

Verde Mente

Octubre 2017 | N 216

Entrevista a
Airam Fernández

La terapia de los sueños
Javier Sebastián

Fertilidad. Mejora con Shiatsu y Sotai
Arturo Valenzuela

Mi amado Ganges
Ramiro Calle

¿Qué significa amar?
Daniel Gabarró

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



Próximos Talleres y Cursos

Cocina Vegetaria y Vegana

Fermentados

Quesos Crudiveganos

Repostería Crudivegana

Yogures Crudiveganos Gourmet

Alimenta tu cuerpo

Reserva tu plaza!



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



Juancho Calvo
Zen y Vida

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



NUEVOS E-BOOK

en nuestra web

www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL

La alimentación sigue siendo un tema trascendental en este número. Con motivo de la organización del *Summit Paleo* en los últimos días de septiembre y primero de octubre hemos elaborado una nueva entrevista a **Airam Fernández**, uno de los organizadores del evento, y creador del **Paleotraining**. Se trata de un pequeño texto, en el que él nos explica su visión de cómo encontrarnos saludables, al mismo tiempo que hacemos una introducción sobre cómo y por qué se ha expandido el concepto de Paleodieta. Como os señalamos en números anteriores (Julio, 215), **VerdeMente** no se posiciona sobre las bondades o perjuicios de estas nuevas realidades nutricionales. Nos alejamos de una aproximación a las denominadas “dietas milagro”, y preferimos acercarnos a fenómenos ya asentados de cambio en la nutrición y en la manera de afrontar el bienestar. Con todo ello, creemos que nos situamos en una oferta de contenidos que pretende tocar, desde una medida distancia, cuestiones de salud en profundidad.

Pero **VerdeMente**, como siempre es mucho más. No te pierdas la lectura del delicioso artículo de **Ramiro Calle**, en el que describe su mística relación con el Ganges. Para todos aquellos que nos acercamos a Oriente, y en especial a la India, resulta difícil combinar realidad (la situación del río, uno de los más contaminados del mundo), con su componente religioso y trascendente, en una contradicción que genera importantes preguntas sobre qué somos y cómo se concibe la vida, en lugares tan alejados como la “confortable” Europa. Sobre esa “otra” visión ahonda **Montse Simón** sobre la “oculta” muerte y su comprensión como un proceso natural de transformación. Y frente a la muerte, la visión positiva y de autodesarrollo de **Daniel Gabarró** sobre el amor.

Pero seguimos ofreciéndolos una amplia oferta de nuevas formaciones. Algunas tan interesantes como la que describe **Arturo Valenzuela** sobre Shiatsu y Fertilidad, de Cocina con **Rosa Casal** y la Escuela de Vida, de Psicoteatro con **Quatro**, de cuidado oftalmológico (Método Bates) con la Escuela Bates, **John David** sobre lo que significa el amor como esencia de nosotros mismos, Mindfulness con la **Casa Oriental**, de recuperación y mantenimiento del aparato locomotor con **Biloba**, sobre Terapia de los Sueños con **Círculo de Sueños**, o sobre la capacidad de decidir de **Mundo Consciente**.

Además, secciones habituales como las de **Francisco Alonso**, que este mes trata la tipología de las cefaleas, o **Shu-Yuan Chen** sobre el Feng-shui aplicado a nuestra vivienda, o **Cathy Liegeois** sobre la importancia del agua para nuestro organismo.

Antonio Gallego

VerdeMente

22 años

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 Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Puente en Bad Buchau (Alemania)
Autor: Bildagentur Zoonar GmbH

SUMARIO

Entrevista a Airam Fernández 8

El arte de cocinar nuestra vida 12

M^a Rosa Casal

Psicoteatro (Parte II) 15

Paolo Quattrini

Método Bates de Visión Natural 18

Beatriz Ballesteros

El amor no es un sentimiento, es la esencia de quién eres 20

John David

+ Más Mindfulness 22

Caridad Martín

Mi amado ganges 24

Ramiro Calle

Cuando el sistema locomotor se le exige,

el nos exige a nosotros 30

Nuria Lorite Ayán

Fertilidad. Mejora con Shiatsu y Sotai 28

Arturo Valenzuela

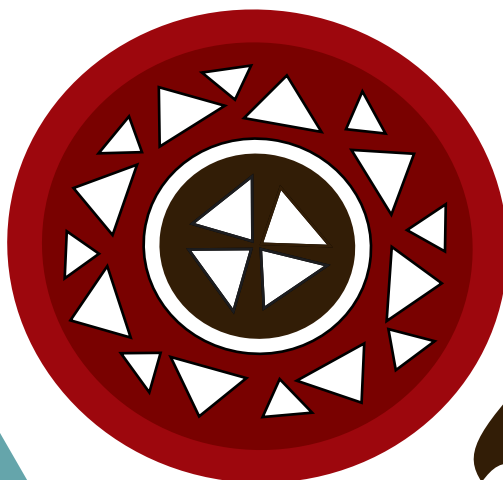
Sección Espiritualidad también para Ate@s 30

¿Qué Significa Amar?

Daniel Gabarró



p. 22



La Terapia de los Sueños 32
Javier Esteban

Cómo aplicar el Fen Shui a una vivienda 33
Shu-Yuan Chen

Sección yoga y vedanta 36
La muerte, un proceso de transformación
Montse Simón

Para ser feliz, aprende a decidir 38
Alberto Villar



Sección Cuerpo, postura y salud 40
Cefaleas, migrañas y otros dolores de cabeza
Francisco Alonso

Sección Etnografía y Mística 42
En torno a la sesgada construcción cultural masculina:
La perspectiva de la "otra"
Manuel Castro

Adiós a Eric Rolf y a Louise L. Hay 44
Maía de Olaiz

Sección Salud Preventiva 46
Somos agua. Necesitamos agua
Cathy Liegeois

Libros 48

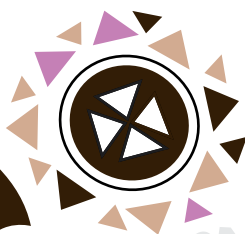
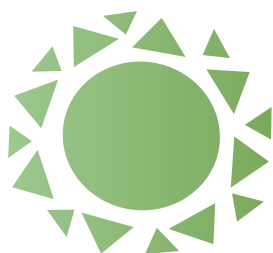
Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler 51

Esoterismo 51





La nueva Alimentación (II)

Entrevista a

Presentamos una segunda aproximación a la Paleodieta, o también denominada “Dieta paleolítica”. En el último año ha sido objeto de un intenso debate en los medios de comunicación, entre los defensores de sus aspectos positivos, como puede ser la mejora de una serie de enfermedades gastrointestinales y la celiaquía oculta, por la desaparición del consumo de gluten. Los detractores, por el contrario, sostienen el peligro de una dieta desequilibrada en carbohidratos y su relación con determinadas patologías cardíacas. Como podemos observar, se trata de un intenso debate, al que está sometido cualquier elemento de la “nueva alimentación”. Por tanto, independientemente, de los estereotipos y de los “modismos” asegúrate de estar siguiendo una alimentación saludable para ti, en los que entran factores individuales de salud, actividad física y bienestar.

La paleodieta fue definida en la década de los 70, por el gastroenterólogo norteamericano Joseph Walter Voegtli, y se basaba en focalizar su atención en las grasas y proteínas, como elemento explicativo del proceso de evolución humana, y especialmente del desarrollo cognitivo. En gran medida, está basada en una interpretación reduccionista del proceso dietético del ser humano durante el Paleolítico (2 millones de años-10.000 a. C.), y la creencia que la transformación de la dieta frutícola de los primates, y su transición hacia una nutrición omnívora y carnívora, conllevó la conformación de una nueva estructura fisiológica. En ella, jugó un elemento determinante el bipedismo, y el aumento de la capacidad craneana.

Pero sin duda, ha sido el profesor de la Universidad de Colorado Loren Cordain el máximo divulgador, a través de su conocido best-seller “The Paleo Diet”, al que han seguido una larga lista de obras, en las que señala cómo deben consumirse, cocinarse determinados alimentos, y qué no debe estar presente en la alimentación. El desarrollo de una extensa escuela en torno a él, con una importante capacidad de transmitir un mensaje claro y directo, explican la rápida expansión de la Paleodieta.

Airam Fernández nos ayuda a entender todos estos elementos. A partir de los principios defendidos por Cordain, ha añadido elementos nuevos, entre los que destacan el Paleotraining, una específica orientación de entrenamiento personal.

¿Qué es la Paleodieta, y qué lo diferencia de otras “dietas” o propuestas que encontramos a diario?

La Paleodieta ante todo es una marca, pero con una historia y un equipo científico detrás como ninguna, y como todo lo que tiene años de vida, ha sufrido su evo-

lución. Para mí, la paleodieta es la dieta humana, o la alimentación humana, o otras palabras, lo que debe de comer el ser humano para ser más coherente con su fisiología. Como tal, no debe de ser una dieta, sino un modelo alimenticio vitalicio. ¿Es el único viable para el ser huma-

Airam Fernández

no? Es el único que está fundamentado totalmente en la fisiología humana, con las salvedades que vivir en el 2017 conlleva y obliga. Se encuentra anclado, a fin de cuentas, en nuestra genética y la evolución.

¿Cuándo comenzaste con ese cambio radical de la alimentación que es la Paleodieta?

Cuando la conocí en 2006 de la mano de sus fundadores. Lo sentí tan coherente, con sentido común y además, con base científica, que no dudé que era la opción a integrar en mi vida y en la de mi círculo cercano.

¿Qué es exactamente el Paleotraining?

Paleotraining es un método de recuperación física que se fundamenta en la réplica de movimientos realizados por nuestros antepasados cuando su lucha era la supervivencia de la especie humana, recuperando así las capacidades físicas que el hombre moderno ha perdido debido a su estilo de vida actual. Todo ello se lleva a cabo en una sala paleo, que viene a ser un lugar que emula la naturaleza, con césped, troncos, piedras y donde verdaderos amantes de la actividad física, te guían, corrigen y motivan.

VerdeMente es una revista que siempre se ha definido por una línea editorial, que insiste notablemente en

“ *No hay equilibrio mental sin movimiento coherente , y si coherente para un pez es moverse a sus anchas y casi sin descanso en el agua, para el hombre y la mujer, moverse coherentemente es hacerlo según los patrones primitivos de movimiento.* ”

la estrecha relación entre Cuerpo y Mente. El Paleotraining establece una relación muy estrecha con la actividad física, en un sentido muy actual, o contemporáneo. ¿Dónde queda el equilibrio mental? ¿Cómo puede influir el Paleotraining en él?

No hay equilibrio mental sin movimiento coherente , y si coherente para un pez es moverse a sus anchas y casi sin descanso en el agua, para el hombre y la mujer, moverse coherentemente es hacerlo según los patrones primitivos de movimiento. Una vez que tienes un cuerpo que se ha movido con coherencia, la mente tiene espacio para conectarse y equilibrarse fuera de los impulsos básicos de estrés y la acción .

Por otro lado , Paleotraining tiene entre sus pilares, el naturing o contacto con la naturaleza, que lo llevamos a cabo con el contacto con materiales naturales como las plantas, la madera y las piedras, y el earthing , que se fundamenta en el contacto de las manos y los pies con el suelo. Ambos actos son claves para el equilibrio mental de los humanos.

¿Cómo definirías la alimentación actual, y por qué es tan nociva?

Un desastre que aún no sé si va a mejor o a peor. El



70% de la alimentación actual de los países desarrollados, está basada en alimentos procesados. Solo dejamos un 30% para los alimentos frescos. Con esa estructura, solo nos puede ir mal.

En principio, alimentarse bien parece una tarea ardua. El stress, los hábitos tradicionales, el sedentarismo, y un constante bombardeo publicitario de comida basura. ¿Cómo podemos empezar a alimentarnos correctamente?

Es sencillo: aparta los alimentos procesados de tu despensa y cocina. Con ese acto, casi lo tienes todo hecho.

La Paleodieta ha comenzado a sufrir diversos ataques en medios de información generalistas (El País, por ejemplo), ¿Por qué crees que está sucediendo esto?

También sufre halagos y soporte en esos mismos y en otros. Los artículos en medios de comunicación, tv y prensa escrita, suelen tener muy muy poco rigor científico y muchas veces responden a simples encargos a periodistas no especializados para “rellenar” con cierto tema de actualidad. Sé cómo funciona de primera mano. Si ahora está más la balanza hacia la crítica, no lo sé. No leo sobre alimentación en prensa no especializada.

En una vida saludable ¿qué porcentaje aporta la alimentación y cuánto el ejercicio físico?



El 100% la alimentación y el 100% el ejercicio físico.

Eres el organizador del Summit Paleo, ¿Qué pretendes con ello?

Salvar vidas. Las personas que acuden a un Summit Paleo ya están salvadas, pero necesitan más información por parte de los mejores ponentes, para poder ellos salvar vidas en su entorno. De eso se trata, de generar una cadena de personas que salven vidas.

¿Cuáles son tus nuevos proyectos?

La primera edición de un campus de entrenamiento y alimentación paleo, pero centrado sobre todo en la actividad física, que es mi especialidad. Es para el año que viene.

Revista VerdeMente

ACERCA DE AIRAM FERNÁNDEZ

Airam Fernández es, junto a Carlos Pérez, uno de los máximos divulgadores de la dieta Paleo en España. Airam es fisioterapeuta, y ha centrado su trabajo divulgativo en la relación entre movimiento, alimentación y salud. Concibe el diseño de una dieta saludable íntimamente unido al deporte, y actividades físicas de reciente éxito como el crossfit. Ha escrito varias obras, que han conseguido ser referentes en todos aquellos que buscan una vida saludable. Entre ellos *Palotraining* junto a Carlos Pérez (B de Books, 2013) y *El Libro del Método Paleo* (Ed. Aguilar, 2016).

Es uno de los organizadores principales del Summit Paleo, que se celebra anualmente en Madrid, y que se ha convertido en un espacio de debate sobre distintos modos de nutrición y alternativas de vida, vinculadas a la actividad física.

www.airanfernandez.es - www.lanzarote.paleotraaining.com

EL ARTE DE COCINAR NUESTRA VIDA



Alimentarnos bien va más allá de comer ensaladas y frutas cada día. Y también va más allá de tener en cuenta los nutrientes, que sin duda necesitamos.

En realidad, el hecho de alimentarnos es un acto muy íntimo que, deberíamos considerar casi “una ceremonia sagrada”. Es el momento en que utilizamos otras formas de vida y las hacemos nuestras. Con ellas y con la “información” que nos ofrecen, formamos nuestra sangre, regeneramos nuestros huesos, y al mismo tiempo transformamos nuestros sentidos, emociones y pensamientos, Es decir, la totalidad de nuestra vida.

¿SOMOS CONSCIENTES DE ESTE TRANSFONDO?

Es cierto que, últimamente, se ha despertado un sincero interés por la alimentación, quizás porque es de sentido común la enorme influencia que tiene en nuestra calidad de vida. Pero igualmente es cierto que este interés, gira principalmente en torno a un enfoque puramente nutri-

cional. Y esta es sólo “una pieza” de las muchas que forman este puzzle que es NUTRIRNOS.

Los alimentos que escogemos, tanto del mundo vegetal, como del animal, además de nutrientes, nos aportan VIDA. Su particular toque de vida, su memoria, su historia, su carácter energético. Puede que pienses que es una exageración, pero te pondré un ejemplo muy revelador, como es el caso del azúcar refinado.

Para conseguirlo, la historia de la humanidad nos desvela muchos episodios de explotación e incluso esclavitud, dónde cantidad de seres humanos – familias enteras – han regado con su dolor este “producto”.

Hoy en día, afortunadamente, su industrialización no se realiza de ese modo, y sin embargo, si contemplamos el efecto, volvemos a tropezar con la “adicción” que es la muestra moderna de esa “memoria de esclavitud”.

Aquí, podemos reconocer fácilmente la LEY DE CAUSA Y EFECTO. Una de las leyes que ayuda a mantener en pie el UNIVERSO y todos sus “seres”. Cada forma de vida registra una memoria, y nosotros la incorporamos cuando nos alimentamos con ella. Por esta razón, es tan diferente comer un pastel con el edulcorado del azúcar, que otro, que contiene, por ejemplo, el dulzor natural de la calabaza. ¿Cómo te sientes después?

Merece la pena comenzar a fijarse, pero no sólo con lo que ocurre en el aparato digestivo, en el cuerpo físico, si nos sentimos ligeros o pesados. Hemos de fijarnos también en nuestro estado de ánimo, en nuestra Mente, en ese plano sutil donde podemos hablar de bienestar o de disgusto, y que

“MERECE LA PENA COMENZAR A FIJARSE, PERO NO SÓLO CON LO QUE OCURRE EN EL APARATO DIGESTIVO, EN EL CUERPO FÍSICO, SI NOS SENTIMOS LIGEROS O PESADOS”



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

¿Quieres RE-Orientar Tu Vida y Tu Salud?
¿Quieres cambiar tu Alimentación pero no Sabes Cómo?

Toda la Sabiduría
de la MACROBIOTICA
adaptada a nuestro Tiempo

MACROBIÓTICA & MEDICINA ORIENTAL PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL

- ▶ Niveles I, II, III y IV. Con los Mejores Profesores Nacionales e Internacionales
- ▶ Más de 20 Años formando a los Mejores Cocineros y Consejeros Macrobióticos del panorama nacional
(Formación Respaldada por Michio Kushi y la Asamblea Macrobiótica Internacional)

COCINA MACROBIÓTICA

CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

- ▶ Clases totalmente Prácticas donde Tú cocinarás los platos
- ▶ Grupos reducidos y ambiente familiar. Para profundizar en tu práctica personal
- ▶ Nivel Principiante - Medio - Avanzado
- ▶ Horario Semanal de mañana o de tarde & Intensivo FS



Ecocentro
Centro colaborador

Terapias Reflejas

REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

PROGRAMA DE FORMACIÓN PROFESIONAL

Visión Psicoemocional Integrada

Nivel 'Practitioner' y 'Especialización'

Con M^a Rosa Casal

INTROD. A LA ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK

Trabaja de una forma sencilla con los Meridianos
y sus puntos más importantes

Con M^a Rosa Casal

LA TÉCNICA METAMÓRFICA

Formación Única con los 3 Niveles Completos

TÉCNICA METAMÓRFICA - N I

CROMOTERAPIA APLICADA - N II

(Método UNICO desarrollado por M^a Rosa Casal)

PRINCIPIOS UNIVERSALES - N III

GABINETE DE TERAPIAS CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

Tao Curativo - Escuela I Ching Dao

YINTAO PARA MUJERES

TRANSFORMAR EL ESTRÉS EN VITALIDAD

Septiembre 2017

RETIRO DE MUJERES CON RENU LI

ALQUIMIA PARA MUJERES EN EL CAMINO

Consulta próxima fecha en 2017

Régimen Interno en Gredos

CURSOS INTENSIVOS

Curso Maestro · Órbita Microcósmica
Nei Kung · Respiración de Huesos
Armonizar, Reciclar y Sanar Emociones

TALLERES SEMANALES/ MENSUALES

Práctica en Grupo Semanal · Nivel de Base
Práctica en Grupo Semanal · Nivel Emociones
Círculo para Mujeres en el Camino

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

www.escueladevida.es

colorea los cristales con los que percibimos el mundo.

