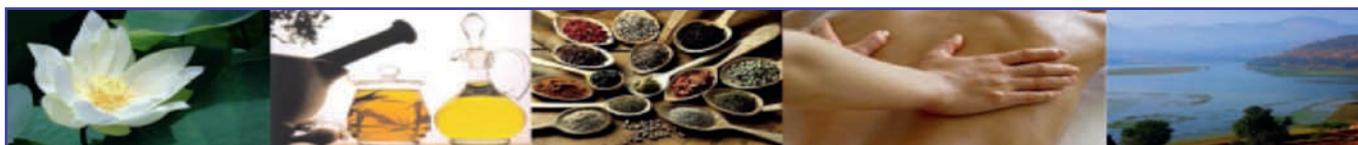
\* Caraka Samhitā

\*\* Aṣṭāṅghrdaya Samhitā



**José Manuel Muñoz Muñoz**  
Enfermero, Antropólogo, Master en Gestión Pública y Cooperación Internacional, Dr. por la Universidad de Granada. Desarrolló su tesis sobre la práctica de la Medicina Tradicional India en el Estado de Maharashtra (India). Dir. de Centro de Estudios Ayurvédicos.

[www.centroyurveda.es](http://www.centroyurveda.es)  
(+34)600236954



# Āyurveda

## Medicina Tradicional India

Programa de Estudios Presencial  
Madrid – Septiembre 2017 - Julio 2018

Diplomado en Alimentación y Masaje Āyurveda

Diplomado Avanzado en Āyurveda (Āyurveda Vishrada)

Diplomado de Posgrado en Āyurveda (Āyurveda Nishnat)

Dirección y profesorado nativo

Currículo completo y especializado en 3 años

Prácticas clínicas

**¡RESERVA YA!**



## Consulta Ayurveda

**Dra. Prachiti Kinikar**

Profesora y consultora internacional con consulta regular en Madrid

## Información

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

[secretaria@centroyurveda.es](mailto:secretaria@centroyurveda.es)

Tlf. 600 236954



# EL PODER DE LA MENTE



**B**uda lo aseveraba: “*Todos los estados entroncan en la mente y la mente es la fuentes de todos los estados*”. *Krishnamurti* declaraba: “*La mente es el mundo*”. Los yoguis desde la más remota antigüedad nos han advertido: “De la mente parten dos caminos: uno lleva al cielo y el otro al infierno”, entendiendo por cielo o infierno estados psíquicos. También, como tanto les insisto a mis alumnos en las clases de meditación: la misma mente que encadena, es la que libera. Con la mente pensamos, sentimos, hacemos..., pero ella puede ser sana o insana. Es una buena sierva, pero muy mala ama.

El poder de la mente es indiscutible. El del pensamiento, también. La mente es nuestra inseparable compañera desde que nacemos hasta que morimos. Es el órgano de percepción, cognición, análisis, memoria, imaginación, atención, discernimiento y otras preciosas funciones cuando sabemos utilizarlas bien y servirnos de ellas. Pero muy perturbadoras cuando ellas nos dominan y nos convierten en sus esclavos.

Los sabios de Oriente siempre han insistido en la necesidad de aprender a cuidar, dominar, entrenar, desarrollar y sanear la mente, porque ella puede ser fábrica de aflicción o de deleite, y puede ser una implacable enemiga o una magnífica amiga. La mente bien dirigida y gobernada, es de mucho provecho para uno mismo y para los demás, pero mal dirigida y gobernada es desorden, fiasco, inarmonía y conflicto.

Cuando la mente no está bien establecida, controlada y orientada, es manantial de mucho sufrimiento, porque se

extravía en sus pensamientos neuróticos e insanos. También causa mucho dolor innecesario a las otras criaturas. Se fragmenta y pierde su energía, es causa de malestar y preocupación inútil. Una mente así, decía *Kabir* es un fraude, una casa con un millón de puertas. Lo mejor es no creérsela. No es de fiar, es un timo. Si la mente no te gusta, cámbiala, le recomendó un mentor a su discípulo. Surgió la meditación hace milenios para poder limpiar, esclarecer y serenar la mente y que así en lugar de reportar ignorancia, desencadene sabiduría liberadora.

Mi admirado y siempre recordado *Babají Sibananda* de Benarés siempre me decía que hay dos cerebros: el sagrado y el demoniaco, y que hay que aprender a desplegar el primero y a debilitar el segundo. Una mente negativa contagia negatividad, como una saludable, contagia armonía.

La mente descontrolada es como un elefante furioso o como un mono loco saltando de rama en rama. Se dejará arrastrar por la ira, el egoísmo, la ansiedad y todas las emociones tóxicas. Aunque uno habla de ella como si le perteneciera, en realidad no es así; uno es como una hoja a merced del vendaval de una mente agitada y confusa que daña a los demás y se daña a sí misma, acarreando un montón de cosas nocivas. Una mente no dirigida con sabiduría y ecuanimidad, con sosiego y lucidez, es un caldo de cultivo para la fricción, el conflicto, las emociones venenosas y los pensamientos insanos. Lo que puede originar trastornos psicosomáticos muy diversos, además de que dispersa las mejores energías y malogra la relación con las otras personas.

Como todos tenemos en principio una mente desorganizada y con tendencias insanas, urge transformarla para obtener lo mejor de ella y abandonar lo peor. Así se podrán obtener los potenciales mentales, evitar las memorias negativas y las fantasías dolorosas y perjudiciales, activar la atención mental en el aquí y ahora, cultivar actitudes sanas y constructivas y comportamientos mentales, verbales y corporales cooperantes y generosos.

Desde que descubrí el yoga cuando tenía quince años de edad, enseguida escuché la antigua enseñanza de “así como piensas, así eres” o “somos el resultado de nuestros pensamientos” o “heredaremos de la mente lo que vayamos haciendo con ella”. Pensamientos nocivos encienden pensamientos nocivos, en tanto que los positivos alumbran los positivos. El pensamiento insano es como una espina clavada en el sistema nervioso, que no deja de irri-  
tarlo.

Es necesario aprender a pensar y a dejar de pensar. En este sentido la meditación nos es también de gran ayuda. Cuando hay que pensar, pensamos, pero cuando hay que vivir en el instante sin pensamientos, lo hacemos. Nada de elucubraciones inútiles. Por un lado la práctica asidua de la meditación y, por otro, enfocar la mente en lo que a cada momento estamos llevando a cabo. Y cultivar actitudes constructivas, basadas en el sosiego, la ecuanimidad, la atención vigilante y la compasión. La meditación nos permite entrenar la mente para desarrollarla y que pueda alcanzar un plano de equilibrio y visión clara. De eso modo uno podrá mejor afrontar las vicisitudes de la vida e incluso sacar una enseñanza transformativa de las mismas.

