

# Verde Mente



Junio 2017 | N 213

Entrevista a  
Dokushô Villalba

Danza y Libertad  
Lalita Devi

Los sonidos del Chamán  
El tambor chamánico  
Chema Pascual

Expresión corporal  
A la salud por la comunicación  
Helena Ferrari

Escoliosis. Lo que no te cuentan  
Francisco Alonso

Yoga o Yogismo; joyería o bisutería  
Ramiro Calle

ESPECIAL VERANO  
FORMACIONES

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



PROXIMAMENTE  
Cursos

Quesos Crudiveganos  
Repostería Vegana  
Yogures Gourmet  
Fermentados

Claves para una  
alimentación saludable  
en verano

Susíbete o llama  
para recibir información



PROXIMA APERTURA

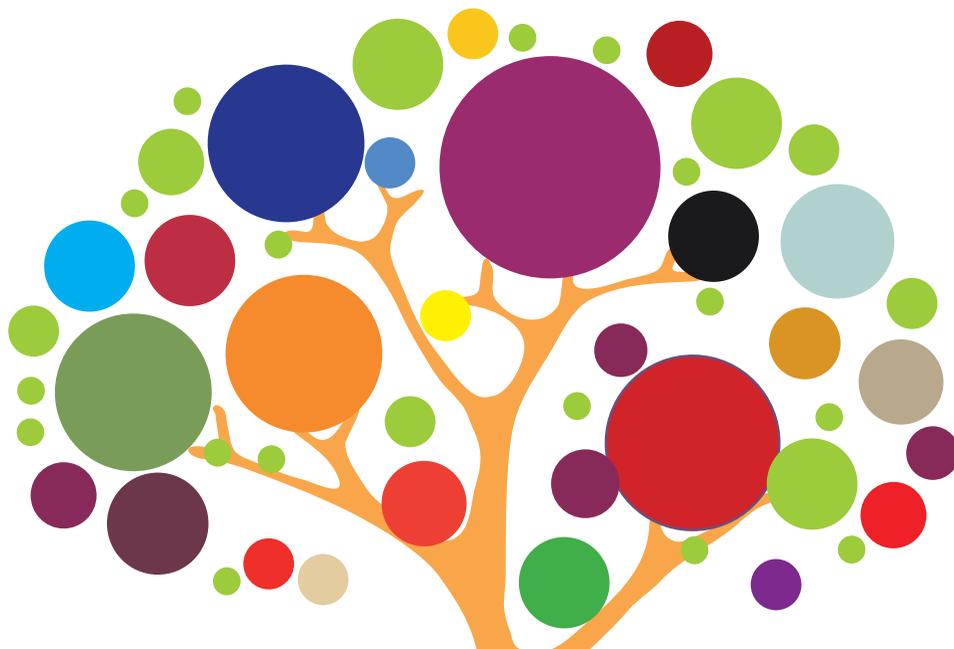
CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



# Nuestros Colaboradores



## Yoga, Meditación



Ramiro Calle  
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera  
Meditación



Montse Simón  
Yoga y Vedanta

## Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez  
Tradición Original



Pablo Veloso  
Orientalismo y Evolución

## Etnografía y Mística



Manuel Castro  
La imagen del "Otro"

## Alimentación y Naturopatía



Ángela Tello  
Coach Nutricional

## Psicología y Terapia



Daniel Gabarró  
Reflexiones para el Despertar

## Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Lalita Devi  
Danza y Expresión



Francisco Alonso  
Cuerpo, Postura y Salud

## Música y meditación



Chema Pascual  
Instrumentos para el alma

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

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.  
Arte sobre cara femenina  
Autor: Desconocido

# SUMARIO

Entrevista a Dokushô Villalba 6

La dieta perfecta para perder peso fácil y rápido 12  
Ángela Tello

Nadanta. Sanación con Medicina Ancestral 14  
Isidora Valenzuela

## Especial Verano

Estivalia. Un espacio de trabajo transformador 18  
Gregoire Lambadarios

Sección Danza y Expresión 20  
Danza y Libertad  
Lalita Devi

La cosmética increíble de Ibiza: Línea de verano 22  
Wild & Natural Ibiza Cosmetics

Libera tu pelvis 24  
Pilar Campayo y Rosa León

Una mirada fija en la montaña 26



p.18



p. 6

## Formaciones

Expresión Corporal 28  
A la salud por la comunicación  
Helena Ferari

Las Polaridades (I) 30  
Miguel Albiñana

Sección Espiritualidad para Ate@s 32  
¡Levántate y anda! Tu enfermedad no  
determina tu vida  
Daniel Gabarró

EDITORIAL



p. 36

*Sección Instrumentos para el Alma* 34

Los sonidos del Chamán. El Tambor Chamánico  
Chema Pascual

*Sección yoga y orientalismo* 36

Yoga o Yoguismo, joyería o bisutería  
Ramiro Calle

*Sección la imagen del "Otro"* 38

Cuaderno de campo del antropólogo improvisado.  
¿Cómo puedo distinguir una cultura de otra? (I)  
Manuel Castro

El Origen del Feng Shui 40  
Shu-Yuan Chen

*Sección Cuerpo, postura y salud* 42  
Escoliosis. Lo que no te cuentan  
Francisco Alonso

*Sección Orientalismo y Evolución* 44  
American Beauty. Una película llena de enseñanzas  
Pablo Veloso

*Sección Salud Preventiva* 46  
Tecnología y Salud. Compatibilidad en dosis homeopática  
Cathy Liegeois

Libros 48

Recomendaciones 48

Agenda 49

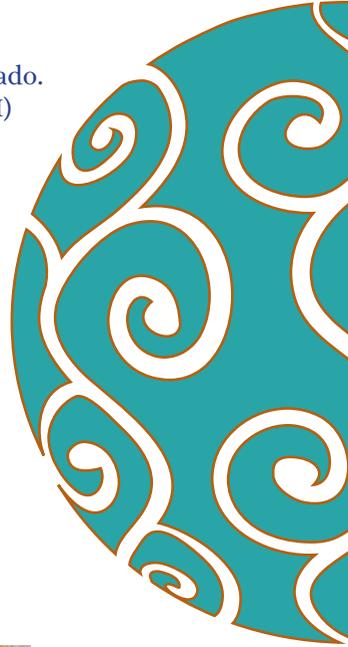
Guía Verdemente 50

Alquiler 51

Esoterismo 51



p. 32



Si tuviera que escoger una palabra que definiera este nuevo número de VerdeMente, sería la **actualidad**. La **actualidad** al plantear temas candentes. La entrevista que os traemos este mes del gran maestro zen Dokushô Villalba, muestra con contundencia una visión intensa de los tiempos que vivimos. Una reflexión no exenta de crítica, hacia una realidad que nos vuelve cada vez más ajenos del otro. De nuestro vecino, de nuestros amigos, de nuestros familiares. Todo ello, envuelto en un discurso diario, en el que predomina el consumismo, la felicidad aparente sobre cualquier cosa. Pablo Veloso, se sumerge de alguna forma en estas cuestiones, en su visión de la película *American Beauty* y su reflejo de una cotidianeidad compleja, que obliga a diferentes formas de (re)adaptación. También Daniel Gabarró aboga por enfrentarnos a la enfermedad, al dolor. Algo que nuestra sociedad tiende a evitar, pero que forma parte de la vida.

Sobre lo mediático, lo aparente, como recurso para ocultar lo "no cierto", o simplemente la falsedad incide Ramiro Calle, con su habitual claridad, en *Yoga y Yoguismo*. El Yoga no surgió como un mero ejercicio físico, similar al que podemos realizar en un gimnasio, mientras intentamos calmar nuestras preocupaciones en una cinta de *running*. Y en este mes, junio, en el que se celebra el Día Internacional del Yoga, es importante acercarnos al Yoga real, no a la versión light o poco comprometida que en muchas ocasiones se transmite.

Continuamos también con nuestra intención de profundizar en temas de Nutrición y Alimentación, pero siempre desde la veracidad, y el conocimiento. En esa línea se mueven los artículos de Ángela Tello. Junto a ello, las secciones habituales como las de Lalita Devi, Fran Alonso, Manuel Castro, que nos va a acercar una aproximación sencilla y divertida a la Antropología Cultural.

Pero el verano ya está aquí, y nuestro Especial de Verano, recoge posibilidades de vivir experiencias diferentes, y sumergirte en el encuentro con lo que buscas, con una amplia variedad de actividades. Disfruta y reflexiona con VerdeMente y encuéntranos como siempre en Soporte Digital o en Papel, con la profundización en el cambio del diseño, y nuevos elementos que pronto irán apareciendo... y no te pierdas el número de Julio.

**Antonio Gallego**

# Entrevista

*Dokushô Villalba ha sido desde la década de los 80, un activo difusor del Zen en España. Su producción escrita es enorme. Siempre centrada en diversas líneas, por un*



*lado la difusión de los escritos de los maestros japoneses, y un acercamiento que huye de la superficialidad, en su visión de la Meditación Zen. Entre sus últimos trabajos destaca la obra que hoy compartimos en la entrevista, Zen en la Plaza del Mercado, sobre la que reflexiona desde una visión demolidoramente actual.*

# a Dokushô Villalba

## *¿Qué te impulsó a escribir Zen en la plaza del mercado?*

La verdad es que este libro fue un encargo de la editorial Aguilar. Tengo que agradecer al fallecido Enrique Miret Magdalena que le hablara a la editorial sobre mí. Este es el único libro por encargo que he hecho hasta ahora. La editorial buscaba un libro sobre desarrollo personal para el gran público, dentro de una línea soft, algo que fuera fácilmente leíble por el gran público y, a ser posible, muy

vendible. Les dije que no estaba seguro de poder hacer algo así. Sea como sea, me encerré durante varios meses y escribí el libro, usando en parte notas y escritos anteriores. Fue publicado en enero del 2008 y, un mes después, la primera edición de seis mil ejemplares estaba agotada. Enseguida se publicó la segunda edición y comencé una gira de presentación por distintas ciudades españolas. Cuál sería mi sorpresa cuando, a mitad de la gira, la editorial suspendió el programa de presentaciones, sin explicaciones convincentes. Cumplido el año de la primera edición, la editorial me comunica que va a destruir todos los ejemplares porque ya no se vendían y ocupaban mucho espacio en el almacén!! Afortunadamente no pudieron hacerlo. Llegaron a un acuerdo con mi abogado y me vendieron a precio de saldo los ejemplares que quedaban. El asunto es que, al parecer, alguien importante del grupo Santillana, al que pertenecía entonces Aguilar, dio la orden de boicotear el libro debido a su planteamiento crítico con el neoliberalismo.

Por suerte, la editorial Kairós ha vuelto a reeditarlo en 2016.

***Una de las ideas que más me ha llamado la atención en tu libro Zen en la plaza del mercado es la defensa de las posibilidades del budismo zen como elemento de transformación social. Es una idea muy potente. ¿Cómo lo ves posible?***

El budismo zen no es una ideología política ni social, sino un camino de transformación interior, una revolución en el interior de la conciencia. La tradición budista zen no ha desarrollado ninguna teoría sobre la transformación social ni esta se encuentra directamente en su propósito. No obstante, la sociedad está formada por individuos. Y, si los individuos transforman su percepción de la realidad y de sí mismos, inevitablemente la sociedad cambia en consecuencia. Por ejemplo, el sistema socioeconómico neoliberal se basa en el crecimiento ilimitado y, por lo tanto, en la estimulación de la producción y



del consumo. Para ello, exagera el sentimiento de carencia en los individuos, incita el deseo, la avaricia y la codicia, prometiendo que la felicidad vendrá con la satisfacción de los deseos siempre crecientes. Esto nos convierte en depredadores irracionales, de los demás y de los recursos naturales finitos. Este es un estado de enajenación o alienación.

La práctica regular de la meditación zen nos pone en contacto con nosotros mismos, con el ser real que somos, con nuestras verdaderas necesidades y, sobre todo, con un sentimiento natural de plenitud y de paz interior. Desde este estado nos damos cuenta de que no necesitamos consumir más para ser más felices. Si millones de individuos hacen de la simplicidad voluntaria su forma de vida, el engranaje de la producción y del consumo y del crecimiento ilimitado se viene abajo. Esto sería una verdadera revolución, tanto individual como social y política.

**Señalas la existencia de una nueva religión, más poderosa en su reflejo social, que las anteriores. La denominas la “religión del mercado”. ¿Es reflejo de una cierta influencia del pensamiento filosófico marxista?**

No conozco bien el pensamiento marxista. Leí por primera vez la expresión ‘religión del mercado’ en la obra de David Loy, un pensador y maestro zen, y también la encontré en los escritos del teólogo español Juan José Tamayo. Marx dijo que la religión es el opio del pueblo y, en este sentido, el mercado es el nuevo opio del pueblo, incluidos los trabajadores de cualquier ámbito. El mercado ha sustituido a las religiones tradicionales como sistema de creencia hasta tal punto que la mayoría de las religiones tradicionales y de sus seguidores están dentro (creen en) de la ideología del mercado. Las grandes catedrales de hoy en día son las sedes de los bancos y de las corporaciones multinacionales. Las iglesias y los lugares de culto se vacían, pero los centros comerciales se llenan. Lo sepa o no, gran parte de la población del planeta, especialmente en los países desarrollados, busca la redención a través del consumo y del enriquecimiento material.

**Desconfías de recursos de la “comunicación” de masas, y en realidad la consideras hasta cierto punto, un vehículo para la imposición de un nuevo sistema de valores. ¿Cuál crees que será el futuro en estos nuevos contextos de alienación?**

Has hecho bien en entrecomillar el término ‘comunicación’, un eufemismo de propaganda, de manipulación de masas y de imposición del sistema de valores neoliberal. No sé cómo evolucionará en el futuro, porque no soy pro-

feta ni me dedico a la prospectiva, aunque deduzco que las técnicas de manipulación de masas se irán perfeccionando cada vez más, ya que el sistema cuenta con una legión de expertos a sueldo. Los nuevos soportes tecnológicos, la expansión del uso de internet, son nuevas formas muy eficaces de perpetuar la alienación colectiva. También es cierto que, por otra parte, la conciencia de la situación está creciendo en muchos individuos y colectivos de diversos ámbitos, no solo político. Son los héroes de la resistencia a la dictadura del mercado.

**El dolor forma parte inherente de nuestra existencia. Sin embargo, vivimos en una sociedad en la que se nos bombardea con la eterna sonrisa y felicidad material. ¿Cómo aceptar la existencia del dolor, con ese punto de partida tan aparentemente contrario?**

La estrategia de alienación pasa porque tú mismo no seas consciente de tu propio sufrimiento, de tu angustia o de tu insatisfacción. Te ponen el hilo musical y veinticuatro horas al día te bombardean con radiofórmulas para que produzcas y consumas sin que te des cuenta de lo que estás haciendo, de cómo estás viviendo. Lo mismo hacen con los pollos y con las vacas estabuladas y encerradas en una cadena de producción. Nos construyen un show de Truman para que creamos que vivimos en el mejor de los mundos posible. Despertarse de este sueño puede ser duro y difícil y son muchos los que optan por no darse cuenta de su situación real. Por ejemplo, el personaje Cifra, o Cypher, de la saga Matrix, está cansado del mundo real, de vivir en grutas subterráneas y comer proteínas sintetizadas. Prefiere las comodidades ilusorias que Matrix ofrece. Elige la pastilla azul, la que le asegura la inconsciencia y el sueño de una vida llena de comodidades, riqueza y fama (ilusorias). El asunto es que, si no reconocemos el sufrimiento, la angustia, la frustración

y el malestar en el que nos encontramos, nunca nos preguntaremos por sus causas reales y nunca podremos encontrar un camino que nos permita liberarnos de ello. La curación de una enfermedad comienza con el reconocimiento de sus síntomas y de sus causas.

**¿En qué medida el individualismo contribuye al desasosiego vital que muchas personas sufren?**

El individualismo es una pandemia emocional que afecta a millones de personas del mundo desarrollado y que se está extendiendo también a los países en vía de desarrollo como la peste negra. El individualismo es un efecto colateral indeseable de la revolución humanista que advino con la ilustración francesa. Unido a la moral protestante -como puso en evidencia Max Weber en su obra *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, cristalizó en los

“ El budismo zen no es una ideología política ni social, sino un camino de transformación interior, una revolución en el interior de la conciencia. La tradición budista zen no ha desarrollado ninguna teoría sobre la transformación social ni esta se encuentra directamente en su propósito. ”

Estados Unidos de América y desde allí está contaminando todos los rincones del planeta. La revolución francesa tuvo el mérito de promulgar los derechos individuales de las personas, rescatándolas de la masa amorfa de siervos al servicio de la nobleza y de la aristocracia. Pero del reconocimiento de los derechos individuales de la persona hemos pasado a la 'individualitis', una inflamación aguda de individualismo. De forma que actualmente padecemos una centralidad individualista en la que todo gira alrededor del yo-mi-me-conmigo. Esto es una cárcel. En ella se sufre la angustia de la separación, la desolación de la soledad.

La 'individualitis' es intrínseca al sistema neoliberal, que prefiere una sociedad atomizada en individuos aislados más que personas unidas por lazos de cooperación, vinculadas y organizadas con otras personas en colectivos fuertes y llenos de significado. Por eso estamos asistiendo a la disgregación de los grandes núcleos que han articulado la vida social hasta ahora, como la familia, los barrios, los sindicatos, las asociaciones de interés mutuo. El sentido de pertenencia, de formar parte de algo más grande que la propia individualidad, se está desvaneciendo, salvo si se trata de los grandes espectáculos de masa en el que los individuos renuncian a su propia personalidad para regresar a un estado pre-racional o pre-personal. La angustia de la soledad, la depresión y la pérdida de la facultad de socializar son los síntomas de la pandemia de individualitis.

**Destacas la meditación como una verdadera arma para enfrentarse al día a día. ¿Por qué?**

Yo no la llamaría arma ni tampoco hablaría de enfrentamiento, que suena un tanto violento ¿no? Diría que la práctica diaria de la meditación zen nos engrasa el cuerpo



y el espíritu para poder fluir en el río siempre cambiante de las circunstancias cotidianas. El hecho mismo de pensar en que tenemos que 'armarnos' para 'enfrentarnos' a la realidad nos devuelve a la ideología según la cual el individuo separado debe protegerse, luchar y vencer a 'eso de ahí fuera'. Pero el hecho es que 'eso de ahí fuera' forma parte de 'uno mismo', y 'uno mismo' no puede estar fuera de 'eso de ahí fuera'. La realidad es un continuum entre yo y tú, entre 'eso de ahí fuera' y 'yo'. La realidad es un océano ilimitado en el que podemos aprender a sur-

fear o a nadar como delfines. La meditación zen opera una transformación de nuestra percepción, de manera que nos permite adaptarnos mejor al cambio, al mismo tiempo que permanecemos profundamente estable en nuestro interior.

**En Occidente, el Zen está envuelto en una definición conceptual, dotada en algunas ocasiones, de cierta superficialidad. ¿Es uno de los grandes hándicaps a la hora de transmitir el Zen?**

Cuando la editorial Aguilar me pidió un libro sobre el Zen, seguramente estaba pensando en esa idea del Zen que se ha hecho común en un cierto sector. El Zen como algo cool, como un pensamiento débil mezcla de interiorismo elegante, diseño apple y técnica de concentración mental. Hoy día llaman zen a cualquier cosa, desde un champú, un sistema operativo o un bar de copas. Hasta un periódico de tirada nacional llama zen a uno de sus suplementos de dietética y vida sana. Obviamente es un abuso, tal vez no intencional, pero que denota el grado de conciencia y el nivel cultural de los que lo usan sin saber lo que dicen. Al principio me molestaba. Ahora ya he aceptado que forma parte de la estupidez de nuestra época. Y sí, creo que es un hándicap, por la simplificación y superficialización de una tradición de despertar espiritual casi tres veces milenaria.

