

# Verde Mente

Julio/Agosto 2018 | N 225

## Entrevista a Johannes Uske *Cómo generar el cambio que queremos*

El juego de Conocerse  
Marcela Çaldumbide

Salud y enfermedad en Ayurveda  
Jose Manuel Muñoz

Dime como respiras y te diré que te duele  
Francisco Alonso

Tui Na, el gran tesoro de la medicina tradicional china  
Janú Ruiz

Saama: convierte las creencias limitantes en potenciadoras  
Sheila P. Ballesteros

ESPECIAL VERANO ~ FORMACIONES

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real food ~

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

Monograficos - Talleres  
Conferencias - Degustaciones  
Elaboración de Productos Eco



masala  
Escuela de  
Cocina Bio

VISITA NUESTRA WEB PARA  
MÁS INFORMACIÓN

Cocina Vegetariana y  
Vegana

Repostería Crudivvegana

Talleres de Algas

Talleres de Fermentados

Alimenta tu cuerpo

SOLICITA INFORMACIÓN



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



# EDITORIAL

# EDITORIAL

Llegó el calor de forma intensa ¿Era lo que queríamos? ¿O simplemente no somos plenamente felices sea cual sea la estación? En VerdeMente es lo que pretendemos, al menos conseguir tu sonrisa y un pensamiento, al menos uno, sobre los contenidos de nuestra revista.

Este mes de Julio-Agosto viene cargado de novedades. Entrevistamos a **Johaness Uske**, uno de los más activos renovadores de los Registros Akáshicos, desde una perspectiva amplia, en la que combina elementos de componente místico con técnicas de coaching. A fin de cuentas, una técnica de plenitud psicológica y búsqueda del bienestar más, que es útil si la consideras interesante para ti. En este sentido, VerdeMente es un espacio abierto de lectura y de recreación de nuevas técnicas, basadas en todos aquellos elementos que configuran el bienestar psíquico y físico, sin que exista en las entrevistas ninguna imposición económica y editorial, salvo el desarrollo temático que nosotros mismos deseamos.

Es por ello, por lo que siempre puedes encontrar en nuestra revista contenidos heterogéneos, en los que sólo existen líneas generales de desarrollo. En los últimos meses hemos apuntalado un pilar central para el futuro, que es las nuevas cuestiones en torno a la “Nueva Alimentación”. Sin embargo, no queremos olvidarnos de otro de los ejes históricos de la revista en su larga existencia, que es la espiritualidad y el pensamiento, o viceversa.

En ese sentido, la revista de julio viene cargada de múltiples propuestas: vacaciones, alimentación ayurvédica, nutrición, las ventajas de la medicina tradicional china, formaciones para el nuevo curso, criterios de autoayuda como los que nos presenta **Daniel Gabarró**, el apoyo psicológico para la familia o relaciones que significa la **terapia Gestalt**, los recursos para el bienestar que representa la pintura, por ejemplo de Mandalas... y mucho más, Agenda, libros.

Volvemos en septiembre, aquí nos tendrás, siempre contigo... **disfruta del verano.**

**Antonio Gallego**

## VerdeMente

## 23 años

**VERDEMENTE S.L.**

**Dirección**

Antonio Gallego García

**Diseño, Maquetación  
y Comunicación**

Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

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

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

Síguenos en:

Facebook: “**Revista VerdeMente**”

Google+: “**Verdemente**”

Twitter: “**@RevisVerdeMente**”

**Redacción**

C/Cabeza, 15, 2º D  
(28012) Madrid

**Administración**

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

**Edita** VerdeMente S.L.

**Imprime** Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

**Ejemplar gratuito**



Autor: 181292  
Conchas en la playa  
(Australia)  
[pixabay.com](http://pixabay.com)

# SUMA



Entrevista a Johannes Uske **6**  
*Cómo generar el cambio que queremos*

Saama. Convierte las creencias limitantes en creencias potenciadoras **12**

Sheila P. Ballesteros

ESPECIAL VERANO **14**

El método científico del yoga y el ayurveda **14**  
Ángela Gómez

Un verano diferente: por fuera y por dentro **16**  
Alfonso Colodrón

Reconexión con las Leyes Naturales **18**  
Joaquín Suárez

El Maestro Interior **20**  
Yoga Sivananda Vedanta

Un viaje al interior del propio cuerpo **22**  
Rosa León y Pilar Campayo



Creemos que la naturaleza abastece **24**  
Henna Metod

ESPECIAL FORMACIONES **26**

Pinceladas de Kundalini **26**  
Siri Tapa

Tui Na, el gran tesoro de la Medicina Tradicional China **28**  
Janú Ruiz

Pintar Mandalas, como si le estuviera dando una caricia a mi alma **30**  
Jean Routchenko



# RIO



El juego de conocerse 32  
Marcela Çaldumbide



Atravesar la pérdida 40  
Fernando Recondo

Gestalt, pareja y familia 42  
Domingo de Mingo

*Sección cuerpo, Postura y Salud* 44  
Dime como respiras y te diré que te duele  
Francisco Alonso



*Sección Espiritualidad para Ate@s* 34

Tu destino está escrito.  
Como transformar las dificultades en gozo  
Daniel Gabarró

La hipnosis aplicada al sobrepeso y la obesidad 36  
Ricardo Bru

Salud y enfermedad en Ayurveda 38  
José Manuel Muñoz

*Sección Salud Preventiva* 46

El azúcar ese dulce veneno  
Cathy Liegeois

Agenda 48

Libros 49

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Esoterismo 51

Alquiler 51



# SUMARIO



# Entrevista a Johannes Uske



Pensamiento y espiritualidad (IV)

## *Cómo generar el cambio que queremos*

El conjunto de técnicas psicológicas vinculadas al Bienestar son un elemento a debate constante, entre lo que se supone ortodoxia en su aplicación y la búsqueda de nuevas y tradicionales formas de sanación o equilibrio psicológico. Los Registros Akáshicos es una de ellas, que se encuentra en un momento de revitalización. Este mes, presentamos una entrevista con Johannes Uske, que es uno de los más activos renovadores de las técnicas akáshicas, recogiendo aspectos nuevos, que los aproximan más a técnicas de coaching, y reorientando el peso del componente místico.

**¿Cómo generar el cambio que realmente queremos? La sociedad actual vive en parte aislada de su entorno. ¿Cuál sería la clave para cambiarlo? ¿Cómo podemos contribuir generando un cambio? ¿Qué tipos de beneficios se obtendrían?**

La primera clave es el reconocimiento que nos hemos desconectado, no solo uno de los otros, sino de la naturaleza y de aquello que es natural para nosotros mismos. Si podemos ver y reconocer que el modo de vida que hemos generado, por ejemplo, el aislamiento de las generaciones, el afán por el logro, el éxito, la apariencia o la riqueza, el tener que trabajar 8 o más horas en el día... son construcciones sociales, creaciones propias, entonces podemos elegir a cambiarlo.

La segunda clave es la recuperación de nuestro poder creador, un devolvemos la autoridad de intervenir en los procesos de la realidad y la construcción de aquella vida que realmente queremos. Para ello es necesario reconocer que no somos víctimas de las circunstancias, que no dependemos de la economía, de los políticos o de cualquier otra cosa externa para poder cambiar, sino que contamos con los recursos suficientes para crear una transformación desde adentro.

La tercera clave es la construcción de una cultura que evoluciona sanamente y pone foco de modo equilibrado a tres dimensiones:

*El progreso en el Hacer  
La confianza en las relaciones  
La integridad de la persona*

**En las sociedades occidentales hemos puesto foco casi exclusivamente a la dimensión del hacer, las tareas, el progreso, el crecimiento, descuidando las otras dos dimensiones.**

Todavía se aprecia en exceso el competir, ganar, luchar, esforzarse o crecer sin contemplar las consecuencias sistémicas a largo plazo. Quizá nos ayude recordar que somos hojas del mismo árbol de la Vida, hijos de la misma tierra. Si logramos respetar y aprovechar la inmensa riqueza y diversidad humana, podemos generar la armonía, el equilibrio y unidad que en el fondo anhelamos. Pero para eso, necesitamos dar un paso adelante, cada uno de nosotros, y crear confianza en nosotros mismos y los demás mediante una comunicación bien clara y el cumplir de nuestras pro-

mesas. Nos convertimos en agentes de cambio cuando fomentamos valores y principios que están a favor de la vida como el respeto, la colaboración o el trabajo intergeneracional.

El cambio vendrá de iniciativas que unen personas de diferentes sectores y clases sociales con el fin de crear visiones compartidas y proyectos que generan una vida digna para todos. Nos hemos hecho expertos en descubrir problemas, en criticar, analizar y estudiar. Pero ahora nos toca salir de la perspectiva limitada que solo trata de resolver problemas o eliminar las debilidades. La nueva base tendría que ser la práctica del aprecio, de la gratitud, del foco en la potenciación de las fortalezas del individuo, de las organizaciones y de los colectivos. Desde esta actitud y la claridad acerca del puerto del destino hacia donde nos dirigimos, podemos movilizar cambios y beneficios de una envergadura extraordinaria.

**¿La sociedad actual va hacia algo mejor?**

Voy a dar dos respuestas a esta pregunta. Primero una respuesta pragmática. Si realmente vamos hacia “algo mejor” o no depende de nadie menos que nosotros mismos. La perspectiva de mejor o peor es un juicio de nuestra mente. Si yo estoy convencido de que vamos para peor y me dejó condicionar por las noticias, las críticas y quejas de los demás, no voy a tener mucha esperanza para una posible mejora. Y la esperanza es un factor fundamental e imprescindible para la creación de un futuro distinto, sin ella es imposible encontrar la motivación o fuerza movilizadora para el cambio.

Necesitamos aprender, incorporar y practicar las habilidades de la creación del futuro. ¿Y qué son exactamente estas habilidades? Es la confluencia de destrezas como la determinación, el liderazgo consciente, la comunicación clara y la capacidad de elegir a conciencia el estado interior (la calidad de las propias emociones, de las palabras y de los pensamientos), para dar respuestas efectivas a los desafíos de la vida cotidiana. Estas habilidades no son características innatas de unos pocos iluminados, sino cualidades que toda persona puede entrenar y aprender.

La segunda respuesta es más esperanzadora y contempla la tendencia evolutiva en el planeta entero. Es cierto que actualmente estamos

*“Todavía se aprecia en exceso el competir, ganar, luchar, esforzarse o crecer sin contemplar las consecuencias sistémicas a largo plazo. Quizá nos ayude recordar que somos hojas del mismo árbol de la Vida, hijos de la misma tierra.”*

viendo aparentemente más corrupción, más desafíos, más dificultades. Pero si observamos el cuadro completo, nos damos cuenta de que se han reforzados los extremos, las polaridades en ambas direcciones. Al mismo tiempo que estamos viendo más oscuridad, podemos notar el surgimiento de más luz, más iniciativas colaborativas, modelos económicos innovadores, mayor interés en la espiritualidad, la paz, la meditación, el yoga, la comida ecológica, el cuidado del medio ambiente...

Todo forma parte de un proceso de cambio frecuencial en la tierra que nos lleva indudablemente hacia un planeta más armónico, equilibrado y pacífico. Cuando descubrimos los detalles del fascinante destino que nos

les, haciendo de nuestro progreso espiritual un objetivo más, aplicando los mismos modos del “progresar” que usamos en la vida laboral a nuestra vida espiritual. Y con ello nos perdemos en los esfuerzos del mejorar, hacer y luchar, consumiendo nuestras energías hasta un fastidioso agotamiento que nos desconecta de la alegría de vivir. Veo mi función en hacernos recordar que la magia de la existencia está en las cosas sencillas, en la exploración de nuestra autenticidad y espontaneidad, en la búsqueda y creación de una vida alineada con las prioridades del Alma. Me fascina facilitar un despoje de todo aquello que ya no necesitamos para poder entrar en un genuino goce de la vida.



espera en el futuro, se nos devuelve la sensación de calma, paz y esperanza que nuestra mente necesita.

### ***En el autodescubrimiento de uno mismo ¿en qué les puedes ayudar?***

Muchos estamos en el camino del crecimiento personal, la evolución espiritual, habiendo descubierto lo bien que hace sentir aprender algo nuevo, superar un miedo o un bloqueo y encontrar cada vez más fortalezas internas para salir adelante y poder ayudar a los demás. Mi contribución puede ser liberar este camino evolutivo del sufrimiento, de la sobreexigencia y de la frustración que brotan cuando tratamos de ser más espirituales, más amorosos, más compasivos de lo que somos capaces de ser en un momento dado. En muchas ocasiones corremos detrás de falsos ideales espiritua-

### ***En tu nuevo libro “La mejor versión de ti” ¿Cuáles serían las claves para su manifestación?***

En primer lugar, necesitamos tomar nuestros pensamientos menos en serio. Damos un excesivo valor a lo que la mente nos dice, sobre todo cuando ella nos habla en tonos críticos o lastimosos. Para ello nos ayuda conocer a y observar los patrones de nuestra mente, de nuestra personalidad o del ego. Reconociendo que no soy la mente, que ella en ocasiones piensa sola, sin que el yo esencial intervenga a conciencia, es un paso enorme. Desde allí puedo decidir soltar los viejos patrones de la crítica, la queja, la comparación, la lucha, la envidia, el sentirme ofendido o querer tener la razón siempre...

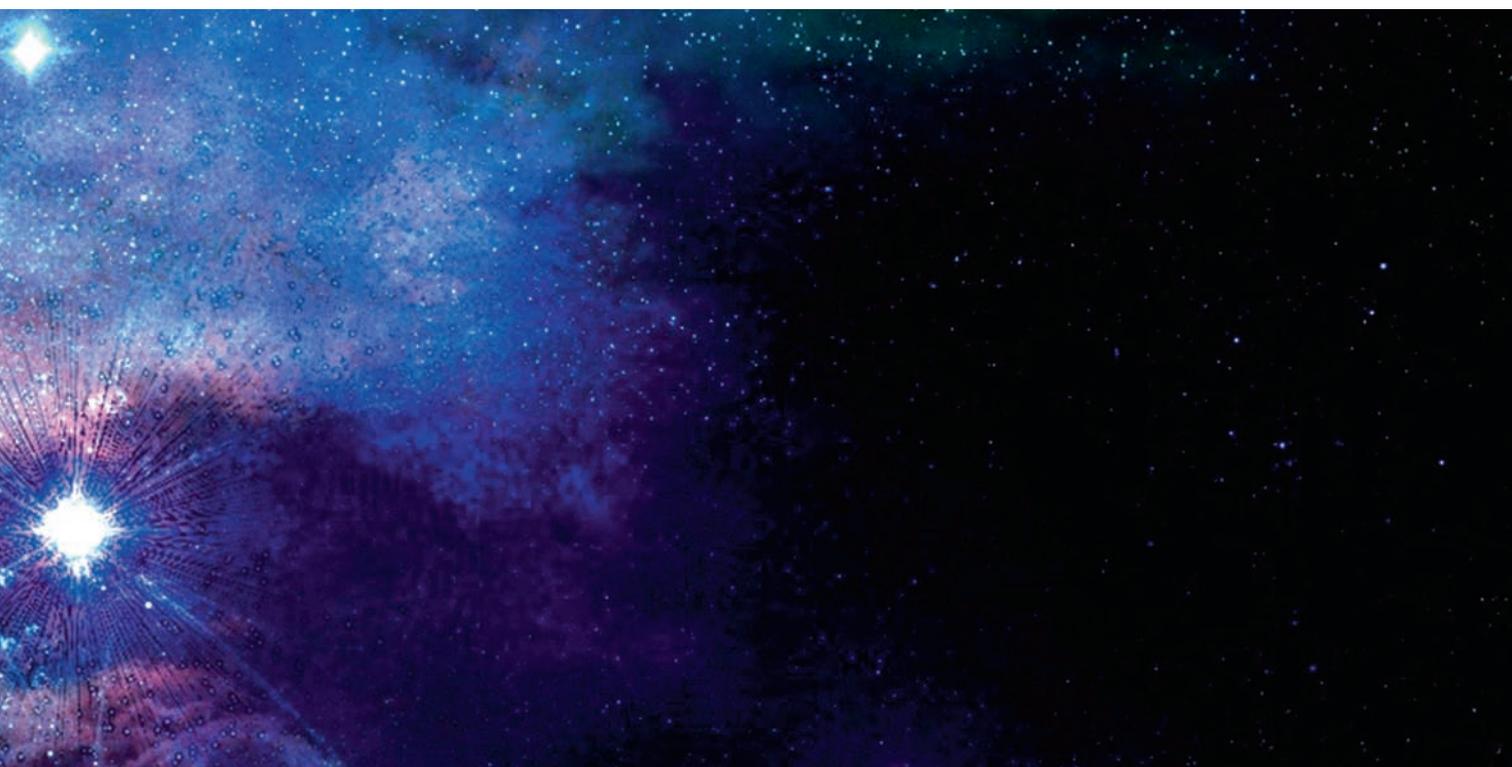
En segunda instancia nos toca ser amorosos con no-

sotros mismos. Y soy el primero en admitir que puedo ser muy exigente conmigo y que no siempre consigo tener paciencia conmigo y con los demás. Admitiendo mis debilidades, inseguridades y miedos me permite mostrarme más humano, más cercano y auténtico. Cuando dejo de intentar ser alguien que no soy, abro las puertas a encuentros llenos de sinceridad, presencia y cariño.

La senda hacia la “mejor” o verdadera versión de mí mismo me lleva indudablemente al enfrentamiento con mi sombra, las facetas de mí que no me gustan, que quiero olvidar, esconder o hacer desaparecer. No puede haber ninguna revelación de la preciosa esencia del

*Defines los Registros Akáshicos como una memoria universal de la existencia, un espacio multidimensional dónde se archivan todas las experiencias del alma incluyendo todos los conocimientos y las experiencias de las vidas pasadas, la vida presente y las potencialidades futuras. ¿Qué es lo que permite descubrir lo que realmente somos?*

La voluntad de indagar en la verdad interior y la persistencia en la mejora de los modos de cómo hacerlo. En dónde existe la voluntad, existe un camino. Y cuando el alumno está preparado, aparece el Maestro, el aprendizaje o la solución. Este descubrimiento de quienes somos verdaderamente no es un destino final, no es



Ser sin atravesar los oscuros pasillos de mi vulnerabilidad, miedo o inseguridad.

La buena noticia es que el encuentro con estas facetas desagradables de nosotros mismos, que nos genera tanto temor, es mucho menos grave de lo que la mente se lo imagina. Al otro lado de este túnel nos espera un nuevo prado de la vida con desconocidos sentimientos de plenitud, amor y deleite.

Solo hace falta agregar una gota de entendimiento del proceso de transformación en el cual se encuentra la humanidad y cada individuo. Si sabemos de dónde a dónde nos lleva el cambio, si comprendemos el fascinante destino que está por venir, podemos enfrentar la incertidumbre con la calma que necesita el Alma. Y el libro delinea los detalles de este extraordinario proceso que tan intensamente vivimos todos.

una cumbre a conquistar. Es un viaje en el que afinamos nuestros sentidos sensoriales y extrasensoriales, permitiéndonos a cuestionar nuestras suposiciones y a descubrir algo nuevo que no hemos podido captar anteriormente. Es un trayecto que nos invita a revisar nuestras actitudes y creencias, nos insta a adentrarnos a nuevas dimensiones de sinceridad, vulnerabilidad, apertura y presencia. Nos lleva a estar más disponibles para el juego con la vida, el Amor, el servicio o el encuentro.