Además de la práctica de la meditación sentada, hay que estar más meditativo en la vida diaria. Podemos irnos adiestrando para frenar los pensamientos, o mirarlos sin que nos afecten, o combatir los pensamientos negativos mediante los positivos, o ignorar los pensamientos. Hay numerosos métodos para aprender a relacionarse con los pensamientos. Para ello también necesitamos el esfuerzo consciente, la disciplina y la motivación necesaria para despojarnos de los pensamientos insanos y cultivar y desplegar los sanos. Es una especie

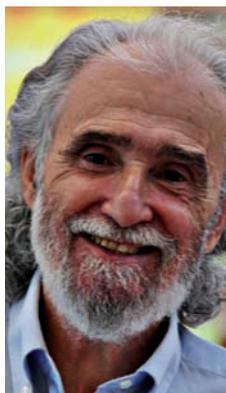
de alquimia. Igual que los alquimistas tratan de transmutar los metales de baja calidad en metales preciosos, vamos tratando de transformar el lado neurótico de la mente en un lado sano y constructivo. La meditación nos ayuda a superar los modelos de pensamientos que generan dolor propio o ajeno, para construir emociones sanas y lucidez mental. Con el trabajo de *autoreeducación*

necesario, iremos logrando que la mente no esté gobernada por la ofuscación, la avidez y el odio, sino por la lucidez, la generosidad y el amor.

Inspirémonos en las palabras de ese maravilloso texto que es el *Dhammapada*, donde se nos recuerda:

*“Es bueno controlar la mente: difíciles de dominar, voluble y tendente a posarse allí donde le place. Una mente controlada conduce a la felicidad” ●*

**Ramiro Calle**



## ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



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

Información: 91 468 03 31

Horario Secretaria: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)  
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

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



## ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual

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

www.cosmologiademartinus.es

## HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fruta y verdura bio  
Aromaterapia



Nutrición y dietética  
Flores de Bach  
Medicina natural

www.eldruida.es

CALLE DE LA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 915272833



## SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL  
DRENAJE LINFÁTICO  
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

## 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



# Deja de sabotear tu felicidad

Disfrutar de una vida próspera y feliz no es un lujo o una lotería que sólo “toca” a unos pocos. Es, de hecho tu única forma de evolucionar, tu única responsabilidad en este planeta.

## Despierta al Conocimiento dormido en ti

Tú, como todos los seres humanos, has olvidado quién y qué eres en realidad y tu razón auténtica de existir.

Recuerda-Te

Eres un Ser energético que, en un momento dado a lo largo de su eterno viaje universal, decidió hacer una parada en la Tierra con la única finalidad de evolucionar al manifestar alegría.

Tenías claro que tu único deber, tu única responsabilidad, era sentir felicidad, triunfar en lo que te propusieras y disfrutar al máximo (desde el Corazón). Pues sabías que ésta era la única manera de expandir luz y bienestar por este oscuro universo. Sabías que era fácil lograrlo pues disponías del poder de crear tu propia realidad, disponías de las leyes universales y sabías cómo usarlas a tu favor.

Para lograrlo tu Ser se iba a encarnar en un cuerpo físico e iba a manifestarse en tu persona a través de tres partes: Tu ego, tu Yo (libre albedrío) y tu Corazón. Sabías que tu ego iba a ser tu mejor aliado pues, al proponerte pensamientos oscuros, te daba la opción de elegir no escucharle. Te daba la opción de, desde tu Yo, escoger escuchar a tu Corazón.

## ¿Qué ha ocurrido?

Entonces, ¿qué ha ocurrido?, ¿por qué tu vida no es la ideal en todos sus aspectos?, ¿por qué aún sientes culpa?,

¿por qué sientes vacío?, ¿por qué no disfrutas de abundancia o de buena salud o de una buena relación con tu pareja, tus hijos o tus padres? La respuesta es tan sencilla como poderosa:

## ¡Al nacer, tú, como todos, te olvidaste!

Al olvidarte comenzaste a construir tu vida en base a cimientos prestados, cimientos diseñados por el ego y que no juegan a tu favor.

## El olvido

El origen de todo el dolor, el sufrimiento y los problemas a los que todos nos enfrentamos surge del olvido de quiénes somos y de cuál es nuestra misión en esta vida.

Ajenos a nosotros mismos y a nuestra misión única, vivimos como sonámbulos, deambulando por esta vida sin rumbo ni propósito. Perdidos y confundidos, en lugar de escuchar la voz del Conocimiento

que yace en nosotros, nos dejamos guiar por la seductora voz de aquel que dice querer protegernos: el ego.

Confundidos por sus mensajes pseudo-protectores le damos la mano y le permitimos que nos incite a sabotearnos, asustarnos, complicarnos la vida, privarnos, sentir vacío y destruirnos. Pero, todo esto lo hace con un único propósito; que no lo escuchemos!

## Tu ego es tu mejor aliado para tu evolución. Aprende a utilizarlo a tu favor.

Tu ego te propone ideas, comportamientos, pensamientos, etc. para que tú escojas qué hacer con ellos. Cada vez que le das la voz, trata de gritar más alto con

“Tenías claro que tu único deber, tu única responsabilidad, era sentir felicidad, triunfar en lo que te propusieras y disfrutar al máximo (desde el Corazón)”

y tu éxito

la intención de que reacciones, de que le pongas en su sitio y lo apacigües. Al no hacerlo se manifiesta cada vez con más fuerza, convirtiendo tu vida en un torbellino, cada vez más frustrante, dificultando tus relaciones y causando dolor.

### El ego, sólo quiere que lo tranquilices y apacigües

El ego no es “malo”, lo único “malo” es lo que decidimos hacer con él.

Libérate de la siempre presente culpa, al aceptar que el ego, es una parte indispensable en ti, que es natural

que tengas pensamientos negativos y que no hay nada de “malo” en ello siempre y cuando lidies con ellos desde tu Corazón.

### ¡Despierta! Estás creando tu experiencia a cada instante.

A cada instante estás creando tus experiencias y realidad con tus pensamientos y emociones, pero ¿qué crees que estás creando desde el piloto automático auto-destructivo de tu ego?

### ¡Atrévete a recordar!

Recordar quién eres y cuál es tu misión única en este planeta te ayuda a recuperar tu alegría de vivir, armonizar tus relaciones y liberarte de la inercia de sabotearte y de frenar tu felicidad y tu éxito ●



#### Anne Astilleros

Entrenadora de vida, escritora y conferenciante internacional. Ha dedicado más de 25 años de su vida a recorrer el mundo impartiendo seminarios, cursos y conferencias sobre coaching, el uso del poder de la atracción, crecimiento personal y evolución.

[www.blancama.org/anne-astilleros](http://www.blancama.org/anne-astilleros)



## Visión Natural

...más allá del Método Bates

Para mejorar tu vista y tus ojos  
sin lentes, sin farmacos, sin cirugía

Próximo Curso

**Inicio 22 de Mayo**

**Últimas plazas!!!**

Y si lo prefieres...

Taller Intensivo

**27 y 28 de Mayo**

**Reserva tu plaza!!!**

Inés García - 693 349 909 - 91 539 98 60

[www.vision-natural.es](http://www.vision-natural.es) - [zarzaleja@gmail.com](mailto:zarzaleja@gmail.com)  
- [info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es)

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estiMa.**

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668

**Juan Manzanera**

Escuela de Meditación  
Clases y seminarios

**630. 448. 693**

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



## Despierta a tu propio éxito y felicidad Anne Astilleros en España

¿Sabías que tu ego es  
tu mejor aliado para tu  
evolución?