**¿Cuál es el elemento del budismo Zen que requiere un aprendizaje más complejo?**

El entrenamiento del budismo zen está basado en tres principios: meditación, comprensión clara y comportamiento ético en la vida. Los tres se reducen a la meditación. La práctica de zazen, la meditación zen, es una alta tecnología de conocimiento, como explico en el libro.

Es la aplicación práctica y concreta del 'conócete a ti mismo' de Sócrates. Esto requiere dedicación continuada durante años, durante toda la vida, y un maestro de meditación que te ayude a situarte en el laberinto de espejos que es la mente. Aunque aparentemente simple – de hecho, consiste en sentarse y sentirse, la meditación zen encierra una gran complejidad, y solo a través de la práctica continuada podemos iluminar las sombras de nuestra caverna interior.

**¿Cuál es la principal enseñanza que queda en tu mente de lo que te transmitió Taisen Deshimaru?**

Sin lugar a dudas que la meditación zen, zazen, es la puerta al pleno gozo interno y a la paz de espíritu que tanto anhelamos. Y que nosotros, occidentales del siglo XXI, podemos hacer de la meditación zen el eje de nuestra existencia ●

“ El individualismo es una pandemia emocional que afecta a millones de personas del mundo desarrollado y que se está extendiendo también a los países en vía de desarrollo como la peste negra. El individualismo es un efecto colateral indeseable de la revolución humanista que advino con la ilustración francesa. ”

## Acerca de Dokushô Villalba



Dokushô Villalba Roshi recibió la ordenación de monje zen en 1978 del venerable maestro Taisen Deshimaru Roshi y en 1987 la Transmisión del Dharma de su segundo maestro, el venerable Shuyu Narita Roshi.

Es el fundador y presidente de la Comunidad Budista Soto Zen española y fundador y director espiritual del Monasterio Luz Serena.

Autor de más de treinta obras sobre budismo zen y espiritualidad oriental en general -entre trabajos propios y traducciones de textos clásicos-, viaja por España, Europa y América Latina impartiendo seminarios, conferencias y retiros de meditación budista zen.

Reside habitualmente en el Monasterio zen Luz Serena, junto con una comunidad de residentes estables, entregado a la práctica y a la enseñanza del budismo zen.

Su estilo de enseñanza, sencillo y coloquial, ha impresionado profundamente a miles de personas que acuden al Monasterio, a sus seminarios y conferencias, buscando paz interior e inspiración espiritual. La Comunidad Budista Soto Zen está comprometida con el respeto al medio natural y con el despertar de la conciencia ecológica ●

# DR. LEFEBURE METHODS®

*Mejor rendimiento escolar  
Depresiones  
Dominio de sí mismo  
Atenuación de la emotividad  
Estrés  
Mejoría del sueño  
Relajación  
Activación cerebral  
Expansión cerebral  
Intuición  
Creatividad  
Ansiedad*

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

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

*Curso presencial  
día 24 de junio a las 10.00 h.*

*Plazas limitadas, información y reservas:*

*Adriana S. Sorina*

*Tel: 609 119 646*

*Centro Massalma*

*C/ Infantas, 18*

*Madrid*



# LA DIETA PERFECTA PARA PERDER PESO FÁCIL Y RÁPIDO



Cuando se acerca la época estival, sacar las prendas frescas del armario se convierte en un ritual que llevamos a cabo año tras año. **Las sorpresas aparecen cuando nos damos cuenta que la ropa de la temporada pasada ya no nos vale. En ese instante parece ser que nos entra el “gusanillo de la angustia” y empezamos a buscar opciones rápidas para conseguir perder la mayor cantidad de peso en el menor tiempo posible.** Desafortunadamente, esta actitud nos convierte en el blanco perfecto para cometer una serie de errores basados en la información que hallamos en internet o en redes sociales. No siempre lo primero que encontramos o nos cuentan es lo más aconsejable para poner en marcha una dieta saludable. Me atrevería a asegurar que con el título de este artículo habré conseguido llamar la atención de más de una persona ¿no es así? De esta forma es como se suelen promocionar programas de pérdida de peso que en la mayoría de los casos no son del todo recomendables.

Existen muchos tipos de dietas, y cada una es un mundo enrevesado de desinformación que, en la mayoría de los casos, pone en peligro la salud de las personas dado que se trata de dietas desequilibradas y sin sentido. Hoy hablaré de las dietas en las que se prohíbe el consumo de carbohidratos. No puedo recordar la cantidad de veces que he oído decir: *“estoy haciendo dieta y me dijeron que no debo consumir carbohidratos”*. Cuando escucho estas afirmaciones me pregunto por qué comer carbohidratos está desaconsejado en tratamientos de pérdida

de peso teniendo en cuenta que este macronutriente es tan importante para el organismo. Creo que la respuesta se halla en el desconocimiento de las personas que lo aconsejan. Lo cierto es que muy pocas personas conocen cómo funciona el organismo y los mecanismos de respuesta ante cambios bruscos en nuestros hábitos alimentarios. Parece ser que la gente no se toma muy en serio el tema de la alimentación y desde mi punto de vista comer equilibradamente es la base para tener una buena salud y para que se produzcan verdaderos cambios. Evidentemente existe una realidad que no es como algunos “expertos” o famosos de moda la cuentan. El cuerpo y su funcionamiento son algo serio y cuando nos planteamos perder peso no es tan fácil porque entran en juego una serie de factores individuales que debemos valorar para no fracasar a la hora de poner en marcha una dieta.

Puede ser que perder peso se convierta en una misión algo complicada para algunas personas teniendo en cuenta que la edad, los hábitos de vida y la genética son factores determinantes. Existen muchos casos de mujeres y hombres que se plantean adelgazar, empiezan una dieta y se dan cuenta que no consiguen sus objetivos a pesar de la poca cantidad de comida que ingieren. Según esto, es importante saber que a partir de los cuarenta y cinco

años perder esos “kilitos” de más no es tan fácil como lo es para una persona de treinta debido que nuestro metabolismo se va ralentizando con la edad. En este sentido mi primer consejo es: si estas con sobrepeso u obesidad y tienes treinta años planteate empezar a perder peso desde ya porque cuanto más mayor te ha-

**“PUEDE SER QUE PERDER PESO SE CONVIERTA EN UNA MISIÓN ALGO COMPLICADA PARA ALGUNAS PERSONAS TENIENDO EN CUENTA QUE LA EDAD, LOS HÁBITOS DE VIDA Y LA GENÉTICA SON FACTORES DETERMINANTES.”**

# ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

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

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

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

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

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

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

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981



## Escuela de Vida *Ma Rosa Casal*

**MATRÍCULA ABIERTA CURSO 2017-2018**

*Macrobiótica & Medicina Oriental*

**FORMACIÓN DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL**

**CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA**

**Ecocentro**  
Centro colaborador

*Terapias Reflejas*

**FORMACIÓN PROFESIONAL DE REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA**

**FORMACIÓN TÉCNICA METAMÓRFICA**

**ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK**

**CROMOTERAPIA APLICADA**

*Tao Curativo I Ching Dao*

**TALLERES DE PRÁCTICA REGULAR CÍRCULO DE MUJERES - YINTAO SANAR CON LUZ**

**PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL CURSO MAESTRO · NIVEL DE BASE ARMONIZACIÓN EMOCIONES NEI KUNG MÉDULA ÓSEA YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO**

**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)

**Más info: 695 309 809 · [info@escueladevida.es](mailto:info@escueladevida.es) · [www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)**

gas menor probabilidad de perder peso tendrás. Por otro lado, también debemos considerar que con sobrepeso u obesidad se disparan las probabilidades de desarrollar otras enfermedades como diabetes, hipertensión, hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, etc.

Dicho esto, la gran pregunta es: **¿debo dejar de consumir carbohidratos? La respuesta es un no rotundo.** El cuerpo los necesita porque existen células que únicamente se alimentan de ese macronutriente. Es el caso de algunos tipos de células como los glóbulos rojos que sólo son capaces de utilizar dicho combustible. Así mismo las células de la córnea, el cristalino y la retina son células exclusivamente glucolíticas. Por otro lado, hay que saber que el cerebro también es dependiente del suministro continuo de glucosa y que aunque es capaz de consumir otro tipo de fuentes energéticas como son los cuerpos cetónicos, esto, sólo es aceptable en determinadas situaciones como el ayuno prolongado. Si por el contrario la producción de cuerpos cetónicos resulta excesiva, como puede ocurrir con las dietas sin carbohidratos o hipocalóricas, se producirán varias descompensaciones como por ejemplo la acidosis metabólica. Debe quedar claro que una dieta que no contenga hidratos de carbono estimula la formación de cuerpos cetónicos e incrementa la pérdida de masa muscular.

**Mi segundo consejo es: consume carbohidratos, aunque estés haciendo dieta es saludable y tu cuerpo los necesita.**

**¿Cuánta cantidad de carbohidratos debo consumir al día?** Los requerimientos de este macronutriente deben representar como mínimo el 50% de la energía consumida. El problema se presenta cuando tenemos que elegir qué tipo de carbohidratos son los idóneos pues no debemos consumir cualquier cosa. Como bien sabemos los carbohidratos se encuentran en las patatas, arroz, pan, pasta,

legumbres y cereales. Si imaginamos un plato llano de un tamaño normal, la cantidad de carbohidratos que se deben consumir en las comidas no tiene que ocupar más de un cuarto de ese plato, el otro cuarto es para las proteínas (pollo, pescado, etc) y la mitad restante para las verduras. Cualquier otro tipo de distribución de la comida implicará una descompensación.

Obviamente, aunque la bollería industrial y las pizzas también son carbohidratos, hemos de evitarlas ya que se trata de alimentos que contienen grasas “trans”, grasas saturadas y azúcares simples que estarían aumentando la balanza hacia el lado de la sobreproducción de grasa en nuestro cuerpo y la descompensación citada. Ser tan prohibitivos tampoco es bueno, pero con sentido común lograremos ganar la batalla al sobrepeso y obesidad.

En la naturaleza todo es perfecto, incluso lo que a nosotros nos parece imperfecto también lo es. Si tu cuerpo está enfermo, dolorido, si ya no funciona correctamente o si te sientes triste, aburrido o acomplejado al verte frente al espejo, tan sólo tienes que elegir estar en el otro lado. Empezar retos no es fácil, pero son una delicia cuando los empiezas con ilusión y entiendes que eres capaz de controlar todos los impulsos que te impiden estar y sentirte bien ●

### Ángela Tello



Cursó estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. A realizado publicaciones en diferentes revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, así como en radio y televisión.

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

# NADANTA

*Esta terapia -que se ofrece por primera vez en España-, permite a la persona sanarse de enfermedades físicas y emocionales, mejorar la relación consigo misma y su entorno, y finalmente ser más feliz. Sus creadores, los Psicólogos Paulo Torca y Loreto Puentes, tienen más de 20 años de trayectoria.*

*En su centro "Surya Home" (hogar que ayuda como el Sol), ubicado al sur de Chile, entre volcanes, vertientes, bosques y montañas, reciben personas de diversos lugares que buscan sanación física o emocional, con extraordinarios resultados en enfermedades en que la medicina tradicional no puede hacer nada.*

**¿En qué consiste este método de sanación y qué efectos tiene en la persona?**

Las personas viven poderosos cambios de consciencia que traen por añadidura la sanación de enfermedades físicas. Es la suma de más de veinte años de trabajo y aprendizajes. Comenzamos como Psicólogos Clínicos. Pero nos transformamos gracias al contacto con curanderos conocedores de la sabiduría y el lenguaje de la tierra, que nos compartieron sus medicinas ancestrales, y a la apertura de consciencia que ha significado para nosotros vivir en Surya Home, acompañados habitualmente de Lamas, maestros de budismo tibetano que nos entregan enseñanzas milenarias de cómo funciona la mente humana, cómo podemos ser los dueños de nuestro devenir y salir del sufrimiento para alcanzar la felicidad.

En Surya Home acogemos personas con cáncer, esclerosis, Parkinson, artritis, fibromialgia, depresión severa, adicción a las drogas, personalidad límite, o enfermedades sin diagnósticos claros. Hace poco

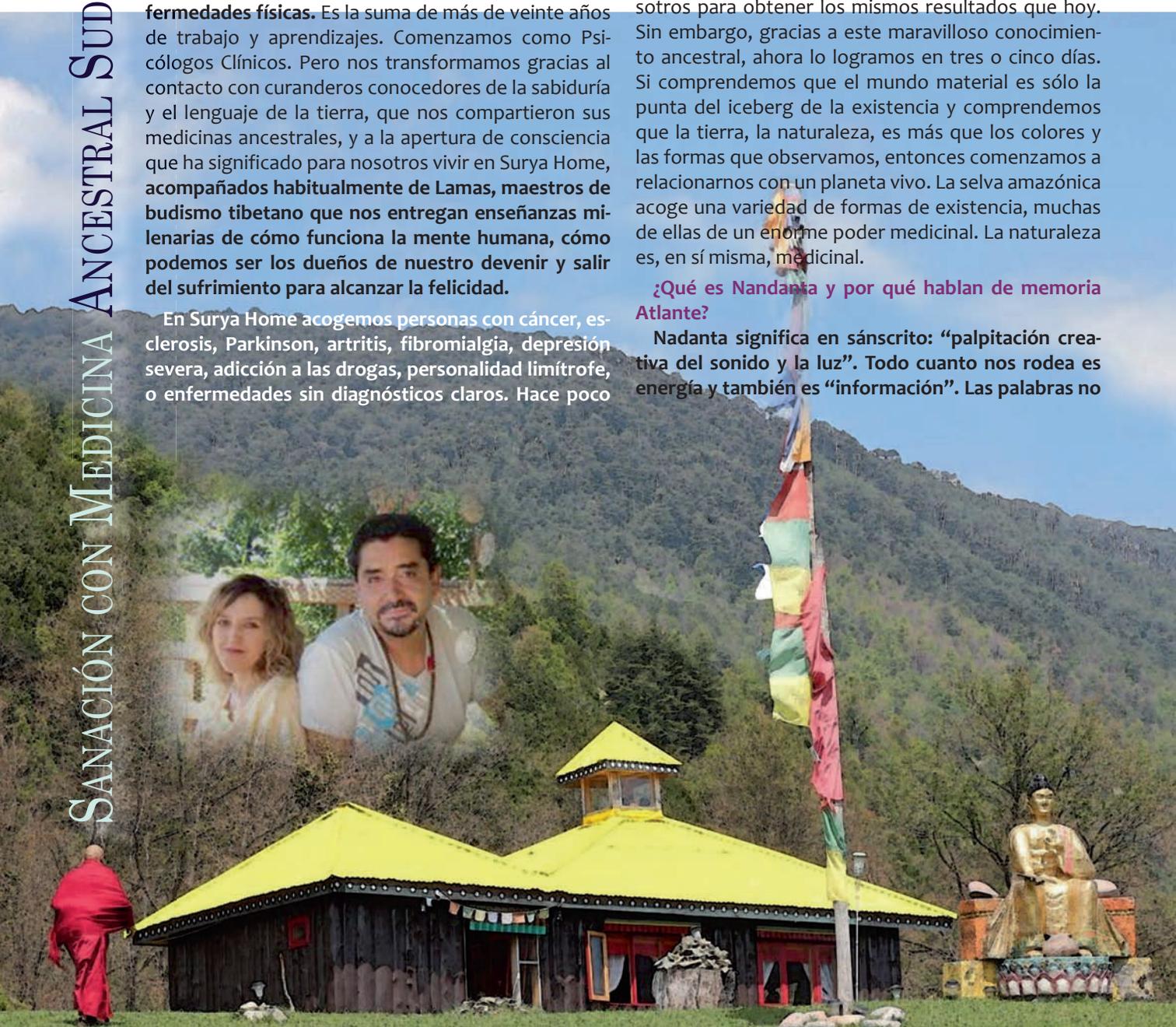
un paciente que sufría dolores insoportables desde hace 16 años y no podía ni siquiera tomar una taza de té, se fue de Surya Home caminando solo, e incluso logrando tomar hasta un fósforo con sus dedos, sin absolutamente ningún dolor. Para que esto fuese posible, debió conectarse profundamente con las causas de su enfermedad, con las causas en su mente y en su forma de vivir la vida. Entendió, cambió y su enfermedad casi desapareció. Lo mismo con el cáncer, hay muchísimas personas que han visto desaparecer sus tumores y su cáncer fundamentalmente gracias a la reconexión consigo mismos.

**¿Hace cuánto tiempo trabajan con medicinas ancestrales sudamericanas? ¿Qué las hace tan poderosas?**

Al comienzo, las personas se internaban y tenían que estar desde dos semanas hasta un mes con nosotros para obtener los mismos resultados que hoy. Sin embargo, gracias a este maravilloso conocimiento ancestral, ahora lo logramos en tres o cinco días. Si comprendemos que el mundo material es sólo la punta del iceberg de la existencia y comprendemos que la tierra, la naturaleza, es más que los colores y las formas que observamos, entonces comenzamos a relacionarnos con un planeta vivo. La selva amazónica acoge una variedad de formas de existencia, muchas de ellas de un enorme poder medicinal. La naturaleza es, en sí misma, medicinal.

**¿Qué es Nadanta y por qué hablan de memoria Atlante?**

Nadanta significa en sánscrito: "palpitación creativa del sonido y la luz". Todo cuanto nos rodea es energía y también es "información". Las palabras no



POR PRIMERA VEZ EN ESPAÑA

# NADANTA

## MEMORIA ATLANTE

## Desde la montaña de Pucón-Chile a España



Sanación Energética a través de la Frecuencia Vibratoria y la Medicina Ancestral Sudamericana.

JUNIO 2017

TALLER DE ENTRENAMIENTO GRUPAL

Aportación 122€

Sábado 10 de 10:00 a 18:00 hrs.  
Domingo 11 de 10:00 a 15:00 hrs.

TERAPIAS PERSONALES

Aportación 51€

Jueves 8, viernes 9 y lunes 12 de 14:00 a 20:00 hrs.  
Previa petición de hora.

CENTRO ITHACA | MADRID C/ HERMOSILLA 126 | 28028 MADRID | 91 726 85 01 | 62 614 25 34 | [www.ithacamadrid.com](http://www.ithacamadrid.com)

son sólo “palabras”, contienen una energía, una información. Por tanto, también un determinado poder. Tomar conciencia de aquello nos permite transformarnos a nosotros mismos y al mundo que estamos creando -habitualmente de manera inconsciente- cada día.

Nadanta recoge lo más profundo y esencial que intentamos compartir en nuestros talleres y en el camino de aprendizaje y de ayuda que hemos recorrido. La Memoria Atlante es un conocimiento ancestral que nos ayuda a comprender quienes somos, aquéllo que nos enraíza, que nos permite valorar la tierra que habitamos y saber hacia dónde debemos dirigir nuestra vida. Por primera vez estamos desvelando y compartiendo lo que se ha presentado ante nosotros como NADANTA, que es mucho más que un método de sanación, es un proyecto entre dos dimensiones que colaboran para el despertar de la consciencia.

### ¿Qué buscan a través de sus talleres y terapias?

Se logra una profunda experiencia de autosanación. A través de la sabiduría que nos aportan algunos pueblos de la Amazonía experimentaremos los poderosos efectos en nuestra mente y nuestra salud. Comprenderemos cuál es el rol de la energía en nuestra vida cotidiana. También es una instancia de reflexión y comprensión, para conectar con los síntomas que nuestro cuerpo manifiesta, con nuestras emociones, nuestra psicología y las dificultades

específicas en la relación con los otros. Buscamos que las personas tengan herramientas concretas para mejorar significativamente sus vidas y ser actores principales y conscientes de su devenir.