Cada alimento, como lo cortamos, el estilo en cómo lo cocinamos, los condimentos que utilizamos... producen un resultado u otro. Algunos nos relajan, otros nos tonifican. Unos nos concentran, otros nos dispersan. Unos nos calientan, otros nos refrescan. Unos nos secan, otros nos hidratan.

¡A que es fascinante poder conocer sus secretos!!!!

¡A este nivel, al Arte de Cocinar, le podemos sin duda, llamar ALQUIMIA!

Con cada Órgano Vital se asocian las emociones, los sentimientos y los pensamientos.

Así, a través de nuestra alimentación, tenemos la posibilidad de:

- Fortalecer los **Riñones**, depurando Miedos y Temores.
- Limpiar los **Pulmones**, drenando la Tristeza y la Depresión.
- Refrescar el **Hígado**, aliviando la Rabia y la Frustración.
- Calmar el **Corazón**, despertando la Alegría de Vivir.
- Nutrir el **Aparato Digestivo**, barriendo Preocupaciones innecesarias.

Este último punto, el Aparato Digestivo, se merece estar en primer lugar, ya que es nuestro laboratorio, es dónde nos encontramos la LEY DE CORRESPONDENCIA actuando. Esta Ley nos enseña que, igual que es arriba es abajo, igual que es dentro es fuera, y viceversa.

Pues bien, lo que comemos y la digestión, son un claro ejemplo.

Todo el proceso empieza en la boca:

MASTICACIÓN

- ¿"Masticas" tu vida al 100%? O ¿pasas por las situaciones superficialmente?
- ¿Vives suficientemente tu Vida? ¿Masticas suficientemente tu Comida?

DIGESTIÓN

- ¿Cómo digerimos todo lo que nos sucede? Tanto lo

agradable como lo desagradable....

¿Sabemos gestionarlo de la mejor manera posible, o lo hacemos difícil? Así digerimos también nuestros alimentos

ABSORCIÓN

- ¿En qué medida absorbemos el aprendizaje que toda situación nos ofrece?, porque así absorberán nuestros intestinos los nutrientes y cuanto necesitamos.

ELIMINACIÓN

- ¿Cómo eliminamos lo que ya no sirve una vez realizado el aprendizaje?

- ¿Nos apegamos a ello, hasta contaminarnos?, ¿o nos deshacemos de ello sin haber aprendido nada?

Como vemos, la comida y el alimento, no sólo nos ofrece un abanico de sensaciones, sabores, olores, colores y nutrientes. También nos ofrece la posibilidad de gestionar mejor los procesos de Salud, creando un "terreno" propicio. Nos permite cambiar ese "terreno" si ya hay síntomas o procesos de desequilibrio que afectan tanto al plano físico, como al anímico y al mental.

Un punto importante del aparato digestivo, son los intestinos. Cuando su flora bacteriana está sana el Sistema Inmune está más fuerte y la Mente más clara.

Y llegando al final, nos volvemos a encontrar con el principio.

¿Dónde COCINAMOS NUESTRA VIDA?

El Arte de Cocinar es una verdadera Alquimia.

¿Te interesa Aprender sus secretos?



Mª Rosa Casal

Directora de Escuela de Vida
Consultora y Profesora
Macrobiótica.

www.escueladevida.es

695 309 809

info@escueladevida.es

Psicoteatro

(Parte II)



EL EGO

¿Quién administra nuestro comportamiento?, el comportamiento es administrado por el ego. Ahora les propongo acercarnos al ego desde la metáfora. Las metáforas no son verdad, si no es sólo una manera de intuir de qué se trata una determinada realidad. Suelo emplear metáforas políticas. Imaginen que una persona es como un país: una persona es como México, ¿qué hay en México? Bueno hay varias cosas que podemos analizar. Hay por lo menos un pueblo mexicano y un gobierno mexicano, que no son la misma cosa. Les propongo otra manera de ver al *self* y al ego. El *self* es el pueblo, es todo lo que tú eres, es México, y yo el gobierno mexicano, ¿está claro? Eh, es ridículo.

No no es posible vivir en un país tan grande sin un principio organizativo donde el gobierno organiza. Sin gobierno el país se divide en una fragmentación; imaginen qué hay gente que circula a la derecha, y otra que dice

no yo circulo a la izquierda, imaginen cómo puede ser la circulación en una ciudad: el gobierno es absolutamente necesario, sirve. Pero hay diferencia entre un gobierno que sirve al pueblo, o un pueblo que sirve al gobierno. El gobierno, sin embargo, tiene el poder, poder de dinero, poder de armas, poder de tantas cosas. Cuando se llega al gobierno se cree que el pueblo es el servidor del gobierno. Y esto provoca que se utilice al pueblo o país como servidor del gobierno *es decir se le hace, se le obliga a hacer lo que el gobierno decide de hacer*.

Ahora enfoquémoslo en nosotros mismos. Una estructura organizativa que es el ego y un gobierno del pueblo. El ego es importante, porque si no tienes un principio organizador, hay tantas y tantas direcciones interiores, que no conseguirías nunca hacer una cosa más complicada que dar un paso. Por tanto, el ego organiza tiene una función importantísima. El problema es que el gobierno (ego) generalmente se confunde con el pueblo y piensa que *es el pueblo*. Había un rey francés Luis XIV que siendo la

persona más descarada de la tierra decía, “el estado soy yo”. Otros lo piensan, pero no lo dicen. Un ejemplo sería el expresidente de Italia, S. Berlusconi, que pensaba que él era Italia. Estaba absolutamente convencido y creo que nunca ha pensado que no podría ser así.

Es lo que ocurre con el yo. El yo es el pequeño Berlusconi que todos tenemos aquí, y ahora, ¿cuál es el problema? El problema es hacer un cambio político y hacer un cambio político es pasar desde un régimen autoritario berlusconiano hasta un régimen democrático y ¿cuál es la diferencia? Qué en un régimen democrático puedes intentar comportarte de otra manera, no estás obligado a un comportamiento aceptable al gobierno, o que le sirve al gobierno, o que le sirve a un sistema social definido. Sin embargo, en nuestro contexto lo que llamamos democracias occidentales, están ligadas a la compra continua.

Tú puedes comprar cualquier cosa, pero el elemento central es que estás indirectamente obligado a comprar. Por ejemplo, compras un curso de tenis. Y probablemente no vas a experimentar el juego de tenis, no vas a aprender a ser un buen jugador de tenis. Woody Allen dijo una cosa muy interesante a este respecto: “cuando yo era pequeño quería ser violinista, pero cuando descubrí que para ser violinista debía tocar el violín cambié de idea”. Es eso. Qué te importa de ser un tenista profesional. Lo realmente importante es la experiencia de jugar al tenis ¿no? Pero la experiencia no se compra y no

se vende, y nuestras culturas contemporáneas están centradas en vender. Se puede comprar y vender cualquier cosa, pero hay que venderla, y lo que se vende bien es vencer. Por tanto, todo el mundo compra instrumentos para vencer.

Esto nos obliga a tener un comportamiento que nos haga vencer, ser capaces, ser vencedores, ser más capaz que los demás y ¿qué se pierde con esto? Se pierde la experiencia, porque si tienes que ser más capaz que los demás, no puedes hacer cualquier cosa. Tienes que tener el comportamiento justo, y saber cómo en la competencia de la vida se resuelve en el momento de la victoria o de la derrota. Volvamos al origen de las Olimpiadas: “lo importante es participar, no vencer”. Desafortunadamente, se ha olvidado desde hace mucho.

EXPERIMENTACION

El problema que tenemos es la dificultad para encontrar lugares para la experimentación del comportamiento. Y el comportamiento se convierte en fijo y rígido porque si no experimentas con él se convierte en eso. Una de las características del comportamiento es que sea “justo”. Esto significa que no funciona, pero no importa. “Justo” a fin de cuentas, es el equivalente de “aceptado”. A pesar de su mal funcionamiento, es el que nos acompaña gran parte de nuestra vida, con el que sobrevivimos.

Éste es el problema. El lugar fundamental para la experimentación del comportamiento es el teatro, ¿por qué? Bueno, porque en el teatro si matas a la persona, la persona después que la has matado sigue viva y entonces intentamos otra cosa. Eso es fundamental, ¿cómo puedes experimentar qué es matar a una persona si no en teatro? Afuera del teatro no puedes matar a nadie para experimentar qué siento. En el mundo real el comportamiento es irreversible, cualquier cosa que hagas tiene consecuencias. El único lugar donde puedes hacer cualquier cosa sin pagar las consecuencias es en el teatro.

Por eso el teatro es un instrumento fundamental para la experimentación comportamental y para llegar a una visión del comportamiento como arte. Es decir, Pensar que el comportamiento es solo supervivencia es una concepción muy reducida. Es como la cocina. Ésta puede ser mucho más que comida de supervivencia. El comportamiento es igual. Si sólo optamos por la supervivencia, la vida puede ser muy estrecha y dura. Pero tenemos alternativa. Podemos optar por un comportamiento artístico, es decir un comportamiento que crea valor. La comprensión desde la

“*Esto nos obliga a tener un comportamiento que nos haga vencer, ser capaces, ser vencedores, ser más capaz que los demás y ¿qué se pierde con esto? Se pierde la experiencia, porque si tienes que ser más capaz que los demás, no puedes hacer cualquier cosa. Tienes que tener el comportamiento justo, y saber cómo en la competencia de la vida se resuelve en el momento de la victoria o de la derrota.*”

interacción: que una persona hable con otra, escuchándose los dos. Esto convierte la cotidianidad en un lugar de valor, en vez de un lugar de supervivencia.

Por qué el problema de la psicoterapia no es un problema de herramientas, sino de encontrar soluciones a la gente que piensa que su vida le falta calidad, y es vacía. El ejemplo más típico es la depresión, donde simplemente hay una falta de sentido, la vida no tiene significado para la persona. Es capaz de distinguir una pared de una puerta, pero no tiene sentido, no tiene ningún gusto, no le gusta la vida, tampoco le parece asquerosa, no le parece nada. Entonces para la profesión de psicoterapeuta el problema de ayudar a las personas a encontrar una experiencia de calidad. Y el teatro es un buenísimo lugar de experimentación. ¿por qué? ¿cómo hacemos? La persona pone en escena lo que no le gustó de su vida, y podemos actuar, sin estar sujetos por la idea de qué hay o justo o equivocado. Y entonces percibe que delante de él hay el infinito. Directamente el infinito, en la manera que puede entenderse como una forma de sentirse satisfecho.

¿Qué se necesita? Paciencia, valentía y gente con quien construir. Porque no se puede hacer teatro solo. Con otras personas es más fácil. La valentía de dejar la idea de que el yo son mis comportamientos. Un ejemplo de esto, son algunos actores famosos, que no aceptan hacer el rol de “malo”, porque quieren proteger “su” personaje y ellos sólo actúan como “buenos”.

Para conocer otro comportamiento, tienes que intentarlo, tienes que experimentarlo. Y no es posible hacerlo ni en familia, ni en la escuela, ni con los amigos, ¿entonces en dónde lo haces? La psicoterapia se refiere también a un mundo que permite tener mucha más libertad que los anteriores. Y en este nuevo mundo, caracterizado por la libertad de expresión, cada uno puede expresar cualquier cosa. Y en el lugar de la expresión, el teatro es el lugar de la expresión comportamental. El trabajo en el teatro sobre el comportamiento humano es abrir el comportamiento humano al infinito y al arte y, concretamente abrirlo a la búsqueda de la cualidad, es decir salir de la moral para entrar en la ética.



Paolo Quattrini

Psicólogo clínico. Director del Instituto Gestalt Firenze con sede en Florencia y Roma. Formador y supervisor de terapeutas en diversos países. Experto en Teatro Terapéutico y Eneagrama.

Clínica Wang

Acupuntura y Medicina China

www.clínicawang.es

*Acupuntura
*Moxibustión
*Fitoterapia
*Tui-Na



Dr. Bo Wang

Tel: 910 61 88 49 / Mov: 640 14 78 19

C/Bravo Murillo, 215, 1 B, Madrid

Horario 11:00 - 22:00

Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

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

Taller de Registros Akáshicos

8 de octubre

Biocentro La canela
C/Espoz y Mina 3-Metro Sol

De 10H a 19H
Aportación 100€

Información y reservas 673842366
mery5f@hotmail.com

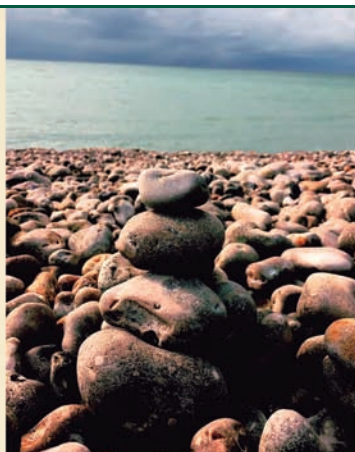


Postgrado en Gestalt y otros
enfoques terapéuticos II
2017-2018

**TALLER GESTALT
Y EDUCACIÓN**
18 y 19 de Noviembre

gestaltquatroformacion@yahoo.es
659 938 992 / 91 308 03 48
www.gestaltquatro.es

(Taller incluido dentro del postgrado de
Gestalt y otros enfoques terapéuticos)



Talleres

18-19 de noviembre :Francisco Sierra: Gestalt y Educación

El ámbito educativo es un espacio en el cual la Terapia Gestalt puede tener lugar donde contribuir a la promoción de la salud emocional, tanto en la acción directa con el alumnado como con el resto de agentes de la comunidad educativa (profesorado, familiares...) ofreciendo herramientas para el objetivo común de contribuir en un desarrollo humano sostenible.

3-4 febrero Gestalt y Terapia Sistémica Breve:
David Salas

7-8 Abril : Psicofarmacología y Psicopatología
¿cómo y cuándo? Ignacio Peña

24-25 Junio: Nuevas Corrientes en psicoterapia . Eulalia Gil

29-30 de septiembre La Pareja en Terapia Gestalt :
Asumpta de Hormaechea

17-18 de noviembre: Atención, meditación y terapia Gestalt:
Miguel Albiñana

¿Qué es la visión borrosa? ¿Por qué veo borroso?
¿Nunca voy a volver a ver claro?

¿Alguna vez te has hecho estas preguntas?

Vivimos un interés renovado por buscar el bienestar físico, mental y emocional, porque sentimos, y la ciencia lo corrobora, que no podemos separar cuerpo, mente y

dable y placentera.

Es efectiva para miopía, hipermetropía, astigmatismo, presbicia, estrabismo, así como otras dificultades visuales. También es útil y eficaz en síntomas relacionados con la fatiga o malestar visual, ojo seco, etc.

Para aquellos que gozan de una buena vista y quieren mantenerla, aprender el Método Bates de Visión Natural

MÉTODO BATES DE VISIÓN NATURAL



les proporciona, a modo de prevención y cuidado, todas las herramientas para ello.

Eso es lo que nos proponía hace casi cien años un oftalmólogo americano de mucho prestigio. El Dr. William H. Bates (1860-1931), que elaboró el método de “Entrenamiento Visual o Mejora Natural de la Visión”.

Desde entonces, muchas disciplinas han corroborado la relación entre la visión y la tensión en el cuerpo y la mente, y cómo, a través del cambio de hábitos visuales que proponía el Dr. Bates y la toma de conciencia de cómo usamos los ojos, podemos mejorar la visión.

PARA MEJORAR TU VISIÓN Y AYUDAR A OTROS

espíritu, que el ser humano no está compartimentado.

Sabemos que la tristeza, las preocupaciones, los pensamientos y emociones negativas pueden desencadenar problemas físicos (respiratorios, digestivos, etc). Los ojos no están exentos de esta influencia. La tensión mental se traslada a los músculos del cuerpo y los ojos no son una excepción.

Por otra parte, vemos como el cuerpo se regenera y se cura, si le damos los cuidados y la atención necesaria, ¿por qué no pensar que los ojos pueden recuperarse también?

La reeducación visual es una aproximación que permite la mejora de la visión a través de la relajación, el movimiento y un cambio de hábitos visuales. Se aprende a usar los ojos para ver bien de nuevo de una forma agra-

¿Y si pudieras mejorar tu propia visión y además ayudar a otras personas a mejorar la suya?

A finales de noviembre comienza en Madrid, por octavo año consecutivo, el Curso de Formación para Educadores Visuales. Es una oportunidad para aprender el método Bates y mejorar la propia visión, y también adquirir las herramientas y conocimientos necesarios para ser Educador Visual.

Este curso, es un camino de crecimiento y de conciencia visual indicado para cualquier persona. Va dirigido a quien quiere mejorar su vista de forma natural; a quien quiere obtener los recursos necesarios para ser Educador Visual; a quien tiene una profesión relacionada con el bienestar, la salud y la psicología y quiere enriquecer sus conocimientos; y también a médicos y optometristas que quieran ofrecer a sus clientes una alternativa natural

5º ANIVERSARIO

de

EN OCTUBRE CUMPLIMOS 5 AÑOS

y queremos celebrarlo con vosotros

Durante todo el mes tendremos

- Mercado de productores de cercanía**
- Descuentos semanales**
- Conferencias y degustaciones**

www.espacioorganico.com
info@espacioorganico.com

91 657 25 15 Crta. Fuencarral, 1 - CC.Rio Norte II
 ALCOBENDAS - 28108

a las gafas o lentillas basada en la mejora.