Seminarios  
Madrid 10 y 11 de Junio  
Barcelona 17 y 18 de Junio



Fundación BLANCAMA | [blanca@blancama.org](mailto:blanca@blancama.org)  
[www.blancama.org](http://www.blancama.org) | Telf. 676 580 930 | 938 029 075

Los cuencos tibetanos son utilizados por los monjes tibetanos para la armonización personal y espacial. En la mayoría de las culturas se asocian con la espiritualidad. Los cuencos tibetanos armonizan principalmente el sistema nervioso y el cardíaco, elevan las defensas del organismo predisponiendo a estados profundamente introspectivos beneficiosos para la salud, reduciendo la segregación de hormonas relacionadas con el stress y elevando las endorfinas. La onda sonora producida a tra-

cio, específicamente en los rincones y en todo lugar en donde se perciba la energía estancada o desvitalizada. Para las personas que practican meditación o yoga con cuencos, escuchar el sonido de los cuencos tibetanos durante las *asana*, como si los cuencos fueran el sonido de la propia mente, significa haber alcanzado un nivel muy alto de desarrollo espiritual. Las vibraciones que emiten los cuencos tibetanos en el cuerpo producen los mismos efectos que el sonido. Pero tienen más intensidad al contactar directamente con la persona, ya que la vibración

# YOGA Y MEDITACIÓN CON



# CUENCOS TIBETANOS

vés del frotamiento continuo del borde del cuenco por una baqueta, alcanza una nota mantra que se sostiene durante largo tiempo penetrando en la materia y actuando a nivel celular, sintonizando por resonancia y simpatía. También actúa en el ámbito del hábitat, quebrando estructuras energéticas negativas depositadas en el espa-

“LOS CUENCOS TIBETANOS ARMONIZAN PRINCIPALMENTE EL SISTEMA NERVIOSO Y EL CARDÍACO, ELEVAN LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO PREDISPONIENDO A ESTADOS PROFUNDAMENTE INTROSPECTIVOS BENEFICIOSOS PARA LA SALUD, REDUCIENDO LA SEGREGACIÓN DE HORMONAS RELACIONADAS CON EL STRESS Y ELEVANDO LAS ENDORFINAS”

penetra en el cuerpo afectando más profundamente tanto física, emocional, energética, como espiritualmente.

Los cuencos tibetanos también tienen la capacidad armónica que caracteriza a todo sonido. Estos armónicos poseen efectos beneficiosos en nuestro ser y sobre

El Círculo Agora 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.



## Festival de Piedralaves el 16, 17 y 18 de Junio en el Albergue Valle del Tietar (Ávila)

Abierto plazo de Inscripción - Te esperamos!!!

Festivales



Encuentros

Cine Forum



Desarrollo humano



Meditación

Creatividad



Cursos

Talleres



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

nuestro *chakras*. Es imposible escuchar sonidos y frecuencias que están fuera de nuestro campo auditivo o capacidad, sin embargo mediante los armónicos podemos resonar con ellos.

Los cuencos tibetanos son utilizados como métodos de curación, relajación y meditación, ayudando a tener una vibración saludable, en todos los niveles, mental o psicológico, emocional y espiritual. Como he señalado anteriormente, los cuencos tibetanos ayudan a equilibrar los *chakras* cambiando un estado nada beneficioso (alteraciones, ira, ansiedad, tristeza, estrés, etc.) hacia un estado de paz, relajación y serenidad, lo cual induce a estados de sanación, místicos y elevando nuestra frecuencia vibratoria.

La experiencia de grandes cambios como claridad mental, aumento de la creatividad, una excepcional concentración, mayor visión de futuro y sobre todo la sensación de paz, nos da como resultado un ser más productivo, creativo, centrado, dichoso, sereno, equilibrado, teniendo paz consigo mismo. Los Cuencos tibetanos nos ayudan a ingresar al estado de verdadera conciencia o yo superior, donde encontraremos un sentimiento de paz, controlando los estados de insomnio e hiperactividad.

La práctica de yoga con cuencos tibetanos, tiene efectos beneficiosos para facilitar estados de relajación y meditación, calmar dolores leves, especialmente de cabeza, estimular estados anímicos decaídos, relajar en estados anímicos exaltados o nerviosos, desbloquear conflictos emocionales, armonizar los *chakras* y la energía a todos los niveles. Muchos de los beneficios se adquieren con la práctica diaria. En el caso de la meditación es aconsejable practicarla todas las mañanas para prepararte para comenzar el día con pensamientos y actitud positiva. La

“LA PRÁCTICA DE YOGA CON CUENCOS TIBETANOS, TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS PARA FACILITAR ESTADOS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN, CALMAR DOLORS LEVES, ESPECIALMENTE DE CABEZA, ESTIMULAR ESTADOS ANÍMICOS DECAÍDOS, RELAJAR EN ESTADOS ANÍMICOS EXALTADOS O NERVIOSOS, DESBLOQUEAR CONFLICTOS EMOCIONALES, ARMONIZAR LOS *CHAKRAS* Y LA ENERGÍA A TODOS LOS NIVELES ”

práctica del yoga obliga a mantener una constancia, al menos, de dos días a la semana.

En definitiva, Los cuencos tibetanos, o también llamados cuencos cantores se convierten a día de hoy en una herramienta especialmente útil a la hora de practicar relajación, meditación o diversas técnicas de ejercicios como por ejemplo el yoga ●



**Noemi Fernández Baz**

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

### ESPACIO ALMA MADRID CLASES DE YOGA



#### HORARIOS DE YOGA

Lunes y Miércoles

16:30h

18:30 h

20:30 h

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

# ¿SABES POR QUÉ DEBES

Seguro que se te ocurren un montón de razones por las que mantenerte flexible. Y es que la flexibilidad es una cualidad de nuestro sistema musculoesquelético que nos ayuda a prevenir dolores, mejorar nuestro rendimiento físico e incluso diría que hasta mejorarnos emocionalmente.

Pero si todos sabemos de los beneficios de los estiramientos, ¿por qué nos cuesta tanto estirar? ¿Por qué es tan doloroso y al final terminamos haciéndolo poco y mal?

En primer lugar, habría que decir que desde pequeños en el colegio, en la asignatura de educación física o en las Escuelas Deportivas se le da muy poca importancia a los estiramientos musculares y la toma de conciencia del cuerpo. Si se trabajara de una forma adecuada desde esa edad tendríamos muchas más coordinación, equilibrio y menos dolores cuando nos hacemos mayores. Además de unos hábitos saludables, orientados a prevenir antes que curar.

Por desgracia, cada día llega más gente a la consulta comentando que para solucionar sus dolores le han dicho que tiene que fortalecer los músculos, bien sean de la espalda cuando duelen las lumbares, o el músculo cuádriceps cuando existe alguna patología de rodilla. Y nada más lejos de la realidad.

En los siguientes párrafos voy a ir explicando todos los beneficios del estiramiento y por qué es mejor buscar la causa de que una zona esté doliendo antes de fortalecer los músculos.