### ¿Se puede lograr la felicidad tan anhelada? ¿Qué lo está impidiendo actualmente?

No sólo se puede, sino que es nuestro deber. Mientras más capaces de amar somos, más felicidad hay en nuestra vida. Lo que más vemos en las personas es desconexión consigo mismos. No tienen idea de quiénes son verdaderamente y de todo lo que pueden ser capaces de lograr, atrapados en sufrimientos o cegueras que causan dolor a sí mismos y a los demás. Esta desconexión en nuestra experiencia es producto del desconocimiento, la ignorancia de quiénes somos y qué es este mundo en el que vivimos. Esto está muy vinculado con NADANTA y nuestras memorias perdidas ●

Isidora Valenzuela Schrader

Coach ontológica

Periodista

+34 663319170

[valenzuela.isidora@gmail.com](mailto:valenzuela.isidora@gmail.com)

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

ECOLOGÍA, CULTURA Y BIENESTAR EN TU LUGAR DE ENCUENTRO



91 657 25 15 info@espacioorganico.com

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

Crta. Fuencarral, 1 - CC. Río Norte II - ALCOBENDAS - 28108





# ESPECIAL VERANO

# Viaje temático por Marruecos del 16 al 24 de Julio

**Un viaje conectando con la numerología tántrica y sagrada...**

Un ciclo de 9 días y 8 noches "acariciando el alma" en el desierto de Merzouga con kundalini yoga, meditaciones, conviviendo con las persona del lugar...

MARRUECOS es volver a tus raíces a través de los 5 sentidos

con la magia de los números envolviéndonos durante este viaje al pasado...

Todo ello guiado y protegido por la Diosa ISIS



10 SATNAM



Guiado por Patricia Gallart numeróloga y profesora de kundalini yoga

Reservas  
Agencia de Viajes  
Laterné  
Elena 640 26 20 58

## Vacaciones en Gredos



20 años de experiencia

## Vacaciones Alternativas de Verano

**¡Disfrútalas en Gredos!**

En nuestro centro tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas:

### • Naturaleza:



Cerca del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo. Rodeados de ríos donde bañarte.

### • Desarrollo personal y salud:



Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...

### • Ocio y amistad:



Excursiones, baños, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Te resultará **muy fácil relacionarte**, integrarte y hacer amigos. También puedes estar a tu aire.

- Elige tus semanas: Junio, Julio, Agosto y Septiembre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

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

☎ 677 04 40 39 - 927 57 07 25

Sierra Sur de Gredos - La Vera (a 1h 45 min. de Madrid)

## JANÚ RUIZ

656 676 231  
914 131 421

## RETIRO DE VERANO

NATURALEZA  
ENERGÍA y SALUD

Del 25 al 30 de Julio

# CHI KUNG

[januchikung@gmail.com](mailto:januchikung@gmail.com) - [www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com)

## VIAJE ESPIRITUAL A INDIA

Peregrinaje Himalayas, navaratri, puyas y cantos curativos, del 19 de Septiembre al 14 de Octubre

Susana 658.245.767  
Radhika 630.160.811

## VEN A PROBAR LA CLASE ABIERTA VIERNES

16 DE JUNIO A LA 18:30h

## COMENZAMOS

NUEVO GRUPO DE CANTOTERAPIA

## CURSO DE VERANO 2017

Del 10 de Julio al 14 de Julio  
tardes de 17:00 a 20:00 h

Reconocido y certificado por la Asociación Española de Cantoterapia: Acantarte



C/Santa Ana, 6 (Madrid) Metro Latina  
[cantoterapia.wordpress.com](http://cantoterapia.wordpress.com)  
[cantoterapia.es@gmail.com](mailto:cantoterapia.es@gmail.com)  
646 64 60 26

# ESTIVALIA

## Un espacio de trabajo transformador

Grégoire Lambadarios es el director y fundador de Estivalia. Tras 15 años de dedicación al mundo del crecimiento personal a través de una asociación cultural en Madrid (el círculo ÁGORA – [www.circuloagora.com](http://www.circuloagora.com)), inicia en febrero de 2015 el nuevo proyecto Estivalia, fruto de un impulso creador enfocado a la transformación personal y social dentro de una visión holística.

Estivalia es un espacio de verano para el desarrollo personal, social y creativo. Son festivales y escuelas de verano en plena naturaleza. Estivalia tiene como misión la de crear eventos veraniegos dedicados al desarrollo personal y creativo que respeten y propicien la diversidad según criterios de calidad profesional y humana.

### ¿A qué tipo de público os dirigís?

Desarrollamos nuestras temáticas específicas para adultos, parejas, familias, niños, etc. Nos gusta la diversidad, y creemos en el fortalecimiento de los vínculos entre las personas, el apoyo a las personas con menos recursos, el desarrollo de las relaciones familiares... Además de semanas de verano enfocadas a los adultos, tenemos algunas semanas específicamente diseñadas para las familias.

### ¿Cuándo empezasteis, por qué, cuál es el balance hasta la fecha?

Esta maravillosa aventura empezó cuando algunos de nosotros nos unimos en febrero de 2015 para realizar un proyecto basado en una visión holística y comprometido con la transformación personal y social. Buscábamos promover una concepción holística del ser humano y el universo, un nuevo paradigma social, ser útil a las personas y nuestro entorno, compartiendo y expandiendo estos mismos valores, desde lo cercano, lo profundo y lo creativo. A día de hoy, tenemos ya la vivencia de dos veranos anteriores: cinco semanas intensas y de aprendizaje, en La Rioja, Extremadura, Galicia y el Camino de Santiago.

### ¿Por qué creéis que Verdemente puede ser una buena plataforma para daros a conocer?

Nos gusta colaborar con personas y profesionales cuyos valores apuntan hacia los nuestros, de ahí nuestra presencia en Verdemente. Lo bueno

es que las personas lean esta revista buscando conocer mejor las alternativas que apuntan a un cambio social.

### ¿Cómo está el ecoturismo en España, en expansión?

El ecoturismo tiene cierto viento en popa, pero todavía está muy poco desarrollado. De hecho, su presencia en el último FITUR era casi insignificante. Es cierto que la gente va buscando algo más que el turismo convencional de “sol y playa” y cada día son más numerosas las personas que buscan dar un sentido a sus vacaciones a través de actividades creativas y participativas. Aun así, las iniciativas en este sentido son muy reducidas o no cuentan

### ¿En qué consiste exactamente el trabajo de ESTIVALIA?

Proponemos a diferentes públicos:

- “Otras” vacaciones: participativas, creativas, integradoras, ricas en encuentros y experiencias. Un marco idóneo para hacer una mejora o cambio en su vida personal.
- La participación en un proyecto con visión holística, generador de un nuevo paradigma social y cultural.
- Nos interesa, por otra parte, desarrollar una vertiente



con el apoyo suficiente de inversionistas y empresas que permitan el desarrollo de iniciativas verdaderamente novedosas y sostenibles. En nuestro caso, estamos levantando nuestros conceptos de “Festival y Escuela de verano” y de “Turismo creativo & Crecimiento personal” haciéndonos cargo de toda la inversión y sin gran apoyo económico o institucional.

**¿Qué esperáis de este verano en Galicia?**

Repetimos Galicia con mucha ilusión y fe, serán las dos primeras semanas de agosto. Nuestro objetivo es que muchas personas puedan vivir unas vacaciones que combinen disfrute y crecimiento, a través de cursos y talleres impartidos por más de 15 profesionales, y que pueda crecer la red de personas comprometidas con la transformación personal y social ●



**Grégoire Lambadarios**  
 “Festival y Escuela de verano”  
 629 482 804  
[www.estivalia.es](http://www.estivalia.es)  
[www.facebook.com/estivalia2017](http://www.facebook.com/estivalia2017)



*vacaciones y experiencias*

**CURSOS TALLERES ACTUACIONES**

|                      |  |
|----------------------|--|
| Musicoterapia        | Biodanza                                     |
| Chi Kung             | Ecstatic Dance                               |
| Shakti Dance         | Meditación                                   |
| Libertad emocional   | Cuerpo en movimiento                         |
| ArteTerapia          | Nutrición, Masaje                            |
| Danza instintiva     | Tri-Yoga                                     |
| Astrología vivencial | Gymkana                                      |
| Danza contact        | Sauna india                                  |
| Percusión creativa   | Taller de pan, etc.                          |
| Masaje ayurvédico    | Danzas, Conciertos, Jam<br>fusión & Armonyka |

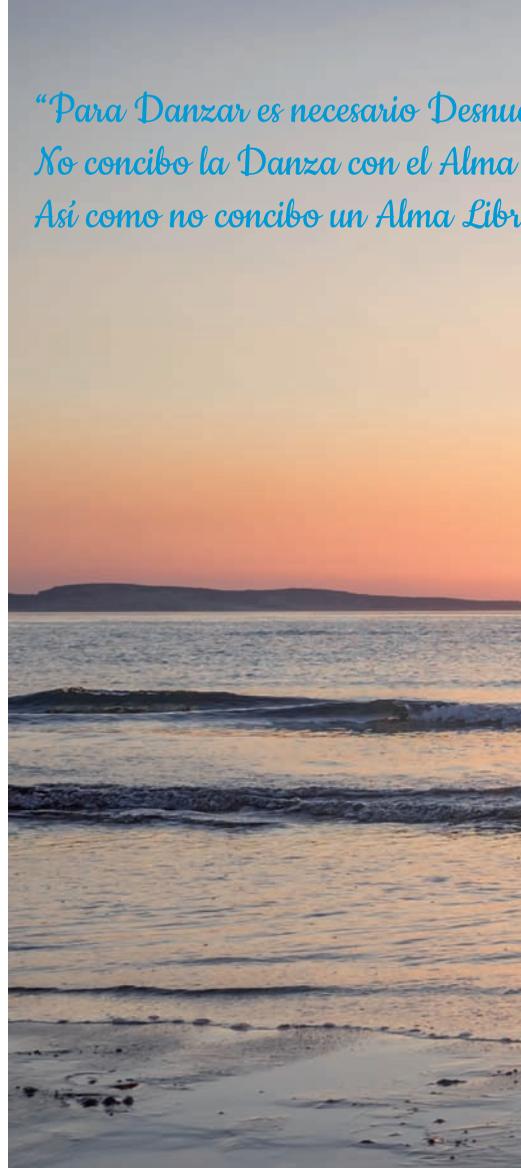
Precio: todo incluido p.c. y actividades:  
 295 € en acampada, 360 € en casa (habit. 4 p)  
 Lugar: A Casa da Terra, Antas de Ulla, **LUGO**

Semana 1: **30 JULIO AL 05 AGOSTO**  
 Semana 2: **05 AL 11 AGOSTO**

**WWW.ESTIVALIA.ES 629 48 28 04**

# Danza y Libertad

*“Para Danzar es necesario Desnudo  
No concibo la Danza con el Alma  
Así como no concibo un Alma Libre”*



A menudo asociamos Danza y Libertad. Creemos y sentimos que el movimiento es una puerta, una llave, un medio, para experimentar ese estado tan ansiado y anhelado de Libertad.

Pues sí, realmente lo es y lo ofrece de forma generosa y expansiva. Pero para acceder a ese instante de Libertad Verdadera, no basta con una ejecución de movimientos bien desarrollados, no es suficiente reproducir con exactitud pasos o incluso expresiones, si previamente, estos mismos no nos han danzado.

Desde mi visión personal, la Danza es un gran acto de entrega. En el cual nos abandonamos al instante presente donde Cuerpo, Mente, Emoción se funden y se ponen al servicio de la expresión mayor del Espíritu.

Danzar más allá del entretenimiento, más allá de la estética, más allá de la forma y técnica. Danzar desde la Libertad del Alma.

Este acto supone un enfrentarse a nuestras verdaderas pasiones, a nuestro pulso vital más profundo, al movimiento interno que desea ser expresado.

Abrirse al momento presente. Permitir que el Cuerpo sea Recipiente, Continente y Contenido, de nuestra Verdad Esencial.

Para comenzar, es importante conectar con nuestro cuerpo físico, escucharlo, dejarlo aflojar y percibir en qué lugar se encuentra antes de empezar a movilizarlo.

Percibir las tensiones que lo gobiernan y aprisionan. Observarlas. Aflojarlas. Dejarlas espacio para manifestarse, sin prisa por evadirlas u ocultarlas. Danzar nuestros estados emocionales, además de ser liberador y terapéutico, es transformador y altamente creativo. Y en la mayoría de los casos ofrece Belleza auténtica en nuestra Danza y expresión, que es tan costoso de encontrar en ejecuciones de Danza sin Alma.

Escuchar la respiración natural, sin juicios, sin expectativas. Aprender de ella para conocernos y reconocer en qué momento emocional nos encontramos en ese instante. Aprender a manejarla, para con ella dirigir la energía del movimiento y del cuerpo, es todo un Arte en sí mismo. Y

nos dará pautas y herramientas para incrementar nuestro potencial creativo y de ejecución.

Cada emoción respira de una forma. Cada órgano tiene un sonido que le corresponde. Canalizar desde esta concepción cuerpo, movimiento y sonido, amplifica nuestra dimensión de la Danza, desde la organicidad y naturalidad más esencial.

El movimiento aparece primero internamente. Este es nuestro más arduo trabajo, reconocer ese pulso esencial, ese motor del movimiento que nos impulsa a accionar. De dentro hacia fuera. Más allá de los estímulos externos, reconocer los nuestros propios, conectar con el Pulso Vital Esencial.

Este Pulso es único, e inherente a cada ser humano. Es el motor de vida, creación y transformación. No hay dos pulsos iguales. No hay dos Danzas Esenciales de igual presencia o magnitud.

Reencontrarnos con nuestro Pulso Vital Esencial es una Luz en el camino de creación, expresión y comunicación del artista. Todos somos Artistas. Creamos a cada instante, y nuestro Cuerpo es el mayor de los lienzos sobre los que dibujar, danzar o cantar.

Desde esta experiencia interna y vital, abrazar la técnica de la Danza, como soporte y como medio de amplificar nuestro movimiento cotidiano, que sin duda es limi-

**Danzar más allá del entretenimiento, más allá de la estética, más allá de la forma y técnica. Danzar desde la Libertad del Alma.**

dar el Alma.  
cubierta y escondida.  
e sin Danza”



tado, nos aportará amplitud y nuevas vías de expresión auténtica.

Abrimos a esta escucha sincera, ofreciendo un soporte de técnica depurada, y de herramientas seleccionadas, permitirán a nuestro Cuerpo ser la mayor expresión de

Libertad de nuestro Ser.

**Aunar Cuerpo y Espíritu. Regresar al Templo de Pureza y Verdad. Abrir las Alas de Libertad Infinita ●**



**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**  
**al 2 de Julio** *Imparte Lalita Devi*

**En Acebo (Cáceres)**

**ÚLTIMAS 2 PLAZAS**

  
*Danza Kundalini*

[www.lalitadevidanza.com](http://www.lalitadevidanza.com) [lalitadevidanza@gmail.com](mailto:lalitadevidanza@gmail.com)

# LA COSMÉTICA INCREÍBLE DE IBIZA

## LÍNEA VERANO

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.

Christoph Lanwehr ha sido secundado en sus investigaciones y en el desarrollo de sus métodos por el doctor en ciencias naturales Nikolai Hartz, el profesor dos veces doctorado Harun Parlar y el doctor en medicina Alain García. La primera crema de la línea Plant Power Anti-Aging desarrollada por Christoph Lanwehr solucionó todos los problemas cutáneos de la Condesa Katja von Armansperg. Ella representa la tercera generación de una familia dedicada al tema de la piel y sus cuidados óptimos. Quedó tan convencida de la calidad de la crema que fundó junto con los cuatro expertos la empresa Wild & Natural Ibiza Cosmetics Corporation, S.L. Para ella, la filosofía en que se basa la cosmética natural de Wild & Natural Ibiza Cosmetics.

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. 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.

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, Avocado, 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 cristal violeta de Mirón que mantiene los biofotones.

Para el verano, y prevenir la acción del sol, contamos con líneas específicas.

La línea Wild & Natural Ibiza Cream® te ofrece cuidados óptimos y relax antes, durante y después de disfrutar del sol. Mantiene hidratada tu piel, la cuida de forma suave y natural y conserva su elasticidad y belleza cuando está expuesta al sol y al agua de mar.

Nuestra línea Wild & Natural Ibiza Cream® tiene todo lo que necesitas en verano para sentirte perfectamente cuidado y totalmente a gusto en tu piel.

Los tres productos de la línea Wild & Natural Ibiza contienen ingredientes ricos en sustancias nutritivas como el «Agua de Ibiza» de las praderas de algas en el fondo del mar, cáñamo (sin THC), moringa, papaya y aceite de oliva, que cuidan y nutren la piel suavemente y reducen las arrugas, y romero que, gracias a su efecto purificador de 24 horas, afina los poros, confiere un aspecto mate al cutis y lo deja luminoso y uniforme. El aloe ferox, la madre

de todos los aloeos, cuyas bondades eran conocidas ya por Nefertiti y Cleopatra quienes lo empleaban para cuidar su piel y mantener su belleza, da elasticidad a la piel y la mantiene hidratada. ¡Dale a tu piel y tu belleza lo mejor de lo que pueden ofrecer Ibiza y su naturaleza!

**Wild & Natural Ibiza Cream®**

Regálate el más puro relax después de tomar el sol aplicándote la Wild & Natural Ibiza Cream con efecto antiedad. Con su fragancia de verano y su rica textura hidrata y nutre la piel castigada por el sol, dándole renovada elasticidad y frescura. Así queda protegida de forma óptima contra los signos del paso del tiempo y tu cutis, bronceado por el sol y perfectamente cuidado, resplandecerá con una belleza natural. Crema de día excelente y fácil de apli-



**casa alegre**  
Tibi (Alicante)

28, 29 y 30 de Julio  
Juana López Murat  
657 614 009

**RETIRO ESPIRITUAL**  
MEDITACIÓN GUIADA  
METAFISICA  
NATURALEZA

**Retiros en La Vera**  
Cáceres

junio  
julio  
y agosto

**Información y reserva**  
Tlf: 638 036 927  
yogayconocimiento@gmail.com  
yogayconocimiento.com



car que proporciona cuidados óptimos. Crema de verano para pieles de cualquier tipo y de todas las edades y crema polivalente para la piel joven.

#### Wild & Natural Ibiza Day®

Disfruta de los días con Wild & Natural Ibiza Day, la crema de día fragante y ligera con FPS 15, que nutre tu piel y la protege del sol, del viento y del clima.

Crema de día con FPS 15 para pieles de cualquier tipo y de todas las edades y crema polivalente para la piel joven.

#### Wild & Natural Ibiza Sun® con FPS 30

Wild & Natural Ibiza Suncare con FPS 30 para la protección antes de tomar el sol. Esta crema solar natural, certificada por NATRUE, protege y cuida tu piel para poder disfrutar del sol sin preocupaciones ni consecuencias molestas y completa de forma perfecta tu kit de cuidados para el verano de Wild & Natural Ibiza Cream®.

Crema solar con FPS 30 que ofrece protección contra los rayos UVA para pieles de cualquier tipo de todas las edades y crema polivalente.

#### Body & After Sun Gel

Ya Cleopatra y Nefertiti sabían emplear las sustancias activas del aloe para cuidar su belleza. El aloe ferox o aloe candelabro es mucho más rica en sustancias activas que todas las demás especies del género Aloe. Este extraordinario gel puro de aloe ferox salvaje, que además contiene jazmín, es especialmente valioso. Se puede aplicar antes o después de la crema de día o de noche y de la loción corporal. El gel de aloe ferox refresca, tonifica y calma la piel después de tomar el sol, le da elasticidad, restaura su hidratación y alivia eficazmente las quemaduras de sol. Para cualquier tipo de piel y todas las edades ●

**Wild & Natural Ibiza Cosmetics**

**WILD & NATURAL**  
**IBIZA COSMETICS®**  
Plant Power Anti-Aging

After Bite Care

Rosemary Balm

The original ibiza Cream

info@wild-natural-ibiza.com  
971 807 001

**Venta directa en la web**

www.wild-natural-ibiza.com

**E**l ser humano evolucionó para caminar erguido y una parte muy importante de su cuerpo le permitió esa hazaña: la **pelvis**. Esta se modifica para soportar todo el peso del cuerpo y repartirlo entre dos elementos: las piernas.

