

Verde Mente

Enero 2020 | N 241



Entrevista a Fernando Rodríguez

Mindfulness: la atención consciente

Salud integral, cambio profundo
Joaquín Suárez

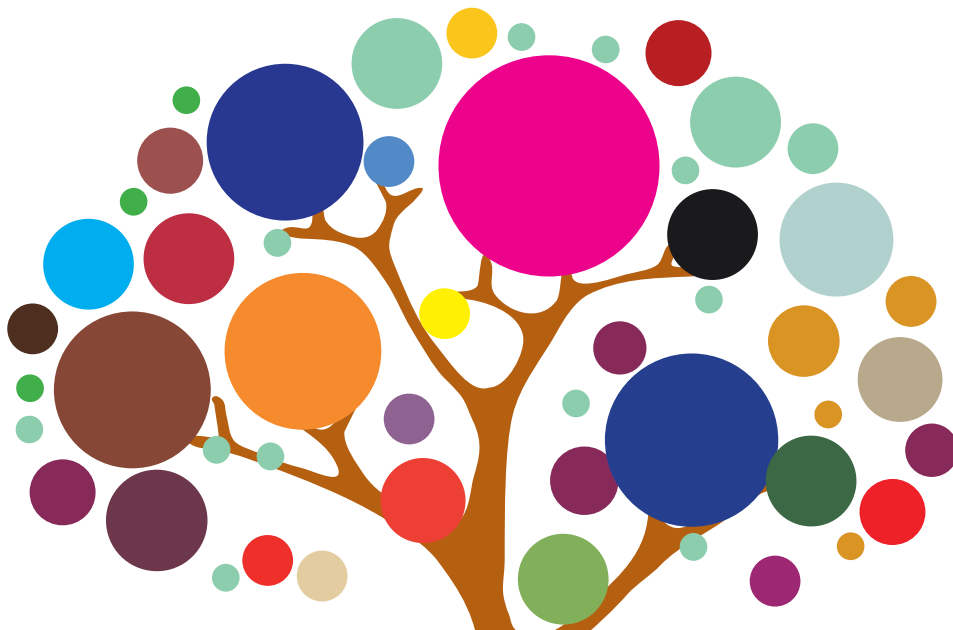
La importancia de parar
Juancho Calvo

Chi Kung: el cuarto aliento
Janú Ruíz

Año nuevo, vida nueva
Hugo Bermúdez

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

NUESTROS COLABORADORES



Yoga, Meditación



Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera
Meditación



Montse Simón
Yoga y Vedanta



Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo



Eva Álvarez
Cuentos Taoístas



Sebastian Vázquez
Tradición Original



Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística



Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía



Raquel Serrano
El poder de los Fermentos



Joaquín Suárez
Alimentación Consciente

Psicología y Terapia



Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento



Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación



Chema Pascual
Instrumentos para el alma

CENTRO MANDALA

Yoga
Técnicas Corporales
Técnicas Psico-corporal
Meditación
Formaciones
Cursos / Talleres / Conferencias

ACTIVIDADES REGULARES

Hatha Yoga :: Yoga Kundalini :: Nayana Yoga
Yoga Pilates
Pilates :: Estiramientos de Cadenas Musculares
Tai Chi :: Chi Kung
Danza Oriental :: Expresión Corporal
Meditación Zen :: Mindfulness :: Meditación budista
Terapia Morfoanalítica



FORMACIONES :: CURSOS :: TALLERES

Formación de Yoga :: Formación de Yoga para niños
Formación del Método Schinca de Expresión Corporal
Arteterapia :: Eneagrama :: Gestión Emocional
Formación de Educadores Visuales del Método Bates
Formación en Medicina Ayurveda
Constelaciones Familiares

OFRECEMOS LOS ESPACIOS PARA QUE PUEDAS ORGANIZAR TUS ACTIVIDADES
CONSULTA SIN COMPROMISO



C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha,
Metro: Tirso de Molina
Madrid

www.centromandala.es
info@centromandala.es
[@centromandalamadrid](https://www.instagram.com/centromandalamadrid)

SUMARIO



p. 8

Entrevista a Fernando Rodríguez **8**
Mindfulness: la atención consciente

Una nueva vida con significado **14**
Sergio Iniesta Esteban

Año nuevo, vida nueva **16**
Hugo Bermúdez Guntín

Sección Instrumentos para el Alma **18**

Viaje de sonido, un baño de mantras
Chema Pascual

Cómo mantener el equilibrio del Dosha Kapha durante el invierno según el Ayurveda **20**
Ángela Gómez



p. 28

Sección Zen y Vida **22**
La importancia de parar
Juancho Calvo

Chi Kung: el cuarto alieto **24**
Janú Ruiz

Salud integral. Cambio profundo **26**
Joaquín Suárez Vera

Sección Yoga y Orientalismo **28**

Yoga. Un diamante con muchas caras
Ramiro Calle

Potenciadores de Feng Shui para 2020: año de la rata metal **30**
Shu-Yuan Chen

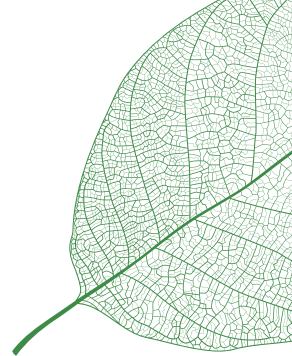
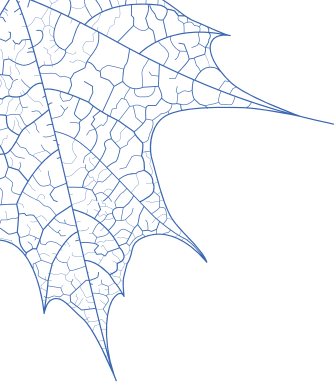
Nos llaman la sociedad de las prisas **32**
Gloria Merino



p. 20



p. 32



Hemeroteca: Grandes artículos 34

De Ladakh a Cachemira. Cruzando los Himalayas por la carretera más alta del mundo

Rafael Navarro

El origen del Masaje Californiano Esalen 36

María Lucas

Sección Cuerpo, Postura y Salud 38

Las 7 claves que debes saber para corregir el dolor de espalda

Francisco Alonso

Sección la imagen del "Otro" 40

La Navidad. Nuevas realidades

Manuel Castro

El año nuevo 42

Grabiela Rdz. de Miguel Heredia



Sección Salud Preventiva 44

Cuida tu sistema digestivo en estas fiestas

Nuria Balmisa

Sección Orientalismo y Evolución 46

El surgimiento del yo

Pablo Veloso

Libros 48

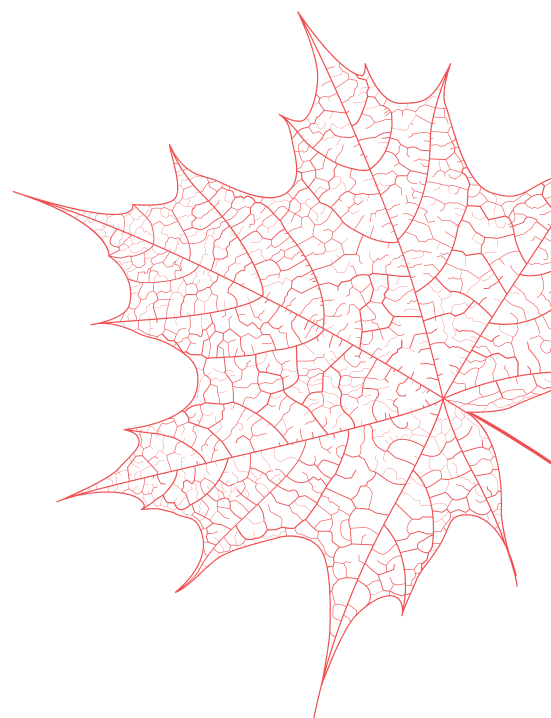
Agenda 48

Recomendaciones 49

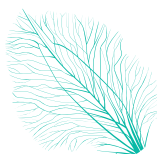
Guía Verdemente 50

Alquiler 51

Esoterismo 51



SUMARIO



Verde Mente

25 años contigo

www.verdemente.com



EDITORIAL

EDITORIAL

Entramos en un nuevo año. Todavía con los coletazos de las fiestas de Navidad. ¿Qué podemos esperar? ¿Qué pretendemos? ¿Es suficiente con nuestros deseos o tenemos que asumir que el devenir vital implica un componente de riesgo, de variables incontroladas,... de frustración por los objetivos no conseguidos? ¿O, tal vez, nos equivocamos al afrontar la vida así, dentro de una espiral de logros y resultado fallidos? ¿No aceptamos lo que nos imponen, como un juego social en el que funcionamos solo con estímulos pre-diseñados por el sistema, cual perro de Pavlov? ¿Es lo que quieres, es lo que buscas? ¿Es posible romper con esta dinámica?

Algunos de estos aspectos son tratados por el número 241 de VerdeMente. Creo que publicamos una entrevista especialmente interesante, como es la de Fernando Rodríguez sobre el Mindfulness su sentido y los elementos “reales” que puede aportarnos y su definición precisa, alejada de tópicos e interpretaciones superficiales. En ese contexto de buscar y conocer nuevas alternativas, lo que no necesariamente tiene que significar elegir las, tenemos que encuadrar el curioso enfoque de **Sergio Iniesta** (Thubten Dhargye Ling) y la tradición de la Medicina Tradicional Tibetana con la gestación.

La búsqueda de sensaciones, de experiencias, de nuevas decisiones también marca esta revista, con los excelentes artículos de **Hugo Bermúdez** (Mundo Consciente), **Chema Pascual** (Ritual Sound) que nos recomienda un viaje de sonido y su relación con los mantras, o de **Juancho Calvo** que nos remite a la quietud, a pararnos, a replantearnos la existencia a través del Zen, como el texto de **Gabriela Rodríguez** sobre las esperanzas, pero también sobre el presente, el ahora, tan importante como el resto de la línea temporal.

Uno de los artículos más interesantes de este mes es el de **Ramiro Calle**. No porque lo escriba él, y que sea un referente para muchos entre los que nos encontramos, sino principalmente por su análisis descarnado sobre lo que debemos entender como “Yoga” y lo que no lo es. Creo que es uno de los mejores artículos que ha escrito para VerdeMente.

Y también hay cabida para mucho más, con artículos sobre nuestro bienestar físico (**Francisco Alonso**); de Ángela Gómez sobre lo que nos puede aportar el Ayurveda en Invierno; de **Janú Ruiz** sobre el Chi-Kung; de Joaquín Suárez sobre los que supone un cambio profundo en los hábitos de la alimentación; de **Shu-Yuan Chen** (La Biotika) sobre las posibilidades y el orden para nuestro bienestar que implica el Feng-Shui; de **Nuria Balmisa** (Ecocentro) sobre cómo afrontar las comidas pesadas en estas fiestas; o de los riesgos que implica el estrés (**Gloria Merino**). Y culminamos la revista con tres joyitas: un artículo de 2014 de **Rafael Navarro** que describe el viaje de Ladakh (India) hacia Cachemira, un interesante artículo sobre el surgimiento del Masaje Californiano por **María Lucas** y un acercamiento al significado de la Navidad desde una perspectiva antropológica por **Manuel Castro**.

Y nuestras secciones habituales ...

Feliz Año Nuevo.

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105
646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: “Revista VerdeMente”

Twitter: “@RevisVerdeMente”

Instagram: “revistaverdemente”

25 años

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
DÉPOSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Autor: Waldo93
Linterna en la nieve.
pixabay.com

Entrevista a Fernando Rodríguez

*Mindfulness:
la atención consciente*

El interés por las posibilidades que abre la práctica el Mindfulness llevan más de dos décadas entre nosotros. Su éxito hace una década provocó la multiplicación de técnicas, escuelas, formaciones en torno a su desarrollo. Esta sobreexplotación con fines, en muchos casos, mercantilistas provocó una pérdida de interés por él en muchos de vosotros. Recientemente, y de una manera mucho más sosegada, ha vuelto a ser una forma de meditación con una conformación ecléctica pero especialmente reparadora de nuestra mente.

¿Por qué te decidiste a escribir Mindfulness: la Atención consciente?

Después de más de 20 años enseñando meditación la gente que venía a mis grupos y retiros me pedía que estructurase la enseñanza porque les parecía buena y novedosa.

¿Qué es la insatisfacción existencial?

Los seres humanos sufrimos porque nos pasan cosas que no queremos que nos pasen, no nos pasan las que queremos que nos pasen y porque todo lo que queremos se acaba. Detrás de esta insatisfacción superficial está el destino universal como seres humanos, es decir, todos enfermamos, envejecemos y morimos, esta es la insatisfacción existencial.

¿El motivo por el que se origina la insatisfacción existencial responde a una respuesta tópica vinculada a la sociedad moderna o hay elementos añadidos, casi genéticos, que generan en determinadas personas una desazón vital difícil de calmar?

La insatisfacción existencial es la marca de cualquier ser que no controla su existencia. A eso hay que añadir que hemos

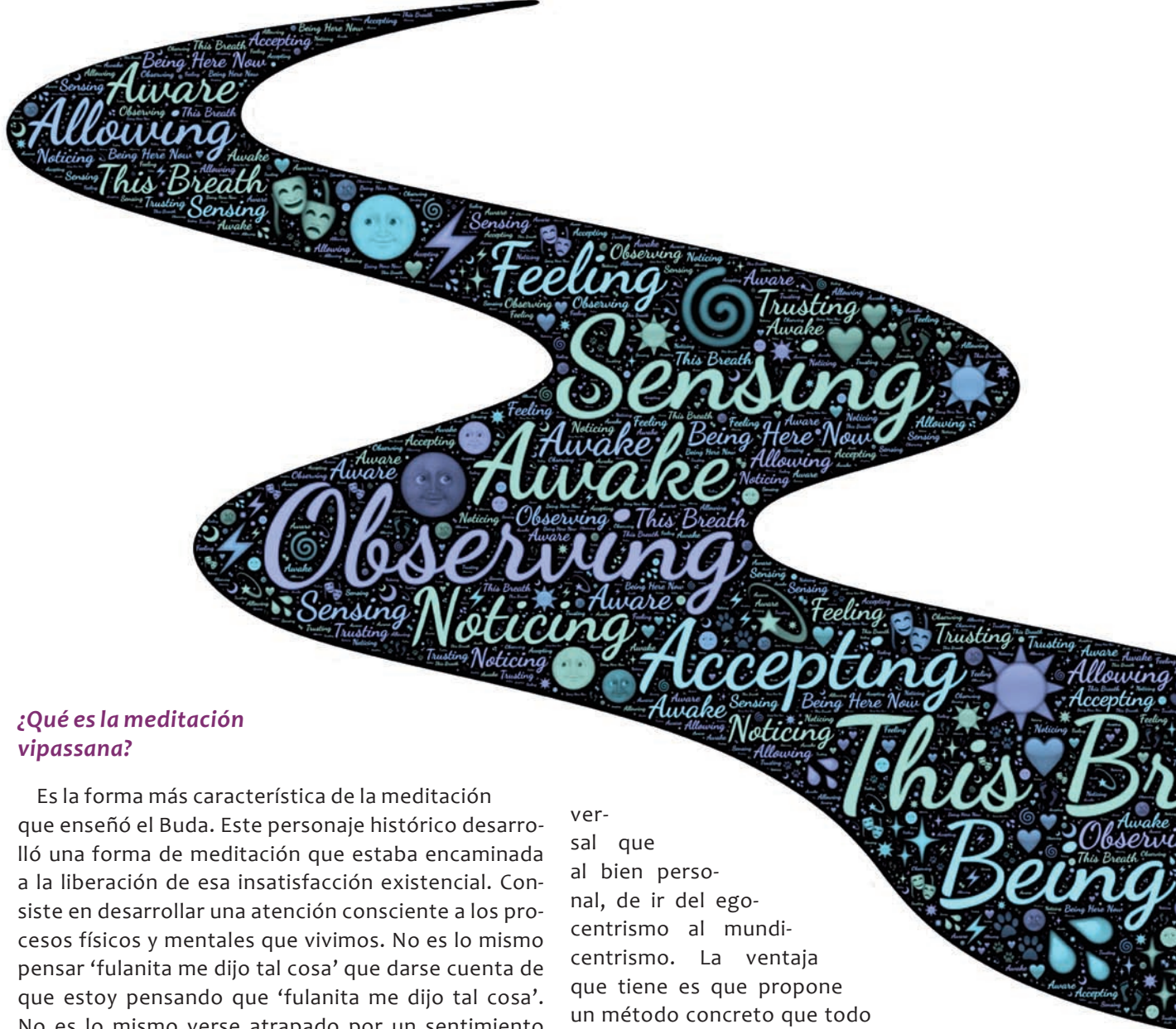
construido una sociedad individualista, narcisista, insolidaria, competitiva, basada en la avidez de placeres sensuales y en la avaricia por lo material que no ayuda a manejar con destreza nuestras limitaciones.

¿Cómo sentirte sabio en la sociedad de lo material?

Reconociendo que somos seres complejos que estamos muy condicionados por nuestros genes, nuestra biografía, los patrones y hábitos que hemos ido creando a lo largo de nuestra vida y sujetos a condiciones externas que no dependen de nosotros. En definitiva, reconociendo que no somos seres separados sino interdependientes y, por tanto, no siendo tan arrogantes. Reconocer nuestra vulnerabilidad nos hace ser más amables con nosotros mismos y, por extensión, con los demás. Eso genera una actitud de agradecimiento por lo que tenemos, alegría por lo bueno que les pasa a los otros y compasión por lo malo. Si nos damos cuenta de que la satisfacción no está en tener cosas sino en desarrollar una mente que no se aferra a las cosas, los sentimientos o las ideas seremos más libres de las circunstancias externas y eso es a sabiduría.