Lo primero que hay que entender es que existe un te-



Postura cierre de ángulo de cadera.  
Estiramiento de la Cadena Posterior o Cadena de Extensión.

jido que conecta todas las partes del cuerpo, de manera conectiva o conjuntiva, y que se llama TEJIDO FASCIAL. La principal función de este tejido es sostener estructuras y servir de comunicación entre las distintas partes del cuerpo. Y ¿por qué sirve de comunicación?, porque lo atraviesan todos los nervios que transmiten información, y todos los vasos, tanto arteriales como venosos y linfáticos, que son los encargados de llevar los nutrientes a todas las partes del cuerpo y recoger los desechos.

Pues bien, imaginemos que ese tejido fascial está contraído o arrugado. Tanto la comunicación nerviosa como el intercambio de fluidos va a estar muy mermado. Y ya tenemos un territorio predisposto para que aparezcan dolores o que una víscera no funcione del todo bien, y por lo tanto el cuerpo no pueda encontrar el equilibrio que necesita. Esta sería la primera razón para mantenernos flexibles desde un punto de vista de la salud.

Además, tengamos en cuenta que no todos necesitamos hacer los mismos estiramientos, cada uno debe hacer el estiramiento

que necesita en función de sus particularidades. No va a necesitar lo mismo una persona que está 8 horas diarias trabajando sentado en una silla, que una persona que sale a correr todos los días y trabaja como repartidor/a. Y no sólo por la actividad que desarrolla, si no también por nuestra genética y por los accidentes o golpes que haya ido sufriendo a lo largo de la vida.

Para ello es necesario hacer un diagnóstico postural y también ver si tienen movilidad los puntos de anclaje del cuerpo en los que se ancla este sistema fascial de que hemos hablado. Por lo tanto vamos a obtener mucho mayor beneficio para la salud si hacemos los estiramientos indicados para cada uno de nosotros, y no hacemos una tabla general con la que vamos a caer en el desánimo, y en dos semanas dejaremos de hacerla.

Otro punto muy importante, y sobre todo por lo que escribo este artículo, es que es mucho más efectivo estirar Cadenas Musculares o Miofasciales enteras antes que músculos por separado. Hay que tener en cuenta que existe una conexión fascial entre músculos formando uniones que van desde la cabeza a los pies, y que cuando se tensan forman una verdadera cadena de tensión que nos mantiene bloqueados en una postura. Éste es el origen de muchas patologías, dolores o artrosis, es decir, desgastes articulares.

Si ponemos en tensión toda la Cadena Miofascial vamos a sentir relajación a nivel general, liberándonos de esa postura en la que estábamos bloqueados, desapare-

**“En cuanto a la manera de estirar o poner en tensión estas Cadenas Miofasciales es importante tener en cuenta que no es necesario llegar muy lejos en el estiramiento. Lo más importante es sentir la sensación de “PONER EN TENSION””**

# MANTENERTE FLEXIBLE?



Postura de apertura de ángulo de cadera.  
Estiramiento de cadena anterior o de flexión y cadenas profundas.

ciendo los síntomas. Pero como he comentado en alguna ocasión, no se trata de poner rectas a las personas, si no de dar flexibilidad dentro de la estructura o postura de cada uno, respetando el cuerpo.

En cuanto a la manera de estirar o poner en tensión estas Cadenas Miofasciales es importante tener en cuenta que no es necesario llegar muy lejos en el estiramiento. Lo más importante es sentir la sensación de “PONER EN TENSIÓN”. Sin llegar a ser un estiramiento exagerado en el que el cuerpo tiende a defenderse y retraerse una vez que finalizamos el estiramiento. Con esta puesta en tensión vamos a ir estirando suavemente, como si fuera un chicle este sistema fascial y lo que conseguimos va a ser mucho más duradero en el tiempo. Además hay estudios bastante concluyentes que hablan de que para que haya realmente cambios en el sistema fascial y por lo tanto en el músculo, hay que mantener la puesta en tensión mínimo 90 segundos. Y ese tiempo está muy alejado del que solemos utilizar para estirar cada músculo.

Por último, os quería hablar de las clases de **reprogramación de la postura y estiramiento de cadenas miofasciales**, que se realizan en unas hamacas que nos permiten

poner en tensión las cadenas miofasciales, en función de la flexibilidad de cada uno, partiendo de dos posturas básicas que se muestran en las fotos a continuación.

En la postura de cierre de ángulo de cadera vamos a estirar principalmente las cadenas posteriores del cuerpo. Es decir, la cadena de extensión, manteniendo una puesta en tensión desde la cabeza como si nos estiraran de los pelos de la coronilla suavemente y desde los tobillos llevando la punta de los dedos de los pies hacia nosotros. En esta postura debemos respirar hinchando la espalda.

En la segunda postura de apertura de ángulo o “Rana” en el suelo, estiramos las cadenas anteriores o de flexión y las cadenas profundas que son la de inspiración y espiración. Hacemos la puesta en tensión desde la cabeza como si nos tiraran del pelo de la coronilla y desde abajo con la posición de los miembros inferiores, manteniendo siempre las zona lumbar pegada a la hamaca, es decir, haciendo una rotación posterior de la pelvis.

Para concluir, es necesario conocer la importancia de este sistema fascial como medio de unión y comunicación de todo el cuerpo y por lo tanto la necesidad de que esté flexible.

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



**Francisco Alonso**  
Osteopata D.O.-Fisioterapeuta  
col. 1213  
[www.osteofisiogds.com](http://www.osteofisiogds.com)  
[osteofisiogds@gmail.com](mailto:osteofisiogds@gmail.com)  
911 154 208

**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](mailto:hola@osteofisiogds.com) / 91 115 42 08 /Fuencarral 129 1º B Madrid

**E**l sonido Sagrado y la música Intuitiva van de la mano. Si viajo al pasado y me paro en las cavernas, miro la expresión del hombre comunicándose con los ancestros, con las energías físicas del cosmos, combinando frecuencias para cambiar otras. Si miro al futuro me lleva a coexistir con muchísimos modos de expresión artísticos donde busco relacionar el arte donde mejor me conviene. Pero si miro al presente y escucho mi latido, me lleva al sonido Sagrado, donde tomo conciencia que existo, conectando con el sonido que toma conciencia de sí mismo.

Lo remoto, lo presente y lo futuro se unifican en una misma frecuencia, o un estado de frecuencias, que fluyen en unidad a través de exploraciones en conciencia que surgen a consecuencia de nuestra identidad. El hombre es una caja de resonancia por sí mismo y su desarrollo y realización como individuo dependen de su propio sonido. La realización entre lo externo y lo interno.

**“LOS SONIDOS ANTIGUOS, ARCAICOS, SIMPLES O MÍNIMOS (MINIMALISTAS) NOS CONECTAN CON LOS ORÍGENES, CON VOLVER A LO SAGRADO EN LA RESPIRACIÓN, EN LA VOZ”**

El sonido Sagrado nos lleva a darnos cuenta de la cuestión de la Comunidad. No es posible sostener una comunidad tal como se sostiene una orquesta si los intérpretes o miembros de la comunidad no dan lo mejor de sí mismos. Si no podemos dar, no sostenemos nada. Aquí la música Intuitiva cumple una función muy importante, pues a través de la frecuencia de unas personas, intentamos complementar y enriquecer el sonido de otras, de tal modo que si un miembro de la orquesta se sale o no puede dar más, le suplen otros con su propio ritmo intentando así que no decaiga el sonido creado, que no decaiga la comunidad.

