

Noviembre 2013 Nº173

VerdeMente

La Guía Alternativa



DESCARGA LA APP
VerdeMente Contenido Vivo

Pedro San José
Desde el amor
contemplativo
a la acción
política

Entrevista **Angeles Parra**
Directora de BioCultura

**Margarita
Llamazares**
Meetic y la
aventura de la
conciencia

Montse Bradford
Alimentación
y stress

Juan Manzanera
Caminos
vitales

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Nuestros Colaboradores

Nuestros
Colaboradores

Nuestros
Colaboradores

Zen



Dokuso Villalba

Zen y Naturaleza



Pedro San José

Bodhisattva Actual

Yoga, Meditación



Ramiro Calle

Yoga y Orientalismo



Juan Manzanera

Meditación



Agustín Prieta

Mindfulness



Montse Simón

Yoga y Vedanta

Tradición, Esoterismo



Sebastian Vázquez

Tradición Original



Adriana Wortman

Astrología y Kabala

Alimentación y Naturopatía

Montse Bradford

Alimentación Energética



Angela Tello

Coach Nutricional



Silvia Candamil

Naturopatía y Salud Natural



Psicología y Terapia

Marta Pato

Psicología Humanista



Graciela Large

Comunicación y Relaciones



Susana Cabrero

Inteligencia Emocional



Román Gonzalvo

Psicoterapia

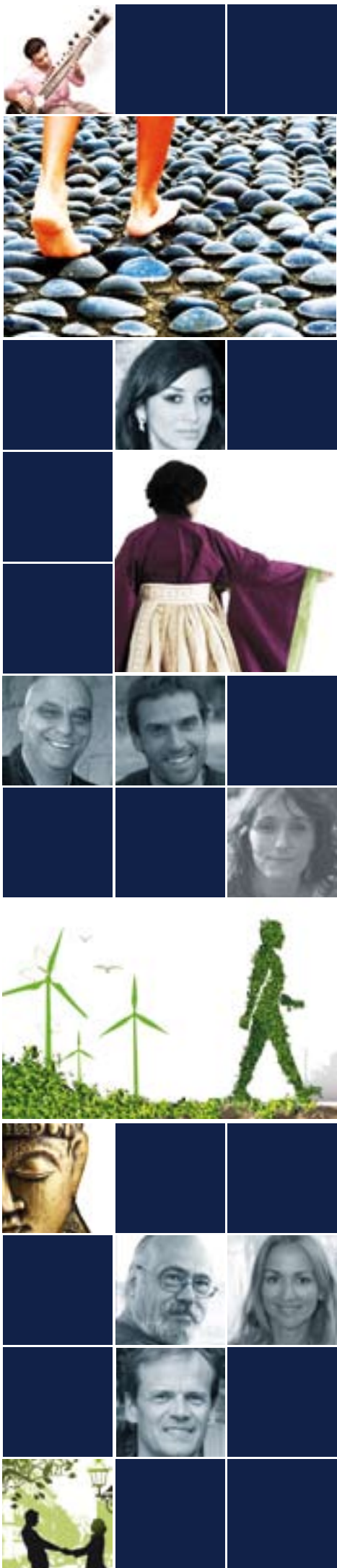


Arte y Pintura Oriental

Luciana Rago

Pintura Japonesa





S+

- 8 SECCIÓN COACH NUTRICIONAL
ANGELA TELLO
- 10 LA ALIMENTACIÓN Y EL STRESS
MONTSE BRADFORD
- 14 SECCIÓN NATUROPATIA
EL CATARRO: CÓMO HACERNOS MÁS FUERTES FRENTE A ÉL
SILVIA CANDAMIL NEIRA
- 16 SECCIÓN ECOCENTRO
- 18 SECCIÓN ARTE Y PINTURA ORIENTAL
SHIH T'AO: UN ÚNICO TRAZO DEL PINCEL
LUCIANA RAGO
- 20 EL DESARROLLO ARMONICO
RAMIRO CALLE
- 22 LA RESPUESTA ES SENCILLA
KARSTEN RAMSER
- 24 BODDHISATTVA ACTUAL
DESDE EL AMOR CONTEMPLATIVO A LA ACCIÓN POLÍTICA
PEDRO SAN JOSÉ
- 26 CAMINOS VITALES
JUAN MANZANERA
- 28 SECCIÓN MINDFULNESS
MEDITACIÓN EN ENFERMOS DE CÁNCER:
UNA AYUDA EN EL ABORDAJE LA ENFERMEDAD
INMACULADA MARCOS
- 32 REFLEXIONES SOBRE LA VÍA
SEBASTIAN VÁZQUEZ
- 34 ENTREVISTA A ANGELES PARRA
DIRECTORA DE BIO CULTURA
- 36 UNA REVISIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN 6 ARTÍCULOS
PSICOANALISIS
ROMÁN GONZALVO
- 40 UNA MUSICA PARA ARRIESGAR, IMPROVISACIÓN LIBRE
MAKIKO KITAGO
- 44 SECCIÓN RENOVAR TU VIDA
RELACIONES RENOVADAS
MARTA PATO
- 46 DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
A TRAVÉS DEL TEATRO.
PAPE PÉREZ
- 48 SECCIÓN COMUNICACIÓN Y RELACIONES
ENTRENARNOS EN LO MÁS NATURAL
GRACIELA LARGE
- 50 MEETIC Y LA AVENTURA DE LA CONCIENCIA.
COMO AMAR EN LA RED... CON LA RED
MARGARITA LLAMAZARES
- 52 SECCIÓN YOGA Y VEDANTA
YOGA Y CONTROL DE LOS SENTIDOS
MONTSE SIMÓN
- 54 HATHA & RADJA YOGA, UNA COMBINACIÓN IDEAL
EMILIO J. GÓMEZ
- 56 NADA YOGA, LA MÚSICA DEL YOGA
GOPALA
- 58 CUERPO, ENERGÍA Y CONCIENCIA
JAIME GUILLEN
- 60 AHBAY TULKU RIMPOCHE EN MADRID
- 66 SECCIÓN ZEN
NATURALEZA Y VIDA INTERIOR
DOKUSO VILLALBA

Sumario

VerdeMente

Contenido Vivo

EVENTOS DESTACADOS

Tendrás la oportunidad de recibir informaciones, ofertas puntuales y propuestas alternativas que VerdeMente te propone

AGENDA

Acceder a la agenda mensual de cursos conferencias talleres y seminarios y a toda la oferta mensual alternativa de Madrid

GEOLOCALIZACIÓN

La aplicación te permite localizar los centros donde se realiza cualquier evento, mediante geolocalización a través de Google Maps y saber la distancia a la que estás de ellos, así como toda la información básica disponible

VERDEMENTE EN PDF

A través de la aplicación podrás descargar la revista en formato pdf del mes

FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios

CONTACTO

Podrás abrir nuestra web y enviar correos a nuestra redacción, también puedes solicitar incluirte en nuestra base de datos

REALIDAD AUMENTADA

En los artículos donde aparezca "Contenido Vivo" podrás acceder a imágenes en **Realidad Aumentada** y enlazar con audios, imágenes o videos

CONTENIDO VIVO

Mediante una tecnología única desarrollada por VerdeMente podrás leer el contenido multimedia de la revista

CÓDIGO VERDEMENTE

Con éste lector exclusivo podrás acceder a las ofertas, presentaciones, videos, fotos, e imágenes y conocer a nuestros anunciantes

Descárgate la aplicación móvil **VerdeMente Contenido Vivo** para tu iPhone, tu teléfono Android o Tablet con una sencilla conexión a internet.

La aplicación, ¡es GRATIS! y en unos segundos la tendrás disponible en el escritorio de tu Smartphone o Tablet.

¡¡¡ Disfruta de la primera aplicación para móvil única en todo sector editorial !!!



VerdeMente cobra vida



Sigue estos pasos

1



Descarga gratis en Apple Store o en Google Play para dispositivos Android la aplicación "VerdeMente: Contenido vivo".

2



Abre la pantalla de "Contenido Vivo" y ahí veras dos símbolos el de "Codigo VerdeMente" para anunciantes y "Contenido Vivo" para artículos textos o en algún caso anuncios de pagina.

3



En las paginas donde esta el símbolo de contenido vivo {  } y una vez escaneada la página aparecerá una imagen basada en la tecnología de **"Realidad Aumentada"** que has de pulsar según se indique en la pantalla de tu móvil para que aparezca el contenido multimedia del artículo.

4



Según la pagina o anuncio que desees descubrir el contenido multimedia pulsa el icono de escaneado que corresponda. Si es un anuncio, sitúa tu móvil sobre el código VerdeMente {  } tal como indica la figura.

5

Una vez abierta la herramienta de la app sitúa el móvil sobre la pagina a una distancia adecuada. Espera apenas unos segundos y dependiendo de la rapidez de tu conexión, aparecerá el contenido multimedia de esa pagina o anuncio.

Templo en Tailandia

autor: Potonizard

Fuente: Shutterstock



La Guía Alternativa
de Madrid

VerdeMente

19 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

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito.

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Diseño y Maquetación:

Iñigo Abrego y Mª Mar Gallego

Tel : **91 528 44 32 / 617 236 105**

EDITORIAL

Para nosotros, este mes de **noviembre** tiene siempre ese carácter propio que da el momento en el que las cosas se van consolidando.

Todos empezamos en septiembre con ese estímulo de **comienzo** del curso, y a primero de otoño vemos si lo iniciado se hace firme.

De algún modo el proyecto de revista que te exponemos, en este número, va tomando fuerza y realidad.

La **aplicación móvil** que te presentamos en octubre ya es un hecho y con ella podrás acceder a un sin fin de contenidos multimedia asociados a los artículos y en esta revista vas a poder verla en toda su extensión.

No dejes de ver el asombroso contenido vivo en "**Realidad Aumentada**" que hemos preparado para la **portada**. El "Contenido Vivo" tiene esa pizca de magia. Es asombroso ver que del tradicional papel puede, instantáneamente, surgir la **voz** del autor o verle en un video como también ver a un anunciante presentar sus productos o sus servicios.

La **aplicación** que iremos actualizando y ampliando sus herramientas ya te la puedes descargar en la tienda de Apple y de Google.

Pronto te familiarizas con ella y te servirá para "leer" de otra manera la revista podrás conocer la agenda mensual y otras opciones. Y todo en la **palma de tu mano**.

También en este número te ofrecemos nuevos colaboradores con nuevas secciones que aportarán artículos esplendidos, que os van a despertar nuevas inquietudes y pautas para una vida mas **plena y sana**.

Por ello, damos la bienvenida a **Silvia Candamil, Sebastián Vázquez, Luciana Rego, Angela Tello, Montse Simón** y, como no, la vuelta de **Juan Manzanera**.

Creemos que la **tecnología** es una herramienta y en VerdeMente nos hemos puesto a favor de ella, desde luego, hoy en día es una herramienta tan formidable y tan potente que, sin excluir sus problemas, es algo imparable y en el futuro determinara aun mas **nuestra vida** diaria como ya lo hace ahora.

Siempre que ha aparecido un **avance tecnológico** le seguía una cierta superstición y un recelo natural. Cuando se invento la imprenta la gente de la época lo consideraba un invento diabólico y hoy todo eso lo vemos simplemente ridículo.

La tecnología por un lado, nos proporciona un uso **íntimo** con ella y por otro nos exterioriza, ya que todo ese **cumulo** de sentimientos, ideas, sueños, aptitudes... pueden ser expuestas y lanzadas al mundo provistas de unas **alas infinitas** al instante.

Es cierto que vivimos en esa paradoja y siempre tiene el riesgo que nos asile mas, y perder el contacto humano como acercarnos a alguien, mirar a los **ojos** mientras hablamos, escucharnos mutuamente y vivir lo básico de la **comunicación humana**.

Porque no queremos perder lo **esencial**, por eso, no renunciamos al tacto sencillo de las hojas de papel, esa sensación **tan humana** y tan simple no queremos olvidarla, y así lo venimos ejerciendo desde hace casi ya veinte años

Por ultimo, te recordamos que estamos en el **stand 619 en Biocultura** allí te recibiremos encantados, y con ello nos gustara poner rostro a quien nos lee y nos dedica un tanto de su **energía** y su **corazón cada mes**.

Antonio Gallego García

www.verdemente.com

Biotiful Natura

tu tienda de
productos ecológicos

**qué te
ofrecemos?**

Servicio a domicilio
Venta Online

- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos



- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios



- macrobiótica
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.

*sin pesticidas, ni abonos químicos,
sin hormonas, antibióticos o estimulantes,
sin colorantes, ni conservantes, ni transgénicos*

dónde estamos

Calle Menorca, 16
28009 Madrid



IBIZA

ABIERTO
TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
(INCLUIDO FESTIVOS)
de 10.00 a 21h.00
ININTERRUMPIDAMENTE



91 504 62 94

www.biotifulnatura.com
info@biotifulnatura.com



Coach Nutricional

¿Conoces los secretos de las manzanas?

Más de una vez hemos oído decir que las frutas poseen cualidades especiales e incluso también se dice, que es importante consumirlas cuatro o cinco veces al día. Eso es una realidad, pero cabe hacernos una pregunta: ¿Todas las frutas ofrecen las mismas ventajas? La verdad es que no, como es de imaginar cada una de ellas posee una composición diferente que puede ser más aprovechada en determinadas circunstancias de la vida, como por ejemplo en situaciones de estreñimiento, resfriados, patologías que cursan con inflamaciones, retención de líquidos, hipercolesterolemia, hipertensión, infecciones en vías urinarias, estados depresivos, etc.



El reino vegetal está dotado de inteligencia y todo lo que nuestro organismo necesita para mantenerse saludable nos es obsequiado por la madre tierra; a veces optamos por atiborrarnos de medicamentos nocivos y destructores de nuestro medio interno y nos olvidamos de acudir a las plantas y frutas que traen consigo todo un potencial desdeñado por el hombre moderno.

Hoy nos centraremos en las manzanas, una deliciosa fruta que está llena de fibra (4gr por una manzana mediana), de vitaminas del complejo B (Tiamina, Riboflavina, Piridoxina), vitamina C, minerales y antioxidantes (Polifenoles, Flavonoides, Betacaroteno).

Esta fruta ha sido protagonista en grandes eventos de la historia de la humanidad; no os habéis preguntado ¿Porque Dios eligió a la manzana para que fuera la tentación de Eva? Newton descubrió la ley de la gravedad sentado debajo de un árbol de manzano, Steve Jobs eligió una manzana mordida como distintivo de la empresa Apple que ha revolucionado el mundo de los ordenadores. En fin, al margen de estas anécdotas a continuación expondré las ventajas de consumir manzanas:

El reino vegetal está dotado de inteligencia, y todo lo que nuestro organismo necesita para mantenerse saludable, nos es obsequiado por la madre tierra

Control del sobrepeso

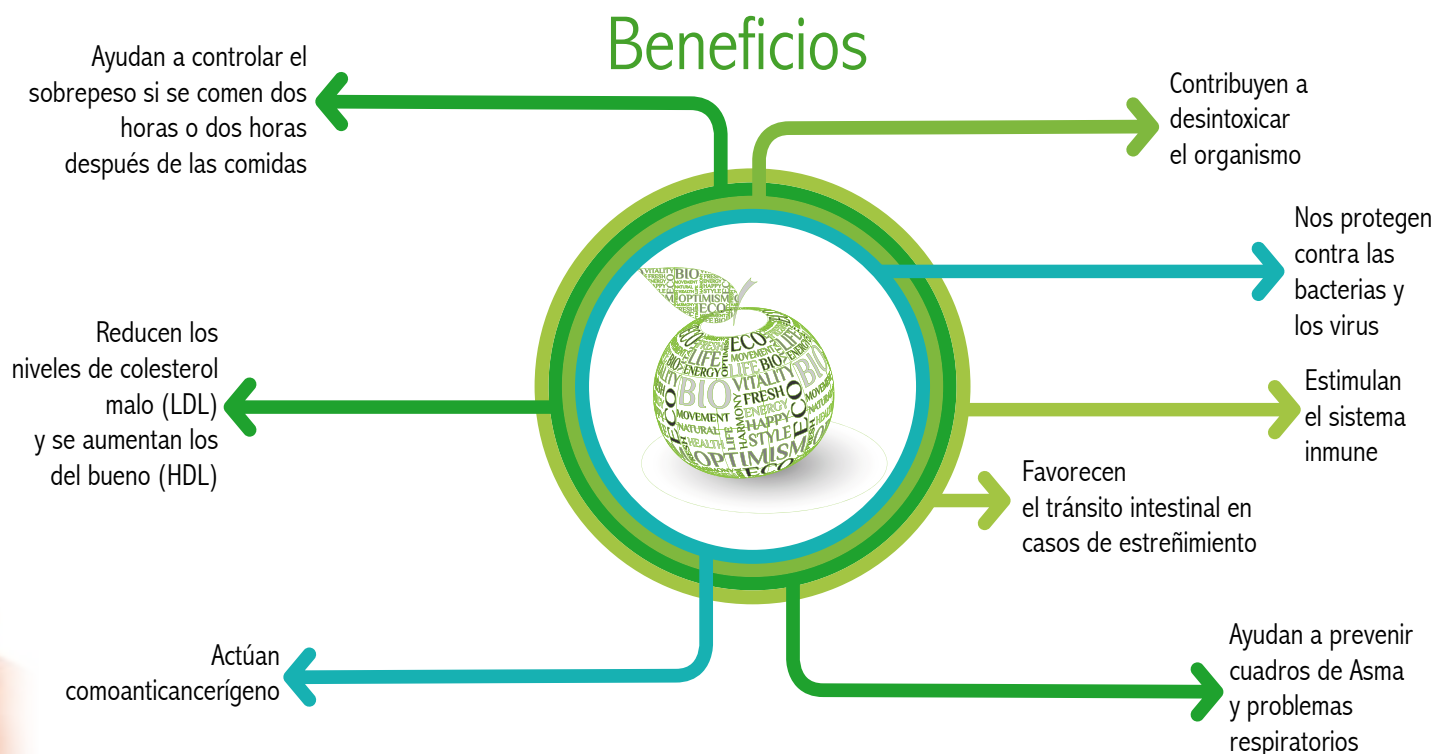
El mayor atributo que tiene esta fruta es ser poseedora de una gran cantidad de fibra llamada Pectina. Cuando esta entra en contacto con el agua de nuestro organismo forma una especie de gel que causa un retraso en el vaciamiento gástrico, esto evita la subida y bajada de picos de glucosa en sangre. Debes saber que cuando estos picos se producen es más fácil subir de peso, ya que en un momento de bajada de los niveles de glucosa en sangre, la tendencia es comer desesperadamente pues

nos sentimos desfallecer. Asimismo nuestro cuerpo tiende a acumular grasa cuando detecta que tenemos por costumbre “hacerle pasar hambre”. Lo ideal sería comer una fruta a media mañana o media tarde, pero en este caso la manzana resulta ser la más idónea debido a que su extra de fibra tiene la facultad de hacernos sentir la sensación de saciedad. Así que ya sabes; una manzana es la mejor opción para mantener los niveles de glucemia estables a lo largo del día.

Reducción de los niveles de colesterol

Cuando el LDL (colesterol malo) se oxida adquiere una forma química diferente que lo lleva a endurecerse en la luz de las arterias y generar arterioesclerosis, sin embargo con una sola manzana al día ese efecto de oxidación queda anulado y el colesterol no puede adherirse a las capas internas de las arterias. Estudios científicos constatan que los antioxidantes que traen las manzanas no se pueden comparar con los que trae ninguna otra fruta, ni siquiera con el té verde. De modo

todo el secreto de las manzanas se encuentra embebido en la cáscara, de manera que aprovecha las tienes a mano y lanza un mordisco, sin olvidar que quien te permite vivir el experimento de la vida es tu cuerpo



que a efectos de reducción de los niveles de colesterol ¡no hay quién pueda competir con las manzanas!

Desintoxicación del organismo

La pectina (la fibra) se une a los metales pesados (mercurio y plomo) en el intestino grueso y contribuye a su eliminación a través de las heces fecales y actúa de la misma forma frente a virus y bacterias.

Anticancerígeno

Varios agentes antioxidantes que se encuentran en la cascara de la manzana como los triterpenoides tienen actividad anticancerígena y se ha observado que en casos de cáncer colorectal y de próstata estos componentes intervienen atacando a las células cancerígenas.

Estimulante del sistema inmune

Este fruto contiene otro componente llamado quercetina (que se encuentra en mayor cantidad en las manzanas rojas). Se trata de otro antioxidante que estimula al sistema inmune y que además se ve potenciado cuando entra en contacto con la vitamina C que también está en la manzana

Prevenir de cuadros de asma y problemas respiratorios

Tomar el zumo de la manzana natural ayuda a reducir los ataques de asma y en los

niños con problemas respiratorios crónicos disminuye la prevalencia de estas infecciones ya que actúa como antibiótico y antiviral

Ayuda al tránsito intestinal en casos de estreñimiento

Cuando nos encontramos en una situación de estreñimiento pasajero la fibra de la manzana es la indicada para regularizar el intestino, ya que estimula los movimientos peristálticos intestinales propiciando la eliminación de las heces fecales. Es importante entender que el estreñimiento crónico debe tratarse de otra forma, los enemas no son la mejor opción cuando se trata de estreñimiento permanente, lo aconsejado es vigilar la alimentación y empezar a comer alimentos con fibra, beber dos litros de agua al día para ayudar a que el bolo fecal pueda moverse. Aguantar las ganas de ir al sanitario no es una buena idea, cuando la naturaleza llama no existe prioridad más importante que deshacernos de los desechos; en caso de que no se produzcan las ganas de ir al baño tenemos que adoptar la costumbre de ir al inodoro todos los días a una misma hora, aunque en ese momento no tengamos ganas de evacuar. Es imprescindible educar a nuestro cuerpo y dejar un tiempo libre para ayudar a liberarnos de heces que llevan mucho tiempo en el intestino y que pueden traer consecuencias más graves a largo plazo.

Resulta curioso observar todos los beneficios que puede ofrecernos esta fruta que muchas veces suele pasar desapercibida. La verdad es que todo el secreto de las manzanas se encuentra embebido en la cáscara, de manera que aprovecha que las tienes a mano y lanza un mordisco sin olvidar que quien te permite vivir el experimento de la vida es tu cuerpo, demuestra respeto hacia él y aprende a amarlo para que te permita vivir una larga vida llena de salud.

Angela Tello www.angelatello.com



ha cursado sus estudios en la Universidad Autónoma de Madrid. Es coach de nutrición y experta en alimentos tóxicos comercializados a través de la industria alimentaria. Su estudio profundo sobre la nutrición natural se ve avalado por la publicación de diferentes artículos y revistas especializadas. Es habitual su presencia en cursos, conferencias, programas de radio y televisión entre los que destacamos su intervención en el programa las Joyas de la Corona de Telecinco.



Angela Tello
COACH DE NUTRICIÓN
www.angelatello.com



Siempre que hablo de este tema, me gusta imaginar un árbol en una pradera. Puede ser un árbol fuerte, robusto, con unas buenas raíces que se adentran en la tierra, creando solidez y presencia. O puede que sea un árbol pequeño, con unas raíces débiles, y poco profundas. Si hay una tempestad, el primer árbol se va a zarandear con el viento intenso, pero no caerá. En cambio, el segundo, puede que a la mínima se resquebraje y caiga.

La vida es un sinfín de acontecimientos, muchos de los cuales no podemos controlar.

Cada día es diferente, puede que pasen cosas distintas a las que teníamos planeadas.

Hay que fluir con lo que la vida nos depara a cada momento!

Si nuestro sistema nervioso está fuerte, podremos jugar con la vida. Siendo flexibles, estando presentes a cada momento y aplicando sin apegos la prioridad en cada momento. Muchas veces, los cambios inesperados nos producen stress porque tenemos miedo:

1) Miedo a que no podremos abarcar todo lo que se nos viene encima, las circunstancias nos controlan.

2) Rigidez (falta de flexibilidad) de fluir con algo nuevo. Todos los cambios nos parecerán mal, porque carecemos de la flexibilidad y apertura para abrazar lo que la vida nos ofrece a diario.

Cuando no podemos seguir el día a día, cuando los acontecimientos exteriores en nuestra vida nos superan, nos generamos stress.

Falta de centro interior -árbol sin raíces-. Por debilidad de nuestro sistema nervioso:

Alimentación extrema con efectos desmineralizantes y debilitantes.

Falta de horas de descanso.

Insomnio. Mucha gente padece del temido "insomnio". Que puede ocurrir de dos formas:

Nos vamos a dormir y nos despertamos entre las 2-4 a.m.

No podemos conciliar el sueño durante horas.

Potenciamos en exceso "EL HACER" imponiéndonos múltiples tareas que no podemos realizar.

¿A que llamamos stress ?

¿Una herencia de nuestra sociedad ?



Alimentación

Es la mente, que tiene una visión ilusoria del día a día, vibra más rápidamente que nuestro cuerpo físico, planeando múltiples tareas que a veces son irrealizables.

Nos olvidamos del "SER", que es el que nos da fuerza, dirección y estabilidad.

Compensamos nuestra falta de conexión interior con alimentos de efectos extremos, debilitando de nuevo a nuestro sistema nervioso.

Alimentos extremos que causan stress

Podemos observar el ruido en la calle, las músicas estridentes, los anuncios en la televisión o en el cine que parecen mejor, si son más violentos y ruidosos, para poder atraer al público. La forma de comunicación entre personas, en que todo el mundo desea tener la razón, y no escucha con calidad y paciencia a la persona de delante. Todas estas vibraciones extremas son generadas por una forma de alimentación extrema.