En otras palabras, no necesariamente necesitamos comprender las vidas pasadas para despertar o descubrir quiénes somos. Los Registros Akáshicos nos pueden hacer un regalo mucho más grande, nos pueden ayudar a dejarnos de tonterías o largas explicaciones y facilitarnos un volver a lo sencillo, natural y auténtico en

“ *Muchos estamos en el camino del crecimiento personal, la evolución espiritual, habiendo descubierto lo bien que hace sentir aprender algo nuevo, superar un miedo o un bloqueo y encontrar cada vez más fortalezas internas para salir adelante y poder ayudar a los demás.* ”

el momento presente, abriéndonos la puerta a la revelación de nuestra propia verdad y nuestro auténtico poder.

#### **¿Qué es el Propósito de Vida?**

La pregunta de las preguntas. ¿Cuál es mi misión?, ¿para qué estoy aquí? ¿Qué debo hacer? Quién no se ha hecho estas preguntas en su camino de auto-indagación.

Sin darnos cuenta solemos sustituir la pregunta por el

propósito con la pregunta del qué debo hacer; y son dos cosas distintas. La creencia común es que existe un único y gran propósito de la vida, que debemos hacer algo especial y con ello cumplimos con la misión. Aquí tenemos la oportunidad de cuestionar nuestras suposiciones, como sugerí anteriormente. Estoy convencido de que no existe un solo propósito en el hacer, una aislada tarea especial por realizar. Al contrario, cada ser humano tiene por lo menos dos propósitos centrales: el propósito primario y el propósito secundario. La misión tiene muchísimo más que ver con quién eres que con aquello que haces. Las personas nos identificamos excesivamente con el rol que empleamos o el trabajo. Perdemos de la vista lo principal: El propósito primario es la realización de tu máxima potencialidad como ser humano en la Tierra. Es alcanzar la realización de tu

verdadero potencial, convirtiéndote en la virtuosidad de tu Alma, expresando y emanando las virtudes divinas como la alegría, la compasión, el entusiasmo o la paz. Es recordar quién eres realmente a nivel del Alma, manifestando la identidad como creador o creadora.

El propósito secundario es llevar la identidad esencial a la vida cotidiana, es la práctica de las virtudes del Ser en tu trabajo, tus relaciones, tu día a día. Es aplicar la creatividad, la pasión, la innovación o la empatía, haciendo sabio uso de tus dones, talentos y tiempos para dejar un legado digno en el ojo de tu propia Alma. Es brindar un aporte valioso que contribuye a la creación de ambientes y entornos en dónde las personas puedan ser auténticamente ellos mismos sin necesitar de falsas máscaras, en dónde pueden expresar sus verdaderos sentimientos y encontrar la escucha, el amor, y el ambiente que su alma necesita para florecer. Representa tu modo particular de crear el “cielo en la tierra”, sea dónde sea que estés.

#### **¿Cuáles son tus siguientes proyectos?**

Estamos creando nuevas formaciones presenciales y online que no solamente enseñan las técnicas de cómo abrir y leer los Registros Akáshicos o Archivos del Alma. Estamos diseñando un proceso mediante el cual la persona se convertirá en terapeuta akáshico o espiritual. Queremos que conozca todas sus fortalezas, dones y capacidades y logre la confluencia de todos sus aprendizajes, disciplinas y técnicas para que pueda volcar a su terapia o servicio la mejor versión de sí mismo. Es un salir de copiar técnicas de otros para poder brindar al mundo algo auténticamente único y personal ●

**Para las personas que quieren aprender a leer los Registros Akáshicos, hemos preparado un video curso gratuito que pueden acceder en [www.cursoregistrosakashicos.com](http://www.cursoregistrosakashicos.com)**

## **ACERCA DE JOHANNES USKE**

**Johannes Uske**, desarrolla gran parte de su experiencia vital en Barcelona desde el año 2013. Ha desarrollado gran parte de su actividad en Gran Bretaña, y Latinoamérica. Ha realizado una revisión profunda en torno al concepto sanador desde criterios psicológicos de los registros Akáshicos y su aplicación en grupos, mediante la comprensión espiritual sincrética y la aplicación de nuevas técnicas complementarias. La publicación de su nuevo libro, *La mejor versión de ti* (Letrame, grupo editorial), recoge gran parte de estos elementos fundiéndose una visión tradicional, con criterios próximos al coaching.

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

# *Dr. Lefebure Methods*®

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

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

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

*Conferencia 21 de septiembre 19 h.*

*Curso 22 de septiembre*

*Adriana S. Sorina*

*Tel: 609 119 646*

*Centro Mandala  
C/ de la Cabeza 15  
Madrid*



# SAAMA

## *CONVIERTE LAS CREENCIAS LIMITANTES EN CREENCIAS POTENCIADORAS*

Hace mucho tiempo que empecé a hacerme preguntas sobre la vida, sobre mí, sobre los demás y sobre lo parecidas o diferentes que pueden ser nuestras vidas. Me preguntaba cómo podía ser que lo que a mí me costaba tanto esfuerzo otras personas lo consiguieran con tanta facilidad. Al mismo tiempo, no entendía como otras personas se atascaban en cosas sencillas para mí. ¿Cuál era el secreto? ¿Era la educación que nos habían dado nuestros padres, nuestra familia o el colegio lo que determinaba nuestra vida? En gran medida sí, aunque no solo. Gran parte de nuestras fortalezas y limitaciones se han implantado en nosotros como creencias.

Cualquier frase que haga un juicio de valor sobre nosotros mismos repetida un gran número de veces

y acompañada de una emoción quedará grabada en nuestro inconsciente para salir en cuanto intentemos hacer lo contrario. Más aún, cuando se da en la infancia, no solo por lo receptivos que estamos en esas edades, sino que cuantos más años pasan más reforzamos nuestras creencias. Por ejemplo, si cuando eras pequeño o pequeña te decían a menudo: “¡Quita! ¡Que tú no sabes hacerlo!”, habrá una creencia limitante de “Yo no sé hacerlo”. Sobre todo, cuanto más parecida sea la situación a los momentos en los que te lo repitieron. Ocurre lo mismo con las creencias potenciadoras, pero al contrario que las limitantes, estas nos ayudan a conseguir nuestras metas y sueños.

En general, las creencias actúan como el filtro a





# Auraterapia® - Recarga tu energía

# A.R.E.® - Transforma tus emociones bloqueadas

# Masaje Thai Yoga - Libera las tensiones y el estrés

## Próximo Retiro - Masaje Thai Yoga - Diciembre 2018 (Asturias)

Sigueme en &   
Estelle Bichet

686 405 360 - +41 76 344 40 25  
contact@estelle-bichet.com  
www.estelle-bichet.com

“LAS CREENCIAS ACTÚAN COMO EL FILTRO A TRAVÉS DEL CUAL VEMOS LA REALIDAD, ES DECIR, CONSTITUYEN NUESTRA PERCEPCIÓN Y ES AHÍ DONDE RADICA SU PODER. ES EL PODER DE CAMBIAR EL MUNDO, PUES EL MUNDO ES COMO NOSOTROS ELEGIMOS VERLO A TRAVÉS DE LAS LENTES QUE NOS PONEMOS”

través del cual vemos la realidad, es decir, constituyen nuestra percepción y es ahí donde radica su poder. Es el poder de cambiar el mundo, pues el mundo es como nosotros elegimos verlo a través de las lentes que nos ponemos. Lo que ocurre es que nosotros ni siquiera somos conscientes de que llevamos esas “lentes” e incluso cuando lo somos están tan fundidas con nosotros que parece que no nos las podemos quitar, al menos, no fácilmente. Esto es así porque la mayoría de las creencias van respaldadas por otras creencias en la misma línea: “Yo soy torpe, lento y vago, nunca podré correr una carrera de obstáculos”. Así que esta persona, aunque se dé cuenta de que tiene la creencia limitante de “Yo soy lento” y consiga eliminarla, aún tendrá otras dos que corregir.

Este descubrimiento fue clave para mí, cambió completamente las reglas del juego. Así que empecé a buscar formas de cambiar mis propias creencias limitantes. Aunque lo intenté con afirmaciones positivas durante mucho tiempo no conseguía resultados o conseguía resultados mínimos. Así que seguí buscando hasta que encontré **SAAMA**. Aunque **SAAMA** es mucho más que cambiar creencias limitantes e implantar potenciadoras, es una herramienta maravillosa para trabajar el subconsciente y poder intercambiar ese “Yo no puedo” por “Yo puedo”, “Yo no me merezco” por “Yo me merezco” y suma y sigue. Por supuesto, es un trabajo profundo que requiere dar con esas claves, identificar esas “lentes” e ir tirando a ver cuán profundamente arraigadas están y que otras creencias la sustentan ●



**Sheila P. Ballesteros**

Terapeuta SAAMA focalizada en ayudar a mujeres a salir de relaciones tóxicas y recuperar su autoestima, tomar el control de su vida y vivir la felicidad que se merecen.

sheilapballesteros@gmail.com - 659896923

## ¿ATRAPADA EN UNA RELACIÓN DE PAREJA TÓXICA?

## Recupera tu AUTOESTIMA y EMPODÉRATE con SAAMA

Terapeuta SAAMA

**Sheila P. Ballesteros**

sheilapballesteros@gmail.com 659896923



# EL MÉTODO CIENTÍFICO DEL YOGA Y EL AYURVEDA

El Yoga es el lado práctico de *Sankhya*, que es la ciencia de la observación, la ciencia espiritual.

El texto clásico principal para el sistema del Yoga son los Yoga Sutras de Patanjali, que tienen unos 2.000 años de antigüedad.

Según Patanjali (Y.S. 1-2) el Yoga se define como “la neutralización de las ondas alternativas de la mente”.

## EL METODO DEL YOGA EN EL AYURVEDA

El Ayurveda también está basado en el método del Yoga y su objetivo es desarrollar la facultad de la percepción directa tanto en sus practicantes como en sus pacientes. El Ayurveda fue creado originalmente de esta manera. Así fue, por la percepción directa, como lo descubrieron los “rishis” de la India en meditación. No es una teoría, sino un camino en el cual la naturaleza ha revelado a la humanidad el funcionamiento orgánico de la fuerza vital es el sistema de curación de la naturaleza.

Por eso, al acercarnos a la curación debemos primero aprender el arte del Yoga de vaciar y silenciar la mente. Nos debemos acercar a nuestros pacientes con una mente receptiva y dejar que su naturaleza se refleje hacia nosotros.

## AUTOCONOCIMIENTO Y YOGA

Según el planteamiento védico el autoconocimiento es la forma más grande de conocimiento. Es la base de todas las

demás formas de conocimiento. Es la única cosa que, por medio de su conocimiento, se conoce todo. Las grandes escrituras de la India, los Upanishads y el Bhagavad Gita giran alrededor de esta verdad fundamental.

Aprendemos a quedarnos en silencio para volver a nuestra realidad.

## AUTOCONOCIMIENTO Y CUIDADO PROPIO EN AYURVEDA

El ayurveda está basado también en el principio del autoconocimiento. su meta no es simplemente la salud como un fin en sí, sino como una base para la propia comprensión, para el conocimiento de nuestra naturaleza verdadera y vivir según ésta. Por eso el ayurveda nos dirige naturalmente hacia el camino del yoga. Desde su punto de vista, por lo tanto, no es suficiente tratar a los pacientes desde fuera. Debemos ayudarles en su desarrollo propio y auto-comprensión. El ayurveda, por lo tanto, siempre apunta hacia el cuidado propio, hacia enseñar al individuo a vivir en armonía con su propia naturaleza.

“ El ayurveda está basado también en el principio del autoconocimiento. su meta no es simplemente la salud como un fin en sí, sino como una base para la propia comprensión, para el conocimiento de nuestra naturaleza verdadera y vivir según ésta. ”





## 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**

No es suficiente que nosotros, como practicantes o sanadores separamos ciertas cosas sobre nuestros pacientes y cómo mejorar su condición. Lo que importa es que ellos sepan estas cosas y que aprendan a aplicar las herramientas ellos mismos, que es lo que cambiará su condición.

Si no damos alguna orientación hacia el autoconocimiento al paciente, no estamos aplicando el ayurveda según sus principios más profundos. Por esta razón, la parte pedagógica del ayurveda quizá es más importante que la del tratamiento. Su planteamiento de cuidado propio es quizá más importante que su planteamiento clínico.

Este énfasis de autoconocimiento más que alguna cura externa es la integridad espiritual del Ayurveda que todos sus devotos deben luchar para conservar. Es lo que lo hace parte de esta ciencia espiritual y no sólo la especie de sistema médico materialista truncado que tenemos hoy en día y que normalmente ignora cualquier significado más amplio o más profundo de la vida.

La medida de la eficacia de nuestro tratamiento no es cuántos pacientes tenemos, cuanto dinero nos pagan, lo famosos que somos, ni siquiera cuántas condiciones podemos curar. Éstas son cosas de valor sólo aparente. La verdadera medida del éxito ayurvédico es la medida en la que hemos dirigido a personas hacia un mayor autoconocimiento y una mayor responsabilidad propia y la medida en la que hemos permitido que se conviertan en controladores de su propio destino en la vida.

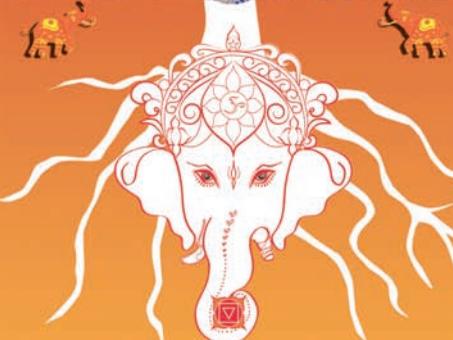
Namaste ●



### Ángela Gómez

Naturópata, Quiromasajista.  
Diplomada en masaje ayurveda.  
[info@masajesayurvedicos.es](mailto:info@masajesayurvedicos.es)  
635 78 72 78 - 677 35 25 27  
[www.masajesayurvedicos.es](http://www.masajesayurvedicos.es)

## Masajes Ayurvédicos Madrid y Muladhara (Guadalajara)



## Retiros de Ayurveda (en Robleluengo)

Fines de semana  
20, 21 y 22 de julio  
y 27, 28 y 29 de julio (2018)

contacto: 635 78 72 78 · 677 35 25 27

[info@masajesayurvedicos.es](mailto:info@masajesayurvedicos.es)

¡Síguenos en FB y en Instagram!

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



Casita Rural en Guadalajara  
Alquiler para fines de semana



**S**í, querámoslo o no, este verano será diferente. No, no vas a leer un artículo sobre meteorología. Este invierno fue lluvioso y no llovió a gusto de todos, pues algunos se alegraron y otros se resignaron. La primavera se contagió y no fue lo que indica su nombre: la primera vera, que sugiere el anticipo del verano a la orilla de un río de verdes prados. Y, ¡de repente!, sin solución de continuidad, ¡el estío! El calor de San Lorenzo aplastándonos el cogote.

Se tengan o no vacaciones, sean largas o cortas, en verano aflojamos cuerpo y mente, trabajamos a cámara lenta –si nos dejan–; nos vamos quitando el peso y las corazas que implican la ropa de abrigo. Vamos desnudándonos, desanudando bloques y prejuicios, aligerando cargas físicas y relacionales. Algunos tienen ya pequeños o grandes planes soñados durante todo el año. Pero dada la crisis económica que no está terminada, aunque nos quieran vender lo contrario, muchos vamos improvisando puentes o una o dos semanas de ocio (lo contrario del neg-ocio). La oferta supera nuestras posibilidades. El mercado de bajo coste y ofertas está saturado. También en el supermercado de desarrollo personal y “*espiritual*”: nos sentimos perdidos con tanta estantería de “*productos*” clásicos, novedosos e incluso estafalarios. ¿Qué hacer?

Lo primero sería decidirse por dedicar una semana, si podemos, a algo diferente. Atrevemos a romper nuestras rutinas y seguir el consejo del chachachá de Carlos Jean y Amparanoia:

“ *Se tengan o no vacaciones, sean largas o cortas, en verano aflojamos cuerpo y mente, trabajamos a cámara lenta –si nos dejan–; nos vamos quitando el peso y las corazas que implican la ropa de abrigo.* ”

“*Mira pa dentro, pa sentirte contento*”. Sí, dejar por un momento de mirar para afuera, imitando a todo el mundo, mostrando palmito y cuerpo serrano (quien pueda), rebajas de marca, bronceados y depilaciones. Menos envoltorio y más contenido.

Personalmente, hace años que paso el verano tranquilamente en Pozuelo de Alarcón, donde resido y trabajo. Hay menos tráfico, ruido, contaminación. Hay más paz y posibilidades de vivir en plena urbe de 80.000 habitantes, como si estuviera en un pueblo, oyendo cantar los mirlos al amanecer y las campanas de la iglesia a la hora del Ángelus. Pero este año “*he vuelto a las andadas*”. Voy a repetir, aunque en la vida nunca se repite nada exactamente, la impresionante semana que viví hace tres años en Estivalia (Festival de Estío, Universidad de Verano, Vacaciones conscientes: tres en uno).

Impresionante, por la calidad de los facilitadores y de los participantes “*talleristas*”, el buen ambiente y la variedad de actividades y, sobre todo, el impresionante incendio que nos sorprendió en medio de la Sierra de Gata, en plenas instalaciones. A mitad de semana, huída colectiva hacia el río. Después, hacia el monte, donde fuimos 65 personas con niñ@s incluidos, rescatadas eficazmente por la guardia civil, los guardias forestales y la policía municipal. Fuimos refugiados, sí refugiados, en dos sucesivos polideportivos. Generosamente acogidos por vecinos de varios pueblos, que nos proveyeron de mantas y comida para una semana (sobraba de todo). Gracias de nuevo desde aquí. De esa experiencia

## Un verano diferente por fuera y por dentro



## FESTIVAL Y ESCUELA DE VERANO - DESARROLLO PERSONAL Y CREATIVO

**6 - 12 AGOSTO**  
Lezuza, ALBACETE

425 € todo incluido  
(395 € antes 15 mayo)  
pensión completa y actividades

\*comida vegetariana y normal

"un oasis en La Mancha con río y arboledas"



**20 - 26 AGOSTO**  
Antas de Ulla, LUGO

425 € casa (395 € antes 15 mayo)

325 € acampada  
pensión completa y actividades

\*comida vegetariana casera

"bella finca rural con río, pradera y bosque"

**13 AL 18 AGOSTO**  
LA VIÑUELA, MÁLAGA

325 € todo incluido  
(295€ antes 15 mayo)

CONVIVENCIA Y PLAYA

TIERRA AGUA FUEB



SHAKI DANCE MUSICOTERAPIA CUERPO Y MOVIMIENTO DANZA FUSION PIES AMABLES  
PERCUSIÓN CREATIVA ASTROLOGÍA BIODANZA CHI KUNG FLORECIMIENTO PERSONAL  
HATHA YOGA DANZA AUTÉNTICA GONG Y CUENCOS EDUCACIÓN POSITIVA ANTIGIMNASIA  
MEDITACIÓN MIRADAS NÓMADAS PCI TALLER DE VOZ ARTETERAPIA DANZAS DEL MUNDO  
TEMAZCAL YOGA EN FAMILIA PERSONALIDADES CREATIVAS MASAJE AYURVÉDICO  
MUSICOTERÁPIA MINDFULNESS DANZA INSTINTIVA TALLER DE NIÑOS  
EXPRESIÓN EMPODERAMIENTO RELACIÓN INTERIORIZACIÓN

©estivalia2018

629 48 28 04

www.estivalia.es

surgieron amistades y se consolidaron aprendizajes sobre lo que realmente importa: la vida y no lo que pensamos de ella.