“ *La insatisfacción existencial es la marca de cualquier ser que no controla su existencia. A eso hay que añadir que hemos construido una sociedad individualista, narcisista, insolidaria, competitiva, basada en la avidez de placeres sensuales y en la avaricia por lo material que no ayuda a manejar con destreza nuestras limitaciones.* ”

Psicología y desarrollo vital (III)



¿Qué es la meditación vipassana?

Es la forma más característica de la meditación que enseñó el Buda. Este personaje histórico desarrolló una forma de meditación que estaba encaminada a la liberación de esa insatisfacción existencial. Consiste en desarrollar una atención consciente a los procesos físicos y mentales que vivimos. No es lo mismo pensar ‘fulanita me dijo tal cosa’ que darse cuenta de que estoy pensando que ‘fulanita me dijo tal cosa’. No es lo mismo verse atrapado por un sentimiento de ira que darse cuenta de que un sentimiento de ira está creciendo en mi interior. En definitiva, es desarrollar una especie de metac conciencia que nos permite no reaccionar mecánica o inconscientemente a lo que nos está pasando y poder manejar las situaciones de una manera más libre y consciente.

¿Qué es la contemplación?

La contemplación consiste en atender a las cosas sin involucrarse en ellas, sin tomar partido, de forma receptiva, permitiéndose estar con lo que sucede en cada momento sin aferramiento, sin rechazo, sin intentar suprimirlo o sin reprimirlo.

¿Qué es la sabiduría de la que hablas?

La sabiduría exige aprender cómo funciona el cuerpo y cómo funciona la mente. No desde un punto de vista científico sino desde un punto de vista experiencial. Lo que la tradición del Buda comparte con muchas otras tradiciones espirituales es la capacidad de autotranscenderse, es decir, de dar más importancia al bien uni-

versal que al bien personal, de ir del ego-centrismo al mundicentrismo. La ventaja que tiene es que propone un método concreto que todo el mundo puede practicar, que es gratis y que depende de tu responsabilidad.

¿Por qué deberíamos acercarnos al Mindfulness?

El Mindfulness es la versión moderna y científica del método de Buda. Lo que pasa es que busca los efectos parciales que produce el método, es decir, desarrollar conciencia corporal, aprender la autorregulación emocional, incrementar la atención, etc. En ese sentido, si la persona que lo enseña tiene suficiente práctica, o sea, ha experimentado personalmente los beneficios, y tiene capacidad para generar confianza en sus alumnos y cualidades para transmitir con claridad y paciencia el método, puede hacer mucho bien. Como pasa con todas las cosas que se ponen de moda es que hay una explotación por personas que no están capacitadas para enseñarlo y acaban por quemar y desacreditar algo que podía ser muy beneficioso para la sociedad.

¿Qué lo diferencia de otras tradiciones meditativas budistas?

La mayoría de las tradiciones budistas son religiosas mientras que el mindfulness es una aplicación laica del método de meditación. Mindfulness es una herramienta psicoeducativa o psicoterapéutica que utiliza los métodos de meditación, no solo budistas, sino también de otras tradiciones contemplativas. Dentro de las tradiciones budistas hay muchas formas diferentes; la tradición theravada del sur de Asia, la tradición zen de china y japon o la tradición indotibetana, por mencionar algunas de las más conocidas. En 2500 años de historia, el budismo ha ido transformándose y adaptándose a los lugares, tradiciones y religiones de los sitios a los que ha accedido. De la misma manera que para nosotros es muy difícil diferenciar el origen de las personas asiáticas por su apariencia, las tradiciones budistas son muy diferentes en cuanto a sus filosofías y creencias. Muchas formas del budismo son claramente regresivas y sectarias mientras que



otras son más progresivas y abiertas. Muchas personas que empiezan e Mindfulness se ven fascinados por lo exótico de estas religiones, sus ritos, ceremonias, vestimentas, etc. y se ven atrapados en una religión que no tiene nada que ver con su cultura y su forma de entender el mundo y la sociedad. Lo importante para nosotros occidentales es la parte psicológica del método, eso nos puede llevar a la transformación de nuestra actitud ética y, quizás, de nuestra filosofía de vivir, pero ha de ser una transformación que parte de la práctica de la meditación y no de una especie de ‘conversión’ acrítica a una nueva religión.

¿Cuáles son algunos de los errores en torno a la Meditación?

Esta es una pregunta muy difícil de responder. La meditación en occidente está contaminada de múltiples pre-

“ La meditación formal consiste en pararse, quedarse inmóvil y vertical, en un entorno con pocos estímulos y con los ojos entornados. Con eso la mente se calma y los procesos internos se hacen más evidentes. Asistimos a todo eso que pasa en nosotros, sensaciones físicas, sentimientos, imágenes mentales o pensamientos. Nos familiarizamos con esos procesos en los que creo que estoy ‘yo’. Nos enfrentamos a esos procesos, los escuchamos e intimamos con ellos. Así aprendemos cómo es ese ‘yo’ y nos damos cuenta de que hay mucho más.

”

juicios. El concepto de meditar es diferente en occidente y en oriente. Sin embargo, lo más habitual es pensar que meditar es poner la mente en blanco cosa que es imposible. La actividad cognitiva tiene sus propios hábitos y regularidades, produce pensamientos de la misma manera que la actividad de sentir produce sentimientos y la actividad somática produce sensaciones físicas. Se puede aprender a calmar todas estas actividades y a reconocer que esa calma es más saludable pero el que espere o pretenda dejar de pensar se va a frustrar.



¿Qué debemos esperar de ella?

La meditación formal consiste en pararse, quedarse inmóvil y vertical, en un entorno con pocos estímulos y con los ojos entornados. Con eso la mente se calma y los procesos internos se hacen más evidentes. Asistimos a todo eso que pasa en nosotros, sensaciones físicas, sentimientos, imágenes mentales o pensamientos. Nos familiarizamos con esos procesos en los que creo que estoy 'yo'. Nos enfrentamos a esos procesos, los escuchamos e intimamos con ellos. Así aprendemos cómo es ese 'yo' y nos damos cuenta de que hay mucho más. Eso nos hace interesarnos por el funcionamiento del cuerpo y de la mente. Nos responsabiliza de todos esos procesos. Gracias a eso maduramos psicológicamente y aprendemos a escoger unos estados y no seguir o 'alimentar' otros. Se aprende mucho y se experimentan estados de mucha confusión, comprensiones liberadoras y estados de paz y plenitud.

¿Por qué mucha gente concibe el acercamiento al mindfulness como un esfuerzo y no como una oportunidad?

Es más fácil mirar hacia afuera que mirar hacia adentro. Se ven muchas cosas que no lleva toda la vida intentando ocultar. Además, la inmovilidad y la verticalidad requieren esfuerzo. Es una disciplina. En el fondo se trata de indagar en lo que nos resulta desagradable para estar preparados cuando suceda. Para saber cómo reaccionamos cuando nos pasan cosas que no nos gustan, cuando deseamos que la realidad sea diferente de lo que es y cuando se acaba lo que nos gusta. Hay que ser valiente y honesto para meditar. Si solo buscas relajarte o 'estar bien' en términos convencionales no vas a meditar mucho. Hay otras muchas actividades con las que seguir autoengañándonos sobre nuestra felicidad.

¿Qué has aprendido de tu largo periodo formativo en torno a la meditación?

Sufro mucho menos, disfruto de casi todo, soy más sensible, más perceptivo, más intuitivo, estoy más atento, me doy menos importancia y comprendo que saber me hace más libre.



¿Cuáles son tus nuevos proyectos?

Estoy terminando un manual con el protocolo de 'mindfulness para la segunda mitad de la vida' que llevamos implementando en Baraka, nuestra asociación, en los últimos años. La segunda mitad de la vida es un concepto de Jung que se refiere a ese momento en que el proyecto vital, consciente o inconsciente, que ha animado nuestra vida, se acaba. Con éxito o sin el pero ese motivo que ha servido de motor se agota y uno se pregunta ¿esto era todo? Entonces, uno

mira hacia atrás y se da cuenta de que ha hecho cosas buenas y cosas malas. Mira hacia adelante y comprende que se encamina hacia el final. Es una verdadera revelación que nos hace conscientes de nuestra condición. Entiendo que es el momento apropiado para que las personas comprendan la necesidad y el valor de la meditación ●

Revista Verdemente

ACERCA DE FERNANDO RODRÍGUEZ



Fernando Rodríguez Bornaetxea es Doctor en Psicología, psicoterapeuta y maestro de vipassana, impartiendo Historia de la Psicología y Psicología Transpersonal en la Universidad del País Vasco.

En su reciente libro *Mindfulness, la Atención Consciente* (ed. Kairós) rompe con algunos de los tópicos y concepciones equivocadas en torno a él, acercándose desde un profundo conocimiento de cómo éste se originó y cómo entronca con los principios de Buda. Todo ello, dentro de una revisión con un fuerte componente pedagógico.

www.retirodemeditacion.es

Facebook: @retirodemeditacion



UNA NUEVA VIDA CON SIGNIFICADO

Un nuevo nacimiento es siempre un momento de felicidad y celebración para los padres y la familia.

Para el pueblo tibetano, ser padres es algo serio, y es que, desde hace muchos siglos, la cultura tibetana, y en especial la Medicina Tradicional Tibetana, han investigado y profundizado en el proceso de la concepción de una nueva vida, sus causas, obstáculos y consecuencias, tanto hacia el bebé como a la madre.

El proceso del nacimiento adopta muchos matices, y su estudio es la base de una de las ramas más complejas de la Medicina Tradicional Tibetana: la ginecología, pues no podemos separar los procesos íntimos de la mujer de la concepción de una nueva vida. Y es así, que, a pesar de los avances de la sociedad occidental, los desórdenes ginecológicos siguen siendo causa de serios problemas, que pueden dificultar la concepción, incluso impedirla, o ser causa de obstáculos durante o tras el parto, tanto en el feto como en la madre.

Estos problemas de salud derivan, en la mayor parte de los casos, de un cuidado no adecuado de la mujer en su vida cotidiana, y en particular durante el embarazo. Las prisas, el estrés, la falta de ejercicio, una alimentación insuficiente o inadecuada o la falta de tiempo, son algunas de las causas que pueden poner en riesgo que un embarazo tenga lugar, se desarrolle adecuadamente o llegue a término.

Todos conocemos la mecánica de la concepción de una nueva vida, pero ¿sabemos realmente la complejidad del proceso? En la sociedad occidental hemos dejado de lado la “magia” de la concepción, la importancia del cuidado y atención de una nueva vida, y hemos adoptado un enfoque más práctico, pero no queda claro que este cambio haya sido para mejor.

La Medicina Tradicional Tibetana adopta un enfoque diferente, donde la mecánica es algo necesario pero secundario. Se establece la prioridad la conciencia de cada individuo y las energías de los padres, en especial la de la madre, quien por 38 semanas será la encargada de alimentar y cuidar un feto, así como la responsable de los primeros momentos en la vida de este nuevo ser.

Pero no sólo es la madre la única responsable de este proceso. El entorno y las condiciones son parte importante del proceso, y en las que la familia debe poner especial hincapié. Conseguir que la madre se sienta segura, confiada, atendida y relajada, queda en manos de los familiares que acompañan a la madre a lo largo de esta nueva aventura.

En Occidente hemos invertido en el aseguramiento de la supervivencia de la madre y la nueva vida, mejorando los procesos de atención, los métodos de diagnóstico y seguimiento y las condiciones en las que se desarrolla el parto. Un gran avance que ha salvado muchas vidas.

Y en todo ello, la madre y su salud es una pieza clave, pues basta una mínima dificultad en el sistema ginecológico y el embarazo no podrá completarse.

Estudiar los procesos ginecológicos y, en especial, los desórdenes asociados, nos permite entender de qué forma podemos prevenir las enfermedades específicas íntimas de la mujer, pero además de qué manera influyen en el proceso de la concepción.

De tal importancia son estos procesos para la Medicina Tradicional Tibetana que desde hace más de mil años los médicos se han especializado en comprender e identificar las enfermedades específicas de la mujer relacionadas con los órganos de su sistema íntimo, su relación con el resto de los sistemas, su influencia en la sintomatología y en la psicología de la mujer.

A pesar de la profundidad y complejidad de estos estudios, la investigación de la Medicina Tradicional Tibetana en este campo ha llevado a reconocer pautas de comportamiento, alimentos inadecuados, condicionantes del entorno y actitudes que desequilibran los procesos del sistema ginecológico, aportando soluciones prácticas y consejos para disfrutar de una vida saludable, y tomar acción ante circunstancias o dificultades.

"TODOS CONOCEMOS LA MECÁNICA DE LA CONCEPCIÓN DE UNA NUEVA VIDA, PERO ¿SABEMOS REALMENTE LA COMPLEJIDAD DEL PROCESO? EN LA SOCIEDAD OCCIDENTAL HEMOS DEJADO DE LADO LA "MAGIA" DE LA CONCEPCIÓN, LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO Y ATENCIÓN DE UNA NUEVA VIDA, Y HEMOS ADOPTADO UN ENFOQUE MÁS PRÁCTICO, PERO NO QUEDA CLARO QUE ESTE CAMBIO HAYA SIDO PARA MEJOR."

Para este sistema médico, una nueva vida no es sólo entender la evolución del feto. Si no que es un proceso que comienza con la reflexión de los padres para entender la responsabilidad de una nueva vida y que se extiende con el cuidado de ambos. En especial de la madre y su salud, que continúa con el desarrollo del embarazo, sumándose los primeros meses tras el parto, y que finaliza con la

responsabilidad social derivada de la integración de una nueva persona.

Cada una de esas etapas debe ir acompañada de unos cuidados y unas atenciones con el fin de conseguir el objetivo de **una nueva vida con significado**.

No dudes en acercarte al mundo de la Medicina Tradicional Tibetana, su sencillez y su lógica no te dejarán de sorprender ●

Tashi Delek



Sergio Iniesta Esteban

Coord. del Área MTT de Thubten Dhargye Ling.
www.budismotibetanomadrid.org

La Medicina Tradicional Tibetana
un proyecto de vida saludable

Modalidad presencial u online

Módulo I: 8 y 9 de febrero / Módulo II: 21 y 22 de marzo
Los procesos de concepción, gestación, parto, postparto y lactancia.
Ginecología, problemas específicos femeninos.

THUBTEN DHARGYE LING
[COMUNIDAD BUDISTA TIBETANA]

C/ Canillas 22 Madrid - Tel. 915 632 959
www.budismotibetanomadrid.org

AÑO NUEVO, VIDA NUEVA

En las fiestas navideñas se celebra, entre otras cosas, el crecimiento de la Luz. A partir del solsticio de invierno los días comienzan poco a poco a ser más largos y luminosos. Comienza una etapa de expansión en nuestro hemisferio que tendrá su culmen justo antes del verano.

Como todos los años, nos preparamos para cerrar un ciclo. Dejamos atrás lo viejo y damos paso a lo nuevo. Es una nueva oportunidad para volver a empezar. Es la ocasión perfecta para renacer y crecer como la luz de los días.

Algunas personas preparan para el nuevo año una lista de buenos propósitos, de iniciativas para el cambio, una serie de compromisos que adquirimos con nosotros mismos y que, plasmados en papel, toman más fuerza. Dejar de fumar, hacer deporte, leer, estar con la familia, ahorrar... son los objetivos más comunes

que nos proponemos cumplir a lo largo del año. Pero existe un vacío que hace que una gran mayoría de personas fracase. **No tienen dirección.**

Si nos falta dirección, si no sabemos a dónde nos dirigen todos estos propósitos, no tendremos la fuerza suficiente para conseguirlos.

Y ¿cuál es nuestro objetivo final? ¿Cómo saber hacia dónde queremos ir?

Pues está muy claro. Nuestro objetivo final, como el de toda la humanidad, es alcanzar la felicidad. Todo lo que hacemos está enfocado a aumentar nuestro nivel de felicidad. Si dejamos de fumar es porque eso nos hará más libres, y, por ello, más felices. Si queremos pasar más tiempo en familia es porque sabemos que nos aporta felicidad. Si nos proponemos hacer más deporte es porque mover nuestro cuerpo, mejoraremos



“*Como todos los años, nos preparamos para cerrar un ciclo. Dejamos atrás lo viejo y damos paso a lo nuevo. Es una nueva oportunidad para volver a empezar. Es la ocasión perfecta para renacer y crecer como la luz de los días.*”

nuestra salud y nuestra imagen y eso nos hará más felices.

Debemos encontrar nuestra dirección, debemos reafirmarnos en ella como primer objetivo y, desde ahí, obtendremos la fuerza y determinación suficiente para alcanzar nuestras metas sin esfuerzo y sin posibilidad de fallar.

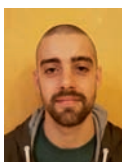
Al tener una dirección clara, sabremos hacia dónde nos dirigimos. Así, aunque en nuestro camino tengamos obstáculos, podremos superarlos con facilidad. Si tenemos dirección, podremos mirar hacia adelante y, con firmeza, caminar hacia donde queramos.

Pongamos un ejemplo: puede que, después de proponernos dejar de fumar y llevar varios días sin hacerlo, caigamos en la tentación y encendamos un cigarrillo. Sin dirección, podríamos perdernos y mandar nuestro propósito al garete, pero si tenemos la dirección de ser felices, en seguida podremos volver a nuestro camino, porque nos daremos cuenta de que ello nos dará felicidad.

Os propongo un ejercicio muy sencillo. Vamos a escribir en un papel una lista de cosas que hacen que nos alejemos de la felicidad. Cualquier cosa que se nos ocurra. Puede ser desde lo más obvio, hasta lo más sutil. Lo que nos surja. Todas esas cosas que nos hacen removernos por dentro cuando las hacemos. Beber en exceso, comer mal, tener malos pensamientos sobre ti o sobre los demás, vivir en el desorden... ¿Qué te hace sentir mal? Escríbelo. ¿Lo tienes? Bien.