Si comemos carne, seremos más agresivos que si comemos tan solo verduras. Si tomamos azúcares refinados tendremos una subida

de azúcar, adrenalina, hiperactividad y comportamiento extremo. Si tomamos alcohol, es muy claro que todos nuestros cuerpos tanto el físico, mental y emocional estarán afectados. Incluso, esta sustancia está prohibida cuando conducimos, ya que se conocen sus efectos tan devastadores para el sistema nervioso.

Por qué estamos tan apegados a alimentos que generan Adrenalina?

¿Qué nos aportan? Puede que momentáneamente una sensación de poder, solidez, capacidad, rapidez, chispa, pero es muy momentánea, ya que tendremos que pagar un precio muy caro por ello a no tan largo plazo!

Alimentos extremos que generan la producción de adrenalina y debilitan el sistema nervioso

Carnes, embutidos, excesos de lácteos y grasas saturadas, snacks salados (con sal cruda), exceso de horneados (pan, bollería, pizzas...), el consumo diario de azúcares refinados en: azúcar blanco, azúcar moreno, de caña, miel, sacarinas, fructosa, azúcares artificiales, sirope de arce, chocolate, helados

La vida es un sinfín de acontecimientos, muchos de los cuales no podemos controlar.

Cada día es diferente, puede que pasen cosas distintas a las que teníamos planeadas.

Hay que fluir con lo que la vida nos depara a cada momento!

¿Es algo que esta sociedad moderna ha creado o sufrían ya de stress nuestros antepasados ?

con azúcar, chucherías y golosinas con azúcares rápidos. Bebidas gaseosas azucaradas, pastelería y horneados con azúcares rápidos, estimulantes como el café, el alcohol, vinagre, etc.

Los alimentos extremos de energía yang

Carnes, embutidos, excesos de lácteos secos y salados, grasas saturadas, snacks salados, sal cruda en ensaladas, horneados... afectaran mas a órganos como el hígado y vesícula biliar, produciendo emociones fuertes -ira, impaciencia, agresividad, hiperactividad...- aparte de todos los problemas físicos que llevan consigo de obesidad, colesterol, presión alta, arterias obturadas, piedras, etc. También bloquearan el funcionamiento de nuestro bazo y páncreas. Estos necesitan para un óptimo funcionamiento un sabor dulce natural de verduras dulces.

Al desconocer en nuestra cocina de hoy la forma de obtener este sabor dulce natural, deseamos compensarlo con azúcares de efectos rápidos, de alimentos de energía YIN: el consumo diario de azúcares refinados -azúcar blanco, azúcar moreno, de caña, miel, sacarinas, fructosa, azúcares artificiales, sirope de arce, chocolate, helados con azúcar, chucherías y golosinas con azúcares rápidos-. Bebidas gaseosas azucaradas, pastelería y horneados con azúcares rápidos, que también dañan a estos órganos: estómago, bazo y páncreas, producen reacciones de falta de auto-estima, victimismo y debilidad general.

Al mismo tiempo, estaremos atraídos por sustancias estimulantes -café, alcohol, bebidas gaseosas azucaradas...- para que nos generen una energía falsa que no tenemos, dañando a nuestros riñones y vejiga, generando con ello emociones de preocupación, inestabilidad y miedos.

Si comemos carne, seremos más agresivos que si comemos tan solo verduras.

Si tomamos azúcares refinados tendremos una subida de azúcar, adrenalina, hiperactividad y comportamiento extremo.

y Stress

Emociones generadas por alimentos extremos en

Hígado y vesícula biliar: agresividad, ira, impaciencia, hiperactividad, inflexibilidad.

Estómago, bazo, páncreas: preocupaciones, exceso de pensamientos, apegados al pasado, falta de auto-confianza, víctima.

Riñones, vejiga: miedos, falta de coraje, cerrados a experiencias nuevas.

Pulmones: emociones cerradas, no compartidas. Estancamiento de energía. Falta de comunicación con el exterior, aislamiento.

Si globalizamos toda esta información, veremos claramente donde se genera el temido stress, tan solo a nivel de alimentación, ya que por descontado no es tan solo la forma de alimentarnos, sino también la forma de vivir de nuestra sociedad actual.

Alimentos que generan la producción de endorfinas

Estos alimentos son los de vibración moderada, sin altibajos energéticos, los que nuestro cuerpo físico necesita en cada comida:

Cereales integrales, proteínas vegetales y pescado, semillas y frutos secos, verduras y frutas locales y de la estación, algas, condimentos y endulzantes naturales.

Pero cocinados de forma sensorial, atractiva y lo más apetecible

que se desee. Puede que se piense, que es imposible de realizar la combinación estas dos necesidades humanas en una sola -lo que necesito y lo que deseo-, pero es totalmente posible.

El consumo regular de estos alimentos nos generara bienestar, una conexión mas honesta y verdadera con nuestras necesidades (podremos escuchar mas de cerca los mensajes de todos nuestros cuerpos: físico, mental y emocional), pudiéndolos equilibrar de forma mas consciente y simple. Fomentando mas paz interior, claridad y endorfinas, que son las que necesitamos en el día a día de nuestras vidas.

Un sistema nervioso con vitalidad y fuerza

El Sistema Nervioso es nuestro sistema de comunicación. Se compone de un conjunto de células, las neuronas, que se interconectan formando un complejo entramado a modo de circuitos impresos como el de un ordenador. Transmite las órdenes del encéfalo (sistema nervioso central), a los músculos esqueléticos (sistema periférico cerebroespinal), y regula de modo automático el funcionamiento de los músculos involuntarios (sistema periférico autónomo).

Es el sistema que recoge los mensajes y vibraciones, viajando a través de la medula espinal y del canal espiritual. Si el canal espiritual esta bloqueado (exceso de grasas saturadas o débiles



– exceso de energía Yin extrema) no podrá fluir, recoger y repartir energía a través de nuestros Chakras y hacia todos nuestros órganos.

Todos los alimentos, bebidas y formas de vida que generen adrenalina constante, debilitarán al sistema nervioso a largo plazo (alcohol, estimulantes, bebidas gaseosas azucaradas, azúcar, chocolate, helados).

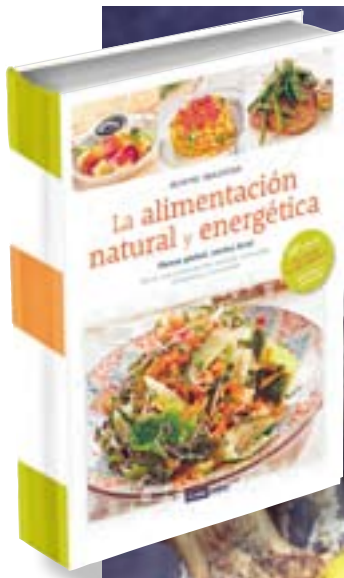
Si nuestro sistema nervioso está débil, todo nos parecerá estresante, el mundo exterior nos controlará y nos sacará de nuestro centro. Si está equilibrado, no nos sentiremos víctimas de la vida, pudiendo afrontar cualquier circunstancia en la vida, con energía, coraje y claridad.

Es uno de los sistemas del que más se abusa, ya que está directamente

Si no estamos en contacto con nuestra Voz Interior ¿cómo podremos escucharla?

relacionado con nuestro cuerpo mental: el que controla la vida de la mayor parte de los humanos. Nuestro pequeño ego/personalidad que nos obliga constantemente a generar un estado totalmente artificial, con stress e insatisfacción. Pasándonos nuestra vida obligándonos a “hacer” a generar “cantidad”. A construirnos un mundo ilusorio que no es real. Ya que esta forma de vivir no nos ayuda a conocer nuestra Esencia, nuestra verdadera Voz Interior. Si no estamos en contacto con nuestra Voz Interior, como podremos escucharla?

Si no estamos satisfechos con nuestra vida diaria, empezaremos a poner más énfasis en nuestra vida exterior, generando emociones que no nos nutren, estando atados a alimentos que no necesitamos, y creando pensamientos que no nos conducen a generar Paz y Armonía.



Contenido Vivo

La alimentación natural y energética

NUEVA 16 EDICION - AMPLIADA Y MEJORADA-

Montse Bradford



Experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

www.montsebradford.es

buscame en:



montsebradford

**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIÉS**



Plantas medicinales
Cosmética natural
Frutas y verduras bio
Aromaterapia

Nutrición y dietética
Herbolario
Fitoterapia natural

www.eldruida.es

CALLE LA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 28 33



Ecofarm

Ctra de la Coruña Km, 22
Tf. 91-637 49 03
Camilo José Cela, 12
Tf. 91-640 57 00
(Las Rozas)

Nutrición, Dietética, Cosmética Natural
Alimentos para diabéticos
Plantas Medicinales...



SEFLOR ONG'D
Sociedad Española para la
investigación, promoción y uso
terapéutico de las Esencias Florales

- * ¿Eres terapeuta floral o te interesa la terapia floral?
- * Tenemos actividades gratuitas, conferencias, talleres, cursos, meditación, cineforum y mucho más
- * Visítanos, y/o visita nuestra web:
www.seflor.org

C/ Claudio Coello, 126; Esc. A 1º Izq
(28006 Madrid) Tlf: 91/564 32 57
De lunes a jueves 17 -20h

**CENTRO NATURISTA
AILIM**

TALLER "SANAR LOS OBSTÁCULOS AL AMOR: CULPA, RABIA, DOLOR Y MIEDO"
Residencial de desarrollo personal
29 noviembre-1 diciembre
Con rebirthing, juego consciente, musicoterapia, metamórfico, regresión, meditación, danza con tambores, respiración chamánica y otras.
* Más información en la web *

Avda. Pablo Neruda, 120 (Local 1)
Tfno: 91-777-66-72
ailim@telefonica.net / www.ailim.es

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE TAI CHI XIN YI**



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

INFORMACIÓN: 91-468-03-31
Horario Secretaría: 17 a 20h (de lunes a viej)
Divino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias
www.taichixinyi.org.es - taichixinyi@terra.es



Cocina Flor de Loto

**Clases de Cocina
energética para la salud
Macrobiótica**

Clases teórico - prácticas donde aprenderás a dominar las energías Yinn - Yang y las propiedades de los alimentos.
Descubre todas las ventajas de combinar la cocina vegetariana, la filosofía macrobiótica y la dieta mediterránea.

Quiteria García
Especialista en dietética y nutrición

678 28 25 20 - 91 113 22 30
www.cocinaflordeloto.com

**TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL**

NORMA DIPAOLA

estima.
Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

**1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668**



**Macrobiótica
Renovada**

- Restaurante Macrobiótico
- Ecotienda
- Tienda on-line
- Consultas de nutrición

• ACADEMIA - Cursos de:
* Cocina Macrobiótica
* Feng Shui * I-Ching
* Tantra-Yoga Espiritual

(Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767
Antón Martín
info@labiotika.es
www.labiotika.es



**FORMACIÓN
EN CONSTELACIONES FAMILIARES**

Modelo terapéutico con el que hacer consciente nuestro patrón de supervivencia y situaciones familiares no resueltas para sanar la relación en el núcleo familiar y externo. Es una profunda experiencia personal.

FORMACIÓN DE CONSTELACIONES FAMILIARES
1, 2 y 3 de Noviembre
CONFERENCIA - TALLER GRATUITO
Viernes, 1 de Noviembre - 18-20 h
CONSTELACIÓN FAMILIAR - Sábado 2, de 10 a 14 h

Imparte **Cristina Liliana Silva Milanesa** Pertenece a la Hallinger Ciencia.

Para más información del taller o Consultas Individuales
Tfno: 679.67.93.39
centro psicología sistémica / psicología.es

Centro Mandala
calle la Cabeza, 11, 2º Dcha
Metro - Tiro de Molino



CANTOTERAPIA

Vas a cantar, usar la voz, el cuerpo y te vas a divertir
Sesiones individuales y de grupo de mañana o tarde
Couching de voz personal y profesional

Angeles Sanz Vicario, terapeuta de sonido, profesora de canto de armónico y cantoterapia
http://cantoterapia.wordpress.com Contacto: 646646026
cantoterapia.es@gmail.com



El catarro

cómo hacernos más fuertes frente a él

El catarro o resfriado común, puede afectar a toda la familia, especialmente los niños, y cuando llega, es fundamental saber la causa para tratarlo de la forma correcta. No hay que tenerle miedo, ya que por lo general es habitual sufrirlo aunque estemos sanos. Pasarlo de forma natural nos puede crear inmunidad frente a otras infecciones víricas. Es decir, que un pequeño catarro bien pasado, nos ayuda a crear hasta más defensas en nuestro organismo, lo que nos hace más fuertes y no más débiles, frente a otras infecciones de origen vírico.

Naturopatía para los catarros

Este es el principio, en el que nos basamos los naturópatas, puesto que creemos, que el cuerpo humano se fortalece al exponerse a los diferentes microorganismos. La tos, es un mecanismo de defensa de nuestros sistemas inmunitario y respiratorio. Tosiendo estamos echando aire y fluidos desde el sistema respiratorio, para ayudarlo a expulsar microbios, polvo, sustancias químicas y otros irritantes. Si estamos lo suficientemente fuertes y saludables, pasaremos la mayoría de los síntomas siguiendo su ciclo natural, sin ponernos peor, ni con complicaciones añadidas, lo que significa que al acabar

con el catarro estaremos más fuertes para enfrentarnos a otras infecciones similares.

Causas más comunes de los catarros

El catarro puede ser originado por varias causas, y encontrar la razón de este síntoma es fundamental para saber cómo debe de ser tratado. Lo primero, debemos de ir a un médico para que nos diagnostique, y eliminar la posibilidad de enfermedades más complicadas como asma, neumonía, procesos tumorales o problemas de corazón.

En los cambios de temporada, es común que el catarro se produzca a raíz de una infección vírica que inflame el aparato

El catarro puede ser originado por varias causas, y encontrar la razón de este síntoma es fundamental para saber cómo debe de ser tratado.



Silvia Candamil Neira
Directora General
del Centro de Naturopatía
www.natureseq.com

Titulada con honores
en Ciencias de la Salud

por la Universidad de Westminster (Londres), obtuvo el título de Técnicas Complementarias, donde se especializó en Naturopatía. Fue docente, supervisora de estudiantes y gestionaba la 'Policlínica Naturopática' de la propia Universidad. Se especializó en Terapia Craneosacral Biodinámica en Londres y actualmente es tutora para Body Intelligence en alguno de los cursos que esta entidad organiza alrededor del mundo. Experimentada profesora de Hatha Yoga, Kinesiología, Iridología y experta en EMO Trance. Fue Vice-presidenta Internacional de OCN FENACO y recibió un reconocimiento de la propia organización por ser la primera Naturópata española en impartir clases en una universidad extranjera.

respiratorio superior, el cual puede afectar a nariz, garganta, tráquea, laringe, senos nasales y oído.

Otras causas comunes de los catarros son las alergias y la ansiedad.

Tratar el catarro de forma natural

Nuestra meta como naturópatas es tratar la causa así que:

Si el problema es *vírico*, el sistema inmunitario deberá de ser fortalecido. El objetivo es conseguir que el cuerpo eche la materia extraña y se desintoxique, a la vez que se consiga calmar la tos para lograr que la persona esté más cómoda. Hay que evitar suprimir todos los síntomas, de modo que enmascaren la presencia aún del virus y desemboque en algo más complejo (como una bronquitis que se convierta en una neumonía, por ejemplo).

Si el problema es de *alergias*, los alérgenos tendrán que ser eliminados o habrá que conseguir suprimir la sensibilidad frente a éstos. Un buen especialista naturópata, kinesiólogo, nutricionista, especialistas en el método Gesret (realizado por algunos osteópatas expertos), en combinación con terapia craneosacral o reflexología, pueden solucionar el problema.



Cuando el problema sea de infección, hay una serie de recomendaciones generales:

Para diluir las secreciones mucosas, hay que beber un vaso de agua mineral cada 2 horas mientras se esté despierto

Para reducir la mucosidad, sopa de cebada perlada. Además, si se le añade ajo y/o jengibre consigue más sabor y ayuda a mejorar el sistema inmunitario

Comer mucha cebolla en sopas o en crudo. La cebolla tiene grandes propiedades antiinflamatorias, así que es muy recomendable comerla frecuentemente

La vitamina C ayuda al sistema inmunitario y tiene propiedades anti-alérgicas cuando el problema es de bronquitis crónica. Es especialmente importante para los fumadores.

El ajo tiene propiedades antimicrobiales, es decir, ¡ayuda a matarlo todo!

La bromelaina es una enzima que se encuentra en el tronco de la piña, con grandes propiedades antiinflamatorias

Echinacea purpurea, Hydrastis Canadensis y Astragalus membranaceus son hierbas que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario. Incluso, la Hydrastis ayuda a eliminar la mucosidad y el Astragalus fortalece los pulmones, además de ayudar a evitar futuras infecciones.

El ojo tiene propiedades antimicrobiales, es decir, ¡ayuda a matarlo todo!

Desintoxicación

Los ayunos de agua, sopas, zumos de frutas y verduras e infusiones pueden ser súper efectivos para ayudar a eliminar a la vez que depurar el catarro. La duración debería de ser solo de unos días (no más de 3 si no se tiene el seguimiento o apoyo de un profesional), para que el cuerpo pueda poner toda su atención en luchar en contra de la infección que ha producido el catarro. El ayuno acelerará el proceso de eliminación de mucosidad, especialmente cuando se tomen infusiones que sean expectorantes. Antes de hacer un ayuno, se debería consultar con un profesional Naturópata, para que asesore sobre cuál es el mejor momento para realizar el ayuno. Además, conviene saber que está contraindicado hacer ayunos si se es diabético.

Alimentos a eliminar con un catarro

Hay que eliminar todo alimento que produzca mucosidad, como productos lácteos, chocolate y plátanos. También es bueno reducir o eliminar la comida rápida, refinada, procesada o frita. Evita los azúcares

ya que éstos debilitan el sistema inmunitario.

Técnicas naturopáticas que contribuyen a la eliminación de los catarros

Un Quiromasaje de espalda ayuda a romper y eliminar la excesiva mucosidad, especialmente si se tiene un catarro crónico. Pero si el catarro viene con un resfriado, hay que esperar para no empeorar al contagiar el virus más rápidamente por el cuerpo.

La Homeopatía es muy efectiva. El homeópata tiene que evaluar los síntomas y ver qué remedio es más apropiado para cada caso específico.

Hidroterapia: ¡séntate en un baño turco o sauna para ayudar a eliminar la mucosidad y eliminar las toxinas del cuerpo!

La aromaterapia puede ser muy efectiva para eliminar la congestión. Diluye unas gotitas de eucalipto, menta o aceite de árbol de té, en la bañera o en un recipiente de inhalación por vapor.

Para la tos causada por la ansiedad, la homeopatía, las esencias florales, la terapia craneosacral o la reflexología pueden funcionar de maravilla.

Dicho esto, espero que la próxima vez que cojas un catarro lo veas como algo positivo que te ayudará a estimular tu sistema inmunitario subiendo tus defensas... siempre y cuando lo ataques de la forma natural correcta

Silvia Candamil.

Nature's  EQ

¿Sientes que te falta vitalidad por el estrés?
¿Quieres alcanzar tus objetivos personales y laborales?
¿Mejorar el bienestar de tu familia?

Equilibrio
Mente
Cuerpo
Espíritu

Centro de Naturopatía en pleno barrio de Salamanca con los mejores profesionales expertos a tu servicio. Llámanos o visítanos, ¡nos encantará atenderte!

PROMOCIÓN: 25% DESCUENTO en tu 1ª consulta/técnica naturopática

TÉCNICAS NATURALES

Naturopatía - Kinesiología - Reiki - Osteopatía - Quiromasaje - Reflexología - T.Craneosacral
Biodinámica - Shiatsu - Homeopatía - Ayurveda - Iridología Coaching - Aromaterapia
Oligoterapia - Biomagnetismo - Naturopatía alimentaria - Método GESRET - Auriculoterapia

TALLERES

Gimnasia abdominal hipopresiva, Suelo pélvico, El arte de dirigir tu propia vida, Reiki, Técnicas de Relajación, Cómo influir positivamente en tus relaciones



Grupos reducidos y Plazas limitadas

C/Recoletos 19, 5º Izq. Tlf: 91.576.97.57 info@natureseq.com www.natureseq.com





Alimentos

S
U
P
E
R

Bajo el término superalimento se recogen diversos productos de origen natural con una serie de propiedades excelentes para la salud del ser humano. Su contenido en nutrientes es excepcional, por lo que es muy recomendable la inclusión de los mismos en una dieta sana y equilibrada. La mayoría son prácticamente desconocidos en España, por lo que iniciamos esta serie de artículos para presentarte algunos de ellos.

Noni

Noni es uno de los nombres por los que se conoce al fruto de la *Morinda Citrifolia*, originaria del sudeste asiático, y que hoy en día podemos encontrar en la Polinesia, Australia, el Caribe, India, China y centro y sur de América. En cada una de estas localizaciones se asocia al **noni** con una serie de beneficios y características, siempre relacionados con la curación de diversas afecciones.

Noni como aliado de nuestro cuerpo en diversas dolencias, como lesiones, dolores, problemas circulatorios e infecciones.

Del noni se aprovecha casi todo: las raíces, las hojas, las flores, la corteza, siendo lo más apreciado el fruto, a pesar de su aspecto y olor poco convencionales.

El noni -y el zumo elaborado a partir de él- es una fuente nutritiva excepcional, ya que contiene vitaminas, enzimas, aminoácidos, bioflavonoides y minerales, entre otros nutrientes. Pero además, destaca por su capacidad estimulante de la salud, promoviendo los procesos naturales de curación del propio organismo, facilitando y acelerando así su auto-reparación.

El conjunto de sus componentes actúan como agentes antibacterianos, antiinflamatorios y analgésicos. Así, podemos utilizar el **noni** como aliado de nuestro cuerpo en diversas dolencias, como lesiones, dolores, problemas circulatorios e infecciones. También, gracias a su contenido en vitamina C y antioxidantes, retrasa el envejecimiento tanto corporal como mental, y aporta vitalidad y optimismo.

Yacón

El yacón es un tubérculo procedente de las zonas cálidas de la cordillera de los Andes, de textura crujiente y sabor dulce. Al contrario de lo que ocurre con otros tubérculos, el yacón no contiene almidón, sino que sus azúcares son fructooligosacáridos. Esto hace que pueda ser consumido por diabéticos o por personas con sobrepeso, que no deseen añadir azúcares a su dieta, pero quieran probar cosas dulces.

Incluso algunos estudios indican que la infusión realizada con hojas de yacón ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre, y por lo tanto, convierte a esta planta en una gran aliada de las personas diabéticas.

Otro de sus principales beneficios es que un regulador natural de la flora intestinal, con un potente efecto prebiótico, proporcionando un gran alivio en la mayoría de dolencias gastro-intestinales. Tiene cierto efecto laxante, mejorando el estreñimiento crónico.

en vitamina C y antioxidantes, retrasa el envejecimiento tanto corporal como mental, y aporta vitalidad y optimismo.

Con este finalizamos la serie de artículos sobre los superalimentos. Esperamos que haya sido de interés para todos, y que os haya animado a complementar vuestras dietas con algunos de los tesoros que la naturaleza nos regala.

Fuentes: www.alimentación-sana.com // LAWSON, JACK. Noni, El jugo de la vida. Ed Obelisco

RELACIÓN COMPLETA DE SUPERALIMENTOS

- Maca	- Chlorella	- Semillas	- La Quinoa	- Hierba	- Noni
- Bayas Goji	- Cacao	de Chía	- Alga AFA	de Cebada	- Yacón
- Spirulina	- Hierba de trigo	- Cálamos	- Graviola	- Miel	
en polvo	- Aloe Vera	- Acai	- Camu-Camu	- Propolis y Polen	



CÍRCULOS MENSUALES ENTRE MUJERES

Bienvenidas a todas la mujeres que queráis acompañarnos en este camino de re-conocernos en el hecho de ser MUJER, recuperando, aceptando y disfrutando de nuestra esencia femenina

PRÓXIMAS FECHAS:

22 de noviembre y 20 de diciembre

CÍRCULO ENTREMujeres - MADRES

(acompañadas de bebés, niñas y niños)

Horario de 17:30 a 19:00 horas

CÍRCULO DE MUJERES PARA LA MEDITACIÓN-RITUAL DE BENDICIÓN DE ÚTERO

Horario de 19:30 a 21:00 horas

Aportación: 20 euros

Centro Mandala. C/ Cabeza 15, 2º derecha

Más info e inscripciones:

infoentremujeres@gmail.com

www.entremujeres.es



Formación

Talleres regulares

(Abierta matrícula 2013-2014)

Plazas limitadas

91 459 92 80 / 686 320 489

felixarca1@gmail.com

Estaremos en BioCultura Stand 582



Disfruta descubriendo la fuerza y el poder que genera la magia del ritmo.



Nuestros Cursos

CentroLúa

- Tarot Profesional (2ª edición)
- Flores de Bach
- Escuela de Reiki: Curso Expandido
- Gemoterapia
- Numerología Kármica
- Reflexología Podal
- Formación de Monitores de Meditación
- Pilates / Yoga / Chi Kung
- Marmaterapia con Anand Nirgun
- Descubre el Lenguaje Secreto de tu Cuerpo y Sanando a tu Niño Interior con Miryam Quiñones
- Un Curso de Felicidad con Ricardo Eiriz
- Método Bates de Visión Natural con Maurizio Cagnoli

www.centrolua.es

C/ Goya, 83 - 1º Iz. Tel: 91 13 22 30



GRUPO DE ARMONIZACIÓN PSICO-CORPORAL

Trabajamos en: La conciencia sensorial. La respiración. Movilización y liberación articular. Investigación de las posturas sanas. Estiramientos de cdenas musculares. Juego y movimiento libre. Expresión verbal.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

JUEVES DE 19 A 20:30 H - COSTE: 50€/MES

COORDINA: NEREIDA CORVILLÓN

CENTRO MANDALA

info@centromandala.es - 91.528.44.32

neracogui@telefonica.net - 654.807.787



CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

Educa tu visión a través de la relajación, el movimiento... Mejora tu visión de forma natural, sin gafas ni operaciones.