Metafóricamente fue un incendio de corazones, que iluminó zonas oscuras de cada uno de nosotros; también zonas luminosas que estaban en penumbra. "Profesor@s" y "alumn@s" nos fundimos como una sola familia y, en circunstancias precarias, continuamos con las actividades programadas.

Este año no hay peligro. Los lugares escogidos en Albacete, Málaga y Lugo, son verdes, frondosos y llenos de agua. Personalmente iniciaré otra etapa de mi vida, ofreciendo por primera vez el compendio de 37 años de vivencia e investigación en vida alternativa, emociones, meditación y espiritualidad aplicada a la vida cotidiana.

En el taller "Más allá de la inteligencia emocional", podrás descubrir cuál es tu auténtico talento trascendente: la **Armonía**, si eres del miedo; la **Claridad**, si eres de la tristeza; la **Corporalidad**, si eres de la rabia; la **Metamorfosis**, si eres del legítimo orgullo (autoestima);

la **Dirección Del Alma**, si eres del amor; el **Atisbo De La Finalidad**, si eres de la alegría.

Respecto a lo transpersonal, lo espiritual y la meditación, es tiempo de dejar de lado prejuicios, fórmulas prendidas con alfileres, competitividad y culpas. La atención plena, más allá de anglicismos importados de EEUU ("mindfulness"), es algo muy antiguo, presente en casi todas las tradiciones. Cómo aplicarla en el mundo occidental actual es más fácil de lo que piensas, si tienes constancia y eliges bien tu vía. He tardado 30 años en llegar a una síntesis. Cada uno ha de seguir su camino, pero se pueden evitar grandes rodeos.

Haz de tus vacaciones un antes y un después y no solo un paréntesis para descargar estrés y volverte a cargar a la vuelta. Que este estío de grandes calores caliente tu corazón y enfríe tu mente por evaporación ●

**Alfonso Colodrón**

Terapeuta transpersonal. Escritor. Dinamizador de grupos. Jardinero, padre y viajero.

**ESTIVALIA**  
FESTIVAL de verano  
AGOSTO  
\*  
La Mancha  
Galicia  
Málaga  
\*  
CURSOS & TALLERES NATURALEZA VIDA SALUDABLE ACTIVIDADES GRUPALES Y EXPERIENCIAS



# RECONEXION CON LAS LEYES NATURALES

Un encuentro integral con tu esencia vital. Todo lo que has experimentado hasta ahora te ha llevado a este instante, ¿Cómo sabemos que es el camino adecuado? Explorando nuestro interior y mirándonos honestamente, preguntándonos: ¿Soy feliz? Si algo no funciona hay que modificar la perspectiva, una actitud, por ejemplo, reconocer si me sirve y si es así pues toca continuar, si es que no pues toca cambiar.

Cambio, cambiar, transmutar. Y todo cambio comienza con un paso, una variación de dirección en el camino porque ya más de lo mismo no funciona. Es un recomenzar continuo.

Al querer cambiar observamos que existe una fuerte conexión entre Naturaleza interna y externa con la comida, emociones y pensamientos que nos ha acompañado en toda nuestra fase de crecimiento, hemos aprendido a lidiar las emociones recurriendo a la comida, creando de este modo una relación de dependencia hacia determinados productos, una adicción que es al mismo tiempo física, emocional y psicológica-mental. Tomar conciencia de esta actitud es un gran paso, estamos en el equilibrado camino.

Un encuentro holístico e integral donde se nutran todos los planos del Ser: físico, emocional, mental y energético-espiritual, en eso consiste la propuesta de reconectar con las Leyes Naturales. Un Encuentro consigo mismo. Una vuelta a las leyes naturales más afines con nuestro ser, nuestra esencia vital, tomando como eje el alimento-comida y utilizando detox, mono-dieta

o ayuno, y otras herramientas de Desarrollo Personal como: Yoga Integral, meditación, pranayama-respiración, cocina consciente, danza, creatividad, riso-terapia, conferencias de salud, cine-coloquio, senderismo, baños de río, baños de silencio, baños de bosque: pinos, robles, encinas, alcornos, Pratyahara control de las percepciones sensoriales con los cinco sentidos, con los cinco sabores, etc., donde compartiremos con personas afines a través de una correcta cura depurativa que irá dirigida a aprender a gestionar la comida, el alimento con las emociones y pensamientos. Detox, mono-dieta o ayuno nos aportan múltiples beneficios en todos los planos y es una forma sencilla de saber gestionar un gran cambio en nuestra alimentación diaria y en nuestra energía vital. Aunque hay que ser conscientes de que un cambio definitivo en nuestra alimentación y estilo de vida requiere un proceso de crecimiento como filosofía de vida, como camino integro e integral.

Detox, mono-dieta o ayuno como experiencia debe ser completa y personalizada, se puede desarrollar en la casa, en la ciudad, aunque sin duda donde resulta más fácil y completo es en plena naturaleza. Y debe llevarnos a tomar conciencia de los diferentes factores de nuestra

vida que nos producen desgaste, toxemia y pérdida de energía, así como a la aplicación más adelante de un plan personalizado que se adapte a las necesidades específicas de cada persona. Aunque es ideal para un tratamiento de reducción de peso debemos tener siempre presente que los beneficios de esta práctica van más allá de una motivación estética. Tu

“UN ENCUENTRO HOLÍSTICO E INTEGRAL DONDE SE NUTRAN TODOS LOS PLANOS DEL SER: FÍSICO, EMOCIONAL, MENTAL Y ENERGÉTICO-ESPIRITUAL, EN ESO CONSISTE LA PROPUESTA DE RECONECTAR CON LAS LEYES NATURALES. UN ENCUENTRO CONSIGO MISMO. UNA VUELTA A LAS LEYES NATURALES MÁS AFINES CON NUESTRO SER, NUESTRA ESENCIA VITAL”

propio proceso de desintoxicación te permitirá obtener una visión más amplia de ti mismo y de tu potencial energético en todos los planos del Ser. Aprender a conocer y a confiar en nuestro cuerpo es un cambio de paradigma esencial en nuestro proceso de evolución personal y autococonocimiento, una ocasión para aprender sobre nosotros mismos y sobre nuestra salud en todos los planos del Ser. Nuestro organismo es nuestro mejor maestro y mejor aliado, en el firme propósito de vivir una vida sana. Reconectar con las Leyes Naturales en un espacio pleno donde tomar consciencia con la esencia vital. Todo ello para depurar, restablecer, sanar, integrar, despertar, religar y unir. Debemos tener en cuenta de que la comida, o alimento físico no es lo superior en la vida, aunque lle-

vada equilibradamente es lo primero y es el abono y terreno para que lo Superior se manifieste integral y vitalmente.

Y como referencia de sublime inspiración recordamos al eterno y presente maestro holístico integral Hipócrates que a través de la máxima: "Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento" nos invita a experimentar, como filosofía de VIDA, con el alimento físico, emocional, mental y energético-espiritual. Reconexión en la naturaleza, reconexión desde la naturaleza interna y externa.

Por ello y mucho más una salud integral implica pura responsabilidad y pautas de una vida consciente ●

**¡Buen provecho!**



**Joaquín Suárez Vera**

Asesor. Consejero. Coach en Gestión Vital. Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Macrobiótica, Vegetariana, Vegana y Crudivergana. Dietas Depurativas.  
jsuarezvera@yahoo.es - 653 246 812



## VERANO 2018

### DEPURACIÓN Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS

#### TALLERES Y CHARLAS-COLOQUIO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

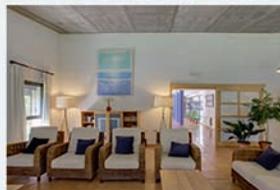
Asesoramiento y talleres teórico-prácticos de alimentación para después continuar con unas pautas saludables y mantener o mejorar lo conseguido.

#### REPOSO Y ACTIVIDADES

En nuestro centro tendrás la oportunidad de descansar y recuperarte, del agotamiento físico y emocional al que a veces nos conduce la vida diaria. Así como recuperar tu energía con yoga, paseos por la naturaleza con bionérgica, estiramientos y expresión corporal, respiración consciente, mindfulness y mucho más...

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

más información y reservas - 927441414 / 638745120



**Vacaciones en Gredos**  
21 años organizando Vacaciones Alternativas

## Vacaciones de Verano ¡Disfrútalas en Gredos!

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



#### ✓ Naturaleza:

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



#### ✓ Desarrollo personal y salud:

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



#### ✓ Ocio y amistad:

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

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

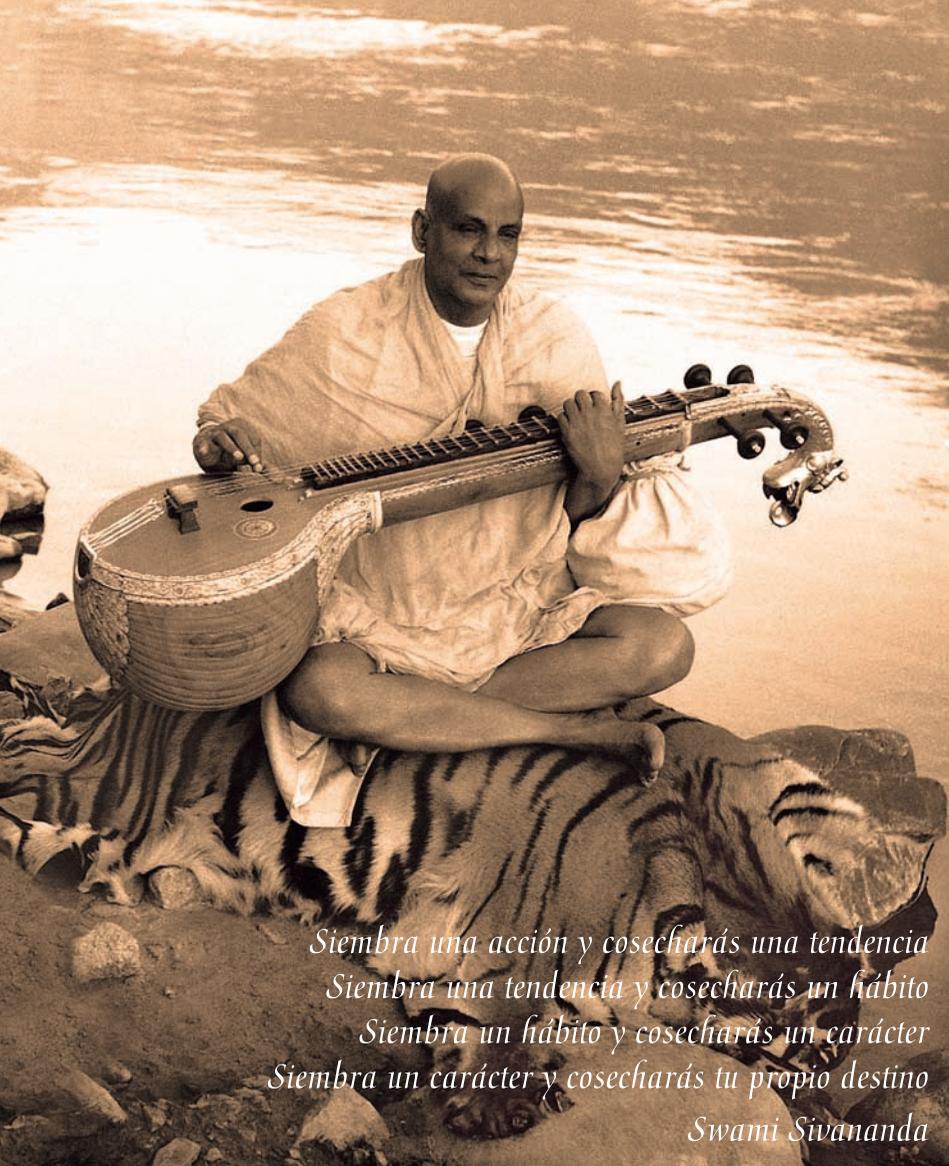
- Elige tus semanas: Junio, Julio, Agosto y Septiembre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

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



**677 04 40 39 - 927 57 07 25**

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



*Siembra una acción y cosecharás una tendencia  
Siembra una tendencia y cosecharás un hábito  
Siembra un hábito y cosecharás un carácter  
Siembra un carácter y cosecharás tu propio destino  
Swami Sivananda*

samientos sanos y logra la victoria sobre tu destino.

### INMORTALIDAD Y CONOCIMIENTO

*El valor es tu derecho de nacimiento, no el miedo.*

*La paz es tu herencia divina, no la inquietud.*

*La inmortalidad es tu derecho de nacimiento, no la mortalidad.*

*También la fuerza, pero no la debilidad. Y la salud, pero tampoco la enfermedad.*

*Y la felicidad, pero no el dolor, así como el conocimiento, pero no la ignorancia.*

### EL OCÉANO DE TU INTERIOR

Un pensamiento positivo es fundamental para enfocar y dirigir tu vida allá donde quieras llevarla. No te abandones al fatalismo. No te vuelvas impotente. Mantente firme como un león. Ejerce y alcanza la independencia. Hay una reserva de poder dentro de ti. Hay un vasto océano de conocimiento en tu interior. Todas las facultades están latentes en ti, accede a ellas y vuélvete un alma liberada.

Lo positivo supera a lo negativo. Esta es la ley inmutable de la naturaleza. El auto-esfuerzo es el poder más fuerte.

# El Maestro interior según Swami Sivananda

**Eres el arquitecto de tu propio destino.**

**Eres el amo de tu propio destino.**

**Puedes hacer y deshacer lo que te propongas.**

**El destino es tu propia creación, puedes cambiarlo si quieres.**

### TRANSFORMA TU PENSAMIENTO

Cambia tus hábitos. Cambia tu modo de pensar y podrás conquistar el destino. En estos momentos puedes estar pensando “yo soy el cuerpo” pero inicia la corriente espiritual opuesta y piensa: “Yo soy inmortal”

Por tus acciones y tus pensamientos correctos puedes desarmar al destino. Tienes el libre albedrío para actuar. Por lo tanto, dedícate tenazmente a la investigación del Ser Interior y a la meditación. Sé vigilante y diligente. Suaviza el número de pensamientos y de deseos. Vence lo destructivo del mañana por el propio esfuerzo de hoy. Cambia los pensamientos negativos por medio de pen-

### CONÓCETE A TI MISMO

**¿Quién soy?**

**“Soham” Un mantra que significa: “yo soy Eso”.**

**Más allá de las limitaciones de la mente y del cuerpo, me unifico con lo absoluto.**

**Este “Eso” o “Ser” es el Absoluto.**

**es la fuente principal de todo conocimiento, la matriz de todo.**

**Es Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto y Dicha Absoluta.**

Es indivisible, todo lo penetra, es independiente, eterno e inmortal. Está más allá del tiempo, el espacio y la causalidad y no tiene principio ni fin. Es el morador interno de todos los seres. Es el testigo de las actividades de todas las mentes.

¿Qué puede causarte miedo en esta tierra cuando has tomado conciencia de tu verdadera identidad?

¿Qué puede generarte odio, engaño, diferencia o tristeza cuando contemplas al Uno en todos y a todos en el Uno?

¿Qué puede causarte agitación cuando has trascendido la mente y descansas en la paz, en ese océano magnánimo de silencio profundo?

Eres el verdadero maestro o gobernador del universo, no estás obligado a nada. Siente tu propia majestad. Sean cuales sean las circunstancias y el entorno, mantente con tranquilidad y feliz.

Abandona toda ansiedad, miedo y preocupación.

Descansa en tu centro.

Mantente dentro de ti.

### SUMÉRGETE EN LA MÚSICA INTERIOR

Escucha la música celestial del Alma que nunca has escuchado antes. Es la música de la reunión del alma con el Alma. Es la música maravillosa que trasciende todos los apegos. Es la música del Infinito que no es interpretada por nadie, es esa música celestial que ayuda al aspirante a fundirse con la divinidad. Es el sonido trascendental de Anahata, corazón. Es el silencio mismo. Sumérgete en el gozo de la música interior de tu propia Alma.

### DECÁLOGO PARA RECONSTRUIR LA VIDA

1. Hazte consciente de la grandeza de tu Ser Interior
2. Ábrete al cambio y a un nuevo modo de pensar
3. Siembra un buen carácter y cosecharás tu destino
4. Transforma los pensamientos negativos por medio de pensamientos positivos
5. Permanece vigilante, mantente firme ante las adversidades
6. Recuerda que lo positivo supera a lo negativo. Es una ley inmutable de la naturaleza
7. Conócete a ti mismo
8. Entiende que eres arquitecto de tu vida
9. Medita
10. Escucha la música del alma, el Silencio Interior y goza.

**Información facilitada por el  
Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta**  
[www.sivananda.es](http://www.sivananda.es) - 913615150  
[www.sivanandagranada.es](http://www.sivanandagranada.es) - 660288571  
 Centro afiliado Sivananda en Bizkaia - 656716899  
 En Facebook [centro.yoga.sivananda.madrid](https://www.facebook.com/centro.yoga.sivananda.madrid)  
 En Twitter [@yoga\\_sivananda](https://twitter.com/yoga_sivananda)  
 En Instagram [sivanandamadrid](https://www.instagram.com/sivanandamadrid)

## CURSO INTERNACIONAL DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA SIVANANDA



Fundador  
Swami Vishnudevanda, 1957



### 4 DE AGOSTO AL 2 DE SEPTIEMBRE DE 2018

Iacatasoya, Aluenda (Zaragoza), España

Un curso intensivo de cuatro semanas que cubre todos los aspectos del yoga.  
Adaptado a la cualificación profesional en España. Idiomas: español

7-22 DE AGOSTO

Programa de vacaciones  
Libre elección de fechas

19-30 DE AGOSTO

Escuela de verano para profesores de yoga.  
Amplia elección de programas y fechas.

Centro de Yoga  
Sivananda de Madrid  
Tel. +34 91 361 51 50  
[www.sivananda.es](http://www.sivananda.es)  
TTC-Spain@sivananda.net

# Un Viaje al Interior del Propio Cuerpo



**¿Sigues hablando de lo que te duele la espalda y las articulaciones?,  
¿Continúas pensando que tus piernas están torcidas, que estas mal hecho, que te desagrada tu barriga...?  
¿Sientes que tu mandíbula se aprieta, tu cuello se esconde, tu espalda se retuerce...?**

Hace 40 años Thérèse Bertherat ya escribía “Estar en forma...mantenerse en forma...Es la cantinela de cada día. Olvidaos de la forma y relajad esos músculos que os deforman” (Extraído del libro “Las estaciones del cuerpo” Ed. Paidós). A estas palabras nos gustaría añadir “Y vuestro cuerpo alcanzará la forma, la suya, la única, llena de belleza y naturalidad”.

En la sociedad actual, se nos hace difícil parar, detenernos para observar, saber lo que sentimos, reflexionar sobre lo que estamos haciendo y cómo lo estamos haciendo. El deseo de inmediatez nos empuja a buscar soluciones rápidas, terapias milagrosas..., buscar alguien que urgentemente “nos resuelva...”. Y la mayor parte de las veces, al preocuparnos de la parte enferma, nos desprecupamos de todas las demás. Otras veces pretendemos poner el cuerpo en manos de expertos que solucionen el problema, relegando así la responsabilidad del propio cuerpo, como si fuese algo de lo que no queremos ocuparnos.