Los sonidos antiguos, arcaicos, simples o mínimos (minimalistas) nos conectan con los orígenes, con volver a lo sagrado en la respiración, en la voz. Al explorarlos se abren espacios íntimos necesarios para reflexionar más allá de lo cotidiano, creando una música abierta y una forma de relación.

La antropóloga argentina y estudiosa del sonido humano, Iris Guiñazú, nos dice: “... no se puede poner el “tiempo” en el cuerpo, sino el cuerpo en el “tiempo”; hay que entrar a vibrar en la misma frecuencia que originó el impulso, alcanzar las mismas sensaciones y sostenerlas hasta que surja “eso” que llamamos ritmo; eso que está debajo del pulso, de lo que se marca, de lo que se escribe; eso que flota entre los dos mundos de nuestros fantasmas respiratorios.”

Existen múltiples modos de comprender la música, en cada cultura, en cada tradición se traducen como expresiones vivas. Hay cantos para todas las formas de expresión que necesitamos. Los pueblos tradicionales siguen llevando esa semilla.

La música interior es parte intrínseca de nuestra condición humana seamos o no conscientes, existimos al ritmo de nuestras emociones, de la naturaleza y del mundo; nos sentimos en saludable equilibrio según afinamos o desafinamos en el concierto de la vida.

Hace unos años compartí junto con Tupaq Sonqo, maestro y músico Andino, una exploración del sonido Sagrado, una comprensión del retorno hacia un lado más esencial, buscando pureza y conexión de dentro hacia fuera y viceversa, explorando a través de la música Intuitiva con instrumentos y mi propia



# Sonido Sagrado, Música Intuitiva

voz, dónde me encontraba y donde podía colocarme, dándome cuenta que la afinación y la desafinación forman parte del estado individual de conciencia.

Comparto con todos vosotros, lectores, algunas palabras que Tupaq Sonqo escribe:

“Tenemos el don potencial de escuchar muy lejos, mucho más allá de la frecuencia que habitualmente percibimos, hasta el silencio. El silencio absoluto sería el sonido más puro. Cuando tocamos un instrumento, incluyendo nuestra voz, entramos en resonancia con esa pureza. Para esto, el Ser necesita estar conectado con la tierra y el cielo. Sólo esta vertical le permite no perderse, estar presente, y por lo tanto ser un único y potente co-creador de energías vibratorias sonoras. El lenguaje de la sabiduría de la naturaleza, es una forma de ondas vibratorias, que el hombre captura en todo tipo de símbolos. Se trata de la pureza y la belleza de la vida.

Todo es sonido, cada instante sentimos, percibimos y escuchamos los múltiples colores y sonidos de nuestra madre Naturaleza, que están en perpetuo movimiento. Todavía mantenemos los conocimientos ancestrales que están también en constante transformación, gracias a nuestros ancianos y abuelos que siempre los han protegido, porque ellos sabían del retorno de ésta esencia sagrada en la humanidad.

Hoy en día podemos retomar nuestra autenticidad con fuerza y dignidad, para que nuestras hijas e hijos aprendan a estar en ésta energía de armonía y logren transmitirlo a las generaciones futuras, gracias a su conexión con el gran Espíritu y la madre Divina. Para que hoy nuestras hermanas y hermanos de diversas comunidades milenarias, sean respetados, escuchados y valorizados. Para que esas fuerzas retejan los colo-

# Antigimnasia®



Un método para recuperar la salud y la belleza natural de tu cuerpo. Un método que te permitirá habitar tu primera casa, tu cuerpo.

## SESIONES INDIVIDUALES GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES TALLERES MONOGRÁFICOS

**Pilar Campayo**  
(Plaza Castilla)  
pcampayo@msn.com  
677 03 84 61



www.antigimnasia.com



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

res y sonidos del arco iris, en donde nuestros rezos y cantos viajan hasta el corazón del gran Misterio.” ●



### Teresita Ramos

Fundadora del Centro de Estudios Sagrados, dedicado a la Difusión y Apoyo a las Tradiciones de los pueblos del mundo, a través de conferencias, viajes, conciertos, cursos o talleres.

www.centrodeestudiossagrados.com

### Tupaq Sonqo

Portador de los conocimientos ancestrales de la tradición Andina y Amazónicas. Músico, Cineasta, Terapeuta, Curandero a través del sonido y a través de las plantas medicinales y maestras.



**Centro de Estudios Sagrados**  
dedicados a la difusión y apoyo de las Tradiciones del Mundo, miramos hacia las próximas 7 generaciones\*

**Viajamos a Egipto con Sebastián Vázquez**  
2-12 septiembre abierta inscripción  
centroestudiossagrados@gmail.com

**Ciclo 2017**  
Programación 2\* Trimestre

**11 mayo\*** Conferencia- Concierto  
Tupaq Sonqo en Madrid Centro Mandala

**13 y 14 mayo\*** Taller  
Tupaq Sonqo en Madrid, un parque en la ciudad  
La Alquimia de los sonidos en la Naturaleza  
información y reservas  
Teresita 658 200 158

**18 mayo\*** Conferencia Francesc Bailón  
La religión de los Inuit.  
Entre el chamanismo y el cristianismo

**15 junio\*** Conferencia Manuel Villaescusa  
Tradición de las plantas maestras

**29 junio\*** Conferencia Josune Moneo  
Recreando la Tradición, Cocreando el Futuro  
www.centrodeestudiossagrados.com

pinturas de Sürhan Barzani - Franco Baffiato



# DEL POLVO DE LAS ESTRELLAS AL ANTIHISTAMÍNICO

Está claro: cuando estornudas por la alergia al polen, es muy difícil que te acuerdes que una parte de ti proviene de las estrellas; que eres un conjunto de miles de millones de células que trabajan conjuntamente y en estrecha relación.

Cuando te pican los ojos, lo único que sabes es que hay un frasco en la farmacia que te proporciona un alivio inmediato (o casi).

Nuestro cerebro está magníficamente organizado para escoger lo que tenemos que asimilar y lo que no es de primera utilidad; es una inmensa ventaja, cierto, pero al mismo tiempo, reduce la comprensión de estos fabulosos mecanismos de interacción que nos hace vivir.

Así, cuando llega la primavera, la magnífica organización neuronal de nuestro cerebro nos hace recordar que

sufrimos de alergia y permite asociar este sufrimiento al remedio escondido desde el año pasado en el armario. Pero su limitación nos condena a quedarnos en eso; si abriéramos más el cajón de nuestra conciencia, llegaríamos a darnos cuenta que este problema de alergia no solo es espacio-temporal, nariz-primavera, sino mucho más.

Nuestro cuerpo funciona según el principio de “lo suyo” y de lo “no-suyo”. Esto significa que, ya en el vientre de nuestra madre, hemos aprendido a reconocer todas las proteínas que nos ayudarán en nuestra futura vida terrestre. Al nacer, vamos familiarizándonos con más moléculas. Estamos educando nuestro sistema inmunitario, el Comandante General de las tropas que decidirán de “lo suyo” y de lo “no-suyo”, asimilable o no.