Ahora, dejando ese papel a un lado, toma otro folio en blanco. En él vas a escribir todo aquello que te hace feliz, todas aquellas cosas que te hacen vibrar. Desde lo más obvio, a los detalles más insignificantes, pero que hacen que te sientas bien. Tener la casa organizada, reír con tus amigos, comer sano, ir al cine, pasear por la naturaleza... lo que sea.

Ahora, vas a tomar la lista de lo que te hace sentir mal y vas a destruirla. Puedes romperla en mil pedazos, puedes quemarla, tirarla, triturarla... puedes hacer con ella lo que quieras. Ya no más de esto. Nunca más. Lo que no queremos en nuestra vida, vamos a desecharlo. Entonces, vas a tomar la parte positiva y vas a volver a leerla, integrando en ti todo aquello que has escrito. Vamos a focalizarnos en lo que nos hace feliz. Vamos a ser por fin libres de todas las ataduras que nos hacen sufrir en la vida. Hoy es nuestro renacimiento. Feliz 2020, renacidos y renacidas. Y que vuestra luz crezca muy pura ●



Hugo Bermúdez Guntín

Usuario de Mundo Consciente
www.mundoconsciente.es

Vacaciones en Gredos
22 años organizando vacaciones alternativas

Vacaciones Alternativas en Enero

¡Disfrútalas en Gredos!

Tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas:

- Naturaleza:**
A 1800 metros del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo.
- Salud:**
Alimentación consciente, ejercicio personalizado, respiración, educación postural, baños de aire, agua, bosque
- Desarrollo personal:**
Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...
- Ocio y amistad:**
Excursiones, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

Disfruta de nuestro nuevo alojamiento rural "Las Praderas" en Poyales del Hoyo. Un lugar de expansión total, con 8 casitas rústicas de piedra totalmente equipadas.

ABIERTO TODO EL AÑO!

Estancias desde 2 a 362 días

Información inmediata!
677 044 039

Mundo Consciente
Centro de Estudios y Experimentación en Desarrollo Personal
www.mundoconsciente.es
927 57 07 25 - 604 35 03 32

Vacaciones en Gredos
Naturaleza, Ocio y Amistad y Desarrollo personal
www.vacacionesengredos.com
927 57 07 25 - 677 04 40 39

VIAJE DE SONIDO

UN BAÑO DE MANTRAS

Cada mantra está compuesto por sílabas que en algún lugar y en algún momento fueron regalados al ser humano para ayudarlo a su transformación individual. Su significado es etéreo, pero su poder, inconmensurable. En el acto de repetirlo una y otra vez, gira la consciencia en una doble espiral: hacia dentro y hacia el cosmos. Palabras venidas de lugares lejanos que por no ser nuestras, las incorporamos como ideas sin nombre al espíritu hambriento *de verdad* que viaja con nosotros. Un mantra, palabra que no habla con el consciente sino con el anhelo de ser tan natural, como la vida misma.

Quizás el mantra y por extensión el rezo, sea el primer baño sonoro que se inventó. Cuando de pequeño visitaba a mis tíos del pueblo, recuerdo las tardes alrededor de

"LA SENSACIÓN QUE TENEMOS QUE CAUSAR EN EL VIAJERO ES DE TOTAL RELAJACIÓN Y PAZ INTERIOR. PARA ELLO, TODO EL VIAJE HA DE DESARROLLARSE SIN ALTIBAJOS, COMO UN BAILE DE SONIDOS QUE SE VAN INTERCAMBIANDO SIN RUP-
TURAS, CON SÚTILES CAMBIOS PARA QUE LA MENTE NO SE AMOLDE A UN SONIDO Y SE ESCAPE DE NUEVO AL PENSAMIENTO."

una mesa camilla con brasero de carbón y la radio encendida. Esto significaba estar tres rosarios de avemarías y

doce padrenuestros, calladitos y sin liarla. Mi abuela Piedad y mi tía Bene eran las que guiaban la salmodia, mientras que mi hermana y yo nos dedicábamos a darnos patadas... pero sin liarla. Sin embargo, al rato nos solíamos tumbar en la gloria – suelo calentado con leña fina – y muchas veces caíamos en un sueño bendito de paz.

Sí, aquel recuerdo me acerca a Tíbet y a sus monasterios de alta montaña, a India y las escalinatas del Ganges, a Myanmar y sus templos de madera. Lugares donde se sabe que la realidad que tenemos delante está escondida tras una mente que no se detiene nunca. Decía Claudio Naranjo que andamos con un velo que nos impide ver la realidad que tenemos delante, porque la vemos a través de los pensamientos, no de la mirada espontánea y limpia del corazón.

INSTRUMENTOS SAGRADOS

Además del mantra u oraciones repetitivas, existen una serie de instrumentos sonoros que tienen el poder de frenar el discurso continuo de la mente. Ya hemos hablado aquí de ellos en otras ocasiones: cuencos, gongs, *didgeridoos* y un larguísimo etc. que seguimos descubriendo cada día.

Desde este pequeño altavoz literario, me gustaría animar a personas que estén especialmente atraídas por el sonido, a utilizar estos instrumentos para de algu-



na forma, ayudar a otros a ser más felices calmando su mente.

Para ello no es necesario tener una gran colección de instrumentos. Si hacemos un set de pocos elementos, pero con elegidos contrastes, los resultados pueden ser estupendos. Para ello bastarían dos o tres cuencos tibetanos para relajar la mente con sus hipnóticos armónicos; algún sonido de la naturaleza como un palo de lluvia, tambor oceánico o tambor tormenta. Cualquiera de ellos o una combinación de todos, serviría para desconectarnos del escenario creado por el hombre y acercarnos a la madre tierra.

Un Gong, que no tiene por qué ser especialmente grande, atravesará la mente del viajero con sus innumerables armónicos, dejando que su mente flote en un espacio- tiempo interno. Un *didgeridoo* requiere una técnica que no todo el mundo posee, pero sus resultados son inmediatos: te clava en la tierra, petrifica el tiempo, vuelves a la cueva donde pintaste aquel bisonte.

SECUENCIA DEL VIAJE

La sensación que tenemos que causar en el viajero es de total relajación y paz interior. Para ello, todo el viaje ha de desarrollarse sin altibajos, como un baile de sonidos que se van intercambiando sin rupturas, con sutiles cambios para que la mente no se amolde a un sonido y se escape de nuevo al pensamiento. Quede claro que quien toca no viaja, no se deja llevar por el sonido, está atento a las bajadas y subidas, los cambios sutiles de volumen, a dejar respirar los armónicos.

El oyente viaja a ser posible tumbado, dejando que el cuerpo pese y el espíritu flote. Por ello tendremos cuidado de no introducir patrones rítmicos o palabras con sentido. Quiero decir que se puede incluir un tambor, pero sólo si somos muy habilidosos; mejor si extraemos de él sonidos, no ritmos. También se puede cantar, pero las palabras se agarran a la mente y es mejor hacerlo usando sólo la voz. El canto armónico es desde luego muy recomendable.

Abrir nuestro corazón... ¿cómo? Bueno, yo usaría una flauta nativa o una *kalimba*, ambas afinadas en escalas pentatónicas. La dulzura de estos instrumentos nos da esa apertura a compartir, a fluir con otr@s. Te recuerdo que los instrumentos pentatónicos te permiten improvisar con facilidad.

El broche final lo pondrá algún sonido que nos devuelva a un despertar tranquilo y amoroso. Los carrillones *Shanti Bell* (campana de Paz) y *Koshys*, son unos novedosos instrumentos que poseen un sonido acuático, fino y sutil, que nos devuelve al ser de una forma apacible y sin estridencias.

El fin del viaje es volver con otra mirada, con más fluido en el interior y la piel más permeable a la convivencia. En otras palabras: **somos corazón** ●



PROGRAMACIÓN ENERO

Sala Ritual

Todos los LUNES (13, 20 y 27)
19,30 / 21,30

JAM SESSION
ENCUENTRO MUSICAL

VIERNES 3 - 19,30 ACTIVIDAD INFANTIL
CON INSTRUMENTOS MUSICALES DE TODO EL PLANETA

VIERNES 17 - 20,00 CANTATAS PARA EL ALMA

VIERNES 24 - 20,00 BAÑO DE GONG

SÁBADO 25 - 16,30/20,30 TALLER INTENSIVO GONGS

VIERNES 31 - 20,00 CONCIERTO TRAVESÍA SONORA
Didgeridoo, Bajo, Flautas, Kalimba, Cuencos... y loops para envolverte en MÚSICA
POR LETICIA ALEJOS

Todos los MARTES - 20,30 **CURSO DIDGERIDOO**

Todos los JUEVES - 20,00 **CURSO AFROPERCUSIÓN**

MÁS INFO Y RESERVAS www.ritualsound.com

  [@ritualsoundmadrid](https://www.instagram.com/ritualsoundmadrid)



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos sonoros, estudioso de la voz y los sonidos místicos. En 1995 crea Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a diversas culturas del mundo para importar instrumentos musicales empleados para conectarse con deidades, ancestros o formas de poder.

info@ritualsound.com

તોલો લાંબાંદર દો દુપાલિભો વેદો વેરશેઠા kapha વેપુરંતે દાં નિવેદનં દેદ્ગુનં ઘુપુરવેદા



“Cuando la mente calla el tiempo se detiene”
Anónimo

El biotipo *kapha* es una combinación de tierra y agua. Le corresponde la estación del invierno. Kapha es el responsable de la nutrición del organismo y conforma la mayor parte de nuestra estructura: huesos, músculos, tejidos, células y fluidos corporales.

En el organismo *kapha* rige la fuerza y la estabilidad, el equilibrio hídrico del cuerpo, la lubricación de las membranas mucosas y las articulaciones, la protección y el almohadillado de todo el cuerpo y el sostén y la unidad de todas las estructuras corporales.

Psicológicamente *kapha* proporciona: apoyo emocional en la vida, tranquilidad y resistencia, paciencia y capacidad de perdonar. También capacidad de sentir amor, compasión y devoción, sensación de bienestar, lealtad y afecto.

Los principales lugares donde *kapha* se localiza en el cuerpo son: el estómago, el pecho y los pulmones, así como la garganta, la cabeza, los senos para-nasales, los conductos nasales, la boca la lengua, la linfa, el páncreas y las cavidades Pleural y pericárdica.

Una de las formas que dosha *kapha* se excreta en el cuerpo es a través de las mucosidades.

Kapha tiende a acumularse durante las épocas frías y húmedas del invierno y principios de primavera. También se incrementa por la vida sedentaria, la falta de ejercicio y una ingesta excesiva de alimentos dulces y carbohidratos. Las personas con exceso de *kapha* pueden sentirse lentas, pesadas, letárgicas e inactivas y tienen tendencia a acumular más tierra y agua es decir, a coger peso y retener líquidos.

Un exceso de *kapha* puede predisponer al estancamiento de los tejidos, la congestión linfática, la celulitis, la congestión mucosa, los trastornos respiratorios, la anemia, la sensación de frío y la somnolencia.

Dosha Kapha en equilibrio hace que tengamos un sistema inmunológico fuerte y resistente. Causas de aumento de *kapha*:

- Dormir por el día, dormir en exceso, levantarse tarde.
- Falta de ejercicio y cambio, pereza.
- Tiempo frío y húmedo, época invernal.
- No comer con regularidad, o en exceso.
- Exceso de alimentos dulces ácidos y salados. Exceso de alimentos pesados, fríos.

Señales de que *kapha* ha aumentado en el cuerpo:

- Resfriados, tos, congestión bronquial, fiebre del heno, asma.
- Agni (fuego digestivo) bajo, Y que si metabolismo lentos, exceso de salivación, náuseas y pesadez después de comer, estreñimiento.
- Sobrepeso, obesidad, síndrome metabólico, diabetes tipo 2.
- Retención de líquidos, congestión linfático. Mala circulación.
- Posesividad, ansia de adquirir cosas, avaricia, obstinación, aversión al cambio, bloqueo de emociones.
- Letargo, pereza, falta de motivación, atontamiento.
- Colesterol elevado.

¿Cómo equilibrar *dosha Kapha* en lo cotidiano?

- Hacer ejercicio cada día, Actividad vigorosa, hacer cosas diferentes, intentar tener la mente abierta.
- Reducción del sueño si es excesivo.
- No dormir siesta
- Incrementar los alimentos picantes, amargos y astringentes.
- Seguir una dieta ligera con comidas calientes y horarios regulares.
- Añadir especias picantes a la comida.
- Uso de cúrcuma, Canela y tulsi.
- Infusiones de jengibre, agua caliente con zumo de lima, chai, comino.
- Tomar cada día *Chawamprash* (mermelada ayurvédica con especias) ideal para el sistema inmunológico y el cambio estacional
- Tratamiento para el cuerpo con polvo herbales, activador y reductor de grasa (*Udvardana*) ●

Namaste



Ángela Gómez

Diplomada en
masaje ayurveda
Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL

DRENAJE LINFÁTICO

QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

"EN EL ORGANISMO KAPHA RIGE LA FUERZA Y LA ESTABILIDAD, EL EQUILIBRIO HÍDRICO DEL CUERPO, LA LUBRICACIÓN DE LAS MEMBRANAS MUCOSAS Y LAS ARTICULACIONES, LA PROTECCIÓN Y EL ALMOHADILLADO DE TODO EL CUERPO Y EL SOSTÉN Y LA UNIDAD DE TODAS LAS ESTRUCTURAS CORPORALES."

Masajes Ayurvédicos Madrid

Oferta en Bonos

Ven a disfrutar de la armonía y bienestar que fluyen del Ayurveda

Ángela Gómez
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda,
naturópata y quiromasajista

C/Hermosilla 75, planta 1, puerta 19 · Madrid
Solo con cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78

info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es

LA IMPORTANCIA DE PARAR



Para experimentar la realidad tal y como es y experimentarme a mí mismo tal y como soy, y poder así estar en paz con la realidad y conmigo, el Zen lo tiene muy claro: no tengo que parar mi mente, tan solo tengo que pararme yo. Por eso me siento en silencio, sin moverme, y estoy con la realidad y conmigo. Simplemente respiro y presto atención. Aprender a parar es aprender a cuidarme, a salir de la trampa del hacer, del conseguir, del querer, y entrar más a menudo en el simplemente estar, simplemente ser. Amar el momento presente tal y como está, sin tener que llenarlo de nada más. Este es el punto básico e inicial del ejercicio que en el Zen llamamos "zazen": parar, sentarme, sentirme, observar.

Muchas de las veces que me alejo de mi práctica regular de meditación es porque voy "a tope". Esto no es algo malo. Al contrario, la vida a veces se mueve muy rápido y entonces todo puede volverse muy divertido y creativo. Lo que sucede es que muy pocas veces "a tope" quiere decir "divertido" o "creativo", sino más bien todo lo contrario: tensión, cansancio, distracción, preocupación, y esto es señal de que me estoy olvidando de

mí, me estoy pasando por alto, me estoy dando plantón. Cuando entro en esa dinámica de "olvido de mí" es muy fácil caer en el estrés, no darme cuenta de que he caído, y no saber cómo salir. Muchas veces, cuando dejo mi práctica de lado es que, en realidad, me estoy dejando de lado yo, porque estoy yendo demasiado rápido para mí. Lo paradójico es que, precisamente en los momentos en los que más me cuesta parar y encontrar tiempo para sentarme a meditar, es en esos momentos cuando más me hace falta. Así que mi "imposible-parar" es precisamente mi señal oportuna y clarísima de que necesito-parar. Por eso, si escucho la señal, entonces bajo el ritmo, paro un momento y me siento a simplemente observar.

Pararme justo en ese momento crítico del "imposible-parar" no significa detener la actividad y perder el tren de la vida, significa repostar, ver el mapa completo y pasar a la acción mucho mejor. En realidad la parada lúcida es el paso previo a la acción lúcida.

Por eso, cuando la acción me atropella tanto que creo que no puedo parar, es precisamente en ese instan-

“Zazen me enseña lo sumamente importante que es aprender a parar y saber cuidarme, saber cuidar a los demás y saber cuidar el mundo. Tan solo si me cuido yo puedo realmente cuidar a los demás y puedo cuidar el mundo.”

te cuando veo que tengo que parar y así renovar mi energía, conectar, ver claramente y descubrir qué es realmente necesario y así poder entrar mejor de nuevo en la acción. Esta es la diferencia entre una reacción automática y una respuesta correcta. Una parada compasiva da paso a una acción compasiva.

Aun así, lo cierto es que me resulta muy difícil parar y quedarme quieto sin hacer nada. ¡Con la de cosas que tengo que hacer! El reloj parece ir muy despacio y mi inquietud intenta empujar el tiempo. Por eso, he de hacer un pacto conmigo y con el reloj. Ambos hacemos un equipo perfecto, él hace su trabajo para que yo pueda hacer el mío: él entrega toda su atención al control del tiempo y yo pongo toda mi atención en entregarme a lo que está más allá del tiempo. Tras este acuerdo, me paro y simplemente respiro en zazen.

“«Zazen» me enseña lo sumamente importante que es aprender a parar y saber cuidarme, saber cuidar a los demás y saber cuidar el mundo. Tan solo si me cuido yo puedo realmente cuidar a los demás y puedo cuidar el mundo”.

A primera vista, esto parece muy sencillo. Pero, ¿qué hago cuando me paro? De forma compulsiva se activa en mí el impulso de hacer, tener, llegar, conseguir, porque pienso que toda actividad se basa en "alguien" haciendo "algo" para conseguir "algo". Y como planteo mi parada como una actividad, al principio convierto también mi meditación en una actividad, en un medio-para-algo, para-alguien, y así estoy un tiempo, minutos, meses, años, hasta que felizmente acontece el descubrimiento y me doy cuenta: meditar es para nada, meditar es tan solo pararme y tan solo Ver, precisamente ver la dinámica automática del "Para-esto", del "Para-mí", y al verla soltarla instante tras instante. “Zazen” es parar y es parar los "para". “Zazen” es el verdadero arte de parar.