Lunes de 18 a 20 h. (55€/mes)

Martes de 20:30 a 22 h. (55€/mes)

Imparte: Amelia Jurado y Soledad Mangada
amelavisionnatural@gmail.com
soledadmangada@hotmail.com
649.19.58.09/696645586

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ºDcha. Metro - Tirso de Molina
info@centromandala.es - 91.539.98.60



RUEDIGER DAHLKE

Autor de "La enfermedad como símbolo" y "El mensaje curativo del alma" estará.

POR PRIMERA VEZ EN MADRID

Conferencia el 21 de noviembre en el Instituto Enseñanza

Secundaria (IES) Beatriz Galindo. C/ Goya nº 10, esquina Claudio Coello

TALLER "EL MENSAJE CURATIVO DEL ALMA" 22-23-24 de noviembre.

Información e inscripciones: 669.099.928 asuntafernanda@hotmail.com





Shih T'ao



Un único trazo del pincel

“Debe saberse que impregnar el papel con una sola gota de tinta no es asunto sin importancia: hace falta que el corazón se vuelva inmenso y vacío, sin contener ni un solo objeto”

Shih T'ao

En esta ocasión me referiré a la figura de Shih T'ao (1642–1707), cuyo verdadero nombre era *Chujou-chi*, y quien es considerado uno de los pintores y teórico chino más relevantes por sus ineludibles aportes al campo del arte oriental. Shih T'ao no sólo fue uno de los pintores “individualistas” que revitalizaron el paisajismo sino que también escribió un valioso tratado sobre pintura, manual de consulta obligatoria para un mejor entendimiento del arte de la tinta.

De su singular biografía, plena de desplazamientos y hallazgos, cabe destacar al menos dos sucesos que determinaron sus producciones.

El primero de ellos tiene que ver con la realización de numerosos viajes -en diferentes momentos de su vida- adentrándose en la sublime naturaleza conformada principalmente por gigantescas montañas y bosques de pinos. A través del contacto directo con la naturaleza, los antiguos pintores propiciaban la **receptividad**, condición que -según los maestros- antecede y determina el conocimiento profundo de las cosas. Destacando así la importancia de la observación de los paisajes para este tipo de arte sensible e intuitivo, que se basa en el entendimiento de la naturaleza de la que formamos parte. Para los pintores tradicionales, la pintura no es un plagio del mundo, sino una realidad paralela a ese mundo.

“La actividad del pintor no consiste en imitar lo existente diverso en la Creación, sino en reproducir el acto mismo por el cual la Naturaleza crea. La creación pictórica es un proceso idéntico al de la creación del Universo; uno y otro se realizan paralelamente”

(ShihT'ao; p. 67)

“Discurso acerca de la pintura por el Monje Calabaza Amarga”



Un arte con sus propias lógicas de funcionamiento, que pretende llegar a la raíz de las cosas, y a diferencia de la concepción humanista de la pintura renacentista. La pintura tradicional en Oriente se halla indisolublemente relacionada con el Tao. Para ShihT'ao “La actividad pictórica significa la búsqueda incansable de *tao*, la realidad auténtica, y su realización en forma visible y concreta a través de sus obras” (KITAURA; 1991; p. 359).

En segundo lugar cabe recordar que ShihT'ao, aun siendo niño, y por situaciones políticas adversas, fue refugiado en un monasterio Zen, donde estudió la obra de los grandes maestros: Lao-tse y Chuang-tzy. En ese contexto de disciplina y rigor el pintor “estimuló una actitud de contemplación humilde y atenta del mundo en lo más trivial, lo más íntimo y lo más concreto de sus manifestaciones, actitud que fue particularmente fecunda para la pintura.” (RYCKMANS, 1970; p.66).

Estos aprendizajes también atraviesan el *Discurso acerca de la pintura por el Monje Calabaza Amarga*, obra considerada como la cristalización de sus experiencias como pintor. La idea de **discurso**, se sitúa en la línea de tratados estéticos de la tradición China que ShihT'ao conocía profundamente y respetaba de igual modo. Estos pintores eran conscientes de la importancia de aprender de los maestros antiguos para ampliar los conocimientos y al mismo tiempo hacer perdurar la tradición por este sistema. En estas páginas el artista expone temas claves por los que transita la pintura oriental, procurando transmitir sus enseñanzas a los demás pintores. El interés primordial reside en “establecer el principio teórico, sólido y riguroso, para esta actividad artística otorgándole un significado metafísico y trascendental, único en la historia de china” (KITAURA; 1991; p. 359).

El autor se refiere a lo uno y lo múltiple de cada pincelada, destaca las virtudes del pintor, la inteligencia expresiva y los procedimientos de la expresión, la técnica específica para la pintura de montañas y del agua en sus diferentes modalidades físicas, las delimitaciones compositivas del paisaje y también advierte sobre los defectos del pintor vulgar. Pero es fundamentalmente a través del concepto de la **pincelada única** donde se vislumbra la originalidad de su pensamiento: **el trazo sin corrección**, condición de experiencia irrepetible, irrevocable e irreproachable. Cada pincelada única, busca captar la esencia del motivo a pintar: el carácter vívido de los pájaros, el tronco irregular del ciruelo, lo delicado del pétalo de la orquídea, etc. Se trata de un método basado en la conexión con el presente absoluto que es igualmente aplicable a pintura y a la caligrafía.

Desde la época Yuan (S. XII) un artista ya no podía concebirse como tal sin que su caligrafía estuviese a la altura de su pintura, no se podía

hacer una cosa sin tener conocimiento de la otra, ambas estaban en igual condiciones y se requerían mutuamente.

“El trazo único del pincel es la raíz y el origen prístino de la caligrafía y de la pintura”

explica (ShihT'ao; p. 149)

También ShihT'ao se detiene en los tipos, los usos y las cualidades de la tinta a las que clasifica según sus propiedades: **negra, blanca, seca, mojada, espesa y fluida**. Propiedades que se deben también a la utilización del agua como vehículo que posibilita de aparición de manchas y texturas imprevistas. La preparación de la tinta consiste en disolver lentamente con continuos movimientos circulares la barra de tinta en el tintero de piedra, y constituye no sólo un hecho práctico, sino también un momento de preparación de las condiciones del espíritu para emprender el sagrado acto de la pintura y la escritura.

Al respecto el pintor Guo Si (1020-1090) recordaba a su padre:

“El día en que comenzaba una pintura, necesitaba disponer de una mesa inmaculada cerca de una ventana clara; quemaba primero incienso a su izquierda y a su derecha, y luego, tras de escoger un pincel impecable y una tinta superior, se lavaba las manos y purificaba su mortero de tinta, todo ello con la solemne gravedad del que se dispone a recibir un huésped ilustre” (RYCKMANS, 1970; p. 140).

También WanYu recomendaba que, antes de pintar, se sosiegue el corazón, y se alejen los pensamientos, para convertir cada trazo en una única e irrepetible experiencia vital.



Luciana Rago



KITAURA Yasunari, 1991. Historia del arte de China, Cátedra, Cuadernos de arte Cátedra nº 28, Madrid.

SHIH T'AO, 2012. Discurso acerca de la pintura por el monje calabaza amarga. Universidad de Granada, Granada.(Con traducción del chino y comentarios por PierreRyckmans,1970)





EL DESARROLLO ARMÓNICO

Venimos a este mundo y comenzamos el viaje existencial, tomando la senda del aprendizaje. Hay un impulso en nosotros que se activa desde que nacemos, para empezar a desarrollarnos y poder seguir el camino hacia la autorrealización. Pero en ese viaje comenzamos desde muy niños a encontrar inconvenientes, y padecer experiencias traumáticas que dejarán heridas en el alma. Aún en el ambiente más idóneo, se van dando situaciones dolorosas, contradictorias, lesivas. Surgen dificultades, y comienza a conformarse inarmónicamente la arquitectura psíquica, debido a las frustraciones, la acumulación de viejos patrones, la represión y los miedos. Aún en el mejor de los casos, el niño se enfrenta con circunstancias que merman su energía de autodesarrollo y psicológicamente lo fragmentan.

Por un lado, está el ambiente de la familia, por otro, el escolar y por si fuera poco, la sociedad neurótica y disparatada en que hay que desenvolverse. En un momento dado el proceso de maduración se frena.

Hay un estancamiento y el impulso hacia la autorrealización se

debilita o se disipa. En lugar de proseguir el proceso de maduración hacia una vida interior más rica y plena, las frustraciones, los complejos, la desequilibrada autovaloración y la fragmentación psíquica se imponen, y la persona sufre una detención en su evolución, por lo que tenemos que pagar un alto diezmo y se provocan diferentes “síntomas” como vacío existencial, carencias emocionales, temores infundados, desorientación vital, insatisfacción y descontento, angustia o abatimiento y, sobre todo, la incapacidad de vivir más plena y vitalmente, desde la lucidez y el sosiego, el contento interior y la compasión.

Dado este estado de cosas, común a casi todas las personas, lo que desde luego urge es actualizar otra vez el impulso hacia la autorrealización y poder poner los medios para que el proceso de un desarrollo armónico sea posible. Para ello necesitaremos más “desaprender” que aprender; dismantlar el andamiaje psíquico inarmónico para poder construir otro más sano. Habrá que dismantlar muchas falacias, autoengaños y pretextos; arrojar por la borda estrechos puntos de vista, prejuicios, patrones insanos y enfoques incorrectos. El desenmascaramiento al que uno tiene que someterse es doloroso y exige intrepidez, pero es la forma de ir descubriendo qué es uno realmente y no vivir en base a descripciones ajenas o patrones idealizados que nos alejan de nuestra naturaleza real.

Para que se pueda otra vez poner en marcha el proceso de maduración psíquica, que es la posibilidad de un día sentirnos

bien y completos en nosotros mismos, liberándonos de “síntomas” indeseados, tenemos que recurrir a las enseñanzas y métodos que nos han legado las mentes más evolucionadas de la Humanidad.

Disponemos de una gran número de orientaciones y técnicas para poder proseguir con éxito el viaje hacia la realización, y que configuran el denominado trabajo interior, que consiste en un trabajo minucioso y consciente sobre nuestra mente y nuestras funciones en general (mental, emocional, corporal, instintiva) para actualizar esos potenciales latentes que al eclosionar nos permitirán vivir y vivirnos mucho más plenamente y no solo desde la mecanicidad sino desde la consciencia, el sosiego y la visión clara. Debido a la detención en ese

autodesarrollo, no prosigue el desarrollo armónico que luego hay que recuperar y seguir dinamizando, convirtiéndose a la postre uno mismo en su propio maestro y su propio discípulo, su propio psicoterapeuta y su propio paciente. Lo esencial es darse cuenta (ejercicio de consciencia valiosísimo) de que uno se ha quedado atrapado en las arenas movedizas de la inmadurez y la semi-evolución. Y es necesario recurrir

a los métodos de autorrealización para poder seguir avanzando y encontrar la anhelada paz interior para poder también compartirla con los demás.

Es una contribución extraordinaria a nosotros mismos y a los demás. Cuando más evolucionemos, más enriquecedores y sanos serán los vínculos con los demás, porque la relación se celebrará desde la lucidez y el amor y no desde la mecanicidad y el egoísmo.

Lo que tenemos que entender es que nos hallamos a medio camino, pero podemos intentar seguir avanzando y finalmente poder establecernos, más allá de lo aparente y adquirido, en nuestra naturaleza real

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



Contenido Vivo





Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de este artículo.

Acerca tu móvil sobre la imagen y abre la herramienta de la app contenido vivo

LA RESPUESTA ES SENCILLA

Reconocerse en la Conciencia es Paz, es el fin de la búsqueda y el fin del sufrimiento

Todos, en algún momento, hemos conocido la Paz profunda y perfecta, el sentimiento de armonía absoluta. Estabilizarse en esta experiencia conscientemente es el propósito del ser humano, responde y refleja nuestra verdadera naturaleza.

En cierta forma, todos nuestros esfuerzos, progresos, amores, logros, ambiciones, amistades, inventos, filosofías, ideologías, tecnologías, prácticas espirituales... es decir, la búsqueda del sentido de la vida y de una vida mejor tienen, como objetivo esta experiencia de Paz y Armonía

La búsqueda del sentido de la vida y de una vida mejor tienen, como objetivo esta experiencia de Paz y Armonía absoluta.

absoluta. Todos tenemos este anhelo, pero muy pocos lo logran. ¿Cuál es el fallo? ¿Por

qué no vivimos en esta Paz y Armonía?

La respuesta es sencilla. Nuestra forma de pensar es errónea y somos incapaces de contemplar la vida tal como es. Así de simple. Se puede resumir en 4 puntos.

1. No sabemos diferenciar entre pensamientos y realidad.
2. La profunda creencia de una identidad propia, separada e independiente.
3. La vida deber ser como hemos pensado.
4. La ignorancia de nuestra verdadera naturaleza.

Cuando modificamos nuestra forma de pensar y aprendemos a contemplar, la Paz y la Armonía son inevitables, este estado de dicha no es algo que tengamos que conseguir puesto que es nuestro estado natural, nuestra naturaleza, es lo que somos en realidad.

1. Los pensamientos no son la realidad, son abstracciones y símbolos de la realidad, son los mapas de la realidad y nada más. Tremendamente útiles cuando se trata de asuntos prácticos, pero una catástrofe cuando son declarados realidad. Todo lo que pensamos es subjetivo y limitado, en su contexto puede ser útil pero siempre dependerá de dicho

contexto. Pensamos según sean nuestros genes, condicionamientos personales, contexto socio-cultural y creatividad evolutiva. Por ejemplo: la emoción del Amor es universal, pero como lo interpretamos depende de la vida que hemos vivido. Cuando confundimos la emoción del Amor con nuestra interpretación, el drama es inevitable, y el amor se convierte en deseo, posesión, apego, etc., se convierte en algo personal. Nuestros pensamientos son nuestra "película", la simplificación mental y dual de la realidad multidimensional, es pura subjetividad.

2. No hay un yo independiente y separado con una existencia propia, no hay un autor-personal. La vida sucede, las acciones se realizan y las circunstancias como las formas se manifiestan siempre gracias a la Conciencia (El Ser, Atman, el Tao, Dios, Alá...). Vivimos con el profundo sentimiento de que hay alguien que vive la vida, tiene un cuerpo, respira, piensa... y a este alguien le llamamos "yo". Realmente pensamos que somos nosotros quién vive. Esta forma de pensar es falsa, y como consecuencia nos desconecta de la totalidad de la existencia, es decir, nos desconecta de la vida. Nuestra posición

fundamental es “yo aquí y la vida ahí”, este yo no es cuestionado ni investigado, es tomado como una verdad absoluta. Naturalmente existe un yo que es el conjunto cuerpo/mente, nadie discute esto, pero no como una entidad separada e independiente que vive “su” vida, sino que forma parte de la vida, está en el contexto de la vida. ¿Quién es este alguien, este yo con vida propia?

Este alguien, este yo con vida propia se reduce a simples pensamientos (con sus respectivos sentimientos) y nada más. Abstracciones de la realidad, símbolos, imaginaciones, proyecciones que describen la realidad pero nunca son la realidad. Nuestra identidad común (egocéntrica) se basa en algo que no es real, no tiene substancia real y construir nuestras vidas encima de algo que no existe es simplemente absurdo e inútil. Si alguien sigue dudando de este hecho fundamental, lo invito a un ejercicio muy simple: encuentra un acontecimiento, uno solo, que no tenga nada que ver con la vida, con el entorno, con las leyes físicas, con los elementos, con el pasado..., uno solo que dependa exclusivamente de tu supuesto yo independiente.

3. Del concepto del autor-personal nace directamente el concepto de que la vida debe ser como el yo quiere, y la felicidad y la paz quedan reducidas a una lista interminable de deseos, proyecciones, ideales, deberías y no-deberías. Está bien trabajar y realizar proyectos, ser activo, vivir apasionadamente, tener una vida plena externamente, pero construir nuestras vidas en base a un resultado específico es la mejor receta para la infelicidad y la principal causa de los conflictos y guerras externas e internas.

Aparte de esto, “la vida debe ser como yo quiero” significa que el universo entero debe girar alrededor de los pensamientos del

La evolución humana tiene una clara dirección; la Conciencia Transpersonal y No-Dual. Vivir conscientemente, es decir en Paz y Armonía, es el resultado de un proceso, que yo llamo la Comprensión Profunda.

yo, es decir la familia, amigos, compañeros de trabajo, políticos e incluso la naturaleza han de actuar como el yo ha imaginado que debe de ser. El problema es que hay unos 7.000.000.000 yos en el mundo. Pensar que de esta forma puede reinar la Paz, es simplemente una locura.

4. Cuando comprendemos y contemplamos que el yo es la consecuencia de la totalidad de la existencia y sólo existimos gracias a la Conciencia, salimos de la cárcel del yo personal y entramos en el infinito espacio de la Comprensión Profunda, de este modo nos convertimos en seres humanos trans-personales. Comprendemos que el yo es la forma temporal a través de la que la Conciencia se expresa y que nuestra función es ser conscientes de esto. Somos la Conciencia consciente de sí misma.

El mundo actual esta construido en base al concepto del autor-personal al tiempo que evoluciona hacia el próximo nivel de Conciencia, esto hace que se convierta en una empresa bastante complicada, aun cuando el proceso en sí mismo es sencillo. La

evolución humana tiene una clara dirección; la Conciencia Transpersonal y No-Dual. Vivir conscientemente, es decir en Paz y Armonía, es el resultado de un proceso, que yo llamo la Comprensión Profunda. El conocimiento de como liberarse de la esclavitud conceptual está a disposición de aquellos que tienen claro que una vida sin Paz y Armonía, es una vida de sufrimiento y de insaciable sed de más. Cada uno decide que vida quiere vivir.

Durante la vida interpretamos diferentes roles, ayer fuimos hijos, hoy somos padres ayer fuimos estudiantes, hoy somos profesores ayer fuimos amantes, hoy caminamos solos. La identidad (personal) emana de la vida que hemos vivido la serenidad inmutable de la Paz profunda emana del intemporal e impersonal conocimiento de quienes somos en realidad.

Muchas gracias.

Karsten Ramser



Profesor de la Conciencia, Creador de la Comprensión Profunda, Artista, Realizador de video y Escritor.

La Comprensión Profunda es un proceso/trabajo práctico y creativo como podemos

estabilizarnos en la Conciencia transpersonal y no-dual.
www.karstenramser.net
info@karstenramser.net
<http://www.youtube.com/user/karstenramser?feature=mhee>
<https://vimeo.com/user9271326>

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA COMPRENSIÓN PROFUNDA



P
A
Z

Conferencia: 22 de Noviembre a las 20:15
Taller: 23 de Noviembre de 2013

Objetivo:
Introducción, principios básicos y aplicación.

Detalles del taller:

- El Trabajo Intensivo Intelectual. Sus principios básicos y su aplicación.
- El Arte de la Contemplación. Aprender a ver la vida con los ojos de la Conciencia.
- Diálogos con Karsten Ramser.

El taller nos brinda la oportunidad de conocer la Comprensión Profunda (CP), sus principios básicos, estructura y aplicación. CP es un proceso de trabajo práctico y directo que nos permite conectar con la paz profunda y estabilizarnos en el estado de la Conciencia transpersonal y no-dual.

www.karstenramser.net / info@karstenramser.net CENTRO MANADALA C/ de la Cabeza 15, 2º Dcha. MADRID



Bodhisattva

Desde el amor contemplativo



Contenido Vivo

El autor de la Nube del No Saber, cita que el ejercicio del amor contemplativo es la tarea mas importante a la que el hombre puede dedicarse, y que es signo de perfección. Estas palabras para el angustiado habitante del siglo XXI suenan a pensamientos trasnochados medievales, pero intento aquí expresar con la fuerza de que soy capaz, que nada es mas actual que esta expresión como programa de renovación de nuestra humanidad.

Vivimos un tiempo de oscuridad en las perspectivas y en la sensación de crisis, que no solo afecta a las condiciones económicas de nuestra sociedad sino también, a las condiciones políticas, a las condiciones de convivencia y de vida de todos nosotros, y al estado de nuestra conciencia. Los paradigmas prevalentes en el siglo XX están en profunda decadencia, ya sea tanto el dúo capitalismo/ socialismo en el plano social, como el dúo individualismo/colectivismo en el plano de los comportamientos humanos.

Y nos hemos parado en esta encrucijada, y tenemos miedo de no saber avanzar, mientras de forma necia repetimos los ciclos de acumulación y depresión económica, de intentos de convivencia formal en democracia con las guerras por los recursos en que nos hemos embarcado y nos seguimos embarcando.

En la segunda mitad del siglo XX, los entonces jóvenes aspirábamos a que cambiando las condiciones estructurales de la sociedad -quién detentaba el poder y como se distribuía, como se organizaba el

proceso de producción y como se administraban los bienes comunes-, cambiarían las condiciones individuales y viviríamos una sociedad mas armónica. Sin embargo los sucesivos y revolucionarios cambios nos mostraron nuevas dictaduras, nuevas formas de opresión del hombre por el hombre. Y hemos transitado desde el entusiasmo juvenil a la melancolía depresiva, los que pugnábamos por la reforma social, por el cambio de las condiciones de producción de bienes y por la solución de las necesidades humanas. Hemos sentido en nuestras vidas el amargo sabor de la derrota, la frustración por el espacio común de la política.

Nuestra conciencia racional nos ha aislado, nos ha refugiado en la desconfianza y la amenaza, nos ha limitado como seres y nos ha llevado a una crisis de competencia y lucha de unos contra otros..

Hoy es común echar la culpa de nuestra crítica situación a los políticos profesionales, a los administradores y a los que son poderosos. Y no hacemos mal en hacerlo, pues aquel que tiene mayor poder tiene mayor responsabilidad, pero desgraciadamente al hacerlo nos cargamos también el propio contenido del noble hacer político, que significa la administración de lo

que es común, de lo que es de todos, legitimando a los que predicán que el ser humano ha de volver a su interés individual, minimizar el Estado, y quitar el poder a la política para dárselo a la economía en aras del supuesto progreso del individuo. Con ello defendemos por omisión la raíz causal de la crisis de civilización que padecemos: el individualismo como modelo de vida, que establece la defensa de los valores individuales, y la competencia libre entre los miembros de la sociedad, considerados unidades separadas de intereses.

Esta competencia entre individuos -y grupos de individuos aunados por intereses de grupo- está enclavada en lo profundo de

actual a la acción política



Pedro San José

Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, con una larga experiencia en gestión de la salud pública, tanto en España como en otros países europeos. Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. También es defensor y promotor de la medicina natural y fundador y director del proyecto del Hotel Balneario El Bosque Madrid Sierra, situado en Mataelpino, en la sierra de Madrid.

Es experto internacional para programas de cooperación. Ha practicado la medicina hospitalaria, medicina de atención primaria y medicina de urgencias durante 12 años. Es "Teacher" de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual.

nuestra conciencia, pues fue la clave de la evolución de nuestra especie, de homínidos a homo sapiens, de forma que nos permitió prevalecer frente a otras especies y poblar la Tierra, y a través de una historia de violencia, de guerras y de soberanías, llegar a la actual fase de desarrollo tecnológico.

Sin embargo, este individualismo, o prevalencia de la conciencia racional egoica como los psicólogos sociales prefieren llamarla, guiada por los arquetipos de la posesión acumulativa, del rechazo del diferente, y/o de la imposición del dogma particular como verdad absoluta, es la causa de nuestra actual crisis de convivencia, y también la posible razón de la decadencia y eventual destrucción de la raza humana. En este nuestro siglo XXI se nos echa encima esta disyuntiva.

Cita Teresa Guardans que la persona humana parece haber desarrollado al máximo la capacidad conceptual, mental, discriminativa y de interpretación de la realidad, abandonando la necesaria compensación de la contemplación intuitiva, silenciosa, directa, no discriminativa de la realidad, produciendo un desequilibrio que es fuente de sufrimiento y de limitación del crecimiento humano.

El predominio de nuestra conciencia racional nos ha aislado, nos ha refugiado en la desconfianza y la amenaza, nos ha limitado como seres y nos ha llevado a una crisis de competencia y lucha de unos contra otros. Es paradójico pensar que aquello que nos sacó del magma prehomínido se haya convertido en un obstáculo en nuestra evolución. Pero no es así, repito, esto no es así, ya que lo que actualmente ocurre es que tenemos que dar de nuevo un salto, un cambio en nuestra

forma de ver, trayendo con nosotros los instrumentos tan duramente conseguidos, la razón, la curiosidad científica, la capacidad de conceptualizar, de memorizar y de interpretar. Pero estas facultades no son el centro de nuestra conciencia, no son la identidad en la que estamos encerrados, sino tan solo

Una verdadera democracia, política, social y económica no será posible si se construye desde la pugna individual, desde la posesión individual de los bienes y desde el rechazo del otro.

instrumentos para nuestra vida, como lo son nuestros brazos o nuestros instintos.