Martes - 19:00 a 20:00  
Viernes - 19:00 a 20:30  
CLASE DE PRUEBA GRATUITA

Rafael Macias (Godiva)  
info@centromandala.es  
616 53 05 38

Centro Mandala  
C/Cabeza, 15 2º Dcha.  
28012 Metro-Tirso de Molina

Si mamá ha cuidado de alimentarnos sanamente, si nos ha permitido rebozarnos como croquetas en el barro con los amiguitos del pueblo, pegar lametones al perro del vecino, nuestro sistema inmunitario se ha fortalecido. Podemos con muchas cosas.

Por desgracia, estas últimas décadas han sido bastante catastróficas en términos de construcción inmunitaria. Hoy en día, las alergias pasan a ser un problema de salud pública y los alérgenos son múltiples e incomprensibles en apariencia. Por supuesto, tenemos armas, más o menos eficaces, más o menos naturales para remediar.

Pensemos en el helicriso, en el hisopo, la fumaría. Buena idea.

Pero volvamos a nuestro microcosmos interno, a nuestro conjunto de células. Pensemos en término más holístico. Cuando un sistema se derrumba, lleva consigo un montón de células que caen o se sobrecargan de trabajo para compensar las pérdidas. Es como un juego de dominó. Entonces, tenemos que sostener las otras piezas y restaurar las que caen. El primer paso siempre debería pasar por la restauración de la energía que se ha perdido. Observemos nuestras carencias vitamínicas y minerales.

Seguidamente, podremos pensar en esta frase de *“primum non nocere”* de Hipócrates, “primero, no dañar”. Para eso, empecemos por quitar los posibles desencadenantes: productos lácteos en primera línea, gluten, solanáceas, carnes, azúcar, frutos secos, etc. Depuramos y aliviemos el trabajo de nuestros órganos emuntorios, hígado, riñones, pulmones, intestinos y piel.

Observemos cómo reacciona nuestro cuerpo. La respuesta no se hace esperar, en un par de semanas notamos ya los efectos de una dieta restrictiva.

Después, de quitar los posibles responsables, podemos reconstruir. Hoy se sabe que albergamos una colonia de bacterias mucho mayor en número que nuestros millones de células en nuestros intestinos. Estas bacterias juegan un sutil e importante papel en nuestro equilibrio nervioso, inmunitario, emocional y neuronal. Casi son

más importantes que nosotros mismos. Esta colonia necesita un terreno bien abonado, un buen tubo digestivo, sin agujeros para desarrollarse. Un buen sustrato. Una alimentación mayormente vegetariana, con algas, e incluso, con fermentados.

“la magnífica organización neuronal de nuestro cerebro nos hace recordar que sufrimos de alergia y permite asociar este sufrimiento al remedio escondido desde el año pasado en el armario”

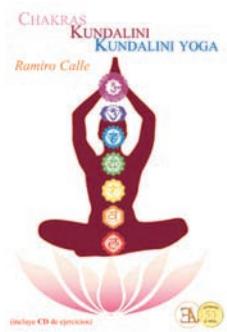
Empecemos con la reeducación. *Re-enseñar* a nuestro sistema inmunitario “lo suyo” y lo “no-suyo” aceptable. Sabiendo que algún alimento no nos conviene y que nuestro cuerpo lo contemplará de por vida como “no-suyo”, no aceptable, provocando un rechazo sin miramiento. Porque nuestro sistema inmunitario es un sistema único, propio de cada ser, lo que vale para uno no vale para otro.

Por fin, vemos sin lágrimas el fin del túnel. Podemos guardar el frasco en el armario. Pero si hemos aprendido la lección, seguiremos tratando nuestro problema a lo largo de nuestra vida. No como un castigo, sino como un regalo que le hacemos a nuestro templo. Una primavera sin mocos vale treinta helados, ¿no?

Ah! Y ¿qué pasa con el polvo de las estrellas? Una breve historia. Al morir, una estrella hace una implosión, provocando una compresión del Universo en su alrededor. Cuando se termina su implosión, hay expansión. Durante esta fase, la Supernova nos ha fabricado el oro, la plata y otros preciosos metales. Sin su muerte, no existiríamos. Todos estos metales preciados se encuentran en nuestro cuerpo. En directo desde las estrellas...●



**Cahty Liegeois**  
Nutritherapeuta en Ecocentro.  
www.ecocentro.es



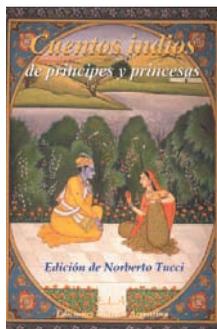
**Chakras, Kundalini, Kundalini yoga**  
(libro con CD de ejercicios)

**Ramiro Calle**

Esta obra aborda y explica los chakras principales del cuerpo humano, mediante de pruebas que debe ascender la energía kundalini, una vez despertada a través de técnicas como el kundalini yoga, lo que llevar a ser humano a su realización y al contacto con lo divino.

24 €

Librería Argentina



**Cuentos indios de príncipes y princesas**  
2ª edición

**Norberto Tucci**

Princesas que irradian luz y belleza, príncipes y princesas que luchan y superan todo tipo de pruebas para conseguir a su pareja amada, un chico del pueblo que consigue el amor de una princesa, el destino que a veces resulta inevitable...

13,50 €

Librería Argentina



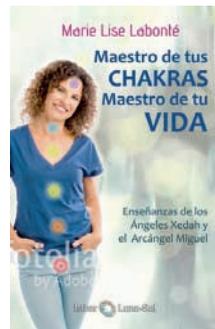
**Sánate tí mismo**  
**Mindfulness en medicina**

**Saki Santorelli**

En la actualidad, disfrutamos de extraordinarios avances tecnológicos en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, al tiempo que estamos aprendiendo a asumir una mayor responsabilidad en nuestra propia salud y bienestar.

18€

Editorial Kairós



**Maestro de tus chakras, Maestro de tu vida**

**Marie Lise Labonté**

En esta obra, Marie Lise Labonté nos ofrece una enseñanza totalmente diferente, ya que procede de otra dimensión. Podemos sentirnos privilegiados ya que, gracias a esta nueva visión, podremos conocer a la perfección este cuerpo que habitamos.

17€

Isthar Luna-Sol



**Meditaciones sobre el tiempo**

**Thich Nhat Hanh**

En esta íntima y poética obra (inspirada en un texto clásico del maestro zen japonés Dogen), Thich Nhat Hanh narra la esencia de su vida de búsqueda espiritual. El libro, que incluye caligrafías meditativas del propio Thich Nhat Hanh, nos invita a entrar en el profundo espacio de calma e intemporalidad.

15€

Editorial Kairós

RECOMENDACIONES

**SIMRIT KAUR EN CONCIERTO**

Lunes 15 de Mayo 2017. Madrid

Teatro del Arte  
C/San Cosme y San Damián, 3

Elogiada por artistas internacionales del renombre de Belinda Carlisle sus conciertos suponen una experiencia única, mostrándonos la capacidad de la voz para mejorar nuestra energía vital.