Pongamos por ejemplo **la espalda**, a menudo llena de tensiones y contracturas que nos originan numerosos problemas. Está detrás y no podemos verla, sólo sentimos que a veces duele o que no es todo lo bonita que nos gustaría. O el vientre, que sobresale prominente, si podemos verlo en el espejo y nos esforzamos, a veces, en hacer todo tipo de abdominales para eliminarlo. Ejercicios repetitivos, que no respetan la organización y estructuras del cuerpo, en los que falta el conocimiento, la conciencia y la reflexión. Y pregunto ¿cómo hacer abdominales clásicos sin dañar la espalda?... “Hago estiramientos”, nos dicen. Pretender estirar a la fuerza, sólo conlleva que los acortamientos musculares se escondan y refugien en otra parte del cuerpo, para volver a su origen en cuanto se les deje tranquilos.

Vemos **el vientre** y no miramos la zona lumbar o dorsal de nuestra espalda, donde se alojan un cúmulo de múscu-

los fuertemente contraídos. “Tengo la espalda débil y me han dicho que tengo que fortalecerla” ...esta barbaridad la hemos escuchado cientos de veces y también se escucha en los programas de televisión donde hacen ejercicios para ello. Basta con llevar las manos a la zona lumbar y tocar los músculos, o tocar lo alto de los hombros.... ¿cómo están esos músculos? ¿Débiles o como una piedra? Cualquier persona puede comprobar por sí misma que esos músculos están de todo, menos débiles.

Miremos las dos caras de la moneda, miremos el vientre sin olvidarnos de la espalda, para poder comprender que para conseguir un vientre plano es necesario que la espalda se flexibilice, que los músculos que se agarran con sus tendones a los huesos estén elásticos y flexibles.

**Las nalgas** flácidas, sólo muestran que en otra parte del cuerpo hay tensiones que impiden a los glúteos poder contraerse.

**La nuca**, a menudo duele y masajeamos enérgicamente para que deje de fastidiar. Nos quejamos de tener el cuello corto, escondido entre los hombros, como si no se atreviese a salir. Deseamos y buscamos una nuca larga y flexible como símbolo de elegancia y belleza. Para comprender nuestra nuca hemos de contemplar nuestra espalda, las piernas y los pies.

¿Y **la mandíbula**? Nos empeñamos en rechinar, desgastar nuestros dientes, apretar sin cesar, de día y de noche, como si nuestra boca estuviera luchando por no dejar salir lo que lleva tanto tiempo guardado y callado. Tener bruxismo va a crisar la nuca, tensar los hombros, bloquear la respiración, frenar las caderas... Siempre podemos no pensar en ello, colocar una férula y ¡listo! Pero el problema no se acaba ahí y puede agravarse con el tiempo.

**Los pies**, a veces torcidos, deformados y llenos de dure-

“EN LA SOCIEDAD ACTUAL, SE NOS HACE DIFÍCIL PARAR, DETENERNOS PARA OBSERVAR, SABER LO QUE SENTIMOS, REFLEXIONAR SOBRE LO QUE ESTAMOS HACIENDO Y CÓMO LO ESTAMOS HACIENDO. EL DESEO DE INMEDIATEZ NOS EMPUJA A BUSCAR SOLUCIONES RÁPIDAS, TERAPIAS MILAGROSAS”

mostrárnoslo sería asumir toda la responsabilidad de nuestro cuerpo y admitir la capacidad y el poder que tenemos para darnos todo el cariño y el amor que realmente merecemos. Así plenamente empezaremos a tomar las riendas de

nuestra vida. En muchas ocasiones embutidos en zapatos que no respetan su forma natural, aunque sí están de moda. Los tacones que dañan la estructura del pie y acortan los músculos de las piernas y la espalda. Tratando de mantener el equilibrio las nalgas van hacia atrás, las lumbares se arquean, el vientre sobresale, y los hombros retroceden para poder ir rectos. Fortalecer, estirar, tonificar, no puede ir desligado del respeto y la reflexión.

Los movimientos que te proponemos con Antigimnasia® respetan la integridad de las estructuras corporales. Es una práctica que permite abordar de forma íntima y personal las condiciones de tu cuerpo, teniendo en cuenta lo que piensas, vives y sientes.

El objetivo es un mayor conocimiento, bienestar, belleza, autonomía y libertad del propio cuerpo, como un todo indisoluble ●

¿Ya nos consideramos adultos, autónomos...? Una buena forma de de-



**Huerto San Antonio**  
**Sierra de La Cabrera**  
*(35 min de Madrid)*  
*Un lugar de ensueño en un espacio natural único*

**Retiros, Alojamiento rural, Gastronomía, Eventos familiares y de empresa**

---

**Retiro DETOX**  
**Tres días: 6, 7 y 8 de Julio**

Ayuno - Dieta Detox  
 Coach personalizado  
 Masajes, Yoga  
 Meditación  
 Baños de Gong  
 Inmersión en la Naturaleza  
 Sauna



**Consultar otras fechas**






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

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



**Pilar Campayo**  
 677 03 84 61  
 pcampayo@msn.com



Especialistas en Antigimnasia®

# TALLERES DE VERANO

# Antigimnasia®

EN MADRID

TE PROPONEMOS UN VIAJE POR TU CUERPO, DE LA CABEZA A LOS PIES PASANDO POR LA NUCA, LOS HOMBROS, LA ESPALDA, LAS PIERNAS, LOS OJOS.  
 UN RECORRIDO PARA EL DESPERTAR Y EL BIENESTAR DEL CUERPO

**VIAJE AL CUERPO I**  
**“El bienestar de la espalda”**  
**11 y 12 de Agosto**



El taller tiene como objetivo sentir y comprender la organización muscular de nuestra espalda, explorar y flexibilizar su musculatura, permitir que respiren las articulaciones.

**VIAJE AL CUERPO II**  
**“En busca de la fuerza interior”**  
**13, 14 y 15 de Agosto**

Poder conectar con la totalidad de nuestro potencial como personas, con la fuerza interior que ya tenemos y la que nos permitirá avanzar



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



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

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



# CREEMOS QUE LA NATURALEZA ABASTECE

Surgimos de la necesidad de una alternativa saludable a la peluquería y a la coloración convencional.

Apostamos por el slow beauty y los pequeños momentos de evasión, así como el poder de las plantas, arcillas y aceites esenciales. Esos son nuestros principios, la filosofía henna method.

Creamos este proyecto por que sentíamos la necesidad de compartir nuestros principios con herramientas para el cuidado del cabello y el cuero cabelludo libres de tóxicos y químicos.

Estamos tomando conciencia de lo que comemos, lo que bebemos y cada vez más de los productos que nos aplicamos, al fin y al cabo, la piel es un órgano con capacidad de absorción y hay ciertos productos poco saludables para esta, así nace henna

“*Estamos tomando conciencia de lo que comemos, lo que bebemos y cada vez más de los productos que nos aplicamos, al fin y al cabo, la piel es un órgano con capacidad de absorción y hay ciertos productos poco saludables para esta, un nuevo concepto de belleza y salud, la alternativa sana a la peluquería convencional.*”

method, un nuevo concepto de belleza y salud, la alternativa sana a la peluquería convencional.

Tenemos varios tipos de plantas y arcillas para tratar el cabello y el cuero cabelludo que se ajustan a las necesidades de cada persona, así como al efecto deseado en nuestros clientes.

La henna por ejemplo, no sólo ayuda dando una coloración en tono cobrizo, sino que también se considerada un tratamiento para el cuero cabelludo, es una planta rica en minerales y flavonoides con grandes propiedades terapéuticas que ayudan a mejorar alteraciones desde la caída del cabello, caspa, dermatitis, regulado sebáceo e incluso, tratamientos de piojos en niños, ya que es un excelente limpiador y antiparasitario.



**MINDFULNESS, YOGA Y TERMALISMO**  
con Alma Dyvia  
autora del libro: "Clara-Mente". Ed. Sirio

**VERANO 2018**  
**DEL 21 AL 26 DE AGOSTO**  
**EN EL BALNEARIO LA DAMA VERDE**  
**(ALMEIDA, ZAMORA)**  
**PRÓXIMO AL PARQUE NATURAL**  
**ARRIBES DEL DUERO**  
Clases de Mindfulness y Yoga. Baños termales.  
Paseos y Meditaciones en la naturaleza

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**  
**699 134 518 - Facebook: Alma Dyvia**



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.

**Del 29 de Julio al 5 de Agosto (opción hasta el 8 de Agosto)**  
**Próximo encuentro en A Casa da Terra**  
**Antas de Ulloa (Lugo)**

Disfruta de la comarca de Ulloa, zona de gran interés turístico y paisajístico, en un encuentro con gran cantidad de actividades para fomentar el espíritu de equipo.



**el Círculo**  
**Ágora**

**Festivales**  
**Cine Forum**  
**Creatividad**  
**Talleres**  
**Encuentros**  
**Meditación**  
**Desarrollo humano**  
**Cursos**



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

Aquellas personas que quieran beneficiarse de estas propiedades como tratamiento capilar, pero no quieran aportar color a su cabello, también tenemos alternativa, el tratamiento con cassia.

Por otro lado, para tonos dorados en cabellos claros, se puede considerar la manzanilla, rica en camazuleno, un antiinflamatorio natural para cuero cabelludo sensible irritado. Y quienes necesitan un efecto más oscuro, nuestro tratamiento con índigo, nos ayudará a matizar los tonos cobrizos de la henna aportando una sensación menos cobriza.

**Creemos en la naturaleza**, por eso trabajamos sólo con plantas, tinturas, arcillas y aceites.

**Creemos que un cabello sano** es un cabello bonito.

**Creemos en los productos respetuosos**, con nuestra naturaleza humana.

**Creemos que todos necesitamos nuestro pequeño momento**, por eso somos slow beauty ●

*Filosofía Henna Method*



**DELUQUERIA NATURAL**  
Tratamientos y color para el cabello a base de Henna, arcillas y otras plantas.  
**¡Prueba la experiencia!**  
**C/ Dos Hermanas, 19 - Madrid**  
**91 085 25 07**  
[www.hennametod.com](http://www.hennametod.com)



*“La gota en el océano:  
todos la ven,  
que pocos  
el océano en la gota”  
Kabir (1440-1518)*

**E**n *Kundalini* yoga puedes practicar asanas pero también muchas otras técnicas yóguicas, algunas tan raras como deliciosas. Es un estilo que no deja atrás ningún elemento del yoga, y por ello, nos consagra al descubrimiento.

Cada vez hay más gente que investiga sobre yoga, y aunque estudiar también es el arte de encontrar las contradicciones, errores y vacíos, sonreímos ante la luz de cada hallazgo.

Georg Feuerstein en su libro *La dimensión más profunda del yoga* sitúa a *kundalini* yoga, como “yoga de la energía de la serpiente”, dentro del tantra yoga o “yoga de la continuidad” y lo nombra como un método de Hatha independiente. También los Maestros Satyananda (1923-2009) y Yogui Bhajan (1929-2004) lo relacionan con el tantra antiguo.

Tantra tiene en cuenta que la mente se puede expandir para experimentar y que, aunque podemos tener una experiencia en el espacio-tiempo y con un objeto de atención, también se puede tener una experiencia más allá del tiempo, del espacio y sin necesidad de objeto, siguiendo la corriente no-dualista. Para esto último la mente ha de expandirse más allá de sus límites habituales y más allá de cualquier creencia preestablecida y, al superar esto, se libera una gran cantidad de energía en el interior, que es a lo que llamamos *kundalini*, simbolizada por una serpiente adormecida en *muladhara chakra*<sup>1</sup> y capaz de despertar y ascender hasta el cerebro físicamente y hasta abrir *sahasrara chakra*, en la coronilla o por encima de ella. Esta energía mejora la calidad de nuestras experiencias y percepciones, cambia la mente y reordena todo aquello que es tocado por ella. Hay muchos mitos al respecto sobre sus extraordinarios efectos, pero la paja vuela ligera revelando el grano.

La *kundalini* representa la conciencia de la humanidad cuando despierta de su letargo como evento universal. Cuesta

## PINCELADAS DE KUNDALINI

pensar que esto es posible en este embotamiento materialista en el que vivimos, pero las experiencias que muchos practicantes consagrados al yoga tenemos es que otro mundo es posible y de que estamos a tiempo, que no estamos abocados a la continua desesperación ni a la fragilidad de tanta satisfacción hueca. A dónde nos lleve este camino múltiple y espaciado es algo que veremos guiados por nuestra propia intuición despierta.

*Kundalini* es la *Shakti* (energía cósmica) en el ser humano por lo que muchas veces es nombrada como *Kundalini Shakti*. Muchos poetas la llaman Kali o Durga o Madre, etc. No encontrarás estas nomenclaturas en Patanjali pero como bien apunta Shivananda, “ningún *samadhi* es posible sin *kundalini*”<sup>2</sup>, incluso algunos equiparan su experiencia al decir que es única y la misma, o podemos darnos cuenta que incluso las descripciones del despertar de *Sahasrara* son la culminación de la ascensión de la *kundalini*.

Todos podemos tener la experiencia de lo absoluto dentro del cosmos, un estado más allá de las limitaciones del ego y su visión de separación de la realidad al conceptualizarla, así que en nuestras posibilidades está el poder de ir más allá de lo aparente... pero ¿podemos y sabemos como practicantes hacer lo necesario para ello?

### DEPENDIENDO DE LO QUE OFRECES TU KUNDALINI SE MUESTRA

En yoga es muy importante la dieta, el espacio, el horario y la duración de la práctica, el modo de vida, una preparación yóguica adecuada antes de ciertas prácticas, etc. Hacer lo necesario en yoga es todo un buen romance, hay un poco de jue-

1 *Muladhara chakra*: En el cuerpo femenino se encuentra en la parte posterior del cuello de útero y en el masculino está localizado ligeramente dentro del perineo, en medio del escroto y el ano. “*Kundalini Tantra*.” Swami Satyananda Saraswati.

2 También dice: “El Hatha yogui que se afana por la liberación lo hace con Laya Yoga Sadhana o Kundalini Yoga que da gozo y liberación.” “*Kundalini Tantra*.” Sri Swami Sivananda.

3 Acharya Sri Vagish Shastri. Maestro erudito en el campo del yoga y del sanscrito que vive actualmente en Varanasi.

4 *Samskaras*: impresiones mentales que hacen actuar de un modo concreto, repetir errores, y que generan las creencias, actitudes y personalidad de un ser humano.

5 *Pawanmuktasana*: técnicas digestivas, antiartríticas y energéticas. Asana Pranayam Mudra Bandha. Swami Satyananda Saraswati.

go al principio, tal vez no estés del todo dispuesta, pero después no puedes negarte y te sorprendes siendo una buena estudiante. *Kundalini* Yoga también posee un componente fuertemente poético que contribuye a volver a las personas más sensibles y aumenta el sentido de respeto y amor, para lo cual se desarrolla la verdadera fuerza interior, y nos enseña a abrirnos a la artesanía, la música y las cosas sencillas y buenas.

Algo del *tantra*, que seguramente interesa a un *kundalini* yogui, es que algunos afirman que *tantra* es meditación y otros señalan que su elemento distintivo es el *mantra*. En sí mismo es uno de los varios métodos para el despertar de la *kundalini*. Aunque no es el único que usamos nos viene bien aclararlo. Este método no consiste en cantar algún *mantra* de vez en cuando sino en prácticas de un solo *mantra* de modo constante y habitual. Es un método suave y sin ningún peligro que requiere de su propia disciplina.

De hecho, Acharya Sri Vagish Shastri<sup>3</sup> nos contaba como una práctica de yoga, tanto con su parte física como de *pranayama*, se vuelve *tantra* cuando aparece el *mantra*, la energía, el tercer ojo, el sonido divino (escuchado en meditación) y la *kundalini*. El *mantra* repetido una y otra vez crea unas ondas mentales, un estado diferente en el cual los *samskaras*<sup>4</sup> se van desvaneciendo por las ondas creadas por la repetición del *mantra*.

El *mantra* puede ser recitado de 4 modos, en voz alta, en susurro y en silencio (mentalmente resonando alto o en susurro). Cada cual más sutil que el otro. Se puede hacer un solo modo o unirlos, como en la práctica de K.Y de Yogui Bhajan

llamada “*Kirtan Kriya*” que utiliza el *mantra* “*Sa Ta Na Ma*”. Y por eso se recita 5 minutos en voz alta, 5 en susurro fuerte, en silencio el doble de tiempo, 5 en susurro y de nuevo 5 en voz alta. Aunque no se dirigen dos tonos en el silencio, si observas tu mente veras que ocurre de manera natural. Además, esta *kriya* de meditación sale beneficiada por el uso de *mudras*.

También hay *mantras* para cada *chakra*, se puede llegar al éxtasis cantando *kirtan* o caer deleitado con poemas musicados, pero cada *mantra*, cada ritmo, cada uso de la respiración, *mudras*, movimiento, etc... modificaran la cualidad de la experiencia.

Una clase de *kundalini* yoga *prem* ha de ser muy cuidada, ya que una sola clase suele contener muchos elementos sutilmente enlazados: *pawanmuktasana*<sup>5</sup>, visualizaciones (sobre todo sentir el tercer ojo), *asana*, ejercicios para equilibrar *ida* y *pingala* y disciplinarlos, *pranayama*, *mantra*, ejercicios para el despertar de los *chakras*, *bhandas*, *mudras*, proveer el despertar del canal central o *sushmana*...

Una clase de *Kundalini* Yoga *Prem* es toda una experiencia energética, aunque su práctica sea esporádica, pero si la realizas a largo plazo y de forma tan seria como hermosa puedes sentir en ti lo que expresan yoguis, poetas y místicos ●



**Siri Tapa**

Formadora de K.Y. en Gobinde.  
Madrid, Valencia y Alicante.  
[siritapa@gobinde.com](mailto:siritapa@gobinde.com)  
[www.gobinde.com](http://www.gobinde.com) - 637 702 152

Formación de  
**KUNDALINI  
YOGA PREM**  
ALICANTE · MADRID · VALENCIA

ESCUELA DE VIDA YÓGUICA  
Con Siri Tapa y Equipo

«Una oportunidad para lo sagrado en ti»

Información y reservas: [gobinde@gobinde.com](mailto:gobinde@gobinde.com) 963250679 - 637702152

prem  
ASOCIACIÓN INTERNACIONAL  
DE YOGA

Gobinde Yoga  
[www.gobinde.com](http://www.gobinde.com)

FEDEFY  
FORMADORAS DE YOGA

# TUI NA

## EL GRAN TESORO DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA



**El Masaje Tradicional Chino o Tui Na, es un masaje que forma parte de los tratamientos dentro de la Medicina China, principalmente por su papel para restablecer y mejorar la circulación de la energía vital del enfermo.**

### ¿EN QUE CONSISTE EL TUI NA?

La Medicina Tradicional China, engloba diferentes disciplinas, no es únicamente acupuntura, como a veces se piensa, junto con la acupuntura, se encuentra el diagnóstico, la fitoterapia, la moxibustión, el Chi Kung, la dietética y los masajes.

Entre las técnicas manuales de masaje, el Tuina ha sido la que más ha aportado al sistema teórico que da apoyo al diagnóstico y tratamiento, dentro de la teoría de la Medicina Tradicional China.

El Tui Na es la técnica principal dentro de la Medicina China para los tratamientos de lesiones, puesto que además de tratar los músculos y las articulaciones, también restablece la circulación de la Energía Vital en el enfermo. Es una rama de la Medicina Tradicional China, y aunque difiere de las otras técnicas terapéuticas en su aplicación, sigue los principios generales de la Medicina Tradicional China en su conjunto: restaura en el enfermo, el equilibrio entre el Yin y el Yang, y restablecer la armonía en la circulación de la **Energía (Qi o CHI)** y de la **Sangre (XUE)**, de forma local y general.