No es posible cambiar las condiciones de nuestra sociedad sin cambiarnos a nosotros. Una verdadera democracia, política, social y económica no será posible si se construye desde la pugna individual, desde la posesión individual de los bienes y desde el rechazo del otro. Pero no nos refugiemos como alternativa en el intimismo, que es tentación destructiva de los nuevos buscadores, ya que ese intimismo, en sus vertientes de grupismo, capillismo o defensa de las pequeñas verdades de grupo, es de nuevo un aislamiento, una separación, un rechazo, que habrá de mantener el círculo vicioso del sufrimiento humano.

La persona sinceramente buscadora, que se adentra en el ejercicio interior y que experimenta una forma diferente de percibir la realidad, vive una experiencia esencial que

siempre es la ruptura de las barreras que separan a los seres, la puesta en cuestión de las identificaciones separadas, y la percepción de la realidad de forma directa. Con la mirada silenciosa en la esencia, descubre de pronto que lo que ha fallado es la identificación propia con un "yo", y se cae en la cuenta de que no existen intereses individuales que defender, que no existen las esferas separadas de lo individual, y que no existe lo diferente, por mas que la realidad se exprese en las mil formas y variedades. Esta nueva forma de comprender hace temblar los cimientos de todo lo que el hombre ha dado por asumido, pero también hace temblar los cimientos de las bases de la organización social que hemos construido.

La nueva comprensión, la nueva conciencia, es tan actual como necesaria para nuestra organización colectiva, y ha sido ya expresada en su tiempo y en sus vidas por los místicos y sabios de todos los tiempos. A esta comprensión fue a lo que despertó el Buda, a esta comprensión fue en la que Jesús de Nazaret realizó su metanoia. Pero inmediatamente que nuestros maestros realizaron este tránsito, pasaron a convertirse en transformadores sociales, en agentes políticos. El Buda no creo una nueva metafísica, sino que expresó la sabiduría vital necesaria para superar el sufrimiento de los hombres. Jesús no creo el Cristianismo, sino que organizó un movimiento social campesino, al que llamo de forma críptica "El Reino de Dios", dirigido a resolver las condiciones de vida, de opresión y de sufrimiento de los campesinos de Galilea.

Nosotros, seguidores en la práctica del amor contemplativo de estos maestros, habremos de seguirles también en la administración de los "bienes de todos", en la acción política sobre nuevas bases, sobre nuevos paradigmas de conciencia, resultado de nuestra transformación interior.

Y lo llamamos amor contemplativo porque la expresión del amor es la unidad. Cuando ya no existe en la visión de la persona ningún "yo" separado y ningún portador de intereses que defender, cuando las barreras han caído de forma que no es posible distinguir entre lo que a mi me pasa y lo que a ti te pasa, el ejercicio de esa "mirada silenciosa" es ejercicio amoroso. Desde ahí seremos agentes de transformación, manifestaciones de amor comprometidos con nuestra existencia, fuerzas de transformación social. En lo pequeño y en lo grande seremos agentes políticos.

Pedro San José **Espíritu**
www.espirituyzen.org **yZen**



Caminos

Las personas buscamos un significado a todo este gran juego de luces y sombras que es la vida. Necesitamos que tenga sentido, y si no lo encontramos nos desesperamos, nos frustramos y nos volvemos negativos.

Para vivir una vida razonablemente satisfactoria tenemos tres posibilidades. La primera opción es conseguir aumentar nuestras tendencias emocionales positivas y aprender a disfrutar de las cosas cotidianas. La segunda opción, más satisfactoria y gozosa es emplear nuestras habilidades, talentos y capacidades con frecuencia; usarlos en el trabajo, en las relaciones sociales, en los momentos de ocio y demás. La tercera posibilidad es la más completa y satisfactoria, y se refiere a enfocarse en algo que uno valora y emplear la energía vital en alcanzarlo. Incluye valores como la familia, el desarrollo personal o la formación.

La verdadera práctica espiritual tiene como función el desarrollo de actitudes emocionales positivas como la empatía, la gratitud, el amor y la compasión.

La verdadera práctica espiritual tiene como función el desarrollo de actitudes emocionales positivas como la empatía, la gratitud, el amor y la compasión. Además, nos permite una mayor flexibilidad

en relación a la imagen personal y nos resulta más fácil acceder y emplear nuestros recursos y aptitudes singulares. Por último, cuando creemos en la evolución global de la humanidad y lo asumimos como un proyecto en el que deseamos participar, el trabajo espiritual no ofrece las estrategias y modos de lograrlo.

Desde esta perspectiva, hacer que lo espiritual forme parte de nuestra vida es una buena manera de darle sentido y valor.

Dicen los maestros que la verdadera felicidad no se encuentra en

Uno de los más prácticos resultados del proceso espiritual es que dejamos de estar en manos de las experiencias para ser felices.

lo que cambia y perece. Nos explican que dolor y placer se alternan constantemente, y que debemos buscar la felicidad en lo que no cambia. De un modo más concreto, señalan que la verdadera plenitud sólo viene cuando somos conscientes de nuestra naturaleza primordial.

Cuando vivimos desde nuestro ser esencial todo lo demás viene detrás. A pesar de ello, las personas nos dedicamos a buscar la felicidad en las experiencias y dejamos para después el conocimiento de nosotros mismos. Hacemos las cosas al revés. Nuestra actitud es buscar buenas experiencias y tratar de evitar las malas. Buscamos



Vitales

ganancias, éxito, reconocimiento y bienestar, y huimos de las pérdidas, el fracaso, la crítica y el malestar. Nos olvidamos de que todas estas experiencias forman parte de las cosas efímeras y perecederas.

Haciendo esto tenemos dos problemas, el primero es que puesto que nada es para siempre, siempre estamos expuestos a la insatisfacción, la frustración y la incertidumbre. En una palabra, al sufrimiento de la vida. El segundo problema, más grave, es que nos convertimos víctimas de las experiencias; es decir, perdemos la libertad personal, y nuestra plenitud y bienestar se vuelven dependientes de las experiencias. Así es como vivimos la mayoría de las personas, hasta el punto que lo asumimos como normal. Nos creemos que es lógico e inevitable que las experiencias de placer o dolor determinen nuestro grado de felicidad o infelicidad; sin embargo, las palabras de los maestros nos señalan claramente que podemos trascender esta dependencia y encontrar una paz interior independiente de los acontecimientos.

La felicidad surge de nuestro propio ser y no depende ni de las circunstancias, ni de relaciones y ni de las experiencias..

Uno de los más prácticos resultados del proceso espiritual es que dejamos de estar en manos de las experiencias para ser felices. Esto es, nuestro estado de bienestar y contento llega a ser independiente de cómo estamos física o mentalmente. La felicidad deja de depender de las circunstancias que nos rodean.

Esto es así porque dejamos de vivir desde el ego y empezamos a vivir desde nuestra naturaleza primordial.

Ahora mismo nos creemos ser individuos que poseen experiencias. Dejamos que nos definan nuestras emociones, miedos, deseos, aspiraciones y creencias. Así es como traicionamos lo que realmente somos y así es cómo nos convertimos en víctimas de la vida. Cuando nos identificamos con pensamientos, sensaciones, estados y emociones nos quedamos atrapados en la telaraña de la mente y perdemos toda posibilidad de desplegar nuestro potencial. El yo es una contracción incompleta y sesgada de lo que verdaderamente somos, y todo lo que hacemos desde ahí tiene consecuencias limitadas y limitantes.

Es preciso que recordemos una y otra

vez lo que realmente queremos en la vida, y encontrar la determinación y decisión de romper la inercia inconsciente que nos arrastra a la vida sin sentido. Decía un maestro que vivir sin conocer nuestra esencia primordial es como darle cuerda a un reloj sin ponerlo en hora, el reloj funciona pero no sirve de mucho. Desvelando nuestra naturaleza primordial y viviendo la vida desde ahí, todo encaja, todo lo que sucede cobra una dimensión diferente, plena y satisfactoria. La felicidad surge de nuestro propio ser y no depende ni de las circunstancias, ni de relaciones y ni de las experiencias.

En este proyecto podemos definir tres etapas. En la primera tratamos de desvelar lo que realmente somos, nuestra naturaleza esencial. La segunda corresponde a la integración de la comprensión de lo esencial en nuestra vida, de modo que empezamos a vivir desde nuestro ser y

El gran privilegio de haber nacido como un ser humano es que siempre tenemos la libertad de elegir.

la identidad personal queda relegada a un segundo plano. La tercera consiste en crear las condiciones vitales para mantener el cambio hasta que se consolide y sea irreversible. Estas tres etapas forman parte de lo que es un verdadero camino espiritual.

El primer paso para realizar este proceso es parar y hacernos más conscientes. Es decir, necesitamos encontrar muchos momentos a lo largo del día en que detenernos y estar con nosotros mismos. En este aspecto, uno de nuestros mayores problemas es que vivimos reaccionando a las cosas. Sin ninguna elección, reaccionamos automáticamente a todo lo que nos sucede, y poco a poco vamos alejándonos de nosotros mismos.

Detenerse significa mirar conscientemente lo que sucede en el cuerpo y la mente, y tratar de reconocerlo sin escape, rechazo o deseo. Se trata de aprender a encontrarnos con nosotros mismos con lucidez, aceptación y apertura. El ejercicio incluye reconocer nuestros estados mentales, emociones y sentimientos, y ser capaz de vivirlos con la máxima lucidez que seamos capaces de conjurar. Esto que aparentemente es muy simple, es algo bastante nuevo, y también difícil si no imposible, para mucha gente. Sin embargo, tiene un poder extraordinario.

El ejercicio de pararse a ejercitar esta atención consciente es sólo el principio de un proceso que va a propiciar que se desvele la verdad primordial de nuestra existencia. El principal mensaje es que podemos elegir una vida plena con sentido, independientemente de cómo haya ido nuestra vida hasta ahora, o podemos seguir dejándonos llevar por los condicionamientos que nos atan a la frustración y la insatisfacción. El gran privilegio de haber nacido como un ser humano es que siempre tenemos la libertad de elegir.

Juan Manzanera

Escuela de Meditación.

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



Contenido Vivo



Meditación en enfermos de cáncer

Una ayuda
en el
abordaje
de la enfermedad

Una forma amplia de
abordar la salud:

La Medicina del
comportamiento



Desde Hipócrates se sabía que la mente representaba un papel importante, a veces básico, tanto en la salud como en la enfermedad. Actualmente, la medicina del comportamiento que fue oficialmente establecida como tal en 1977, reconoce de forma explícita que la mente y el cuerpo, se encuentran íntimamente interconectados, y que, tanto la apreciación de estas interconexiones como su estudio científico son vitales para un entendimiento más completo de la salud y la enfermedad. Este planteamiento ofrece a las personas la oportunidad de poder hacer algo por sí misma como complemento a enfoques médicos más tradicionales.

Esta visión ampliada de la medicina y de los cuidados médicos, involucra a las personas de una forma participativa y activa. De forma, que la medicina del comportamiento ayuda a las personas con alguna enfermedad a trasladar parte de la responsabilidad de su bienestar desde la exclusiva dependencia de los médicos, y sus tratamientos hacia sus propios esfuerzos personales. Lo que provoca una mejora en su sensación de control sobre su propia salud. En definitiva, esta manera de enfocar el abordaje de la salud se amplía desde el modelo médico tradicional, a un modelo en el que la propia conducta, creencias,

Es el poder separarme del pensamiento lo que me permite ver más soluciones y abordar la situación desde una cierta calma o serenidad

sensaciones, síntomas y señales personales inciden de forma directa en la mejora de la salud.

La meditación en enfermos de cáncer como una opción de la Medicina del comportamiento

“Cuando no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el reto de cambiarnos a nosotros mismos”, Víctor Frankl.

Por la experiencia con enfermos de cáncer, en muchas ocasiones se encuentran de repente con un diagnóstico, tienen cáncer, a partir de ese momento sus vidas

cambian, y aunque su situación es la que es, de ellos depende el cómo la vivan. La meditación ayuda o influye inicialmente en el cómo se percibe la situación de la siguiente manera. Centramos la atención en sensaciones corporales que están ocurriendo en ese momento, y

En este punto la meditación es una manera de pararse a sentirse, a escucharse y ver qué está pasando dentro de uno mismo, sin enredarse en ello

retiramos la atención del mundo mental. Lo hacemos de esta manera, porque ellos experimentan que la mayor parte de su sufrimiento viene ocasionado por todo el diálogo interno que tienen consigo mismos del tipo: ¿por qué me pasa a mí esto?, miedo a la muerte, a la incertidumbre, desconocimiento del tratamiento... Y porque al final confiesan sentirse enredados en este tipo de pensamientos que hacen que vivan la enfermedad con mayor angustia o ansiedad. Es el poder separarme del pensamiento lo que me permite ver más soluciones y abordar la situación desde una cierta calma o serenidad.

Cuando hablamos de Meditación estamos refiriéndonos a centrar nuestra atención de manera plena en el aquí y el ahora, es decir, aprender a fundirnos con lo que hacemos (en contraposición a la dispersión), al estar en un sitio y que nuestra atención no se marche al pensamiento, al mundo mental. Elegimos la respiración porque es una sensación que está sucediendo en este momento en cada uno de nosotros.

La enfermedad es una parada obligatoria en la vida del enfermo de cáncer, y dependiendo del caso sucede todo el proceso médico con mucha rapidez y el cúmulo de emociones es enorme en la persona. En este punto la meditación es una manera de pararse a sentirse, a escucharse y ver qué está pasando dentro de uno mismo, sin enredarse en ello. Cuando hablamos de escucharnos nos referimos a darnos cuenta de nuestros pensamientos y respirarlos, dejar que pasen, y conocer un poco más que está pasando dentro de mí. Todo ello sin enjuiciar, sólo desde la observación o separación de que soy la persona que respira, no soy los pensamientos. Así, la parada es una oportunidad para saber que pasa en mi interior y los enfermos acaban dándose cuenta que en muchos casos su vida iba tan deprisa que no se han planteado si querían hacer lo que estaban haciendo

con ella, simplemente se dejaban llevar por la inercia, exactamente lo mismo que nos sucede a cualquier persona si no paramos el ritmo.

La emocionalidad con los tratamientos de quimioterapia y radioterapia está a flor de piel, es por eso, que cuando meditamos damos espacio o cabida a que se vivan esas emociones, sin taparlas o castrarlas. Dejamos de clasificar las emociones en buenas o malas, para simplemente dejar que sean. Cuando una emoción está



dentro de nosotros ya forma parte de nuestra realidad, lo único que podemos hacer es vivirla en contraposición a la negación de la emoción. Pasamos de huir o luchar contra ella a respirarla, y respirar es aceptar.

Al meditar nos involucramos en nuestra propia salud, porque nos convertimos en sujetos activos en la misma y nuestra constancia y perseverancia nos ayuda a que complementemos el tratamiento médico.

¿Cómo beneficia la MEDITACIÓN a los enfermos de cáncer?

Desde mi experiencia con este colectivo, los beneficios observados son:

- Les sirve para mejorar el estado de ánimo, pues los enfermos aprenden a vivir el estrés asociado a la enfermedad con cierta distancia y calma.
- La práctica les ayuda a dejar de prestar atención al mundo mental y se entrenan a estar en el aquí y el ahora que es el mundo real.
- A aceptar y reconocer el proceso que les toca vivir y que ya nunca serán las mismas personas que antes.
- A vivir la parada obligatoria que es la enfermedad como una oportunidad y a aliarse con ella.
- Poder compartir experiencias con otras personas que pasan por lo mismo
- A expresar sus emociones y tener la oportunidad de desarrollar herramientas para transformarlas.
- A descansar en el interior de cada uno.

Más concretamente, en enfermos de cáncer, los beneficios avalados por estudios científicos son:

- Mejora de la atención.
- Mejora de la calidad del sueño y la calidad de vida.
- Calma y relajación mental.
- Disminución del pensamiento automático y repetitivo.
- Reducción del estrés, al disminuir el cortisol que lo provoca.
- Disminución de preocupaciones, obsesiones y pensamientos negativos.
- Reducción del estado de ánimo depresivo.
- Menor tensión muscular.
- Fortalece el sistema inmunitario y eleva las defensas del organismo.
- Alivio del dolor.

De forma general los beneficios de la Meditación descritos en multitud de estudios son los siguientes:

- Aumenta la empatía.
- Mejora la capacidad cognitiva (memoria, atención, concentración, rendimiento académico).
- Mejora la autoestima.
- Reduce el estrés y aumenta la salud física.
- Reduce la depresión y el dolor en general.
- Produce cambios bioquímicos y físicos en el cuerpo que cambian el metabolismo, la respiración, la tensión arterial, la frecuencia cardíaca y la actividad cerebral.
- Aumenta la capacidad para manejar problemas y retos en tu vida.

Para terminar quisiera expresar mi gratitud a todas las personas que han acudido a los encuentros de Meditación porque gracias a ellos puedo dar testimonio hoy de estas experiencias y vivencias. Asimismo mi reconocimiento a Meditación sin Fronteras y la Asociación Española Contra el Cáncer, de la mano de Ana González, por hacerlo posible.

Inmaculada Marcos

Psicóloga, instructora de Mindfulness, facilitadora de grupos de apoyo.
empatizar@yahoo.es Facebook: Meditación en enfermos de cáncer.

MEDITACION SIN FRONTERAS –MEDSF- es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la meditación en la sociedad española.
www.meditacionsinfronteras.org Facebook (meditación sin fronteras). Grupos abiertos de prácticas MEDSF en Centro Mandala.
Martes de 14:30 a 15:30 y Viernes de 19:30 a 20:30 h.

**Taller de INICIACION A
MINDFULNESS**

Se inicia el 13 de noviembre. Seis sesiones, los miércoles de 19 a 20:30 h. en Centro Mandala.
YOGA Suave Meditativo los Jueves de 14:30 a 15:30 h. en Centro Mandala.



MASJABÓN

¿Qué hace embadurnando su piel con grasa?

NOVEDAD
MUNDIAL

El 75%
aproximado de su
cuerpo es... agua

JABÓN
NATURAL
100%

Envíos a toda España



El 95% de nuestros clientes padecen problemas graves de piel, hoy no necesitan cremas.

La grasa no aporta agua y sus células se mueren.

Mejora su piel por dañada que esté.

Aporta toda la suavidad y elasticidad que siempre necesitó.

Neutraliza la cal y el cloro. Desinfecta profundamente.

Úselo en su ducha y no necesitará ni cremas.

Adiós a las cremas, adiós a los gastos.



No es un
"jabón"...
es todo lo
que su piel
necesita.



C/ Montera, 24 - 5 ofic. B° Tel . 911 152 343

www.masjabon.com

La mayor innovación en terapias dérmicas



SEBASTIÁN VÁZQUEZ



lleva vinculado al mundo del libro desde hace más de treinta años. De modo independiente ha estudiado en profundidad el pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia, sobre las cuales imparte cursos asiduamente.

Ha sido editor de la Editorial EDAF y director de Arca de Sabiduría, colección especializada en textos clásicos de las filosofías y religiones de Oriente, y que ha gozado de las mejores críticas por su condición de pionera y por su contribución a la difusión del pensamiento clásico oriental.

Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas.

Es autor de libros como “La Presencia de Dios” (EDAF, 1996) y coautor junto a Ramiro Calle de “Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente” (EDAF, 1999) y “Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente” (EDAF, 2003). Asimismo ha publicado la novela “Por qué en tu nombre” (Dilema, 2010)

En toda Vía auténtica se contemplan ciertas condiciones que son aquellas que indican su carácter real en lo que respecta al hecho de que funcionen.



Contenido Vivo

Reflexiones sobre la vía

Como decía Buda: *“La verdad es aquello que produce resultados”*.

Pero tal vez, primero sea interesante aclarar algunos puntos.

La Vía se refiere expresamente a un Trabajo espiritual. No se refiere a trabajos físicos o psicológicos y, lógicamente mucho menos a aquellos otros que se basan en fantasías, especulaciones o meros impulsos bienintencionados. Hay personas que legítimamente buscan recompensas emocionales, teorías con las que excitar la mente, experiencias que lo alejen de la monotonía y el aburrimiento de lo cotidiano, que le ofrezcan la oportunidad de sentirse diferentes y exclusivos o de encontrar modos de dar salida a la vanidad o a cualquier otra clase de pulsión o conflicto. Todo esto puede estar presente -y de hecho lo está- en un buscador, pero lo que lo caracteriza es precisamente la necesidad.

Y esta es una diferencia gigantesca. Unas

Como decía Buda:

“La verdad es aquello que produce resultados”

personas necesitan experiencias o un legítimo mayor y mejor bienestar, y otras tienen necesidad de Dios.

Y es ahí donde empieza un verdadero Trabajo espiritual.

Un Trabajo espiritual contempla todos los demás aspectos como físicos, psicológicos, etc., pero no al contrario. Es decir, un trabajo físico o psicológico correcto y eficaz, proporciona a quién lo practica muchos y valiosos beneficios para su vida, pero no es capaz de llegar a lo espiritual.

Entendiendo como espiritual aquello que trasciende, aquello que pertenece a la naturaleza eterna del individuo. Y eso se debe a que un Trabajo espiritual requiere de la participación de un factor singular y único: la Gracia, la Sustancia, la Baraka o como quiera que lo llamemos y que es en realidad un alimento espiritual que produce crecimiento. Crecimiento en luz.

La necesidad procura lo que en el sufismo se llama la talab, la llamada de Dios, y es en la atención a esa llamada cuando se inicia la Vía. Para que esa Vía sea Real se requiere o bien la presencia de un Maestro o la de una Escuela Viva. Ambos términos se refieren al hecho de que puedan transferir a quien recorre la Vía la Gracia o Baraka.

Al igual que un bebé necesita alimento para que su cuerpo se desarrolle y alcance su plenitud, el ser humano necesita para recorrer la Vía el alimento espiritual que lo nutra.

El término iniciado se refiere expresamente a alguien que inicia la Vía Real pero que aun no ha llegado a ninguna parte. Pero, a partir de su ingreso en la Vía, su proceso será tutelado y recorrerá un camino reconocido y reconocible. Eso se debe a que si bien cada persona es singular y única, hay muchos patrones comunes y uno de ellos es el del crecimiento. Todos conocemos los patrones del crecimiento orgánico que nos dice que hay una fase para ponerse de pie y caminar, otra en la que se empieza a hablar, la niñez, pubertad, etc. De igual modo hay un crecimiento espiritual que sigue unos patrones y fases reconocibles.

El reconocimiento y la disolución del ego
¿Pero como se presenta la Vía?

Cuando alguien tiene necesidad Real siempre aparece, antes o después, la Vía en forma de Escuela o de Maestro o ambas. Otra cosa es que esté maduro para reconocerlo. Esto se debe a que el Conocimiento solo es reconocido por el Conocimiento. Si alguien se encuentra frente al Conocimiento Real y lo afronta desde el condicionante intelectual de lo que cree saber, ocurrirá que establecerá un debate entre ambos y en todo caso lo adoptará como una opción más o menos válida entre su catálogo mental, pero no lo “vivificará” porque no lo reconoce. Pero si esa persona está madura ya, reconocerá, aunque no intelectualmente, el Conocimiento que tiene delante. Eso se debe a que el ni el Conocimiento ni el crecimiento pasan por el intelecto. Pertenecen a la inteligencia lo cual es algo distinto.

El intelecto no trasciende, nace en el mundo, pertenece al mundo y permanece en el mundo y es patrimonio de la mente.

Como sabemos el ego o personalidad es construida y sostenida por la identificación con la mente y sus contenidos, por la identificación con la propia biografía y con la identificación con el cuerpo. Siendo estas identificaciones y su producto, el ego, necesario para el vivir en el mundo y sus demandas, en el tránsito por la Vía, en tanto esta camina hasta el interior del Sí mismo y se aleja del mundo, este ego lentamente empieza a debilitarse pues su vínculo con el mundo se debilita también.

Al igual que un bebé necesita alimento para que su cuerpo se desarrolle y alcance su plenitud, el ser humano necesita para recorrer la Vía el alimento espiritual que lo nutra

Así, poco a poco, una persona empieza a perder importancia frente a sí misma. Igualmente sus creencias, los contenidos de la mente o su biografía, van dejando de ser importantes salvo en la certeza de que le han permitido llegar a encontrar la Vía. Igualmente sabe que eso no hubiese sido posible sin la llamada de Él. Y su corazón lo agradece.

A veces la identificación con la mente o la autocomplacencia infantil respecto a la propia personalidad junto a la condición reactiva de toda criatura, generan situaciones y procuran respuestas nacidas del miedo del ego que comienza a percibir su disolución. Ante ello, se esfuerza en afianzarse más y reclama su protagonismo. Reclama su lugar en el mundo, reclama su alimento del mundo, pues es con él con el que se construye. En este punto es cuando se debe entender lo de “vivir en el mundo pero sin ser del mundo”.

Sebastian Vázquez



Entrevista a Ángeles Parra directora de BioCultura



¿Que votas? ¿El pasado o el futuro?

Es el lema de la 29 edición de la feria BioCultura, que se celebra en Madrid entre los días 14 y 17 de Noviembre. Esta pretende ser una oportunidad para conocer directamente a distribuidores y productores. Ser un escaparate para atender a sus clientes y recibir a otros nuevos. Una ocasión para mostrar y dar a conocer gran cantidad de productos ecológicos.

Ángeles Parra, directora de la Asociación VidaSana organizadora de la feria, nos muestra como ha evolucionado y hacia donde se dirige.

VerdeMente: BioCultura, sigue siendo un acontecimiento...

Ángeles Parra: Efectivamente. Lo es porque una gran parte de la ciudadanía está harta de que le tomen el pelo. Hay otras formas de vivir, de producir, de consumir... Y están en BioCultura. La gente lo sabe, y por eso viene a la feria con ilusión. No es como ir a cualquier otra feria. Es ir a una feria donde hay esperanza, futuro, lucha por la justicia social, por la justicia medioambiental...