Con esta postura inteligente la vista alcanza un mayor dominio, las manos libres le procuran el desarrollo intelectual y el desplazamiento supone un menor coste energético.

Cuando nacemos volvemos a “revivir” la historia de la humanidad..., acabamos de salir del vientre, un lugar calentito, movemos los brazos, las piernas, manos, pies, la cabeza sin apenas control.

Pasamos tiempo acostados en la cuna o en el regazo y con movimientos espontáneos y naturales vamos fortaleciendo los músculos para poder reptar, gatear, sentarnos y preparar nuestro cuerpo con la fuerza necesaria para ponernos de pie.

Al comienzo los pasos son vacilantes, inseguros, como suele ocurrir con toda experiencia nueva, y plof! Nos caemos al suelo y lo repetimos infinidad de veces hasta que por fin, podemos sostenernos y caminar... !!! Entonces el bebé se llena de emoción, se siente capaz, y a menudo se le escucha decir “Yo solo, yo puedo”, ¡seguro que todos lo hemos dicho y tú también!

Ya no quiere que le ayuden porque él puede ir donde quiera, sus pasos le dirigen hacia su objetivo. Ha conquistado su “autonomía”, su “independencia”, y seguro que para todos ha sido una experiencia fabulosa. El poder ir hacia donde uno quiera le da libertad.

Luego viene el “Cuidado... ¡No corras!”, “... ¡Te vas a caer!!”, “¡No te muevas tanto...!””, “¡... Quédate quieto!”... cuando la necesidad imperiosa del pequeño es caminar, caerse, volverse a levantar, probar su equilibrio, trepar, saltar,

**“Te proponemos ampliar tu visión del cuerpo, enriquecer tus experiencias, flexibilizarte, vivenciar la redondez de las cavidades, sentir la comunicación y la complicidad entre las diferentes partes de tu cuerpo.”**



correr..., y el movimiento es esencial en su sano desarrollo.

Si te estás preguntando por qué te hablamos de esto, enseguida lo entenderás. La pelvis soporta el peso del cuerpo, del esqueleto y los órganos internos. Se encuentra sometida a las fuerzas que vienen de arriba y también de abajo, de las piernas. Cuando estamos sentados, soporta el peso del vientre, tórax, brazos y cabeza. Si estamos arqueados ese peso y esa presión se distribuye mal, sobrecargando los músculos de la zona lumbar.

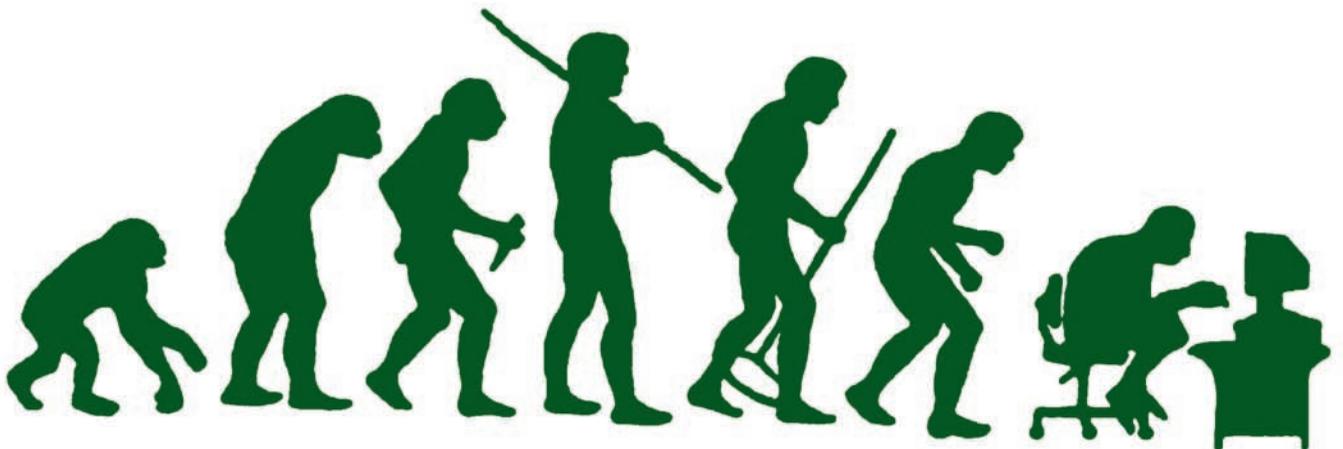
En la vida actual en ocasiones estamos en la misma postura durante muchas horas.

El estilo de vida, el trabajo que realizamos, el estrés, pueden formar parte de lo que crea tensiones y limita los movimientos naturales de nuestro cuerpo, que se ven frenados, no sólo por la actividad cotidiana, sino también por lo que vivimos y cómo lo vivimos. En ocasiones frenamos nuestros impulsos, deseamos avanzar y sentimos que algo nos lo impide.

Si somos un todo, seres completos, formados por el cuerpo que nos sostiene, la vida que nos alienta, la mente que piensa y las emociones que nos hacen vibrar... ¡cómo no va a repercutir lo que ocurre en el resto!

En la pelvis tenemos articula-

# LIBERA TU PELVIS



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



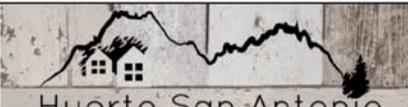
3 salas circulares



365 M2 de SALAS GRATIS



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



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](mailto:info@ruralinside.com)  
918689214 - 617401805  

ciones que necesitan flexibilidad para que las piernas y los pies estén sanos. Éstas salen de la pelvis. Y ésta se conecta con la espalda, a través de la articulación lumbosacra., la unión de la 5ª vértebra lumbar con el sacro. Con frecuencia una de las vértebras más afectadas por protrusión o hernia discal, la tensión y la rigidez están detrás de esas consecuencias.

En la pelvis tenemos las nalgas, algo específicamente humano, que nos ayudan a mantenernos de pie. También localizamos el sexo, en el suelo de la pelvis, entre los muslos.

A menudo encerrado entre unos fuertes aductores. Sufre con frecuencia también las tensiones de alrededor: el acortamiento lumbar, la escasa movilidad de la pelvis, la tensión de los aductores, convierten al periné en un músculo que ha perdido toda capacidad de movimiento. La incontinencia y algunos problemas sexuales son las consecuencias.

La forma y la naturaleza de nuestro cuerpo se ven alteradas cuando las tensiones se ciernen sobre la musculatura.

Disfrutar de los beneficios de flexibilizar la pelvis supone:

- Mejorar tu postura corporal.
  - Armonizar y devolver la fluidez a tu caminar.
  - Mejorar el apoyo de tus pies.
  - Flexibilizar tus piernas y rodillas.
- Tonificar tu vientre.
- Dar a tus hombros y tu cabeza una mejor colocación.
  - Disminuir el cansancio y el dolor lumbar.
  - Reducir ciertos problemas sexuales y de incontinencia.

La articulación de la cadera es la más grande del cuerpo, una articulación bien encajada, la cabeza del fémur en el acetábulo... Su forma es una esfera situada dentro de un cuenco... Podemos jugar y buscar relaciones con otras cavidades

también redondas y ocupadas por esferas como los ojos, o bien con otras articulaciones pares, situadas a ambos lados del cuerpo como las temporo-mandibulares.

Te proponemos ampliar tu visión del cuerpo, enriquecer tus experiencias, flexibilizarte, vivenciar la redondez de las cavidades, sentir la comunicación y la complicidad entre las diferentes partes de tu cuerpo ●

*La forma sana es la forma bella,*

*Tu forma sana es lo natural.*



**Pilar Campayo**  
677 03 84 61  
[pcampayo@msn.com](mailto:pcampayo@msn.com)



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



**LIBERA TU PELVIS**  
**TALLER**

**22 Y 23 DE JULIO**  
**MADRID**

**Antigimnasia**

Pilar Campayo - [pcampayo@msn.com](mailto:pcampayo@msn.com) - 677 03 84 61  
Rosa León - [rosaleonag@gmail.com](mailto:rosaleonag@gmail.com) - 660 33 76 71  
[www.antigimnasia.com](http://www.antigimnasia.com)

# LA MIRADA FIJA EN LA MONTAÑA

La montaña, siempre es un concepto que nos despierta un sentimiento de quietud, y soledad. Esas sensaciones, a fin de cuentas, nos indican posibilidades de recogimiento interior, que suponen una etapa de auto reconstrucción para continuar afrontando la vida.

Este reencuentro puede venir acompañado de recuer-

tanto, escuchas el sonido de los animales, e incluso ves a una vaca lejana que pasta. Esas primeras experiencias vitales en las que se entremezclan los olores, el sonido del agua, como “ruidos” únicos ¿te acuerdas? Alejados de lo que somos ahora. Extraños todavía a lo que será la vida adulta, con sus interrogantes sin respuesta. Detente un momento, cierra los ojos y vuelve a sentir esa sensación



dos infantiles. Seguro que recuerdas el primer momento de niño que correteaste junto a un arroyo, que detuviste su mirada en el fondo de las aguas cristalinas, o en las nieves que se derriten, gota a gota, lentamente. Los olores, que se entremezclan y que despiertan nuestros sentidos, y dubitativos, comenzaste a andar en medio de los árboles, con una mezcla de temor, sorpresa y misterio, sin saber dónde vas, pero sin poder detenerte. La curiosidad te impide hacerlo. La primera vez que tocaste las flores, que sentiste la suavidad de los pétalos. La sensación de tocar el tronco de un árbol, rugoso y extraño. Mientras

“ESAS PRIMERAS EXPERIENCIAS VITALES EN LAS QUE SE ENTREMEZCLAN LOS OLORES, EL SONIDO DEL AGUA, COMO “RUIDOS” ÚNICOS ¿TE ACUERDAS? ALEJADOS DE LO QUE SOMOS AHORA.”

de libertad y bienestar que ya casi no recuerdas.

En realidad, todo ello tiene un cierto componente “primitivo”, de reencuentro no tanto con nuestras raíces, si no con una vida que escapa de la tecnología, de las máquinas, en las que es posible comprender por qué y para qué se hacen las cosas. En ese contexto es posible mostrarnos con la desnudez de la sinceridad, y de no interpretar nuestra actuación diaria, que muchas veces no nos satisface, con la que no nos sentimos identificados.

Pero si individualmente, ya sig-

2017 | 29 JUNIO  
ALMERÍA | 2 JULIO

- MEDITACIONES CON MÚSICA EN VIVO
- TALLERES VIVENCIALES
- SESIONES INDIVIDUALES
- MEDITACIONES ACTIVAS OSHO
- ZONA CHILL-OUT
- CONCIERTOS MANISH VYAS, DEVA KANT



**hara**  
**FESTIVAL**  
Meditación & Celebración

Ven, recibe, medita, baila, comparte... ¡Celebra tu vida!



MANISH VYAS

CORTIJO

FESTIVAL

MÁS INFORMACIÓN

635 634 463  
info@harafestival.com

www.harafestival.com

nifica un proceso de encontrarnos, en un equilibrio casi mágico, es un excelente momento para compartir esa plenitud con nuestra gente, o conociendo nuevas “impresiones” de vida, que, tal vez, nos acompañen el resto de la nuestra. Porque si hemos insistido en lo que es la montaña para nuestra individualidad, recuerda lo que puede ser para los que te acompañan en la senda de tu vida. Los que están a tu lado, los que te tienden la mano, cuando miras al suelo. Para aquellos con los que hace tiempo que no hablas suficiente. Que no les dices todo lo que piensas. Vuelve a sentir su cercanía e incluso esas

sonrisas, que ya casi habías olvidado. Te acuerdas, cuando observabas lo que hacía, con una alegría que no conseguías explicar, pero que te acompañaba todo el día. ¿Te acuerdas de tu hijo correteando en la montaña, mientras que no paraba de sonreír, hasta que, finalmente se caía, fruto de la torpeza de los que han comenzado sus primeros pasos? Le transmitiste tu sentimiento de montaña...

Danza, sonríe, convéncete de lo que buscas... mientras fijas tu mirada en la montaña●

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 Verano del 20 al 27 de Agosto en Cantabria Casa Gandara (Llanos de Penagos)**

Pueblo tranquilo en plena naturaleza, a 4 km de Parque Natural de Cabarceno. Ideal para disfrutar con tus hijos

**Abierto plazo de inscripción - Te esperamos!!!**



Festivales

Cine Forum

Creatividad

Talleres



Encuentros

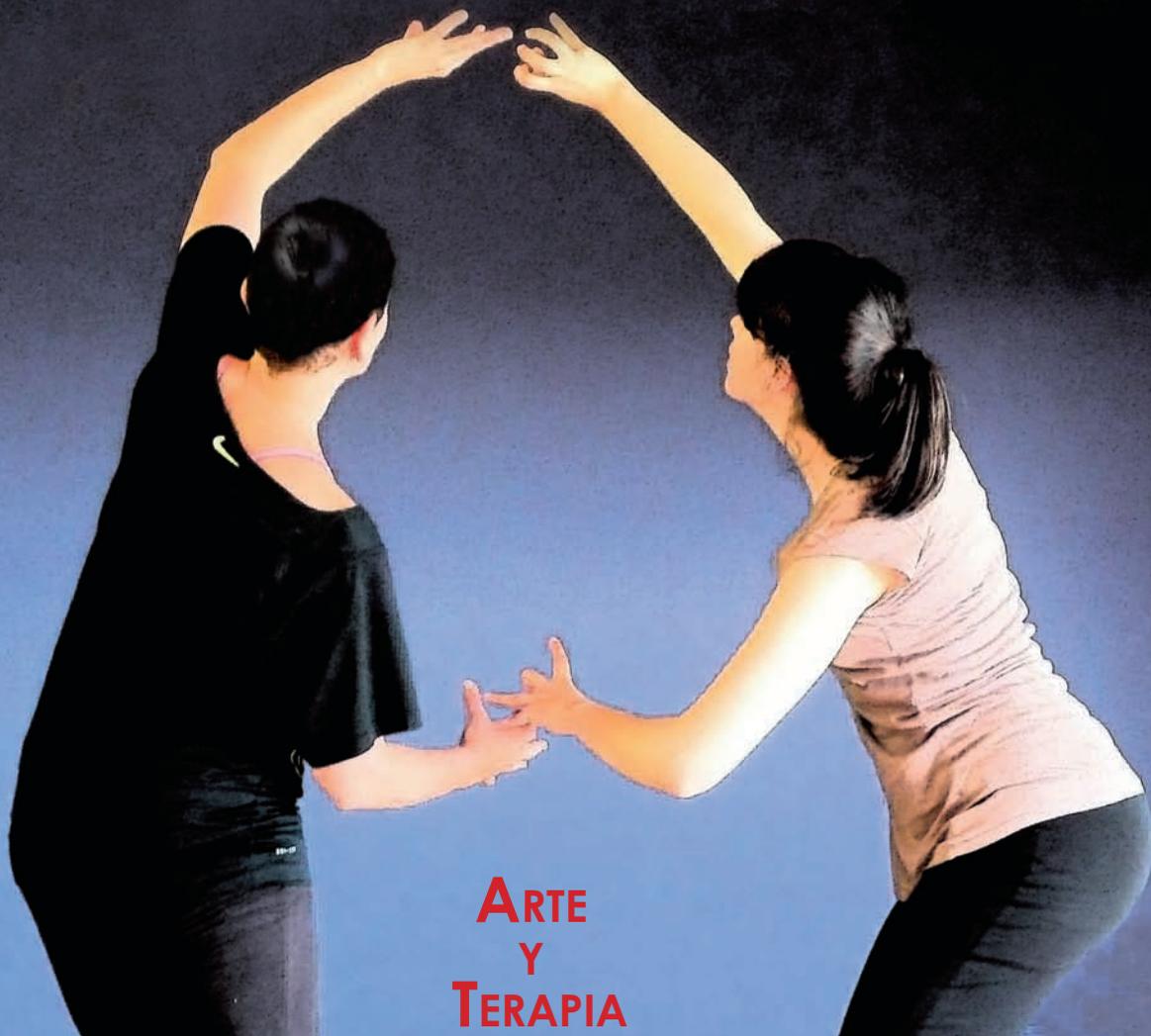
Meditación

Cursos

Desarrollo humano

Más información  
www.circuloagora.com  
info@circuloagora.com  
650 146 115  
606 525 426

# EXPRESIÓN CORPORAL



## ARTE Y TERAPIA

La Expresión Corporal es una disciplina que favorece especialmente determinados aspectos de la comunicación necesarios para formarse, primero como persona y segundo como artista, si es que es el fin deseado. En los procedimientos de aprendizaje, la toma de conciencia de sí mismo está en estrecha relación con la vivencia del otro y del mundo circundante a través del lenguaje del cuerpo. Tanto el niño como el adulto pueden recibir una formación en Expresión Corporal que les permita desarrollarse como ser humano en su totalidad y adquirir herramientas enfocadas a la creación y la comunicación, base de toda manifestación artística.

Hoy en día desarrollar una carrera artística a nivel profesional (Danza, Música, Arte Dramático, Bellas Artes) se hace extremadamente difícil

puesto que nuestra sociedad plantea otras necesidades. La cultura y las diferentes manifestaciones artísticas han adquirido una nueva vía de desarrollo: como terapia o dirigidas a grupos de población con riesgo de exclusión.

El método Schinca de Expresión Corporal® es un sistema de enseñan-

za y creación muy amplio, claro, preciso y adaptable a diversos objetivos que contiene valores actitudinales, esenciales para la formación de la persona.

La comunicación basada en la información rápida e impactante de las nuevas tecnologías, que por un lado facilitan el contacto con el mundo exterior, y por otro puede poner en peligro la toma de conciencia del límite entre lo fantástico y lo real (Internet y TV), desarrollan una realidad virtual, mágica, ilusoria y extraordinaria.

**Estamos asediados por impresiones sensoriales burdas con lo que carecemos de una perceptividad corporal sensible, que nos conecte con nuestra parte creativa y afectiva.** La adicción a Internet o la necesidad compulsiva de comunicarse virtualmente es una tendencia a encerrarse en un mundo virtual, protegiéndonos

“En las clases de Expresión Corporal el individuo se expresa desde sí mismo, reconociéndose diferente a los demás y a su vez perfectamente integrado en el colectivo.”

**DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA**  
**YOGA PARA EL CAMBIO**  
 Centro Mandala, Madrid  
**EL YOGA, FILOSOFÍA Y PRÁCTICA**  
 MONTSE SIMÓN  
**Miércoles 21 DE JUNIO 19:00 h**  
 Reservas  
 91 539 98 60/ 605 800 697  
 info@centromandala.es  
 bijayoga@gmail.com  
 Aportación Voluntaria  
 Si aportas 12 € Regalo de un Maia de Rudraksha traído de Varasi  
 Lo recaudado se donará a la ONG "Semilla para el cambio"

## 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**



## 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

de una realidad que la sentimos hostil y poco motivadora que nos conduce, indefectiblemente a nuevos modos de comportamiento y de relación con uno mismo y con los demás. Quizás, en el aspecto comunicativo, estamos generando un vacío estructural y un empobrecimiento creativo.

Algunos autores identifican la creatividad con la salud porque implica un proceso de identidad personal (Maslow). En las clases de Expresión Corporal el individuo se expresa desde sí mismo, reconociéndose diferente a los demás y a su vez perfectamente integrado en el colectivo. Estar integrado y poder ser original crea un estado de equilibrio psicofísico, de seguridad y libertad.