En realidad puedo parar estando sentado o moviendo mi cuerpo, comiendo despacio o paseando, abrazando a alguien o mirando un paisaje... porque la verdadera parada es interna: no buscar nada más que Esto, estar solamente en Esto, dejar caer la voracidad, la utilidad, la acumulación, el logro... Es entonces cuando la vida se abre ante mí y las nuevas ideas aparecen, los sentimientos y las voces del pasado me hablan para indicarme el camino, los objetos me hablan, los otros seres, la Vida me habla.

Tan solo tengo que parar, callar, abrir espacio, sentir, escuchar. “Zazen” me enseña lo sumamente importante que es aprender a parar y saber cuidarme, saber cuidar a los demás y saber cuidar el mundo. Tan solo si me cuido yo puedo realmente cuidar a los demás y puedo cuidar el mundo. Así de honda es la importancia de parar. Y para eso no tengo que conseguir que se pare el reloj, ni el mundo, ni siquiera la mente, para eso tan solo tengo que pararme yo ●



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



Juancho Calvo
Profesor de meditación zen y movimiento en “Zen y Vida”.

www.zenyvida.com
639 210 808



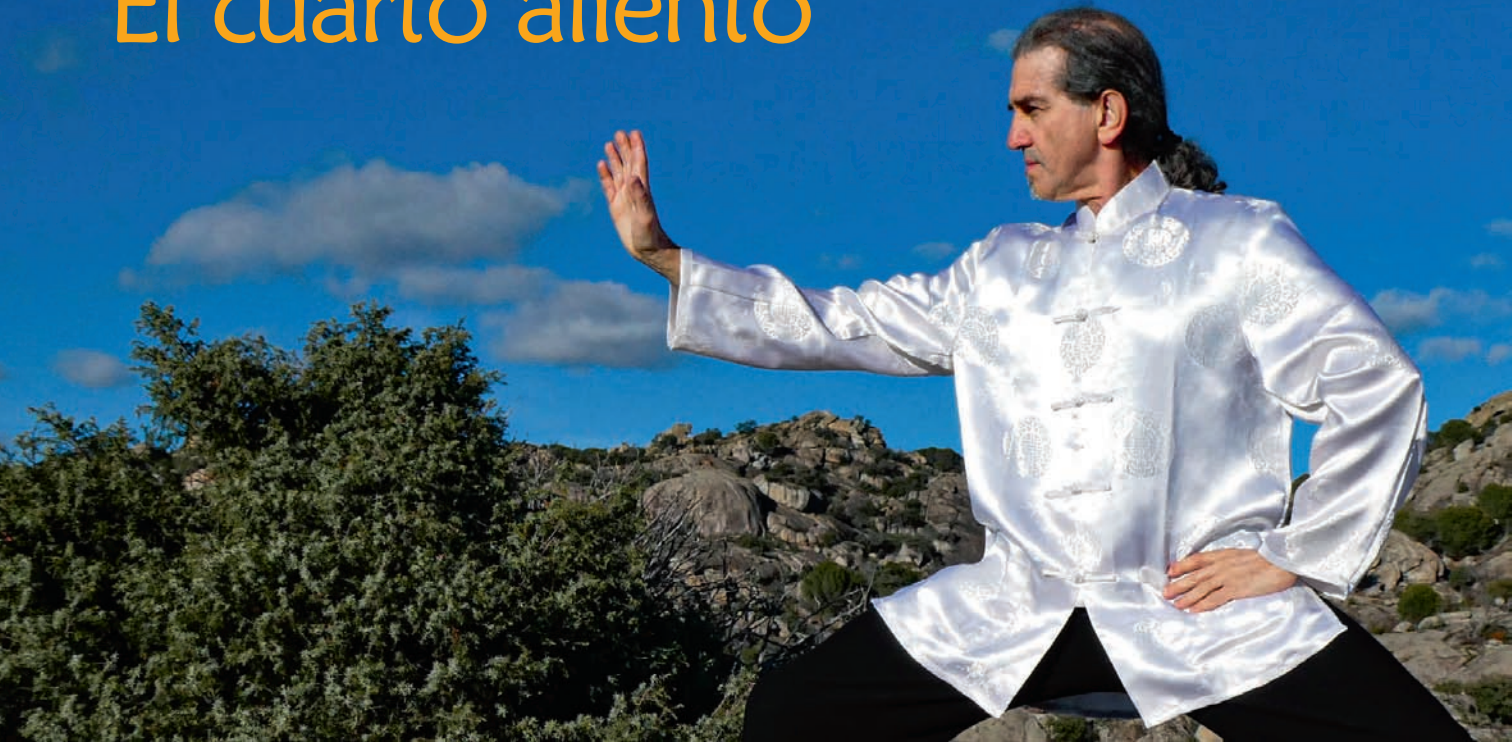
Taller de Meditación Zen
Inicio 13 de febrero 2020

Charla Abierta:
"Zen: Quietud y Movimiento"
viernes 31 de enero, 20 hrs.
Centro Mandala

www.zenyvida.com

CHI KUNG

El cuarto aliento



¿Tres son los alientos que dan vida al ser humano, el primero es el aliento del Cielo - la respiración, el segundo el aliento de la Tierra - la comida y el tercero es la suma de los dos anteriores cuando se transforma en fuerza vital.

Necesitamos tres fuentes de energía para vivir, la primera evidentemente es la respiración, esto es lo que se conoce en la tradición Taoísta, como el Aire (o el aliento) del Cielo. La segunda son los alimentos que nos suministra la Tierra, lo que comemos, a esto le llaman el Aire (o el aliento) de la Tierra. EL TERCER ALIENTO es el resultado de la unión de los dos anteriores, llamémoslo AIRE VITAL o ALIENTO VITAL.

EL TERCER AIRE O ALIENTO VITAL

Este no es un concepto exclusivo de la tradición Taoísta, sino algo bastante científico y fisiológico, estaríamos hablando del ciclo de Krebs, que consiste en que la mayor parte de todo lo que ingerimos como alimento se va a convertir en glucosa, que es la que sirve de alimento a nuestras células, a nuestros músculos, cerebro, etc. De manera que podríamos decir que la glucosa es la esencia de los alimentos y el combustible que necesita la célula para poder funcionar, aunque para ello necesita unirse al oxígeno que extraemos del aire a través de la respiración. Este oxígeno lo transporta la sangre y lo lleva también a las células, donde se produce una combustión de la glucosa, así la célula es como el motor de un

coche, que recibe el combustible y lo explosiona, convirtiéndolo en fuerza para mover el vehículo.

Esto es lo que se llama el ciclo de Krebs, en el que la glucosa, cuando se une en al oxígeno, da lugar a una reacción química en la célula, donde se produce, ATP (trifosfato de adenoxina, que es la energía que necesita la célula para funcionar), más agua y anhídrido carbónico como productos residuales.

A esto en la tradición Taoísta, se le llama el Tercer Aire, o TERCER ALIENTO, y en la Medicina Tradicional China, también se le conoce como la Energía Nutricia, que es la que va a circular en los 12 meridianos principales que recorren nuestro cuerpo.

EL CUARTO AIRE O EL CUARTO ALIENTO

Resulta muy curioso constatar, cómo la antigua cultura tradicional de China, es decir, el Taoísmo y la Medicina Tradicional, no hablan de energía, sino de CHI o QI, lo que en occidente con frecuencia se ha traducido como energía. Para ellos significa algo distinto, para esta cultura tan antigua todo está vivo, el Cielo, la Tierra, y cuando se juntan, forman nuestros Alientos Interiores, ese Aire vital que nos da la vida.



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

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



EL AIRE VITAL LO TRANSPORTA LA SANGRE y lo lleva a cada célula del cuerpo, a cada órgano, músculo, nervio, tendón o hueso, así la sangre es la mensajera del Aire que impulsa la vida en nuestro interior.

Este Aire nutre nuestro cuerpo, es como un viento en la naturaleza que aporta nutrientes y fertilizantes a los campos de cultivo, para que se pueda producir la vida en ellos. Así este Aire Vital transportado por la sangre, nutre y alimenta cada porción de nosotros, para que el cuerpo esté fuerte y disponga de buenos nutrientes y también, cuando nos lesionamos, cuando estamos enfermos o heridos, se va a encargar de llevar a las zonas dañadas los elementos necesarios para recomponer la salud.

"RESULTA MUY CURIOSO CONSTATAR, CÓMO LA ANTIGUA CULTURA TRADICIONAL DE CHINA, ES DECIR, EL TAOÍSMO Y LA MEDICINA TRADICIONAL, NO HABLAN DE ENERGÍA, SINO DE CHI O QI, LO QUE EN OCCIDENTE CON FRECUENCIA SE HA TRADUCIDO COMO ENERGÍA."

Todo esto sucede de forma espontánea y natural, con lo que nuestra salud depende de la efectividad con que este Aliento de Vida es capaz de llegar a cada parte del cuerpo. Pero los bloqueos, los estancamientos de sangre y de fuerza vital, las tensiones físicas y mentales, demasiado tiempo sentados, malas posturas, etc., hacen que el AIRE VITAL en muchas ocasiones no llegue a donde debería, y entonces surgen la enfermedad y las lesiones.

El CUARTO ALIENTO consiste en mover voluntaria y conscientemente este AIRE DE VIDA por todo el cuerpo, que en ocasiones se concentra en ciertas zonas, como en el Dan Tien (entre el ombligo y la columna), para movilizarlo después por brazos y piernas o a cualquier parte del cuerpo para volverlo más fuerte y mejorar nuestra salud.

EL CHI KUNG es el "Arte de aprender a manejar EL CUARTO ALIENTO - que es la fuerza de la vida" ●



Janú Ruiz

Maestro de Chi Kung

914131421 - 656676231

janu@chikungtaojanu.com

www.chikungtaojanu.com

Chi Kung



JANÚ RUIZ

ESCUELA TRADICIONAL

Clases Semanales

Gran Colección de DVDs

Formación de Profesores

PRÓXIMOS CURSOS

18 DE ENERO

QI GONG PARA LOS RIÑONES

janu@chikungtaojanu.com

www.chikungtaojanu.com

914 131 421 - 656 676 231

Salud INTEGRAL Cambio Profundo

Con respecto a la alimentación y las amplias mal llamadas “alternativas alimentarias” afortunadamente hoy ya todo está escrito. Sin embargo, todo lo escrito no significa que sea ni mucho menos válido, comestible o saludable.

La sabiduría popular nos dice que “No se debe echar mosto nuevo en tinajas o toneles sucios” es decir, que no se debe tomar, comer, alimentarse de lo mejor que hay en la naturaleza en tanto no hayamos realizado un profunda y completa limpieza. Si no realizamos este proceso las consecuencias serán negativas porque no solo no nos hará efecto el alimento por muy natural que sea sino que resultará nocivo. Esto nos lleva a la gran verdad: por muy buena que se defina una alternativa alimentaria aun siendo ecológica y de temporada, si nuestro cuerpo físico está sucio, lleno de mucosidad, intoxicado, etc., la nueva alimentación no funcionará o tardará mucho en hacerlo.

Por lo que se deduce que lo primero es limpiar el recipiente físico profundamente, recipiente que llevamos muchos años ensuciando quizás desde que nacimos hasta hoy. Limpiar primero nuestro cuerpo físico y después la parte emocional y mental. Porque cuando nacemos también heredamos de nuestros progenitores la toxicidad y hábitos nocivos: Tabaco, alcohol, drogas, fármacos, comida basura, adicciones, etc. Hay estudios que afirman que una persona norteamericana o europea media de cuarenta años lleva retenidos en sus aproximadamente ocho metros de intestinos unos cinco kilos de putrefacción, de residuos tóxicos, y todo ello acumulado desde su más tierna infancia incluso

desde la cuna. Y así tomando una “dieta civilizada” una alimentación anti fisiológica y antinatural los efectos son mortales. De este estudio y ejemplo no se salvan ni las personas que llevan una alimentación aparentemente más “sana” como: Macrobiótica, ayurveda, vegetariana, disociada, vegana, crudivegana, frugívora o frutariana.

Por salud, por el planeta, por los animales, por moda, etc., es fácil hacerse o pasarse a otra forma de alimentación, pero alimentarse sin saber los procesos depurativos que se deben aplicar antes de encontrar la alimentación más sana, completa y útil a nuestra fisiología humana conlleva un alto riesgo de posibilidades de enfermar y luego quejarnos de que no existe alimentación idónea. Cuesta creerlo pero existen personas con una alimentación macrobiótica, vegetariana, vegana, etc., que están enfermos con enormes síntomas de la llamada sociedad de consumo y sus múltiples achaques de toxicidad: Diabetes, apatía, obesidad, mucosidad, tristeza, falta de energía, insomnio, gula, irritabilidad, inmunología baja, etc., Es decir tienen una inmensa carga de mucosidad y residuos. Para realizar un cambio profundo y efectivo en la alimentación hay algunas y muy válidas herramientas: Sauna, irrigaciones o lavativas, ejercicio moderado, sol, aire, ayunos, etc. Aunque sobre el ayuno también hay que cuestionar

“ por muy buena que se defina una alternativa alimentaria aun siendo ecológica y de temporada, si nuestro cuerpo físico está sucio, lleno de mucosidad, intoxicado, etc., la nueva alimentación no funcionará o tardará mucho en hacerlo.”

”





toda la información que hay en el mercado de consumo, y tener en cuenta que es mejor y más efectivo cuatro ayunos cortos de 3 o 4 días al año que no uno largo de 12 días.

Fundamental es saber entrar y salir del ayuno para saber limpiar la escoria-toxemia que acumulamos y para ello la fruta no es lo idóneo, y así hay muchos errores más que desmitificar del ayuno. Lo importante no es tanto ayunar, si no llevar una transición de limpieza depurativa y barredora hasta quitar, sacar y expulsar de nuestro físico esos kilos de putrefacción y desechos nocivos que en verdad son la causa principal de la mal llamada “enfermedad”. Querer llevar una “Vida sana” sin saber como hacerlo nos puede llevar a una vida enferma o como dice el título del libro: *Destrozando tu salud a través de la vida sana* de Irene Bueno. Salud integral a nivel físico, emocional y mental es una asignatura pendiente que comienza con menos es más, quitar más que poner. Menos comida es más salud. Quitar residuos y toxemia es más energía. Y así hasta llegar al enunciado que nos sugiere Arnold Ehret: “En un cuerpo bastante limpio depurado gracias a la Dieta de transición y la práctica de ayuno regular, ya no tendrás que volver a preocuparte jamás por la alimentación, pues habrás recuperado la auténtica libertad. Tu instinto natural” ●



Joaquín Suárez Vera

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

Ciclo Alimentación Consciente

CONFERENCIA

“Algas, el huerto del futuro”
Enero, viernes 17, a las 18h.

TALLER

“Algas: cocina depurativa y energética”
Enero, domingo 26, de 11 a 15h.

Joaquín Suárez

Información y reservas:
653 246 812 / 686 339 763

Conferencias

Centro MANDALA C/ De la Cabeza 15, 2 Dcha.

Talleres de cocina

MASALA Escuela de Cocina BIO C/ Relatores,5

YOGA

UN DIAMANTE CON MUCHAS CARAS

Estas consideraciones y reflexiones, inspiradas en el rigor y la ecuanimidad, son sobre el genuino yoga, por lo que no tendrán mucho eco en personas que lo practican como una gimnasia, una calistenia, un deporte o una especie de juego contorsionista. Aunque hay personas que comienzan con el yoguismo y, por fortuna, luego trascienden al verdadero yoga.

¿Qué es el yoga? Es bueno hacerse esta pregunta para poder esclarecer el tema. Y lo primero que se me ocurre responder es que es una disciplina psicosomática y psicomental, pero asimismo un método de desarrollo y evolución de la consciencia, y, desde luego, una técnica de introspección y cultivo de las facultades mentales y espirituales, a fin de desenvolverlas en el mayor grado posible. Y no pocas personas, perplejas, quizá preguntarían: "¿Pero todo eso es yoga?". Pues pudiera parecer que con eso está todo dicho, pero no es cierto, porque el yoga es tan polivalente y de tanto alcance, que su ámbito llega a resultar casi inabordable y difícilmente explorable. Y lo digo, queridos amigos, después de estar en su cauce sesenta años. Así que nos os extrañareis cuando declaro, como el protagonista de mi relato iniciático *El Faquir*, que soy un aprendiz y el deber de todo aprendiz es seguir aprendiendo.

El yoga es como un diamante de muchas caras y, por supuesto, una técnica de vida o un arte de vivir. Es, por

supuesto, un modo de enfocar la vida, con una especial y cimentada actitud basada en el esfuerzo correcto, la atención, el sosiego, la ecuanimidad, la lucidez y la compasión. Es como un inmenso río que ha ido desde hace milenios recogiendo toda suerte de enseñanzas (a menudo transmitidas de maestro a discípulo), métodos y técnicas. Quizá parte de sus enseñanzas y procedimientos hayan quedado sepultados con el paso del tiempo, pero aun así su legado es inmenso e impagable, y recoge las aportaciones de maestros, yoguis, iniciados y practicantes. Es experiencial y en sus técnicas nada se ha librado al azar.

El yoga como tal es un método liberatorio, independiente de cualquier culto, pero sus técnicas han demostrado ser tan valiosas que han sido tomadas por diversos sistemas filosófico-religiosos, por lo que ha sido utilizado por el hinduismo, el *vedanta*, el budismo *theravada*, el budismo tibetano y otros sistemas soteriológicos. En el yoga ya se encuentran vestigios del *dravidismo* y otras corrientes espirituales. En la antigüedad las técnicas yóguicas se utilizaron asimismo por ascetas, chamanes, magos, místicos y personas de muy variadas tendencias espirituales. Los primeros yoguis ya se dieron cuenta de que había que tratar de trascender la condición humana y de ello hablaremos en un próximo trabajo. No se resignaban a las limitaciones de una mente ofuscada y, por tanto, avarienta y tendente al odio.