En el curso, se abordan cuestiones oftalmológicas como la anatomía y fisiología del proceso visual; la relajación, centralización, movimiento, memoria e imaginación, que son los pilares del método Bates; la postura y la psicología de los problemas visuales; los usos y beneficios de las gafas reticulares (de agujeros); y se da oportunidad de practicar dentro y fuera de las clases con la asistencia a talleres de educadores visuales certificados.

Los profesores que conducen las sesiones mensuales son profesionales formados en el método Bates y otras disciplinas estrechamente relacionadas, y que además poseen una amplia trayectoria profesional.

Maurizio Cagnoli, sociólogo, experto en percepción visual y técnicas psicocorporales para la mejora de la vista. Enseña Visión Natural desde hace más de 20 años en Italia, Alemania e India. Presidente de la asociación italiana (AIEV) y director de la escuela Buena Vista en Roma.

Nina Hutchings, diplomada por la "School of Vision Education" de Londres, enseña desde 1997 el Método Bates. Formada en Somatic Experiencing, un método psicocorporal de resolución del trauma. Tiene su propio centro en

“LA REEDUCACIÓN VISUAL ES UNA APROXIMACIÓN QUE PERMITE LA MEJORA DE LA VISIÓN A TRAVÉS DE LA RELAJACIÓN, EL MOVIMIENTO Y UN CAMBIO DE HÁBITOS VISUALES. SE APRENDE A USAR LOS OJOS PARA VER BIEN DE NUEVO DE UNA FORMA AGRADEABLE Y PLACENTERA”

Aix-en-Provence y trabaja en Francia, Suiza y Madrid.

Amelia Salvador, médica oftalmóloga comprometida con el desarrollo integral de la visión, combina su trabajo profesional con la reeducación visual, utilizando también terapias de luz, color y geometría.

Profesora de las Escuelas de Visión Natural de Madrid, Barcelona y Roma.

¡Ponte manos a la obra! Aprender el Método Bates es un auténtico tesoro para tus ojos y para ti. Además, lo harás de la mano de grandes profesionales de la visión holística. Es algo que te aportará beneficios para toda tu vida.



Beatriz Ballesteros

Educadora de Visión Natural y Coordinadora del Curso Profesional de Educadores Visuales en Madrid.

620 96 18 22

escuelabates.madrid@gmail.com

¿SABÍAS QUE EXISTE UNA ALTERNATIVA A LAS GAFAS Y LENTILLAS Y OPERACIONES?



MÉTODO BATES DE VISIÓN NATURAL

**CURSO DE FORMACIÓN DE EDUCADORES VISUALES
MADRID 2017-2018**

Diseñado por el oftalmólogo americano Dr. Bates hace un siglo, es un Método basado en la educación visual a través de la relajación, el movimiento y un cambio de hábitos visuales. La vista es una condición cambiante y se ve influenciada tanto por nuestro estado físico, como mental y emocional. *Podemos actuar sobre nuestra visión, aprendiendo a usar los ojos tal y como la naturaleza los ha diseñado para hacerlo.* No es complicado, está al alcance de todos. Se trata de un cambio de costumbres y de consciencia.

Nueve Fines de Semana
Comienzo el 25 y 26 de Noviembre de 2017
Centro Mandala - Metro Tirso de Molina

Información e Inscripciones
Beatriz Ballesteros - 620 96 18 22
Amelia Jurado - 649 19 58 09
escuelabates.madrid@gmail.com

El amor no es un sentimiento, es la esencia de quién eres



Llegamos a esta vida con una especie de dicha espontánea que surge de la inocencia. La felicidad en esa época está ahí, es nuestra naturaleza. Somos como somos. No tenemos elección. ¿Qué puede ser más simple? ¿Qué tienes que hacer para ser lo que eres? Tienes que hacer algo para no ser lo que eres.

Más tarde, en el mundo en que crecemos, somos condicionados por la familia, los amigos, la religión y la cultura en la que estamos inmersos para comportarnos de una cierta manera. Además de esto, también sufrimos de niños experiencias que son a veces traumáticas y que nos afectan cuando crecemos y sentimos muchas veces una oscuridad interior. Pero esa verdad, esa simplicidad y esa felicidad innatas que conocemos de niños, está todavía ahí, solo que ha sido cubierta.

Ser de verdad quién eres, es la realización del

Ser, la iluminación. Se habla muchísimo de esto como si fuera algo muy especial. La experiencia, en el momento, puede ser dramática pero lo que descubres es muy común.

Somos verdad, somos amor, somos felicidad; somos lo que buscamos. Está justo aquí, tan cerca... Es como un perro intentando cazarse la cola. El perro no se da cuenta de que es parte de sí mismo y de que cuanto más corre, más corre la cola. Esto es un increíble malentendido. La gente se cree que la cola está de alguna manera separada y que, si obtienen la enseñanza adecuada, al final la pillarán. Lo que buscas está siempre ahí. Tú eres lo que buscas así que, naturalmente, cuanto más lo buscas en el mundo exterior más te alejas.

Así que, aquí estamos, solo con lo que es, en este momento. Es increíblemente sencillo.

“SOMOS
VERDAD, SO-
MOS AMOR, SOMOS
FELICIDAD; SOMOS
LO QUE BUSCAMOS.
ESTÁ JUSTO AQUÍ,
TAN CERCA”

Puedes pensar que tienes que transformarte a ti mismo, convertirte en una mejor versión de “yo”. En cuanto paras, la rendición a lo “que” es puede suceder por sí misma. La rendición auténtica significa que te entregas a la existencia. Significa que, simplemente, aceptas lo que es.

La existencia no está separada de lo que es. Tú tampoco estás separado de lo que es. Y “lo que es” lo incluye todo: emociones, sentimientos, todo. Si estás aburrido, estás aburrido. Si estás contento, estás contento. Si estás enfadado, disfrútalo. Siempre pensamos que tenemos que cambiar el enfado por algo agradable. Nada tiene que cambiar. De todas maneras, ¿cómo puedes cambiarlo? Simplemente tienes que aceptarlo como es, pero siempre tenemos la tendencia de querer hacer algo para cambiarlo.

Simplemente, acéptalo como es. Tienes mucha faena que hacer si intentas cambiarlo. Si simplemente lo aceptas, no tienes que hacer nada. Estamos muy apegados a intentar convertir la ilusión en la ilusión perfecta, pero una ilusión perfecta sigue siendo una ilusión. La verdad es que nada está sucediendo y que no hay nadie para hacer nada. Nuestras mentes encuentran esto un poco difícil de entender porque hemos aprendido que tenemos que trabajar muy duro para conseguir cualquier cosa que valga la pena.

No aceptes simplemente lo que te digo. Indaga por ti mismo permaneciendo en silencio. Permaneciendo en silencio puedes descubrir quién eres. Cuando estamos calmados, hay menos pensamientos. Aparecen espacios entre los pensamientos. En estos espacios sentimos una profunda conexión, un gran amor. Entonces nos silenciamos un poco más y conforme los espacios se hacen más y más amplios, nuestra fuerte identificación con los pensamientos comienza a romperse. No estamos meditando, no estamos repitiendo un mantra y no estamos practicando ninguna técnica; estamos simplemente en calma y conscientes de nosotros mismos.

Podemos utilizar también la herramienta espiritual intemporal de la indagación del Ser. Un pensamiento aparece y, en vez de seguirlo, nos preguntamos, “¿A quién le surge este pensamiento?” La respuesta, por supuesto, es “a mí”; entonces nos hacemos otra pregunta, “¿Quién soy yo?”. Permaneciendo en silencio e indagando, llegamos a descubrir que no existe tal cosa como un

“yo” separado. No hay una respuesta verbal a esta segunda pregunta. Simplemente nos conduce a la quietud y al misterio del Ser.

Puede que al principio no dure mucho porque, naturalmente, los pensamientos tienen un impulso muy fuerte y siempre estamos apegados a ellos y nos los creemos; pero, conforme te vas silenciando, la calma está ahí y eso eres tú. Tú no eres el drama de tu vida, no eres la historia; de hecho, tú eres la fuente de la historia y esta fuente es vacío, paz, felicidad auténtica, amor ■

John David

Es un maestro espiritual inglés de no-dualidad, escritor y director de cine. Es discípulo de Papaji que fue, a su vez, discípulo directo del conocido santo indio Sri Ramana Mahars-hi. Durante veinte años ha estado ofreciendo encuentros y retiros por todo el mundo. Su mensaje no se encuentra solo en sus palabras sino también en su campo de energía y en las tres comunidades en las que la gente vive en torno a él.

www.encuentrosjohndavid.org

oficina@encuentrosjohndavid.org

691 372 916

EL AMOR NO ES UN SENTIMIENTO, ES LA ESENCIA DE LO QUE TÚ ERES



Maestro no dualidad



John David
en Barcelona y Madrid

Pase de Película

Barcelona: Jue 5 Oct 19:30

Madrid: Vie 20 Oct 19:30

Donación

Encuentro Abierto

Barcelona: Vie 6 Oct 19:30

Madrid: Sáb 21 Oct 18:00

€10

Día Intensivo

Barcelona: Sáb 7 Oct 11-17:00

Madrid: Dom 22 Oct 11-17:00

€57

5-6-7 Oct Barcelona: Espacio Elsa, Carrer de la Marina, 132
20-21-22 Oct Madrid: Centro Mandala, Calle de la Cabeza, 15



Indira 691372916
oficina@encuentrosjohndavid.org

www.encuentrosjohndavid.org



MÁS

MINDFULNESS

Este término *Mindfulness* la meditación, la atención plena, es usado continuamente en los últimos años como término de moda desde el ámbito del bienestar al profesional como una panacea universal. Pero quizás lo que es desconocido es la técnica a la que se refieren con este nombre y su profundidad.

Creo que el *Mindfulness* es la habilidad más importante para ser feliz, para cultivar la calma y la tranquilidad. Son incontables los estudios que demuestran los beneficios que tiene el *Mindfulness* para el desarrollo personal.

Es una pena que no se enseñe en colegios, escuelas, universidades, familias, a padres y a nuestros amigos, ya que es una poderosa herramienta para entrenar la habilidad que, como seres humanos, debemos trabajar en nosotros mismos como personas. El conocerte a ti mismo.

Es por todo esto que se habla del *Mindfulness* continuamente, ya que no te deja indiferente cuando lo profundizas.

La meditación *Mindfulness* viene de la tradición budista de hace miles de años. Ya no hay oriente ni occidente sino gentes que quieren ser felices y encontrar paz. Y toda esa experiencia de siglos es estudiada y experimentada bajo el prisma de la ciencia de hoy día e incorporada al mundo global.

Las funciones cognitivas pueden ser entrenadas. Estas son el proceso intelectual en el que te das cuenta de que percibes o que comprendes ideas. En estas funciones están envueltos todos los aspectos sobre pensar, percibir, razonar o recordar. Las funciones cognitivas pueden ser entrenadas y también medidas. Las nuevas técnicas de análisis en la investiga-



ción neurológica apuntando a la mente, a la conciencia y, saliendo de un área que antes era netamente filosófica, están demostrando que meditando regularmente se influye en nuestro cerebro, modifica nuestra percepción y nuestra atención hacia un cambio de reacción ante nuestras emociones, que a veces perjudican seriamente nuestra salud. Pongamos por ejemplo el estrés como una emoción.

El estrés es, según la OMS, es uno de los principales problemas para la salud. El 60% de bajas laborales son por estrés, según la Encuesta Europea en Empresas sobre Riesgos nuevos y Emergentes. Estos datos se aproximan a los de España, ya que el 59% de los trabajadores sufre estrés por la inseguridad en el empleo, carga de trabajo y acoso laboral. Por tanto, si el número de ocupados en España en el tercer trimestre de 2016 se sitúa en 18.527.500 según datos de la EPA, la cifra de los que sufren estrés en el trabajo es de 10.931.225 de personas.

Los efectos negativos del estrés además afectan el sistema inmunitario reduciendo la capacidad del individuo para luchar contra las infecciones. Con este apunte, los tantos por cien de enfermedades debidas al estrés se disparan.

La técnica *Mindfulness* básicamente es la observación contem-

“LA MEDITACIÓN **MINDFULNESS** VIENE DE LA TRADICIÓN BUDISTA DE HACE MILES DE AÑOS. YA NO HAY ORIENTE NI OCCIDENTE SINO GENTES QUE QUIEREN SER FELICES Y **ENCONTRAR PAZ.**”



plativa del funcionamiento de la mente sin perderse, repito, sin perderse en el maremágnum de ella. Observar tus sensaciones, observar como entran y salen los pensamientos o como entran y salen las emociones. Un entrenamiento que al final calma, libera y da paz.

Entrenar a la mente a estar enfocada, concentrada en el objeto elegido de meditación. Y entender cómo trabaja. Empezar a entrenarse en meditar es solamente proponértelo. Es un ejercicio, que, como todo ejercicio, al ser practicado regularmente, se adquiere destreza.

Me dedico desde hace varios años a estudiar meditación y lo que sí sé, es que no hay que saber las profundas teorías sobre psicología y meditación, simplemente hay que practicar. Tampoco necesitamos saber cómo se transmiten las ondas electromagnéticas para utilizar un teléfono. Así que cuanto antes empieces, ¡mejor!

¿Por qué meditar? Porque nos hace más pacientes, tolerantes y más empáticos.

¿Cuánto? Una hora diaria, veinte minutos o diez minutos, más o menos. Lo que sea, ¡pero medita!



Caridad Martín

Tiene un Master en Estudios Budistas y el diploma de Mindfulness-Based Stress Reduction Program por la Universidad de Hong Kong, además de ser Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense. Trabaja en varios centros en

Madrid como instructora de Meditación Mindfulness y profesora de CEB.

cuca@lacasaorientalmadrid.com

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

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



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

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

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

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



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

Información: 91 468 03 31

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

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

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



CURSO CULTIVANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL



Curso/Retiro (30 horas)
12, 13, 14 y 15 de octubre 2017
En las Rozas de Madrid

INFORMACIÓN Y DETALLES

Caridad Martín Instructora de meditación y CEE

www.lacasaorientalmadrid.com

617 57 54 83 / cuca@lacasaorientalmadrid.com



Mi Amado Ganges

arrojados a las aguas gangéticas. Tanto ha sido amado y venerado que algunos devotos se han suicido

en sus aguas, para no esperar a morir y poder lo antes posible fundirse con las mismas. Y que su alma, directa, haya podido viajar hacia la Madre Ganga, que desciende de la frondosa y muy santa cabellera de Shiva, el señor del tercer ojo y deidad del yoga.

Yo también he aprendido a amar el Ganges y cómo será que, en un arrebató místico, cuando estaba sobre una barcaza en el centro de sus aguas a su paso por Benarés, me despojé de la ropa exterior, me quedé con la interior, y me lancé a sus aguas calientes y oscuras, mientras el cadáver inflado de un búfalo pasaba a mi lado. Y no contento con ello, místicamente narcotizado, empecé a efectuar buches con esas aguas santas y polutas, ante la regañina del barquero gritando que no hiciera eso. Luego también Babaji Sibananda me echó una amorosa reprimenda, pero era tal mi entusiasmo místico que no tuve el menor temor por ser contagiado, como si mi prana (energía vital) fuera la mejor defensa ante ese acto devocional que me hacía meter, una y otra vez, la cabeza bajo las turbias aguas sagradas y la mirada sorprendida, más que recriminante, de Luisa.

Fue también en estas aguas en las que mi amigo del alma Jesús Fonseca, se subió a una barcaza que le recomendó Babaji, llegó al centro del río y arrojó en el mismo parte de las cenizas de su muy amada Esther, mientras invocaba mantras cristianos al Supremo. Y también mi buen amigo José Ignacio Vidal (recomiendo siempre su magnífico facebook: nacho vidal moran) ama estas aguas, aunque supongo no las bebe como hiciera el emperador Akbar. Y cada vez que Alvaro Enterría pasa por Madrid y damos un paseo, también me intereso por saber de la calidad de estas aguas que me producen tanta nostalgia, convencido que no me hablará precisamente de la cristalinidad de las mismas a su paso por Benarés.

He recorrido el Ganges, de norte a sur; las zonas que he podido en barcaza a motor y otras he viajado en automóvil desde Gangotri hasta la Bahía de Bengala, asomándome al mismo cada vez que tenía ocasión para ello: Deoprayag, Rishikesh, Hardwar, Benarés, Patna y Calcuta.

Río de vida, río de muerte. El sagrado Ganges, por cuya cuenca propagó el Buda sus en-

Había visitado Benarés dos docenas de veces y me propuse no volver. Me resistí a ello hasta lo indecible, pero al final cedí y volví para conocer a mí siempre recordado, querido y admirado Babaji Sibananda de Benarés. Pero esa es otra historia que ya relataré, porque ahora quiero hablar sobre el río más fascinante del Orbe, el que de alguna manera es el signo más allá del signo de la India. Ha arrebatado el sentido a emperadores y campesinos, *sadhus* y anacoretas, viajeros de todo el mundo, sanos y enfermos agonizantes. Es la prolija Madre Ganga desplegándose como una cobra que no deja de deslizarse por las tierras del subcontinente indio.