La técnica que se utiliza en Tui Na, consiste en realizar distintos tipos de movimientos y manipulaciones con las ma-

nos sobre la superficie del cuerpo, en zonas precisas, o en puntos clave (puntos de meridianos).

La eficacia probada de estas técnicas, depende de diversos factores que debemos de tomar en cuenta: el tipo de manipulación y la intensidad de las manipulaciones, la característica de las zonas escogidas y los puntos concretos donde se deben de aplicar los distintos movimientos.

Un aspecto muy importante dentro de la esta práctica, es que siempre se trabaja con la energía, la respiración y el movimiento van sincronizados, allí donde se hace la presión, allí es donde debemos dirigir la energía mediante el uso de la respiración, sin ello, no se obtiene toda la eficacia deseada, y el Tui Na pier-



### EL TUI NA TIENE EFECTOS BENEFICIOSOS TANTO A NIVEL FÍSICO COMO A NIVEL ENERGÉTICO

**A nivel físico conseguiremos efectos sobre la circulación sanguínea, el sistema neuromuscular, huesos y tendones.**

**A nivel energético conseguiremos efectos sobre la circulación del Qi (energía) y el Xue (sangre), sobre los órganos internos y efectos generales sobre el organismo.**

de su valor curativo, volviéndose una técnica más de masaje. No debemos de olvidar, que es, ante todo, como toda la terapéutica China, primordialmente energética. Así, un movimiento aplicado con cierta intensidad y una determinada intención, ejerce una acción sobre una zona del cuerpo y puede conseguir una cierta eficacia terapéutica, pero también movimientos con diferente intensidad e intención, aunque se apliquen en la misma zona, darán distintos resultados.

La técnica de *Tui Na* usa ocho métodos que utiliza de acuerdo con la naturaleza e intensidad de las lesiones a tratar y la zona en que se apliquen: **Calentar, tonificar, desbloquear, evacuar o purgar, transpirar, armonizar, dispersar y eliminar.** Para la buena práctica de Tuina los movimientos deben ser constantes, energéticos, uniformes, suaves y penetrantes.

El *Tui Na* también trata lesiones articulares, vendría a ser la osteopatía China, con sus propias técnicas de manipulación, aunque un poco distintas de la occidental, pero con similares objetivos. Es una técnica manual que, junto a su acción local en lesiones musculoesqueléticas, aporta un aumento de la energía en los órganos y entrañas, también

actúa sobre los sentidos y la mente, produciendo un estado de bienestar físico e intelectual, lo que mejora el estado emocional del paciente.

Actualmente es una de las ramas de la Medicina Tradicional China con más presencia a nivel mundial, si bien es difícil encontrar verdaderos buenos profesionales, que lo practiquen y enseñen de la manera auténticamente tradicional ●

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

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

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

Janú Ruíz y Lin Xiao Hu

91 413 14 21 - 656 676 231

[janu@chikungtaojanu.com](mailto:janu@chikungtaojanu.com)

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



### MAESTRO LIN XIAO HU

- Chi kung
- Kung Fu
- Tai Chi Chuan
- Masaje Tui Na
- Medicina Tradicional China
- Taoísmo, Meditación, Filosofía
- Caligrafía China
- Ceremonia del té

## ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL CHINA CHAN WU CLASES SEMANALES



### JANÚ RUIZ

- Chi Kung
- Meditación
- Tai Chi Chuan
- Medicina Tradicional China
- Terapia Craneosacral
- Osteopatía - Shiatsu
- Extensa colección de DVD

## CURSOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL

(Calle Cáceres 49 - Madrid)

氣

### CHI KUNG PARA LA SALUD

(Diploma: Escuela superior de Qi Gong Xiao Yao)

### MASAJE TUI NA TRADICIONAL

(Diploma: Tui Na Escuela Tradicional - TNET)

康

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: JANÚ RUIZ

[WWW.CHIKUNGTAOJANU.COM](http://WWW.CHIKUNGTAOJANU.COM) / TF: 656676231 - 914131421 / [JANU@CHIKUNGTAOJANU.COM](mailto:JANU@CHIKUNGTAOJANU.COM)

# Pintar Mandalas

como si le estuviera dando una caricia a mi alma

## Beneficios que se pueden obtener al colorear Mandalas

**Antes de identificar los beneficios de una actividad de coloreado de Mandalas, creo importante explicar lo que representa esta forma centrada.**

### QUÉ ES EXACTAMENTE UN MANDALA SEGÚN LA PEDAGOGÍA MARIE PRÉ

Es un dibujo, simétrico o no, que se desarrolla a partir de un centro y dentro de una periferia cerrada. Esta forma inicial es el símbolo de la vida y de la organización de la vida. Está presente en la naturaleza desde lo micro hasta lo macro. Si cortamos una fruta por la mitad horizontalmente, veremos que tiene un centro, una organización de sus semillas dentro de la carne del fruto y una corteza o una piel que determina la periferia. Si observamos un átomo o una galaxia, veremos lo mismo. También, y es uno de los aspectos que estudiamos, es la célula: núcleo, citoplasma, membrana. Por extensión, representa nuestra primera célula, nuestra concepción, con todos sus mensajes y toda su organización. Al ser una representación de la naturaleza y de la vida, este símbolo está

presente en todas las culturas, todas las épocas y bajo todas las latitudes. Desde el rosetón de nuestras catedrales hasta los mandalas budistas pasando por la “rueda de medicina” de los amerindios, el calendario azteca o Stonehenge, entre otros.

En sus trabajos, el Psicólogo Karl Gustav Jung se dio cuenta que la expresión gráfica espontánea en esta forma centrada facilitaba la introspección y permitía la expresión de todo el contenido de la psique de la persona en ese momento. Se puede decir que es como una radiografía de la psique. Y desde la neuropedagogía, se verificaron los efectos reveladores y desestresantes que tiene una actividad con el dibujo centrado.

### QUÉ BENEFICIO REALMENTE SE PUEDEN OBTENER

El primer beneficio que se obtiene, ya al poco tiempo de iniciar una actividad de coloreado, es el **silencio interior**.

Este silencio interior es generador de **bienestar**. “Estoy conmigo mismo, haciendo a mi ritmo algo placentero”.

“DESDE LA NEUROPEDAGOGÍA, SE OBSERVÓ QUE ESTA ACTIVIDAD REBAJA EL NIVEL DE ESTRÉS DE LAS DIFERENTES PARTES DE NUESTRO SISTEMA CEREBRAL CENTRAL. Y TAMBIÉN, AL SER UNA ACTIVIDAD QUE SOLICITA LAS HABILIDADES DE AMBOS HEMISFERIOS CEREBRALES, ES UN EJERCICIO DE “REHABILITACIÓN” CEREBRAL”





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

**Vacaciones Relax - 4 y 5 noches**  
**Escapada con niños**  
**Escapada en pareja - Fin de semana - Spa**

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

La persona ya no se encuentra a la merced de todas las solicitudes exteriores y se recentra fácilmente y reconecta con su esencia y su Ser auténtico.

Al no ser una actividad de plástica, poco importa que la persona sepa o no pintar, siempre los mandalas coloreados son preciosos. Y esto revaloriza a las personas. *“Aunque no sea un artista, puedo crear belleza”*. Y, si además saben que es el reflejo de su ánimo, pueden ver y sentir la **belleza de su alma**. Un día una participante en un taller me dijo: *“para mí, pintar mandalas es como si le estuviera dando una caricia a mi alma”*.

Desde la neuropedagogía, se observó que esta actividad rebaja el nivel de estrés de las diferentes partes de nuestro sistema cerebral central. Y también, al ser una actividad que solicita las habilidades de ambos hemisferios cerebrales, es un ejercicio de **“rehabilitación” cerebral** que facilita a las personas el **reencuentro con la forma natural y ecuánime** de tratar las informaciones procedentes de las interacciones con el entorno. Por eso, muchas personas después de un simple coloreado se encuentran en paz, calmadas y tienen una visión menos aterradora de su entorno.

Aunque no se utilice como actividad terapéutica, el simple coloreado de Mandala tiene reconocidos efectos terapéuticos: silencio interior, introspección, liberación del estrés, relajación, aumento de la autoestima, recentrado, reconexión con el ser profundo, paz, armonía y tranquilidad.

En un marco terapéutico, se utiliza el aspecto revelador de los *“pensamientos y emociones contenido en un círculo”*. De esta manera, se obtiene informaciones sobre la manera de procesar las informaciones, se **encuentran los traumas**

que deforman la visión de la realidad y generan estrés. Esto facilita poder encontrar el origen de estos traumas para **sanarlos y mejorar su bienestar** ●



**Jean Routchenko**  
Estudió empresariales, neuropedagogía y psicobiología. Es formador de la Red Marie Pré de profesionales de la Pedagogía del dibujo centrado desde 2002.  
[www.saludable-mente.org](http://www.saludable-mente.org)

**SALUDABLE-MENTE.org**

## Pedagogía Marie Pré® del dibujo centrado

Talleres de sensibilización al Mandala  
Talleres temáticos  
Eje de vida  
Formación para ser profesional de la red Marie Pré.



Descubre más en :  
[www.saludable-mente.org](http://www.saludable-mente.org)    [info@saludable-mente.org](mailto:info@saludable-mente.org)  
tel: 675 677 017

# El Juego de conocerse

Nuestra mirada amorosa riega el crecimiento del niño. El adulto ha de facilitarle al niño la posibilidad de saber que puede elegir dónde poner su atención, y que de forma voluntaria puede alimentar aquello que le construye como persona y le permite tener una vida más plena. El sufrimiento se origina cuando nos sentimos separados, excluidos o aislados. De ahí que la gran transformación se

rollando aceptación, flexibilidad y discernimiento.

Ser un buen educador requiere, por un lado, de una atención permanente, en el sentido de saber guiar y, por otro, también saber soltar y dejar hacer. Es decir, se precisa de una contención y apoyo suficientes, pero sin llegar al excesivo control que paralice la curiosidad –imprescindible para aprender– y la creatividad innata del niño.



da al enfocar nuestra atención en las virtudes que nos unen y así poder gozar en armonía con las relaciones.

Permitir que la generosidad, la paciencia, el amor, la bondad, la compasión y la inclusión se asienten en el niño convirtiéndose un rasgo en su personalidad. Brindémosle la oportunidad de que sienta el placer de ser amable, honesto y responsable. El carácter se va formando desde que no engendran, en una búsqueda de amor y reconocimiento. Los adultos tenemos la función de ofrecerle un entorno seguro donde pueda ir desarrollando todo su potencial, desde la alegría de poder ser él mismo y con la confianza suficiente para vencer los obstáculos con los que inevitablemente se va a encontrar, desa-

Saber mantener un equilibrio entre apoyo y frustración, procurando desde el principio un ambiente de amor incondicional, donde el niño se sienta querido por cómo es y no por lo que haga (resultados).

Es con el juego donde el niño aprende con entusiasmo: desarrolla su atención, curiosidad, memoria, concentración, coordinación, colaboración, comunicación, creatividad y es una herramienta básica de socialización. También es de vital importancia respetar sus ritmos no sobrepasando la capacidad que tienen para mantener la concentración de forma continuada, y dejarles espacios libres en el medio.

El cuidador debe velar por que el niño pueda SER. Per-

“ES CON EL JUEGO DONDE EL NIÑO APRENDE CON ENTUSIASMO: DESARROLLA SU ATENCIÓN, CURIOSIDAD, MEMORIA, CONCENTRACIÓN, COORDINACIÓN, COLABORACIÓN, COMUNICACIÓN, CREATIVIDAD Y ES UNA HERRAMIENTA BÁSICA DE SOCIALIZACIÓN.”

mitirle que se acoja tiernamente, que conecte y se acepte amablemente para que puedan percibir con claridad, sin miedo.

Si el niño confía en sí mismo, en su riqueza espiritual y en su capacidad para desarrollarla, tendrá una buena autoestima. El niño aprende y se esfuerza cuando recibe una mirada de reconocimiento por parte del adulto, y se bloquea o paraliza cuando es castigado. Es aconsejable permitirle hacer más tiempo lo que se le da mejor para que se desarrolle desde el disfrute. La capacidad de aprendizaje del niño aumenta cuando emocionalmente esta alegre.

La neurociencia ha descubierto que el cerebro es moldeable, es decir, se está configurando y reconfigurando y las experiencias que les proporcionamos incidirán enormemente a la hora de determinar la estructura de su cerebro. Todo lo que nos sucede -la música que oímos, las personas a las que queremos, los libros que leemos, la clase de disciplina que recibimos, las emociones que sentimos- tiene peso en el desarrollo de nuestro cerebro. Se ha demostrado además que el desarrollo de la capa-

cidad autoobservación en un estado de quietud y silencio (introspección) produce cambios en la estructura del cerebro, generando un mejor rendimiento.

Es importante permitir que nuestros hijos puedan ser artesanos, introducirles en la música, pintura, dibujo, danza, movimiento, etc. a ser posible también dentro del aula. Hay que ayudarles a fluir, ser originales y creativos.

Permitir que sientan la unión Mente-Corazón ●



**Marcela Çaldumbide**  
 Terapeuta Gestalt  
 Experta en Mindfulness  
 Mediadora familiar e intergeneracional.  
 Directora de  
**El juego de Conocerse**  
 660 473 346  
[marcela.caldumbide@gmail.com](mailto:marcela.caldumbide@gmail.com)

## CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA INTEGRAL

### Siete puertas hacia la atención plena

- Nuestros talleres están enfocados a mejorar nuestra manera de vivir.
- Experimentarás la herramienta de mindfulness.
  - Utilizaremos técnicas de la psicología humanista en dinámicas experienciales orientadas a cuidarnos en profundidad.
  - Sentirás la conexión pensamiento, emoción y cuerpo: yoga, sacro, respiraciones, nutrición, creatividad...
  - Transformarás constructivamente la manera de percibir.

- 1- El cuerpo/los Sentidos - 20 de Octubre
- 2- La Mente/Emociones - 27 de Octubre
- 3- Silencio y Creatividad - 10 de Noviembre
- 4- El Alma - 24 de Noviembre

**PRESENTACIÓN**  
**3 de Octubre - 20h.**  
**Espacio Ronda**

Lugar - Espacio Ronda C/Ronda de Segovia, 50 (Madrid)

Curso impartido por **Marcela Çaldumbide**. Experta en Mindfulness. Terapeuta Gestalt. Mediadora familiar e integracional. Directora del Juego de Conocerse

**Inscripciones**  
**660 473 346**  
[marcela.caldumbide@gmail.com](mailto:marcela.caldumbide@gmail.com)  
[www.eljuegodeconocerse.com](http://www.eljuegodeconocerse.com)

## CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO



### ESTIRAMIENTOS® DE CADENAS MUSCULARES



### TRABAJO CON EL POTENCIAL CORPORAL

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

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

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

#### ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES



**Jorge Ramón Gomariz**  
 Libera tu cuerpo de tensiones para mejorar tu salud.

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

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

# TU DESTINO ESTÁ ESCRITO

## *Cómo transformar las dificultades en gozo*



**El destino está escrito. Tu destino está escrito. Mi destino está escrito. No sé exactamente cómo ni cuándo, pero lo que nos va a ocurrir ya está previsto y, por lo tanto, es prácticamente inevitable. ¡Atención! Prácticamente, porque sí podemos transformarlo y mejorarlo desde el conocimiento. Ahí reside la importancia de saber cómo hacerlo, según el nivel de conciencia de cada uno.**

### UN DESTINO PARA CADA NIVEL DE SABIDURÍA

Creo que existe una ley universal que, según nuestra ignorancia, producirá una serie de efectos negativos en nuestra vida y, consecuentemente, un destino u otro. En otras palabras, **todo aquello que desconocemos tenderá a escribir nuestras dificultades.**

Para verificarlo, imagínate el siguiente ejemplo: no sé conducir, pero acabo de comprarme un coche. Si no tengo el carné e ignoro las normas de tráfico, pero me atrevo a conducir un vehículo, ¿qué destino me espera?

Seguramente, tener muchos problemas con las normas de circulación: atropellaré a alguien, chocaré, me multarán... quizás no suceda hoy, ni mañana. Pero seguro que sucederá más de una vez mientras siga ignorando cómo conducir. Por lo tanto, **el nivel de sabiduría que tenga lleva implícito mi destino.**

A mayor sabiduría me corresponderá un destino con menor sufrimiento (pues sabré manejar mejor muchas situaciones) y, a menor sabiduría, me corresponderá una vida con mayor sufrimiento. Mi tarea, pues, es **abordar lo que no sé para dominarlo y que mi vida se llene de gozo haga lo que haga.**

### LAS DOS MALETAS DE LA VIDA

Pero, para poder dominar lo que no sé y que mi vida se llene de gozo, antes tengo que identificar cuál es mi punto de partida. En mi opinión, todas las personas cuando nacemos llevamos **dos maletas.**

En una maleta, hay **las cosas que sabemos hacer** y que, por eso mismo, **nos satisfacen.** Todas las personas llevan en esta maleta su vocación. Hay niños, por ejemplo, que desde pequeños tienen muchas habilidades sociales; mientras que otros son más introvertidos, pero son muy buenos en matemáticas o en lo que sea. Cada uno tiene unas habilidades distintas pero igual de importantes. Aunque algunas personas tienen más habilidades que otras en esta maleta, el tamaño de la maleta no es el mismo para todo el mundo.

Por otro lado, cuando nacemos también llevamos **la maleta del Destino o de las dificultades.** En esta maleta se encuentran las cosas que ignoramos y que nos cuesta hacer y que, por lo tanto, escriben nuestro destino. Cuando abordamos y superamos estas cosas es cuando verdaderamente crecemos. Seguramente, llegará un punto en que la maleta del Destino será tan pequeña que ya nada nos hará sufrir. Pero mientras eso no ocurra, deberemos trabajar

“ *A mayor sabiduría me corresponderá un destino con menor sufrimiento (pues sabré manejar mejor muchas situaciones) y, a menor sabiduría, me corresponderá una vida con mayor sufrimiento.* ”

**Sesshin de verano 2018**  
**Retiro Zen**  
En la sierra de Madrid  
Del 24 al 31 de AGOSTO  
Con el maestro Zen Tesshin Sanderson

**Conferencia, charla, diálogo**  
**Budismo Zen**  
SÁBADO 2 DE SEPTIEMBRE. 19.30 h.  
LUGAR: Centro Mandala.  
LIBRE ACCESO

**Taller**  
**Introducción a la práctica Zen**  
DOMINGO 3 DE SEPTIEMBRE.  
De 10.30 a 13.30 h.  
LUGAR: Comunidad Budista Zen Jardín de Luz  
Imprescindible reservar a través de zenluz@zenluz.org

ORGANIZA: Comunidad Budista Zen Jardín de Luz  
MÁS INFORMACIÓN: E-mail: zenluz@zenluz.org Tel.: 91 256 02 10  
www.zenluz.org

aqueños aspectos donde somos menos habilidosos. Por lo tanto, **la función de la maleta del Destino es que nos concentremos en ella porque, gracias a eso, crecemos y conseguiremos que la maleta de la Vocación aumente.** Si tuvieras que escoger una única maleta a trabajar, te sugeriría que escogieses esta: es la que más te ayudará a crecer.

Pero, en general, en nuestras vidas podemos combinar ambas: la de misión, para gozar e incrementar nuestra energía, y la del destino para ir reduciendo las cosas que no dominamos e ir convirtiendo toda la realidad en un espacio de gozo.