<http://teatrodelarte.org/>  
[www.simritkaurmusic.com](http://www.simritkaurmusic.com)  
Tfno. 64958587354  
[siluancar@gmail.com](mailto:siluancar@gmail.com)



Y en Mayo también...

- **Tesoros de la Hispanic Society of America.** Visiones del mundo hispánico, Museo del Prado. [www.museodelprado.es](http://www.museodelprado.es). Una oportunidad única de la mayor colección de arte de la Península Ibérica que se conserva en el mundo, después de las colecciones españolas.
- **Turkana.** Un mundo que se agota, Museo Nacional de Antropología. [www.mecd.gob.es/mnantropologia/portada.html](http://www.mecd.gob.es/mnantropologia/portada.html). El cambio en las condiciones de vida en espacios ambientales claves en África.
- **Taller de Agricultura Ecológica** en Lozoya, Sierra Norte de Madrid. [espacioinquietudes@gmail.com](mailto:espacioinquietudes@gmail.com). Orientado a todos aquellos que quieren crear un huerto de autoconsumo, y disfrutando de la Sierra Norte de Madrid.

**ANTROPOCENO. La Era Del Cambio Global**

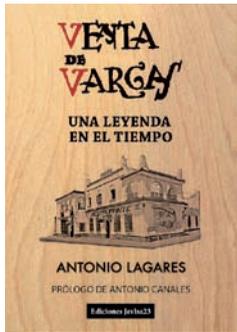
Hasta el 28 de Mayo 2017. Madrid

Museo Nacional de Ciencias Naturales  
C/ José Gutiérrez Abascal, 2.

Un viaje apasionante para descubrir, cómo desde nuestros inicios, pasando por la actualidad y con vistas hacia el futuro, hemos transformado el planeta a través de nuestra actividad y cómo podemos frenar los efectos del cambio climático.

Tfno. 91 411 1328  
[www.mncn.csic.es/index.jsp](http://www.mncn.csic.es/index.jsp)



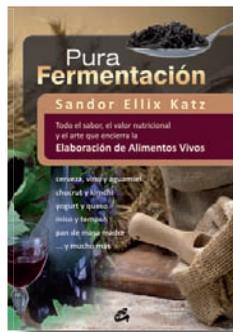


**Venta de Vargas**  
**Una leyenda en el tiempo**

**Antonio Lagares**

Cambia su estilo literario para traernos el libro "Venta de Vargas: Una leyenda en el tiempo", un recorrido por la historia de la mítica Venta de San Fernando (Cádiz) por la que han pasado un sinfín de artistas del flamenco.

20€  
Ediciones Javis23



**Pura Fermentación**  
**Sandor Ellix Katz**

Disponte a adentrarte en un fascinante viaje por el mundo natural de la nutrición sana y de los alimentos fermentados, unos alimentos vitales que aportan increíbles beneficios para la salud a la vez que resultan deliciosos y sencillos de elaborar.

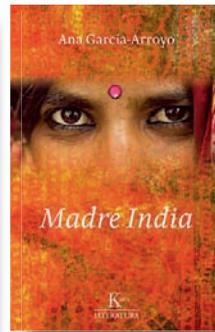
15€  
Gaia Ediciones



**Cocina Vegetariana**  
**Anna Helm Baxter**

Este libro recoge receta superfáciles, pudiendo realizar platos con 3 o 6 ingredientes, podrás realizar: Tapas, Sandwiches, Ensaladas, Gratinados, Sopas, Arroces y Pasta. 67 recetas infalibles y muy ricas. Riquísimas propuestas para sus comidas diarias.

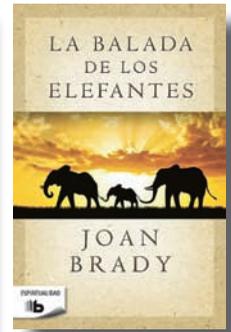
7,95€  
Ed. Librero



**Madre India**  
**Ana García-Arroyo**

Madre India narra un entrañable viaje que mira hacia adentro, hacia la significación mítica y cósmica. Recrea la palpante sabiduría que yace en el regazo de una tierra madre y la callada y sublime esperanza de sus protagonistas.

15€  
Kairós Literatura



**La balada de los elefantes**

**Joan Brady**

Primera fábula protagonizada por animales, se inscribe en la tradición de grandes clásicos como Juan Salvador Gaviota. La manada de elefantes conducida por la anciana Ashanti avanza por la sabana sin romper nunca las filas.

6€  
Ediciones B

**AGENDA**

**Talleres y Cursos**

**Mayo**

**3 y 7 de Mayo**

**Curso Intensivo Biomagnetismo Integral**

Centro Mandala  
Info: www.cuameuropa.com

**5 de Mayo**

**¿Qué hay más allá de la Vida?**

Conferencia Gratuita  
Centro Mandala  
Info: www.anandasananda.com  
sanandamusik@gmail.com

**6 y 7 de Mayo**

**Aprender a Canalizar.** Taller  
Centro Mandala  
info: www.aprenderacanalizar.com  
info@aprenderacanalizar.com

**6 y 7 de Mayo**

**El Propósito de la vida.** Taller  
Centro Mandala  
Info: 628404397  
escuelamagiadelamor@gmail.com

**6 de Mayo**

**Budismo Zen en la Vida Cotidiana**  
Conferencia Gratuita  
Centro Mandala  
Info: zenluz@zenluz.org / 912560210

**10 de Mayo**

**Talleres De Constelaciones Familiares**  
Centro Mandala  
Info: 629 953 383  
info@constelacioesycoaching.com

**11 de Mayo**

**Tupaq Sonqo en Madrid** Conferencia-Concierto  
Centro Mandala  
www.centrodeestudiossagrados.com  
658200158

**13 y 14 de Mayo**

**Taller Tupaq Sonqo en Madrid.** La Alquimia de los sonidos en la Naturaleza.

Centro Mandala  
Info: www.centrodeestudiossagrados.com  
658200158

**18 de Mayo**

**Fosfenismo.** Conferencia Gratuita.  
Centro Mandala  
Info: 609119646 / www.luz-natural-mente.com

**18 de Mayo**

**La religión de los inuit.** Entre el chamanismo y el cristianismo Conferencia Gratuita  
Centro Mandala  
Info: www.centrodeestudiossagrados.com  
658200158

**22 de Mayo**

**Diapasones Terapéuticos.** Encuentro-Taller.  
Ritual Sound.  
Info: 918616320 y info@ritualsound.com

**26 de Mayo**

**Talleres De Constelaciones Familiares**  
Centro Mandala  
Info: 629 953 383  
info@constelacioesycoaching.com

**27 de Mayo**

**Curso de Balanceos** en Madrid.  
Centro Galatea  
Info: 609119646 / www.luz-natural-mente.com

**27 y 28 de Mayo**

**Taller de Visión Natural**  
Centro Mandala  
Info: 693349909 y zarzaleja@gmail.com

**Junio**

**3 y 4 de Junio**

**Movimiento Consciente Expansivo.** Taller  
Centro Mandala  
Info: www.raquelsanchezroca.com 636362326

**3 y 4 de Junio**

**Aprende y Domina el Método Banda Gástrica con Hipnosis,** Iván Lentijo  
Centro Mandala  
Info: www.hipnoadelgazamiento.com