Los indios adoran el Ganges en el más amplio sentido del término. Lo veneran, lo reverencian, lo adoran, a pesar de que por algunas ciudades sagradas fluyen sus aguas tan polutas que ello le llevó (y hace ya muchos años) a Mark Twain a decir que “están tan sucias que ni las amebas pueden sobrevivir”. El caso es que los indios, y sobre todo los hindúes, aman este río, que es el más sagrado del planeta y, por supuesto, el más penetrado por toda clase de cuerpos vivientes humanos y algunos ya muertos, como los de los niños y los *sadhus*, que no son incinerados, sino

“ Los indios adoran el Ganges en el más amplio sentido del término. Lo veneran, lo reverencian, lo adoran, a pesar de que por algunas ciudades sagradas fluyen sus aguas tan polutas ”

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 Otoño el 17, 18 y 19 de Noviembre Valle de los Abedules - Bustarviejo (Madrid)

Disfruta de un fin de semana junto a la Sierra de Guadarrama, en un enclave de gran riqueza biológica y geológica. Ideal para disfrutarlo en familia.

el Círculo
Ágora

Talleres

Festivales



Encuentros

Cine Forum



Desarrollo humano

Meditación

Creatividad



Cursos



Más información

www.circuloagora.com

info@circuloagora.com

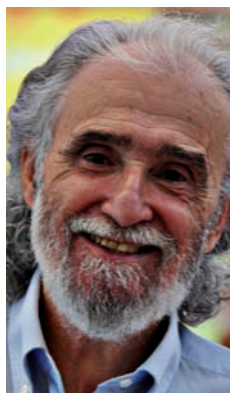
650 146 115

606 525 426

señanzas. Este río que sabe de tantas penas y alegrías, de tanta devoción y tanta picaresca. Este río que en las montañas recoge las aguas de otros tantos ríos hasta convertirse en una inmensa serpiente zigzagueando, siglo tras siglo, por las tierras de la Madre India, mi segunda patria, la que tanto quiero y de ahí que escribiera mi grueso libro "La India que Amo" (prologado por Jesús Aguado, otro gran amante de Benarés y su río) La India me ha hecho sufrir y me ha hecho gozar, porque a nadie deja indiferente, y menos ese río que es como una arteria devocional que nunca se detiene, capaz de engullir toneladas de cenizas mortuorias. Al amanecer, en Benarés, la Madre Ganga es penetrada por los devotos como si la vida les fuera en ello. También yo, agnóstico, descreído, incrédulo y al final un bárbaro occidental, sucumbo a su encantamiento y, por las noches, cuando el griterío cesa, me siento a sus orillas, a pesar de los voraces mosquitos de la India y recito, absorto en mi ser, el mantra OM NAMAH SHIVAIA.

En Benarés el mantra Om Namah Shivaia resuena con una vibración muy especial. No se trata de la vibración externa, sino de la que produce dentro de uno. Al recitarlo uno está invocando a su Shiva interior, su ser más profundo y revelador. Es el mantra de los mantras para poder evocar-invocar-convocar a Shiva el gran señor de Benarés, el que porta el tridente de la renuncia y es un impenitente meditador, cuya visión es cósmica, y que danza y danza recreando los más vastos universos.

Hasta la madrugada a veces me he sentado al lado del río a recitar este mantra de mantra, adentrándome en mi mismo más allá de ese falsario que es el ego y tratando de mirar cara a cara el rostro del Shiva que está asentado en el propio corazón. Om Namah Shivaia: Invoco mi propio ser.



CENTRO DE YOGA SHADAK

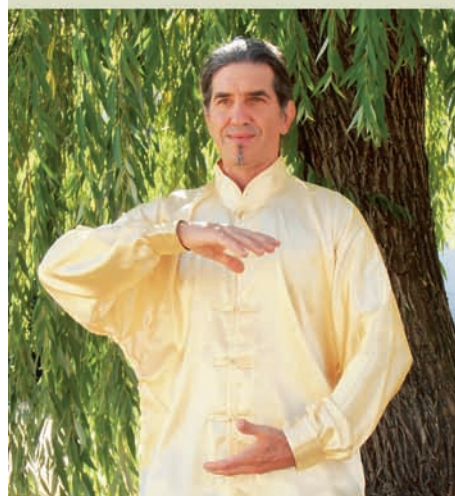
Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

QI GONG TERAPEUTICO



CURSOS DE FORMACION

9 MESES - COMIENZA:

22 de Octubre

- TITULACION -

**ESCUELA SUPERIOR
DE QI GONG XIAO YAO**

Organiza - Janú Ruiz:

656676231 - 914131421

www.chikungtaojanu.com

janu@chikungtaojanu.com

CUANDO AL SISTEMA LOCOMOTOR SE LE EXIGE, ÉL NOS EXIGE A NOSOTROS

¿Trabajas duro? ¿Entrenas varios días a la semana? Determinadas actividades laborales, el deporte o cualquier actividad física, sea cual sea el nivel de exigencia, implica que el sistema locomotor está sometido a una mayor demanda. Y lo que es seguro es que exige un cuidado especial.

Desde muy joven he estado relacionada con el deporte, me gustaba echarme a la calle a correr y sentir que volaba; terminé una maratón; me deslicé sobre monopatines, patines de ruedas y de hielo uniendo velocidad y arte; entrené en los primeros gimnasios de culturismo, ya daba consejos de alimentación a mis compañeros. He visto maravillas y barbaridades. Cuidar el cuerpo, para que dure muchos años, vivir más y vivir mejor, es uno de los objetivos de mi vida personal y profesional.

La práctica deportiva enseña valores, también enseña a respetar el cuerpo, ese lugar en el que vivimos. También me ha enseñado a comprender muchas afecciones y enfermedades que hoy día trabajo: desde la fibromialgia al cáncer.

Hace años que trabajo con deportistas de todas las disciplinas, cuidando no sólo su desarrollo y progresión física, sino también, su interior. La optimización y un mejor rendimiento no salen de la nada. Cuando vivimos en armonía todos los aspectos del ser es cuando «somos uno» con lo que hacemos, sin distorsiones o interferencias.

Para alcanzar estos objetivos se emplean diversas técnicas y tratamientos que pertenecen a las llamadas terapias no convencionales y terapias biológicas, además de técnicas ancestrales de relajación y respiración como medio de toma de conciencia del propio cuerpo, de sus

posibilidades y de sus límites. Sin ningún perjuicio para la salud, sin sustancias tóxicas, sin sustancias prohibidas.

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UN CAMPO MUY AMPLIO: MUCHAS PROFESIONES Y ACTIVIDADES SUPONEN UNA ALTA DEMANDA FÍSICA.

La actividad física es un campo amplio, más allá de la consideración general de práctica deportiva o de la danza, que seguramente viene a la cabeza de los lectores. Y no sólo por el nivel de actividad o la frecuencia de entrenamiento, sino porque existen áreas de actividad cuyos problemas tienen mucho en común con la práctica deportiva como, por ejemplo, las que realizan músicos, ya sean estudiantes o profesionales.

Los estudiantes de música que dedican muchas horas y con una frecuencia diaria o casi diaria, al estudio y a la práctica de las piezas musicales para su instrumento desde muy jóvenes. Movimientos repetitivos de los dedos, de los brazos, posturas no muy saludables mantenidas durante mucho tiempo, comienzan a crear problemas en el músico.

A las horas de «trabajo o entrenamiento» ha de añadirse la tensión mental y emocional que puede suponer preparar una audición o un concierto.

Los profesionales debidamente preparados pueden



ayudar a estas personas cuyo sistema locomotor está sometido a una alta demanda, con posibles secuelas algunas graves para su salud.

Pero, son muchas las profesiones que se ven sometidas a un esfuerzo físico para el organismo y para la mente. Veamos unos ejemplos: intérpretes musicales, bailarines, deportistas de cualquier disciplina, amantes del deporte con práctica ocasional, conductores de taxi, camiones o transportistas, informáticos, personal de oficina, pintores, albañiles, fisioterapeutas, masajistas, quiroprácticos, dependientes en comercio o en hostelería, operarios en cadenas de montaje o industriales, personal de limpieza viaria, etc. ¿Se te ocurre algún ejemplo más?

MÉTODO LORITE PARA EL CUIDADO DEL APARATO LOCOMOTOR BAJO ALTA DEMANDA

¿Cómo se cuida de modo global el sistema locomotor? Con técnicas acupunturales avanzadas que implican una comprensión profunda del sistema locomotor con sus huesos, músculos, ligamentos, tendones que conforman la parte física y estructural del mismo; junto con recomendaciones dietéticas y la nutrición complementaria específica para mantener la elasticidad y el tono de los tejidos. Así tendremos un movimiento armónico, equilibrio y el desarrollo de la fuerza necesaria.

“EL CUIDADO ÓPTIMO DEL SISTEMA LOCOMOTOR TAMBIÉN IMPLICA AYUDAR DE MODO ESPECIAL EN ASPECTOS COMO EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA, LA FIBROMIALGIA Y OTROS DESEQUILIBRIOS QUE IMPLICAN A LOS SISTEMAS DE CONTROL CENTRAL DEL ORGANISMO”

¿Sabes? La mente juega un papel muy importante. Por ello, para ejecutar mejor el trabajo físico sea por ocio o por trabajo, se considera la relación con las propias emociones, sentimientos y pensamientos. Un mal día, un disgusto, una preocupación,

la ansiedad o dormir mal... pueden hacer que nos lesionemos en un partido o escribiendo como hacemos tantas horas en el ordenador.

Mi desarrollo del cuidado óptimo del sistema locomotor también implica ayudar de modo especial en aspectos como el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia y otros desequilibrios que implican a los sistemas de control central del organismo.

Muévete con salud, disfruta de lo que haces; conserva tu agilidad, tu fuerza para poder seguir trabajando muchos años con salud... La elasticidad física y la capacidad de adaptación a los avatares de la vida van directamente unidas, ¿lo sabías?



Dra. Nuria Lorite Ayán

Directora de Biloba. 30 años de atención y formación especializada Formación para profesionales. Atención personalizada.
www.biloba.es - info@biloba.es



Biloba®

CONSULTA - FORMACIÓN - CURSOS
DOCENCIA - ATENCIÓN TERAPÉUTICA

Biloba es un centro de formación especializado en formación continuada y de postgrado en el campo de la salud y terapias no convencionales.

Docentes de primer nivel con casi 30 años de experiencia.
Colaboramos con otros centros, escuelas y universidades nacionales y extranjeras

ABIERTA PREINSCRIPCIÓN 2017 – 2018

Seminarios y programas cortos: **MATRÍCULA CONTINUA**
Diferentes modalidades de formación: hay una que se adapta a ti
Online, presencial, semipresencial, a distancia

Programas universitarios - Formación y atención con calidad y rigor
La esencia es trabajar al servicio de la Salud y del Bienestar con la convicción de la existencia cierta de una realidad múltiple y la vez holística.



Dr. Nuria Lorite Ayán

Fundadora y directora de Biloba.
30 años de experiencia.
Considerada una de las principales especialistas internacionales.
Pionera en tratamiento de síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, sistema PROBIATIC de apoyo oncológico, afecciones crónicas y autoinmunes, inmunomodulación.

info@biloba.es www.biloba.es 622565607



“ Aprender a mejorar nuestro organismo, con el conocimiento que ofrece el shiatsu, no es muy difícil y existen diversas fórmulas de aprendizaje. ”

Fertilidad. Mejora

Algunas parejas encuentran serios problemas a la hora de iniciar una nueva familia y a veces tardan incluso años en lograrlo.

Son muy diversas las causas de la infertilidad, en este artículo trataremos sólo algunas:

Estrés. Los expertos han detectado que las mujeres con altos niveles de alfa-amilasa –un indicador biológico del estrés medido en la saliva– son un 29% menos propensas a quedarse embarazadas. Igualmente afecta al hombre.

Rigidez pélvica y lumbar. Causa una deficiencia en la transmisión de información del aparato reproductor al cerebro y de las órdenes del cerebro a los órganos reproductores. Tanto en hombre como en la mujer.

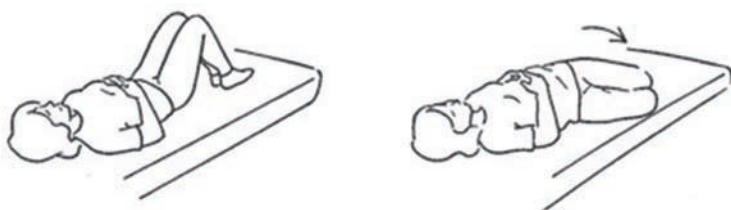
Frío en los órganos. Algunas personas sufren problemas de fertilidad porque tienen frío interno, son personas que siempre tienen las manos y los pies fríos, con una circulación sanguínea deficiente en los órganos reproductores, que les dificulta o impide la concepción.

Para obtener éxito, es necesario aplicar shiatsu y ejercicios de sotai tanto a la mujer como al hombre y la duración del tratamiento será de entre 2 y 4 meses, aunque

depende de muchos factores. Además, mientras acuden a nuestro centro pueden continuar con otros tratamientos, porque nosotros sólo vamos a trabajar para equilibrar el organismo y potenciar la fertilidad.

El ejercicio de sotai recomendado es el Básico 2.

****Inclinamos ambas piernas primero hacia la derecha y después hacia la izquierda, hacia el lado que haya resultado más cómodo y sin dolor realizamos el ejercicio, llegamos al límite del movimiento contamos hasta 3 y relajamos de golpe, aunque sin brusquedad y sin volver a la posición inicial o al lado contrario, dejando el cuerpo**



muerto, como una marioneta que pierde la tensión de las cuerdas. Descansamos en esa posición 15 segundos y repetimos el ejercicio hasta un total de 3 veces. Siempre hacia el lado que nos resultó más cómodo.

En cuanto a shiatsu, deberían recibir shiatsu ambos componentes de la pareja tanto el hombre, como la mujer.

Lo ideal es acudir a uno de nuestros especialistas de shiatsu, pero si no es posible, la propia pareja se puede masajear con shiatsu básico en todo el cuerpo. Presiones suaves y sostenidas con los dedos o las palmas de las manos prestando atención a las siguiente regiones y en este orden:

DECUBITO PRONO

- Glúteo y sacro
- Femoral y sural posterior (piernas)

- Abdomen especialmente infraumbilical.
- Región Pectoral
- Región Braquial anterior (bíceps)
- Palmas de las manos
- Regiones cervicales:
 - Posterior, lateral.
- Bulbo Raquídeo

Aprender a mejorar nuestro organismo, con el conocimiento que ofrece el shiatsu, no es muy difícil y existen diversas fórmulas de aprendizaje. En Shiatsu Yasuragi la enseñanza de diversos problemas y cómo abordarlos con *shiatsu* y *sotai*, forma parte del programa regular de estudios.

Arturo Valenzuela
Director de Shiatsu Yasuragi
www.shiatsuescuela.es

con Shiatsu y Sotai

- Plantas de los pies
- Región Interescapular (espalda alta)
- Región toracolumbar (espalda media y baja)
- Región supraescapular (trapecio)

DECUBITO SUPINO

- Región femoral y sural medial (piernas, zona interna)





SHIATSU YASURAGI



ESCUELA de SHIATSU

Matrícula Abierta

www.shiatsuescuela.es

sy@shiatsuyasuragi.com

Plaza de San Amaro, 7 Madrid

91 570 58 50

Mientras no descubras el verdadero significado del amor, tu vida se llenará de dolor. Mientras ignores su significado, cuanto más creas amar más te alejarás del amor.

Cuando no conocemos el significado real de algo, erramos y eso implica dolor. Por eso es tan importante descubrir el verdadero significado de las palabras. No porque sean palabras, sino porque guían nuestra conducta: actúo tal como comprendo el mundo.

Durante este curso académico, reharemos el significado de algunas palabras que solemos entender mal y nos hacen sufrir. Queremos deshacer entuertos y re-descubrir el auténtico significado de las palabras para caminar en una dirección más sabia y, así, vivir más felices.

Y hoy, ¿te animas a descubrir el verdadero significado del amor?

JUZGAR POR LOS RESULTADOS

A menudo me preguntan “¿Cómo saber si voy en la dirección correcta? ¿cómo saber que no voy errando?”

La respuesta es muy sencilla: **observa los resultados que estás obteniendo.** Nuestra acción siempre genera resultados: internos y externos. Observarlos nos dirá si nuestra acción es lo bastante sabia. ¡También en el tema del amor!

bien para los demás y para mí. Es decir, el amor huye de la mecanicidad de los sentimientos para perseguir, conscientemente, el bien propio y ajeno, al margen de que las emociones y sentimientos que se nos despierten.

Naturalmente, amar no es fácil: requiere entrenamiento y aprendizaje, puesto que tenemos la tendencia a actuar en función de lo que sentimos... ¡pero si actúo desde el miedo, el odio, la rabia o la impotencia seré incapaz de amar! Sí: aprender a amar implica domesticar nuestro interior, ¡todo un aprendizaje!

Además, vivir creyendo que el amor es un sentimiento nos impide ser libres. Nuestra capacidad de amar se ve reducida a lo que sentimos o nos despierte el exterior. Nos convertimos en una hoja llevada por el viento, sin rumbo, sin capacidad de actuar por nuestra propia voluntad: siempre dependiendo de lo que nos despierten, al margen de nuestra voluntad, en nuestro interior.

NADIE PUEDE DARTE AMOR

Si no sabes alemán, no puedes hablarlo. Si no sabes matemáticas, no puedes resolver operaciones. Si no sabes ir en bicicleta, no puedes sostenerte en una. Lógico, ¿verdad?

¿QUÉ SIGNIFICA AMAR?

Una definición más allá del sentimentalismo

Cuando nuestro interior se llena de paz y nuestro alrededor de armonía, querrá decir que estamos en el buen camino. De lo contrario, aparecerá sufrimiento o dificultades externas, ¡nos estarán diciendo que nos falta sabiduría!

Esto también se aplica al Amor: **si sufres, no amas.** Puedes tener dependencia, sentimientos intensos, celos... ¡pero no amor! Los resultados hablan por sí mismos.

¿QUÉ SIGNIFICA REALMENTE “AMOR”?

Aunque las películas de Hollywood y las canciones románticas se hayan empeñado en hacernos creer que el amor es un sentimiento, afirmo textualmente que el amor NO es un sentimiento. Eso es solamente un mito, un error y, como todo error, nos llevará a sufrir.

En realidad, **amar es tomar la decisión firme de apoyar el máximo bien de quien amamos.** Da igual que despierte en mí unas emociones u otras. Lo único que importa, desde la perspectiva del amor, es que haya decidido apoyar su máximo bien.

El amor es, sin lugar a duda, una decisión. Porque a pesar de que pueda sentir algo muy desagradable hacia otra persona, el amor implica seguir buscando el máximo



Pues, **si no tienes amor, tampoco puedes compartirlo con los demás**. Algunas personas esperan, erróneamente, que los otros les den amor. Pero eso es imposible: solo tú puedes despertar esa capacidad en tu interior. Una vez que la despiertes, no importará cómo sea el exterior: podrás amar incondicionalmente. ¿Y cómo se despierta? Tomando la decisión firme de buscar, siempre, el máximo bien en todo momento y lugar.