Festival de Invierno Del 31 de Enero al 2 de Febrero

En la Granja Escuela "La Chopera" Ugena (Toledo)
¡Ves reservando tu plaza!

Mediante actividades con gran intercambio cultural y dinámico, siempre encauzadas por facilitadores bien preparados, los participantes evolucionan rápidamente hacia el crecimiento personal y la felicidad. Y si su inclinación es la interiorización y la meditación, los entornos naturales le permiten integrarse en solitario o en grupo.

Desarrollo humano

Creatividad

Talleres

Encuentros

Meditación

Más información

www.circuloagora.com

info@circuloagora.com

650 146 115

606 525 426

El Círculo Ágora es un espacio abierto para cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o condición natural, que desee integrarse en un ambiente afectivo en donde nadie se siente excluido.

"¿QUÉ ES EL YOGA? Y LO PRIMERO QUE SE ME OCURRE RESPONDER ES QUE ES UNA DISCIPLINA PSICOSOMÁTICA Y PSICOMENTAL, PERO ASIMISMO UN MÉTODO DE DESARROLLO Y EVOLUCIÓN DE LA CONSCIENCIA, Y, DESDE LUEGO, UNA TÉCNICA DE INTROSPECCIÓN Y CULTIVO DE LAS FACULTADES MENTALES Y ESPIRITUALES, A FIN DE DESENVOLVERLAS EN EL MAYOR GRADO POSIBLE"

¿Cómo siendo el yoga un sistema tan venerable, solvente y eficiente fue reducido a un fragmento por muchos mentores hindúes que lo llevaron a USA? Más aún: ¿cómo pudieron aquellos mentores o gurús traicionar la esencia de un sistema tan precioso para la evolución del ser humano, y mostrarlo como una gimnasia exótica? Simplemente, y ya lo supieron ver no pocas personas que se tomaban la enseñanza en serio, porque lo simplificaron hasta lo absurdo y casi esperpéntico y porque lo falsearon para rentabilizarlo, ofreciéndolo como una disciplina para rejuvenecer, adquirir longevidad, superar toda suerte de enfermedades y casi obtener la inmortalidad. Apego sobre apego, cuando el yoga es desapego, ecuanimidad y una técnica fundamentalmente psicoespiritual y de enorme efectividad para alcanzar la paz interior si se orienta como debe hacerse.

Jung, hace décadas, ya presintió lo que iba a suceder. Declaró: "El yoga en la India es un negocio. ¡Ay lo que nos espera cuando llegue a Europa!". Peor al llegar a Estados Unidos de la mano de mentores hindúes que en su afán por mercantili-

zar el yoga, lo convirtieron en una gimnasia exótica, una simple calistenia, una disciplina de contorsionismo sin el menor alcance psíquico, mental o espiritual. Asimismo Sonu Sambadashani aseveró:

"La proliferación de clases de yoga junto a cursos de aeróbic, entrenamiento para perder peso, masajes y otras sectas del contemporáneo culto al cuerpo en los gimnasios y centros deportivos nos puede hacer olvidar fácilmente que el yoga es una antigua disciplina espiritual".

El yoga no es una cultura física y los asanas aislados y como una simple técnica de flexibilidad pierden mucho de su sentido y pueden convertirse en herramientas tan solo de culto al cuerpo, el envanecimiento y la afirmación del narcisismo, creando apego en lugar de desapego, y orgullo en lugar de humildad. Aparte de que al llegar a cierta edad esos "yogas" gimnásticos y obsesionados por el cuerpo ya no tienen la menor aplicación. Pero un diamante, por mucho que se quiera empolvar, siempre reluce, y en cualquier caso al diamante no le importa que los bisutereros no lo valoren ●

Ramiro Calle



CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.

www.ramirocalle.com

Telf: 91 435 23 28

POTENCIADORES DE FENG SHUI PARA



AÑO DE LA RATA METAL

El Feng Shui, como ciencia milenaria que estudia la influencia del entorno en el ser humano, interactúa siempre en los espacios que habitamos. La mayoría de las viviendas o locales no están diseñados según los cánones del Feng Shui, sin embargo los Potenciadores de Feng Shui, correctamente colocados en nuestra vivienda o local, pueden ayudar a mejorar y potenciar cualquier área de la vida paralizada por un Feng Shui desfavorable.

La antigua sabiduría oriental del *I Ching* y Feng Shui nos indica, que nuestras experiencias vitales dependen de tres circunstancias: una es el propósito de nuestra vida, determinado por nuestro Hexagrama Natal, una segunda circunstancia es la suerte, que la determina la actitud para mejorar nuestra vida (mente, cuerpo, servicio a la humanidad...), y una tercera y última, que la determina nuestro entorno (país, ciudad, barrio y el Feng Shui). Antes que nada, hay que tener en cuenta que el Feng Shui puede ayudar a mejorar nuestras circunstancias, pero no puede solucionar 100% de nuestros problemas, es uno mismo el que tiene que esforzarse por mejorar en el día a día.

El Feng Shui Anual nos muestra la energía cambiante del Universo año tras año a través del *Pakua*. La palabra “Pakua”, incluye el vocablo “Pa”, que significa 8 en chino (tal como se pronuncia) y “Kua”, que significa posicionar. El *Pakua*, por tanto, nos indica la posición de las 8 energías de la naturaleza en las 8 orientaciones

cardinales, según las observó el legendario Fu Xi hace aproximadamente 5000 años. Además de las 8 energías correspondientes a las 8 orientaciones cardinales, el *Pakua* añade una novena: el centro, que contiene el germen de las 8 realidades energéticas. El *Pakua* anual, por tanto, se compone de una cuadrícula de 9 casillas con sus 9 energías correspondientes llamados los “Nueve Palacios” o “Estrellas Flotantes”.

Tomar conciencia de estas energías nos permite captarlas tanto en nuestra casa, como en nuestra oficina o local, y armonizar su influencia utilizando los Potenciadores adecuados. En la tabla se indica para cada uno de los “Nueve Palacios” el Potenciador que puede utilizarse para transformar la energía correspondiente y mejorar el aspecto de la vida asociado a ella. Hay que tener en cuenta que el influjo energético no es fijo, cambia cada año coincidiendo con el inicio de la nueva Rama Terrestre de Año.

Los Potenciadores están calculados para aumentar la energía favorable y mermar la desfavorable. No se necesita un estudio completo de Feng Shui para aprovechar la energía anual, puedes colocar los Potenciadores cuando quieras, siendo muy sencillos de ubicar en la casa. Sólo hay que colocarse en el centro de la vivienda o local con una brújula, localizar cada punto cardinal y situar el Potenciador asociado a cada zona. Lo importante al colocar el Potenciador es pensar, sentir y en-

focar que es lo que quieres para ese aspecto de tu vida.

Por lo que más suelen preguntarme en consulta es por la salud, el dinero y el amor. Si queremos mejorar estas áreas de nuestra vida durante el 2020, por ejemplo, tenemos el Número 6 que representa el flujo económico en el Sudeste: esto engloba la economía familiar y el dinero que necesitas para mantener tu nivel de vida. Si quieres mejorar tu economía durante el 2020, tienes que hacer el enfoque y reflexión de lo que quieres para tu economía, mientras colocas el Potenciador correspondiente. El Número 5 representa el control de la salud y las enfermedades graves, y este año está situado en el Este. El Número 1, amor y relaciones, este

“

La antigua sabiduría oriental del I Ching y Feng Shui nos indica, que nuestras experiencias vitales dependen de tres circunstancias: una es el propósito de nuestra vida, determinado por nuestro Hexagrama Natal, una segunda circunstancia es la suerte, que la determina la actitud para mejorar nuestra vida (mente, cuerpo, servicio a la humanidad...), y una tercera y última, que la determina nuestro entorno (país, ciudad, barrio y el Feng Shui).

”

 6 SUDESTE METAL Economía familiar	 2 SUR TIERRA Enfermedad leve	 4 SUDOESTE MADERA Tarabajo Estudios
 5 ESTE TIERRA Enfermedad grave	 7 CENTRO METAL Pérdidas Desequilibrio	 9 OESTE FUEGO Suerte Oportunidades
 1 NORDESTE AGUA Amor Relaciones	 3 NORTE MADERA Conflicto Discusiones	 8 NOROESTE TIERRA Fortuna Éxito

año se sitúan en el Noroeste. Si quieres mejorar tus relaciones, puedes poner el potenciador correspondiente a en este área: para conservar las relaciones que ya tenemos (nuestra relación de pareja, la que tenemos con nuestros hijos, nuestros padres, etc...) pondremos un bambú de la suerte en esta área y si queremos atraer un amor nuevo, pondremos un cuarzo rosa.

Un aspecto importante a la hora de hacer el enfoque es elegir un momento energético favorable para ubicar el Potenciador. El momento energético propicio viene registrado en el Calendario Lunar Chino. Este calendario registra los días en los que la energía tiene más fuerza para apoyar tu enfoque, y proyectar tu pensamiento hacia una vibración más alta ●



Shu-Yuan Chen

Profesora de I Ching y Feng Shui en “La Biotika”

www.labiotika.es

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos de
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: actividades@labiotika.es
FERMENTADOS: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es
ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es
CURSOS COCINA: actividades@labiotika.es
PUEDES SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:
actividades@labiotika.es
ALQUILER DE SALAS
Tlf 646 85 64 28 (Horario de atención de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)

ESTAMOS EN:
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014

¡SIGUENOS!    

NOS LLAMAN LA SOCIEDAD DE LAS PRISAS

Se podría decir que el estrés es compañero invisible de muchos y conocido de todos. Se ha instalado en nuestra sociedad y afecta no solo a la salud sino también a la calidad de vida, al desenvolvimiento social, emocional y profesional. Se encuentra presente en la vida diaria de las personas en al menos el 80% de la población y se sabe que el estrés continuo puede causar numerosos efectos fisiopatológicos en la salud física y mental. También puede conducir a trastornos como la depresión y la ansiedad. Vivimos en la sociedad de las prisas, la inmediatez, el ruido, la exagerada información, estimulación y activación. Dicho así es positivo en muchos aspectos, en términos de eficiencia, pero

frustración, preocupación, miedos, enfados, los cuales se manifiestan en el plano de la salud y la estabilidad mental.

Las emociones negativas mantenidas en el tiempo se vuelven nocivas, bloquean la mente y el cuerpo produciendo enfermedad. Esta situación no es una responsabilidad única del individuo, sino de toda la sociedad.

"LAS EMOCIONES NEGATIVAS MANTENIDAS EN EL TIEMPO SE VUELVEN NOCIVAS, BLOQUEAN LA MENTE Y EL CUERPO PRODUCIENDO ENFERMEDAD. ESTA SITUACIÓN NO ES UNA RESPONSABILIDAD ÚNICA DEL INDIVIDUO, SINO DE TODA LA SOCIEDAD."

Observando nuestra prisa y cómo exigimos a los demás y a nosotros mismos, rapidez, inmediatez, perfección, nos daremos cuenta en qué medida estamos participando en la rueda que nos lleva a la infelicidad.



Lo pensamientos y experiencias negativas atraen más respuestas negativas, así que cuanto antes paremos la rueda más equilibrados estaremos y más cosas positivas podrán surgir, o al menos aportaremos mayor bienestar a las personas de nuestro entorno.

Muchas personas no reconocen que sufren de estrés, es tal su volumen de activación diaria que cuando comienzan los desequilibrios físicos, psíquicos y emocionales no distinguen la causa, solo cuando llegan al límite con síntomas de ansiedad o depresión es cuando son conscientes de su situación. Es muy fácil acostumbrarse a aquello que no funciona bien, a las cosas que desagradan, pero que se realizan por condicionamientos de vida, tales como la situación económica, el miedo a perder el trabajo, la pareja, a no ser bien visto o aceptado socialmente y así infinidad de situaciones que derivan en la enfermedad integral del ser humano.

¿CÓMO DISTINGUIR SI SE SUFRE DE ESTRÉS?

- Desmotivación en el trabajo, las relaciones personales o sociales.
- Sentimiento de no poder abarcar todas las tareas.
- Preocupación constante.
- Tensión, irritabilidad, agobio o tristeza.
- Reacciones exageradas a ciertas situaciones.
- Cansancio, alteración del sueño, palpitaciones.
- Descontrol en la alimentación.
- Aumento de tabaquismo o alcohol.
- Problemas de concentración o memoria, disminución del rendimiento.
- Boca seca, dificultad para respirar, opresión torácica.

Si sientes que respondes al menos a tres o cuatro de estos parámetros podrías sufrir de estrés y es conveniente que pienses en ello y tu situación de vida, es fundamental para evitar consecuencias en la salud o calidad de vida a largo plazo.

¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS?

Moviliza la energía realizando algún deporte, esto ayuda a equilibrar el plano físico y mental. Si se padece de cansancio mejor realizar ejercicios suaves o caminatas diarias.

Pon orden en tu alimentación, realiza comidas regulares, no muy abundantes y que sean equilibradas en hidratos de carbono, proteínas y ácidos grasos. Controla el consumo de alcohol y tabaco, si lo eliminas ya habrás dado un gran paso.

Dedica tiempo a ser creativo, escuchar música, ir al

cine, quedar con amigos, disfrutar de la familia; encuentra algo que te haga disfrutar de la vida.

Descansa y regula el sueño, si esto no es posible busca una alternativa terapéutica, en el descanso y el sueño esta la reparación interna.

Para superar situaciones hay que cambiar hábitos, rutinas, parar algunas actividades o activar otras. Todo ello requiere de una escucha hacia uno mismo y la forma de interactuar con el mundo.

Si no logras superar la situación por ti mismo, busca asesoramiento terapéutico. La medicina natural es una alternativa maravillosa. La Medicina Tradicional China es efectiva en la prevención y tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión y es una terapia que sirve como acompañamiento incluso con tratamientos médicos convencionales.

“A veces un alto en el camino significa descansar, no renunciar” ●



**CURSO DE
LIFTING FACIAL
CON ACUPUNTURA**

**SÁBADO
25 DE ENERO 2020**

**10h de Formación
Dirigido a Profesionales**

**:: Acupuntura :: Salud ::
:: Estética ::**

**Personas que quieran introducirse
en las terapias naturales.
Si te preocupa el envejecimiento
podrás aplicártelo en ti.**



Imparte: Gloria Merino
con más de 12 años de experiencia

Información: 625565889

www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
@glormerino



Gloria Merino

Profesora de Medicina Tradicional China y Masaje Integral. Especialista en Acupuntura para el dolor y lifting facial.

625565889 - www.namarupaterapias.es

DE LADAKH A CACHEMIRA

CRUZANDO LOS HIMALAYAS

POR LA CARRETERA MÁS ALTA DEL MUNDO

Kalachakra en Ladakh



Iniciamos el viaje asistiendo, el Julio pasado, al **33 Kalachakra** realizado por Su Santidad el XIV Dalai Lama. Era un evento histórico, en un lugar muy especial, Ladakh, conocido como el pequeño Tíbet, en medio del Himalaya, en el que se ha conservado la cultura tradicional tibetana. Es una tierra dura, un desierto de piedras sin vegetación debido a la altura, sólo con algunos árboles y huertas verdes junto a los ríos.

Siguen impresionándome la belleza de los monasterios en los valles apartados, como Likir, con su gigante estatua de Maitreya, y Alchi, entre huertos de albaricoqueros, con sus templos ancestrales de atmósfera tan especial. Y volver a compartir la iniciación de Kalachakra con miles de familias ladakís, fue mágico e inolvidable. Tuvimos la suerte de asistir al festival de verano en honor a Guru Rimpoché, en el muy sagrado monasterio de Hemis, que se erige sobre una cueva en la que meditó Padmasambhava. Este monasterio es drukpa, que quiere decir dragón, encabezado por **S.S. Gyalwang Drukpa**, del linaje Kagyu. Debo mencionar también la mágica estatua de Maitreya en el monasterio de Thiksey. Las vistas desde el monasterio de los Himalayas y del valle del Indo, son memorables.

Estuvimos viviendo cerca de Ladkah, en un monasterio Nygma de **Atak Rimpoché**, que nos acogió con cariño y atención. Atak Rimpoché es un tulku o niño reconocido como reencarnación de un alto lama en una vida previa. Nació cerca del lago Pangong, y de pequeño sólo repetía que había que reconquistar Tíbet y atacar al ejército invasor chino. Ahora bendice a las familias ladakíes que lo visitan y está construyendo su nuevo monasterio. Hicimos con nuestro grupo además una meditación usando la **respiración Pneuma**.

Las experiencias fueron muy profundas, permitiendo a algunos experimentar los mandalas o palacios de los Budas en los mundos internos, comprobando así que los rituales que estaban realizando los monjes van más allá del acto externo, y que describen espacios internos vivos y reales.

LADAKH A SRINAGAR

Algunos de nosotros decidimos ir en coche **desde Ladakh a la mítica Cachemira**, conocida por ser uno de los lugares más bellos del mundo, en un viaje de dos días, atravesando los Himalayas de Este a Oeste: realmente único. Cuando meses antes preparamos el viaje, unos nos dijeron que no era peligroso, otros que sólo un poco; pero no estábamos preparados para lo que vivimos. Cruzar los Himalayas es más arriesgado de lo habíamos previsto. Sorprende también ver grupos de moteros haciendo esta ruta, y algunos intrépidos ciclistas.