### CÓMO MODIFICAR NUESTRO DESTINO

Efectivamente, como acabas de deducir, el destino desagradable solo puede transformarse a través del conocimiento. Es decir, trabajando la maleta de las dificultades.

Si te fijas, normalmente la mayoría de los problemas de esta maleta tienen relación con aspectos personales que no sabemos gestionar. Simplemente, ¡porque nadie nos ha enseñado nunca a hacerlo! **Nadie nos ha enseñado a amar, a ser felices o a mantener la paz interior al margen de lo que ocurra.** A pesar de ser las tres asignaturas más importantes de la Vida, no tenemos herramientas para ello y, por ende, sufrimos y seguimos eternizando la maleta del Destino. Para darle la vuelta a esta situación creo que es fundamental plantearse un trabajo consciente y profundo de crecimiento personal. Por ello, busca un curso o un camino serio y profundo e implícate. Así centra-

rás la atención en los aspectos de tu vida que te generan mayor malestar.

Si no sabes dónde buscar, puedes consultar el que yo imparto en Madrid, Barcelona y online ([www.aulainterior.es](http://www.aulainterior.es)) o preguntar a personas que hayan hecho un trabajo similar y veas su transformación. Lo importante es implicarse en un curso serio y sólido y hacerlo de forma consciente para vivir felices aquí y ahora.

### VIVIR PARA GOZAR

Decidas lo que decidas, recuerda que hemos venido a la Vida a disfrutar. Como suelo decir, *“hemos venido a la Vida, a pasar el verano”*. Y, para ello, te animo a ir reduciendo el peso de la maleta del Destino mediante el autoconocimiento. Cuando uno se descubre, empieza vivir una vida más ligera y bella: todo el destino se convierte en gozo ●

**¿Te apetece intentarlo?**



**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. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. [www.danielgabarro.com](http://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:** Sábado 20 de octubre de 2018  
**PRECIO:** 60 €/mes (Becas para quien las necesite)

IMPORTE: DANIEL GABARRÓ

+ información:  
[aulainterior.com](http://aulainterior.com)

# LA HIPNOSIS APLICADA AL SOBREPESO Y A LA OBESIDAD

La obesidad, en el caso extremo, se considera una enfermedad grave, en la cual hay muchos factores que intervienen para que se llegue a manifestar y que puede prevenirse fácilmente tomando las medidas adecuadas en los inicios, en el momento en que aparece el sobrepeso.

La enfermedad de la obesidad se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el tejido adiposo. En estos casos la reserva natural de energía, almacenada como grasa corporal se incrementa hasta tal punto que pone en riesgo la salud e incluso la vida de la persona que la padece. Actualmente la obesidad es el quinto factor principal de riesgo de muerte en el mundo.

En muchas ocasiones hay varias razones implicadas en la aparición del problema. Además de una mala alimentación o la falta de ejercicio físico, también existen temas genéticos y orgánicos que pueden inducir su aparición. Se recomienda que el sujeto esté supervisado por su centro de salud para descartar enfermedades que puedan influir en su metabolismo.

Cuando la causa de su sobrepeso es por una conducta alimentaria inadecuada es un caso muy claro en que la hipnosis puede ayudar al sujeto reforzando su voluntad.

Actualmente suele ocurrir que las personas con más recursos se ocupan más de llevar una dieta sana y si lo necesitan buscan un asesoramiento especializado.

Con este último dato, se puede deducir que la economía, las preocupaciones y el stress son un factor clave para este problema.

Por todo lo expuesto anteriormente recomendamos las técnicas de relajación como una gran ayuda para evitar la obesidad y también el sobrepeso.

**Aunque la obesidad es una condición clínica individual, se ha convertido en un serio problema de salud pública que va en aumento.**

Ante esta realidad que se plantea, tenemos muchas opciones para darle la vuelta y evitar llegar a los extremos que lo convierten en una grave enfermedad. Como es natural tener una buena dieta y realizar ejercicio físico son dos buenas recomendaciones, pero en muchos casos no es suficiente ya que de fondo hay un problema de estrés debido al estilo de vida actual. Por ello nosotros nos enfocamos en la parte mental y todo lo que la hipnosis puede aportar a la resolución de esta situación. Y en todos estos casos las técnicas de relajación e introspección pueden y son muy útiles para comenzar nuestro objetivo



**ESPACIO ALMA MADRID**  
CLASES DE YOGA



**HORARIOS DE YOGA**  
Lunes y Miércoles

16:30h  
18:30 h  
20:30 h

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

**ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI**



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

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

**HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIES**



Plantas Medicinales  
Nutrición y dietética  
Cosmética Natural  
Fruta y verdura Bio  
Medicina natural  
Aromaterapia  
Flores de Bach

[www.eldruida.es](http://www.eldruida.es)  
C/ de la Fe. 9 - 28012 - Madrid  
91 527 28 33

“CUANDO LA CAUSA DE SU SOBREPESO ES POR UNA CONDUCTA ALIMENTARIA INADECUADA ES UN CASO MUY CLARO EN QUE LA HIPNOSIS PUEDE AYUDAR AL SUJETO REFORZANDO SU VOLUNTAD.”

de conseguir un peso acorde a nuestras características “el peso ideal”.

**EL PLAN DE HIPNOSIS APLICADA**

En primer lugar hay que tener en cuenta, que como en todos los casos a tratar con hipnosis, es muy importante la voluntad y convencimiento de la persona para tener un resultado favorable con esta técnica.

Por lo tanto, lo primero ha de ser el compromiso y solo después entrar en las técnicas mentales. En mi caso concreto cuando el sujeto está motivado, le practiqué una regresión y le hago visualizar durante unos diez minutos como era su vida, cuando estaba con un peso más acorde a su constitución, le sacó del trance hipnótico y le pregunté... muchas veces esta sesión es muy explícita ya que el sujeto ha recordado que hace 10 o incluso 30 años tenía un peso aceptable.

En el diálogo el sujeto genera el deseo de recuperar su línea, le informo que todo su potencial está en la mente. Gracias a su mente al igual que ha programado la obesidad ahora puede programar el recuperar su línea.

Segundo: las sesiones.

Normalmente recomiendo realizar unas seis sesiones, la intensidad de las mismas varía con el factor personalizado pero en general, con estas seis sesiones se pasa al control de la voluntad eliminando todo lo que es negativo para la salud y el exceso de calorías. Después se le da el ánimo necesario para que aprecie y valore cada pequeño avance como un éxito. Este punto es muy importante, perder 2 o 3 kilos debería ser suficiente para sentir un avance, adelgazar es recomendable que sea un proceso lento y tranquilo. Si no se realiza así en muchas ocasiones se buscará un sustituto rápido al exceso de comida como por ejemplo el café, el tabaco etc.

Las razones expuestas, junto con la eficacia de la hipnosis para la relajación, el descanso y superar el estrés, hacen que el método expuesto de muy buenos resultados para alcanzar los objetivos deseados ●



**Ricardo Bru**  
Hipnoterapeuta y profesor de hipnosis regresiva.  
Fundación BLANCAMA  
[www.ricardobru.com](http://www.ricardobru.com)

**FORMACIÓN EN HIPNOSIS Y REGRESIONES**

**Método Flash Back**  
Hipnosis rápida y regresiva  
¡Muy práctica! ¡Con casos reales!

**CURSOS TERAPÉUTICOS DE RICARDO BRU Madrid**

Inicio en Octubre



676 580 930  
938 029 075  
WWW.BLANCAMA.ORG

Organizado por Fundación BLANCAMA  
Diploma acreditativo  
[blanca@blancama.org](mailto:blanca@blancama.org)

¡Ya puedes inscribirte!



# Salud y enfermedad en Ayurveda

Āyurveda no puede desligarse de las tradiciones védicas. Es ante todo un conocimiento trascendente que persigue la superación del deseo, la liberación del ciclo de acción y reacción, de la tristeza y la felicidad. Āyurveda, por tanto, concierne esencialmente a los cuidados del cuerpo y la mente, pero como parte de un trabajo necesario para el desarrollo espiritual. El Veda y las tradiciones brahmánicas forman parte del núcleo conceptual de la medicina Āyurveda, donde prevalecen ideas esenciales del hinduismo como los objetivos vitales o *purushārtha(s)*:

- *Dharma* o las acciones que realizamos para conseguir estabilidad y equilibrio.
- *Artha* o las riquezas materiales que nos permiten lograr los placeres de la vida.
- *Kāma* o los deseos, que finalmente producen hartazgo y anhelo de iluminación.
- *Mokṣa* o la liberación del mundo material y la iluminación.

Ahora se entiende mejor la salud como el resultado del equilibrio en cuerpo, mente y espíritu. El término que más se ajusta a esta idea de salud es *svāsthya* (“habitando en uno mismo”), aunque en la literatura también es de uso común e intercambiable la voz *ārogya* (“ausencia de enfermedad”).

Por tanto, la salud en Āyurveda tiene un significado más extenso que el aplicado en occidente, y puede hablarse de un sentido positivo (y trascendente), preventivo y dinámico. El sentido positivo corresponde con la identificación entre salud y felicidad; Caraka, el autor más importante, lo expresó así: “La salud es conocida como felicidad mientras que el desorden es infelicidad”. El sentido preventivo es explicado como sigue: “Uno debe tomar como una rutina diaria los aspectos que mantengan la salud y prevengan los desórdenes que todavía no han aparecido”.

La salud es también un concepto dinámico, esto es, está sujeta a numerosas fluctuaciones internas (motivaciones, acciones, etc.) y externas (clima, estaciones, etc<sup>3</sup>).

Las palabras más habituales para referir la enfermedad son *vyādi* y *roga*. Existen numerosas formas de clasificar la enfermedad. Una de las más recurrentes fue formulada por Caraka del siguiente modo: “Hay tres (tipos de) enfermedades –innatas, exógenas y psíquicas. Innata es la que surge de los humores o *doṣas*, exógena es la que es causada por *Bhūta* (entidades y organismos), aire envenenado, fuego, trauma, etc. Psíquica es la que es causada por deseos incumplidos y deseos enfrentados”.

El origen de la enfermedad está muy ligado al concepto de salud, y Caraka (también *Vāgbhaṭa*) distinguió tres “causas superiores”: “... conjunción inapropiada de los órganos de los sentidos y sus objetos, error intelectual y sus consecuencias”. La primera de estas causas está relacionada con un uso excesivo, defectuoso o pervertido de los sentidos, que afecta a la percepción de los objetos (gritar mucho, abusar de los ambientes fríos, etc.). La segunda causa está relacionada con los actos incorrectos debidos a una perturbación de la comprensión, la voluntad o la memoria (por ejemplo, forzar el sueño, contener una necesidad fisiológica, una postura incorrecta, etc.). Caraka concedió una gran importancia a esta idea a la que se refirió como *prajñāparādha*, cuyo significado es “ataque contra la sabiduría”. Por último, también los factores ambientales (*kāla*) como el frío, el calor o la humedad, junto al paso natural del tiempo que nos va envejeciendo (*parinama*), pueden causar un desequilibrio<sup>7,8</sup>.

Desde el punto de vista más clínico y funcional, el *vaidya* sólo habla de enfermedad cuando uno o varios humores o *doṣas* (literalmente significa “agente que vicia o corrompe”) que están alterados afectan a algún tejido (*dhātu*, *srota* o mala), que en conjunto se denominan *dūśya* (“el que es corrompido”). En algún momento del proceso de





¿Conoces la  
Cosmología de  
Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual

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

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



**Formación  
en  
arteterapia  
gestalt**



[www.elcaminante-arteterapia.com](http://www.elcaminante-arteterapia.com)  
formacionmadrid@elcaminante-arteterapia.com  
691 389 965 - 952 357 301

evolución de la enfermedad (*kriyā kāla*), la circulación de los humores agravados se perturba, estancándose en un lugar de mayor debilidad y favoreciendo el debut de la enfermedad. Así lo explicó Caraka: "Los humores corrompidos y agravados, que transcurren libremente a través del cuerpo, ocasionan una enfermedad en el lugar en el que están encarcelados debido a una obstrucción en sus pasos naturales". Esto puede ocurrir fundamentalmente por dos razones:

- Los humores agravados producen cambios estructurales y funcionales en un tejido o canal de mayor debilidad (*srotovaiguṇya*);
- Los humores agravados se adhieren a *āma* (*sāmadoṣa*), una sustancia pesada y pegajosa resultante de una digestión defectuosa, o se acumulan por la obstrucción que produce esta sustancia (*nirāmadoṣa*).

En el contexto ayurvédico, *āma* se traduce habitualmente como "toxina" o alimento a medio digerir que sufre un proceso de fermentación y transformación tóxica. Su aparición está relacionada con la debilidad de *agni* o *agnimāndya*, y se considera una causa muy importante de enfermedad; algunas fuentes sostienen que la patología de *āma* (*sāmaroga*) está relacionada con el 80% de las enfermedades descritas<sup>10</sup> ●

**BIBLIOGRAFÍA**

<sup>1</sup> Sharma PV, traductor y editor. Caraka Samhitā. Agniśāstraḥ tritiya refined and annotated by Caraka and redacted by Drdhabala, 4 vols. Varanasi, Chaukhambha Orientalia; 2003. Caraka Samhitā sūtrasthāna IX: 4.

<sup>2</sup> Sharma PV et al. 2003. Caraka Samhitā sūtrasthāna V: 13.

<sup>3</sup> Kunte AM, Navre, RS, compiladores; Harisastrī B, Parādkar V, editores. The Astāngahrdayasamhitā, with the Sarvaṅgasundara Commentary and of Arunadatta and the Ayurvedarasayana Commentary of Hemadri. Reimpresión. Varanasi, Chaukhambha Orientalia; 1982. Aṣṭāṅghrdaya Samhitā sūtrasthāna I: 19.

<sup>4</sup> Sharma PV, et al. 2003. Caraka Samhitā sūtrasthāna XI: 45.

<sup>5</sup> Sharma PV, et al. 2003. Caraka Samhitā nidānasthāna I: 3.

<sup>6</sup> Sharma PV, et al. 2003. Caraka Samhitā sārīrasthānam I: 102-109 y Caraka Samhitā sūtrasthāna XI: 40-41.

<sup>7</sup> Sharma PV, et al. 2003. Caraka Samhitā sūtrasthāna XI: 42.

<sup>8</sup> Sharma PV, et al. 2003. Caraka Samhitā sārīrasthānam I: 115.

<sup>9</sup> Bhisagratna KK. "Suśruta Samhitā 3" en Chowkhamba Sanskrit Series Office. 2002. vols. 2 Ed. Varanasi. Suśruta Samhitā sūtrasthāna XXIV: 17.

<sup>10</sup> Srinivasulu M. Concept of āma in Āyurveda. Delhi, Chowkhamba Sanskrit Series Office Varanasi; 2005.



**José Manuel Muñoz Muñoz**  
enfermero, antropólogo y Doctor por la Universidad de Granada. En la actualidad dirige el Centro de Estudios Ayurvédicos.  
[www.centroayurveda.es](http://www.centroayurveda.es)  
600 236 954



**Āyurveda**  
Medicina Tradicional India

**Programa de Estudios Presencial  
Madrid  
Octubre 2018 - Julio 2019**

**Dirección y profesorado nativo  
Currículo completo y especializado en 3 años  
Prácticas clínicas**

**¡Reserva ya!**



**Consulta Ayurveda**  
**Dra. Prachiti Kinikar**  
Profesora y consultora internacional con consulta regular en Madrid

**Información**  
[www.centroayurveda.es](http://www.centroayurveda.es)  
[secretaria@centroayurveda.es](mailto:secretaria@centroayurveda.es)  
Tif. 600 236954



# Atravesar La Pérdida



Todos vivimos alguna pérdida. De pronto, algo desaparece de nuestra vida. Sea por un tiempo o permanente, el proceso que se abre es el mismo, e igualmente doloroso. Experimentamos la *pena emocional* que emerge siempre acompañando ese momento de *conciencia de privación*.

Puede proceder de diversas situaciones. Fallecimiento de un ser querido, humano o no, final de una relación, desempleo, quiebra o ruina, robo, envejecimiento o pérdida de salud. La lista es larga y puede ser sorprendente también.

La pena emocional producirá cambios en la personalidad y en el modo en que afrontamos la vida. Es el principio de una transición. Un momento en el que, en vano, tratamos de racionalizar y entender. Lo único cierto es que vamos a enfrentarnos a un desbordamiento de las emociones que, generalmente, se presentarán distorsionadas.

Intentamos minorar los efectos, incluso negarlos, pero esa pena solo pide ser observada y atravesada. Y ofrece cambios de conceptos, valores y opiniones. Hasta llegar a una nueva vida restaurada, resignificada, pero no igual.

Este tránsito se expresará en un proceso de duelo. El mecanismo por el cual avanzamos hacia otra realidad. Un proceso que es normal, dinámico, activo, social e íntimo.

## HERRAMIENTAS PARA LA TRAVESÍA

### ¿Cómo podemos gestionar una pérdida?

Primero comprendamos que esta transición parte de una decisión personal de aceptar los hechos. Imprescindible.

**Soltar** significa decir adiós de la única manera posible. Con gratitud. Dejar ir es importante tanto para el que queda como para el que se va. Es necesario para abrir un campo en el que cosas nuevas van a ocurrir. La pelea contra el cambio y la resistencia para que todo permanezca solo satisface a una mente que no acepta el escenario que no puede controlar.

El dolor procede de la resistencia a soltar, permitir y no controlar. El dolor existe. La vida es maravillosa, pero a veces duele. Mucho. Pero si el dolor es inevitable, el sufrimiento siempre es una elección. De elecciones y decisiones hablamos.

La no aceptación de lo ocurrido pro-

“ *Soltar significa decir adiós de la única manera posible. Con gratitud. Dejar ir es importante tanto para el que queda como para el que se va. Es necesario para abrir un campo en el que cosas nuevas van a ocurrir.* ”

duce resistencia al cambio y aumenta la frustración. Esta ausencia de aceptación fundamentada en creencias acerca de ser conformista, perder impulso, no avanzar. Falsas, engañosas y dañinas. Aceptar significa reconocer donde me encuentro. Saber de mí. Abrazar mi proceso.

También traeremos aquí al **desapego**. La liberación consciente del miedo a perder, basado en la convicción de que no seremos felices cuando algo o alguien significativo nos falten. Siempre poniendo nuestra felicidad fuera. No es indiferencia ni desafecto. Es prescindir de la necesidad de posesión. Liberar a los demás de nuestras necesidades. Aceptación en movimiento.

En las muertes, separaciones, rupturas, en todas las pérdidas, el apego sostiene el miedo al cambio y a la soledad. Desapegarse no significa que los demás no nos importen, sino que podemos afrontar, desde una posición madura, el salir de nuestra zona de confort. Que somos libres de ser y permitir que los demás sean.

### TOMANDO DECISIONES

Toda recuperación parte de una decisión de vivir. Exploremos un concepto integrador: *la Pérdida en la Luz*.

Por medio de diferentes técnicas y espacios vivenciales, podemos experimentar cómo estos procesos nos conectan con nuestra humanidad y nuestra fuerza. Entendemos el mensaje que tienen para cada uno. Abrimos el campo de las posibilidades de una vida dotada de un significado renovado. Aprendemos a celebrar lo que desde ahora será diferente y a valorar lo cotidiano. A conservar los recuerdos con alegría, no con dolor.