Cuando eres capaz de tomar esa decisión, el exterior deja de determinar tu conducta y amas. ¡Eres libre de actuar al margen de tus sentimientos! Entonces descubres que tu interior está lleno de amor y puedes compartirlo con los demás. No les das amor -puesto que el amor surge del interior de cada persona-, pero sí compartes tu amor con el resto del mundo. Por lo tanto, la idea fundamental es dejar de buscar el amor en el exterior e intentar cultivarlo en el interior. Así podremos convocarlo voluntariamente en nuestras vidas en lugar de estar mendigándolo fuera.

EL AMOR ES UNIVERSAL

También es imprescindible darse cuenta que el amor implica comprender que cada persona siempre hace lo que puede y que no importa quién o qué sea, o incluso cómo actúe, siempre podemos apoyarle para que sea feliz: eso es amor.

Ser capaz de amar al margen de la forma, sabiendo que todas las cosas y todos los seres cumplen una función: eso es amor. Respetar el ritmo de aprendizaje de cada uno y desearle que sea feliz, aunque no comparta su forma de actuar: eso es amor. Así estamos viviendo el amor universal. Se trata de **amar por el mero hecho de amar**, de amar al amor mismo, universalmente: al margen de las formas que tomen las personas o las circunstancias.

ALEJARSE DEL SENTIMENTALISMO

Cuanto más seguimos instrucciones equivocadas, peor es el resultado. Eso es lo que ocurre con el amor, pues esperamos que sean otros quienes nos lo den, o esperamos a tener sentimientos agradables para poder amar. Si continuamos partiendo de estas premisas erróneas, nuestra vida se llenará de sufrimiento. Por esta razón, te animo a verificar que cuando eres capaz de mirar con comprensión hacia los demás, al margen de los sentimientos que

despierten en ti, te llenas de paz y amor... ¡y, curiosamente, también tus sentimientos se alinean con el amor!

Te pido que compruebes que, cuando amas de forma universal y cultivas el amor internamente para compartirlo con los demás, tu vida se llena de amor. Observa cómo, cuando esperas que sean los demás quienes te den amor, el amor puede llegar o no. Al contrario, **cuan-do eres tú quien lo cultiva en tu interior, siempre lo tienes a tu alcance**.

El amor, entendido de esta forma, te permite amar a cualquier persona al margen de su color de piel, su religión o sus costumbres, porque les apoyas en su aprendizaje y les deseas que sean felices. En consecuencia, la paz y el amor crecen en ti. Si, en lugar de eso decides rechazarlas, en tu interior habitará el dolor y el sufrimiento.

EN RESUMEN

Significado erróneo de amor:

Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.

Significado para una vida más consciente:

Amor: El amor es la decisión de apoyar mi máximo bien y el de los demás. El amor surge del interior y puede dirigirse a toda persona y circunstancia.

Si quieres profundizar en el tema del amor, te animo a descargar gratuitamente el capítulo en el que hablo del mismo de mi libro 21 creencias que nos amargan la vida. Puedes descargarlo gratis

www.danielgabarro.com/verdemente



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 para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. www.danielgabarro.com

Aula Interior

Curso de autoconocimiento para vivir en plenitud

DURACIÓN: 9 meses (1 sesión al mes, 9 sesiones en total)

HORARIO: 1 sábado al mes, de 11:00 a 19:00 h.

LUGAR: Madrid (también en Barcelona y Lleida)

INICIO: 21 de octubre de 2017

PRECIO: 60 €/mes (1 sesión al mes, 9 sesiones en total)

IMPORTE: DANIEL GABARRÓ

+ información:
aulainterior.es



La Terapia de los Sueños



*Entre el vivir y el soñar hay una tercera cosa: Adivínala.
Tras el vivir y el soñar está lo que más importa: despertar*
Antonio Machado

SABIDURÍA DE LOS SUEÑOS

El empleo de los sueños es un arte inmemorial. A lo largo de seis mil años los humanos hemos despertado nuestra conciencia a través de los sueños. Caldeos, hindúes, egipcios, griegos, pueblos de los cinco continentes... Todas las escuelas filosóficas y psicológicas que se precien - el psicoanálisis freudiano y junguiano, la terapia gestáltica y la neurociencia - han investigado los sueños. Todas las civilizaciones y psicologías, sin excepción, han comprendido la importancia de los sueños.

La terapia con los sueños es heredera de esta sabiduría universal. Emplea el conocimiento sobre los métodos solventes y las herramientas del saber humano para conocer los sueños y poder trabajarlos. Los sueños deben trabajarse con rigor, más allá de los prejuicios, la escuela o la ideología del terapeuta.

EL ARTE DE LA TERAPIA DE SUEÑOS

El terapeuta de sueños acompaña al consultante mediante la recolecta o la incubación de los sueños. A través

de los sueños el consultante establece un diálogo consigo mismo facilitado - nunca dirigido- por el terapeuta.

Es importante tener en cuenta que ninguna de las escuelas psicológicas tiene la verdad sobre los sueños. En la terapia de sueños se deben combinar métodos asociativos, emocionales, gestálticos, psicoanalíticos, simbólicos y teatrales con el diálogo, la imaginación activa, la conciencia corporal...

No existe una única interpretación de los sueños, porque los sueños son polisémicos y sus verdades deben ser trabajadas en función de las necesidades del soñante. Por eso la oniromancia es un arte: un arte que conoce distintos métodos y que requiere rigor, sensibilidad y empatía.

El trabajo con los sueños genera un proceso en el que el consultante conoce sin censuras cuáles son sus miedos, sus apegos, sus pulsiones, sus prejuicios, sus mandatos y sus deseos. El terapeuta lo acompañará y le ayudará a encuadrar ese trabajo en una terapia existencial enfocada al crecimiento personal.

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

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

“LA TERAPIA DE LOS SUEÑOS TE AYUDA A SITUARSE EN LA VIDA SABIENDO POR QUÉ ACTÚAS, CÓMO ACTÚAS Y PARA QUÉ ACTÚAS. ELLO PERMITE QUE CONOZCAS TUS NECESIDADES Y TUS LÍMITES, LO QUE FACILITA QUE INTEGRES TU PERSONALIDAD Y PUEDAS REALIZARTE. SI TE ACUERDAS DE TUS SUEÑOS, TUS SUEÑOS SE ACORDARÁN DE TÍ”

Creer requiere aceptar nuestra condición y paliar las enfermedades del alma que parasitan nuestra capacidad de vivir con plenitud. Creer supone cambiar la mirada sobre el mundo y dejar de pedir para entender que estamos aquí para compartir nuestros talentos con la vida. Para ello es necesario conocerse y aceptarse: es necesario quererse para poder querer.

Nuestro trabajo se sitúa entre lo inconsciente y lo supraconsciente, respetando siempre a la persona y su destino o yo esencial.

Nuestro trabajo ayuda al consultante a situarse en la vida sabiendo por qué actúa, cómo actúa y para qué actúa. Ello le permite ver sus necesidades y sus límites y facilita la integración de su personalidad.

Dibujando el relato personal y el mapa emocional del consultante con la ayuda de los sueños somos capaces de saber cómo se percibe el consultante y hacia donde se encamina. Y ahí comienza nuestra labor: acompañarle en el viaje de la vida.

PARA QUÉ PUEDE SERVIRTE LA TERAPIA DE SUEÑOS

La terapia de los sueños facilita el autoconocimiento, permite la comprensión de los sueños, libera emociones, regula el descanso, reduce las pesadillas, ordena los procesos imaginarios, ayuda a reparar desequilibrios

psíquicos causados por abuso de sustancias visionarias y adicciones, orienta la búsqueda del sentido de la vida, mejora la autoestima, integra la personalidad, acompaña el crecimiento personal.



Javier Esteban

Terapeuta de sueños. Máster en psicoanálisis por la UCM y Doctor por la UCJC.

www.circulo de sueños.com

620809431

contacto@circulodesueños.com

CONSULTA Y TERAPIA PERSONAL DE SUEÑOS *Círculo de Sueños* **JAVIER ESTEBAN**

CURSO-TALLER INTERPRETACIÓN DE SUEÑOS
Te enseñamos a emplear los sueños para mejorar tu vida

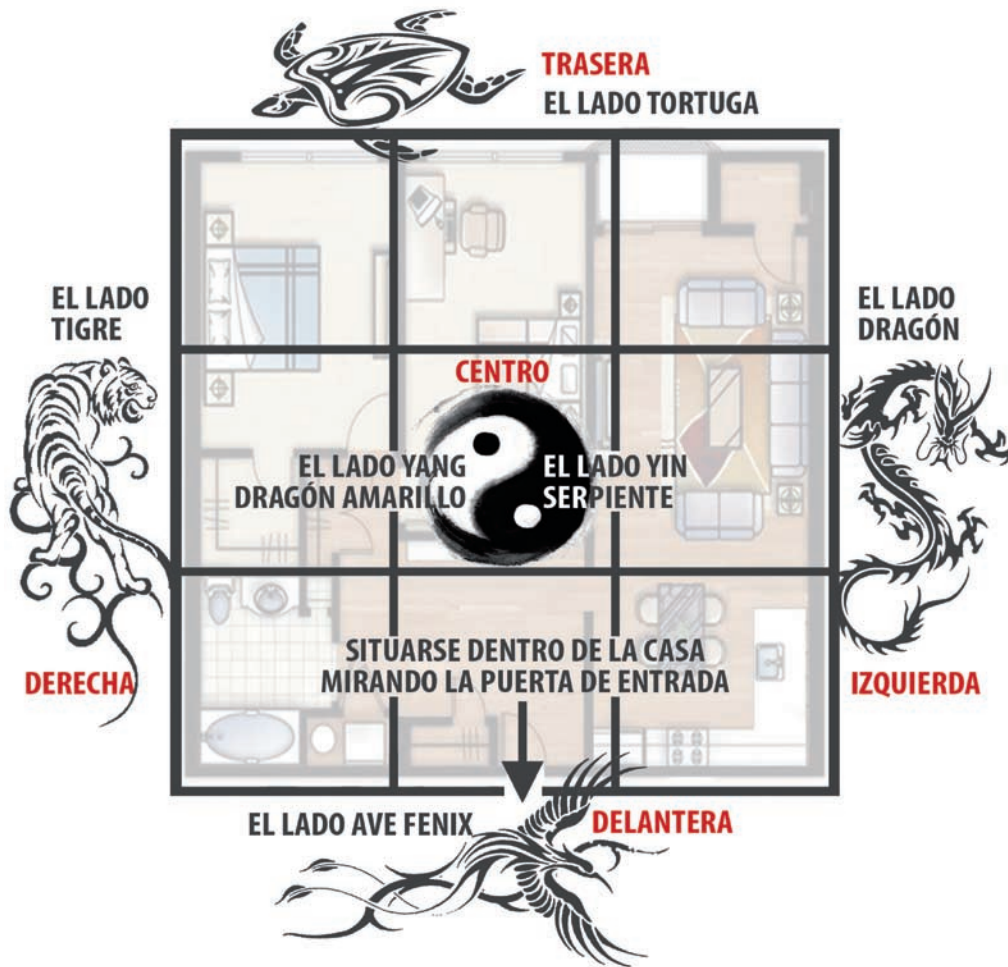
**Sábados 21 de Octubre
4 y 18 de Noviembre
y 2 de Diciembre**
10:30 a 14 h.
175 €
14 horas lectivas

Sesión Informativa
Martes 10 de octubre a las 20 h.

Espacio Ronda. C/ Ronda de Segovia, 50
Metro Pta Toledo. Madrid

620 80 94 31
contacto@circulodesueños.com
www.circulodesueños.com

Cómo aplicar El Feng Shui a una Vivienda



las fuentes, etc. La altura se refiere a edificios, árboles altos, etc.

EL LADO TIGRE

Se encuentra a su derecha si se sitúa mirando la puerta de entrada dentro de la casa. El lado Tigre representa la calma el silencio y las partes más bajas de la casa. En esta zona no es recomendable el movimiento, no hay poner en esta parte máquinas eléctricas o electrodomésticos. No conviene poner en este lado elementos agua como fuentes, peceras, etc., ni elementos de altura (edificios altos, paredes, biombos, etc.)

EL LADO TORTUGA

Es todo lo que se ubique en la parte trasera de la vivienda. El lado Tortuga representa el apoyo y la altura. Es aconsejable tener en esta zona una estructura protectora alta. Si se trata de una vivienda, tenemos que tener una estructura protectora en la parte trasera.

EL LADO AVE FÉNIX

Es todo lo que se ubique en la parte delantera de la vivienda. El lado Ave Fénix representa la amplitud y el orden. En este lado es aconsejable tener un espacio amplio y bien ordenado.

EL LADO DRAGÓN AMARILLO Y SERPIENTE

Es el centro de la casa. El Lado Dragón amarillo representa el Yang y el Lado Serpiente representa el Yin. Se aconseja que este espacio sea muy luminoso y decorado con colores cálidos o claros. Viene bien tener en esta zona plantas verdes con hojas redondas, también se puede poner un jarrón con agua y plantas de bambú.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Es recomendable que el nivel de suelo de una casa esté igualado al de la calle, no más de 50cm de alto.
- Es recomendable tener la casa limpia, ordenada, luminosa y bien ventilada.

Para ver el Feng Shui de una vivienda, dividimos el plano en nueve cuadros, tal y como se indica en el dibujo.

En una vivienda, los diferentes lados se definen a partir de la puerta de entrada:

Una vez tenemos localizados el lado Dragón, el lado Tigre, el lado Tortuga, el lado Ave Fénix, y el centro con el lado Dragón Amarillo y Serpiente, ya podemos aplicar los conceptos básicos según el Pa Kua.

EL LADO DRAGÓN

Se encuentra a su izquierda si se sitúa mirando la puerta de entrada dentro de la casa. El lado Dragón representa el movimiento y la altura. Se recomienda que haya movimiento en esta zona, algún elemento agua y altura. En esta zona se deben situar todo lo que sean máquinas y aparatos eléctricos (ordenadores, electrodomésticos, etc.), que son los que producen movimiento, las peceras,

- Evite formas irregulares en el plano de la casa.

- Evite casas demasiado altas o viviendas demasiado bajas con edificios altos en sus alrededores apuntando hacia nuestra vivienda.

- Evite casas sin protección a su espalda (por detrás).

- Evite aristas, tejados de otras casas, ángulo de dos paredes o las esquinas.

- Evite caminos o carreteras con tráfico que apunten en dirección a la vivienda.

- Evite situar la casa en el lado de exterior de una curva.

- Evite edificios altos, fuentes y motores en el lado tigre (parte derecha) delante de la vivienda.

Puerta de entrada

- Evite aristas, tejados de otras casas, ángulo de dos paredes o una esquina. Evite a caminos o carreteras con tráfico en dirección a la entrada. Evite columnas, árboles, escaleras, espejos y la puerta del cuarto de baño justo enfrente de la puerta de entrada a la vivienda.

- Evite los colores negro u oscuros. Son recomendables los colores claros.

- Es recomendable tener la puerta bien cuidada, arreglada y pintada.

Jardines

Es recomendable tenerlos limpios y arreglados.

- Evite fuentes o tanques en el lado tigre del jardín.

- Las fuentes, piscinas, lagos o tanques es recomendable situarlos en el lado dragón del jardín, evitando que sean muy profundos, y hay que mantener el agua limpia, depurada y cristalina.

- Evite piedras con formas irregulares o raras. Es recomendable decorar con piedras redondeadas.

- Evite jardines pequeños llenos de árboles demasiados grandes.

SALÓN

Es recomendable ubicarlo cerca de la entrada de la vivienda, que tenga el espacio más grande con respecto a cualquier otra habitación de la casa, y que sea muy luminoso. En el Feng Shui, el salón representa “la sala de tesoro”, y si está lejos de la entrada, el Chi (energía vital) que entra a la vivienda, se pierde en el camino y no entra suficiente al salón. Evite los colores oscuros.

LOS ESPEJOS

Hay que tener mucho cuidado dónde los colocas. Evita utilizar demasiados espejos con el objetivo de dar iluminación. Los espejos tienen efecto de armonizar el entorno cuando se encuentra un ángulo de dos paredes o una

“En el Feng Shui, el salón representa “la sala de tesoro”, y si está lejos de la entrada, el Chi (energía vital) que entra a la vivienda, se pierde en el camino y no entra suficiente al salón.”

esquina apuntando hacia la puerta de entrada, aristas o tejados de otras casas apuntando hacia nuestra vivienda. En estos casos, el espejo se coloca fuera de la vivienda, en la pared de fuera, al lado o encima de la puerta de entrada. No es recomendable poner espejos enfrente de la entrada de una vivienda o de una habitación. No se debe poner espejos enfrente o a los lados de una cama.

COLORES Y DECORACIÓN

Evite colores fuertes en las paredes, suelo y techo; colores oscuros como el negro o azul marino, y colores chillones como el rojo, rosa, naranja oscuro, etc... Evite imágenes de terror o impresionantes, imágenes de animales salvajes, o cascadas, imágenes de figuras desfiguradas o muy abstractas, etc.



Shu-Yuan Chen

Profesora de I Ching y Feng Shui en “La Biotika”
www.labiotika.es

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

AULA DE ESTUDIOS
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: cari.esfeng@gmail.com
I CHING DAO: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actidades@labiotika.es
YOGA: actividades@labiotika.es

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

Tlf 646 85 64 28

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

NUEVA ECOTIENDA LA BIOTIKA

SIGUENOS!

1ª CONSULTA GRATUITA

“Cuando una acción termina y un deseo, un pensamiento se evaporan, hay una especie de muerte sin la sombra de un mal. Ahora piensa en los períodos de la vida, en la infancia, en la adolescencia, en la juventud, en la vejez. El paso de uno a otro período es una verdadera muerte. ¿Hay algo en esto de malo? (...) Lo mismo será la muerte: cesación, interrupción o cambio de toda la existencia.”
(Marco Aurelio, Pensamientos)

La muerte es un tema tabú en nuestra sociedad. Se esconde, se habla poco de ella, se mira hacia otro lado y cuando se presenta se intenta que todo aquello que conlleva la muerte: velatorio, ceremonias de cremación, entierros, despedidas, duelo, cierre... sea lo más breve posible. ¿Qué tiene de malo la muerte? ¿Por qué tememos incluso mencionarla como si con ello la estuviésemos invocando?