La sesión se enfoca según las diferentes necesidades y expectativas: un desarrollo más técnico- expresivo, o sensitivo-lúdico, o profundo-emocional. Todas las personas pueden acceder a esta experiencia psicofísica, con los matices propios de cada búsqueda y cada grupo y todos coinciden en un punto: "este trabajo corporal nos une mucho", ya que se producen procesos empáticos y de alteridad a través de la interacción

"Estamos  
 asediados por  
 impresiones sensoriales  
 burdas con lo que carecemos de una  
 perceptividad corporal  
 sensible, que nos conecte con nuestra  
 parte creativa y  
 afectiva."

con el otro: "el yo" llega a comprender "al otro" en profundidad, y a través de esa comprensión se descubren imágenes e ideas de uno mismo y del otro, nuevas y sugerentes.

El objetivo de este trabajo es plantear una alternativa apta para la formación y la relación interhumana del joven o del adulto, que quiera desarrollar sus capacidades creativas y comunicativas a través del cuerpo (el movimiento y la voz) proyectando esta actividad hacia las diferentes manifestaciones artísticas ●



**Helena Ferrari**

Es profesora titular de la RESAD y Doctora en Artes Escénicas. Actriz de Teatro de Movimiento. Funda junto a Marta Schinca el Estudio Schinca en Madrid en el año 1978 y desarrollan su actividad pedagógica y artística hasta la actualidad.

Los cursos ofrecen el Título Propio de Experto Universitario en Expresión Corporal por la URJC (Univ. Rey Juan Carlos).

[www.estudioschinca.com](http://www.estudioschinca.com)  
[info@estudioschinca.com](mailto:info@estudioschinca.com)  
 91 815 21 25 / 91 364 14 15

**estudio Schinca**  
 Formación Básica  
 Especialización Didáctica  
 Aplicación socioterapéutica  
 Teatro de Movimiento

info@estudioschinca.com  
 Telfs.: 918152125 • 913641415

Universidad Rey Juan Carlos  
**TÍTULOS DE EXPERTO**  
**MÉTODO SCHINCA®**  
 EXPRESIÓN CORPORAL

*"Muchas personas dedican su vida a actualizar el concepto que tienen de sí mismo, en lugar de actualizar lo que realmente son... La mayor parte de las personas viven solo para la imagen"*

*F. Perls*

## 1 QUÉ SON

Una polaridad, según la definición de la física, es aquello que se atrae o se repele. Polo positivo y negativo. Polo norte y sur. Y hablamos de polaridades para referirnos a extremos de una cualidad o cosa. Así, frente al calor, ponemos el frío. Ante la bondad enfrentamos la maldad. Si es el dulce, ponemos el amargo. Lo de arriba y lo de abajo. La copa y la raíz: podría decirse que la mente humana está estructurada alrededor de polaridades. Este tipo de actividad mental va unido al deseo de clasificar y al juicio. Catalogamos cosas, ideas o valores en relación a una u otra polaridad y todo se acerca más o menos a una de ellas. Juzgamos en función de si algo está más o menos cerca del valor o cualidad con que nos identificamos.

Sin embargo, como podemos observar desde otro ángulo, "la polaridad debe entenderse como un par de opuestos que funcionan de forma complementaria" (Woldt 1991). Este punto de vista responde a una forma armónica de aprehender el mundo, ya que ningún polo existe sin el opuesto. Es la mente del observador la que cataloga y desde ahí aprueba y rechaza.

Podemos notar que las polaridades están en relación con el observador o experimentador. Veremos el panorama según estemos situados por ejemplo hacia oriente u occidente. Tendremos frío según lo sienta cada organismo. Y la bondad y la maldad se explicarán de acuerdo con nuestros cánones éticos o morales o según la época y el lugar, y según la tribu o sociedad.

De esta manera, necesitamos comprobar que nuestra

mo esfuerzo. La mente humana dispone de la voluntad y de la perspectiva. Y aunque la tendencia es a hacer y a discurrir por el terreno obedientemente como el agua, no siempre es lo más beneficioso. Seguir el camino nos puede impedir el disfrute y conocimiento de territorios para los que se precisa de la voluntad y darse cuenta. La voluntad entendida aquí como la atención dirigida hacia el objeto.

## 2 POLARIDADES EN UNA GESTALT

La realidad, alrededor y en conjunto con quien la observa, es una configuración en constante movimiento y cambio. Cambia quien la mira y muda lo que mira y se transforman mutuamente. Eso es una gestalt. Es fundamental entender, desde lo más profundo, que todo cuanto percibimos, incluido el que percibe, están en transformación. No existe el observador neutro, ni la realidad observada, inmutable. De ahí que el concepto de "contacto" tenga esa dimensión importante en la teoría gestáltica, ya que el contacto, desde que se produce, está también en permanente transformación hasta que muta en la separación.

Nuestra percepción de la realidad interna y externa es, por lo tanto, raramente neutra. Por lo general, viene condicionada por percepciones, juicios y valores de distinto tipo. Estos mismos juicios nos hacen situarnos a un extremo u otro de cualquier polaridad. Podemos decir que el mundo es bueno o malo, entendiéndose que defendemos una u otra polaridad de acuerdo con el momento y lugar en el que vivimos y desde el que contactamos. Lo mismo, podría decirse

# LAS POLARIDADES (I)

percepción depende del tiempo y lugar, pero también de las condiciones en que se encuentre el observador. Condiciones que implican a la totalidad del mismo: su estado físico, emocional y psicológico. La miel puede resultar dulce o empalagosa. Tras una mala noche puede que sintamos indiferencia hacia algo que en otro momento nos resulta arrebataador. Es sabido que la física cuántica nos enseña que el resultado de los experimentos dependen también en parte de quién los realiza pues está implicado en lo que observa o experimenta.

Por tanto, la catalogación de la polaridad requiere también la observación (y medición en su caso) de quien contempla. El observador nunca es neutro a la hora de establecer polaridades o de decantarse por una o por otra.

Finalmente, la mente humana no es como el agua que sigue la ley de la gravedad y del míni-



de casi todas las afirmaciones acerca de la realidad. También es interesante notar que, cuanto más polar es el juicio desde una percepción, más combativa se hace la persona en relación al extremo opuesto. Si afirmamos que hay que ser honestos, más combativos con lo falso nos haremos, aún a costa de nuestra propia falsedad. Si afirmamos el valor de vivir sin ataduras, más alejados nos hayamos de establecer un compromiso afectivo.

Por otro lado, la visión muy intensa de una manera de percibir algo, nos aleja, e incluso impide, explorar otras experiencias. Si hago un juicio respecto a cómo debe ser la sexualidad, estoy cerrando la puerta a la experiencia situada en el otro polo. Ello, en contrapartida, nos da seguridad frente a la amenaza potencial de investigar nuevas y desconocidas fronteras que puedan amenazar nuestro (falso) equilibrio perceptivo y de contacto y por ende nuestra propia imagen.

### 3 POLARIDADES EN TERAPIA GESTALT

La percepción desde nuestros sentidos, o el razonamiento, puede que nos proporcione una idea limitada y aún deformada (cuando no errónea) de la realidad. Nuestros deseos y pensamientos, nuestro pasado también, nos puede conducir a apreciar tan sólo una parte de lo que hay y a que dejemos en el fondo de la percepción (el “inconsciente”) aquello que no conocemos, o que nos puede parecer difícil, amenazador o prohibido. Por ejemplo, si estamos habituados a estar acompañados, la soledad puede ser vista como algo incompatible con la satisfacción, o incluso a evitar: desagradable o lamentable. Siendo la compañía algo bueno, la soledad también puede serlo, si sabemos salir de la polaridad de “acompañado es bueno y solo es malo”. Nos permite sacar provecho de otro aspecto de la existencia, en este caso vivir el conocimiento desde la experiencia de soledad. Pero si, a priori, lo tachamos de “malo”, si lo convertimos en una polaridad negativa de la compañía, jamás podremos desarrollar las posibilidades que ofrece estar solo.

La vida, y la capacidad para vivirla según las posibilidades de cada uno, es un valor indudable. Saber que es limitada en el tiempo y que, a cada quien, le llega el hecho de morir, forma parte de estar vivo. Sin embargo, si tomamos la muerte como una polaridad de la vida (“anti-

“LA PERCEPCIÓN DESDE NUESTROS SENTIDOS, O EL RAZONAMIENTO, PUEDE QUE NOS PROPORCIONE UNA IDEA LIMITADA Y AÚN DEFORMADA (CUANDO NO ERRÓNEA) DE LA REALIDAD”

vida”), como algo que intrínsecamente es malo, no podemos vivir la vida con plenitud. Estaremos siempre huyendo de algo y limitando nuestra existencia y la de lo que nos rodea.

Una gran parte de lo que nos puede motivar a descartar la vivencia de la experiencia de una polaridad contraria, es debida a la idea que tenemos de esa experiencia: así, decimos: morir es malo y vivir es bueno. Mucho de ello es consecuencia de valores sociales, culturales o familiares inculcados por obediencia, por rechazo o por miedo. En la filosofía gestalt, morir tiene que ver con dejar ir, aceptar una realidad inevitable, hacer contacto con esta polaridad. Es evidente que no podemos vivir en permanente contacto, al igual que no podemos vivir para siempre. Trabajar y aceptar la separación, el final, como polaridad inevitable del comienzo es entender la dinámica de las polaridades y pasar a ver la vida y la muerte desde otro lado.

En el trabajo de polaridades de la TG buscamos la exploración de las vivencias de los extremos negados, condenados o abandonados. Acompañamos a la persona a que se introduzca en sus miedos, en sus valores censurados o refutados, para saber de ellos y poder vivenciarlos. En ocasiones, negamos o afirmamos el valor de algo porque así siempre lo hemos hecho. No nos hemos dado la posibilidad de discernir ni de experimentar. Hemos aceptado que estar solo es malo, o que estar acompañado es ser dependiente. Puede que sea por la educación. O por un trauma. O simplemente porque lo hemos dado por supuesto. Es importante entender que a medida que nos permitimos la experiencia de las polaridades, el valor del que partimos también cambia aunque persista. Podemos seguir viviendo acompañados porque es nuestra preferencia y también podemos disfrutar de experiencias desde la soledad ●

Continuará...



**Miguel Albiñana**

Psicoterapeuta Gestalt. Axiólogo y didacta de la AEARSH. Formado en diversas técnicas de meditación. Presidente y miembro supervisor y didacta de la Asoc. Española de Terapia Gestalt (AETG). Miembro fundador de la Escuela Quatro para formación de Terapeutas Gestalt de Madrid.



**QUATRO**  
Escuela de Terapia Gestalt

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

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

**FORMACIÓN EN**  
**TERAPIA GESTALT**

ES UNA FORMACIÓN

TEÓRICO-PRÁCTICA VIVENCIAL

INSCRIPCIONES

91 308 03 48 - 659 938 992

gestaltquatroformacion@yahoo.es  
quatro@gestaltquatro.es



## ¡Levántate y anda! Tu enfermedad no determina tu vida

Hace unos meses recibí un correo con una consulta de una mujer, que me pedía consejo debido a su enfermedad, que podía volverse crónica e incluso mortal. Me preguntaba, básicamente, cómo podía sobrellevar la enfermedad. Yo, me pregunté ¿qué consejo puedo darle? ¿Cómo puedo ayudar a una persona enferma? Y enseguida lo supe. Ella no estaba enferma. Eso es lo que se decía a sí misma, pero, en realidad, estaba perfectamente sana.

### EL ERROR DE CREERME ENFERMO

Ocurre todos los días, en cientos de miles de hospitales del país. Una persona con una bata blanca entra discretamente en una habitación, cabizbajo/a, y diagnóstica al paciente con una enfermedad grave. Le explica que la medicina ya no puede paliar sus síntomas, convirtiéndola así en una persona enferma. Puede que sea una enfermedad crónica, o puede que sea una enfermedad mortal.

En ese momento, surge un sentimiento de temor por parte del paciente. “Yo, ¿voy a morir?” se pregunta. Segundos después, aparece otro pensamiento opuesto: el deseo inmediato de sanarse.

La historia que os acabo de explicar reproduce un patrón de conducta común en

la gran mayoría de los pacientes. Primero nos aferramos a la enfermedad y a sus consecuencias y, luego, nos invade la profunda convicción de que debemos luchar contra ella. No digo que, a priori, no sea normal adoptar esta actitud. Sin embargo, asumir que uno/a está enfermo es un inmenso error. Y, como cualquier error, lo único que hace es condenarnos al sufrimiento.

### PERO, ¿QUIÉN ES EL YO?

En la frase inconsciente, “yo voy a morir”, hay dos ideas implícitas: por un lado, hay una muerte y, por otra, la de un “yo”. En la afirmación “yo estoy enfermo”, también reside la idea de una enfermedad y, además, de un “yo”. La declaración “yo debo sanarme” muestra, como las anteriores, el mismo esquema.

Esto nos indica que siempre existe un YO permanentemente presente. Por ello, deberíamos preguntarnos: ¿qué quiere decir ser yo? ¿a quién me refiero cuando hablo del yo? Y, al hacerlo, es casi seguro que todos y todas nos descubramos hablando, aunque sea indirectamente o implícitamente del cuerpo. Y ese, es otro error.

“El cuerpo es el vestido del yo, simplemente eso. Si el cuerpo fuera mío, este me obedecería a mi merced. El hecho de que el cuerpo enferme, se canso o tenga hambre, son indicadores que me recuerdan que yo solo lo habito, es un vehículo y, como tal, tiene sus necesidades.”

Asociar el cuerpo con el yo es una terrible equivocación. Pensad un momento en lo siguiente: vuestro cuerpo no es el mismo que cuándo eráis un bebé, ni será el mismo dentro de treinta años. Aun así, el “yo” sigue siendo el mismo. Vuestra esencia no ha variado independientemente de vuestro cuerpo, aunque ésta se exprese en él. El cuerpo es el vestido del yo, simplemente eso. Si el cuerpo fuera mío, este me obedecería a mi merced. El hecho de que el cuerpo enferme, se canse o tenga hambre, son indicadores que me recuerdan que yo solo lo habito, es un vehículo y, como tal, tiene sus necesidades. Cuando nos damos cuenta de que somos conciencia que se expresa a través del cuerpo, podremos entender que el cuerpo puede morir, pero no lo que reside en su interior.

Por lo tanto, no debemos identificarnos con el cuerpo porque, si no, sufriremos al pensar que habitamos un cuerpo enfermo. Pero, si hago un pequeño ejercicio de conciencia, descubriré que no soy yo, sino que es el cuerpo quién vive una enfermedad.

### LA OPORTUNIDAD DE LA ENFERMEDAD

Una vez asimilado lo anterior, podremos usar la enfermedad como usamos todo lo que ocurre en nuestra vida, para liberarnos, para descubrir quién soy yo más allá de las formas. De esta manera, podrás centrarte en ti, puedes despertar, puedes resucitar.

La enfermedad, pues, es una oportunidad para oír las palabras de la vida diciéndome: ¡levántate y anda! O, lo que sería lo mismo, “descubre tu esencia y exprésate”, “despierta y vive”, “descúbrete a imagen y semejanza de la divinidad”.

Cuando descubras que tu forma es, solamente, un vestido y que lo que importa es la conciencia que se expresa, podrás abrazar la enfermedad como una ocasión única para descubrir tu esencia. De lo contrario, obtendremos sufrimiento ante el pensamiento de la muerte, ante la creencia de que la enfermedad habita en ti.

### BENDECID LA ENFERMEDAD

Debemos bendecir todo lo que ocurra en nuestra vida,

“ *La verdadera enfermedad es creer que necesitamos ciertas circunstancias para ser felices, que sin ellas no podemos conseguirlo.* ”

incluso si la enfermedad llama a nuestra puerta. Cada piedra a lo largo del camino nos ayuda a descubrirnos y, sin estos vaivenes a veces incomprensibles, sería imposible hacerlo. Así pues, es con el contraste con el exterior que descubro quién soy yo.

Todo lo que ocurre forma parte de mí y me ayudará a conocerme siempre que tenga claro que yo no soy el cuerpo, que yo no soy las dificultades, que yo no soy los sentimientos.

Por ello, concédete un descanso y deja caer la idea de que la enfermedad es mala. Cada elemento cumple con una

función. En lugar de poner la atención en el cuerpo o en la enfermedad, ponla en la mente, que es el lugar donde podemos encontrar la felicidad. La verdadera enfermedad es creer que necesitamos ciertas circunstancias para ser felices, que sin ellas no podemos conseguirlo.

Recuerda que no has nacido en este cuerpo biológico para evitar la gripe o el cáncer. Has venido a este mundo para aprender a amar y a ser feliz al margen de lo que te toque vivir o, incluso mejor, gracias y a través de lo que te toque vivir. Solo así, podrás descubrirte.

### DESENMASCARAR LA VISIÓN DE LA ENFERMEDAD

Por último, te invito a descargar un capítulo de mi último libro “21 creencias que nos amargan la vida” que encontrarás en [www.danielgabarro.com/verdemente](http://www.danielgabarro.com/verdemente).

En él reafirmo que no creamos la realidad o las enfermedades con la mente, sino que simplemente vivamos lo que nos corresponde. Esta idea te ayudará a descubrir una visión de la enfermedad que no culpabiliza, sino que toma la valentía necesaria para seguir andando ●



**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

21 creencias que nos  
amargan la vida  
(Capítulo 10)



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



# Los Sonidos Del Chamán El Tambor Chamánico



Su forma puede ser circular en los amerindios, oval en Laponia, octogonal en Escandinavia, o redonda con protuberancias en Siberia. La piel se golpea rítmicamente con una baqueta de madera, forrada en un extremo para amortiguar el golpe y no dañar la piel. Si la tensión de la piel es correcta –ni muy húmeda ni muy seca– el sonido será seco y profundo, como si escucháramos el imaginario latido de la Tierra.

Se ha comprobado que con un ritmo continuado de golpe de tambor con sonido seco y profundo a un ritmo de 220 ciclos por segundo, la mente entra en un estado alterado o éxtasis. El chamán se ve empujado por la vibración del tambor hacia el mundo de los espíritus. ¡Su aventura acaba de comenzar!

**E**ntre las primeras representaciones de la realidad que hace la Humanidad figura el animismo, en el que se cree que todo lo existente posee un alma o espíritu que lo anima. En ese contexto nace el chamanismo, donde coexisten diferentes realidades simultáneamente. La realidad física –lo que se capta a través de los sentidos– y la realidad espiritual, perteneciente a otro mundo.

El chamán cabalga de un mundo a otro para hacer posible la comunicación entre el hombre mortal y los espíritus inmortales. Él puede conversar y negociar con los espíritus pues tiene la capacidad de verlos. De esta forma sirve a su pueblo para curar o recuperar almas extraviadas o robadas, a conducir el espíritu de un fallecido a un lugar seguro y apacible, a sanar patologías de seres atormentados por espíritus revanchistas. Con sus aliados de poder (espíritus en forma de animal que cohabitan con el chamán en sus viajes) ayuda a sus congéneres a ser más completos.

Pero ¿cómo logra el chamán entrar en un mundo inaccesible para otros? Mircea Eliade, el gran investigador de este fenómeno, lo define así: “chamanismo es la técnica del éxtasis”. En efecto, el chamán ha de entrar en un estado de conciencia alterado o de trance, para viajar al mundo donde habitan los espíritus. En algunos casos emplea la ingestión de plantas sagradas como la ayahuasca o el peyote, entre otras.

## EL TAMBOR CHAMÁNICO

En las tradiciones siberianas y muchas de América del Norte y del Sur se accede al éxtasis a través del sonido repetitivo del tambor chamánico.

El tambor chamánico varía poco de unas tradiciones a otras. Se trata de un tambor de mano cuyo marco es de madera y la piel de algún animal cercano al lugar donde se elabore: bisonte, caballo o la más usada en la actualidad, de cabra.