# Escuela de Vida

Ma Rosa Casal

**MATRÍCULA ABIERTA CURSO 2018-2019**

<p><i>Macrobiótica &amp; Medicina Oriental</i></p> <p><b>FORMACIÓN DE CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL</b></p> <p>.....</p> <p><b>CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA</b></p> <p><i>Terapias Reflejas</i></p> <p><b>FORMACIÓN PROFESIONAL DE REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA</b></p> <p><b>FORMACIÓN TÉCNICA METAMÓRFICA</b></p> <p><b>ACUPUNTURA REFLEJA SU-JOK</b></p> <p><b>CROMOTERAPIA APLICADA</b></p>	<p><i>Tao Curativo - I Ching Dao</i></p> <p><b>TALLERES DE PRÁCTICA REGULAR</b></p> <p>.....</p> <p><b>PROG. DE DESARROLLO PERSONAL</b></p> <p>.....</p> <p><b>Del 5 al 9 de Septiembre 2018</b></p> <p><b>RETIRO DE YINTAO CON RENU LI PARA MUJERES EN EL CAMINO</b></p> <p style="text-align: center;">En Pontevedra (Galicia)</p> <p>.....</p> <p><b>GABINETE DE TERAPIAS</b></p> <p style="text-align: center;">CON M<sup>a</sup> ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO</p> <p style="text-align: center;">¿Algún problema o síntoma que desees mejorar? Tratamientos personalizados. <b>¡PIDENOS CONSEJO!</b></p>
--	--

 Centro colaborador

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

Hay caminos para recuperar la pasión y la sensibilidad ante la vida. Permitiendo la expresión y *educación de las emociones*, haciendo presente y entendiendo lo que es trascender.

Pérdida es cambio. Como tal es motor de desarrollo si entendemos cómo usar esa energía. Una toma de contacto con nuestra totalidad. Una puerta al descubrimiento de nosotros mismos y la aceptación de la responsabilidad sobre nuestra realidad ●



**Fernando Recondo**  
Es un Knowmad, terapeuta, mentor y formador que acompaña a personas en procesos de cambio, transformación y pérdida por toda España.  
[www.fernandorecondo.wordpress.com](http://www.fernandorecondo.wordpress.com)  
687 065 225



## TALLERES PARA "ATRAVESAR LA PÉRDIDA"

<p><b>LA MUERTE - Sábado 15 de Septiembre 2018</b></p> <p><b>LA SEPARACIÓN - Octubre 2018</b></p> <p><b>FERNANDO RECONDO</b> TERAPIA - FORMACIONES SESIONES INDIVIDUALES EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES "RECUPERACIÓN DEL SENTIDO DE LA VIDA"</p>	<p><b>LA QUIEBRA - Noviembre 2018</b></p> <p><b>ENFERMEDAD Y ENVEJECIMIENTO - Diciembre 2018</b></p> <p>Consultar horarios y precios en la web <a href="http://www.fernandorecondo.wordpress.com">www.fernandorecondo.wordpress.com</a> <a href="mailto:fernandorecondo@gmail.com">fernandorecondo@gmail.com</a> - 687 065 225</p> <p style="text-align: center;">  </p>
---	---

# GESTALT, PAREJA Y FAMILIA

Pareja y familia al igual que otros sistemas de relación suponen unidades u organismos vivos con evolutiva y existencia propia. Darles sentido tiene que ver con considerar su situación total en el presente y a la vez ver cómo se distribuyen.

La totalidad de estos organismos está por encima de la suma de las partes (*holismo*), donde también está presente el principio general de la autorregulación orgánica. Este proceso homeostático tiene que ver con el mantenimiento del equilibrio del sistema en medio de condiciones siempre cambiantes.

Desde aquí se va a generar un procedimiento dialéctico que va del significado global del sistema en sus niveles sociales y culturales al de las partes, donde interviene la vivencia individual. Este procedimiento posibilita una ampliación de significado en el que paradójicamente el campo crea al sujeto y éste

“PAREJA Y FAMILIA AL IGUAL QUE OTROS SISTEMAS DE RELACIÓN SUPONEN UNIDADES U ORGANISMOS VIVOS CON EVOLUTIVA Y EXISTENCIA PROPIA. DARLES SENTIDO TIENE QUE VER CON CONSIDERAR SU SITUACIÓN TOTAL EN EL PRESENTE Y A LA VEZ VER CÓMO SE DISTRIBUYEN”

a su vez crea el campo, al estilo de círculos concéntricos que se amplían.

Podemos decir que en todos los casos cuando el sistema se desequilibra romperá por el elemento más sensible y ese será el síntoma manifiesto. A partir de aquí podemos ir rastreando las necesidades a tener en cuenta.

Cuando el sistema es de pareja (sistema binario), siguiendo a Maslow podemos detectar tres tipos de necesidades:

## 1. DEFICITARIAS

Son necesidades que el otro/a puede aportarme y son el punto de partida de las mayorías de las parejas: Requiere de ti lo que no tengo (valor, fuerza, cariño, etc...).

Las parejas se compensan, complementan y polarizan desde el déficit en su mayor parte. Aquí se espera que el otro se haga cargo de mí.

## 2. FUNCIONALES

Parten del supuesto de la búsqueda de una eficacia en el sistema del que se beneficia cada miembro y a la vez el conjunto, por ejemplo: necesidad material, necesidad de un padre, necesidad de un amante para mi sexualidad.

## 3. EXISTENCIALES

Son aquellas que dan un sentido a mi vida. Aquí me responsabilizo de mí y no espero que lo haga el otro y esto es el criterio diferencial con respecto a las necesidades deficitarias.

Edward y Bárbara Lynch proponen para una terapia de pareja o familiar, además de tener bases sólidas en el manejo de teoría de sistemas, los siguientes principios básicos:

1. Un sistema es una unidad interactiva compuesta por individuos que comparten una historia con elementos de poder, intimidad, ansiedad, diferenciación y necesidades





# ESCUELA DE PROFESORES DE YOGA

2018  
6ª PROMOCIÓN  
PLAZAS LIMITADAS

AVALADA POR:

**APYM-Asociación  
Nacional de profesores de  
Yoga**

Más de 40 años de experiencia

**91 233 20 29 y 637 677 376**

**YOGA: Ángel M. Robles .**  
**ANATOMÍA: Silvia F. García Vila.**  
**HIDUISMO: Enrique Gallud Jardiel.**  
**PSICOLOGÍA: Jose M. Sánchez.**  
**NUTRICIÓN: María G. Casal.**  
**MEDITACIÓN: Cecilia Pardo Calleja.**

Comenzamos en Octubre  
**DESCUENTO DEL 20% SI TE  
APUNTAS ANTES DEL 31 DE  
JULIO**

Más información y contacto en  
[www.profesoresdeyoga.org](http://www.profesoresdeyoga.org)

**Instrucción de Profesores de Yoga en tres años, según el Incaul, Programa Europeo.**

que se transmiten a través de las generaciones.

2. Bajo presión, los individuos y el sistema intentarán manejar sus problemas con los métodos habituales aunque sean infructuosos.

3. El sistema está compuesto por varios subsistemas formados por lo que les es común, por el género, los intereses compartidos y la compatibilidad.

4. Los subsistemas primarios en una familia son: el sistema de pareja, el sistema parental, y el sistema de hermanos. Los subsistemas formados por intereses y género se consideran secundarios.

5. Los subsistemas se regulan por las fronteras y por las reglas intra e inter-sistémicas (la mayoría son implícitas).

6. Existe una jerarquía natural en el sistema. En general, los adultos están en la posición más alta y los hijos están subordinados.

7. Cada subsistema tiene una función y un propósito específico:

a. La función del subsistema marital es proporcionar el cuidado emocional y apoyo a los cónyuges. La intimidad de este subsistema incluye el sexo.

b. La función del sistema parental es fijar límites y ofrecer protección, cuidado, apoyo, lugar, permiso (para ser hombre o mujer, para diferenciarse adecuadamente, etc...), respeto y amor.

c. La función del sistema de hermanos es aprender a relacionarse con sus semejantes, ser recipientes de los ofrecimientos del sistema parental y aprender a negociar con los adultos que tienen autoridad. La función eventual del sistema de hermanos o de hijos es diferenciarse y abandonar el hogar ●

**Domingo de Mingo Buide**

Psicólogo. Psicoterapeuta.

## BIBLIOGRAFÍA

- A. Woldt y S. M. (20017) *Terapia Gestalt, historia, teoría y práctica*. Ed. El manual moderno. México.
- Atienza M. (1987) *Estrategias en psicoterapia gestáltica*. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires.
- Castanedo. C. (2003) *Grupos de encuentro en Terapia Gestalt*. Herder. 2003.
- Gadamer H. G. (1998) *El giro hermenéutico*. Cátedra. Madrid.
- Neuhauser J. (2001) *Lograr el amor en la pareja. El trabajo terapéutico de Bert Hellinger con parejas*. Herder.
- Spagnuolo-Lobb M. (2009) "Estar en la frontera-contacto con el otro: El desafío de cada pareja" en AETG: "La unión de las diferencias". N29. La Llave. Vitoria
- Pierret G. (1990) *Plenitud aquí y ahora*. Mandala. Madrid.
- Zinker J. (2005) *En Busca de la Buena Forma*. IHS.



**QUATRO**  
Formación en Gestalterapia

## FORMACIÓN EN TERAPIA GESTALT

ES UNA FORMACIÓN  
TEÓRICO-PRÁCTICA VIVENCIAL

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

INSCRIPCIONES  
91 308 03 48 - 659 938  
[gestaltquatroformacion@yahoo.es](mailto:gestaltquatroformacion@yahoo.es)  
[quatro@gestaltquatro.es](mailto:quatro@gestaltquatro.es)  
[www.gestaltquatro.es](http://www.gestaltquatro.es)

# DIME CÓMO RESPIRAS Y TE DIRÉ QUE TE DUELE



- ¿Crees que respiras bien?*
- ¿Es profunda tu respiración... o es corta?*
- ¿Qué parte de tu cuerpo se expande más?*
- ¿El pecho, el abdomen, llega hasta el periné?*
- ¿Es más larga la Inspiración o la Espiración?*

La respuesta a estas preguntas te puede dar la explicación y la solución de por qué te duele el cuello o las lumbares pero también puede explicar tus problemas de estreñimiento, acidez o una afección ginecológica o urinaria. Porque la Respiración determina tu Salud ya que tu sistema musculoesquelético, circulatorio, digestivo o ginecológico se relacionan directamente con ella.

## ¿DE QUÉ DEPENDE LA RESPIRACIÓN?

Nuestra manera de respirar está condicionada por los acortamientos de nuestras Cadenas Musculares. Es decir, las tensiones que se van generando en nuestros músculos por esfuerzos, estrés, etc., van acortando el tejido conectivo lo que genera “nudos” en nuestros tejidos que afectarán la movilidad de nuestras articulaciones. Este proceso va alterando nuestro cuerpo produciendo “abolladuras” que alterarán nuestra postura y, por ende, van a afectar la movilidad del diafragma torácico y de otros diafragmas como el periné y el diafragma craneal. Por lo tanto, si no hay buena movilidad de los diafragmas no habrá una buena oxigenación de los músculos, el cerebro tampoco se oxigena bien, generando más estrés, se acumularán más toxinas, no habrá buena movilidad intestinal, aumentará la presión sobre determinadas vísceras, el suelo pélvico no dará un buen sostén a la vejiga o al útero, etc.

## ¿QUÉ SIGNIFICA BUENA RESPIRACIÓN?

Si todas las Cadenas Miofasciales están elásticas y equilibradas, el aire que entra a los pulmones se reparte uniformemente por la cavidad torácica y este impulso se transmite uniformemente por las distintas cavidades, sin generar esfuerzo ni tensión.

La realidad es que todos tenemos algún acortamiento o tensión en nuestras Cadenas y esto hace que, según las Cadenas Miofasciales que tengamos acortadas, se expandirá o nuestro abdomen, o nuestro tórax, o las costillas, o casi no se expandirá ninguna cavidad: Observar qué parte

de nuestro tronco movemos o no movemos cuando respiramos, nos pueden dar la pauta de por qué tengo ciática, me duele el hombro o tengo estreñimiento, incontinencia urinaria o me duele la cabeza.

En las siguientes imágenes, extraídas del “Método GDS”, podemos observar distintos “Tipos de Respiración” según las Cadenas Musculares que dominan en cada uno de nosotros, es posible que tú te identifiques con alguna de ellas:

## ENTONCES, ¿CÓMO PUEDO CORREGIR MI RESPIRACIÓN?

A esta altura habrás comprendido que la alteración de la respiración es un síntoma ya que la causa de tu alteración respiratoria es el acortamiento y la tensión miofascial de tus cadenas: la clave es liberar las cadenas miofasciales que perturban tu respiración... y corrigiendo las cadenas acortadas mejoraremos tu respiración y solucionarás muchas dolencias.

Para eso, lo primero es hacer un buen diagnóstico de cómo están tus cadenas musculares para determinar la causa de tus alteraciones respiratorias y de tus dolores. Por ejemplo, si tus cadenas posteriores de extensión están cortas, cuando respiras se expandirá el abdomen o el tórax, si tienes un exceso de tensión en tus cadenas de cierre, sólo se expandirá la parte superior del tórax cuando respiras y si domina tu cadena de flexión la expansión irá hacia la espalda porque el esternón estará bloqueado.

A partir de la evaluación de tus cadenas tensas y acortadas y las zonas del cuerpo más bloqueadas podemos proponerte un programa correctivo para corregir esos patrones solucionar los dolores y alteraciones relacionadas con ello.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI FORMA DE RESPIRAR Y SUS CONSECUENCIAS?

Para corregir tu postura y tu respiración tenemos que

“ *Nuestra manera de respirar está condicionada por los acortamientos de nuestras Cadenas Musculares.* ”

quitar tensión a tus cadenas miofasciales y recuperar la movilidad de los puntos de anclaje de estas cadenas. Para ello podemos tratar mediante técnicas miofasciales para liberar los “nudos” del tejido y utilizar posturas de puesta en tensión global y parcial del sistema fascial y las cadenas musculares. Para que estas técnicas sean efectivas hay algunas premisas fundamentales:

1. La buena colocación de los segmentos corporales y puntos de anclaje de las cadenas para ser efectivo sobre la o las cadenas que me interesa estirar.
2. Poner una tensión tolerable, sin excesos ni crispaciones que generan defensas y producen el efecto contrario.
3. Mantener la tensión 2 minutos que es el tiempo necesario para que se relaje el músculo y se libere la fascia.
4. Dirigir la respiración hacia las zonas que esta postura permite abrir (de esta manera voy a poder expandir zonas que habitualmente no puedo por el acortamiento de dicha cadena).

Para aumentar la efectividad y la precisión en este trabajo realizamos Clases Grupales y personalizadas con el Método RCP + K-Stretch – estiramiento global de cadenas miofasciales.

K-Stretch® es la revolucionaria hamaca postural creada para mejorar la postura y reequilibrar las tensiones musculares. Diseñada y concebida respetando la fisiología y la biomecánica del cuerpo humano, permite mejorar la elasticidad muscular y la condición física en general a través del estiramiento de las cadenas musculares.

La K-Stretch® permite mantener el cuerpo en una postura correcta durante la ejecución de los diferentes ejercicios de estiramiento. Gracias a sus planos móviles permite además regular la intensidad de los ejercicios según la posibilidad del usuario. De esa manera se consigue evitar posturas forzadas que darían lugar a una incorrecta ejecución de los ejercicios, sobre todo en aquellas personas con muy poca flexibilidad, con mucha rigidez muscular y/o articular o para las personas mayores ●

En el Canal de YouTube: **OSTEOFISIO Fisioterapia – Osteopatía – Cadenas**, podrás ver algunos ejercicios, posturas y Consejos para mejorar tus Cadenas y tu Salud.

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

**LA BIOTIKA**  
Desde 1979

**TAKEAWAY**

**RESTAURANTE**  
Macrobiótico  
Vegano  
Vegetariano  
Diets especiales

**ECOTIENDA**  
Productos  
Certificados BIO

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

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

Tif 646 85 64 28

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

NUEVA ECOTIENDA LA BIOTIKA ¡SIGUENOS!

1ª CONSULTA GRATUITA



**Francisco Alonso**  
Osteópata D.O.  
Fisioterapeuta col. 1213  
[www.osteofisiogs.com](http://www.osteofisiogs.com)  
[osteofisiogs@gmail.com](mailto:osteofisiogs@gmail.com)  
91 115 42 08

**Método RCP**

**Cadenas MioFasciales**

**Osteopatía**

**Tratamiento Individual – Grupal**

**¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!**

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

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

# EL AZÚCAR

## ESE DULCE VENENO

Es un producto de mucho negocio. El primer consumidor es la industria agroalimentaria, el segundo, la tabacalera. Que sea la industria agro-alimentaria la primera consumidora no es extraño. Esto significa que los que creemos que no consumimos azúcar, tenemos que reducir nuestra dieta a alimentos muy primarios, como cereales ecológicos, frutas y legumbres no procesados. En cuanto tocamos alimentos de la industria, bollería, pan, platos preparados, conservas, yogures o postres, ingerimos azúcar.

Antes de adentrarnos en el tema y en nuestro cuerpo, vamos a mirar los efectos de la producción de azúcar a nivel social y del medio ambiente. Ya sabéis, los que me leéis que soy una ferviente amante y defensora de la lógica universal. Y me gusta siempre ver lo que hay detrás de un alimento: ¿qué significa, a nivel económico, ecológico y social, el consumo de tanto azúcar?

De entrada, el azúcar es responsable de la deforestación que ocurre en múltiples países donde se cultiva la caña. Se estima en 125.000 hectáreas dedicados al cultivo de la caña, con sus consecuentes contaminaciones por el uso de fertilizantes y plaguicidas, la quema de las cañas después de la cosecha, liberándose enorme cantidad de dióxido de carbono.

Las condiciones laborales para su explotación son iguales a la esclavitud. Miles de personas se ven trabajando en las explotaciones de la caña sin respeto de sus derechos, con salarios de pena, y condiciones de trabajo peligrosas.

No hablemos de las expropiaciones abusivas para poner más plantaciones de caña. Muchos conflictos sociales se originan por la propiedad de la tierra, que implica que los campesinos tengan que migrar de sus tierras.

Es el mismo guion para muchos otros productos, que nos venden como sanos e indispensables para nuestra salud: en primera línea, la soja, el cacao (con su derivado el chocolate, ideal según las fuentes oficiales para combatir el cansancio, la depresión), la quinua, los aguacates...

Hoy en día, el consumo medio de azúcar es de 25 kg/ persona/año. Cuando hace cincuenta años, no pasaba de 5 kg... Las enfermedades relacionadas con el consumo de azúcar han aumentado de forma alarmante, hasta tal punto que la Comisión Europea está pidiendo a los gobiernos que hagan campañas de prevención e información acerca del consumo. Pero los intereses de las grandes empresas son muy grandes y si se desarrolla un plan de comunicación, no se dedica el dinero suficiente para que alcance y "sature" las pantallas.

A quien duda del poder de las productoras de azúcar, les cuento que, en 2003, la OMS publicó un estudio en el que preconizaba la disminución del consumo. El lobby azucarero intervino en el congreso americano para pedir que se



**Bija yoga**  
**Escuela de Sanscrito, Filosofía y Yoga**

**Clases regulares de YOGA y Meditación**  
**Martes de 19.00 a 20.30h**  
**Centro Mandala**

<Metro Lavapies-Sol>  
**Síguenos en FACEBOOK**  
[www.facebook.com/bijayoga](http://www.facebook.com/bijayoga)

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

## ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodriguez** Colegiada. 28003149

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

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

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



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

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

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

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

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981

### Juan Manzanera Escuela de Meditación Clases y seminarios

**630. 448. 693**

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



eliminar la aportación de Estados Unidos a la OMS.