VM: Después de 29 ediciones, ¿cuál ha sido la evolución de la feria a lo largo de estos años?

A.P.: Al principio, nos lo teníamos que inventar todo. Éramos personas muy concienciadas, muy activistas, muy luchadoras. Ahora, el mercado "bio" es muy diferente. Afortunadamente, llega a más gente, de todos los orígenes y procedencias, de diferentes niveles culturales y con

diferentes objetivos. El sector se ha ido profesionalizando, y aún hay mucho camino que recorrer. No se ha tocado techo. Vamos con paso lento y seguro. Llegará un momento en que el sector "bio" será en

La sociedad demanda alimentos más naturales, más sanos, ecológicos. No hay ninguna duda

España el 20% del mercado agroalimentario. Sí, ya sé que falta mucho todavía. Pero llegaremos. Cuando empezamos, nos hubieran dicho que estábamos locos si hubiéramos creído que íbamos a llegar donde hoy estamos.

VM: El concepto "ecológico" y "natural", ¿hoy día tiene un mayor impacto en la sociedad, se nota en el sector?

A.P.: La sociedad demanda alimentos más naturales, más sanos, ecológicos. No hay ninguna duda. Todas las encuestas son muy certeras al respecto. Otra cosa es que la gente luego no encuentre lo que busca, o prefiera gastar menos, o qué sé yo... Pero la tendencia está muy clara. Nada ni nadie puede detener al movimiento "bio". Es un perfume que ya se extiende por todas partes...

VM: En la sociedad actual, ¿cuál dirías que ha sido la aportación de la Asociación Vida Sana?

A.P.: Hemos luchado, a través de Vida Sana,



con BioCultura y mucha actividad docente e informativa, para que la alimentación ecológica fuera una realidad en nuestro país, una realidad rigurosa, certificada, con presente y con futuro. Cuando nosotros empezamos, no había ni una sola hectárea certificada en España y ningún producto con aval. Hoy, somos los líderes del ránking de producción en la UE. El mérito no es sólo nuestro, faltaría más. Pero digamos que hemos luchado mucho y que en algo hemos contribuido a ese éxito y a otros...

VM: ¿Cómo ha afectado la crisis al sector desde su punto de vista? ¿Y a BioCultura?

A.P.: El sector "bio" resiste mejor la crisis. Le afecta, por supuesto, pero le afecta menos. El sector, a pesar de todo, ha seguido creciendo, y lo seguirá haciendo. Tiene un público muy fidelizado. Y sus emprendedores son gente muy dinámica y creativa, gente muy preparada. Y se mueven por motivaciones no exclusivamente económicas, lo que es un motor de una potencia increíble. Ven a la feria y lo comprobarás...

VM: ¿Cuál de las campañas que habéis hecho ha tenido mas impacto? Nuevos proyectos para las campañas siguientes.

A.P.: Nosotros no somos especialistas en marketing y nos importa bien poco lo que digan los pseudoespecialistas. Tenemos una forma de hacer las cosas que no se basa en las ideas de los gurús de la mercadotecnia. Somos hormiguitas que trabajan mucho y que hacen lo que pueden, siempre con motivaciones éticas y dando gracias en todo momento por todo. Trabajamos humildemente y hacemos lo que podemos para dar a conocer las virtudes de la alimentación ecológica. No somos geniales en nada. Pero el Sistema está tan corrupto, que personas sin grandes luces se dan cuenta de cada vez más cosas y, entonces, acaban dando con las soluciones que nosotros venimos trabajando desde hace décadas. Como la importancia de la alimentación

ecológica, los impactos de la mala alimentación en la salud y en el planeta, los peligros de los transgénicos, etc.

Los grandes sabios de la Antigüedad no necesitaron nuevas tecnologías para transmitir un mensaje de compasión y de amor a la vida, por la justicia social y por una concepción sagrada de la Naturaleza

VM: Las nuevas tecnologías están en constante desarrollo.

A pesar del contrasentido que puede suponer con la agricultura ecológica y tradicional: ¿Las veis integradas?

A.P.: Los grandes sabios de la Antigüedad no necesitaron nuevas tecnologías para transmitir un mensaje de compasión y de amor a la vida, por la justicia social y por una concepción sagrada de la Naturaleza. Las nuevas tecnologías están ahí, vale, pues utilicémoslas con buenas intenciones, pues al fin y al cabo lo que cuenta es la intención. Pero, ojo, porque pueden ser una trampa. Hay que estar alertas... Internet no es lo que nos venden. Ojo, mucho ojo al respecto. En cuanto a la actividad agropecuaria, puede haber tecnologías muy válidas, siempre que, después de haberse usado el Principio de Precaución, se haya comprobado su absoluta inocuidad.

Os esperamos en **BioCultura de los días 14 al 17 de Noviembre**. Feria de Productos ecológicos y consumo responsable.



Contenido Vivo

Descubre el video de una entrevista a Angeles Parra .

Acerca tu movil sobre la imagen de la izquierda y abre la herramienta de la app contenido vivo



BioCultura

feria de productos ecológicos
y consumo responsable



¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?



Roman Gonzalvo

psicólogo y por la Universidad Autónoma de Madrid. Es fundador y director del Journal of Transpersonal Research.

Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, con énfasis en psicoterapia transpersonal.

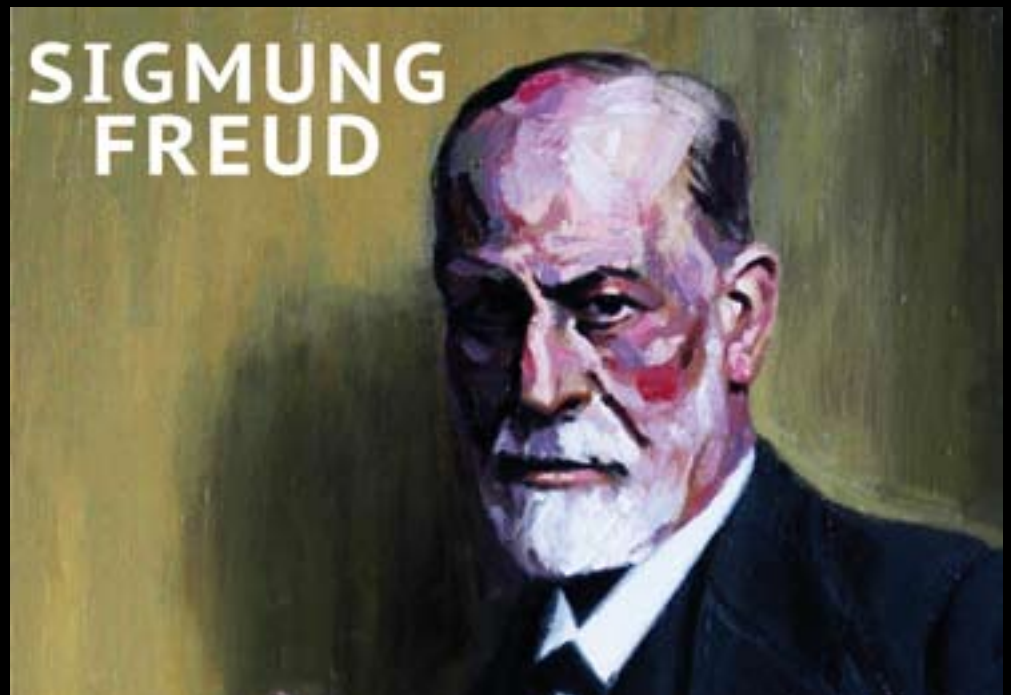
Una revisión de
la Psicoterapia
en VI artículos

Psicoanálisis

El mes pasado vimos en qué consistía la psicoterapia conductual. Este mes sin embargo, trataremos una corriente totalmente contraria a la anterior, a pesar de que se gestó en la misma época; la psicoterapia psicoanalítica.



**Contenido
Vivo**



El objetivo de la terapia
psicoanalítica es

“hacer consciente lo inconsciente”

La teoría psicoanalítica fue desarrollada por Sigmund Freud a finales del siglo XIX y principios del XX. Este autor, a diferencia del resto de fundadores de las demás corrientes terapéuticas, fue un hito en la historia del pensamiento occidental por su contribución al estudio de la psique humana, algo que influyó en la psicología, la psiquiatría, la literatura, el arte, los movimientos sociales, los sistemas políticos y hasta económicos.

El pilar fundamental de su teoría es el descubrimiento del inconsciente, en contraposición al consciente y el preconscious (Freud, 1900). Hoy en día, cualquier persona tiene una noción general de lo que es el inconsciente. El consciente, comprende todo aquello que conocemos de nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras conductas, aquello de lo que podemos darnos cuenta. Mientras que el inconsciente es todo lo contrario; aquello que permanece oculto a nuestro “saber” o “darnos cuenta”. Éste no solo se limita a “lo que hemos olvidado”, sino que se refiere también a mecanismos psicológicos, comportamientos y emociones nuestras, desconocidas para nosotros mismos. El preconscious estaría entre el consciente y el inconsciente, información fácilmente recuperable para la conciencia con un poco de esfuerzo.

El objetivo de la terapia psicoanalítica es “hacer consciente lo inconsciente”. Para Freud, el inconsciente albergaría todos nuestros deseos reprimidos, frustraciones, traumas, conflictos que perturban al consciente y dificultan nuestro bienestar. Es por eso que “inconscientemente” nuestro consciente (valga la redundancia) ocultaría todos esos elementos, para no sentirnos mal, y poder tener una vida funcional.

El problema es que esos elementos inconscientes no han desaparecido, sino que han sido reprimidos. Y aunque a corto plazo no dan problemas (aparentemente), a largo plazo se hacen notar de diferentes formas. Éste es el momento en que comenzamos a tener problemas de insatisfacción sin entender por qué, ya que “no hay razones” para que algo no nos salga bien. La razón pues, según el psicoanálisis, residiría en el sustrato inconsciente de nuestra mente. Al hacer consciente lo inconsciente, podremos entender qué estaba bloqueando el camino a nuestra felicidad. Podremos entender por qué somos como somos, pensamos como pensamos, sentimos como sentimos y actuamos como actuamos.

Todo está determinado por nuestro inconsciente, hasta tal punto que llegamos a ser más inconscientes, que conscientes, aunque no nos demos cuenta. Es decir, nuestros actos estarían más determinados por fuerzas inconscientes que por mecanismos conscientes. El psicoanálisis sería el proceso a seguir para hacer consciente lo inconsciente. Para conocernos en profundidad.

La mayoría de los comportamientos fracasados o de las actitudes de inadaptación a las circunstancias son, en muchos casos, síntomas de conflictos no resueltos. El psicoanálisis es una herramienta muy potente que permite acceder a estos conflictos y resolver los problemas subyacentes, para vivir “desbloqueado”

El inconsciente desde esta perspectiva psicoanalítica sería el puramente biográfico, a diferencia de otras interpretaciones que veremos al estudiar la corriente transpersonal. Por eso, la información contenida en él provendría desde nuestra primera infancia, acumulando material y experiencias a lo largo de toda la vida. Ocultando todo aquello que al consciente le molesta. Por ejemplo; el consciente tenemos la imagen que queremos tener de nosotros mismos (aunque no se ajuste a la real); tenemos comportamientos que son mantenidos por las recompensas recibidas por nuestros padres, profesores, jefes, amigos, pareja... (aunque no sean lo que verdaderamente queremos hacer). Tenemos emociones que mostramos porque socialmente es lo que está permitido o incluso fomentado mostrar (por ejemplo;

los hombres no muestran dolor mientras las mujeres muestran delicadeza), etc., etc., etc.

Algo relegado al inconsciente sería algo “molesto” para nuestro entorno inmediato, por eso es “tapado”. Pero algo genuino que corresponde a nuestra autenticidad del ser, que se ha enterrado tal vez desde los 3 años porque era castigado o no ajustado a las demandas sociales, acaba por salir, porque es lo que somos. Pero cuando sale, sale “desvirtuado” en una forma “disfrazada” con la que poderse mostrar socialmente, ya que mostrarse genuinamente está censurado por el consciente. Este consciente, que más tarde Freud (1923) llamará Superyo, es el “policía social”, lo que la cultura, la sociedad, la familia, los amigos establecen como válido, nuestro propio juez interno. El Yo, sería el puro consciente, lo que nos permitimos ser, aquello con lo que nos identificamos o definimos, en definitiva, nuestra personalidad adaptada al mundo. Y el Ello sería lo inconsciente, lo reprimido y descalificado por el Superyo, aquello con lo que no nos queremos identificar, lo que no queremos, lo que no nos permitimos, que puede involucrar tanto miedo como placer.

La razón pues, según el psicoanálisis, residiría en el sustrato inconsciente de nuestra mente.

Al hacer consciente lo inconsciente, podremos entender qué estaba bloqueando el camino a nuestra felicidad

Una terapia psicoanalítica requiere mucho tiempo, esfuerzo y dedicación. Pero sobre todo, verdadero deseo de conocerse a uno mismo. Algo que puede llevar toda la vida. La duración de esta terapia varía desde el año o par de años, hasta 10 años o 50 años. Dependiendo del progreso del paciente y su necesidad de ir más adentro cada vez. ¿Cuándo termina un psicoanálisis? El verdadero psicoanálisis es interminable, porque conocerse verdaderamente a uno mismo es algo interminable. Por eso, depende de las metas y necesidades de la persona que viene a terapia, para que la misma dure un mes, o una vida. Se darán paralelamente procesos de aprendizaje y aceptación de la sombra. Llamada sombra simplemente porque está “detrás”, donde no se la ve, donde no se la quiere ver.

Pudiera ser que una persona que viene a terapia porque quiere tratar un problema concreto, acabe tratando otro que no esperaba. Esto ocurriría si la persona está abierta a conocer los entresijos de su personalidad, y no solo a solucionar un problema. El inconsciente es tan profundo como queramos llegar. Empezando por nuestra historia más inmediata, siguiendo un hilo conductor podemos terminar en los primeros años de vida. O como se verá en psicoterapia transpersonal, hasta en los momentos peri y pre natales. En esos primeros momentos de vida somos muy vulnerables al entorno, por eso, lo que experimentamos tiene una gran fuerza para formar nuestro carácter, tanta que pueden generarse “imprintings” que perduren toda la vida (Cencillo, 1971).

A Freud se le conoce mucho por su investigación sobre la sexualidad humana (Freud, 1905). Pero es un error creer que “psicoanálisis = analizar traumas sexuales”. Freud ha sido algo malinterpretado, pues no hablaba propiamente de sexo como tal, sino de una energía psíquica a la que llamó libido (Freud, 1914). Aunque es cierto que el sexo es uno de los instintos más primarios influyentes en nuestro comportamiento, y es comprensible que en su época se centrara en este tema porque era un impulso reprimido socialmente a diferencia de hoy en día. Sin embargo, el estudio de la sexualidad humana solo es un elemento más de su prolífica obra.





De hecho, también se le conoce o asocia mucho con la interpretación de los sueños (Freud, 1900), ya que vio en los sueños una herramienta eficaz para acceder al contenido inconsciente. ¿Cómo se hace consciente lo inconsciente, si precisamente es inconsciente y no se puede conocer? Ése era un método junto con otros, que utilizaba para dar a conocer al paciente sus mecanismos inconscientes.

Sin embargo, es la asociación libre, la que más practicaba en sus sesiones, consistente en dejar al paciente hablar de lo primero que le viniera en mente, sin restricciones, filtros o interrupciones por parte del analista. Esto es algo que desarrolla el terapeuta mediante la atención flotante, es decir, mediante la actitud de escuchar al paciente sin privilegiar nada de lo que diga, dejando que su inconsciente se exprese “entre palabras”, absteniéndose de emitir juicios conscientes o defensas inconscientes. Normalmente el analista se sitúa por detrás del paciente (tumbado en un diván) para que éste pueda (soltarse) practicar la asociación libre de ideas sin tener que elaborar discursos contruídos, ni considerar las actitudes o mirada del terapeuta.

La terapia psicoanalítica más ortodoxa consiste en continuar con los preceptos freudianos utilizados por él en terapia, como se han venido describiendo. Pero desde la misma creación del psicoanálisis, ya surgieron disidentes con la teoría, que crearon nuevas y diferentes formas de terapia derivadas de ésta, utilizadas todavía hoy en día. Estos disidentes neofreudianos y fundadores de nuevas interpretaciones de la teoría psicoanalítica y su aplicación a la terapia fueron principalmente; Adler, Jung, Reich, Frankl, Rank, Fromm, Winnicott, Lacan, Horney, Klein y Bowlby entre otros.

Quedan muchos conceptos importantes de esta teoría sin explicar como son el complejo de Edipo, las neurosis, la resistencia, la censura, la sublimación, las etapas de la sexualidad infantil, el principio del placer-principio de realidad, pulsión de muerte o thanatos, mecanismos de defensa, transferencia y contratransferencia, etc... que son necesarios conocer para comprender y ejercer la terapia psicoanalítica.

Además de una sólida formación académica, todo psicoanalista ha pasado por su propio psicoanálisis previamente, que ha durado años. Esto es una garantía de profesionalidad que no ofrecen las escuelas del conductismo o psicoterapia cognitiva.

Aunque parezca que no, la psicología popular está más presente de lo que nos parece. Veamos estos típicos (y fáciles) casos psicoanalíticos que todos conocemos:

Caso 1

Son dos hermanos (Gabriel y Enrique). Gabriel siempre saca muy buenas notas en clase, y Enrique no tan buenas. Los padres exaltan a Gabriel, y aunque no desprecian los esfuerzos de Enrique, se nota que se sienten más felices con los resultados de Gabriel que de Enrique. Este, no puede odiar externamente a su hermano, porque él no le ha hecho nada directamente, además de que esto enfadaría a sus padres y los volvería contra él. De esta forma Enrique reprime un impulso agresivo, y lo entierra en el fondo de sí mismo, hasta que lo olvida. ¿Quién gana? Ha ganado la necesidad de tener el cariño de sus padres, por encima del odio a su hermano. Ahora esa agresión es inconsciente, y como esto ocurrió cuando tenían 7 años, con 27 años, parece que aquella época “era cosa de niños”. Sin embargo, la pulsión busca salida, busca apaciguarse en la satisfacción. Esa agresión se manifestará de otra forma “disfrazada”, y no necesariamente hacia su hermano, sino hacia cualquier persona en quien proyecte.

Caso 2

Marieta, una chica de 14 años, se enamora de Juanjo también de 14. Salen juntos y al cabo de cuatro meses Juanjo la deja. Para Marieta, Juanjo era todo en su vida, era la alegría de sus días. Ahora, Juanjo no la quiere. Con 32 años, Marieta sigue preguntándose por qué tiene que ser tan difícil sentirse enamorada. Por qué todas sus relaciones fracasan.

La mayoría de los comportamientos fracasados o de las actitudes de inadaptación a las circunstancias son, en muchos casos, síntomas de conflictos no resueltos. El psicoanálisis es una herramienta muy potente que permite acceder a estos conflictos y resolver los problemas subyacentes, para vivir “desbloqueado”. El único obstáculo es que llegar al inconsciente y comprenderlo, supone un esfuerzo por conocerse y un gran número de sesiones tales, que no todo el mundo está dispuesto a llevar a cabo.

Roman Gonzalvo Psicólogo/Psicoterapeuta
www.romangonzalvo.com



ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI®

Cursos, Terapias y Desarrollo Personal

Impartimos cursos de todos los Sistemas de Reiki reconocidos: Usui Japonés, Tibetano-Tántrico, Karuna-Prakriti, Sekhem-Seichim y Komyo Reiki. También impartimos talleres de Sanación con Cristales.



Dr. Antonio Moraga
Presidente

Ofrecemos, además, cursos de Hipnosis & Regresiones, cursos de PNL (Programación Neurolingüística) y de Viajes Astrales. Para más información:

www.alianzadehipnosisypnl.eu / www.viajesenelastral.org

Tratamos todo tipo de enfermedades físicas y psíquicas con Reiki, Hipnoterapia, Regresiones, PNL y terapia con cristales. Nos especializamos en el tratamiento de hábitos (tabaco, etc.).

Para más información: www.alianzadereiki.eu

E-mail: info@alianzadereiki.eu

Telf.: (34) 902441244 / Telf./Fax: (34) 913838403

Dirección Sede: C/ Almarza, 66 - 28033 Madrid



Proyecciones sobre el mensaje de Maharaji y el Conocimiento del Ser los viernes a las 19h.

Más información en: www.conocimientodelser.eu / www.wopg.org/es



Práctica de Yoga y Meditación

Clase de prueba gratuita
Todos los niveles y horarios
Abierto fines de semana

C/ Camino de Vinateros, 47 (local) 28030 Madrid (Moratalaz)
Metro L9, Vinateros. Buses: 30, 32, 113 y 20



Telf: **91 430 82 96**

email: info@mangalam.es

web: www.mangalan.es



VerdeMente

La Guía Alternativa

Tu primera revista Multimedia.
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



Te esperamos en BioCultura
en el Stand 619

DS
HUMANO

EL OLIVO ZEN
Escuela de Integración
de la Conciencia

Talleres, Cursos y Formaciones CONSTELACIONES SISTÉMICAS

(Familiares, Organizacionales, Educativas,...)
Reconocidos por la AEBH

Próximas actividades con **Ángel de Lope** en MADRID:

08-10 Nov: Monográfico Sistema de Origen «Tus PADRES y TÚ...» ¿Tienes CONFLICTOS CON tus PADRES?

09 Nov: Taller Abierto ¿Quieres Mejorar la Relación con tus Padres? ¡Aprende a ENTENDERTE con ellos!

29-30 Nov-01 Dic: Monográfico Sistema Actual «Tú Pareja y TÚ» ¡¡FORTALECE LA relación con tu PAREJA!!

30- Nov: Taller Abierto « Mejora tu Relación de Pareja » ¿Que me impide SER FELIZ con mi PAREJA?



Ángel de Lope



Joan Garriga

16 -17 Dic - Taller «La Pareja » El Buen Amor en la Pareja con **Joan Garriga** en MADRID

www.dshumano.com - contacta@dshumano.com / 91 574 46 98 - 625 386 393 - 647 451 494

Una musica para

運



Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de este artículo.

Acerca tu móvil sobre la imagen de la izquierda y abre la herramienta de la app contenido vivo



Arriesgarse

Improvisación libre

Fluir no es lo mismo que dejarse llevar, como tampoco lo es viajar y vagabundear. Aunque pueda parecerlo hay una diferencia enorme. Algo similar a lo que ocurre con libertad y libertinaje.

El fluir, el viajar y la libertad, nacen de una idea/sueño cuyo motor es el deseo. Cuando uno comienza a nadar, tiene un rumbo, su corazón tira hacia un "sentido".

Dos ideas/sueños nadan en la misma agua sin depender el uno del otro; fluyen conjuntamente. Ni principio ni fin, solo EL PROCESO.

El juicio

En caso de la música clásica, los músicos apenas aportan creaciones propias en la obra. Eso se consideraría mal hecho. Su función es descifrando la idea/sueño que el compositor dejó escrito.

Y en general, casi en todos los géneros musicales, la sincronización nos hace sentir que suena bien y cuando a l g o desencaja (ritmo, afinación, volumen, etc.), también lo calificaríamos de mal hecho.

Juzgamos porque cuando se sabe lo que está bien y lo que está mal, da seguridad. Porque así solo tenemos que ocuparnos de "hacer bien". La forma previa nos coarta la libertad pero nos protege de la falta de creatividad.

El Vértigo

Cuando entramos en la improvisación libre, la regla cambia por completo. En el primer ensayo con Javier me sentía como un bebé que cayó de la cuna. Toda mi vida he intentado "hacer bien" obedeciendo fielmente a lo que demanda la partitura, sin ella mi seguridad interna de repente se vio desnuda ante semejante libertad. No se trataba de ir juntos ni había que "hacerlo bien", tampoco se podía juzgar por qué no se trataba de hacerlo bien. No había donde

agarrar. Todo dependía de lo que siento, de mi idea/sueño. Practicar la improvisación libre es como ir a una escuela escalada.

"LA ESCUCHA", el arnés del Espacio y el Tiempo

La improvisación libre carece de forma previa en la que uno podría agarrarse. Todo está por hacer, la forma es el proceso.

Afortunadamente hay dos elementos que definen el marco de esta actividad y nos salva de esta locura: el Espacio y el Tiempo. El Espacio significa todas las existencias que producen el sonido/silencio en el lugar donde se realiza el concierto. Por tanto allí está incluido: el público, la cortina, la noche, el móvil, la lluvia, la estrella, el camión de la basura, la viga, el grito del gol... Todo hasta donde llega nuestra conciencia. Y el Tiempo es "AHORA", un continuo presente que hace que el Espacio sea único e irrepetible cada momento. Permanecer en este Espacio/Tiempo, depende de nuestro interior: **LA ESCUCHA**.

Escuchar significa observar, y observar es diferente a juzgar. No hay bien ni mal. Una escucha profunda es el único arnés que une con nosotros al Espacio/Tiempo y da el sentido al asunto. Cuando hay escucha, parece conectarse entre todas las existencias del mundo como si todos fuéramos una sola cosa. Se abre una dimensión muy peculiar e ilimitada, simplemente, existimos.

La libertad conlleva la responsabilidad

Cuanta más libertad haya, más fácil caer en el libertinaje. Cuando tocamos Javier y yo, no estamos haciendo lo que nos da la gana. Eso no sería "improvisación libre" sino "libertinaje sónico". Ensayamos para escuchar la escucha, de uno mismo, la del otro y la del Espacio/Tiempo como conjunto.