## ENTREVISTA A NIKOLAY OORZHAK

*Nikolay es un músico chamán procedente de la región de Tuva, en la república autónoma de Siberia. Precisamente es en esta zona de montes Altaicos es donde comenzó a desarrollarse el chamanismo primitivo. Según M. Eliade “el chamanismo es por excelencia siberiano y central-asiático. Incluso el vocablo nos llega a través del ruso shaman”*

*Actualmente Nikolai da conciertos y talleres por todo el mundo. Este mes de mayo estuvo actuando y ofreciendo talleres en el centro Mandala de Madrid, donde pudimos entrevistarle.*

**En época soviética los chamanes estaban perseguidos. ¿Cómo afectó a la tradición chamánica de su región?**

En mi infancia el chamanismo era la tradición espiritual principal. En esa época se perseguía a los chamanes y algunos acabaron en prisión, por lo que se ocultaban. Pero era muy difícil erradicar esta tradición. Cuando había un fallecimiento por ejemplo, se llamaba al chamán porque en nuestra creencia sólo él puede acompañar el alma del difunto al otro mundo.

**¿Cree usted que aún está viva esa tradición en su región?**

Sí, desde luego. Actualmente hay tres clínicas oficiales de curación chamánica. Yo mismo tuve una para ayudar a la gente a sanar su cuerpo y espíritu.

**¿Cuales fueron sus inicios musicales y chamánicos?**

Empecé como cantante especializado en canto grave difónico (Khoomei). Se trata de una técnica vocal con la que se cantan dos sonidos simultáneos, uno grave gutural y otro agudo rico en armónicos. Cuando me inicié en el chamanismo a los 48 años, vi que ese canto produce unas vibraciones que pueden llegar a sanar. También toco el arpa de boca, muy beneficiosa para liberar tensiones y bloqueos.

### **Cuándo se hizo chamán ¿qué le aportó musicalmente?**

Entonces descubrí el poder del tambor. En Siberia un chamán sin tambor es como un jinete sin caballo. De hecho el tambor chamánico se llama caballo mayor. Según se van aprendiendo ritmos y tocando con el corazón, se abre nuevos niveles de consciencia que después aplicamos en la sanación.

### **¿Se hacen ustedes el tambor?**

En nuestra tradición existen muy buenos maestros artesanos que fabrican los tambores. Pocos chamanes lo hacen por sí mismos. Existe también la costumbre de regalarse e intercambiar tambores.

### **¿Qué vínculos tiene con su tambor?**

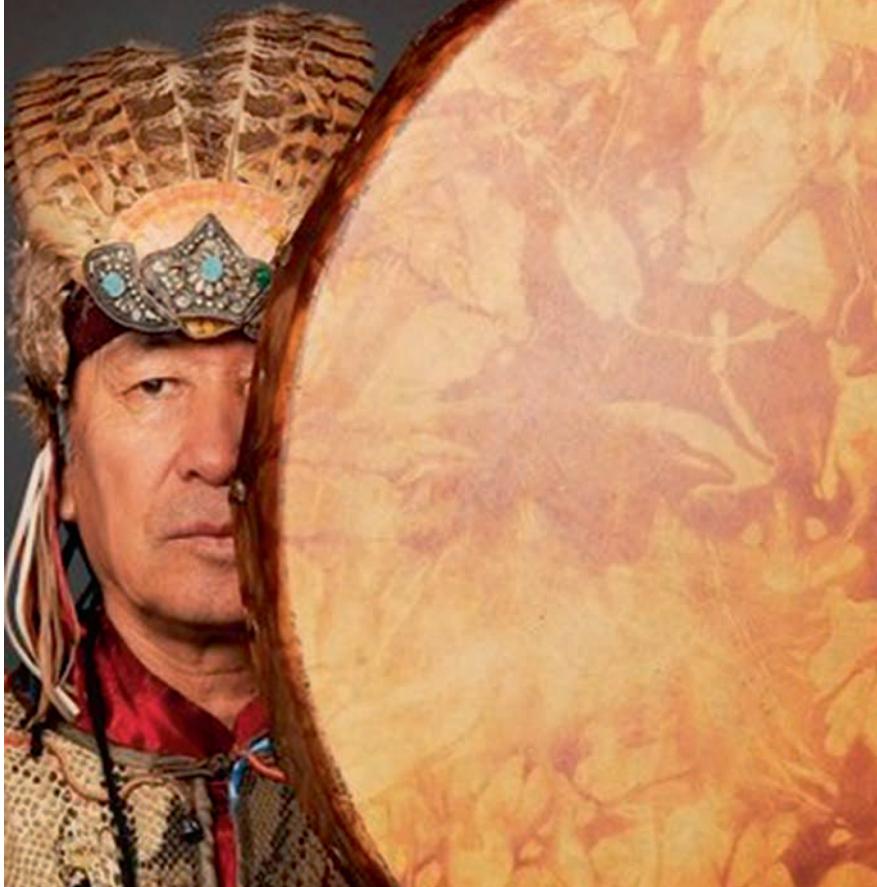
Para nosotros el tambor está vivo y pose una energía específica. Si colocas el tambor frente a una luz y lo observas por detrás, el tambor te habla, te dice qué energía tiene, femenina o masculina.

### **¿Cómo lo utilizan?**

El tambor sirve para entrar en un estado de consciencia alterado. Se ha de tocar a un ritmo constante, como el galopar de un caballo. Las ondas que expande el tambor a su alrededor hace que el universo se manifieste a través del chamán. Éste canaliza la energía que le llega y la transmite con el tambor para crear un efecto de sanación.

### **¿Cómo se “tira la medicina” desde el tambor en su tradición?**

La medicina chamánica se transmite a través de la vibración. Primero vibran las células de la sangre y gracias a ella se extiende por todo el cuerpo. De esta forma la consciencia universal que el tambor emite, genera una vibración sanadora con cada individuo que la escucha ●



#### **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

**Nuevo Encuentro**  
**TAMBORES CHAMÁNICOS**  
**Sábado, 10 de Junio**

APORTACIÓN VOLUNTARIA - RESERVA TU PLAZA

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





JOYERÍA O BISUTERÍA

# YOGA O YOGUISMO

Una cosa es el yoga; otra, el yoguismo. Igual que nada tiene que ver el juego de ajedrez con el de las damas, lo mismo sucede entre el yoga y el yoguismo. El yoga es una senda hacia la liberación de la mente; el yoguismo es una gimnasia exótica sin sentido espiritual. El yoga es un método de mejoramiento humano y autodesarrollo; el yoguismo es posturo, exhibicionismo y vacío contorsionismo. El yoga es el eje espiritual de la India y de muchos sistemas de autorrealización de Oriente; el yoguismo es un culto a la flexibilidad y la afirmación del ego. El yoga es desapego, ecuanimidad, lucidez y sosiego; el yoguismo es apego al cuerpo, aferramiento a la imagen, ofuscación y tensión. El yoga es un camino hacia adentro y humildad; el yoguismo es la

“El yoga es el eje espiritual de la India y de muchos sistemas de autorrealización de Oriente; el yoguismo es un culto a la flexibilidad y la afirmación del ego”

obsesión por las apariencias y el envejecimiento. El yogui jamás alardea; el yoguista no deja de hacerlo. El yogui trata de desapegarse de la corporeidad y sólo la utiliza como herramienta de evolución consciente; el yoguista se envanece de su elasticidad y utiliza la corporeidad para alardear. El yoga forma parte de la misma esencia espiritual y milenaria de la India. El yoguismo es una invención de los mentores hindúes que llegaron hace unas décadas a Occidente con la intención de mercantilizar y rentabilizar el yoga físico y lo falsearon y distorsionaron. El yoga es una joya de valor incalculable; el yoguismo es pura bisutería.

**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  
**CALLEDELA FE, 9-28012 MADRID-TEL. 915272833**

**ESPACIO ALMA MADRID  
CLASES DE YOGA**



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

www.espacioalmamadrid.com  
info@espacioalmamadrid.com  
635648829

**Taller de Pintura Zen  
SUMI-E**

Dos horarios a elegir:  
Miércoles de 16:00 a 18 h  
Sábados 11:00 – 13:00 h  
80€/ mes

Únete a una artista, Jinhee Kim, para iniciarte en la pintura Zen, Sumi-e.

Amplia tu creatividad entrenando tu mano en esta asombrosa forma de arte.

Llama o ven a hacernos una visita a



**Academia de Estudios Orientales**  
Plaza del Doctor Laguna, 1 Madrid  
(Junto al parque del Retiro)  
910 40 85 96  
info@idiomasdesasia.com

En esa fascinación que hace unas décadas evidenció Occidente por Oriente y que condujo a la idealización también, absurda, de los mentores hindúes, no se ha reparado o no se ha querido hacerlo, en que fueron un buen número de preceptores hindúes que trajeron el yoga a Occidente los responsables de la distorsión y falseamiento del yoga, con tal de mercantilizarlo y rentabilizarlo, llegando a veces a aguarlo por completo y prostuirlo. Era algo muy lamentable, pero que se veía venir, pues ya Jung hace más de medio siglo declaró que en la India el yoga era un negocio y se lamentó: “¡Y lo que ha de venir!”. Ya también el magnífico practicante de yoga y escritor Theos Bernard, cuando fue a la India hace décadas, se percató de hasta qué punto el yoga verdadero era ignorado en la India misma.

El experto en yoga y escritor Georg Feurestein escribía con toda razón:

*“El narcisismo o egocentrismo centrado en el cuerpo, es un gran peligro entre los hatha-yoguis, así como para los culturistas. Los hatha-yoguis, como otros practicantes de yoga, a veces acaban inflando el ego en lugar de trascenderlo.” Y también con toda la razón del mundo específica: “Las prácticas del hatha-yoga son para alcanzar la perfección en el radja-yoga”.*

El verdadero hatha-yogui huye de cualquier afirmación del ego y sabe que la corporeidad se utiliza como herramienta para el desarrollo interior y la evolución de la consciencia, y no sólo para beneficiar el cuerpo, lo que tampoco, desde luego, es ni mucho menos, desdeñable.

En mi libro YOGA, MÉTODO RAMIRO CALLE (Editorial Martínez Roca), Alvaro Enterría asevera:

“Una labor muy necesaria es la de desenmascarar todos los neoyogas, neovedantas y neotantras que desfiguran las auténticas tradiciones. Es el aspirante quien debe hacer el esfuerzo por ponerse a la altura de las enseñanzas, no éstas quienes deben bajar al nivel medio de los aspirantes. Pero tal como está el personal, este proceso de aguar las tradiciones espirituales está ocurriendo incluso en India. Es una pena que una tradición que tiene por fin acabar con la identificación de la persona con su cuerpo y su mente, se convierta en un culto al cuerpo, y no técnica para mejorar la mente para funcionar mejor en los negocios y el sam-

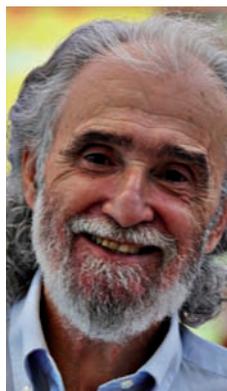
sara. Hay una demanda espiritual sin esfuerzo y de disfrute, así que se les da eso. Hoy en día todo vale, hay una enorme confusión”.

Por su parte el también editor y escritor Agustín Pániker, escribía en mi libro:

*“No puedo estar más de acuerdo con Álvaro y contigo. El mundo de la espiritualidad está lleno de aprovechados y caraduras. Yo creo que siempre lo ha estado, pero ahora, con el dinero que se mueve, se ha convertido en el verdadero bazar de los ladrones. Rebosante de charlatanes”.*

Añadiré por mi parte, que hoy en día el yoga es más necesario que nunca. Pero me refiero el verdadero yoga, el que procura las más elevadas enseñanzas espirituales, adogmáticas, y brinda todo un cuerpo de métodos de autorrealización, verificado incansablemente a lo largo de los siglos ●

**Ramiro Calle**



**CENTRO DE YOGA  
SHADAK**

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.  
**Ramiro Calle** imparte tres clases diarias.  
www.ramirocalle.com  
Telf: 91 435 23 28

# CUADERNO DE CAMPO DEL ANTROPÓLOGO IMPROVISADO ¿CÓMO PUEDO DISTINGUIR UNA CULTURA DE OTRA? (I)

Hace unos días un alumno me interrogó, como resultado de la actualidad, el concepto de lo que es una Cultura. Mucho ha llovido desde que el británico Sir Edward Tylor, se atreviese a definir el escurridizo término de “cultura” en 1871: “La cultura, o la civilización [...] es ese complejo conjunto que incluye el conocimiento, las creencias, las artes, la moral, las leyes, las costumbres y cualesquiera otras aptitudes y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de la sociedad”.

Hoy en día, en medio de una multidefinición de lo que es cultura, hay dos visiones mayoritarias en la Antropología y en la Sociología. Por un lado **la materialista**, de tradición marxista: “Cultura es el modo o estilo de vida socialmente adquirido por un grupo de personas. Consiste en un modo pautado u recurrente de modos de pensar, sentir y actuar que caracterizan a los miembros de una sociedad o de un segmento de ella”, tal como escribió M. Harris. Frente a esta visión, la **escuela interpretativa**, con figuras como Geertz, defiende que la cultura es una realidad humana vinculada a los símbolos, las motivaciones, estados de ánimo y pensamientos

La cultura no es Naturaleza, pero es innegable que el medio, el lugar donde uno vive influye en el desarrollo de una determinada manera de entender la realidad; en una “cultura”, si podemos entenderlo así. Como señala B. Miller, “una buena forma de percibir cómo la cultura difiere de la naturaleza y la moldea es considerar las exigencias básicas y naturales de la vida en contextos culturales distintos. Las funciones humanas universales que todos debemos realizar para mantenernos con vida son: Comer, Beber, Dormir y... Excretar”.

**La Comida.** Nuestra cultura define lo que la gente come, cómo lo come, cuándo lo come, el significado del alimento y su ingestión. La cultura también determina qué alimentos son aceptables y cuáles inaceptables. En China la mayoría de la gente piensa que el queso es repugnante, pero en Francia es uno de los productos nacionales. En toda China el cerdo es la comida mayoritariamente preferida, pero sin embargo Las religiones judaica e islámica, prohíben el consumo de cerdo. Las manifestaciones culturales de alimentación, a fin de cuentas, esconden elementos de adaptación biológica. Es llamativo que el cerdo, muy frecuente en gran parte de la dieta alimenticia asiática, se rechace en gran parte de Oriente Medio. La protección y cría del cerdo en el sureste asiático coin-

cide con una de las zonas más húmedas el mundo, con abundante alimento y agua para los cerdos. En cambio, en zonas desérticas de la Península Arábiga, el cerdo es un competidor de los recursos hídricos con el hombre. Es la cultura, la que acaba envolviendo una realidad de “producción”, bajo un mensaje simbólico y religioso.

La preparación de alimentos suele incluir diferencias de género, en muchas culturas, entre una cocina doméstica que realizan las mujeres, y el alimento en fiestas, y reuniones, en las que el hombre prepara el grueso de alimentos, reflejando indicadores de dominación social, y poder.

**La Bebida.** En la sociedad occidental es frecuente el consumo de alcohol, por ejemplo, (reflejo de la producción de un producto agrario como el vino) y de cultivos en torno a la fermentación de cereales. En otras está simplemente prohibido. En la India, el agua se sirve y consume al final de la comida.

“Con todos estos elementos, haz de antropólogo improvisado. En tu próximo viaje llévate un cuaderno y compara estos elementos básicos de la vida entre el lugar al que llegas y lo que tú conoces.”

En muchas culturas las bebidas alcohólicas se emplean como vehículo de socialización. Incluso ingerir una determinada bebida puede ser reflejo de un determinado status social. Y también en algunas ocasiones como símbolo nacional: en Francia, el vino, en Canadá o

Alemania la cerveza.

**Dormir.** Aunque todos deberíamos dormir, al menos una vez, cada 24 horas, lo que es cierto que la manera de hacerlo varía culturalmente. ¿Cómo deben dormir los niños, por ejemplo? En las comunidades indígenas de la Amazonía los niños duermen con la madre durante meses y meses después de su nacimiento, en hamacas, lo que permite amamantarlos directamente. Sin embargo, el varón duerme separado y hasta cierto punto alejado.

En nuestra sociedad occidental dormir poco se identifica en determinados grupos profesionales muy competitivos, y se identifica con la capacidad de trabajo. En Japón y USA, es frecuente el EDS, “somnolencia excesiva durante el día”. La falta de sueño tiene una estrecha relación con los descensos de productividad, pero también con el deterioro de las relaciones personales, y una mayor posibilidad de sufrir determinadas enfermedades. Desafortunadamente, en nuestra cultura capitalista postmoderna, la tasa de mujeres que padecen EDS casi duplica a la de los hombres.

**Excretar.** En muchas aldeas de la India, por ejemplo, las viviendas no disponen de cuarto de baño. Así que,

por la mañana temprano, mujeres mayores y jóvenes salen de sus casas en grupos y se dirigen a un campo determinado donde charlan y defecan. Los hombres van a una zona distinta. Todos llevan en la mano izquierda un recipiente de latón lleno de agua para limpiarse. Se trata de un sistema de abono natural, que desde nuestra perspectiva, resulta hasta cierto punto repugnante, pero que también la hacíamos hasta hace poco, tal como demuestra la Etnografía y la Arqueología.

En algunas culturas, como en Papúa Nueva Guinea se toman muchas precauciones para enterrar el excremento, por temor a su utilización mágica. En algunas comunidades indígenas de Canadá, se utiliza la orina femenina como una medicina. O se vierte sobre los muertos con la esperanza de que resuciten.

Con todos estos elementos, haz de antropólogo improvisado. En tu próximo viaje llévate un cuaderno y compara estos elementos básicos de la vida entre el lugar al que llegas y lo que tú conoces. Observa las diferencias de género, las relaciones de poder, cómo se organizan estos cuatro elementos que te acabo de subrayar. Si lo haces, en un cuadernito o en tu soporte digital, empezarás a sumergirte en las sociedades a las que viajes con interés y también con una perspectiva de respeto e igualdad.

Para saber más:

Harris, M. (2004): *Vacas, cerdos, guerras y brujas: los enigmas de la cultura*. Madrid: Alianza Editorial.

Miller, B. (2011): *Antropología Cultural*. Madrid: Pearson Educación.



**Manuel Castro Priego**

Doctor en Arqueología y profesor investigador en la Universidad de Alcalá (España). Ha realizado estancias de investigación en USA y Ecuador. Ha sido docente y conferenciante en universidades europeas y latinoamericanas.

## 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

centroestudiosagrados@gmail.com

Ciclo 2017

Programación 2\* Trimestre  
19:30h

15 junio\* Conferencia  
Manuel Villaescusa

*Tradición de las plantas maestras*

29 junio\* Conferencia  
Josune Moneo

*Recreando la Tradición,  
Cocreando el Futuro*

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

información y reservas  
Teresita 658 200 158

pinturas de Sūphan Barzani - François Battiato

## CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO



**ESTIRAMIENTOS®  
DE CADENAS  
MUSCULARES**



Impartido por: **Jorge Ramón**  
Autor del libro  
ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

El curso da comienzo en el mes de octubre y el plazo de inscripción se abre a principio de año.

INFORMACIÓN

SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.º - TEL. 964 256 263  
1 2 0 0 2 CASTELLÓN

**ESTIRAMIENTOS DE  
CADENAS MUSCULARES**

Jorge Ramón Gomariz

Libera tu cuerpo de tensiones para mejorar tu salud.



Podrás adquirir el libro en las mejores librerías y a través de internet. Libro muy valorado por los lectores

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

**E**l Feng Shui es una ciencia original de China. Algunos confunden el Feng Shui con Geobiología ó Geomancia, otros con una tradición china o una decoración de estilo chino. Algunos lo consideran una religión o camino espiritual... Existe mucha información en castellano sobre Feng Shui, pero la mayoría está incompleta, mal traducida o mal interpretada al no ser información de primera mano.