Bajamos por el valle del Indo entre montañas nevadas, colinas desiertas, algunos parajes verdes repletos de los siempre presentes **albaricoqueros** y bellas casas de estilo tibetano. Descubriendo uno tras otro, los valles escondidos de las leyendas de los libros de Alexandra David-Neel o Nicolás Roerich. También pasamos por la zona donde se unen el Indo y el Zangskar, como si estuviéramos en un programa de Jesús Calleja. Inesperadamente el conductor giró a la izquierda, y salimos del valle y volvemos a subir por otro más escondido aún, donde encontramos una joya maravillosa en lo alto de un pico: el monasterio **Lamayuru**, en el que meditó Naropa. Seguimos subiendo y bajando picos de 4.000 y 5.000 metros y llegamos finalmente al famoso paso de **Khardung**, uno de los más altos, sino el más alto del mundo.

“ Siguen impresionándome la belleza de los monasterios en los valles apartados, como Likir, con su gigante estatua de Maitreya, y Alchi, entre huertos de albaricoqueros, con sus templos ancestrales de atmósfera tan especial. ”



Al atardecer del primer día de viaje llegamos a **Kargil**, en un maravilloso valle rodeado de montañas, con

su gran río. Pero no era lo que esperábamos. Es una ciudad de frontera, dura, sin turismo. Nos recibieron unas personas malencaradas que salieron del hotel en el que paró el coche. No sabíamos si íbamos a morir o sólo ser atracados, pero sólo fue nuestra imaginación. Obviamente dormimos con la puerta atrancada y salimos lo antes posible, al amanecer, volviendo a pasar montañas infinitas, por un valle sin fin que subía y subía: el magnífico valle del Drass, con el pequeño pueblo del mismo nombre, y su cartel recordando que es la segunda ciudad más fría del planeta.

India es increíble, como dice su slogan turístico. Estábamos allí, en medio de los Himalayas, y de pronto y durante muchos kilómetros, se empiezan a ver rebaños de ovejas y caballos, tiendas viejas hechas con plásticos, grupos de personas sentados al borde de abismos infinitos y algunos niños salidos de la nada, pidiendo en las curvas de la carretera. Preguntando al buen conductor nos explicó que es son grupos nómadas que en verano suben las montañas, viven allí, y cuidan sus rebaños ¡a 4.500 metros de altura! India es increíble.

Si pasar las montañas fue lento y largo, bajar es rápido y peligroso. Realmente tuve miedo a morir, ya no despeñado, sino por volar sin paracaídas. Tal es la pendiente y mal estado de esa zona de la carretera. Bajas haciendo curvas en ese, sin firme, y con camiones gigantescos en cada tramo. Alcanzamos el valle del Sind, donde se celebra uno de los festivales más sagrados de India, el Shrivani Mela, en la que medio millón de peregrinos visitan anualmente la cueva de Amarnath, que encierra el venerado Shiva Lingam de hielo.

SRINAGAR

Por fin llegamos a Cachemira, al pie de los Himalayas. Es bellísimo el enclave dónde está situada. Parece **una Suiza Europea**, verde, repleta de bosques de abetos, con gran-

des casas bien construidas y con un lago inmenso salido de un cuento de princesas. Me gustó mucho conocer a personas de allí, que siempre se mostraron educadas, corteses y respetuosas, pues tenía una cierta aprehensión que resultó infundada. Descubrimos una Cachemira increíble, poco desarrollada por el turismo internacional y que es un lugar espectacular para conocer y pasar unos días tranquilos y en contacto con una naturaleza única.

Personalmente no me acabo de acostumbrar a los **hoteles Hindúes**, quizá me estoy volviendo mayor, pero los estándares de higiene, comida y servicios, distan mucho de los nuestros. Nuestra agencia amiga de nuevo nos la volvió a jugar, acomodándonos en un hotel junto a un hospital en el que al ir a dormir, se oían durante horas los rezos y letanías de los difuntos. Finalmente nos escapamos del hotel programado y encontramos un remanso de paz y limpieza con unas vistas espectaculares al lago y la ciudad, dónde disfrutamos los últimos días del viaje. Lo más bello de Srinagar es su emplazamiento, con el lago, increíble, y los antiguos jardines mogoles, y los cientos de familias hindúes paseando haciendo fotos. También a nosotros, turistas de piel clara, que nos consideran un espectáculo más.

LA TUMBA DE JESÚS

Es conocido en círculos de la nueva era, que en Srinagar está la tumba de “Jesús”; algunos libros afirman que Jesús después de su muerte y resurrección, viajó a Cachemira, e incluso estuvo predicando hasta Ladakh. Y que finalmente murió en Srinagar. Hay un lugar de veneración en la ciudad antigua de Srinagar, llamado Rozabal, que contiene los restos de varios hombres santos, que dicen ser Jesús. Desafortunadamente, no pudimos visitarla en esta ocasión; creo que volveremos.

A veces sueño que vuelvo a pasear por Srinagar y visito por fin la tumba de Jesús; y que retomamos la carretera que cruza el Himalaya, entrando en la sagrada cueva de Amarnath, recorriendo de nuevo los monasterios budistas, y que vuelvo a estar delante de la grandiosa estatua de Maitreya en Tiksey, con el Indo y los Himalayas de telón de fondo ●

Rafael Navarro

EL ORIGEN DEL MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

Al Masaje Californiano Esalen se le conoce por ser una forma de trabajo corporal basado en los principios de la Psicología Gestáltica ya que uno de los más influyentes terapeutas de los que desarrollaron gran parte de su trabajo en el Instituto Esalen fue Fritz Pearls:

“el despertar nos lleva a ser coherentes entre lo que pienso-siento-hago pudiendo así desarrollar la aceptación de nosotros mismos”.

Como su denominación nos indica el Masaje Californiano Esalen nace en el Instituto Esalen de California, cuna del Movimiento del Potencial Humano, fundado en 1962 por Michael Murphy y Dick Price. Este lugar tan especial se convirtió en un punto de encuentro de filósofos, psicólogos, artistas y pensadores religiosos de la época, quienes investigaban otras maneras de sanar a la psiquiatría del momento. Unos años más tarde, las personas que habitaban Esalen se dieron cuenta de que **para una sanación hay que conectar con el cuerpo**, fue ahí cuando empezaron a investigar cada uno con las técnicas que habían aprendido alrededor del mundo. El trabajo corporal en Esalen y el desarrollo de diversos métodos de masaje comenzó a tomar fuerza a partir de 1964. En esa época como Michael Murphy comentaba respecto de sus compañeros *“ninguno de nosotros sabíamos. Bernie (Gunther) sabía sueco, Gia Fu Geng enseñaba una forma de Shiatsu y enfatizaba las fuerzas Chi de*

su Tai Chi Chuan. Yo había estudiado Quiropraxia y tenía un talento intuitivo para trabajar con gente. Storm tenía unas manos maravillosas, pero eso era todo” (en *De Esalen a Poona, Osho y el camino de la Psicología Humanista – Transpersonal*).

El masaje como terapia toma fuerza tras dos años dedicados a talleres vivenciales y conferencias sobre psicología humanista, en los cuales se van experimentando y profundizando diferentes terapias corporales y técnicas de masaje para llegar a ser **una herramienta para la exploración, toma de consciencia y sanación**. Es en 1968 cuando Storm Accioli y Molly Day Shakman realizan el primer taller: *Meditation and Massage*. Dos años más tarde Roberta Delong aporta su enfoque de trabajo en **la interpretación de las sensaciones que se perciben del cuerpo del cliente**, ayudándolos de una manera no verbal, a través de la respiración y con la presencia de las manos sobre el cuerpo. La culminación de sus experiencias las publicó en su libro *Psychic Massage*. Más tarde volvería a Esalen con lo que denominó *Massage Therapy*.

Peggy Horan, influenciada por el trabajo de Delong, empezó a enseñar el masaje en total silencio con movimientos que recordaban al *Tai Chi Flow* y trabajando más en contracturas y nudos musculares. Con la llegada de Ida Rolf los terapeutas recibieron las 10 sesiones de



"COMO SU DENOMINACIÓN NOS INDICA EL MASAJE CALIFORNIANO ESALEN NACE EN EL INSTITUTO ESALEN DE CALIFORNIA, CUNA DEL MOVIMIENTO DEL POTENCIAL HUMANO, FUNDADO EN 1962 POR MICHAEL MURPHY Y DICK PRICE. ESTE LUGAR TAN ESPECIAL SE CONVIRTIÓ EN UN PUNTO DE ENCUENTRO DE FILÓSOFOS, PSICÓLOGOS, ARTISTAS Y PENSADORES RELIGIOSOS DE LA ÉPOCA, QUIENES INVESTIGABAN OTRAS MANERAS DE SANAR A LA PSIQUIATRÍA DEL MOMENTO."

Rolfing que ella había diseñado para su trabajo. Los integrantes se interesaron por el trabajo de tejido profundo y anatomía. En los talleres seguían teniendo la esencia meditativa pero se introdujeron las descripciones anatómicas y la fisiología de la respiración, se desarrolló lo que sería hoy el tejido profundo.

ESPACIO ALMA MADRID CLASES DE YOGA



HORARIOS DE YOGA

Lunes
11:00h
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h
Martes o Jueves
10:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

El doctor Milton Trauger (ex boxeador) trajo el concepto de "liberación del cuerpo a través del movimiento", lo que se conoce como *hamacados armónicos*: **a través de movimientos rítmicos se libera la mente y a sus condicionamientos de inmovilidad, soltándose los patrones rígidos musculares.** También Moshe Feldenkrais empezó a desarrollar su método de corrección postural en Esalen.

Desde entonces, han habido muchas más aportaciones como las de Emily Conrad d'Aud y Susan Harper creadoras del *Continuum* y Gabrielle Roth con la *Danza de los Cinco Ritmos*.

Actualmente este masaje está considerado como una de las técnicas de masajes de mayor difusión en Estados Unidos y Argentina.

En su particular creación y evolución podemos encontrar qué lo hace tan completo y tan vivo: es una forma no invasiva de **trabajo corporal que invita a la persona a desconectar y tomar consciencia de su cuerpo.** Esta unión de técnicas y masajes, hace que cada sesión sea diferente y que cada masajista aporte su propio toque aportando creatividad y viveza a cada sesión ●



María Lucas Ruiz

Terapeuta de Masaje Californiano Esalen®.
Instructora de la Escuela Spazio Masajes.
Directora de Espacio Calithai Masajes.

www.masajeterapia.net

667 40 65 41

693059088

info@masajecaliforniano.com

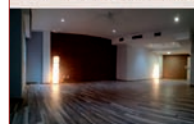
Espacio Calithai Masajes

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

Afloja la Rigidez Corporal
Suelta el Control Mental
Promueve una Postura
Funcionalmente Correcta



MASAJISTA ESALEN CERTIFICADA



¿BUSCAS UN
ESPACIO
TERAPÉUTICO
PARA TRABAJAR?

Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales

CITA PREVIA

C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B
(Pza Olavide)

María Lucas - 667.40.65.41
calithai.maria@gmail.com



www.masajeterapia.net



LAS 7 CLAVES QUE DEBES SABER PARA CORREGIR EL DOLOR DE ESPALDA

¿Tienes Dolor de Espalda? ¿Te duele alguna Articulación o tienes contracturas musculares?, ¿Tienes Dolor de cabeza, Ciática, problemas digestivos o urinarios?, ¿Te gustaría enterarte que la verdadera Causa mecánica de tus dolencias se puede Corregir?

Si tu respuesta es Sí, sigue leyendo este artículo porque te vamos a revelar 7 claves para corregir el dolor de espalda así como otras dolencias o Patologías. Nuestra intención es mostrarte otro Camino para resolver tus dolores, partiendo de la base que el diagnóstico tradicional nos aporta pocos recursos para resolver la mayoría de las patologías. Por eso, tenemos que partir del Concepto de Patología Funcional para acceder a las Causas Biomecánicas que nos permitirán entender tu problema y obtener muchos Recursos para Solucionarlo.

Con estas Claves te mostraremos que si cambiamos el punto de partida, profundizando en la Comprensión de tu Dolor obtendremos Soluciones reales y efectivas para Corregirlo:

1º CLAVE

Casi todas nuestras lesiones o patologías se originan a partir de un desequilibrio de nuestras cadenas musculares.

aprecia muchos casos. La verdadera causa tiene que ver con tu funcionamiento Biomecánico: a partir del desajuste de las Cadenas las articulaciones se comprimen, los nervios se pinzan y los músculos tienen que aumentar sus esfuerzos para reequilibrar el cuerpo. Todo esto genera el dolor y la patología.

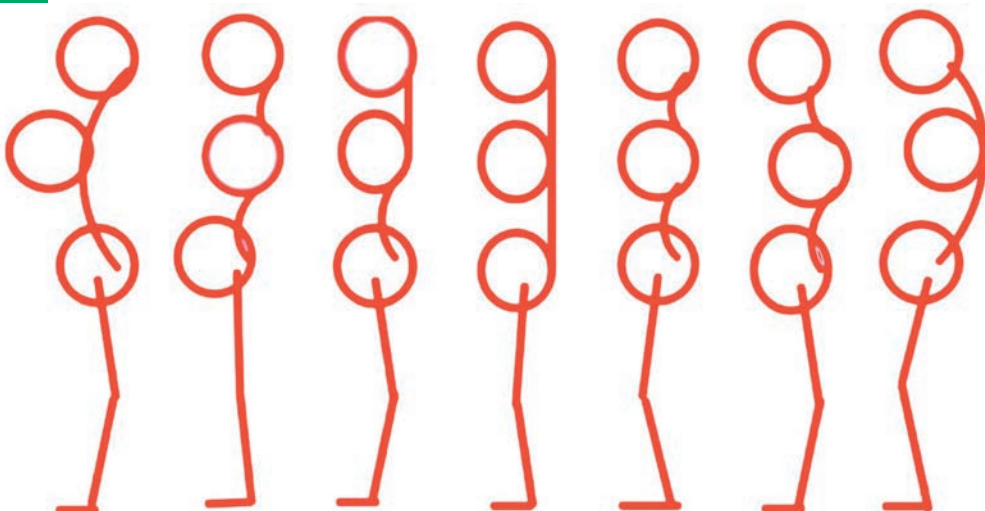
La causa de tu dolor de espalda no es ni la Hernia discal, ni la Artrosis, ni la Tendinitis, ni siquiera tu vesícula o tu gastritis porque estos síntomas o patologías son la consecuencia de una alteración funcional que es el origen de casi todas las enfermedades y dolencias. Pero, ¿Qué son Las Cadenas Musculares? Los músculos no trabajan aislados sino que se organizan en 6 Cadenas Musculares que representan los 6 patrones posturales con los que funcionamos. Estos se combinan entre sí para determinar nuestros gestos y acciones.

¿Por Qué se desequilibran las Cadenas Musculares que son la Causa del Dolor?

Los esfuerzos, malas posturas laborales, las emociones, nuestra personalidad, nuestra nutrición, los medicamentos, etc. alteran la flexibilidad, aumentan la tensión, generan contracción y bloquean la movilidad de las Cadenas Musculares. A partir de estos “nudos” o Puntos de Anclaje que genera alguna Cadena, se “reactivan” otras para compensar: estas últimas. Son las que manifiestan los dolores pero la Causa se encuentra en las primeras, en el nudo, el acortamiento, la pérdida de flexibilidad.

2º CLAVE

Descubre tus cadenas musculares, las que dominan tu postura y las que están más acortadas porque el problema está por ahí... La alteración funcional que causa tus dolencias siempre es global. Por eso no podemos simplificarla y acotarla a una parte concreta del Cuerpo, ya que cada persona tiene una Postura determinada por la o las Cadenas



Las distintas Posturas son determinadas por las Cadenas Musculares

La realidad es que toda enfermedad, toda patología, todo dolor tiene una causa pero esta causa que la Medicina busca en estudios y analíticas generalmente no se ve o no se

aprecia muchos casos. La verdadera causa tiene que ver con tu funcionamiento Biomecánico: a partir del desajuste de las Cadenas las articulaciones se comprimen, los nervios se pinzan y los músculos tienen que aumentar sus esfuerzos para reequilibrar el cuerpo. Todo esto genera el dolor y la patología.

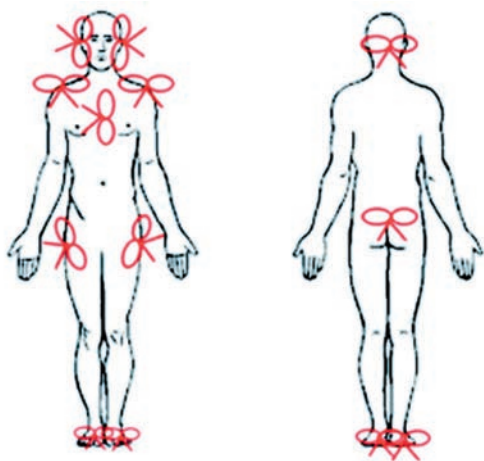
"LA REALIDAD ES QUE TODOS TENEMOS LA COLUMNA UN POCO TORCIDA EN UN SENTIDO O EN OTRO, SIN EMBARGO, HAY PERSONAS QUE TIENEN LA COLUMNA BAS-TANTE RECTA Y TIENEN MUCHOS DOLORES DE ESPALDA Y OTROS CON ESCOLIOSIS QUE NO TIENEN NINGÚN TIPO DE DOLOR. POR TANTO, LA DESVIACIÓN DE LA COLUMNA NO TIENE QUE IR ASOCIADA A DOLOR DE ESPALDA O CUELLO."

que predominan en ella. No debemos buscar la causa de la dolencia en la zona donde se manifiesta el síntoma ya que éstos, en algunas ocasiones, pueden estar alejados de las causas.

La observación de nuestra Postura y de las Cadenas musculares acortadas nos va a marcar el camino hacia la Causa mecánica de tu dolor o patología. Los test de flexibilidad te ayudarán a encontrar dichas cadenas causales. Nosotros utilizamos la observación de la Postura de pie, el test de flexión, el test de movilidad pélvica para reconocerlas.