La escucha es un canal en la que emana el deseo y se convierte en idea/sueño. A cada uno nos surge una idea/sueño en forma de una visión sonora, tomamos la decisión en cada instante si realizarlo o no. Es una constante decisión. Porque todo lo que hacemos o no hacemos (sonido o silencio), es nuestra responsabilidad y la improvisación es un bien fugaz que no se puede corregir después

Una actuación irresponsable es mentalmente muy ruidosa, en el sentido

de que, en vez de reflejar la idea/sueño, se refleja el "ruido personal" como por ejemplo, juicio a lo que ha ocurrido, distracción tonta, confundir el arte por el problema personal gratuitamente, o llamar la atención buscando un impacto barato... Este tipo de "ruidos" obstaculiza la escucha profunda y la creación se queda en una dimensión superflua, para evitar que eso ocurra, es necesario entrenar con honestidad. Pero la pared que separa el deseo y el ruido personal es muy abstracta, por lo que se mezclan con facilidad estos dos elementos. La improvisación libre es muy propensa a ser la desembocadura del ruido personal y, al no haber una forma musical que nos tapa y protege, cuando ocurre esto, se nota mucho. Es el riesgo que corremos cada vez que tocamos, esto forma parte del proceso como improvisador.

La dependencia

Javier y yo, somos dos peces que nadamos en un estanque, cada uno va por su lado libremente pero sin dejar de la vista el movimiento del otro. Lo que hacemos cada uno, a veces es muy diferente, pero hay respeto mutuo gracias a la escucha. Y otras veces, curiosamente nos encontramos, son momentos mágicos en los que parecen corretear unos duendes por el Espacio/Tiempo. Lo bonito es que no lo hemos buscado sacrificando el deseo propio sólo por la mera necesidad de "ir juntos". Nuestra idea/sueño se sincronizó. Luego tarde o temprano llega el momento de la bifurcación (eso se siente en la escucha), pues no nos perseguimos ni nos dejamos arrastrar por el otro. No hay dependencia.

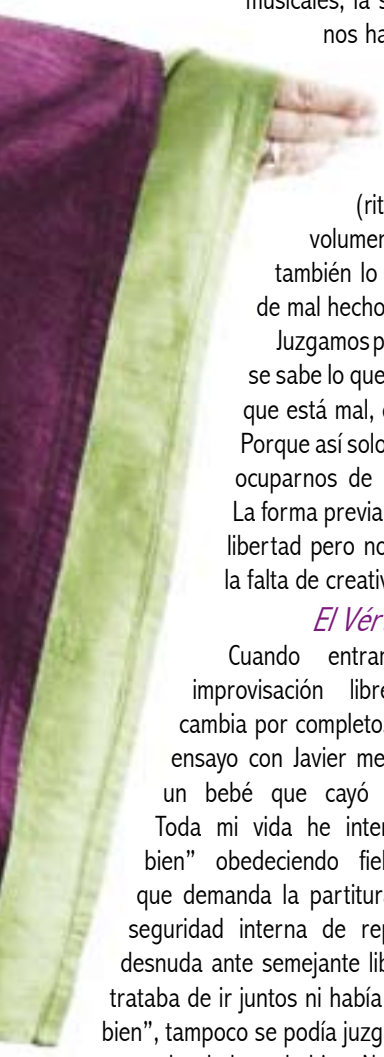
La Belleza

"Cuando hay chicha, hay chicha", así decía Javier en uno de nuestro ensayo. Con o sin "Do Re Mi Fa Sol" si es auténtico, el sonido se encarna. Y es bello en el sentido de que hay algo verdadero que transmite y comparte.

Lo encajado tiene su encanto, pero también lo desencajado tiene su belleza como los peces que nadan libremente en un estanque.

El deleite arriesgado

Una música que no se sabe por dónde ni cómo va a salir resulta vertiginosa para nosotros y sobre todo para el público que paga la entrada. Puede que salga o no salga, pero creo que merece la pena arriesgarse, porque



lo que menos importa es el resultado, lo que importa el proceso, como la vida misma.

Para acabar este escrito dedicado al posible público, quisiera citar lo que dice el célebre improvisador Wade Matthews en su libro, “

Quizá la clave de disfrutar, de entender (temible palabra ésta) la libre improvisación no esté en aprender a escucharla, sino en aprender a escuchar como escuchan los improvisadores.

Bienvenidos a la improvisación libre.

Makiko Kitago

Javier Pedreira



**Músico - Guitarrista
Improvisador**

Músico vocacional, profesional desde 1989 tanto en estudio (más de un centenar de grabaciones) como en directo alrededor del mundo con una gran variedad de artistas. A lo largo de su carrera ha realizado labores como intérprete, productor, director musical y ha sido músico de sesión para series de TV y bandas sonoras.

En el campo de la libre improvisación, su concepto de la técnica y del lenguaje de la guitarra supone una revolución para este instrumento icónico en la identidad ibérica y que acompaña la evolución de la música española desde la época de la vihuela.

Makiko Kitago Soprano



**Guía de Desarrollo Vocal -
Terapia Morfoanalítica**

Makiko Kitago (soprano) Nacida en Osaka (Japón) en 1972, músico desde nacimiento, fue coreógrafa y bailarina en su época estudiantil, licenciada en canto lírico por la universidad de Soai, fue saxofonista profesional y luego como cantante lírico y docente desde 1994.

Durante 10 años fue miembro titular como soprano del Coro del Teatro Real. Como cantante solista tiene en su haber numerosos conciertos y recitales por toda España. Ha grabado dos discos hasta ahora, uno es de “Nanas a capella” (proyecto propio de concierto terapéutico) y “Kokin” (improvisación sobre poesía clásica Japonesa). Ambos están en el proceso de edición. Desde 2013 forma un dúo de improvisación libre “Heian” con Javier Pedreira, en 29 de noviembre 2013 se prevé el concierto de estreno en Madrid.



Javier Pedreira Guitarra eléctrica **Voz y cuerpo Makiko Kitago**

CONCIERTO

29 de noviembre 2013 a las 20:30h

CENTRO MANDALA

C/ Cabeza 15, 2º Dcha. Metro Tirso de Molina. Participación: 10€.

Imprescindible reservar plaza: 619 817 637

Tráenos este anuncio recortado y te damos un obsequio.

Campamento Gorgorito³



Piedralaves

22, 23, 24

Noviembre 2013

Temática:

**Improvisación y
voz interna**

Nivel: Ceo patatero

**Imparte:
Makiko
Kitago**

**“Cantar es un
privilegio para todos
y no solo para los privilegiados.”**

Contacto e inscripción:

619 817 637 / makikant@hotmail.com

Porque Todos tenemos derecho a cantar



ENTRADA ANTICIPADA



FESTIVAL DE MOVIMIENTO
Y DANZA CONSCIENTE

3ª EDICIÓN

Sábado 30 Noviembre 2013

© J.C. Arévalo

Entrada anticipada 25€
Promo: 2 anticipadas 40€

Lugar: Real Conservatorio

Profesional de Danza Mariemma
C/Soria 2, Madrid Embajadores

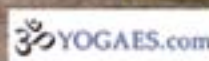
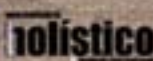
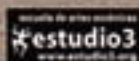
Horario: 10:00h - 22:00h.
Apertura de puertas 09.00h



Actividades, maestros, horarios y + Info:

www.unofestival.com

COLABORAN:



NATUROPATÍA PARA LA SALUD
ANTONIO CAMPOS (SOCIO A.F.E.N. Nº 1150)

ALIMENTACIÓN ORTOMOLECULAR e
IRIDOLOGÍA, PLASKETT INTERNATIONAL COLLEGE
HOMEOPATÍA
TERAPIA CLARK
BIOMAGNETISMO DUAL
ANÁLISIS MINERAL TISULAR DEL CABELLO
(METALES PESADOS, MINERALES)
TEST DE INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

TELF CONSULTAS: 653 104 425

www.terapiasbio.com

info@terapiasbio.com



SalTerapia

HALOTERAPIA
BIENESTAR
SAUO

Centro de terapias naturales
Pionero en España en haloterapia

elige
ser feliz



Plaza Isabel II, -1 2ª Izda. MADRID

91 541 83 80

www.salterapia.com info@salterapia.com

Mª Rosa Casal



Escuela de Vida

TERAPIAS REFLEJAS

LA TÉC. METAMÓRFICA - NIVEL 1

9 y 10 Noviembre 2013

Con Mª Rosa Casal

LA TÉC. METAMÓRFICA - NIVEL 2

CROMOTERAPIA APLICADA

21 y 22 Diciembre 2013

Con Mª Rosa Casal

Macrobiótica &
Medicina Oriental

INTRODUCCIÓN A LA

COCINA MACROBIÓTICA 1

23 y 24 de Noviembre 2013

Con María Gómez Casal



COCINA SANA
PARA LAS
NAVIDADES

Platos sanos y deliciosos
para seguir comiendo bien
durante los días festivos

13 y 20 Diciembre de 18 a 20 h.

COLABORA
Ecocentro

GABINETE DE TERAPIAS CON Mª ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO
Charlas gratuitas todos los meses

Tao Curativo
I Ching Dao

TAO BÁSICO

NIVEL INTRODUCTORIO

16 y 17 de Noviembre 2013

Con Diego Moñino

RETIRO DE INVIERNO
CON EL MAESTRO JUAN LI

Del 30 Nov. al 8 de Diciembre de 2013

El Perdón y la Autoaceptación

En régimen interno en la Sierra de Gredos

MÁS INFORMACIÓN: 695 309 809

info@escueladevida.es · www.escueladevida.es





Relaciones renovadas

El océano se convierte en gota. La gota se disuelve en el océano.
Conócete. Acéptate. Supérate. Como el agua: Fluye

El vínculo de las relaciones entre las personas; vivas o muertas, presentes o ausentes, es una conexión que potencia nuestra capacidad de transformarnos. Cultiva capacidades más profundas y libera las heridas del pasado para vivir más libres en el presente.

Lo que haces, dices y piensas no sólo te influye directamente a ti, sino que también estás influyendo a otros por resonancia. Todos y cada uno somos responsables de nuestras acciones, palabras, pensamientos y del efecto que tenemos en nosotros y en los demás. Estamos unidos por lazos invisibles que se refuerzan cuanto mayor es el vínculo.

La Ciencia aún no puede explicar con datos objetivos los mecanismos sutiles que entretejen el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu de los seres humanos en relación. ¿Dónde reside nuestra mente? Seguramente más allá de nuestro cerebro. La mente se extiende hacia los demás y el mundo que nos rodea. Renovar nuestras relaciones es una nueva forma de pensar, sentir y actuar.

La familia renovada

Conviene traspasar ciertas ideas para renovar el concepto de familia: los hijos se traen al mundo cuando toca por inercia social, los hijos son salvavidas de relaciones que hacen aguas, los hijos son la

oportunidad de ver cumplidos nuestros sueños rotos, los hijos son los que aprenden y los padres los que enseñan.

Renovar la familia requiere de una nueva mirada. Para ser madre y padre hay que aprender a ser arquero y, así, poder lanzar a los hijos al mundo y a la vida. Padres que acompañan a sus hijos en el desarrollo de los propios talentos y cualidades. Hijos que se hacen adultos sin retenerse en etapas de infancia y adolescencia. Padres e hijos que aprenden mutuamente con los acontecimientos de la convivencia cotidiana.

Elvira quería resolver los conflictos en la relación con su hija. Al principio sugirió que fuera la adolescente quien viniera a sesiones individuales, más adelante, se comprometió en venir ella. Empezó a darse cuenta de que todo aquello que estaba juzgando en su hija tenía que ver consigo misma y con las partes que se había negado a mirar hasta entonces. Atravesó la negación y comenzó a sanar heridas pendientes. Poco a poco la relación con su hija empezó a transformarse. Ya no requería de ella que se comportara de un modo determinado sino que aplicó ese cambio en su propio comportamiento. La relación entre ellas mejoró tanto que afectó de forma colateral a todos los miembros de la familia. Hoy en día, el hogar de Elvira ha



Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de este artículo.

Acerca tu móvil sobre la imagen de la izquierda y abre la herramienta de la app contenido vivo

pasado de la reacción a la armonía entre sus miembros.

El sexo renovado

Eros es la interacción dinámica entre dos amantes. El sexo es naturalmente sagrado. Es una expresión de la fuerza sutil de la vida que alienta en el cuerpo y en la totalidad del Universo. Cuando hacemos el amor, nuestras energías se entremezclan de un modo mucho más sutil que cualquier intercambio ordinario. Sólo los seres humanos hacen el amor con las partes más blandas del cuerpo en exposición: vientre y corazón en contacto mutuo.

Sara había heredado la moderna mentalidad de sus antecesoras en la que el sexo estaba reducido a una función meramente corporal. Vivía el sexo como la expresión de un instinto animal subordinado a un falso ego masculinizado. En los últimos tiempos algo dentro de ella misma, de un modo inexplicable, la hacía sentir incómoda. Era como si estuviera haciendo un sacrilegio en cada acto. En las sesiones individuales comenzó a integrar las partes femeninas negadas y las partes masculinas sobrevaloradas. Su trabajo psicológico fue calando también a un nivel físico, corporal y energético. Venció y transmutó tantas herencias y creencias que disolvió a sus sabotadores. Se encontró con una feminidad tan poderosa y libre que renovó sus encuentros sexuales. Ahora se vivía más auténtica y completa con sus amantes. Descubrió que poner de manifiesto su esencia en cada encuentro no la exponía a asumir compromisos más allá de sus deseos.

El trabajo renovado

Cuando trabajamos somos un instrumento a través del cual las horas se transforman en una melódica música que nos regenera y se expande al mundo. Trabajar con amor es poner en todo lo que se hace un soplo de la propia alma. Muchas veces no importa tanto qué se hace sino cómo y desde dónde se hace.

La Ciencia aún no puede explicar con datos objetivos los mecanismos sutiles que entretejen el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu de los seres humanos en relación.
¿Dónde reside nuestra mente?

Hacía tiempo que Sergio se sentía desmotivado en su trabajo. Se planteaba un cambio de aires aunque la situación no estaba como para tirar cohetes. Había aprendido a conseguir las cosas a base de esfuerzo. La letra con sangre entra era el lema con el que había crecido. Su sueño era un trabajo de 4 horas diarias 3 días a la semana. Desde que comenzó la psicoterapia algo estaba cambiando. Algo que no sabía explicar del todo puesto que era

Todos los Lunes de 20:00 a 21:30 h. MEDITACIÓN PARA LA VIDA COTIDIANA

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación

Un acompañante gratis cada lunes.

¿A quien va dirigido?

A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.

¿Qué aporta?

Alivia el estrés - Aumenta la serenidad - Enfoca la atención

Una Nueva Mirada Todos los miércoles de 19 a 21 h.

Taller trimestral de Crecimiento Personal

informate: www.renovartuvida.blogspot.com

Imparte: Marta Pato. Psicóloga Integral - Psicología y Formación
Centro Mandala - c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha. - Metro: Tirso de Molina.

bastante intangible. Esas pequeñas cosas del día a día. Entre ellas, levantarse contento cada mañana sin saber muy bien el porqué. Se sorprendía dando los buenos días a la recepcionista del edificio de su oficina reparando en que hasta entonces jamás lo había hecho. Se relacionaba con sus compañeros de trabajo desde una naturalidad desconocida. Ante su sorpresa, estaba fluyendo sin esfuerzo en lo cotidiano. Empezó a darse cuenta que el problema no estaba en el trabajo que tenía. De hecho le gustaba. El gran descubrimiento de Sergio fue comenzar a valorar su vida de otra manera. Su trabajo seguía igual. Nada había cambiado y, sin embargo, todo había cambiado, porque quien cambió fue él mismo.

Estamos siendo afectados por, y, afectando a, las personas de nuestro entorno. En ocasiones basta con pensarlas. Cuanto mayor es el vínculo, mayor es esta afectación. El Universo no está funcionando de acuerdo a leyes inmutables sino más bien a modelos de hábitos creados por la repetición de ciertos sucesos en el tiempo. Cuanto mayor sea la forma en que vivimos de manera renovada nuestras relaciones, tanta más memoria de renovación habrá día a día en las relaciones. Crear un mundo mejor para todos comienza por nuestro pequeño mundo. Renovar tu relaciones es para tu bien y para el bien de todos.

MartaPato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.

Formadora de Grupos de Desarrollo Personal y Organizacional.
renovartuvida.blogspot.com - renovartuvida@gmail.com
692 831 629





Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de este artículo
Acerca tu móvil sobre la imagen de la izquierda y abre la herramienta de la app contenido vivo



El desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del TEATRO

La Inteligencia Emocional nos dota de capacidades que nos permiten vivir bien a pesar de las adversidades, y por el contrario, la falta de la misma puede arruinar nuestra vida. Nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo, y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. El desarrollo de ciertas habilidades como el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad de motivación a uno mismo, puede ser fomentada y fortalecida en cualquier persona.

La Sociedad se ha visto obligada a imponer normas externas destinadas a contener la desbordante marea de los excesos emocionales que brotan del interior del individuo. Las emociones, son en esencia impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La dicotomía entre lo emocional y lo racional se asemeja a la

distinción popular existente entre el “corazón” y la “cabeza”. Aprender a buscar un punto de encuentro entre ambos que nos permita vivir en plenitud es lo que busca la inteligencia emocional. Para ello podemos empezar por:

1 – Conocimiento de las propias emociones: saber cuál es nuestra naturaleza, que viene impreso en nuestro ser antes de que nos “educaran y censuraran comportamientos instintivos”. Conocernos en lo esencial nos permitirá entendernos. Controlar las emociones: una vez que conocemos nuestras emociones

La Sociedad se ha visto obligada a imponer normas externas destinadas a contener la desbordante marea de los excesos emocionales que brotan del interior del individuo

sabremos cuáles son positivas y cuáles negativas ó desarrolladas de la frustración de no haber podido ser expresadas. Saber tranquilizarse a uno mismo, desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza, de la irritabilidad exagerada... nos permitirá vivir mejor.

2 – Capacidad de motivarse a uno mismo: la tensión emocional nubla la lucidez mental, un exceso de preocupación puede producirnos ansiedad y obstaculizarnos en la toma de decisiones lo que nos conducirá más hacia el fracaso, por el contrario, la motivación positiva, ligada a sentimientos tales como el entusiasmo, la perseverancia y la confianza mejoran el rendimiento y nos conducen al éxito. Entender y prevenir la ansiedad derivada de la preocupación es anticiparnos a la misma. Para ello es necesario elaborar un plan de trabajo ameno y agradable que nos permita llegar a nuestro propósito disfrutando del camino. Los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad y complejidad haciendo más fácil encontrar soluciones a los problemas, ya sean intelectuales o interpersonales.

3 – Reconocimiento de las emociones ajenas: la empatía. La conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás. Un individuo que no sabe lo que siente se encuentra completamente desorientado con respecto a los sentimientos de quienes les rodean.

elohim festival



Yoga, Danza y Sonido Místico

Tata Quintana, Román García-Lampaya
Carlos Guerra y Tokuko Nakamura
Sunie Mantra, Martha Tena, Lalita Devi

Eduardo Laguillo, Rubí Alonso
Vanessa Peña, Orestes Prieto
Raúl Thais Antequera ... y muchos mas

Madrid 2 al 5 de enero de 2014
Espacio Ronda, C/Ronda de Segovia, 50
www.espaci ronda.com

Colaboran: Yoga Swatantrya, Diafanum
Fundación Ananta, Espacio Ronda
Revista Verde Mente

Contacto:
juanfestivalsonido@gmail.com
www.elohimfestival.wordpress.com

Son sordos a las emociones y carecen de la sensibilidad necesaria para percatarse de las notas y los acordes emocionales que transmiten las palabras y las acciones de sus semejantes. La empatía nos permite aumentar el goce y disfrute pues a nuestro goce particular se unirá el de las personas de nuestro entorno.

4 – Control de las relaciones: el arte de las relaciones se basa en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Lo trabajado anterior a este punto nos permitirá un mejor control sobre las relaciones.

EL TEATRO nos permite conocer nuestras emociones, las emociones del resto del equipo,

las emociones de los personajes que vayamos a representar; trabajamos “jugando”, con disfrute, con un objetivo concreto en el cual el éxito depende de cuán entusiasmo, ilusión, trabajo, perseverancia, confianza en uno mismo y en los compañeros haya depositado; no podemos representar a un personaje, por ajeno que sea a nosotros mismos, sin haber previamente empatizado con él; cuánto más

**EL TEATRO nos permite
conocer nuestras
emociones, las emociones
del resto del equipo,
las emociones de los
personajes que vayamos a
representar**

sensación de equipo tenga, mayor será el éxito que coseche; el EGO desaparece para desarrollar una sinergia grupal en la que cuánto más integrado me encuentre mejores resultados se obtienen. Desarrollar la Inteligencia Emocional a través del Teatro y la formación actoral que requiere esta actividad, es una forma Emocionalmente Inteligente de Crecer con entusiasmo y éxito. Y cómo únicos requisitos para ser un gran actor: ilusión, implicación, compromiso, perseverancia y trabajo. El resto es ponerse en buenas manos y disfrutar.

Pape Pérez

Director Estudio Landén de Actores



Pape Pérez

lleva más de 25 años dedicado a la formación de actores en su Estudio LANDÉN en Madrid.

Además, compagina esta labor con la de Director y Actor de Teatro, Cine y Televisión. También ha dirigido espectáculos en las Exposiciones Universales de Shanghai y Lisboa, así como espectáculos de calle para los Carnavales de Madrid encargados por el Ayuntamiento.

Escuela Landén de actores Pape Pérez

Información y reserva:
913 564 868 / 607 673 827 / www.papeperez.com
landen@papeperez.com / ciudadanokien@papeperez.com
C/ Pedro Heredia, 8 - 1º D / Metros: Manuel Becerra ó Ventas

Más de 25 años formando actores: aprende actuando desde el inicio
Formación actoral completa para Teatro, Cine y TV
"Nuestro objetivo es enseñar a actuar con la verdad a través de un cuerpo armónico, sensorial, poético, vivo y transmisor de emociones"

**Desarrollar la Inteligencia Emocional a través del Teatro es
Emocionalmente Inteligente:
¡ TEATRALÍZATE Y CRECE !**

Comunicación

Entrenarnos en lo más natural

Con el Cine descubrimos las claves de COMUNICACIÓN en PAREJA.

En esta décima entrega nos preguntamos: ¿la felicidad es el aprendizaje de la pareja? Puede que lo sea. No obstante la condición inequívoca es el CONTAGIO. Ser felices es el más benevolente de los virus. Permite dos cosas: que el amor crezca, y que la novedad sea una constante.

En la película Odett, el personaje masculino pide aprender. <<¡Quiero que me des clases de felicidad!>> Y Odett simplemente es Ella. Un personaje que llena de color y de alegría una existencia aparentemente sombría.

La Comunicación en pareja, con quien convivimos, o con cualquier persona con la que tengamos una relación de amistad, o casual, pide que tengamos sólidos tres aspectos de nuestra identidad:

1. Conocerse de tal manera que aceptes tu tendencia a vivir, o no, con autoestima.
2. Aceptarse hasta tal punto que sepas si eres de los que quieres que se adapten a ti, o de los que toleran.
3. Saber si optas por tener claridad sobre tus propósitos, siendo fiel a ellos; o si varían según el momento, a cambio de lo que quieres conseguir.

Al reto de la felicidad en pareja se responde con una identidad que encuentra el equilibrio en sí misma. El bienestar deja de ser un estado efímero o circunstancial.

Veamos la felicidad como la salud. Ambas son condiciones naturales por el hecho de estar vivos, sin embargo, nuestro foco está permanentemente en lo que no está sano. Lo mismo pasa con la felicidad. Miramos lo que queremos que sea diferente, sin considerar que la felicidad y la salud ya reflejan lo mejor de nosotros mismos. La cuestión es lograr un estado mental que facilite el relacionarnos.

Suele creerse que al no entendernos con otra persona, esa falta de paz justifica la pérdida de equilibrio. ¿Acaso el hecho está reflejando el trato que me doy? La pérdida de equilibrio puede ser una petición interior para que active valores. O quizás, un aviso de que estoy rechazando actitudes propias, y la evidencia de que sólo me fijo en lo que no funciona.

La ausencia de encuentro conmigo y con mi pareja, tan propia de la pérdida de equilibrio, tiene como raíz última la culpa. A una falta de

perdón por lo que uno quiere ser pero no es. De ahí que conocerse y aceptarse sea lo más evitado de esta vida. No soportamos sentirnos culpables. Sin embargo, estamos abocados a

Al reto de la felicidad en pareja se responde con una identidad que encuentra el equilibrio en sí misma. El bienestar deja de ser un estado efímero o circunstancial.

ello en cada pérdida de equilibrio.

¿Si no me conozco qué interacción tengo? La creencia de base es que hacemos todo lo

posible para comunicarnos, y que el otro nos lo pone difícil, o es malo.

Hace poco vi el documental:

MARÍA Y YO, <http://www.rtve.es/alcanta/videos/el-documental/> sobre la relación de un padre, dibujante de profesión, con su hija <<Marietta>>, que es autista. En este caso, la interpretación que solemos hacer para llenar los espacios vacíos de palabras, y que da lugar a sentirnos empáticos y sintonizados, sólo ocurre en una dirección. María, de 14 años, es quien marca la pauta y las normas de cualquier interacción con su entorno. Es una isla a donde a veces se llega cuando milagrosamente baja la marea.

La chica recuerda el nombre de cada una de las personas que ha visto en su vida. Su padre pone cara y forma a esos nombres dibujándoles en una libreta. Un vínculo y un canal de comunicación.