Pues bien, hablemos ahora del efecto del azúcar en nuestro cuerpo. Que el azúcar acidifica el cuerpo, es bien conocido. Todo proceso acidificante genera

desequilibrio y abre la puerta a enfermedades llamadas degenerativas, también lo sabemos. La glucosa, uno de los azúcares que existe a nivel bioquímico, es el carburante del cuerpo. La obtenemos a través de nuestra alimentación. Nuestro hígado es el encargado de transformar los glúcidos que ingerimos para aislar la glucosa y permitir su abastecimiento a las distintas partes del cuerpo. Cuando hay exceso, la glucosa es transformada en glucógeno, que es una reserva. Estamos programados para poder resistir un ayuno forzado, por eso tenemos esta reserva, pero en la actualidad, nunca vaciamos la reserva, es más la rellenamos cotidianamente. Y eso provoca el desequilibrio en nuestro cuerpo. Demasiada glucosa provoca una sobreproducción de insulina, al final, agotamos el páncreas y generamos resistencia a la insulina.

Cuando hablamos de las enfermedades relacionadas con el consumo de azúcar, todo el mundo piensa enseguida en la diabetes o la obesidad. Obviamente, son las más directas, pero no hace falta llegar a la diabetes o a la obesidad para tener problemas con el azúcar. Las pastillas o los sustitutos son parches. No nos engañemos si tengo una resistencia a la insulina, no me quito el problema con una pastilla ni consumiendo canela a lo bestia. Hay que reformar la alimentación, reducir la ingesta de hidratos de carbono, volver a una dieta limpia de verduras y frutas. Verduras y frutas de verdad, no en bote ni en zumos. Los que exigen masticación pues es la primera etapa de digestión de los glúcidos, en la boca.

Os invito a mirar detenidamente las etiquetas de las salsas de tomate, los purés, tanto de verduras como de frutas, los potitos de bebe, los platos precocinados... todos llevan azúcar. El consumo directo ha bajado estos últimos

“2003, LA OMS PUBLICÓ UN ESTUDIO EN EL QUE PRECONIZABA LA DISMINUCIÓN DEL CONSUMO. EL LOBBY AZUCARERO INTERVINO EN EL CONGRESO AMERICANO PARA PEDIR QUE SE ELIMINARA LA APORTACIÓN DE ESTADOS UNIDOS A LA OMS.”

años, fruto de las campañas que recomiendan el control de ingesta de azúcar. Pero no ha bajado a favor de una reducción de la adicción al dulce sino a favor de los edulcorantes artificiales, más perjudiciales si es posible.

La única solución es consumir los alimentos brutos, sin procesar. Cereales integrales, frutas y verduras. Una buena parte de la verdura, cruda. Todos estos alimentos en su estado inicial contienen glúcidos, pero también tienen fibra o celulosa. Esto hace que la fibra arrastre los almidones por el intestino, dificultando así la absorción de sus azúcares.

Entiendo que no es fácil reformar los hábitos. Cazar el azúcar en el plato es una carrera en sí. Cambiar su alimentación es un reto, en eso, puedo ayudarles. La adicción al azúcar es real, necesita reeducación de las papilas gustativas, y eso es un trabajo de largo plazo. Con paciencia y método, ayudo a mis pacientes a cambiar su plato, y eso soluciona sus problemas.

Os deseo un feliz verano ●



#### Cahty Liegeois

Nutriteraapeuta en Ecocentro.

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

Consultas gratuitas: miércoles tarde, y Jueves mañana y tarde.

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

**CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS**

11 y 12 de Agosto - Taller

**Viaje al Cuerpo I**

13, 14 y 15 de Agosto - Taller

**Viaje al Cuerpo II**

**Antigimnasia**

677 03 84 61 - 660 33 76 71

2 de Septiembre - Conferencia

**Budismo Zen**

91 256 02 10

zenluz@zenluz.org

3 de Septiembre - Taller

**Introducción a la práctica Zen**

91 256 02 10

zenluz@zenluz.org

15 de Septiembre - Curso Inicio

**Atravesar la Pérdida**

Fernando Recondo

687 065 225

21 de Septiembre - Conferencia

**Fosfenismo**

Centro Mandala

609 119 646

22 de Septiembre - Taller

**Fosfenismo**

609 119 646

Centro Mandala

3 de Octubre - Conferencia

**Mindfulness y Psicología Integral**

Espacio Ronda

660 473 346

www.eljuegodeconocerse.com

20 de Octubre - Inicio Curso

**Aula Interior**

www.aulainterior.com

20 de Octubre - Inicio Curso

**Mindfulness y Psicología Integral**

660 473 346

www.eljuegodeconocerse.com

Curso Dibujo Centrado

www.saludable-mente.org

Curso Online

**Descubrimiento interior**

www.danielgabarró.com

**Direcciones**

Centro Mandala

C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid

Escuela de Cocina Masala BioMarket

C/Relatores, 5, Madrid

Espacio Ronda

Ronda de Segovia, 50, Madrid

**RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES**

Depuración y Reducción de Estrés

**Verano 2018**

www.tresazules.com

927 441 1414 - 638 745 120

Retiro DETOX

**6, 7 y 8 de Julio**

info@ruralinside.com - 617 401 805

Retiro de Ayurveda

**20, 21 y 22 de Julio y 27, 28 y 29 de Julio**

info@masajesayurvedicos.es

635 787 278 - 677 352 527

Retiro de Mindfulness, Yoga y Ter-  
malismo

**21 y 26 de Agosto**

699 134 518

Festival de Verano

**29 de Julio al 5 de Agosto**

**Círculo Ágora**

650 146 115 - 606 525 426

www.circuloagora.com

Estivalia

**Agosto 2018**

**Festivales Lugo, Albacete y Málaga**

www.estivalia.com

629 482 804

Retiro Zen

**24 al 31 de Agosto**

91 256 02 10

zenluz@zenluz.org

Retiro de YinTao con Renu Li

**5 al 9 de Septiembre**

info@escueladevida.es

695 309 809

Spa Casa Río Dulce

**Vacaciones de Verano con Niños**

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919

La Casa Tuya, 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

Mundo Consciente

**La Vera, Sur de Gredos**

606 35 03 32

www.mundoconsciente.com

Estelle Bichet

**Retiro Masaje Thai Yoga**

**Diciembre 2018**

**Asturias**

www.estelle-bichet.com

**FORMACIONES**

Curso Internacional de Profesores de Yoga

**4 de Agosto al 2 de Septiembre**

Escuela Sivananda

www.sivananda.es

Formación de Arteterapia Gestalt

**Inicio Octubre 2018**

**El Caminante**

www.elcaminante-arteterapia.com

691 389 965

Aula Interior

aulainterior.com

Escuela de Cultura Tradicional China

**Formación Profesionales**

656 67 62 31 - 91 413 14 21

janu@chikungtaojanu.com

Cocina Macrobiótica

Escuela de Vida

695 309 809

info@escueladevida.es

Centro de Formación Ayurveda

Octubre 2018 / Junio 2019

www.centroayurveda.es

Escuela de vida

695 309 809

info@escueladevida.es

www.escueladevida.es

Escuela de Profesores de Yoga - APYM

91233 20 29

www.profesoresdeyoga.org

Formación en Hipnosis y Regresiones

676 580 930

www.blancama.com

Formación en Gestal Quatro

659 938 992

quatro@gestalquatro.es

Gobinbe Yoga

637 702 152

gobinbe@gobinde.com

**Os deseamos un  
Feliz Verano!!!!**



**La mejor versión de ti**  
Johannes Uske

¿Cómo manifestar la mejor versión de ti? La humanidad está viviendo un momento de cambio épico, transitando desde el ego a un nuevo tiempo que reflejará la belleza del Alma. Ya estás inmerso en un proceso de despertar espiritual que nadie puede frenar...

12,9€

Letrame



**Clara-Mente**  
Alma Dyvia

¿Quieres meditar pero no sabes por dónde empezar? ¿Conoces sus beneficios? La respuesta a todas estas respuestas las tiene Alma Dyvia en este libro. Libro ideal para leer en verano. EL maestro alemán Karlfried Graf Dürckheim definió meditar: "el arte de acallar el cuerpo para aquietar la mente".

10,95€

Ed. Sirio



**Fomenta la confianza de tus hijos con el método Montessori**

Sylvie d'Esclaibes

En el siglo pasado, Maria Montessori, fundadora del método que lleva su nombre, sentaba las bases de una educación que ponía al niño en el corazón de sus preocupaciones. Permite fundar y desarrollar la confianza en uno mismo de los más jóvenes.

14€

Ed. Edaf



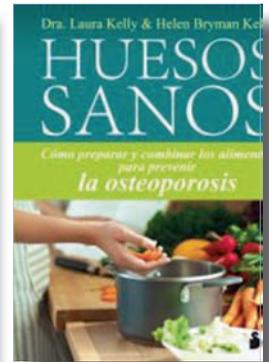
**Comunicación no verbal**

Catalina Pons

La primera impresión que nos causa una persona se produce en 7 segundos. El 93% de la información que comunicamos depende del lenguaje corporal. No tiene que ver con lo que decimos, mas con lo que transmitimos a través de nuestro cuerpo.

14€

Ed. Kairós



**Huesos sanos**  
Helen-Bryman y  
Laura Kelly

Como preparar y combinar los alimentos para prevenir la osteoporosis. Los suplementos de calcio, los alimentos procesados enriquecidos y los productos lácteos pasteurizados no resuelven el problema porque el calcio que contienen no llega a ser absorbido por los huesos. Han creado una dieta especial para la salud de los huesos.

23,95€

Ed. Sirio

## RECOMENDACIONES

**Concierto solidario Sri Lanka – Fundación Gomaespuma - 5 de Julio - 20:45h**



El 5 de julio estaremos llenando de música la Sala Galileo Galilei para ayudar a nuestros proyectos en Sri Lanka. Tourjets, Los Fesser, Mattblú, Naranja, Txetxu Altube y Andrea Dawson nos acompañarán para enviar lo recaudado a los orfanatos Assisi Boys home y Vipulananda children's home.

Sala Galileo Galilei

C/ Galileo, 100, Madrid

**Ceremonias por la Paz en el Mundo - 7 de Julio - 20h**

Originarios de Tawang, una región tibetana en territorio indio al Este de los Himalayas, los venerables monjes Jangchub Pelsang Rimpoché, Lama Jampa Chojor y Geshe Lobsang Tendar son cualificados y experimentados maestros en el arte de la felicidad: El budismo tibetano, que cada vez más personas -entre ellos Su Santidad el Dalai Lama- coinciden en denominar una "ciencia de la mente".

Teatro Muñoz Seca - Plz. del Carmen, 1, Madrid.



**Cine de Verano en Arganzuela - Del 6 de Julio al 24 de Agosto**



6, 13, 20 y 27 de julio / 3, 10, 17 y 24 de agosto a las 22.00 hrs.

Este cine de verano nos muestra relaciones humanas en todos los ámbitos de la existencia, de la niñez a la adolescencia, de la juventud a la madurez... Una pantalla llena de abrazos, conversaciones, comprensión, amistad y amor. Solar Municipal del Paseo Virgen del Puerto 53 (Esquina c/ Chulapos), Madrid. Entrada Gratuita.

**Alimentación/Nutrición**

**Centro de Estudios Ayurvédicos** (pág. 39)  
600 236 954

**Escuela de Vida** (pág. 41)  
695 309 809

**Chi Kung**

**Janú Ruíz** (pág. 29)  
91 413 14 21 – 656 676 231

**Cuidado personal**

**Henna Metod** (pág. 25)  
91 085 25 07  
www.hennametod.com

**Desarrollo Personal y Terapias**

**Daniel Gabarró** (pág. 39)  
www.campusdanielgabarro.com

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

**El Caminante** (pág. 39)  
691 389 965

**Estelle Bichet - Terapeuta** (pág. 13)  
653 456 175  
www.estelle-bichet.com

**Fernando Recondo** (pág. 41)  
687 065 225

**Fosfenismo** (pág. 11)  
609 11 96 46

**Gestalt Quatro** (pág. 43)  
659 938 992

**Marcela Çaldumbide** (pág. 33)  
660 473 346

**Ricardo Bru** (pág. 37)  
676 580 930

**Sheila Ballesteros** (pág. 13)  
659 896 923

**Pedagogía Marie Pré** (pág. 31)  
675 677 017

**Ecotiendas**

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

**Escuelas de Conocimiento**

**Cosmología de Martinus** (pág. 39)  
www.cosmologiademartinus.es

**Festivales**

**Círculo Agora** (pág. 25)  
650 146 115 – 606 525 426

**Estivalia** (pág. 19)  
ww.estivalia.es

**Fisioterapia/Osteopatía**

**Osteofisio** (pág. 45)  
91 115 42 08

**Herbolarios**

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

**Masajes /Quiromasaje**

**Masajes Ayurvédicos** (pág. 15)  
635 787 278  
www.masajesayurvedicos.com

**Meditación**

**Jardín de Luz** (pág. 35)  
91 256 02 10

**Juan Manzanera** (pág. 47)  
630 448 693

**Odontología Natural**

**Mónica Rodríguez** (pág. 47)  
91 369 00 03 – 669 703 981

**Restaurantes**

**La Biotika** (pág. 45)  
646 85 64 28

**Tai Chi**

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

**Técnicas Corporales**

**Antigimnasia** (pág. 23)  
660 337 671 – 677 038 461

**Estiramientos de Cadenas Musculares** (pág. 33)  
964 256 263

**Turismo Rural**

**Huerto San Antonio** (pág. 23)  
91 868 92 14 – 617 401 805

**La casa Toya** (pág. 29)

976 609 334 – 625 547 050

**Spa & Casa Río Dulce** (pág. 31)  
949 305 306 – 629 228 919

**Tres Azules** (pág. 19)

927 441 414 – 638 745 120

**Viajes / Retiros**

**Mundo Consciente** (pág. 19)  
927 57 07 25 – 606 35 03 32

**Yoga**

**Asoc. Nacional de Profesores de yoga** (pág. 43)  
91 233 20 29 – 637 677 376

**Centro de Yoga Sivananda** (pág. 21)  
91 361 51 50

**Centro Shadak** (pág. 29)  
91 435 23 28

**Escuela de Yoga Gobinde** (pág. 27)  
963 250579 – 637 702 152

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

**Gobinde Yoga Central** (pág. 27)  
96 325 06 79 – 637 702 152

www.gobinde.com

# VerdeMente

El mejor camino para que te encuentren

Nos adaptamos a ti



**Nati Cortes**  
**Vidente Intuitiva**

EXPERTA EN AMOR  
Te aseguro predicciones muy concretas y claras

**806 535 526**

ATIENDO PERSONALMENTE

**96 128 28 49**  
**consultas 3€**

Coste máximo red fija 1,21€/min. Red móvil: 1,57€/min. IVA incluido. Mayores 18 años. Tarot de las estrellas. Apdo Correos 57.234.28223 Madrid

**Videncia Espiritual**  
a través de tu Alma para hallar la Luz

Videntes puros,  
Tarotistas profesionales  
con clarividencia innata  
y  
Médiums escribientes

Somos MUY rápidos en las consultas

98% de precisión  
+ de 30.000 consultas

**806 474 629**

atendemos 24 horas, 365 días del año

Coste máximo red fija 1,21€/min. Red móvil: 1,57€/min. IVA incluido. Mayores 18 años. Tarot de las estrellas. Apdo Correos 57.234.28223 Madrid

**TAROT Y LIMPIEZAS  
ENERGÉTICAS**

**806 51 44 50**

ATIENDO PERSONALMENTE

1.21 Red. Fija 1.57 Red.Móvil.

## ALQUILER

**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**

**VENDO PRECIOSA FINCA AUTOSOSTENIBLE**

A pie de río, a 1 hora y 25 de Madrid, Burgohondo, casa-chalet totalmente reformada, luz eléctrica, agua corriente. 3.000 metros aprox.de parcela, huerta ecológica, frutales, pesca, enclave único.

**Oportunidad 124.000 €**  
**Tel. 658 24 57 67**

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

Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te esperan: Casa de 350m<sup>2</sup> en dos plantas y cortijo de piedra de 80m<sup>2</sup>, 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. El conjunto es apto para personas electrosensibles por la poca radiación electromagnética de esta zona.

**Más información y muchas fotos:**

[www.marisisofia.wordpress.com](http://www.marisisofia.wordpress.com)  
[marisisofia2.0@gmail.com](mailto:marisisofia2.0@gmail.com)

## Promociones Especiales - BIOCULTURA FORMACIONES

Contenidos

WEB

Blog

Mailing

Redes sociales



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

91 528 44 32 - 646 62 60 38



# ecocentro

desde 1993  25 aniversario

## Espacios para la Nueva Conciencia

### Vacaciones Alternativas



#### Con Beatriz Blázquez

#### Vacaciones con tus hij@s

Del Lunes 16/07 al domingo 22/07  
Del Miércoles 01/08 al martes 07/08

#### Vacaciones diferentes

Del Miércoles 25 al Martes 31 de julio  
Del Lunes 13 al domingo 19 de agosto.  
Del Miércoles 22 al martes 28 de agosto  
Del Viernes 31 de agosto al  
jueves 6 de septiembre

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

### Multi-tienda Natural



#### Tarjeta Joven de 18 a 30 años

**-20% en los restaurantes**

**-10% en las tiendas**

Uso exclusivo para el titular de la  
Tarjeta Descuento.

Será obligatorio presentarla junto con un  
documento acreditativo: DNI, pasaporte o  
tarjeta de residencia.

Descuentos hasta cumplir 31 años

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

### Hospedería del Silencio - Jul-Ago



#### Julio

-Miércoles 4. Seminario Insight III. Insight España.  
-Lunes 9. Tantra para Mujeres: Rajani Santosh  
-Lunes 9. Detox y Meditación Activa. Roberto Chakra  
-Lunes 23. IV Festival y Curso Violonchelo. CelloFabrik.

#### Agosto

-Miércoles 8. Vacaciones de Yoga. Francesca Lancharro  
-Miércoles 8. Taller Vivencial de Respiración Tântrica.  
Con Rajani Santosh  
-Miércoles 15. Retiro de Yoga. Ana Belén Manzano  
-Jueves 23. Escuela de Verano Rebirthing (nivel básico)  
Con Irene Jové  
-Jueves 30. Escuela de Verano Rebirthing (nivel  
avanzado). Con Irene Jové y Salvador Cárdenes

### Novedad



#### Cenas Benéficas

Se entrega a la O.N.G. el 50%  
de lo recaudado en la cena

#### Septiembre

-Lunes 17. Amores peludos. rescate, cuidado  
y rehabilitación de perros y gatos abandonados  
-Lunes 25. Asha-Kiran. Protegiendo los  
derechos de l@s niñ@s que viven en la calle

+info: [www.ecosofia.ecocentro.es](http://www.ecosofia.ecocentro.es)

### Novedad



#### Conciertos en EcoCentro

#### Julio

-Domingo 22. Viaje sonoro con cuencos

#### Septiembre

-Domingo 02. Viaje sonoro con cuencos  
-Domingo 23. Sesión de Mantras y música  
meditativa

+Info: [www.ecosofia.ecocentro.es](http://www.ecosofia.ecocentro.es)

# ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

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

C/ Esquillache 2 a 12  
[eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)  
915 535 502  
690 334 737  
Cuatro Caminos  
Rios Rosas o Canal

### La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera,  
Sierra de Gredos  
Caceres  
[hpd@ecocentro.es](mailto:hpd@ecocentro.es)