**Retiros**

**26, 27 y 28 de Mayo**

**El Milagro (Curso de Milagros)**  
Info: 616913931 / 650856198

**Verano 2017 Galicia**

**Makiko Kitago**  
Info: www.desarrollovocel.com / 619817637

**29 de Junio al 9 de Julio**

**Retiro de Verano para Mujeres,** Acebo (Cáceres)  
Lalita Devi  
Info: www.sarasvatidanza.com  
sarasvatidanza@gmail.com

**Mayo, Junio y Julio**

**Yoga y Feminidad**  
Info: yogayconocimiento.com / 638036927

**Formaciones**

**27 y 28 de Mayo**

**Practicar Yoga Autónomamente**  
Formación Continua.  
S'OM ASoc. Yoga y Filosofía.  
Centro Mandala.  
Info: 722442664 / 661233202  
yoga.formacion.madrid@gmail.com

**Septiembre 2017-Julio 2018**

**Ayurveda. Medicina Tradicional India.**  
Dra. Prachiti Kinikar  
Info: 600236954 / www.centroayurveda.es  
secretaria@centroayurveda.es

**Curso 2017/2018**

**Formación Instructor de Yoga.**  
Matrícula Abierta.  
Escuela de Yoga Om Shanti.  
Info: 644539277 / info@omshantiyoga.es

**Direcciones**

**Centro Mandala** - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid  
**Ritual Sound** - C/ Binigno Soto, 13, Madrid  
**Centro Galatea** - C/ Alcalá, 118, Madrid

**Alimentación**

**Centro Ayurveda** (pág. 35)  
600 236 954

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

**Cosmética**

**Wild Natural Ibiza Cosmetics** (pág. 25)  
971 807 001

**Chi Kung**

**Janú Ruíz** (pág. 17)  
91 413 14 21 – 656 676 231

**Desarrollo Personal y Terapias**

**Círculo de Ágora** (pág. 41)  
650146115

**Charo Antas** (pág. 15)  
655 80 90 89

**Daniel Gabarró** (pág. 13)  
www.campusdanielgabarro.com

**Fundación Blancama** (pág. 39)  
676 580 930

**Luz-Natural-Mente** (pág. 21)  
Adriana S. Sorina  
609 119 646

**Raquel Sánchez Roca** (pág. 11)  
636 362 326

**Visión Natural** (pág. 39)  
693 349 909

**Ecotiendas**

**Espacio Orgánico** (pág.11)  
91 657 25 15

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

**Escuelas de Conocimiento**

**Cosmología de Martinus** (pág. 37)  
www.cosmologiademartinus.es

**CES** (pág. 45)  
658 200 158  
www.centrosdeestudiossagrados.com

**Fisioterapia/Osteopatía**

**Osteofisio** (pág. 43)  
91 115 42 08

**Herbolarios**

**El druida de Lavapiés** (pág. 37)  
91 527 28 33

**Masajes /Quiromasaje**

**Shiatsu** (pág. 37)  
60991 59 25

**Meditación**

**Juan Manzanera** (pág. 39)  
630 448 693

**Música/Danza**

**Ritual Sound** (pág.19)  
91 861 63 20

**Sarasvati Danza** (pág. 29)  
sarasvatidanza@gmail.com

**Makiko Kitago** (pág. 27)  
619 817 637

**Odontología Natural**

**Mónica Rodríguez** (pág. 15)  
91 369 00 03 – 669 703 981

**Restaurantes**

**La Biotika** (pág. 17)  
646 85 64 28

**Tai Chi**

**Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi** (pág.37)  
91 468 03 31

**Técnicas Corporales**

**Antigimnasia** (pág. 45)  
660 337 671 – 677 038 461

**Turismo Rural**

**Huerto San Antonio** (pág.25)  
91 868 92 14 – 617 401 805

**La casa Toya** (pág. 25)  
976 609 334 – 625 547 050

**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 27)  
949 305 306 – 629 228 919

**Yoga**

**Bijja Yoga** (pág. 17)  
605 800 697

**Centro Estima** (pág. 39)  
610 256 668

**Centro Mandala** (pág. 47)  
91 539 98 60 – 646 926 038

**Centro Shadak** (pág. 37)  
91 435 23 28

**Escuela de yoga Om Shanti** (pág. 33)  
644 539 277

**Espacio Alma** (pág. 41)  
635 648 829

**Yoga y comocimiento** (pág. 31)  
638 036 927

**VerdeMente**  
**Promoción Verano**

**A**

**Sección individualizada a partir del Mes de Mayo en Páginas Centrales**

**B**

**Mailings específicos y Temáticos**

**C**

**Blog Temático sobre Retiros Cursos, Talleres y Viajes**

Retiros, Talleres y Cursos...  
Enseña lo que eres

VerdeMente.com

Contacta con nosotros en:  
915284432/646926038  
verdemente@verdemente.com

**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)

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.

**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.

www.adoratarot.es

**ÁGORA**  
Centro de Ciencias Esotéricas

806 47 48 49  
931 221 303

Tarot  
Videncia  
Expertos

Calle más Cine: Red Fip: 1.21 Red Movil: 1.57 IVA incl. Mayores 18 años. Promotor: S. Mantariz 479. Box 126. 28021 BCN

**RENEE PIÑEIRO**  
VIDENTE MEDIUM TAROT

\* Estoy para ayudarte \*

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

# VerdeMente

Prepara ya el próximo Curso!!!  
Marca la Diferencia



**Contenidos**  
**WEB**  
**Blog**  
**Redes Sociales**  
**Mailing**



VerdeMente.com

Contacta con nosotros en:  
915284432/646926038  
[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)

# La alegría de la vida saludable

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

En mayo:

-Lunes 1, día del trabajador

-Miércoles 10, luna llena

-Consulta otras fechas en nuestra web

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

Viernes 19 de mayo, de 16:00 a 19:00

## Taller con Emilio Carrillo

Crecimiento personal y desarrollo espiritual.

Aportación: 25e.



Novedad

## Consultas gratuitas de Nutriterapia.

Asesoramiento de 15 minutos para saber qué alimentos te convienen.

Con Cathy Liegeois.



Novedad

## Being One Fórum

El mayor evento de desarrollo personal en Europa, con más de 16 escritores superventas: Walsch, Sharma, Moorjani, Braden, M. Ruiz, Vitale, Rovira, S.Torres...

Presencia de ecocentro con stand de restaurante y librería.

12, 13 y 14 de mayo, en Madrid

+Info: [www.beingone.eu](http://www.beingone.eu)

## Vacaciones alternativas en la Hospedería del Silencio

Te divertirás y harás amigos con excursiones, juegos y bailes. Aprende a relajarte y meditar para tu vida diaria.

Disponibles varias fechas en julio y agosto

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



**ecocentro**

Pioneros 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](mailto: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](mailto:hpd@ecocentro.es)

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