A diferencia de María, nuestro cerebro ordena el mundo que percibe bajo un criterio ya codificado. Ello facilita compartir y también vivir experiencias nuevas, siempre y cuando creemos una relación personal que nos de consistencia a partir del autoconocimiento. De lo contrario somos tan rutinarios como María. En vez del

Aprende a Amar estando Solo o en Compañía



TALLER VIVENCIAL

Descubre que la **pieza** que falta en tus relaciones, la tienes **TÚ**:

1. Quien soy con respecto a mi espacio.
 2. Que me pasa que me da aceptación.
 3. ¿Cuál es mi propósito para estar juntos?.
- La base de todo es el **AMOR A UNO MISMO**.

Graciela nos propone descubrir una nueva idea sobre la **PAREJA**, que se apoya en **UNO MISMO**. Vivirse integrado por dentro, y teniendo presente nuestros intereses.
Hay otra forma de **AMOR** en Pareja...

**Noviembre - Sábado 23, de 10 a 19 h. y
Domingo 24, de 10 a 14 h.**

Graciela Large
Autoconocimiento y
Comunicación en Pareja.
Experta en Comunicación
e Inteligencia Emocional.

Precio: 90€- INFORMACIÓN Y RESERVAS
www.gracielalarge.com
info@centromandala.es
gracielalarge@gmail.com
Tlfno. 91.539.98.60 / 91.362.20.59

& Relaciones

Personajes



GRACIELA LARGE

Graciela Large
Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial.
Talleres temáticos y sesiones.
Periodista en medios de Comunicación escrita y Audiovisual de Colombia y España.
gracielalarge@gmail.com
www.gracielalarge.com



Contenido Vivo

Centro Mandala Y COMUNICACIÓN EN PAREJA



Hay Claves de Comunicación en Pareja que transforman una relación y que empieza en UNO MISMO



Graciela Large.
Autoconocimiento y Comunicación en Pareja.

CINE TALLER GRATUITO - Viernes 22 de Noviembre - de 7 a 22h.

Odette, una comedia sobre la felicidad

(AFORO LIMITADO) INFORMACIÓN Y RESERVAS
91.539.98.60 / 91.362.20.59
gracielalarge@gmail.com / info@centromandala.es

Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha.
Metro - Tirso de Molina

¿Lo que hemos automatizado de nuestra identidad está a favor nuestro y de la relación?
¿Nos permite circular por una carretera de doble sentido, cuya meta es el encuentro?

autismo, tenemos al miedo y a la intolerancia para paralizarnos en lo ya conocido.

¿Lo que hemos automatizado de nuestra identidad está a favor nuestro y de la relación?
¿Nos permite circular por una carretera de doble sentido, cuya meta es el encuentro?

Experimentamos integrados por dentro y unidos a nuestra pareja, es consecuencia de haber creado nuevos hábitos de autosatisfacción y de autoaceptación. Lograr esto puede ser el mejor de los objetivos. Facilita el milagro de la Comunicación.

Al sentirnos muy bien con nuestro propio mundo es mucho más fácil estar receptivos al mundo del otro, e incluso abrirnos a la posibilidad de ampliarlo.

En Odett, la película de este mes, -una comedia sobre la felicidad-, la protagonista se ha configurado un mundo personal que en principio pareciera utópico, sin embargo, se

aproxima a las claves de autoestima, tolerancia y claridad con uno mismo, que permiten ese conocimiento y esa aceptación plena, dando lugar al Amor en relación.

Queremos indagar en ese equilibrio personal que Odett recrea con imaginación y alegría, y que permite escucharse. Nos regala una mirada pura con respecto a las intenciones propias y del otro.

Nos vemos en el Cine y también, os animo a vivir esas claves en el Taller que daré ese mismo fin de semana. La felicidad es un aprendizaje que al principio hay que entrenar, hasta maravillarnos con lo más natural: Amar nuestra identidad

Graciela Large.



Meetic

@Love.com
mob.evo.l@
@Love.com

y la aventura de la conciencia

Como amar en la red...con red

Sapere aude. Atrévete a pensar.

Kant.

Pero no hay pensamiento, sin asumir riesgos.

Arendt.

Que Satprem, discípulo de Madre la maestra del Supramental, me disculpe por haber tomado parte del título de su mejor libro para un artículo que trata del amor por internet. Mi idea es ayudar a evitar los subidones y bajonazos emocionales, el riesgo de las citas a ciegas. Nombrada otra vez web del año, Meetic es casi un fenómeno sociológico. Está en muchas charlas de café. En los labios de sus detractores y defensores. Algunos dicen con autosuficiencia eso no es para mí, como si el querer seguir viviendo fuera un defecto con el que ellos@s no cuentan. Otros opinan con sobriedad, es una manera de conocer gente. Para quienes ignoran de qué se trata, les diré que es la forma virtual de encontrar medias o naranjas enteras, según se mire.

Me pregunto qué haría un buen filósofo como Marina con un temazo así. Por cierto, su libro Cartas de amor en Planeta es altamente recomendable. Y en otro orden, para divertirme... Los signos del Zodiaco y su carácter de Linda Goodman. También El Eneagrama de Helen Palmer, aunque este sea más para terapeutas. Si quieres adentrarte en el alma humana no te pierdas a la última Nobel en literatura Alice Munro, por ej. El progreso del amor. "Existe un tipo de mujer que se empeña en romper el envoltorio femenino que la cubre a esa edad haciendo alarde de una gordura o delgadez indecentes, llenándose de verrugas o de vello facial, negándose a tapar las piernas pálidas y varicosas, casi con orgullo, como si fuera precisamente lo que hubiera querido desde siempre. Mujeres que odian a los hombres, desde el principio [...]". Pequeño detalle que la autora no despliega en boca de su personaje, ¿esto no le pasa también a los hombres? Dicho esto, como de

momento solo cuento con mi intuición... ¡A sumergirme en lo que pienso como terapeuta del alma!

¿Qué tipo de gente utiliza las redes proclives al diálogo amoroso? Todos: directivos, jubilados, escritores, docentes, parados, empresarios, artistas, albañiles, mafiosos, arquitectos, ingenieros, clowns, actores, desilusionados, soñadores, analfabetos, superdotados, aptos, ineptos, sabios, ateos, bajitos, mataos, torpes, indocumentados, cultos, senderistas, atletas, o sea, todos. Y todas.

¿Y qué suele ocurrir? Otra vez todo. Que te

Hay tanta necesidad de diálogo, belleza, reflexión inteligente, compañía, abrazos, que produce mucha ternura observar la forma en que se lo monta cada uno

aburras. Que te cases. Te metas en un lío.

Confluyas (te fusiones y olvides quién eres). Te diviertas. Te crezca la autoestima o termine en la papelera. Desarrolles el "como amigos" (el cajón de cuando no hay química erótica) o los amigovios (mezcla incierta de amigos y novios). Aprendas o desaprendas, cómo quieras verlo. Te lata el corazón o te deje de latir. La capacidad de contactar con los diferentes registros que tiene el alma humana es de tal riqueza que enumerarlos todos, solo nos llevaría al aburrimiento. Dragón al que debemos temer como a aquellos de los cuentos de infancia.

También menos habitual pero posible es que la red te ayude a ser "hombre o mujer alfa", ¿y eso que es?, alguien que ha decidido tener una visión de 180°, apostar por la felicidad

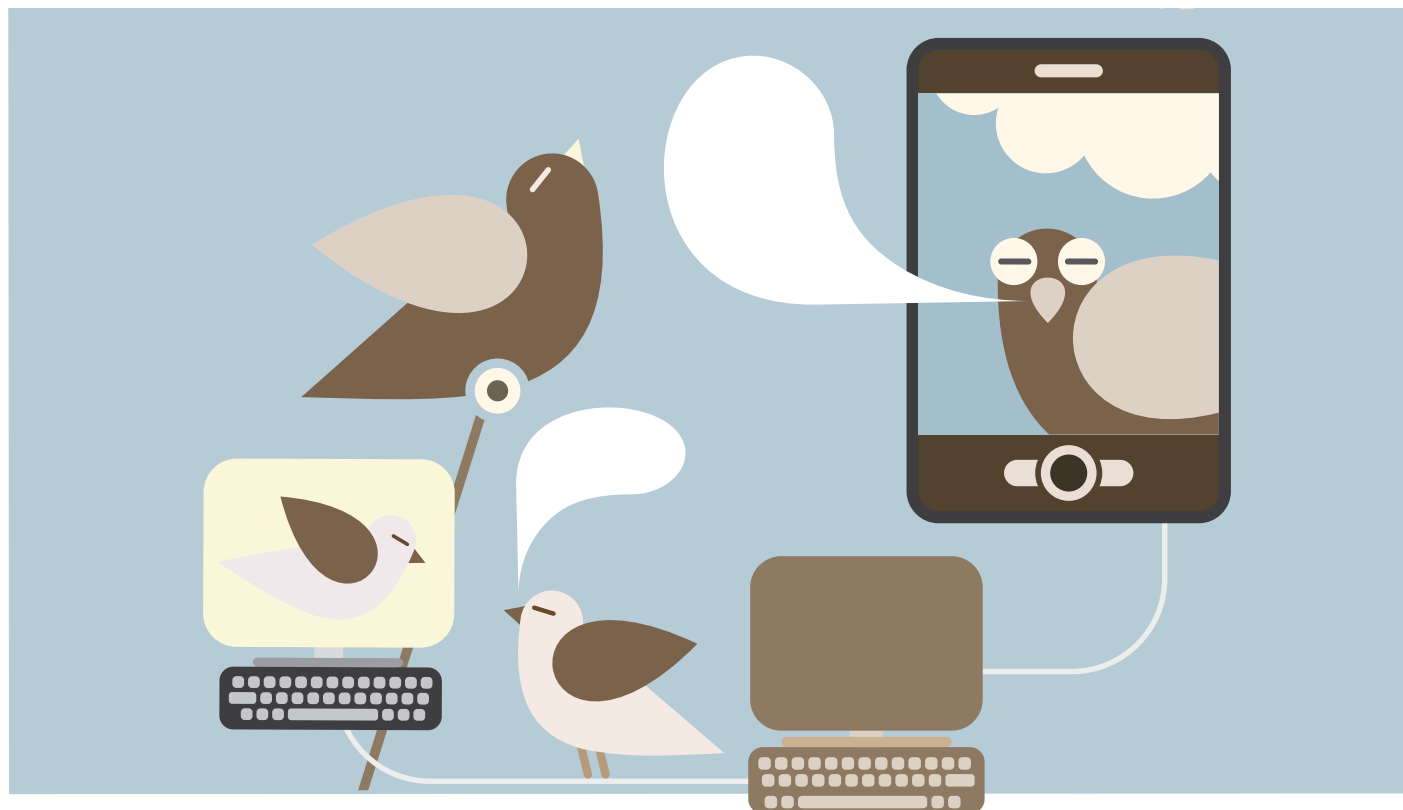
pase lo que pase y participar con lucidez en el mundo que le ha tocado vivir. Utilizando los medios que esta cultura ha inventado para encontrarse con otros. Alfa y omega se tocan, ¿no es el principio el fin?

Para abrir boca, es bueno que recuerdes que no todo está en tus manos. Aunque entre el gordi Cupido y el inaplazable destino están la determinación y la conciencia... no siempre ocurre lo que se desea. Y siempre lo que toca para aprender.

Mi idea es ayudar a prevenir los accidentes psíquicos, que pueden ocurrir en la red, y en cualquier web del estilo. Prevenir la ilusión, maya en sánscrito, lo irreal. Vamos, que a la hora de tirarse al vacío, mejor con red. Vulnerables y expuestos es perfecto cuando la confianza se ha establecido. Que el cheque de la capacidad amorosa sea extendido a favor del "portamor". Al que tenga amor para dar.

No está de más puntualizar, que se requiere un trabajo preparatorio para quitar los obstáculos que cualquier alma herida interpone en una experiencia nueva, mirada con gafas de pasado. Y, si se me permite, también cierta fluidez currada en la relación con papá y mamá. Por ej. un tiempito de terapia que deje los fantasmas en los pasillos de la infancia para evitar dar tu poder al primer seductor@ que se acerque a ti, de forma virtual.

Sería interesante tener conciencia previa de quién eres, lo que necesitas, no soportas, deseas, o te da repelús. Aquí vale muchísimo el conócete a ti mismo@. Te aseguro que si el fin de uno mismo es el Ser, que lo es, ver la vida desde ese lugar es andar con zapatillas por cualquier calle concurrida de internet. Sacar el lápiz de la intuición y afilarlo hasta que desprenda chispitas de lucidez, puede



ahorrar algunos dolores de cabeza.

Ten paciencia. Espérate a ti mismo@. A veces la emoción nubla al sentimiento o este a la razón, todo tiene que estar juntito e integrado para distinguir lo real de las proyecciones, el hombre ideal, la mujer de mi vida, alma gemela, tanto me da como me da tanto, es todo lo mismo, tópicos que distraen para no ver lo que hay.

“Todo nuestro problema reside en cometer los errores con la mayor rapidez posible”. Wheeler.

Es posible que las fotos que viste en la primera ojeada fueran de hace bastante años. O no. Que no haya foto (el riesgo se catapulta). O que el café de la cita inicial se convierta en... ¿y yo por qué me meto en estos berenjenales? Prepárate para enfrentar tus polaridades en las primeras aproximaciones. Si eres contemporánea atraerás vetustos. Si desapegado a algas del alma. Si te cuesta el compromiso alguien te perseguirá con sus sueños de “anillo”. Si no reflexionas mucho, algún filósofo navegará hasta tu puerta. Lo que percibes a los 15 minutos de conocer a alguien es lo que hay. Después la conciencia se suele velar por la seducción, la manipulación o el autoengaño. Si te das el tiempo de ver... verás. Frescura, espontaneidad, timidez, adicciones de varios tipos desde los romances cibernéticos hasta lo que sea.

Todo ese despliegue del tsunami desatado en que se mueve nuestra cultura está ahí. Caldo de cultivo de los Tóxicos (proliferan)

y el Normal (rara avis). En medio, todos los niveles inimaginables: Palizas. Peter Pan. Viejas Glorias (Carroza ha caído en desuso). Vampiro. Maltratador. Fóbico. Fantasma .Iluminadito. Y, por descontado, todo esto es también aplicable a la @ de ellas, los personajes del ego no están limitados a un único género. Si para la segunda cita, lo has googleado, puede que no entiendas por qué

Mi idea es ayudar a evitar los subidones y bajonazos emocionales, el riesgo de las citas a ciegas

su DNI y fecha de nacimiento no casan, por qué los “kilos de más” se han transformado en gordura sin más, en fin... los desconciertos propios de cualquier disfraz.

Atraviesa el encanto y el desencanto y permanece en tu centro en medio de los dos.

Quédate en el ahora. No te hagas “lecheras”, historias de cómo será lo que quizás nunca ocurra. Ni te involucres en la energía romántica que te envíen. Lo menos cansino es ver.

Si continúas vulnerable y receptivo@ quizás aparezca una relación verdadera, madura, creativa, honesta y adecuada. O una amistad fantástica, siempre bienvenida aunque tengas que sostener ya unas cuantas relaciones nutritivas.

Hay tanta necesidad de diálogo, belleza, reflexión inteligente, compañía, abrazos, que

produce mucha ternura observar la forma en que se lo monta cada uno. Pero no olvides, que nadie va a darte la felicidad. Está en ti. En tu actitud. Pensamientos. En la pasión con la que vives. En tu capacidad creativa. De aceptación, integridad y amor. Cupido lanza sus flechas a diestro y siniestro, si alguna se te clava en el talón, utilízalo para ser más tú. Más “alfa”.

No pierdas la fe. Quizás en la próxima esquina virtual encuentres a quien le puedas decir... (circula por whatsapp)... No esperaba llegar a amarte y ya estamos a miércoles... besayúname...

¿Mi visión personal?, vivan los hombres y mujeres de cualquier edad que se atreven con el toro del una vez más. Lo que transforma cualquier aventura en conciencia es el para qué ¿Que tal vivir para evolucionar?

Margarita Llamazares

Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal

MARGARITA LLAMAZARES

www.margaritallamazares.net

Sesiones individuales, pareja, grupo y por skype



Cita previa

658 465 645

El Yoga y el Control de los Sentidos



El yoga es definido en muchas ocasiones como “unión”, entendiendo que se trata de la unión con la Conciencia Suprema, con la Realidad última, con lo divino. Si bien es cierto que, sobre todo en un contexto tántrico, se tiende a comprender el yoga como esa unión, también es cierto que en otros textos de la tradición, anteriores incluso a Patañjali, el yoga es definido como el control de los sentidos. La capacidad de pararlos para que no hagan saltar nuestra mente de un lado hacia otro como un mono que va de rama en rama.

“Has de saber que la esencia última de la persona (atman) es el pasajero del carro y el cuerpo es, simplemente el carro.

El intelecto es el auriga y la mente son las riendas.

Los sentidos son los caballos y los objetos son los caminos que hay por todas partes”.

(Kha. Up. 3.3-4)

Los Vedas conforman un cuerpo de enseñanzas transmitidas de forma oral desde al menos 1500 años antes de nuestra era. Dentro de los Vedas, hay una parte dedicada a enseñanzas filosóficas, a reflexiones introspectivas acerca de nuestra esencia más íntima y de la realidad última del universo.

Estas secciones reciben el nombre de Upanishads, y entre ellas, quería hoy citar la Katha Upanishad. Este es uno de los primeros textos en los que se incluye una definición de “yoga”, y para explicar en qué consiste alude a la hermosa imagen de un carro, tirado por cinco caballos y conducido por un auriga:

En nuestra vida, nos encontramos con infinitud de caminos que prometen llevarnos a un estado de felicidad y dicha. Sin embargo, la experiencia nos demuestra, que esa felicidad que en ocasiones logramos es pasajera, y suele ir acompañada del sufrimiento que conlleva querer mantener a toda costa esa situación de felicidad, o del sufrimiento que se produce cuando ese estado de felicidad se desvanece. El yoga busca desde tiempos remotos poner fin a ese sufrimiento constante. Y su propuesta, no pone expectativas en los objetos externos que llaman constantemente nuestra atención hacia todas partes (muy acentuado en las

sociedades de sobreconsumo), sino en algo que dependa de nosotros mismos, en algo interno.

Está bien, los caminos son muchos y los caballos, es decir nuestros cinco sentidos, ya no saben donde posarse ni hacia dónde ir. Pero tenemos la capacidad de ejercer un cierto control sobre los caballos, poder indicarles el camino a seguir y, en última instancia, cuando comprendemos que el único camino que lleva consigo una dicha plena es el que va hacia dentro de uno mismo, frenarlos.

No debemos confundir el poner freno a los sentidos con reprimirlos. Reprimir implicaría crear una falsa imagen de nosotros mismos, con la que pretenderíamos identificarnos y alimentar en nuestro fuero interno, una olla a presión que en cualquier momento ha de estallar. No se trata de reprimir, sino de comprender que nos puede aportar aquello hacia lo que tienden nuestros sentidos, o de que buscan huir y sabiendo que, como todos los seres humanos, en última instancia buscamos ser felices, valorar cuando hay que frenar o seguir adelante. En fin, conducir el carro con habilidad. Para eso, es necesario conocerse más y más a uno mismo, conocer nuestras “trampas” para justificar viejos hábitos, conocer nuestras debilidades y nuestras fortalezas, ver lo que sentimos y acompañarlo sin aferrarnos a juicios de valor: “esto es bueno”, “esto es malo”, “esta persona me gusta”, “a esta persona la detesto”... Incluso cuando estos juicios aparecen podemos observarlos, acompañarlos y brindarles un compasivo “te veo! Parece que no te gusta esto”.

En la imagen del carro, el auriga que conduce los caballos representa el intelecto, entendido en este contexto como la parte más sutil y limpia de la mente, desde la cual se toman decisiones con determinación, con seguridad, confianza y sabiduría. El auriga controla los caballos a través de las riendas, del mismo modo que esa parte sutil y pura de la mente controla los sentidos, por el buen manejo que ejerce sobre la parte de la mente más ruda, aquella que recopila la información que le llega a través de los sentidos, aquella que todo lo pondera y lo duda.

“Cuando los cinco sentidos se paran, junto con la mente y ni siquiera el intelecto se mueve,



Contenido Vivo

Descubre el contenido multimedia de este artículo.

Acerca tu móvil sobre la imagen de la izquierda y abre la herramienta de la app contenido vivo

lo llaman el estado más elevado. Se dice que cuando los sentidos son fijados por las riendas, esto es yoga. Entonces una persona se libera de las distracciones, ya que el yoga es el principio y el fin.”

(Kha. Up. 6. 10-11)

¿Qué es lo que queda cuando los sentidos dejan de saltar de un lado hacia otro y se vuelven hacia el interior de uno mismo? ¿Qué ocurre cuando los sentidos son fijados por las riendas?

Poner en práctica esto nos cuesta, porque parece amenazar nuestra identidad, nuestra forma habitual y conocida de relacionarnos con el entorno, y supone el reto de adentrarse en lo desconocido, y eso nos hace sentir inseguros, y la inseguridad es una sensación que solemos evitar por todos los medios porque hace tambalear toda nuestra “realidad”.

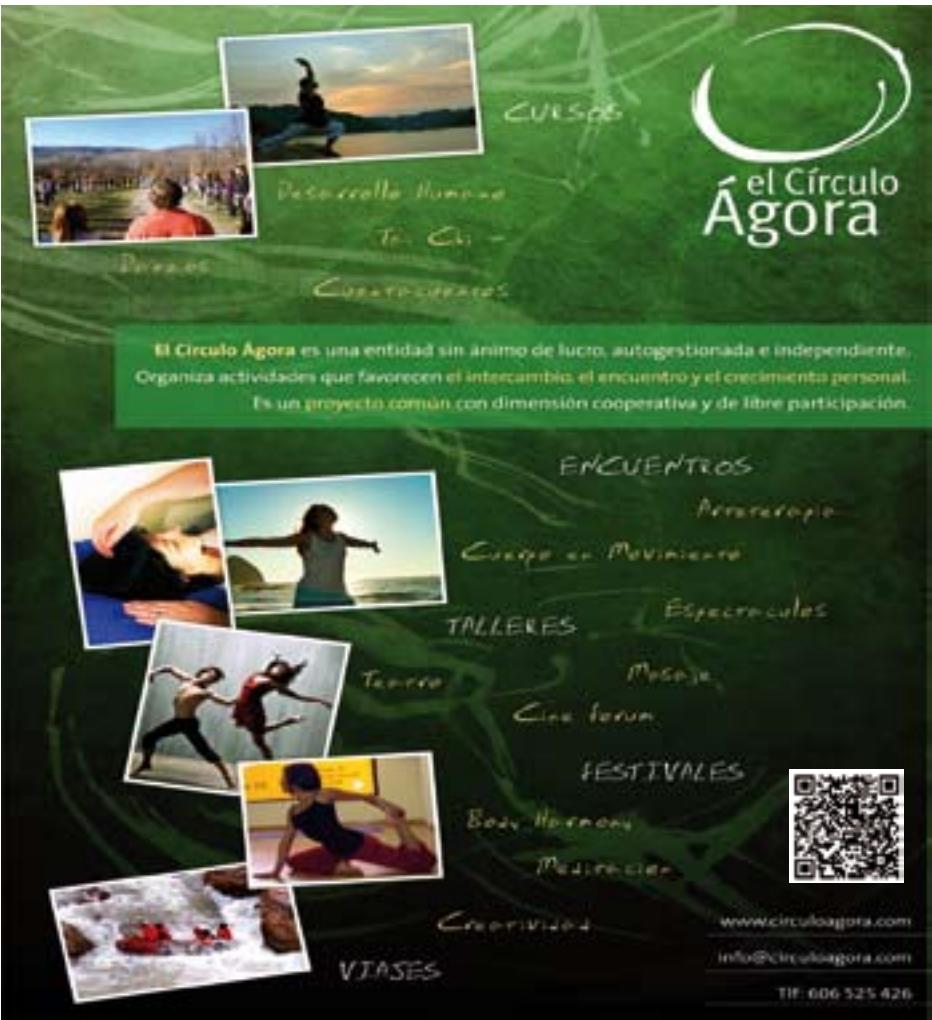
Según la Katha Upanishad, el yoga nos libera de toda distracción porque nos conduce al punto de origen y fin, al silencio entre las palabras, a la retención entre inhalación e inhalación, justo al momento antes de comenzar a existir.

Esa realidad última, esa Conciencia Suprema, aquello que “es” y a partir de lo cual las demás cosas “son” esto y lo otro, no puede ser alcanzada por los sentidos, ni con las palabras, no se puede comprender a través de la mente, sólo puede vivirse como aquello que simplemente “es”, sin florituras, sin distracciones, sin juicios de valor. El yoga nos lleva de viaje hacia dentro, a conocer a fondo al pasajero que viaja en el carro y para el cual el carro se puso en marcha.

Cuando los cinco sentidos se paran, junto con la mente y ni siquiera el intelecto se mueve, lo llaman el estado más elevado

Te invito a que comiences llevar a cabo una pequeña práctica que consiste el poner atención sobre cómo actúan tus sentidos, sin valorarlo, simplemente haciéndote consciente de “ahora oigo esto, ahora mi vista se está posando sobre aquello, ahora siento este olor... e incluso, ahora me doy cuenta de que estoy pensando esto, mi mente está valorando aquello...”. Acompaña amablemente las sensaciones que esto despierta en ti, en tu cuerpo. Puedes hacer este ejercicio en cualquier lugar, en cualquier momento y de este modo sumergirte en el misterio de ti misma/o.

Montse Simón



El Círculo Ágora es una entidad sin ánimo de lucro, autogestionada e independiente. Organiza actividades que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal. Es un proyecto común con dimensión cooperativa y de libre participación.