El Feng Shui, si lo analizamos en profundidad, es un estudio de gran complejidad para su entendimiento aunque se sepa hablar chino perfectamente. Sólo unas pocas personas conocen en su totalidad el verdadero Feng Shui

cialmente. Hay un dicho chino que dice: **“Un mal médico sólo perjudica a un paciente, pero un inexperto en Feng Shui perjudica a una familia entera.”**

**El Feng Shui puede ayudar a mejorar la vida de los demás, pero no es un negocio con fines de lucro.**

Para entender el origen del Feng Shui primero hay que conocer el **I Ching** y los **“Pa Kua”**. El I Ching, es uno de los textos más importantes de la filosofía china, tiene más de 2000 años de antigüedad (1200 AC). El término I Ching se traduce en occidente como **“Libro de las mutaciones o de los cambios”**

El I Ching puede utilizarse como texto filosófico que ilu-

## El Origen Del Feng Shui



Pa Kua (8 Trigramas)

por haber sido una práctica privilegiada de emperadores y nobles. Por eso, un buen profesor con pleno conocimiento es infinitamente más útil que leer miles de libros traducidos.

Si se quiere profundizar en el Feng Shui, es importante buscar un buen experto que pueda asesorarte presen-

mina el inconsciente, siendo de gran ayuda para la exploración y conocimiento de uno mismo. Es un libro práctico y concreto, que proporciona información sobre los ritmos de la naturaleza y de todo lo que nos rodea, que nos aconseja cómo insertarse del modo más favorable en el flujo de los acontecimientos de nuestra vida cotidiana.

Se dice que cuando el legendario emperador Fú Xī meditaba a orillas del río Amarillo surgió de las aguas un caballo con cabeza de dragón; en su lomo tenía dibujos formados por redondeles blancos y negros, formando el llamado Mapa del Río Amarillo o Hō Tú. Fú Xī interpretó y utilizó el Hō Tú para esquematizar el Orden del Mundo,

utilizando una línea discontinua para representar el yin, y una línea continua para el yang. Y formando agrupaciones de líneas yin y de líneas yang construyó los ocho trigramas para representar las ocho expresiones básicas de la naturaleza.

Al emperador Wén se le atribuye la construcción de los 64 hexagramas. Descubrió que combinando de dos en

dos los ocho trigramas de Fú Xī se obtenían 8 × 8 = 64 figuras o Kuà que ofrecían una clasificación más fina para representar con mayor detalle las diferentes situaciones que se presentan en la vida. Wén comprendió que con los 64 Kuà se podía descifrar el mundo y entender el flujo de los cambios de la naturaleza. Además, para cada hexagrama escribió textos que explican su sentido y que dan consejos sobre la conducta correcta a seguir en la situación descrita por la figura o kuà.

Confucio realizó un inventario explicando la relación del I Ching con la filosofía China antigua, incluyendo el Budismo, el Taoísmo y el Confucionismo. A sus 70 años, cansado de sus labores de gobierno, se retiró para dedicarse únicamente al estudio del I Ching. En una ocasión afirmó: “Si pudiera alargar mi vida, dedicaría 50 años al estudio del I Ching y ya

no cometería grandes errores”.

El I-Ching que fue el origen de las Matemá-

ticas, la Astronomía, la Medicina, la ciencia, e incluso del Kong Fu en la antigua China, no sólo es la esencia y el centro de su cultura, sino también un libro que explica las reglas del cambio en el Cosmos (el orden en las cosas) y el equilibrio en la naturaleza.

Del I Ching surgió la teoría del Feng Shui. En un principio, sólo las casas imperiales y nobles tenían acceso a esta maravillosa aplicación, los chinos lo llamaban “Aplicaciones de emperadores”, porque era un conocimiento mantenido en secreto y sólo al alcance de los más poderosos y ricos del imperio para mejorar su salud, mantener la for-

tuna, fortalecer su poder, etc. Hace unos dos mil años un emperador siguió el consejo de sus ministros; mandó enseñar a los pueblos cercanos lo más significativo de esta ciencia para que éstos tuvieran una vida mejor y descartasen la idea de invadir China, que tenía un clima más suave y una tierra más fértil. Con el tiempo la población comprobó sus efectos y empezó a popularizarse su aplicación.

A este conocimiento incompleto se le llama **San He Feng Shui** y es menos significativo. Su uso es más conocido por la población en general. El Feng Shui que siguió guardando las casas imperiales y nobles se le llama **San Yuan Feng Shui** y su conocimiento llega a un nivel más alto.

Una de las escuelas más prestigiosas y mejor conservadas para

impartir estas disciplinas es la escuela “San Yuan Jin Dan”, que tiene su sede en Taiwán y su

maestro Zen Hun Yuan, es un extraordinario experto en Feng Shui, una de las pocas personas capaces de encontrar el “Nido de Dragón” (Long Xue) en el mundo.

El dragón chino representa la suerte, porque según la leyenda, era muy benéfico; ayudaba a la gente, traía la lluvia para las plantaciones, etc. Por tanto “Nido de Dragón” es sinónimo de buena estrella, el lugar donde la energía del entorno llega a un equilibrio natural pleno; es el mejor sitio geográfico para ubicar viviendas, fábricas, edificios, templos, y especialmente tumbas. Es fácil comprobar su efectividad; lo difícil es saber encontrarlos ●



**Shu-Yuan Chen**  
Profesora de I Ching y Feng Shui en  
“La Biotika”  
[www.labiotika.es](http://www.labiotika.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](http://www.cosmologiademartinus.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



Desde 1979



RESTAURANTE  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Dietas 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: [actidades@labiotika.es](mailto:actidades@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!

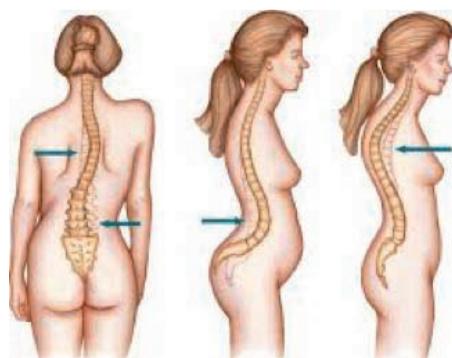
# ESCOLIOSIS

## LO QUE NO TE CUENTAN

Posiblemente entre dos y tres personas de cada diez que vienen a tratamiento de Osteopatía en algún momento han sido diagnosticadas o les han dicho que tenían escoliosis. Y aunque en algunos casos es evidente la curva de la columna vertebral, en otros es imposible verlo sin una radiografía.

Pero, ¿realmente la causa del dolor de espalda es la escoliosis?

¿Qué soluciones me da la medicina a la escoliosis y los dolores a parte de natación, corsé u operar? ¿Qué nos pueden aportar las cadenas *miofasciales* para mejorar los dolores?



Partimos de la base de que en el cuerpo como en la naturaleza nada es simétrico. Todos tenemos un hombro más alto que otro, una pierna más larga, y por lo tanto todos en cierto modo tenemos algo de escoliosis, ya que estamos torsionados. Se ha constatado que en torno al 90% de las personas tiene el ilíaco derecho más en rotación anterior que el izquierdo y por lo tanto la pierna derecha más larga, si todo está dentro de lo fisiológico y no hay ninguna patología.

Todo esto es normal debido al diferente tono de las cadenas miofasciales, ya que en el lado derecho del cuerpo va a haber más tono en las cadenas de rotación interna y flexión, y en el lado izquierdo más tono en las cadenas de rotación externa y extensión. El resultado de todo esto es una columna *torsionada* y por lo tanto con escoliosis. Otro de los motivos por los que no somos simétricos es la disposición de las vísceras: el hígado en la derecha, el estómago a la izquierda. Nuestras vísceras no son simétricas y por lo tanto nosotros fisiológicamente no podemos serlo.

Por lo tanto, la *escoliosis* en sí no es un motivo de dolor o patología, a no ser claro está que la curva tenga los suficientes grados como para que empiece a afectar la función de alguna víscera, como puede ser que un pulmón no ventile bien.

Entonces la cuestión sería, ¿por qué tenemos dolores cuando nos diagnostican de escoliosis? ¿Por qué nuestra escoliosis se acentúa y aumenta los grados?

En primer lugar es importante conocer como funciona la biomecánica global del cuerpo y de las cadenas miofasciales. El sistema fascial es el sistema de sujeción de

todo en el cuerpo, es decir, es como una tela de araña a la cual están sujetas las vísceras, los vasos sanguíneos, los nervios, los huesos, los músculos,... y las cadenas miofasciales es una forma de organizar esta tela de araña que es el sistema fascial.

Para que lo entendamos mejor, el cuerpo humano funciona como una marioneta en la que los hilos que lo sujetan es el sistema fascial y este sistema se anuda consistentemente en ciertas partes del cuerpo, como puede ser el esternón, el sacro, el occipital, las caderas, los hombros y los pies.

Cuando la curva escoliótica aumenta, lo que sucede es que algunas de estas cadenas miofasciales aumentan su tono y en los nudos donde se ancla este sistema, se hacen más fuertes. Se bloquean esos puntos, y por lo tanto el cuerpo se torsiona más, provocando una mayor inclinación de la columna vertebral. Cuando se produce este aumento de tono que bloquea ciertos puntos del cuerpo, es cuando aparece el dolor. Pero normalmente en una zona diferente a donde está el bloqueo, en la zona donde el cuerpo intenta compensar para mantenerse en equilibrio.

Es muy típico que las personas que acuden a la consulta con un diagnóstico de escoliosis comenten que el médico les ha dicho que tienen que fortalecer la espalda. Y nada más lejos de la realidad. Insisto en que no es un problema de debilidad muscular, al contrario, es un problema de aumento de tono de los músculos, y por lo tanto, lo más indicado es estirar y relajar la musculatura y nunca fortalecerla.

Respecto a la posibilidad de una cirugía, que me parece algo muy agresivo para el cuerpo. Debería realizarse como último recurso, cuando ya hay un problema respecto a la función de una víscera. Las consecuencias de esa operación en unos años pueden ser terribles.

Pongamos el ejemplo una cifosis, la cual es la resultante de un aumento de tono de la cadena miofascial anterior, aumentando la flexión del cuerpo. El dolor normalmente saldrá por la cadena posterior, es decir, por los paravertebrales, que son los que intentan que el cuerpo no se flexione y mantenernos rectos.

El tono de estas cadenas fasciales puede aumentar por diferentes motivos. Son frecuentes los cambios hormonales, tanto en la adolescencia como en la menopausia, que es donde suelen aumentar los grados de escoliosis. Pero también puede aumentar el tono por un traumatismo importante, una cicatriz profunda producida por una cirugía, una víscera que esté siendo dañada o funcionando erróneamente. Un ejemplo de esto último puede ser una gastritis debida a una mala alimentación. En todos los casos, el cuerpo va a cerrarse para defender esa víscera, que hace una retracción importante de los tejidos.



Estiramiento Global Cadena de Extensión.

No debemos olvidar la parte emocional, que también va a influir en el tono de estas cadenas. Observando el cuerpo de una forma global, y sobre todo estas zonas donde se anuda firmemente el sistema fascial, podemos establecer cuáles son las cadenas que han aumentado su tono y hacer un diagnóstico de la causa de la escoliosis.

Una vez que tenemos el diagnóstico de las cadenas que han aumentado su tono y los puntos de anclaje que están más fijados, como terapeutas, tenemos que intentar aflojar esos nudos de fijación para que el sistema fascial esté lo más libre posible. Pero la parte más importante y por lo tanto el objetivo de este artículo, es que es la persona la primera que se tiene que implicar en el cuidado de su espalda y de su escoliosis. No con tablas generalizadas para todo el mundo, si no indicando estiramiento de las cadenas que han aumentado su tono, y en muchos casos, hay que incidir en liberar esas cadenas con estiramientos



Estiramiento Cadena Rotación Externa cadera.

en puntos de anudamiento.

**“La clave es el autotratamiento por medio de los estiramientos individualizados y pautados por el osteópata especialista en cadenas musculares”.**

Por lo tanto, es imprescindible que la persona venga a nuestra consulta y hacer un diagnóstico adecuado, remarkando que nuestro objetivo es mantener lo más libre posible ese sistema fascial, y por lo tanto permitir que la columna se mantenga flexible.

Es cierto que se pueden mejorar los grados de escoliosis, pero siempre habrá esa tendencia y por lo tanto, es de gran importancia que además de nuestro tratamiento



Cadena de Cierre Hombro.

la persona tiene que dedicarle un tiempo diario al cuidado de su espalda. Para ello, debe realizar los estiramientos indicados, que son personalizados, porque todos somos diferentes.

Un ejemplo clarificador, un paciente que acude a la consulta y tiene una escoliosis con mucho tono en su cadena de extensión, de cierre en su hombro derecho y de apertura o rotación externa en su cadera izquierda. Además del tratamiento en la consulta, realiza a diario los estiramientos que se muestran en las fotos. ●



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

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

# AMERICAN BEAUTY

...look closer

## UNA PELÍCULA LLENA DE ENSEÑANZAS



insta desde pequeños a ser productivos, a comprar, a tener, olvidando la dimensión más profunda de nuestro ser. Con lo que todo se vuelve pesado como el plomo. Por ello a esta etapa se la llama “la etapa de Saturno”, el dios del tiempo.

Normalmente, lo único que puede sacarnos de dicha etapa, es el descubrimiento de una sensación de belleza, de fascinación, de interés. En algo “allí fuera”, en los demás o en algún objeto o proyecto, algo que nos permita proyectar aquello que ya somos, pero que no somos capaces de ver, como por ejemplo, el valor, el amor, la dulzura. En suma, enamorarnos de algo o de alguien, que puede ser un trabajo ideal, una persona maravillosa, un libro fascinante, una carrera ideal, etc. **A eso se le llama en la alquimia, la Albedo**, la segunda etapa. Albedo significa “enblanquecimiento”, porque todo se llena de luz, de vida, de colores, es ese estado que tanto conocemos y anhelamos en el que sentimos que “caminamos sobre algodones”. En resumen, enamorarnos.

Lester Burnham, el protagonista, entra en la Albedo al conocer a Ángela (ángel, mensajero), una quinceañera amiga de su hija que lo deslumbra. A partir de allí cambia su vida, comienza a vivir en función de esa belleza objetivada, que es cuando creemos que sin esa persona, trabajo, libro, etc., no podríamos vivir.

Lo más frecuente es que esto nos suceda regularmente, pero que, así como llega, se vaya diluyendo de-

bido a que la persona en cuestión nos deja, o se vuelve habitual verla, etc. Con lo que, poco a poco, volvemos a nuestra Nigredo de siempre, para, nuevamente más adelante, volver a proyectar o a transferir nuestra belleza en alguien o algo otra vez en un ciclo sin fin.

Algunas personas, como Caroline, la esposa de Lester, se las arreglan para tener estímulos habituales y suficientes como para no caer nunca tan bajo como para llegar a una nigredo, pero tampoco vivir siempre en una perfecta Albedo. Es decir, quienes viven así nunca tocan fondo, pero por esa misma razón, nunca alcanzan la realización vital o “individuación”.

Cuando una persona toca fondo, es cuando realmente un cambio se produce en su vida. Por ello es Lester y no Caroline, el que entra en una Albedo muy intensa y comprometedor, la cual, para él, se abrirá hacia el final de la película a una Rubedo unificadora.

**M**uchas veces, las películas nos permiten comprender fácil y gráficamente, verdades a las que de otra manera nos costaría más acceder.

**En esta película de Sam Mendes, de 1999**, podemos extraer sentidos muy valiosos para los momentos que nos toca vivir repetidamente a lo largo de nuestra vida.

**Podemos examinarla a la luz de la alquimia, y veremos tres estadios bien definidos.** El primero es la Nigredo o ennegrecimiento, un estado que nos toca vivir frecuentemente y que el personaje principal, encarnado por **Kevin Spacey** nos presenta desde el comienzo mismo. Es el estado de “quemado” o “burnout”, que se define por sentirnos abrumados por la rutina, asfixiados por responsabilidades que vamos asumiendo poco a poco, hasta hacer de nuestra vida una gris monotonía carente de sentido. Este estado es muy habitual en nuestra cultura de la producción y del trabajo, en la que se nos enseña e



**HATHA YOGA MEJORA TU EQUILIBRIO**

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

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

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

Lester comienza siendo una persona que siente que su vida es un infierno, que lo disminuyen sus congéneres, que no vale. Con la aparición de Ángela, de la que se enamora perdidamente (no de ella misma, sino de la belleza que ella encarna) y con la de Ricky, su nuevo vecino, que representa su sombra, recuerda cualidades que él había postergado por mucho tiempo, como la capacidad de ser astuto, y de conducirse con mayor libertad en sus vínculos laborales y personales. Ricky le suministra marihuana, lo que representa la posibilidad de que el mundo rígido de lo “bueno y lo malo” disuelvan sus fronteras y, así, lo inconsciente pueda emerger más fácilmente.

A su vez, Ricky, la sombra de Lester se enamora de Jane, la hija de Lester, que representa al futuro, al mañana de cada uno de nosotros. Todo ello hace que Jane, quien iba por el camino trazado por Caroline, su madre, ahora se vuelque en la dirección de lo profundo. En el mismo camino en que Lester está embarcado.

El coronel Fits es el padre de Ricky, y es aquella parte de nosotros que lo quiere controlar todo (por eso anula a su esposa Bárbara y lo intenta sin éxito con su hijo Ricky), y es quien, al final de la película, acaba asesinando a Lester. Justo cuando éste último entra en la Rubedo o enrojecimiento, la etapa alquímica que implica la Coniuctio, o “Unión” de los opuestos. Es decir, Lester se da cuenta de que la belleza que ve en Ángela es una proyección de la Belleza que reside en todas las cosas (a la que podemos también llamar: Dios), y así ya no “necesita” a Ángela, con lo que cierra una etapa de dependencia (lo que no implica que no le siga atrayendo), y entonces muere.

Esta muerte indica un final y un comienzo, el comienzo del viaje de Jane, quien tiene pensado fugarse con Ricky para comenzar una vida nueva lejos de allí. Ella es la simiente del cambio, de lo nuevo, que ha sobrevivido y ha nacido de, toda la complejidad que fue vivida por todos los personajes. Los cuales son uno solo, aspectos en defi-

“ES EL ESTADO DE “QUEMADO” O “BURNOUT”, QUE SE DEFINE POR SENTIRNOS ABRUMADOS POR LA RUTINA, ASFIXIADOS POR RESPONSABILIDADES QUE VAMOS ASUMIENDO POCO A POCO, HASTA HACER DE NUESTRA VIDA UNA GRIS MONOTONÍA CARENTE DE SENTIDO”

nitiva de nuestra propia mente.

**Lester:** nuestra mente asfixiada por el sinsentido.

**Caroline:** la búsqueda de poder como modo de sentirse importante;

**Buddy Kane:** el ideal de Caroline.

**Ángela:** la chica superficial, que sólo ve lo estético.

**Jane:** la promesa, la posibilidad de cambio.

**Coronel Fits:** la mente controladora, obsesiva;

**Bárbara:** el alma muerta por el exceso de control.

**Ricky:** la sombra, lo inconsciente que cataliza el cambio.

En suma, las opresiones de nuestra vida (nigredo), son las dolorosas oportunidades de tocar fondo. Lo que permite que surja en nosotros la desesperada necesidad de encontrar algo bello en la vida (albedo). Y, si conocemos este proceso de antemano, sabremos que todavía debemos dar un paso más, y descubrir que lo que en realidad buscamos ya existe en nosotros desde el comienzo mismo. Con lo que empezaremos a ver belleza en todo y en todos (rubedo), aún en lo feo y desagradable.