En realidad, la muerte está presente por doquier. Como señalaba Marco Aurelio el paso de un período a otro im-

la vida” (DRAE) la definimos como “parte del proceso de transformación de la vida”?

Párate un momento a pensar en ello. Te propongo pensar primero en algunos procesos de la naturaleza:

1. El agua del mar que se evapora y se convierte en nube y la nube en lluvia, que vuelve a la tierra y alimenta las plantas, los ríos, los mares... ¿quién o qué muere aquí?, ¿muere el mar?, ¿muere la nube?, ¿muere la lluvia?
2. La semilla que se rompe para brotar, que da lugar a una pequeña planta y la planta a un enorme árbol y el árbol da lugar a las flores y de las flores nacen después los frutos que nos comemos, o que vuelven a caer a la tierra y se descomponen en ella... ¿muere la semilla?, ¿muere la planta?, ¿mueren el árbol, la flor, el fruto?
3. El huevo que se convierte en larva y después en insecto que en algún momento es engullido por una rana y la rana comida por una serpiente... ¿muere el huevo?, ¿muere la larva?, ¿muere el insecto?, ¿muere la rana?...

La muerte, Un proceso de transformación

plica una muerte, muere el niño para dar paso al joven, sin embargo, nadie en nuestra sociedad dice: “ha muerto el niño y morirá después el joven”. Vemos las flores caer para dar lugar a los frutos y sin embargo no nos apenamos por la muerte de la flor. Ni tan siquiera lo vemos como una muerte, sino que, en este caso, percibimos únicamente la transformación.

Ahora bien, cuando se trata de personas o seres queridos o bien cuando proyectamos nuestra propia muerte, entonces tendemos a conectar con sentimientos de angustia y profundo dolor. Por supuesto, existe el dolor por la pérdida, la nostalgia que nos trae el recuerdo de lo que fue. Pero ¿hasta qué punto la forma en la que percibimos la muerte es la que condiciona en verdad el modo en qué nos relacionamos con ella?

¿Y si la muerte no existe? Cuando hablamos de muerte proyectamos una especie de fin, de ruptura, de desaparición absoluta y vacuidad angustiosa, el aniquilamiento de la vida. Incluso si imaginas un color es fácil que pienses en el negro o el gris. Y la imagen de la Muerte personificada con una capa negra y llevando una guadaña ha llegado a convertirse en una imagen arquetípica. Pero ¿qué ocurre si en lugar de definir la muerte como “cesación o término de



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



HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verdura bio
Aromaterapia



Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.eldruida.es

CALLE DELA FE, 9-28012 MADRID-TEL. 915272833



¿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

¿Dónde está el límite en el que la transformación pasa a llamarse muerte y la muerte pasa a ser entendida como fin de la vida? ¿El fin de qué vida?

Si nos detenemos a observar los ejemplos que hemos puesto o si pensamos incluso en las personas, lo que muere es lo concreto, lo individual, pero la Vida no muere, la Vida sigue su curso:

"Hijo mío, si alguien le hiciera un corte a este árbol en su raíz, su savia sangraría, pero seguiría viviendo. Y lo mismo sucedería si lo hiciese en el medio o en la copa. Pero como está penetrado por la vida, sigue en pie, bebe y se deleita con la vida."

"Si la vida abandona una de sus ramas ésta se seca. Si abandona una segunda, también se seca y si abandona una tercera rama también se seca. Si abandona todo el árbol entonces todo el árbol se seca. Del mismo modo, cuando la vida abandona el cuerpo, el cuerpo muere, pero la vida no muere." (Chândogya Upaniṣad, 6.11. 1-3)

Cuando podemos pensar la muerte en términos de transformación, irremediamente nos remite a una Vida mucho más grande y vasta que lo concreto e individual. Y a su vez, esto nos invita a reflexionar en la vida que vivimos. ¿Identificamos nuestra vida con lo concreto y lo particular?, ¿nos identificamos sólo con el cuerpo y la mente?, ¿nos vivimos como individuos concretos separados de los demás?, ¿quién soy yo y quién es el que muere cuando muere el cuerpo?

Todo este tipo de cuestiones son una invitación a la Vida. Resulta que aquello que llamamos muerte tal vez sea sólo un proceso de transformación. Ahora bien, la mente tiene un papel fundamental a la hora de determinar nuestra forma de vivir-morir. Igual que el tipo de flor, de fruto, o la distribución de la lluvia, dependerán de los condicionantes previos, del mismo modo nuestra forma

"La muerte forma parte de la vida y al elegir cómo nos gustaría morir, elegimos también como queremos vivir"

de morir también estará condicionada por nuestra forma de vivir. Dicen que cuando dispararon a Mahatma Gandhi cayó al suelo diciendo "Sri Ram, Sri Ram". Es decir, vivió su vida con la mente enfocada a lo divino en todos los seres y murió repitiendo el nombre de la divinidad.

Si la mente crea la realidad ¿es posible que en el momento de la muerte nos convirtamos en aquello que pensamos? Y cuando llegue el momento de esa muerte, ¿cómo querría que me encontrase?

La muerte forma parte de la vida y al elegir cómo nos gustaría morir, elegimos también como queremos vivir. La Vida se expresa a través de la transformación entre muerte y vida. Cierro citando a Jñāneśvara, un santo indio del s.XII:

"Los anhelos que una persona tiene mientras vive, que moran fijos en su corazón, vienen a la mente en el momento de morir."



Montse Simón

Miembro y profesora de la

Asociación S'OM. Practica yoga

desde 2004. Imparte clases de yoga

para adultos y niños. Licenciada en

Filosofía. Postgrado en Historia de

las Religiones. Vivió varios años en

India donde estudió sánscrito en la Banaras Hindu University.



Escuela de Sanscrito, Filosofía y Yoga

Clases regulares de YOGA y Meditación
Martes de 19.00 a 20.30h
Inicio el 3 de Octubre

Curso "La muerte, una enseñanza de vida"
Viernes, de 19 a 21h
del 3 de noviembre al 26 de enero

<Metro Lavapies-Sol>
Síguenos en FACEBOOK
www.facebook.com/bijayoga

Información y reservas:
bijayoga@gmail.com 605 800 697



Es imposible vivir sin decidir y son nuestras decisiones, hechas momento a momento, las que marcan nuestro futuro y determinan nuestro bienestar. Podemos aprender a decidir de la forma más adecuada para nosotros en cada instante, libres de condicionamientos y alineados con nuestro centro.

PARA SER FELIZ, APRENDE A DECIDIR

Casi en todo momento de la vida tenemos que decidir entre una cosa y otra. Incluso no hacer, es una decisión. Es imposible vivir sin elegir en cada momento.

LOS CONDICIONAMIENTOS

Ante toda decisión está lo que te dice tu ser interior y lo que te dicen tus condicionamientos. La decisión es siempre y sólo entre estos dos opuestos: seguir los condicionamientos o seguir tu ser interior.

Por ejemplo, una mujer puede contar: *“Me casé a los 25 años y a los 26 años me di cuenta de que no era mi hombre, de que quería tener siempre la razón, de que no se podía vivir con él... A los 26 años ya lo sabía, pero hasta los 49 no me divorcié, me pasé 23 años haciendo lo que mi intuición no quería hacer. ¿Por qué estuve casada con este hombre 23 años?”* Hay muchas respuestas: por miedo a estar sola, por miedo a lo que diría mi familia, por inseguridad económica... podemos encontrar un montón de motivos, pero todos son condicionamientos impuestos por la familia, la sociedad, la historia personal que arrastramos cada uno. En la vida la mayoría de las decisiones no surgen de la esencia, sino de este condicionamiento.

Todos los “palos” que nos da la vida son por seguir ideas condicionadas, por no hacer caso a nuestra intuición. Ese avisador interior. Este siempre avisa, indica el camino, dice cuál es el siguiente paso que dar. Esta siempre ahí. Las personas solemos decir “No sé qué hacer”, pero en realidad siempre sabemos qué hacer. Lo que ocurre es que no nos atrevemos, porque los condicionamientos son demasiado fuertes y nos dominan como marionetas. Esto lo logras siguiendo tu avisador interior, haciendo justo lo que te corresponde hacer. Cuando una persona está en su centro, actúa con relación a los he-

chos, a la adecuación a los hechos, no bajo el miedo, la rabia, la timidez...

Lo realmente importante es que te des cuenta de que si tienes pensamientos condicionados eres esclavo de esos pensamientos. Por ejemplo, no eres capaz de cortar con una pareja que no te llena, no eres capaz de lanzarte a por el trabajo que te gusta, no eres capaz de decirle a un amigo que no a algo... Estás condicionado por los miedos y haces lo que no debes ni quieres hacer: acabas con parejas, trabajos y situaciones que no te corresponden.

Cuando estás condicionado, por mucho que medites, estarás con una pareja que no es la adecuada. Por mucho que medites, nunca vas a estar tranquilo. Sólo puedes estar tranquilo cuando estás en tu lugar, haciendo lo que te corresponde.

RESPONDER CON RELACIÓN A LOS HECHOS

Siempre tienes que preguntarte ¿para qué haces las cosas? Si vas a yoga, ¿para qué vas a yoga? ¿Para relajarte? Entonces elige el tipo de yoga y el monitor que más te relaje. Pruébalo y siente cuál es la decisión correcta, la que te hace feliz, no la que está de moda o la que le funciona a otra persona.

Cuando respondemos a las situaciones con relación a los hechos se llama acción. Cuando respondemos con ideas condicionadas, estamos reaccionando. La reacción te lleva al sufrimiento y la acción te lleva a tu sitio. Tienes que decidir con los hechos, no a lo que imaginas o supones... Investiga, pregunta, indaga y decide según hechos reales, no según suposiciones o imaginaciones. Para estar tranquilo y decidir bien, tienes que funcionar por hechos y por las sensaciones de tu cuerpo.

Si tienes que elegir entre dos caminos A y B, no tienes que elegir ni A ni B. Tienes que limpiarte de las ideas condicionadas, y cuanto más limpio estés, más correcta va a ser la decisión. El juego de la vida es permitirte todo, experimentarlo todo, para poder tomar la decisión correcta, porque si te bloqueas y no haces nada, no puedes tomar una decisión.

El miedo es el que te hace decidir lo inadecuado. Puedes ir a un sitio, y ver personas y situaciones que hacen que te quieras ir, pero en la mayoría de los casos no es una decisión desde los hechos, es una decisión desde la mente, desde lo que imaginas que va a pasar.

Por ejemplo, mucha gente compra sin saber lo que están comprando, compran dependiendo de la facilidad de palabra de quien les vende. Esto es un ejemplo de que no se está eligiendo por hechos, se está eligiendo por la impresión, por una persona que habla bien o mal. Y así nos suele pasar con todo, decidimos no por hechos sino por impresiones, por las ideas mentales que nos causan esos hechos o personas.

SIGUE TU INTUICIÓN

Tienes que limpiarte las ideas condicionadas para poder decidir libremente. Muchas veces las ideas condicionadas están en el subconsciente y te las crees totalmente, pero el avisador interno siempre, siempre, lo notas en tu cuerpo. Por eso es tan importante despertar la sensibilidad

Antigimnasia®



¡Atrévete!
Toma conciencia
y habita tu cuerpo

SESIONES INDIVIDUALES Y MENSUALES

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



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

Escuela de Danza Oriental

Cristina Gadea

Danza del Vientre
Situada en el centro de Madrid
Alquiler de Salas
Clases regulares en todos los horarios

Profesora de reconocimiento
nacional e internacional con
15 años de experiencia.

C/ Andrés Borge 21,
<M> Noviciado, Callao, Plaza España

www.CristinaGadea.com
645 77 55 04
cristinagadeaoriental@gmail.com

VerdeMente

La Guía Alternativa
Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

corporal. Cuando escuchas tus sensaciones corporales es menos probable que respondas a los condicionamientos.

¿Cuántos problemas has tenido por no seguir tu avisador interior? Si estás muy atento a la experiencia es más fácil seguir el avisador, de otra forma te puedes pasar años repitiendo el mismo patrón, teniendo los mismos problemas.

Lo más importante para decidir bien es que aprendas a observar tu cuerpo, que te escuches. Tu cuerpo te indica con claridad total qué es lo que tienes que hacer. Si tienes miedo observa tu cuerpo, respira, y trasciende el miedo. Sólo cuando trasciendas ese miedo podrás decidir; con miedo no puedes decidir. Si sientes rabia, siente y trasciende la rabia, y decidirás bien. Si decides con la rabia harás una elección equivocada; saca la rabia de dentro de ti antes de decidir, y verás cómo tu decisión te lleva al bienestar.

EL DESEO DE AYUDAR

Muchas personas sienten la necesidad de ayudar para sentirse útiles. El “ayudador profesional” vive para ayudar, porque ayudando es cuando se siente amado; sus acciones están encaminadas a conseguir amor. Todos estamos condicionados para conseguir que los demás nos quieran, y así estamos vendidos. No mostramos lo que realmente somos, y nos convertimos en sufridores profesionales. ¿Quieres ayudar para subir tu autoestima? Prepárate a recibir “palos” ... porque vas a violentar a

personas. Si no actúas desde el Ser, recibes palos hagas lo que hagas, y por todos lados. Observa dentro de ti la diferencia entre el deseo de ayudar limpio, que surge del ser; y el deseo de recibir cariño a cambio de esa ayuda, que surge del condicionamiento.

Esta diferencia se ve muy fácil observando a un niño con su madre: Un niño de dos años y medio está jugando feliz y profundamente concentrado. La madre entra en la sala, ve al niño jugando, y entonces piensa “que rico es” y se le acerca gritando “mi amor, dame un besito”. Lo levanta, lo interrumpe... le corta la energía. Esa madre no está actuando con los hechos a la situación, está actuando por un impulso; si estuviera con los hechos vería el niño jugando, se le pondría enfrente con un juguete y jugaría con él; pero si la madre necesita un abrazo y lo levanta del juego, la actuación está condicionada.

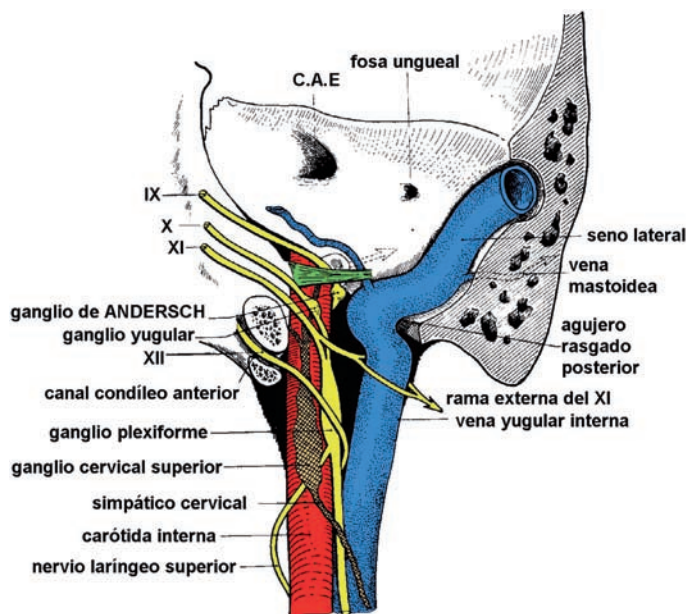
EN RESUMEN

Para decidir correctamente, tienes que observarte a ti mismo constantemente. Sentir tu cuerpo, que es el medio a través del cual tu intuición te va a avisar de si esa decisión es adecuada para ti o no, en ese momento. Y no elegir basándote en ideas condicionadas, sino en los hechos, siempre en los hechos.

Alberto Villar

Director de Mundo Consciente
www.mundoconsciente.es

CEFALEAS, MIGRAÑAS Y OTROS DOLORES DE CABEZA



Salida de la vena yugular interna del cráneo

En España hay cifras alarmantes respecto al dolor de cabeza. Según la SEN (Sociedad Española de Neurología) entre un 85-90% de personas han sufrido algún episodio de cefalea en el último año y por lo tanto es el principal motivo de consulta ambulatoria, rondando cifras que se sitúan entre el 19,3% y el 32% del total. (<http://www.jano.es/noticias-el-dolor-cabeza-afecta-al-25487#>) En este artículo podemos ver que es un problema muy grave en la sociedad actual que vivimos llena de estrés, mala alimentación y exceso de medicación.

El dolor de cabeza es un tema muy amplio y del que llevo tiempo queriendo escribir, debido sobre todo al preocupante abuso de fármacos. Éstos sólo van a tratar el síntoma sin acercarse ni de lejos a la causa, con las repercusiones que tienen a nivel hepático, gástrico o renal.

En realidad, existen muchos tipos de dolores de cabeza, y clasificarlos es complicado. Pero a diario me encuentro en la consulta muchos casos en los que el paciente lo asume como algo normal.

De manera amplia existen varios tipos de cefaleas y migrañas:

- **Cefalea congestiva:** La causa normalmente es debida a un problema de compresión en la salida de la vena yugular del cráneo por el agujero rasgado posterior. Tensiones en los músculos laterales del cuello van a producir la compresión de este agujero y una sensación que coloquialmente podemos definir como de dolor “hasta estallar la cabeza”.

- **Cefalea tensional:** Está relacionada con la tensión en las membranas internas del cráneo. En concreto, en la hoz del cerebro y la tienda del cerebelo. La sensación es de compresión, como si “tuviéramos un casco que nos presiona”.

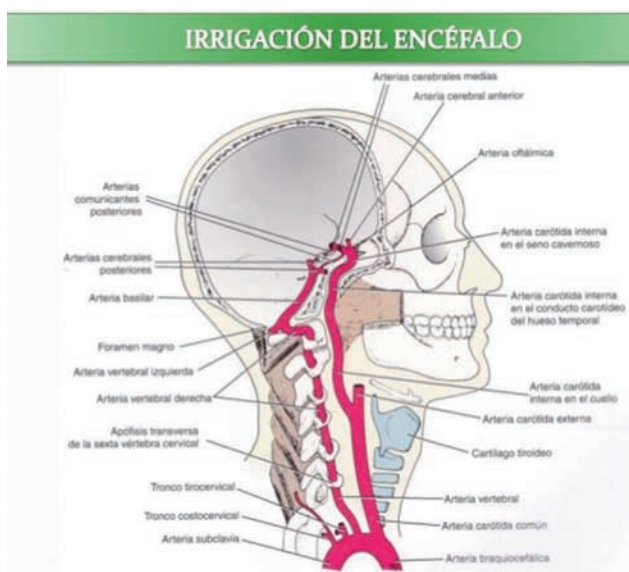
- **Cefalea pulsátil:** Su origen se relaciona con la compresión de alguna arteria cuando entra en el cráneo. La sensación es similar a un latido de dolor dentro del cráneo.