3ºCLAVE

Encuentra tus "bloqueos" en esas zonas de tu cuerpo menos "flexibles": allí está la causa de tu problema.



Las cadenas se fijan en puntos de anclaje que son zonas clave para encontrar los "Nudos" causales que habrá que "desatar" para corregir la Alteración que causa el dolor. Por eso debemos encontrar esas zonas que perdieron movilidad y flexibilidad que serán fundamentales para el éxito de nuestro Tratamiento.

¡No te Olvides, la Clave es Encontrar los Nudos!... pero no los puntos dolorosos. Ya que normalmente en las zonas que no duelen encontrarás la Causa.

La parte fundamental del tratamiento es detectar estos puntos de anclaje o bloqueos y las cadenas retraídas: esto es el DIAGNÓSTICO

OSTEOPÁTICO y es lo que va a determinar la efectividad de la Terapia ●

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



Test de Flexión



Francisco Alonso

Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
Osteofisio. Centro de Fisioterapia y Osteopatía.
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@gmail.com
91 115 42 08 / 661 549 667

Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH	Método RCP Cadenas MioFasciales Osteopatía Tratamiento Individual – Grupal ¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis! OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogs.com osteofisiogs@gmail.com/ 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1ºC Madrid
---	---

LA NAVIDAD NUEVAS REALIDADES

La Navidad es uno de los actos sociales más importantes del año para gran parte de las distintas comunidades humanas en el planeta. No todas las celebraciones en torno al año nuevo se producen en el mismo periodo. En China entre finales de enero y febrero, en el Calendario musulmán se celebrará en 2020 en agosto, en la India se celebra el nacimiento de Buda en mayo, etc. Pero, de una u otra forma, cualquier festividad en torno al inicio de un nuevo periodo anual hay una serie de constantes. Las celebraciones en torno a las deidades pretenden, básicamente, dos aspectos: mantener la cohesión social, y por otro lado el manteni-



miento y reproducción del sistema de creencias y relaciones sociales, que a fin de cuentas contribuyen al mantenimiento del sistema vital de cada una de las sociedades.

En este contexto, la religión juega un papel central porque establece un sistema de valores permanentes. En el grueso de las religiones reveladas viene marcado por el nacimiento de la deidad, y el reforzamiento de una serie de principios que se transmiten y que aseguran la reproducción social para el nuevo año. Algunos de estos principios suelen hacer referencia a la solidaridad, la caridad, pero sin alterar las relaciones sociales establecidas. Darwin pensaba que la religión no provocaba ninguna respuesta adaptativa. Es cierto lo que señala desde una determinada perspectiva, porque efectivamente, lo que pretenden los distintos sistemas religiosos es una estabilidad de las creencias y de las relaciones en torno a ellas. Pero como hemos visto en el anterior número de VerdeMente (VM 240) en el que apuntábamos algunas cuestiones sobre la religión y el sincretismo, la religión se caracteriza por la multiplicación de variantes locales, de creencias que se fusionan con el

“

Las celebraciones en torno a las deidades pretenden, básicamente, dos aspectos: mantener la cohesión social, y por otro lado el mantenimiento y reproducción del sistema de creencias y relaciones sociales, que a fin de cuentas contribuyen al mantenimiento del sistema vital de cada una de las sociedades.

”




sistema dominante y que acaban formando parte de ella reforzándola.

El otro aspecto central de las celebraciones es la alimentación. En muchos casos mediante cenas y comidas pantagruélicas. Recordemos

que hasta no hace mucho la principal actividad de la humanidad, y sigue siéndolo en amplias áreas del planeta era la búsqueda de alimento. La celebración conlleva en muchas ocasiones el consumo de nutrientes que son hasta cierto punto “excepcionales” en la dieta, con el fin de subrayar la trascendencia de la fecha, y por tanto, el sacrificio, el esfuerzo de la comunidad en el culto a la deidad. Este proceso se produce, en muchos casos, a través de articulaciones sociales sutiles.

Otro aspecto central es intercambio de “regalos” o “dones”. Ya Malinowski lo analizó ampliamente, pero también otros como Mauss, que señalaban las obligaciones, compromisos y reciprocidad que implica el don, aumentando la confianza entre los miembros de una familia o comunidad, pero al mismo tiempo reflejando las relaciones entre iguales, los sistemas de subordinación y la propia tensión social en torno al ascenso o posición grupal.

Es cierto, sin embargo, que el regalo en el periodo navideño se traduce en el ámbito principal domés-

tico, con unas pautas de reproducción social principalmente internas dentro de las familias.

La navidad siempre ha implicado también una estrecha relación entre el nacimiento (origen) y la edad adulta, como un elemento interconectado, que podemos observar en las distintas figuras de origen más o menos pagano que forman parte de la celebración, desde Papá Noel, los Reyes Magos, Dun Che Lao Ren en China, que reflejan la unión por tanto de lo antiguo y lo que se espera. Aunque algunos de estos últimos elementos han sido absorbidos por realidades nuevas, como resultado de la consolidación global del Capitalismo. Los rituales religiosos han sido sustituidos por procesos de consumo-demanda a partir de la dialéctica mercantilista. En realidad la construcción religiosa postmoderna está centrada en la venta capitalista, la transmisión mediática de la eterna juventud, y especialmente de la inmortalidad. Los antiguos espacios religiosos, las iglesias, han sido sustituidos por los centros comerciales. Allí se realizan peregrinaciones en masa, donde los ciudadanos asumimos la obligación de mantener la rueda del consumo, que sostiene un sistema social tremendamente rico y, paradójicamente desigual. Aunque esta realidad de la masa consumista está siendo sustituida por la demanda individual dentro de los nuevos sistemas de comunicación que fomentan la división, la desagregación social y el consumo segmentado. Es este un elemento central que permite vislumbrar, tal vez, cambios importantes de una práctica social milenaria, como ha sido hasta la fecha la Navidad ●

Bibliografía

- Malinowski, Bronislaw (1994). Magia, ciencia y religión. Editorial Ariel. ISBN 978-84-344-1117-3.
- Mauss, M. (2009). Ensayo sobre el don: forma y función del intercambio en las sociedades arcaicas. (Katz Barpal Editores S.L., ISBN 978-84-96859-66-1.



Manuel Castro Priego

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

EL AÑO NUEVO

El día 1 de enero es un símbolo de renacimiento en la sociedad, de buenos propósitos y mejores intenciones. Pero según van transcurriendo los días y entramos en el año, nos vamos encontrando con la realidad de lo que supone aplicar todas esas ideas en nuestro día a día. La euforia del nuevo comienzo se va evaporando, dejando a la luz la realidad tal cual es, que aunque no nos lo parezca, siempre es perfecta, también con las imperfecciones.

“Empezamos el nuevo ciclo al grito de “feliz año nuevo”, llenos de ilusión por volver a empezar, por estrenar la vida. Una nueva oportunidad para cambiar de hábitos, dejar atrás adicciones que nos hacen daño, empezar una dieta saludable, organizar mejor el tiempo, hacer más ejercicio, aprender algo nuevo, enamorarse, tener más paciencia, y una lista sin fin de propósitos vitales. Pero, ¿por qué nos cuesta tanto llevar a cabo los propósitos? Pasa con los propósitos como con las frutas, que no aparecen en el árbol cuando yo quiero, sino con la estación oportuna.

”

Empezamos el nuevo ciclo al grito de “feliz año nuevo”, llenos de ilusión por volver a empezar, por estrenar la vida. Una nueva oportunidad para cambiar de hábitos, dejar atrás adicciones que nos hacen daño, empezar una

dieta saludable, organizar mejor el tiempo, hacer más ejercicio, aprender algo nuevo, enamorarse, tener más paciencia, y una lista sin fin de propósitos vitales.

Pero, ¿por qué nos cuesta tanto llevar a cabo los propósitos? Pasa con los propósitos como con las frutas, que no aparecen en el árbol cuando yo quiero, sino con la estación oportuna. De la misma manera, los propósitos no se consiguen cuando yo quiero, sino en el momento oportuno para ello. Entonces, el milagro sucede, el propósito, que no es otra cosa que un movimiento natural a favor de la vida, aparece. ¿Qué hay de la voluntad y el esfuerzo? El esfuerzo y la voluntad en sí, requieren mucha energía, que sumada a la energía que hace falta para cambiar hábitos o adicciones, acaba por ser excesivo e imposible de sostener en el tiempo.

La simple observación de lo que nos rodea y lo que hacemos, sin juicio, sin intentar cambiarlo, nos coloca en un espacio de libertad nuevo. Mirar primero, sólo mirar, es tan esencial como revolucionario. Nos permite ver el entorno en el que nos encontramos, recono-





**HORARIOS MAÑANA Y TARDE
GRUPOS REDUCIDOS
SALAS PARA CURSOS Y TALLERES
CONSULTA NUESTRA WEB
SIGUENOS EN FACEBOOK
CENTRO MANDALA MADRID**

**www.centromandala.es
info@centromandala.es
915 39 98 60 - 646 92 60 38**

cerlo, y nos empuja a dar los pasos oportunos, aunque sean pocos o puede que uno sólo, pero en la dirección adecuada. Entonces empezamos a ver la verdad de la realidad tal cual es, sin florituras, sin deseos o aversiones, y ese ver interior, es transformador. La mirada atenta y cálida de uno a su propia flaqueza, es como el cálido sol sobre el duro hielo, que lo transforma sin esfuerzo, en agua. Así, a la luz de la comprensión, todo se transforma, retomando el movimiento natural de la vida.

Es importante darse cuenta de que nada sucede nunca en otro momento que no sea éste. Si estás leyendo esto, te invito a experimentar el tiempo pero no como un concepto, un pensamiento, una hora, o una fecha en el calendario, sino como vivencia directa de la realidad aquí y ahora. Con los ojos abiertos y mientras lees estas palabras, lleva tu atención a la respiración, observa el movimiento del cuerpo con cada respiración. Permítete sentirlo por unos segundos y comprueba que sucede siempre ahora. Incluye ahora las manos, mira a ver si puedes percibir la vida que hay ahora en ellas. Deja que tu atención repose ahí lo que haga falta y cuando quieras puedes ampliar el foco de atención y sentir la vitalidad del cuerpo en su totalidad.

Sentir este instante sin tiempo, vacío de pensamiento y repleto de vida, nos coloca en la realidad y nos saca de las ilusiones de futuro que nunca sacian nuestra sed. Desde este espacio de vida, libre de todo pensamiento, los propósitos se renuevan en cada momento creando una continuidad en el bienestar, y aprendiendo a usar mejor las capacidades que tenemos a nuestra disposición que se adaptan a nuestras necesidades. Momento a momento ●



Gabriela Rdz. de Miguel Heredia
Escuela de Meditación Ecocentro
www.ecocentro.es



CUIDA TU SISTEMA DIGESTIVO EN ESTAS FIESTAS

Las Navidades llegan y con ellas reuniones con amigos, familia, fiestas, de tal manera que nuestros hábitos cambian y todo ello puede conducirnos a malestares digestivos debido al exceso de comida, y a saltarnos las pequeñas pautas que hemos ido siguiendo a lo largo de todo el año.

¿Qué podemos hacer ante una mala digestión?

Ésta se suele manifestar a través de un malestar, dolor, ardor en el abdomen acompañado a veces de náuseas, pesadez, acidez, eructos y hasta vómito y diarrea. Entre muchas de sus causas podemos encontrar comida en exceso, alimentos con muchas grasas, gran consumo de alcohol, intolerancias a ciertos alimentos, mala combinación de alimentos...

Aquí ofrecemos una serie de **recomendaciones** para evitar estas indigestiones tan típicas de esta época del año:

Ante digestiones pesadas, las infusiones de canela, manzanilla, anís, hierba luisa, menta, ayudan a la digestión. Es recomendable además beber mucha **agua**.

El aloe vera es provechoso para la **acidez estomacal** y otros síntomas gastrointestinales. Otro remedio para el ardor es la patata. Se ralla una patata finamente y se exprime, el jugo obtenido se rebaja con agua y debe tomarse rápidamente. Los copos de avena en crudo, masticados y bien ensalivados pueden ayudar. También resulta beneficiosa una infusión de centaurea o en extracto.

El jengibre es un remedio natural **para las náuseas**. **Masticar** unas ramitas de perejil fresco es una buena ayuda.

Tomar enzimas digestivas, ya sea tomando papaya o piña o algún suplemento nutricional, nos proporcionará mejores digestiones. Es importante la toma de **ácido**

*"No solo comas por placer aunque puedas encontrarlo.
Come para ser más fuerte.
Come para conservar la vida que el cielo te ha concedido."
Confucio*

philus, pues son necesarios para normalizar la digestión, también se puede usar el *kéfir*, *chucrut*.

Las **plantas hepáticas** (boldo, fumaria...) ayudan, especialmente si ha habido una ingesta de alcohol. Una ensalada con abundante pepino al día siguiente ayudará al hígado a *detoxificarse*.

Aplicación de calor a través de compresas calientes en el abdomen de 15 a 20 minutos para activar los procesos digestivos.

Algunos **buenos hábitos** también nos ayudarán, como comer lentamente y masticar bien los alimentos para que se mezclen con la saliva y así facilitar el proceso pues la digestión empieza en la boca; o hacer ejercicio suave, caminar, pasear o una serie de estiramientos.

La milenaria cocina china nos ofrece algunas soluciones para aliviar unas malas digestiones:

- El **arroz Geng Mi**, que en realidad es simplemente arroz, es además un gran calmante y suavizante para las digestiones. Aparece en diferentes recetas asiáticas en forma de Congee, una especie de gachas de arroz. Dependiendo de los diferentes síntomas que tengamos se preparan diferentes Congee añadiendo vegetales e hierbas.
- **Shan Za** es un arbusto espinoso chino, también conocido en occidente como acerola. Ayuda a eliminar alimentos o a la retención de estos; también en la intolerancia a los alimentos grasos. Forma parte de distintas fórmulas de fitoterapia china.
- Además podemos añadir el **rábano daikon**, que se bate en un zumo y se toma después de las comidas.

Algunos **Tés y sopas medicinales** beneficiosas son:

- Bebida de **kuzu**; entre otras muchas propiedades el kuzu es un regulador intestinal, que favorece la digestión y alivia la fatiga en general.
- Bebida de **umeboshi**, **shoyu** y **bancha**, esta bebida ayuda en el caso de un consumo excesivo de dulces, líquidos y otras sustancias expansivas.
- **Sopa de tomillo**, consiste en una tisana cargada de tomillo, un poco de aceite de oliva virgen, un ajo picado y unas rebanadas de pan tostado, que ayuda a relajar toda la mucosa intestinal y a reducir microorganismos patógenos del sistema digestivo.

Por último, añadir que debido a la gran cantidad de intolerancias y alergias alimentarias que existen en la actualidad, también es cierto que el mercado cada vez ofrece una **mayor variedad de productos compatibles**. Deliciosos quesos veganos, jamones vegetales, panes, harinas sin gluten y un largo etc. con las que puedes cocinar sugerentes recetas para disfrutar de estas fiestas. También puedes encontrar en multitud de libros recetas muy atractivas y sugerentes que a la vez resultan más sanas y equilibradas para tu salud ●



AUTOCONOCIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN

Yoga, filosofía y meditación

Del 17 de enero al 13 de marzo,
Viernes alternos, de 17 a 21 h.

Aportación: 150 €

+info: www.montserratsimon.com
contacto@montserratsimon.com

CENTRO MANDALA, C/ CABEZA, 15, 1ª DCHA.
MADRID
METRO: TIRSO DE MOLINA, LAVAPIÉS

"¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE UNA MALA DIGESTIÓN? ÉSTA SE SUELE MANIFESTAR A TRAVÉS DE UN MALESTAR, DOLOR, ARDOR EN EL ABDOMEN ACOMPAÑADO A VECES DE NAUSEAS, PESADEZ, ACIDEZ, ERUCTOS Y HASTA VÓMITO Y DIARREA. ENTRE MUCHAS DE SUS CAUSAS PODEMOS ENCONTRAR COMIDA EN EXCESO, ALIMENTOS CON MUCHAS GRASAS, GRAN CONSUMO DE ALCOHOL, INTOLERANCIAS A CIERTOS ALIMENTOS, MALA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS..."

Nuria Balmisa
Asesora en nutrición.
Ecocentro. Naturópata.
www.ecocentro.es

EL SURGIMIENTO DEL YO

Solemos pensar que nuestro yo es una especie de líder del organismo, que define, sentencia y dirige, que decide y ejecuta sus pretensiones sin dudar. Una suerte de presidente vitalicio de nuestro cuerpo, y sin embargo puede que ese yo sea algo totalmente diferente a lo que hemos creído hasta ahora...

Alan Watts decía que un niño occidental pregunta a su madre: -¿de dónde vengo?, mientras que un niño chino pregunta: -¿cómo surgió? En el primer caso vemos la idea de mecanismo compuesto por partes que se agregan desde fuera, mientras que en el segundo notamos la noción de desarrollo emergente.

Giordano Bruno nos recuerda también que *“si ningún lugar del universo puede con propiedad ser llamado el centro (porque el universo es infinito), entonces todo lugar puede serlo por esa misma razón”*.

En occidente hemos desarrollado una noción mecánica de la vida, esto es, entendemos que si existe una máquina debe por fuerza haber un operario, aquel que alegremente mueve las palancas y aceita los mecanismos oportunamente de forma que todo el proceso continúe sin problemas. Es decir, consideramos necesaria la idea de que alguien desde fuera del mecanismo lo esté conduciendo (*deus ex machina*). Ello trae como consecuencia la aparición de “el que sabe”, el redentor, la autoridad que infaliblemente nos guía porque posee una perspectiva inmaculada, ya que es capaz de ver lo que nosotros no somos capaces de percibir, y que por ello le dedicaremos nuestra más fiel

admiración y obediencia. Además le tributaremos nuestra devoción con bienes materiales, con lo que contribuiremos casi sin notarlo a engrandecerlo todavía más, con lo que se nos antojará todavía más “especial”, olvidando que su status lo consiguió mediante la aportación de todos los que lo reconocemos como necesario e idóneo.