El proceso de la individuación o crecimiento interior es eterno, siempre puede alcanzar profundidades mayores ●

Buen Viaje!!!



**Pablo Veloso**

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

**La espada de Damocles**



Programa de radio:

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

Conduce: Pablo Veloso  
[www.espadaweb.blogspot.com](http://www.espadaweb.blogspot.com)

# Tecnología y Salud

¿Qué pensar de la forzada evolución humana y los ajustes provocados por nuestros avances tecnológicos y nuestro pobre capital genético? Éste no puede pedalear más rápido para alcanzar a leer todas estas innovaciones tecnológicas. Es una evidencia, y también una constatación. Esto es lo que hay, como se suele decir.

Tenemos la obligación de evolucionar o desapareceremos.

Pero mientras tanto, ¿qué alternativa tenemos para adaptarnos a pesar de nuestro mundo? Adoptar el principio de “no todo a la vez”. Esto ¿qué significa? Significa escoger lo que creemos que podemos absorber de estas evoluciones, y no saturar nuestro cuerpo con todo. Y otra cosa importante: cui-

dar de su alimentación no solo significa comer bastantes verduras y cereales integrales, sino cuidar de su origen. Origen limpio, por supuesto, pero también proximidad y estacionalidad. Somos la única especie extendida por todo el planeta, desarrollándonos con variaciones genéticas de adaptación geográfica.

Por tanto, hemos desarrollado sistemas muy complejos y precisos de aprovechamiento de nutrientes, según el momento del año: nuestro cuerpo no se beneficia de la misma manera de un tomate en verano que en invierno. Todo tiene sentido.

Tenemos que tener en cuenta, además, la capacidad de elegir nuestra adaptación individual y personaliza-

“cuidar de su alimentación no solo significa comer bastantes verduras y cereales integrales, sino cuidar de su origen”

## Compatibilidad en dosis homeopática





Apartamentos 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

da: no todos reaccionamos de la misma manera ante un nutriente. Y es a veces una tarea ardua entendernos con los alimentos que comemos. Notar sus efectos en nuestro cuerpo, aprender cuales son de "lectura fácil" para nuestro ADN y cuales le resultarán conflictivos.

Hay una serie de signos que pueden ayudar a determinar el buen camino. A veces se necesita el apoyo de un terapeuta en nutrición para verlos. Por supuesto, hay unas grandes líneas, unas pautas de "especie" que son básicas para todos.

No es un secreto para nadie que somos mayormente "vegetalívoros" y en menor medida carnívoros. Seguir la pauta marcada por nuestros dientes (más muelas para masticar y menos incisivas para "destripar") es un buen camino.

Hoy en día puedes tener repollos en pleno verano, setas envasadas, congeladas, liofilizadas todo el año, ¿cómo puedes saber lo que realmente necesitas en este lugar y en este momento? La ciencia ayuda mucho a aclarar confusiones, aunque en muchos casos, se detiene en un alimento sacándolo de su entorno, de su contexto, y olvidando la necesaria correspondencia que se necesita para aprovechar sus cualidades. Así mismo, asistimos a modas, la prensa se antoja por un alimento y lo presenta como milagroso. El efecto no se hace esperar mucho: el público se precipita a comprar y consumir... hasta el siguiente milagro. Todos conocemos y nos podemos acordar de estos alimentos que se han puesto de moda y han caído después en el olvido. ¿No han dado los resultados esperados? En vez de incriminar al alimento, podríamos pensar en la inadecuación "espacio-temporal" de su consumo.

Pero entonces, ¿cómo saber? Desde luego, si la ciencia nos arroja luz sobre los beneficios

de tal o tal alimento, la Historia puede todavía más: No existe una planta que no haya sido recetada por algún médico antiguo, sin conocer su composición bioquímica, pero con esa sabiduría ancestral, este conocimiento transgeneracional, tesoro de nuestra memoria colectiva. Tenemos que volver a utilizar esta "biblioteca universal", conectarnos con ella y desear recuperar el instinto salvador.

Y aquí se nos abren dos caminos: uno nos invita a reconectarnos con nuestros sentidos. El sentido común, por supuesto, pero también los sentidos de nuestro cuerpo que nos indica lo que nos conviene y lo que no. El segundo camino es el del conoci-

miento, de la curiosidad, innata en el humano. La investigación personal, sin necesidad de diploma en Bioquímica Superior, la observación y el ensayo. En vez de delegar tu salud en manos de cuatro pastillas, retoma la confianza en tu poder personal, en tu capacidad de curación, y consulta a quien te va a ayudar en esta investigación.

Yo creo en este poder y he podido comprobar varias veces su potencia a lo largo de mi vida. Me dedico a ayudar a los demás a creérselo también.

Podéis consultarme en el EcoCentro cada semana.

Saludablemente vuestra ●

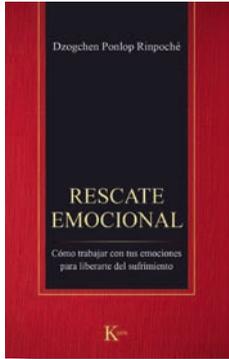
**“En vez de delegar tu salud en manos de cuatro pastillas, retoma la confianza en tu poder personal, en tu capacidad de curación, y consulta a quien te va a ayudar en esta investigación.”**



**Cahty Liegeois**

Nutriteraapeuta en EcoCentro.

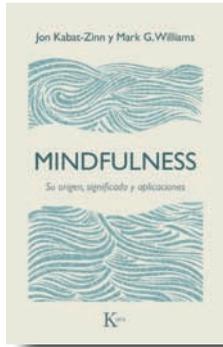
[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)



**Rescate emocional**  
**Cómo trabajar con tus emociones para liberarte del sufrimiento**  
**Dzogchen Ponlop Rinpoché**

En Rescate emocional, el aclamado maestro budista Dzogchen Ponlop Rinpoché nos muestra cómo dejar de ser víctimas de nuestras emociones mediante la conciencia y la sabiduría que nos permiten aprovechar su poder.

18 €  
 Kairós



**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



**El libro secreto de Jeshua**

**Daniel Meurois**

Este es el primer tomo de una obra esperada desde hace mucho tiempo: La restitución de la vida integral del Jesús el Cristo a través de la consulta detallada de la Memoria Akáshica.

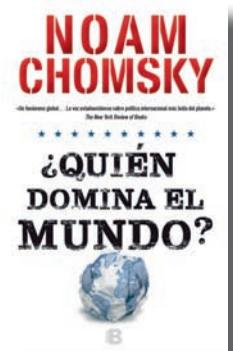
20€  
 Isthara Luna-Sol



**Tu poder Ninja**  
**Eva Sandoval**

Tienes en tus manos un libro de sabiduría esencial para vivir una vida plena. Dejar de luchar, perseverar, ser flexible y confiar son algunos de los conceptos inspirados en la milenaria sabiduría ninja y adaptados a tu vida moderna.

16€  
 Ediciones B



**¿Quién domina el mundo?**

**Noam Chomsky**

En un análisis incisivo y concienzudo de la presente situación internacional, Chomsky argumenta que Estados Unidos, por medio de sus políticas predominantemente militaristas y su ilimitada devoción por mantener un imperio de escala mundial, está arriesgándose a una catástrofe que destrozaría los bienes comunes del planeta.

22€  
 Ediciones B

RECOMENDACIONES

**FERIA DEL LIBRO EN MADRID**  
**Del 26 de Mayo al 11 de Junio**

Este año la cultura portuguesa será la protagonista en la Feria del Libro de Madrid, en el Retiro. El evento cultural por excelencia de Madrid desde 1933, atrae cientos de miles de visitantes que este año discurrirán a ritmo de *saudade*. La realidad cultural portuguesa se materializará en todas las actividades relacionadas con la literatura, el cine y la música, servirán para mostrar la riqueza y exaltar los valores en lo relativo a la producción cultural. **Parque el Retiro (Madrid)**



**“ESPERANDO TIEMPOS MEJORES”**

**Esperando tiempos mejores.**  
**Las ocultaciones tardorromanas (S. V. d. C.) de Cubas de la Sagra.**

Acceso gratuito. Permanente.

En esta exposición se muestran los hallazgos localizados en una serie de agujeros (descubiertos en varios enclaves de la Comunidad de Madrid) donde se ocultaron cerámicas, bronceos, hierros y vidrios de gran calidad, en un momento impreciso de lo que se ha llamado “Bajo Imperio”. Se ha interpretado como una manifestación de la necesidad de ocultar bienes en épocas de riesgo. **Museo Arqueológico Regional de la Comunidad de Madrid, Alcalá de Henares. www.mar.org.**



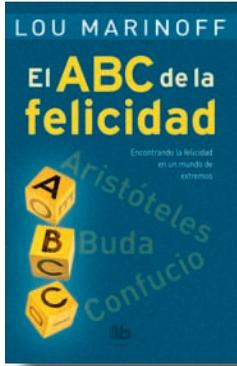
**CIEN AÑOS DE LEICA**  
**Con los ojos bien abiertos**  
**12 mayo-10 septiembre**

Espacio Fundación Telefónica

Hace más de cien años, la aparición de la cámara Leica cambió la manera en que registramos la realidad. A través de 300 fotografías de autores como Cartier Bresson, Capa o Robert Frank, la exposición supone un homenaje a una tecnología que cambió el modo en que vemos el mundo.

[www.espacio.fundaciontelefonica.com](http://www.espacio.fundaciontelefonica.com)





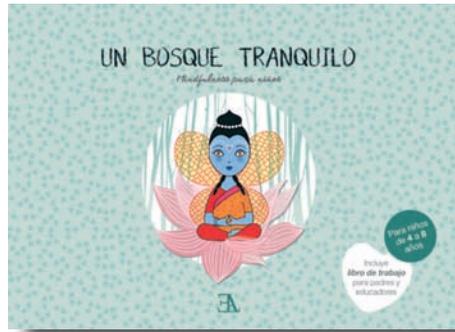
### El ABC de la felicidad

Lou Marinoff

Otro best seller de Lou Marinoff en el que este recurre, una vez más, a la inspiración de algunos grandes pensadores de la Historia (en este caso Aristóteles, Buda y Confucio) para afrontar los problemas de la vida contemporánea y lograr la felicidad.

14€

Ediciones B



### Un bosque tranquilo Mindfulness para niños

Patricia Díaz-Caneja y Marta Navalgar

Toda la familia disfrutará y mejorará con la aplicación de sus enseñanzas y ejercicios. Un bosque tranquilo es un cuento muy divertido para niños y para mayores, para poder disfrutar en familia, leyendo juntos y un interesante recurso para educadores, para tomar consciencia de la importancia que tiene la atención en nuestra vida diaria.

13,90€

Librería Argentina

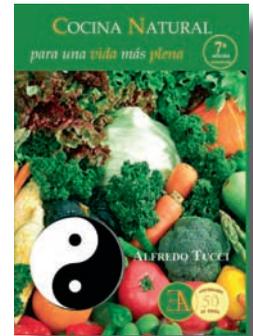


### Mi revolución anticancer Odile Fernández

Este libro va a quitarle el estigma negativo a la palabra cáncer: cáncer no es igual a muerte, dolor o sufrimiento. Este libro va a dar esperanza: por eso tiene una cara amable y positiva que va a hacer que a las personas que lo lean les salga una sonrisa desde el primer minuto.

17,90€

Ed. Planeta



### Cocina natural, para una vida más plena Alfredo Tucci

Un manual completo para acompañarnos en nuestra cocina diaria, en una actualización del primer libro de cocina natural que ha servido de guía a muchas personas en sus más de 6 ediciones.

22,90€

Librería Argentina

## AGENDA

### Talleres y Cursos

#### Junio

##### 3 y 4 de Junio

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

##### 3 y 4 de Junio

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

##### 9 de Junio

**Constelaciones Familiares - 17:00 h.**  
Centro Mandala  
629953383 info@constelacionesycoaching.com

##### 10 de Junio

**Tambores Chamánicos**  
Ritual Sound  
info@ritualsound.com 91 861 63 20

##### 10 y 11 de Junio

**Taller de Entrenamiento Grupal. Nandanha Memoria Atlante. Sanación Energética.**  
Centro Ithaca  
626142534  
www.ithacamadrid.com

##### 13 de Junio

**Rama y Lomar - 19:30 h.**  
Centro Mandala  
encuentrosconrama@gmail.com  
639 684 804 - 645 558 275 - 91 44 66 875

##### 15 de Junio

**Fosfenismo. Conferencia Gratuita - 19:30 h.**  
Centro Mandala  
609119646 - www.luz-natural-mente.com

##### 17 de Junio

**Constelaciones Sistémicas, por Lola Rosa.**  
Centro Mandala  
655896146

##### 21 de Junio

**Día Internacional del Yoga**  
**El Yoga, Filosofía y práctica. Montse Simón - 19h**  
Centro Mandala  
info@centromandala.es - 91 539 98 60

#### 23 de Junio

**Constelaciones Familiares. 17:00 h.**  
Centro Mandala  
629953383/info@constelacionesycoaching.com

#### 24 de Junio

**Curso de Fosfenismo**  
Centro Massalma  
Info: www.luz-natural-mente.com

### Viajes

#### 16 al 24 de Julio

**Viaje temático por Marruecos**  
640 26 20 58 - 673 20 99 99

#### 19 de Septiembre al 14 de Octubre

**Peregrinaje Himalayas, navaratri, puyas y cantos curativos**  
658245767 - 630160811

### Retiros, Cursos de Verano, Vacaciones

**Vacaciones Alternativas en Gredos**  
**Junio, Julio, Agosto, Septiembre**  
**La Vera, Sur de Gredos.**  
677044039 - www.vacacionesengredos.com

#### Spa Casa Río Dulce

**Vacaciones de Verano con Niños**  
casariodulce@hotmail.com  
949 305 306 - 629 228 919

#### Retiro Espiritual

**28, 29 y 30 de Junio**  
Tibi, Alicante  
657614009

#### Cantoterapia

**10 al 14 de Julio**  
646646026 - cantoterapia.es@gmail.com

#### Antigimnasia

**22 y 23 de Julio**  
www.antigimnasia.com  
677 03 84 61/ 660 33 76 71

#### Naturaleza Energía y Salud Chi Kung

**con Janú Ruiz**  
**25 al 30 de julio**  
januchikung@gmail.com - 656676231

### Retiro de Verano para Mujeres

**29 de Junio al 2 de Julio**  
www.lalitadevidanza.com  
lalitadevidanza@gmail.com

### Retiros en la Vera (Cáceres)

**Junio, Julio y Agosto**  
638036927 - yogayconocimiento@gmail.com

**La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza.**  
**Centro de Cursos y Turismo Alternativo**  
Info: 625547050/lacasatoya@lacasatoya.com

**Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera**  
**Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos**  
617401805 - info@ruralinside.com

### Festivales

**30 de Julio al 5 de Agosto**  
**5 al 11 de Agosto**  
**Estivalia. Festival de Verano**  
629482804 - www.estivalia.es

#### 20 de junio al 2 Julio

**Hara Festival. Meditación & Celebración**  
635 634 463 - info@harafestival.com

#### 20 al 27 de agosto

**Festival-Vacaciones de Verano en Cantabria**  
**Círculo Ágora**  
info@circuloagora.com - 606 525 426

### Formaciones

**Método Schinca de Expresión Corporal**  
**Abierta Matrícula**  
nfo@estudiosschinca.com - 918152125 - 913641415

### Formación en Terapia Gestalt

**Quatro Escuela de Terapia Gestalt**  
**Abierta Matrícula**  
91 308 03 48 - 659 938 992  
gcstaltquatroformacion@yahoo.es  
quatro@gestaltquatro.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**  
**Centro Ithaca - C/Hermosilla, 126, Madrid**  
**Centro Massalma - C/ Infantas, 18, Madrid**

**Alimentación**

**Escuela de Vida** (pág. 13)  
695 309 809

**Cosmética**

**Wild Natural Ibiza Cosmetics** (pág. 23)  
971 807 001

**Chi Kung**

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

**Desarrollo Personal y Terapias**

**Círculo de Ágora** (pág. 27)  
650146115

**Charo Antas** (pág. 29)  
655 80 90 89

**Daniel Gabarró** (pág. 33)  
www.campusdanielgabarro.com

**Escuela Gestalt Quatro** (pág. 31)  
91 308 03 48

**Luz-Natural-Mente** (pág. 11)  
Adriana S. Sorina

609 119 646  
**Nadanta Memoria Atlante** (pág. 15)

626 142 534  
**Taller de Pintura Zen** (pag. 37)

91 040 85 96

**Ecotiendas**

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

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

**Escuelas de Conocimiento**  
**Cosmología de Martinus** (pág. 41)

www.cosmologiademartinus.es  
**CES** (pag. 39)

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** (pag. 37)  
60991 59 25

**Meditación**

**Juan Manzanera** (pág. 37)  
630 448 693

**Música/Danza/ E. Corporal**

**Estudio Schinca** (pág. 29)  
91 815 21 25

**Ritual Sound** (pág.35)  
91 861 63 20

**Sarasvati Danza** (pág. 21)  
latitadevidanza@gmail.com

**Cantoterapia** (pág. 17)  
646 64 60 26

**Odontología Natural**

**Mónica Rodríguez** (pág. 13)  
91 369 00 03 – 669 703 981

**Restaurantes**

**La Biotika** (pág. 41)  
646 85 64 28

**Tai Chi**

**Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi** (pág.29)  
91 468 03 31

**Técnicas Corporales**

**Estiramientos de cadenas musculares**  
(pág. 39) 964 256 263  
**Antigimnasia** (pág. 25)  
660 337 671 – 677 038 461

**Turismo Rural**

**Casa Alegre** (pág. 23)  
616 91 39 31

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

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

**Retiros en la Vera** (pág. 23)  
638 036 927

**Spa & Casa Rio Dulce** (pág. 47)  
949 305 306 – 629 228 919

**Viajes / Ocio**

**Agencia Laturné** (pág. 17)  
640 26 20 58

**Círculo Ágora** (pág. 27)  
650 146 115

**Estivalia** (pág. 19)  
629 48 28 04

**Vacaciones en Gredos** (pág. 17)  
677 04 40 39

**Yoga**

**Centro Estima** (pág. 41)  
610 256 668

**Centro Mandala** (pág. 45)  
91 539 98 60 – 646 926 038

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

**Espacio Alma** (pág. 37)  
635 648 829

**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**

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

www 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.o@gmail.com](mailto:marisisofia2.o@gmail.com)

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.

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

**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.agoratarot.es

**AGORA**  
Centro de Ciencias Esotéricas

806 47 48 49  
931 221 303

Tarot Videncia Expertos

Calle María Elinor Red. Fija 1.21 Red Móvil 1.57 IVA Incl. Mayores 18 años. Pz. Princesas St. Maritana 479. Box 126. 08021 BCN.

el tarot de **Julia**

3ª Generación de videntes  
Vidente de Nacimiento  
Mentalista / Psíquica  
Clarividente / Numerología  
Tarotista / Medium

806 511 309  
91 112 67 66

20 años de experiencia en temas de pareja

Oferta 15min / 12€

Calle María Elinor Red. Fija 1.21 Red Móvil 1.57 IVA Incl. Mayores 18 años. Pz. Princesas St. Maritana 479. Box 126. 08021 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 junio:

-Viernes 9, luna llena.

-Miércoles 21, solsticio de verano.

-Consulta otras fechas en nuestra web.

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

## Novedad

### Tarjeta joven

Para personas entre 18-30 años.

Descuentos fijos:

-20% en los restaurantes

-10% en las tiendas



## Promoción

### -50% mientras rige tu zodiaco

En el restaurante gourmet

En junio:

-Hasta el 21: Géminis

-Desde el 22: Cáncer



## Restaurante Bio-Bufé

### Nueva carta de desayunos y tostas



Disfruta de nuestra cocina saludable, ligera y sabrosa, a cualquier hora del día. También opciones sin gluten.

## 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**  
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)