- **Neuralgias:** Las más conocidas son la denominada de “Arnold”: que consiste en la transmisión del dolor desde la parte posterior del cráneo hacia delante. Se relaciona

“EN TODOS LOS DOLORES DE CABEZA EXISTE UN PROBLEMA MECÁNICO, ES DECIR, ALGÚN BLOQUEO A NIVEL FASCIAL QUE NOS VA A PROVOCAR TENSIÓN EN LA SALIDA DE ALGÚN NERVIJO COMO PUEDA SER EN LAS NEURALGIAS, COMPRESIÓN DE ALGÚN AGUJERO DEL CRÁNEO POR EL QUE SALEN ESTRUCTURAS VASULO-NERVIOSAS, O TENSIÓN EN LAS MEMBRANAS DEL CRÁNEO”

principalmente con el nervio que sale de la segunda cervical (C2) y la neuralgia del trigémino, por atrapamiento de este nervio en su salida entre el temporal y esfenoides (dos huesos del cráneo).

- **Migrañas:** por compresión a nivel occipital y de las primeras cervicales, con irradiación hacia delante y los globos oculares.



Principales arterias que irrigan el interior del cráneo



Neuralgia de Arnold

- **Cefaleas hormonales:** son los dolores de cabeza que suelen aparecer vinculados a la menstruación, que en la mayoría de ocasiones se producen por el aumento de peso del útero (hasta 4 veces su peso), antes del periodo, y que además genera tensiones en la pelvis y toda la columna.



Trigémينو

- **Cefaléas de origen cervical:** Por diferentes causas como musculares, articulares, rectificación cervical, etc.

Como podemos ver en la clasificación, en todos los dolores de cabeza existe un problema mecánico, es decir, algún bloqueo a nivel fascial que nos va a provocar tensión en la salida de algún nervio como pueda ser en las neuralgias, compresión de algún agujero del cráneo por el que salen estructuras vasculo-nerviosas, o tensión en las membranas del cráneo.

Desde el punto de vista de la osteopatía y las cadenas musculares esta causa mecánica se puede tratar y disminuir la tensión en las estructuras que la provocan, mejorando mucho la calidad de vida del paciente y haciendo incluso que deje de tomar medicación.

Me da mucha pena cuando los pacientes me comentan por qué el médico no les ha dicho nada de la causa de su dolor de cabeza o no les ha recomendado a un osteópata. En realidad, en muchas ocasiones no conocen la causa y quieren eliminar el síntoma al paciente, ya que el dolor de cabeza no es una enfermedad o una patología, si no que es el síntoma final de los desajustes que se producen a nivel corporal.

Una vez más quiero insistir en que podemos mejorar mucho la vida de nuestros pacientes, relajando esas zonas o nudos, permitiendo que el cuerpo encuentre su equilibrio y desaparezcan los dolores y patologías.

Existen muchos más tipos de dolores de cabeza e incluso con síntomas asociados, pero siempre va a haber un origen mecánico que desestructura al cuerpo y genera el síntoma. Debemos hacer un diagnóstico adecuado para tratar siempre la causa y no matar moscas a cañonazos.

Si tienes dolor de cabeza no dudes en pedir tu diagnóstico gratuito.

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



Francisco Alonso
Osteopata D.O.-Fisioterapeuta
col. 1213
www.osteofisiogds.com
osteofisiogds@gmail.com
911 154 208

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

Método RCP

**Cadenas MioFasciales
Osteopatía**

**Tratamiento Individual – Grupal
¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!**

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogds.com
hola@osteofisiogds.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

En torno a la sesgada construcción cultural masculina:

La perspectiva de la “otra”: *Malinowski y Weiner*



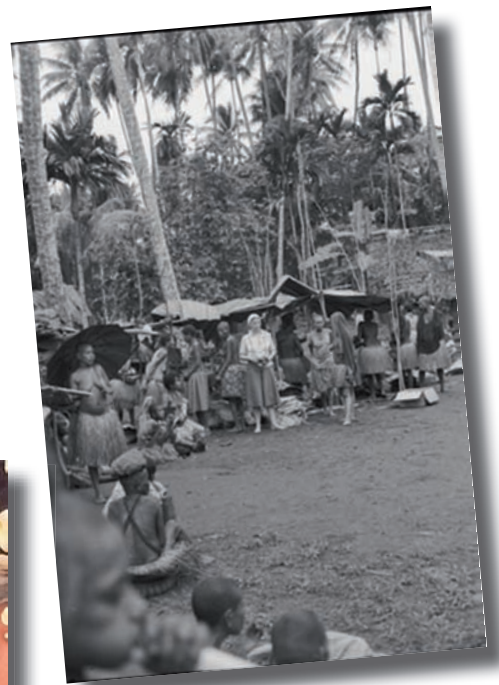
Las grandes construcciones culturales han sido elaboradas casi siempre desde una perspectiva androcéntrica, con una visión unívoca, y que en la mayoría de los casos, de manera más o menos explícita ha mantenido la ocultación de lo femenino. Las investigaciones antropológicas no han sido una excepción, pero tal vez uno de los ejemplos más llamativos fue el famoso estudio de uno de los antropólogos más famosos, el polaco Bronisław Malinowski, que escribió en 1922 uno de los clásicos sobre la investigación etnográfica que cambió la manera de acercarse a otras culturas: *Los argonautas del Pacífico Occidental* (1922).

Malinowski trabajó durante un largo periodo que comenzó durante la I Guerra Mundial en un pequeño conjunto de atolones de la Melanesia, las islas Trobriand, donde quedó aislado. Analizó un complejo sistema de intercambio entre islas (*kula*) y cómo se establecían alianzas entre los líderes de las comunidades, con el fin de asegurar en cada isla una producción especializada de determinados productos. Entre ellos destacaban los alimentos, pero también objetos suntuarios como brazaletes y collares. Malinowski centró su atención en las relaciones establecidas entre los miembros masculinos, y

estableció que gran parte de los vínculos de reciprocidad social y parentesco se establecían a partir de alianzas entre los miembros masculinos. Su estudio no sólo se centró en aspectos puramente materiales, a lo largo de las décadas de los 30 y 40 publicará diversos trabajos sobre la sexualidad en las Trobriand, y también sobre el empleo de rituales como forma de evitar la tensión social e integrar a los miembros de una comunidad haciéndoles superar la incertidumbre sobre el futuro y su rol dentro de su sociedad.

A partir los estudios de Malinowski, se establecerá un nuevo paradigma en la metodología antropológica. La investigación etnográfica, no se hará ya desde la distancia, si no a través de largos periodos de convivencia e integración y con una visión holística que identifica a la cultura desde una visión similar a cómo se desarrolla un organismo biológico (funcionalismo). Malinowski vivió durante dos largos años en una tienda de campaña con las comunidades locales realizando las mismas actividades que hacían los habitantes isleños, aprendiendo también el idioma, y participando de los ceremoniales.

Medio siglo más tarde la antropóloga norteamericana Annette Weiner (1976) comenzó un nuevo estudio en las islas Trobriand, que buscaba, no tanto, refutar las hipótesis mantenidas por Malinowski, sino nuevos estudios vinculados a la explotación de la madera. Sin embargo, se dieron un cúmulo de factores que hizo replantearse muchas de las conclusiones que el antropólogo polaco ha-



bía alcanzado durante su permanencia en la isla. Weiner se asentó en un área próxima al lugar donde Malinowski había realizado su estudio, y pronto comenzó a observar prácticas culturales y de intercambio, que no habían sido descritas hasta la fecha. Como describe en su obra *Women of Value, Men of Renom*, publicada en 1976: “En mi primer día en el pueblo, he visto a las mujeres llevando a cabo una ceremonia fúnebre en la que distribuían miles de fardos de tiras de hojas de plátano secas y centenares de faldas de fibra bellamente decoradas” (1976: 17). La preocupación por la procedencia de los fardos y de la vestimenta, le obligó a cambiar drásticamente el objetivo de su estudio y a observar cómo gran parte de los vínculos entre las comunidades no sólo se establecían a través de los productos “masculinos” (concha, ñame, cerdos), sino también a través de las producciones textiles elaboradas por las mujeres. Las faldas, complejísimas en su elaboración, representaban un elemento de prestigio, y reciprocidad y también de alianza, por su codiciada demanda, que no había sido analizado desde una perspectiva de análisis exclusivamente masculina.

“gran parte de esos nuevos íconos culturales se siguen construyendo desde la marginalización de la perspectiva femenina, o al menos común”

Todo ello, ha cambiado hoy en día. Las islas Trobriand son un espacio perteneciente a Papúa Nueva Guinea, con una fuerte emigración hacia otros lugares próximos, como Australia. Gran parte de las relaciones de intercambio y reciprocidad que tanto

Malinowski como Weiner describían han desaparecido, coincidiendo con la paulatina penetración del dinero y el surgimiento de las relaciones “capitalistas”. Es evidente, que la globalización establece pautas comunes a lo largo de nuestro planeta, para bien y para mal. Sin embargo, gran parte de esos nuevos iconos culturales se siguen construyendo desde la marginalización de la perspectiva femenina, o al menos común.

El estudio de las islas Trobriand establece unos nítidos criterios para identificar la necesidad de entender la realidad no sólo desde nuestra perspectiva, sino también desde la “otra”, que representa una certeza que no puede ser ni ocultada ni manipulada.

Para saber más:

Barley, N. (1989): *El antropólogo inocente*, Anagrama, Barcelona.

Malinowski, B. (2005): **Los Argonautas Del Pacífico Occidental: Comercio Y Aventura Entre Los Indígenas De La Nueva Guinea Melanésica**, Península, Madrid.

Miller, B. (2011): *Antropología Cultural*.

Weiner, A. B. 1976. *Women of Value, Men of Renown: New Perspectives in Trobriand Exchange*. Austin: University of Texas Press.



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.



ADIOS A ERIC ROLF Y A LOUISE L. HAY

Acabamos recientemente de perder a dos de los maestros terapeutas más importantes y conocidos del siglo XX, Louise L Hay y Eric Rolf, ambos estadounidenses.

Eric Rolf, nacido en Nueva York, falleció el pasado 20 de agosto a la edad de 80 años en Arizona. Louise L. Hay falleció diez días después, el 30 de agosto a los 90 años, en California.

Ambos continuaban en activo, no conocieron la jubilación. Louise se dedicaba a su huerto ecológico y Eric a sus talleres, ahora sobre el tema de la felicidad. El legado de ambos es imprescindible para las personas que desean tomar las riendas de su vida y recuperar la salud. Y para quienes quieren ayudar a sanar a otros.

Como buenos maestros, un día comprendieron que el sentido de su vida era ayudar a los demás y a eso se han dedicado con sus talleres, consultas y libros.

¿Quién le iba a decir a Louise, que creció en un hogar disfuncional, que sufrió abusos, que se escapó de casa con

15, que iba a ser una sanadora, escritora y empresaria de éxito mundial? Y, lo que es más importante, una persona capaz de crearse una vida plena y feliz. Fue una pionera en los libros llamados “de autoayuda”. En ellos comparte todo lo que necesitamos saber para mejorar nuestras vidas: cambiar de forma de pensar, perdonar y perdonarse. Gran maestra del uso del pensamiento positivo nos enseñó a trabajar con las llamadas “Afirmaciones Positivas”. Pero la clave es, sobretodo, aprender a quererse uno mismo: “El amor por uno mismo lo cambia todo”.

Eric Rolf se especializó en la comunicación y empezó a escuchar su gran intuición. Descubrió cómo se produce la enfermedad y los mensajes que hay detrás de cada dolencia. Eric descubrió que podía ayudar a sanar de manera casi milagrosa a sus pacientes haciéndoles entender lo que las estaba enfermando. Creó un nuevo paradigma la “Medicina del Alma”, basada en estos mensajes y como desentrañarlos mediante el “Código secreto del cuerpo”. He tenido la suerte de conocerle en persona, ya que Eric ha trabajado y vivido en España varios años. Además, era



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

un gran numerólogo y de él he aprendido sobre este aspecto a través de su libro “Contando con tu alma”.

Ambos tienen en común que su enfoque holístico de la enfermedad.

Con nuestra medicina occidental y científica que se basa en el cuerpo y en el síntoma, hemos creído durante años que el modo de vencer la enfermedad es ponernos en manos del médico, tomar medicamentos, cirugía etc. Su enfoque es diferente. Tiene en cuenta también la mente y el alma.

La enfermedad para Eric Rolf es debida a la falta de autoescucha, que él llamó “Sordera Espiritual”. Así nos explica lo que es la enfermedad:

“La vida nos habla constantemente, a través de metáforas y mensajes directos. El lenguaje de los órganos y las enfermedades es uno más de los que utiliza la vida para comunicarse con nosotros”. “Cada parte de nuestro cuerpo, representan simbólicamente un área específica de nuestra vida.”

“El primer paso para la curación es aceptar que nadie es víctima de su enfermedad, sino que ha sido el creador” “Cuando tienes una dolencia, detrás de esta experiencia hay un valioso mensaje. Cuando has comprendido el mensaje que hay detrás del problema físico y recogido su regalo, esta zona del cuerpo dejará de llamarte la atención, ya no hay motivos para que te siga molestando”. “Buscar la raíz, la semilla de la enfermedad es como buscar una llave perdida.” “Para entrar en la raíz de la enfermedad hay que entrar en el área de la vida relacionada con la parte del cuerpo afectada y empezar a buscar allí el acontecimiento semilla concreto que ha generado nuestro estado actual, utilizando básicamente la memoria personal y la intuición.” “Explorando en la vida de la persona con las preguntas adecuadas, causando el impacto que desencadenen recuerdos concretos, liberando sentimientos y experiencias cargadas de emociones, es suficiente para aliviar el dolor y acelerar la curación.”

La enfermedad para Louise L Hay es producto de nuestros pensamientos y nuestra falta de amor por nosotros mismos, así como una falta de perdón.

“Ambos tienen en común que su enfoque holístico de la enfermedad”

“Somos en un 100 % responsables de todas nuestras experiencias y cada uno de nuestros pensamientos está creando nuestro futuro”. “Nosotros mismos creamos lo que llamamos enfermedad. El cuerpo, como todo en la vida, es un espejo de nuestras ideas creencias. El cuerpo siempre nos está hablando, hace falta que le escuchemos. Cada célula responde a lo que pensamos y a cada palabra que decimos. Cuando un modo de hablar y de pensar se hace continuo, termina expresándose en el cuerpo, en forma de malestar”. “La enfermedad se puede curar si estamos dispuestos a cambiar nuestra manera de pensar, creer y actuar.”

Pongo un ejemplo, vamos a ver lo que nos dicen a cerca del resfriado.

Para Eric Rolf el resfriado simboliza sentimientos heridos. “Te has sentido no apoyado o no querido. Esto produce un bloqueo en las emociones que se manifiesta con un resfriado.”

Para Louise Hay puede deberse a “Pequeños agravios, confusión, desorden mental”

Y nos regala unas afirmaciones positivas para pensar de manera correcta para curar la enfermedad: “Doy permiso a mi mente para que se relaje y esté en paz”. “Hay claridad y armonía en mí y a mi alrededor, todo está bien”

Gracias Louise, gracias Eric, por vuestra gran contribución a la salud y el bienestar de todos nosotros.



María de Olaiz
Terapeuta
mariaolaiz.blogspot.com.es

Somos 60 % de agua. En lo más íntimo de nuestras células y en nuestro exterior. Es lo que nos permite vivir.

PERO, ¿QUÉ HACEMOS CON EL AGUA?

En el artículo del mes pasado, hemos aprendido que el agua sirve de regulador de temperatura: al beber, rebajamos la temperatura del cuerpo, gestionamos así mejor nuestra relación con el entorno, en este caso el clima.

El agua nos sirve de solvente. Cuando bebemos suficiente agua, diluimos la sangre. Al diluirla, favorecemos el transporte de los distintos nutrientes, vitaminas, minerales porque la “corriente” fluye mejor. Y también disolvemos mejor la linfa, permitiendo la eliminación de toxinas y tóxicos.

El agua juega un papel fundamental en la regulación y el transporte de las hormonas. Una hormona es un “mensajero” químico que lanza una glándula a través del torrente sanguíneo. Cuanto más fluida esté la sangre, mejor circula la hormona.

El agua, hemos visto llega a lo más profundo de nosotros: una buena relación hídrica favorece el intercambio celular: las células intercambian sustancias. Y somos un montón de células. Cada una trabaja sola y solidariamen-

te. Según la nueva biología celular, se cree que comunican entre ellas, ayudándose en caso de fallos. Claro, con el agua.

Y, ya que estamos dentro de nosotros, miremos nuestros tejidos conjuntivos: articulaciones, tendones, nervios. Todos necesitan lubricación y humedad. Allí nuestro porcentaje de agua aumenta aún más.

Nuestro cuerpo dispone de unos órganos de eliminación: hígado, riñones, que son dos “filtros”, la vejiga, los intestinos y los pulmones. Vejiga e intestinos hablan por sí mismos de su trabajo. Y es fácil comprobar su eficacia con o sin agua.

Pero ¿los pulmones?, se nos puede escapar su relación con el agua. A través de los pulmones, expulsamos un alto porcentaje de toxinas/tóxicos que se juntan con moléculas de agua. Expiramos agua, aunque no se vea. En caso de insuficiencia, empezamos a toser, sentimos sequedad en la garganta, necesitamos humidificadores en casa...

El agua cumple otras funciones: nos aporta minerales, dependiendo de su origen serán más o menos importantes. Para aguas muy buenas, nos puede aportar un 50 % de los aportes minerales mayores, tales como magnesio, calcio, potasio.



SOMOS AGUA

NECESITAMOS AGUA



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

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



Diluye el contenido de las comidas, favoreciendo su digestibilidad. Mejora la calidad de la saliva, primer jugo digestivo en la boca y el más importante.

¿De qué otro alimento podemos hablar que nos ofrezca tan numerosos beneficios?