Luego comienza en nosotros la sensación de agradecimiento por ser receptores de tantos dones de parte de nuestro instructor, dones que provienen de nuestros aportes, los cuales, en la medida en que el poder y el reconocimiento de nuestro ahora “líder” crece, ya dejan de ser aportes voluntarios para pasar a ser impuestos (la misma palabra lo dice todo). Y tras un tiempo, nos dará la sensación de que todo ha sido así desde siempre, y veremos con actitud resignada como nuestro líder inmaculado y sabio traspasa su fortuna y condición a sus sucesores de sangre o por designación “a dedo”, además de generar toda una cohorte de secuaces cercanos a él, que viven de los dividendos que genera la gestión que el líder lleva a cabo sobre nuestras vidas. Y puede que un día nos preguntemos: -¿pero cómo fue que llegamos a esto? Pero ya será tarde, ahora seremos completamente dependientes de sus manipuladoras dádivas cual persona que por no ejercitar sus músculos por mucho tiempo, ahora depende indefectiblemente de la ayuda de otros para poder caminar.

Así nos adentramos en la idea de que cuando poseemos un sistema de vida que implica que alguien (Dios o el Estado) o algo (algún libro sagrado o ley) tiene la claridad necesaria como para determinar qué es mejor para nosotros y también cómo y cuándo resultará más conveniente, entramos en una telaraña narcótica de la que difícilmente podremos salir.

Los países católicos proverbialmente han considerado bueno al ser humano, con lo que la confianza en las personas que detentan un paternal poder representativo de Dios no se cuestiona, mientras que para el mundo protestante, hijo de la reforma, el poner en duda los motivos de los seres humanos es un deber, tal como exclamaba Cicerón: *¿Cui Prodest?* (¿Quién se beneficia?).



En oriente y en toda cultura milenaria, por el contrario, se entiende a la vida como un organismo, cuyas partes no se agregan ya manufacturadas por alguna entidad ajena, sino que emergen del propio organismo tal como un brote emerge de una planta o un niño lo hace de su madre, con lo que se abre así la posibilidad a una organización espontánea de las sociedades, sin intermediarios sacrosantos.

Esto parece una friolera pero cuando revisamos sus consecuencias prácticas descubrimos que los paradigmas de pensamiento generan realidades político-sociales muy complejas y a veces nocivas. Veamos. Si entendemos que siempre tiene que haber una entidad externa que maneje a cada ser o sistema viviente, presuponemos que es incapaz por sí mismo de expresarse y desarrollarse correctamente, y así tendremos al padre interventor, aquel que no permite que el niño dé un simple paso sin someterlo a escrutinio para ver si coincide con su preestablecido plan para él, imponiéndoles un modelo que es pasado de padres a hijos llamado “cómo debe comportarse un niño”.

Claramente ello genera seres humanos infelices, incompletos, por no poder vivir su propia singularidad sino que en su lugar buscan adaptarse mediante obediencia o coerción a las directivas que vienen de fuera con el fin de recibir las dádivas (palmaditas) que le confirmarán que “va bien”.

Por el contrario, si dicho padre cumpliera una función emergente, no se presentaría como alguien externo a la dinámica del niño, sino que se conduciría dialogando con él a todo nivel, escuchando lo que dice y lo que hace para así poder interactuar de la forma más adecuada para alentar su sano desarrollo.

Cuando vivimos de forma orgánica, no nos regimos por reglas preconcebidas, rígidas, sino que pactamos, dialogamos, ajustamos nuestras actitudes y deseos de forma de integrarnos a la dinámica que se nos presenta.

Pero para ello hace falta decrecer, disminuir la complejidad de los sistemas, y una forma de lograrlo es dividir en lugar de agregar, ya que cuando las unidades son menores hay mayor posibilidad de acuerdos autogestionados que cuando la magnitud o multitud de los integrantes de un sistema lo impiden.

“En occidente hemos desarrollado una noción mecánica de la vida. Ello trae como consecuencia la aparición de “el que sabe”, el redentor, la autoridad que infaliblemente nos guía porque posee una perspectiva inmaculada, ya que es capaz de ver lo que nosotros no somos capaces de percibir, y que por ello le dedicaremos nuestra más fiel admiración y obediencia.”

Chuang Tzu, apuntaba algo similar:

“...todo era armonía hasta que se inventaron las cinco notas (escala pentatónica).”

Lo anterior nos arroja a la idea de empequeñecer nuestro mundo en lugar de agrandarlo, de simplificar en lugar de complicar. También Guillermo de Ockham lo postulaba en su “navaja”, que implicaba que de muchas respuestas o soluciones posibles a un determinado problema, normalmente la más simple y sencilla suele resultar la más efectiva. Cuando actuamos desde nuestra singularidad, desde la expresión más simple del ser, es cierto que tendremos más trabajo, el que conlleva pensar, dialogar, decidir, asumir responsabilidades, en lugar de tan solo rendir pleitesía al Estado, al líder del grupo o al ego.

Cuando agregamos entes impositivos externos, anulamos nuestra capacidad de recordar quiénes somos (anamnesis) y cuánto podemos hacer por nosotros mismos.

Por ello el ego no es un elemento que impone desde fuera, sino una función más del organismo total, por lo que el acto de decidir es un acto ya no egoico, sino del ser total ●



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de

radio “La Espada de Damocles”. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte seminarios y talleres de desarrollo humano y al autodescubrimiento.

La espada de Damocles

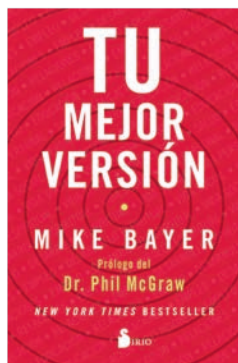


Programa de radio:

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

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

**Tu mejor versión****Mike Bayer**

¿Eres realmente quién quieres ser?, ¿Es esta la vida que realmente quieres?, ¿Vives cada día como tu mejor versión?, ¿Qué puedes cambiar hoy? Piensa en tu vida diaria y pregúntate si estás sacando provecho a tu existencia o solo pasando de puntillas por ella; si tu trabajo, relaciones y aficiones van en línea con tu autenticidad o realmente estas atrapado en un laberinto de responsabilidades vacías.

16,95€

Ed. Sirio

**Vivir en gratitud****Isabel López Gallego**

es el descubrimiento del poder de la fuerza del agradecimiento. Es un puente de transformación interior, de las circunstancias que te rodean, en definitiva, de tu mundo. Aquí encontrarás sencillos ejercicios, decretos y meditaciones de la mano de la experiencia de la autora, para crear el hábito del agradecimiento y conectar con todos sus beneficios.

15€

Ed. Isthar Luna-Sol

**Despierta a las diosas que hay en ti****Sophie Bashford**

Durante siglos hemos identificado a la Diosa como una figura divina femenina dentro del campo del mito, el arte o la fe. Pero ¿eres consciente de que, realmente, la Diosa es una fuerza vital que habita dentro de ti?, ¿te has dado cuenta de que las distintas vivencias que experimentas como mujer están influenciadas por la conciencia de la Diosa?

12,95€

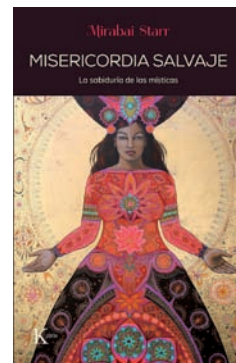
Ed. Sirio

**El laberinto del karma****Daniel Meurois**

Lleno de anécdotas que hacen su lectura tan agradable como instructiva, El laberinto del karma existe también para responder a las mil y una preguntas, a los temores y al desconcierto de quienes se ven desamparados ante los obstáculos de su propia vida...

15€

Ed. Isthar Luna-Sol

**Misericordia salvaje****La sabiduría de las místicas****Mirabai Starr**

La mística femenina es la que toma el sufrimiento del mundo en sus brazos y la transmuta con «misericordia salvaje»: es la fusión de la fiera valentía con las fuerzas imparables del perdón, la compasión y el amor. Y ahora es más necesaria que nunca.

18€

Ed. Kairós

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS**3 de Enero - Taller Infantil****Actividad Infantil Musical - 19:30 h.**www.ritualsound.com**2, 9, 16, 23 y 30 de Enero - Workshop****Curso Afropercusión**www.ritualsound.com**3, 15, 26, 31 de Enero - Taller****Constelaciones Familiares**info@constelacionesycoaching.com**7, 14, 21 y 28 de Enero - Curso****Curso de Didgeridoo - 20:30h**www.ritualsound.com**13, 20 y 27 de Enero - Encuentro****Jam Sesión - 19:30h / 21:30h**www.ritualsound.com**17 de Enero - Conferencia****Algas, el huerto del futuro - 18h**

653 246 812

17 de Enero - Encuentro**Cantatas para el Alma - 20h**www.ritualsound.com**18 de Enero - Curso****Qui Gong para los riñones**www.chikungtaojanu.com**24 de Enero - Concierto****Baño de Gong - 20h**www.ritualsound.com**25 de Enero 2020 - Curso****Lifting Facial con acupuntura**www.namarupaterapias.es**25 de Enero - Taller****Taller intensivo de Gongs - 16:30 / 20:30h**www.ritualsound.com**26 de Enero - Taller****Algas: cocina depurativa y energética - 11h**

653 246 812

31 de Enero - Concierto**Travesía sonora por Leticia Alejos - 20h**www.ritualsound.com**31 de Enero - Charla****Zen: quietud y movimiento - 20h**www.zenyvida.com**13 de Febrero - Inicio Taller****Meditación Zen - 19h**www.zenyvida.com**RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES****Círculo Ágora****Festival de Invierno - del 31 de enero al 2 de febrero**www.circuloagora.com**La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza****Centro de Cursos y Turismo Alternativo**lacasatoya@lacasatoya.com**Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera****Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos**617401805 - info@ruralinside.com**Masajes Ayurvedicos****Retiros estacionales**

677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.com**Vacaciones en Gredos****Vacaciones Octubre y Noviembre**

677 04 40 39

www.vacacionesengrados.com**FORMACIONES****Thubten Dhargye Ling - Estudios Budistas****Programa anual de Estudios Budistas**

2019/2020

915 632 959

www.budismotibetanomadrid.org**Espacio Calithai Masaje****Formación en Hamacados Armónicos**

667 40 65 41

Ritual Sound**Formación musical**www.ritualsound.com



Cómo mirar

Thich Nhat Hanh

Este es uno de los manuales de esta colección. Recoge breves meditaciones y prácticas de mindfulness para que podamos aplicarlas a la vida cotidiana. Están pensadas para todos aquellos –meditadores avanzados o principiantes– que quieran armonizar su vida. Están pensados para todos aquellos meditadores (avanzados o principiantes) que quieran armonizar su vida.

9€

Ed. Kairós



Mindfulness.

La atención consciente

Fernando Rodríguez Bornaetxea

La meditación vipassana no tiene como objetivo alcanzar estados de conciencia trascendentes o tener experiencias extáticas, sino desarrollar sabiduría. Este tipo de meditación promueve el desarrollo psicológico hasta la autorrealización y la autotranscendencia cumpliendo así con el auténtico objetivo de la tradición del Buda: la superación de la insatisfacción existencial.

16€

Ed. Kairós



Zero Waste para salvar el mundo

Ally Vispo

El movimiento Zero Waste promueve un estilo de vida más sostenible para reducir nuestro impacto medioambiental y generar los mínimos residuos posibles. Y Zero Waste para salvar el mundo es la primera guía ilustrada que ofrece trucos y consejos sencillos para poner en práctica en todos los ámbitos del día a día: cómo reciclar los residuos, cómo hacer la compra de una manera más sostenible, qué objetos debemos eliminar de nuestra rutina,

17,90€

Ed. Vergara



Alimenta tu salud con comida real

Miriam Ruiz

a doctora Miriam Ruiz, médico internista y especialista en nutrición, te enseña en Alimenta tu salud con comida real las claves para aprender a comer según las estaciones, tus necesidades energéticas, tu complexión, a distinguir los alimentos reales de los ultraprocesados, a leer bien las etiquetas y a ganar en salud con cada bocado. Una guía práctica y divulgativa que te ayuda a estar sano mientras tu paladar disfruta.

16,90€

Ed. AGUILAR

RECOMENDACIONES

CHINA TASTE - enero - febrero 2020



<http://www.chinataste.es/>

La Embajada de la República Popular China, con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid y la Comunidad de Madrid, organizan todos los años estas jornadas gastronómicas en las que se podrá descubrir la riqueza de la cocina china, coincidiendo con la celebración del Año Nuevo Chino. Para traer hasta Madrid todo el sabor de China, toman parte en el evento varios restaurantes conocidos por su trato profesional y la calidad de los productos de su cocina y algunos de los mejores chefs chinos.

FUIMOS LOS PRIMEROS. MAGALLANES, ELCANO Y LA VUELTA AL MUNDO – hasta 31 marzo

El Museo Naval de la Armada Española organiza una exposición dedicada al V Centenario de la primera vuelta al mundo. Su intención es divulgar esta proeza española y ahondar en el conocimiento de la figura de Juan Sebastián de Elcano. Ante la buena acogida y la gran afluencia de público el Museo Naval ha decidido prorrogar la exposición hasta finales del mes de marzo de 2020. Paseo del Prado, 5 (28014- Madrid).

<https://bit.ly/2sWQcig>



UNA VUELTA AL MUNDO EN LA BNE – del 22 de enero al 30 de abril



<https://bit.ly/2ZdS3LS>

La Biblioteca Nacional de España organiza una exposición temporal dedicada al 500 aniversario de la gesta que protagonizaron Juan Sebastián Elcano y Fernando de Magallanes entre 1519-1522, pero con publicaciones relacionadas con otras circunvalaciones al globo. La muestra se basa en libros, cuadernos de bitácora, mapas y dibujos de diversas expediciones que rodearon el planeta en diferentes épocas. Así, la exhibición se divide entre la antesala y el vestíbulo de la institución. Paseo de Recoletos, 20 – 22 (28071-Madrid).

Alimentación/Nutrición

Masajes Ayurvedicos (pág. 21)
677 35 25 27

Centro de Estudios

Thubten Dhargye Ling (pág. 15)
www.budismotibetanomadrid.com

Asesoramiento filosófico (pág. 45)
www.montserratsimon.com

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 25)
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

Namarupaterapias (pág. 33)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Joaquín Suárez (pág. 27)
www.joaquinsuarez.com

Montserrat Simón (pág. 45)
www.montserratsimon.com

Pablo Veloso (pág. 45)
www.pablojveloso.blogspot.com

Ecotiendas

Espacio Orgánico (pág. 15)
www.espacioorganico.com

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

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pag. 37)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 29)
677 35 25 27

Shiatsu (pág. 21)
609 915 925

Meditación

Juan Manzanera (pág. 21)
www.escuelademeditación.com

Zen y vida (pág. 23)
www.zenyvida.com

Música

Ritual Sound (pág. 19)
www.ritualsound.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 31)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 41)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Osteofisio (pág. 39)
91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 41)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 23)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Río Dulce (pág. 25)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Círculo Ágora (pág. 29)
www.circuloagora.com

Vacaciones en Gredos (pág. 17)
www.vacacionesengredos.com

Yoga

Centro Mandala (pág. 43)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 37)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 31)
91 435 23 28

VerdeMente

Todo lo que necesitas

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
91 528 44 32 – 646 92 60 38

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

ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

Preparada especialmente para curso de cocina vegetariana, vegana, macrobiótica...

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.



Consulta nuestros precios

escuela@masalabio.com
617 23 61 05 - 91 539 98 60

CENTRO MANDALA
Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanas.
91 539 98 60 / 646 92 60 38

ESOTERISMO

RENEE PIÑEIRO VIDENTE MEDIUM TAROT

* * * **Estoy para ayudarte** * * *

Consulta de 20 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

Promociones Especiales

Contenidos
WEB
Blog
Mailing
Redes sociales

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
91 528 44 32 - 646 92 60 38

TE REGALAMOS 10 €

El 10-01-20, plenilunio, por una compra mayor a 50 € consigue un vale regalo de 10 €. Validez: a partir del día siguiente de la compra hasta el 31-01-20. Para clientes con tarjeta descuento, si no la tienes te la hacemos en el momento.

Promoción no acumulable



ecocentro
bio vegetariano con alma

Pioneros desde 1993
Madrid | Baleares | Cáceres | León



PARADORES

Hoteles & Restaurantes 1928

Asesoramos a esta emblemática
cadena pública en su oferta
gastronómica vegetariana

- Supermercado Ecológico
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Ecosofía: Formación y Solidaridad
- Hoteles Rurales

C/ Esquilache 2 a 12, 28003 Madrid
915 535 502 / 690 334 737
<M> Cuatro Caminos, Ríos Rosas o Canal

ecocentro.es
eco@ecocentro.es

-10% EN LA NUEVA TIENDA DIGITAL

Tu compra consciente, desde casa y sin gastos de envío. Si no encuentras algún producto, contáctanos y te lo resolvemos. Descuento directo en todas tus compras, sólo hasta el 31 de enero. Usa el código 0301

NOVEDAD MASAJE AYURVEDA

Con Jay, Terapeuta nativo hindú de larga experiencia y elevada cualificación.

Único en Madrid.

Precios muy económicos en toda la carta de masajes

NOVEDAD COMUNIDAD CONSCIENCIAL

Un proyecto de vida en común para personas y/o familias con inquietudes espirituales afines.

En La Hospedería del Silencio.

Enrique Álvarez. Director de Fundación Espató.
amateyvivecc@fundacionespato.org

La Hospedería
del Silencio

Robledillo de la Vera
Sierra Sur de Gredos. Cáceres
hdp@ecocentro.es