Podemos quedarnos sin comer, pero nunca sin beber.

Con la ayuda de una báscula de impedancia, podemos averiguar nuestro balance hídrico: Idealmente tenemos que lograr estar en un 50%. Esto es un ideal puesto que con la vida que llevamos y con la edad, vamos perdiendo agua. Con 50 años, una buena tasa de agua ronda los 48%. ¿Menos? Hay que empezar a rellenar el pozo.

Esto se consigue poco a poco. Bebiendo su litro y medio o sus dos litros todos los días, preferentemente empezando por la mañana para no terminar a finales de tarde tragándose los dos litros de golpe. Hay que entender la lógica del cuerpo: el cuerpo necesita aportes diminutos y constantes de todo.

Es inútil beber de un tirón dos litros de agua, porque desequilibramos los medidores internos que tenemos: estos se alborotan y ordenan la evacuación inmediata del exceso. Por experiencia, para ganar un porcentaje de rehidratación, hay que llevar cotidianamente la costumbre del litro y medio, repartido de media hora en media hora, durante tres meses. Por supuesto, al haber ganado este porcentaje, lo tenemos que mantener, es decir seguir bebiendo...

Y como somos relojes suizos, hay que saber que los mecanismos de sed y eliminación del agua se rigen por unas hormonas. Si nuestras hormonas no están equilibradas, pueden influir negativamente sobre la eliminación o la sensación de sed.

¿QUÉ AGUA NECESITAMOS?

De nuevo, estamos “ensamblados” para vivir en la naturaleza. La mejor agua que podemos beber es la que mane de la tierra. Para todos los que vivimos en el campo o en las montañas, acceder a manantiales es muy fácil,

“EL AGUA NOS SIRVE DE SOLVENTE. CUANDO BEBEMOS SUFICIENTE AGUA, DILUIR LA SANGRE. AL DILUIR LA, FAVORECEMOS EL TRANSPORTE DE LOS DISTINTOS NUTRIENTES, VITAMINAS, MINERALES PORQUE LA “CORRIENTE” FLUYE MEJOR. Y TAMBIÉN DISOLVEMOS MEJOR LA LINF, PERMITIENDO LA ELIMINACIÓN DE TOXINAS Y TÓXICOS.”

pero ¿para los demás? Es mucho más complicado.

No queda más remedio que comprar agua embotellada, o beber agua del grifo.

Es mejor beber agua de botella o del grifo que no beber, esto, de entrada.

Hay que saber no obstante que el agua mineral en botella tiene sus inconvenientes. Un agua no es otra. Conviene leer la etiqueta

y mirar sus contenidos en nitratos y cloruros, sustancias que nos pueden dañar. El plástico de la botella también es importante. Con el paso del tiempo y la luz, micromoléculas de plástico se unen al agua. Y las bebemos. Estas micromoléculas son sospechosas de ser disruptores endocrinos, es decir alteran el flujo hormonal... Mejor saberlo para comprar agua de calidad en botellas de calidad.

De cualquier manera, su consumo es obligatorio para todos los seres vivos, entre los que nos encontramos. Algunos podrían pensar que las bebidas aromatizadas de distintas maneras son un método válido para beber. Sufrayemos que el agua es el único alimento que no aporta calorías, cualquier sustancia añadida provoca una respuesta de nuestro cuerpo.

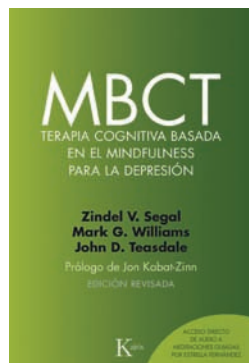
Conclusión: somos agua. Necesitamos agua.



Cahty Liegeois

Nutriteraapeuta en Ecocentro.

www.ecocentro.es

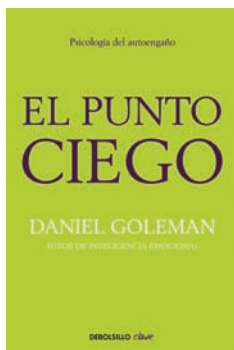
**MBCT**

Zindel Segal. Mark G. Williams, John D. Teasdale

Este libro revolucionario, del que ahora se presenta una nueva edición completamente revisada, ha proporcionado a decenas de miles de profesionales el conocimiento básico para trabajar la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) para el tratamiento de la depresión.

29€

Ed. Kairós

**El punto ciego**

Daniel Goleman

Goleman encuentra evidencias de ello en todos los niveles: desde la actividad mental individual a la dinámica de toda una sociedad. Así entendido, el autoengaño ha de considerarse un mecanismo psicológico de defensa contra los dolorosos embates del mundo exterior.

9,95€

De Bolsillo

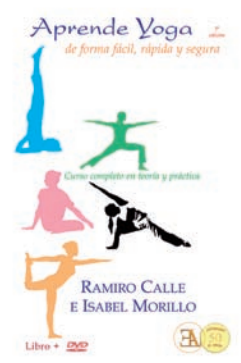
**Silencio**

El mensaje de tu ser
Osho

A través de historias cargadas de humor y relatos prácticos, Osho nos ofrece en este sutil libro meditaciones y consejos prácticos para saborear el silencio de nuestro día a día. Nos habla del misterio insondable de nuestra vida y cómo experimentarla con plenitud.

15€

Ed. Kairós



Aprende Yoga, de forma fácil, rápida y segura.
(Incluye DVD)

Ramiro Calle

El manual ideal para aprender y practicar yoga y uno de los más vendidos y utilizados en España e Hispanoamérica, con las explicaciones teóricas y prácticas necesarias para realizar una clase de yoga completa y equilibrada.

25€

Librería Argentina



Buda. El príncipe de la luz
Ramiro Calle

¿Qué experiencias, principios, ideas y secretos del príncipe Siddhartha, más conocido como Buda, lo convierten en el gran e inimitable Maestro Mundial? ¿Cómo transcurrió su adolescencia, su juventud y su madurez? ¿Cómo afrontó la renuncia y el dolor hasta alcanzar el sosiego definitivo?

19,9€

Temas de hoy

AGENDA

Conferencias, Talleres y Cursos

3, 10 y 17 de Octubre

Curso Básico de Cocina Vegetaria y Vegana

Masala - Escuela de Cocina
693 568 509 - escuela@masalabio.com

5 de Octubre - Curso

Zen y Vida

Centro Mandala
639 210 808 - info@zenyvida.com

8 de Octubre - Taller

Registros Akasicos

Biocentro La Canela
673 84 23 66 - merysf@hotmail.com

10 de Octubre - Sesión Informativa

A partir del 21 de Octubre - Curso

Curso-Taller Interpretación de Sueños

Espacio Ronda - 620 80 94 31
contacto@circulodesueños.com

13 de Octubre

Concierto Meditación Khoomei

629 04 10 57

5 de Octubre - Conferencia

A partir del 21 de Octubre - Curso

Iniciación al Mindfulness

Espacio Ronda - 660 473 346
marcela.caldumbide@gmail.com

22, 21 y 22 de Octubre - Taller

John David

691 37 29 16
oficina@encuentrosjohndavid.org

22, 21 y 22 de Octubre - Taller

John David

691 37 29 16
oficina@encuentrosjohndavid.org

22 de Octubre - Taller

Qu Gong Terapéutico

656 67 62 31 - 91 413 14 21
janu@chikungtaojanu.com

A partir del 3 de Noviembre - Curso
"La muerte, una enseñanza de vida"

605 800 697 - biiyayoga@gmail.com

Viajes

19 de Septiembre al 14 de Octubre

Peregrinaje Himalayas

658245767 - 630160811

Retiros, Vacaciones

Vacaciones Alternativas en Gredos

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

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

Centro de Cursos y Turismo Alternativo

625547050/lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

617401805 - info@ruralinside.com

Cultivando el Equilibrio Emocional - Retiro

13, 14, 15 y 16 de Octubre

617 57 54 83 - cuca@casaoientalmadrid.com

Festivales

17 al 19 de Noviembre

Festival de Otoño en Bustalviejo

Círculo Ágora

info@circuloagora.com - 606 525 426

Formaciones

Aula Interior

aulainterior.com

Biloba

Preinscripción Abierta - Curso 2017/18

622 56 56 07 - info@biloba.es

Estudio Schinca

Matrícula Abierta - Curso 2017/18

91 815 21 25 - 91 364 14 15

info@estudioschinca.com

Escuela de vida

695 309 809 - info@escueladevida.es

www.escueladevida.es

Escuela de Shiatsu Yasuragi

Abierta Matrícula

91 570 58 50

sy@shiatsuyasuragi.com

Formación en Terapia Gestalt Quatro

Abierta Matrícula - Sept17

91 308 03 48 - 659 938 992

gestaltquatroformacion@yahoo.es

quatro@gestaltquatro.es

Formación en Qi Gong Terapéutico - Chi Kung

9 Meses - Inicio 22 de Octubre

656 676 231 - 91 413 1421

janu@chikungtaojanu.com

Método Bates - Educación Visual

Inicio 25 y 26 de Noviembre

620 96 18 22 - 649 19 58 02

escuelabates.madrid@gmail.com

Direcciones

Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid

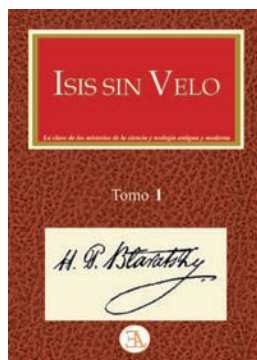
Centro Galatea - C/ Alcalá, 118, Madrid

Masala Escuela de Cocina - C/Relatores, 5, Madrid

Quatro Esc. de Terapia Gestalt - C/Martín de los Heros, 72, B.Dch., Madrid

Espacio Ronda - Ronda de Segovia, 50, Madrid

Bio Centro La Canela - C/ Espoz y Mina, 3, Madrid



Isis sin velo (en 4 tomos)

H.P. Blavastky

La clave de los misterios de la ciencia y la teología antigua y moderna. Combinando la ciencia con la religión, pueden demostrarse la existencia de Dios y la inmortalidad del espíritu humano tan fácilmente como un postulado de Euclides. Es un alegato en pro de que la filosofía hermética y la antigua y universal Religión de la Sabiduría.

Entre 16€, 15€ y 19€
Librería Argentina



Comida fresca y ligera

Donna Hay

Todo el mundo tienes sus placeres culpables en la vida. Este libro no trata de negarlos. Lo que permite es disfrutar de ellos, al tiempo que sirve para encontrar platos deliciosos para aquellos momentos en que se buscando algo un poco más virtuoso. Y este es realmente el mejor tipo de consejo de todos: el equilibrio.

19,5€
Ediciones B

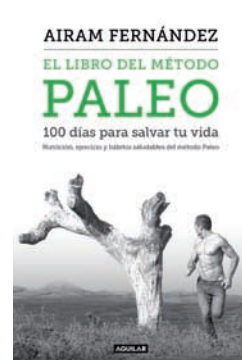


Transforma tu salud

Xevi Verdaguer

¿Es normal tener que tomar laxantes de forma habitual?, ¿sufrir menstruaciones dolorosas?, ¿tener constantemente eccemas?, ¿convivir con dolores de cabeza o migrañas?, ¿tomar medicamentos para la ansiedad o la depresión aunque no padezcamos ningún trastorno psicológico?

17,9€
Ed. Grijalbo



El Libro del método Paleo 100 días para salvar tu vida

Airam Fernández

Envejecer con salud es el mejor plan con el que debemos comprometernos. Ese es el objetivo del método Paleo, que recupera los movimientos y la alimentación de nuestros antepasados y los adapta a la vida moderna. Se trata de una filosofía de vida que propone reconectar con nuestra esencia.

16,9€
Ed. Aguilar

RECOMENDACIONES

QUINTO ANIVERSARIO DE ESPACIO ORGÁNICO

Carretera de Fuencarral, 1
C.C. Río Norte / Alcobendas



Espacio Orgánico cumple cinco años y lo quiere celebrar con todos vosotros, durante todo el mes realizara actividades gratuitas, conferencias, mercado de productores ecológicos locales e importantes descuentos en sus diferentes secciones. Si queréis saber todas las sorpresas que preparan, más información en

su web www.espacioorganico.com.

5 Octubre

Presentación del libro "Remedios naturales para tu embarazo" por Virginia Ceballos.

19 Octubre

"El poder del ahora, como practicarlo" por Mauricio Guzmán.

26 de Octubre

"Como mejorar nuestras relaciones afectivas, enfoque desde la Bioneuroemoción" por Adolfo Diaz

CURSO "USOS, UTILIDADES Y PROPIEDADES DE LAS PLANTAS"

16 al 19 de Octubre - 10 a 13h.



Curso teórico-práctico de cuatro jornadas de duración, que ofrece formación básica y divulgativa sobre usos tradicionales de las plantas, basados en aquellos conocimientos no científicos, acumulados por los seres humanos a lo largo de milenios en su contacto directo con la naturaleza.

Centro de Educación Ambiental de El Retiro

Paseo Fernan Nuñez, 2 - Madrid

91 53 00 041

www.actividadesambientalesretiro.com

Reserva: 91 63 97 869 - paa@talher.com

Alimentación

Escuela de Vida (pág. 13)
695 309 809

Acupuntura

Clínica Wang (pág. 17)
640 14 78 19 - 91 061 88 49

Chi Kung

Janú Ruiz (pág. 25)
91 413 14 21 - 656 676 231

Danza

Cristina Gadea (pág. 39)
645 77 55 04
cristinagadeaoriental@gmail.com

Desarrollo Personal y Terapias

Biloba (pág. 27)
622 56 56 07 - info@biloba.es

Charo Antas (pág. 37)
655 80 90 89

Daniel Gabarró (pág. 31)
www.campusdanielgabarro.com

Escuela Gestalt Quatro (pág. 17)
91 308 03 48

Terapia de Sueños (pág. 33)
620 80 94 31

Ecotiendas

Espacio Orgánico (pág.19)
91 657 25 15

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

Escuelas de Conocimiento

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

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 41)
91 115 42 08

Herbolarios

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

Masajes /Quiromasaje

Shiatsu (pág. 25)
60991 59 25

Shiatsu Yasuragi (pág. 29)
91 570 58 50

Meditación

Juan Manzanera (pág. 23)
630 448 693

La Casa Oriental (pág. 23)
617 575 483

Jond David (pág. 21)
691 37 29 16

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 23)
91 369 00 03 - 669 703 981

Restaurantes

La Biotika (pág. 35)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág.23)

91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 39)
660 337 671 - 677 038 461

Método Bates (pág. 19)
620 96 18 22 - 649 19 58 09

Turismo Rural

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

La casa Toya (pág. 33)
976 609 334 - 625 547 050

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

Viajes / Ocio

Círculo Ágora (pág. 25)
650 146 115

Yoga

Centro Estima (pág. 39)
610 256 668

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

Centro Shadak (pág. 25)
91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 33)
635 648 829

Bija Yoga (pág. 37)
605 80 06 97

VerdeMente

El mejor camino para que te encuentren

Nos adaptamos a ti

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€

code italiano: Brian Red Fax: 1.31 Red Mobil: 1.5718 localiz: Mayores 18 años. LPS Aparato: Correo: 500 45004 bado

www.agoratarot.es

AGORA
 Centro de Ciencias Esotéricas

806 47 48 49
931 221 303

Tarot
Videncia
Expertos

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

*** * Estoy para ayudarte * ***

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

ALQUILER

Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA



Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te esperan: Casa de 350m2 en dos plantas y cortijo de piedra de 80 m2, 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año, piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro eléctrico a través de placas solares. **Más información y muchas fotos:**

www.marisisofia.wordpress.com

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

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.

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.

Promociones Especiales - BIOcultura
Contenidos
WEB
Blog
Mailing
Redes sociales



www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
 91 528 44 32 - 646 62 60 38



La alegría de la vida saludable

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

En octubre

-Jueves 5, luna llena.

Para otras fechas, consulta nuestra web

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

Novedad

Tarjeta joven

Para personas entre 18-26 años.

Descuentos fijos:

-20% en los restaurantes

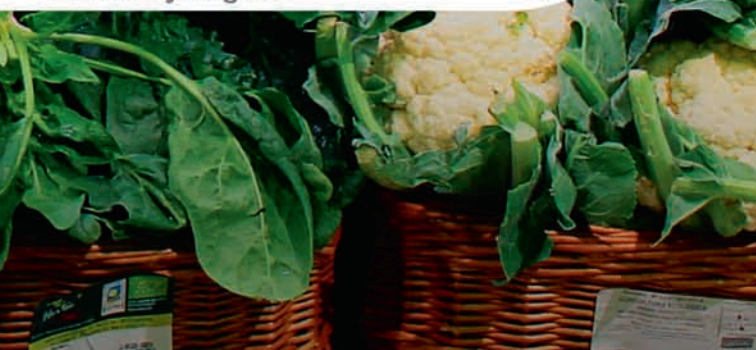
-10% en las tiendas

Ofertas

**Consultas gratuitas
de Nutriterapia**

**Asesoramiento de 15 minutos
para saber qué alimentos te
convienen.**

Con Cathy Liegeois.



La Hospedería del Silencio

Próximos seminarios

Octubre

V 06

Retiro Mindfulness basado en hipnosis.

Alessandro Massaro.

V 06

**Taller de autoconocimiento a través del
Yoga y la Psicología.**

Con Ana León y Mar Bueno

V 20

Retiro Em-Poder-Arte: Yoga y Poder Personal.

Con Miriam Simón y Yenifer Humanes.

V 20

Retiro de Yoga consciente y Mindfulness.

Con Esperanza Pintor.

V 27

Retiro de Yoga y Salud Natural.

Con Alicia Rodríguez.



**Retiros de Panchakarma
en la Hospedería del Silencio**

Desintoxicación y revitalización
desde el Ayurveda.

Próximo retiro Octubre:

Del lunes 23 al lunes 6 de noviembre
Grupos de 7, 14 y 21 días.

+Info: ayurvedaterapeutico.org



ecocentro

desde 1993

Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

*La alegría de la
vida saludable*

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

ecocentro

Madrid

C/ Esquilache 2 a 12

eco@ecocentro.es

915 535 502

690 334 737

<M> Cuatro Caminos,
Ríos Rosas o Canal.

La Hospedería
del Silencio

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



www.ecocentro.es