ENCUENTROS: Psicología, Cuerpo en Movimiento, Espectáculos

TALLERES: Teatro, Masaje, Cine Fórum, Body Harmony, Meditación, Creatividad

VIASES

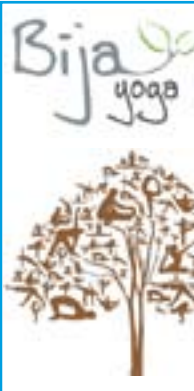
www.circuloagora.com
info@circuloagora.com
TIF: 606 325 426

Montse Simón Soy una aprendiz de la vida y mis ganas de Comprender me llevaron a estudiar y licenciarme en Filosofía. Practiqué artes marciales japonesas durante seis años y, atraída por la sabiduría oriental, me inicié en la práctica del yoga y el estudio del sánscrito. Viví en Varanasi, casi tres años donde estudié sánscrito en la Banaras Hindu University. En la actualidad continúo con prácticas que me ayudan indagar en la vida y en mí misma. Imparto clases de sánscrito y de yoga, así como seminarios sobre sabiduría hindú.

Tuve entonces la ocasión de asistir a algunos retiros en los que hacíamos estudio y contemplación de algunos de los textos principales del advaita vedanta.

y algunos de los textos básicos de las principales escuelas del hinduismo de la mano del pandit Sri Narayan Mishra, así como de otros profesores con los que agradezco haber podido estudiar.

Continué allí mi práctica de yoga y retiros puntuales dedicados a la meditación y al estudio de textos del advaita vedanta, en este caso en la cercanía de maestros- renunciantes que siguen el linaje de Shankaracharya. Curiosamente, la experiencia de vida en India me llevó a contactar con la comunidad benedictina de Montserrat, donde he conocido a mujeres de una profundidad excepcional y de las cuales todavía tengo mucho que aprender.



Conecta con tu Yo-en-Presencia a través del yoga, de la atención plena y la autoindagación.

Bija Yoga. Escuela de Yoga, Filosofía y Sánscrito

Para más información:
Montse Simón
605 800 697 // bijayoga@gmail.com

Trabajo en grupos reducidos (zona de Embajadores y Lavapiés)

Próximamente nuevos grupos de yoga y sánscrito aplicado al yoga en Centro Mandala.

Hatha & Radja yoga

una combinación ideal

*“No se puede perfeccionar el Hatha yoga sin la práctica del Radja yoga, y viceversa.
Por tanto, se han de practicar los dos hasta que se obtenga el estado de perfección”*

Hatha Yoga Pradipika, II - 76

La práctica del Hatha y Radja yoga, conocidos como el yoga físico y mental, respectivamente, va seguida uno del otro tal y como la noche sigue al día, ya que viene a suceder que el uno es preparación y natural consecuencia del otro.

El Hatha yoga dispone las condiciones idóneas para que el Radja yoga suceda de un modo natural. Por este motivo, se considera al Hatha yoga como el yoga del equilibrio, ya que es el encargado de equilibrar las energías vitales y mentales existentes en el ser humano.

De este modo, el Hatha yoga acondiciona el cuerpo y la mente para la práctica del Radja yoga, el yoga de la interiorización que, en su camino hacia el mundo interior, produce la conexión consciente con el espíritu del que todos formamos parte.

Al finalizar la relajación, tras una sesión de *asanas* -posturas características del Hatha yoga-, la mente se encuentra aquietada, receptiva y dispuesta a traspasar las diferentes capas que configuran al ego y la personalidad, para conectar con la esencia a través de la quietud y serenidad de la meditación.

En efecto, un tipo de yoga sigue al otro hasta que llega un momento en que la línea fronteriza entre ambos yogas queda diluida en la más pura comprensión. El practicante comprende que las posibles diferencias han sido fruto de la mente. En ese momento, tales diferencias desaparecen sumergidas en un estado de pura presencia de ser.

Esta es la práctica que nuestra Escuela de Yoga propone para el **Seminario de Hatha & Radja** que se celebrará en **Segovia** los días **29, 30 de Nov. y 1 de Dic**

Gracias por tu atención.

Emilio J. Gómez es profesor de la escuela de yoga “Silencio Interior”

616-660-929 e-mail: info@silenciointerior.net www.silenciointerior.net



Hatha & Radja

Seminario

29, 30 Nov y 1 Dic
Segovia

www.silenciointerior.net



FORMACION DE PROFESORES DE YOGA INTEGRAL EN MADRID



- Completo programa de Formación en 3 años.
- Matricula abierta hasta el 30 de Noviembre.
- Con 540 horas presenciales.
- Asistencia de un domingo al mes (ver fechas)
- Atención personalizada al alumno.
- Grupos reducidos de 18 alumnos.
- Compactas estructuras pedagógicas en Hatha, Meditación, Filosofía y Psicología Yógica.
- Los profesores con otras formaciones terminadas pueden ampliar su proceso formativo (consultar).
- Formación avalada por APYI (Asociación de Profesores de Yoga Integral) que forma parte de FEDEFY (Federación Española de Escuelas Formadoras de Yoga)



MATRICULA ABIERTA CURSO 2013 - 2014
IMPARTIDO EN EL CENTRO MANDALA
C/ CABEZA 15 2º D MADRID

Esta formación cumple con lo dispuesto en el Real Decreto 1034/2011 que regula la Cualificación Profesional como Profesor de Yoga. .



MAHASHAKTI
ESCUELA DE YOGA INTEGRAL
 Tfno 948 05 07 05 - 650 060 065



www.escuelamahashakti.com



ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. Monica Rodríguez
 Colegiada. 28003149
Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED
Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
 - FITOTERAPIA
 - MATERIALES NOBLES Y BIOCOMPATIBLES SIN BISFENOL A.
 - PERIODONCIA (ENCÍAS)
 - ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
 - TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
 - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
 - BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRÍA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
 - EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS
- Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2 (Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA:
 91 369 00 03 - 669 703 981



Centro de Reposo

Un espacio en plena naturaleza para cuidar tu salud de manera integral mediante una alimentación sana y equilibrada, reposo y técnicas de desarrollo personal. Asesoramiento en Ayunos, Dietas Depurativas de Crudos, Frutas, Zumos

Escapadas saludables en la Sierra de Gata. Semanas Depuración y Rejuvenecimiento. En 6 días combinamos la dieta basada en la energía de los alimentos crudos como forma de eliminar toxinas, trabajos de crecimiento personal con talleres de conciencia corporal, mindfulness (atención plena), charlas y coloquios sobre factores de salud y alimentación, chi kung y biodanza.



NOVIEMBRE DEL 11 AL 19 Y DEL 25 AL 1
DICIEMBRE DEL 5 AL 11 Y NAVIDADES
SEMANA TODO INCLUIDO DESDE 390€

E-mail: centrodereposo@tresazules.com • Tfno. 927441414

www.tresazules.com

VerdeMente
 La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia.
 ¡Descubre vídeos, fotos, imágenes, audios...!

Contenido Vivo



Te esperamos en BioCultura
 en el Stand 619

NadaYOGA

La música del Yoga. Swami Sivananda

La música es el medio óptimo para expresar las emociones, enciende el amor e infunde esperanza

La música está presente en los corazones de todos los seres.

La música existe en todas las partículas del Universo, si estás preparado para escucharla.

La música es la más antigua de las artes. Swami Sivananda en su obra Senda Divina.

Sonido: la primera manifestación

El sonido es la primera manifestación de lo Absoluto. Colmado por la fuerza trascendental del alma, el sonido está presente en toda la Creación como el principio único y poderoso que influye ampliamente y pone bajo control con eficacia todas las demás manifestaciones.



Nada,
el sonido,
atrapa a la mente,
te relaja y llena de energía,
te eleva,
inspira,
da fuerza
y vigoriza.
Vibra en la memoria.
Puede sanar
enfermedades incurables.
Sé consciente del poder de los sonidos.

Música y armonía

Sa, Ri, Ga, Ma, Pa, Dha, Ni, Sa, son las notas musicales en sánscrito. La música llena la mente de Sattwa, pureza. Genera armonía en el corazón y apacigua la naturaleza primaria del ser humano.

La música reconforta, sosiega y alegra a las personas cuando están afligidas. Consuela al solitario. Mitiga preocupaciones, inquietudes y ansiedades. El devoto se sienta con sus instrumentos para fundir su mente en el silencio.

La repetición de mantras

La repetición de mantras es una forma excelente de iniciar las prácticas meditativas, de completar éstas y favorecer los estados devocionales. Hace que la mente se fije rápidamente en un punto. El Bhakta, estudiante del Yoga de la devoción, practica la música contemplativa y alcanza así la fuente más grande de conocimiento y sabiduría, que es Ananda o la Dicha Suprema. Es una lámpara que te guía y muestra el camino.

Om: La fuente de toda música

¿De dónde obtiene la música su poder?
Del sonido supremo de OM, el sagrado Pranava.
En OM nos retiramos a descansar.
En OM resolvemos nuestra búsqueda.
El sonido es una vibración.
OM es la primera vibración del sonido.
El sonido es la primera vibración de lo Absoluto.
OM es la vida de todas las vidas.
OM es la eternidad.
OM es la inmortalidad.
En OM se funden todas las trinitades.
De OM emanan todos los sonidos.
En OM existen todos los objetos.
OM es el mantra más elevado.

La música existe en todas las partículas del Universo, si estás preparado para escucharla

Escucha la vibración de la Tambura o de la Vina (Instrumentos clásicos de la música india): ¿oyes el majestuoso sonido de OM?

Todas las notas musicales están bellamente mezcladas en su seno. La música se propone hacer vibrar OM en tu corazón, pues OM o Pranava es tu verdadero nombre y tu verdadera esencia. Por eso nos encanta escuchar música, que no es sino la entonación más melódica de nuestra propia esencia. Cuando la mente es atraída de esta manera y se unifica con su propia naturaleza esencial, el gran poder de lo Absoluto, allí presente, fluye desde el interior y sana el cuerpo y la mente.

La música: una forma de experimentar el Yoga

La música en el Nada Yoga no es sólo un instrumento para satisfacer los sentidos, sino que es una práctica yóguica que te capacita para mejorar como ser humano en esta vida y para la realización del Ser. El deber principal de todos los interesados en difundir la música es preservar este gran ideal y pureza original.

La música ha de ser considerada como una forma de Yoga. La música es Nada Yoga. Las distintas notas musicales tienen sus correspondientes Nadis o canales sutiles en los Kundalini Chakras. La música hace vibrar estos Nadis, los purifica y despierta la fuerza psíquica y espiritual que duerme en ellos. Además asegura paz mental y felicidad, y ayuda al aspirante a alcanzar la meta de la vida con facilidad.

Una dulce melodía ejerce una influencia poderosa sobre la mente y la naturaleza física de todo ser vivo.

Música para la mente y para el cuerpo

Una dulce melodía ejerce una influencia poderosa sobre la mente y la naturaleza física de todo ser vivo. La mente, que es el gran instrumento de confusión y una gran dificultad para los aspirantes espirituales, es controlada por los músicos que practican Nada Yoga. La gran maravilla de este Yoga de la Música es que no solamente controla la mente del músico, sino también la de los que la escuchan. De esta forma se tranquilizan y se llenan de paz y de dicha. Por eso los grandes místicos transmitieron su enseñanza espiritual en forma de música. Así, sus pensamientos sublimes podían fácilmente llegar al corazón.

Música y curación

La música ayuda en el tratamiento de enfermedades. Los sabios afirman que se pueden curar muchas afecciones por medio del sonido melódico de una flauta, un violín, o una Vina. El ritmo armónico que produce una música dulce tiene una propiedad atractiva: extrae la enfermedad. Ésta, sale para encontrarse con las ondas del sonido. Entonces ambas se mezclan y se desvanecen en el espacio.



SIVANANDA

La música relaja la tensión nerviosa y hace que las partes del cuerpo afectadas por ésta recuperen sus funciones normales. En América los médicos tratan a pacientes que sufren enfermedades nerviosas por medio de la música terapia, hoy muy extendida también en Europa. También en el antiguo Egipto se empleaba la música en los templos para tratar este tipo de enfermedades.

Kirtan

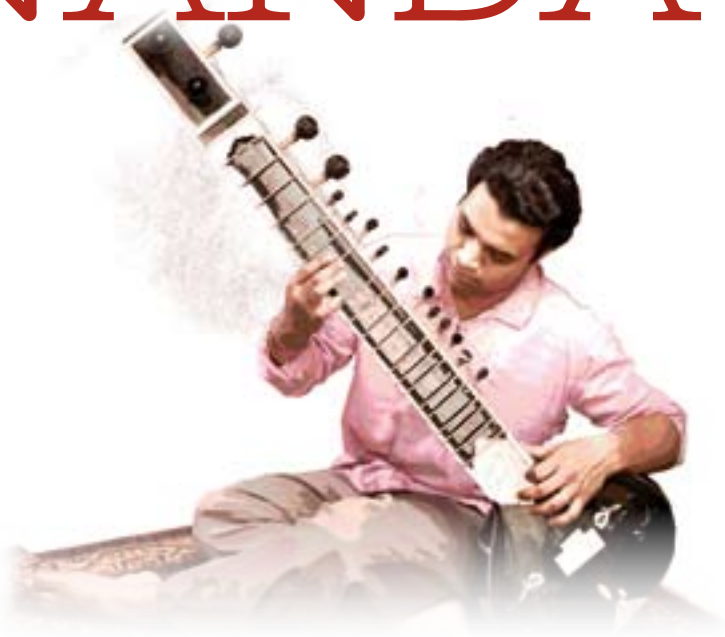
Kirtan es reunión para cantar las glorias del Absoluto con sentimiento y amor, mediante la repetición musical de los mantras. Es la mejor medicina o tónico cuando ya han fracasado todos los demás tratamientos médicos. Prueba esta medicina única y observarás sus maravillosos beneficios. Si alguien sufre cualquier enfermedad, haz Kirtan junto a su cama y comprueba su evolución.

Kirtan Bhakti

El Kirtan facilita al yogui el desarrollo del Amor Cósmico y la pérdida de interés excesivo por los asuntos materiales. Se acompaña de instrumentos musicales como el armonio, las tablas, los platillos, la flauta bansuri, etc. El Kirtan es una de las nueve modalidades de Bhakti Yoga, el Yoga de la devoción. El Kirtan es una ciencia exacta. Es el método más fácil para alcanzar la realización del Ser. Las vibraciones armónicas producidas por la repetición de los mantras ayudan a los devotos a controlar su

mente con facilidad. Producen una influencia benigna en la mente.

Si uno practica Kirtan desde lo más profundo de su corazón con devoción (Bhava) y amor (Prem), incluso los árboles, los pájaros y los animales se sentirán influidos profundamente y responderán. Practica Kirtan diariamente. Difúndelo allá donde vayas. Desarrolla el Amor (Prem) a través del Kirtan.



Nada Yoga es uno de los elementos básicos del FESTIVAL DE YOGA: MAESTRO DE TU DESTINO

Del 30 de noviembre al 1 de Diciembre de 2013

en el Centro de Yoga Sivananda de Madrid

Dos meditaciones llenas de Mantras y de música.

Con Swami Atmaramananda y Gopala.

Con la colaboración especial en concierto de Carlos Guerra,
Maestro de Flauta Bansuri.

¿Qué es un Festival de Yoga?

Es una experiencia de Yoga en la que combinamos meditaciones y música de mantras con clases de asanas, sesiones de pranayama y relajación y conferencias.

Y por supuesto exquisita comida vegetariana.

Un Festival de Yoga te recarga el cuerpo, la mente y el alma con nueva energía, positividad y paz interior. Pura experiencia de Yoga

Déjate inspirar por la música del Yoga y por conferencias sobre la salud, la nutrición, la meditación y la filosofía.

¡Muy adecuado para principiantes!

www.sivananda.org/madrid

Teléfono 913615150

Colaboración del Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid

www.sivananda.org/madrid

<https://www.facebook.com/yoga.sivananda.madrid>

https://twitter.com/yoga_sivananda



Cuerpo, Energía Y Conciencia

Somos una rara mezcla de materia y espíritu, posiblemente una especie nueva llamada a ser un modelo o prototipo de vida en el universo. También somos un sistema psicosomático abierto, que da y recibe fuerza vital. Esa fuerza vital universal ha sido ancestralmente considerada por las grandes culturas de Oriente y de Occidente. Pero aquí dejó de considerarse objeto de estudio científico y se excluyó de la Universidad a partir del racionalismo cientifista del siglo XVIII.

Wilhelm Reich, psiquiatra y psicoanalista, discípulo de Freud y maestro de Lowen y Pierrakos-, investigó a un nivel científico la energía y pudo observarla en laboratorio (1943) como un fluido “de color azul gris o gris azulado”, compuesto de una partícula elemental y visible quea llamó orgón. Einstein, muy ocupado en aquel entonces en la bomba atómica, le dio personalmente su aprobación pero aunque prometiera hacerlo así, no la confirmó por escrito.

Pocos años después de la muerte de Reich (1957) Higgs, formuló su hipótesis del bosón o “partícula de Dios” en un campo inmaterial, distinto del vacío, que precede y causa a la materia. Como sabemos, la hipótesis de Higgs y otros, recién nombrado premio Nobel de Física, ha sido unánimemente consagrada tras largas y costosas investigaciones sobre el origen de la vida y la materia en Europa y Estados Unidos.

¿Pero... Qué es y cómo nos afecta aquí y ahora? es la pregunta que nos importa a nosotros, espíritus en un cuerpo físico. Veamos.

El core o núcleo energético del ser humano es creativo por naturaleza y lleva a la autorrealización. Sin embargo, nuestra sombra bloquea esa innata creatividad

La fuerza vital universal tiene dos dimensiones: energía y conciencia.

Ambas están en un continuo estado de interacción y son las bases de nuestra

existencia. Energía y conciencia operan a todos los niveles de la realidad personal: cuerpo, mente, emociones y espíritu.

LA ENERGÍA no es sino aquello mismo de lo que estamos hechos, nuestra realidad substancial última. Nuestro ser en su totalidad está constituido por una energía radiante y poderosa, siempre disponible, tendente al contacto y la expansión, que se manifiesta en el ahora inmediato. Esta energía no puede ser destruida. Pero si podemos acelerarla, frenarla o bloquearla. Las vicisitudes de su movimiento en las etapas críticas de nuestro desarrollo están inscritas en el cuerpo, y son la base de las patologías, las tensiones y bloqueos crónicos de nuestras estructuras neuróticas de carácter.

LA CONCIENCIA es también ilimitada, pero la limitamos al relegarla sólo a la mente olvidándonos del cuerpo, que tiene su propia conciencia, su propia sabiduría. También olvidamos las emociones y sentimientos, que surgen espontáneamente de nuestra realidad interior. Y finalmente relegamos el espíritu, -nuestra capacidad individual de transformar las energías primarias en amor, conocimiento y creatividad-, que es quien posee la mayor conciencia.

a fuerza vital contiene todos los elementos y todas las posibilidades para expresar la vida, la salud, el éxtasis y las modalidades de la auto-expresión. Nuestro organismo posee centros especiales que adaptan, convierten, asimilan y equilibran este poder energético. El miedo y la culpa traen rigidez a los centros y es preciso desbloquearlos. Este es el cometido principal de la psicoterapia corporal energética.

Esta terapia es una integración de terapias de base humanista y analítica, que tienen en común cuerpo, conciencia y energía, como referencia para el tratamiento de los conflictos y el desarrollo personal. Incluye aspectos y técnicas de la Bioenergética de A. Lowen, la Psicología Formativa de S. Keleman, la Sanación Energética de B. Brennan, y el Pathwork de Eva Pierrakos, y se encuentra integralmente representada en la Coreenergética. La coreenergética, enraizada en la bioenergía y la

psicología profunda, se basa en estos principios,

1. La persona es una unidad psicosomática.
2. El poder de curación radica en uno mismo y no en un agente o poder exterior.
3. Todo lo existente es una unidad que se mueve hacia la evolución.

A través de las dimensiones de energía y conciencia, la persona trabaja para romper sus tensiones y bloqueos, y alcanzar gradualmente su centro o núcleo energético.

El core o núcleo energético del ser humano es creativo por naturaleza y lleva a la autorrealización. Sin embargo, nuestra sombra bloquea esa innata creatividad.

La fuerza vital universal tiene dos dimensiones: energía y conciencia.

Ambas están en un continuo estado de interacción y son las bases de nuestra existencia

Trabajando con las tensiones cronificadas e inscritas en el cuerpo con técnicas y recursos bioenergéticos, como el movimiento, la respiración, la catarsis emocional, el análisis de imágenes erróneas, la reexperiencia de traumas infantiles, el enraizamiento postural en el Ahora, o la sanación del campo energético, confrontamos la sombra, estimulando reacciones y desbloqueos energéticos que llevan a una mejor percepción de sí mismo, de los demás y de la realidad espiritual.

La Coreenergética se asienta sobre un concepto básico: que la única realidad presente y última es **el estado de amor**. Ese estado es único e incluye la expansión de las energías. Energías que están unificadas, son extremadamente inteligentes, conocen el Ahora inmediato y están en posesión de los poderes de la creatividad y la verdad. Representan las más altas aspiraciones de la entidad humana, y se experimentan en la vida como placer, alegría y salud.



Jaime Guillén de Enríquez

www.coreenergética.com

91 890 2038 / 606 595 789

Instituto de Psicoterapia Corporal Energética



FECHAS TALLERES introductorios: CUERPO, CORENERGÍA Y CONCIENCIA: Imparte: Jaime Guillen

Bioenergética, Coreenergética y Pathwork (intensivos, orientadores y computables para el Master, su asistencia exime del pago de la Matrícula de ingreso en el Programa Master)

16-17 NOVIEMBRE TALLER DE CORENERGETICA (TRABAJO CON LA ENERGÍA).

14-15 DICIEMBRE TALLER DE PATHWORK (tu camino personal)

Hombre y Mujer. Las energías de Eros, Amor y Sexualidad. Exposición y discusión. Trabajos. Meditación.

Fechas talleres Nuevo Master 2014: 18-19 Enero, 15-16 Febrero, 15-16 Marzo, 19-20 Abril, 17-18 Mayo

MÁS INFORMACIÓN corepath@hotmail.com Jaime Guillén 606 595 789 91 890 20 38 Leo Brimberg 660 431 206 www.coreenergetica.com



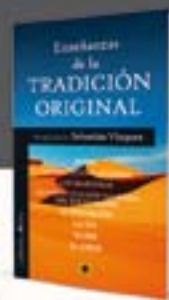
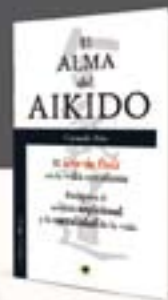
LIBROS

para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: www.loslibrosdelolivo.com



los libros del olivo

CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA

TAE MO

- UN ESTUDIO ÚNICO EN ESPAÑA DE LA PULSOLOGÍA CHINA
- TRATAR LA CAUSA PSÍQUICA PROFUNDA (Trata la persona, no la enfermedad)
- ACUPUNTURA y apertura de conciencia
- I CHING TERAPÉUTICO
- LA ACUPUNTURA DE LOS 8 VASOS MARAVILLOSOS
 - Los 8 TEMPERAMENTOS somatopsíquicos (Tipomorfológicas y comportamientos)
 - Evolución de los 8 PLANOS DE CONSCIENCIA
- CICLOS DE VIDA: Tratamiento psíquico profundo y de crecimiento personal con ACUPUNTURA (VER-ACEPTAR-ACTUAR)
- SIMPATICOTERAPIA
- Regulación del sistema neurovegetativo con técnicas endonasales y PULSOLOGÍA APLICADA

ACUPUNTURA

TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

CLASES SEMANALES
o SEMINARIOS MENSUALES

Más Información y Programa Detallado
en nuestra web:

CURSO ACADÉMICO 2013-2014

Comienzo nueva promoción Febrero 2013

Formación profesional impartida por **Brigitte GROS**



COFERENCIA GRATUITA (confirmar asistencia)
22 de Noviembre, 19 h
Centro Mandala, C/ de la Cabeza 15, 2ª dcha

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS
www.acupuntura-taemo.es

☎ 620 906 728

¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN a través de la voz

- Aprende a utilizar la vibración de la voz para sanarte. Una herramienta infalible para comunicarnos con nuestro interior
- Una nueva forma de meditación más rápida, más eficaz. Una vía de desarrollo interior basada en el autoconocimiento profundo de nuestra naturaleza.



www.jesusyanes.com info@jesusyanes.com Tf: 91 6 571082 - 659 906 936

samsara
escuela de yoga



Tel. 678 46 36 89

C/ Jorge Juan, 147 - 28028 Madrid
info@samsarayoga.es • samsarayoga.es

Sala disponible para alquilar

☯ yoga integral ☯ yoga en pareja
danza yoga ☯ yoga dinámico
⌞ meditación (Dcho) ⌞ yoga prenatal
yoga en familia ☯

FORMACIÓN EN LA SENDA DEL YOGA

Tenemos grupo abierto de
FORMACIÓN INSTRUCTOR Y PROFESOR DE YOGA en Madrid
Curso 2013/15 • www.witryh.org



witryh
escuela de yoga



Masaje Tantrico
para mente, cuerpo y alma

www.devimasaje.com 617807487



AHBAY TULKU RIMPOCHE

MADRID, 14 NOVIEMBRE A 1 DICIEMBRE



Ahbay Rinpoche

nació en Darjeeling en 1973, de padres tibetanos en el exilio. Con 7 años entra en el Monasterio Gelupa de Gaden Jangtse, en India; el venerable Geshe Khenrab Choedak se convirtió entonces en su maestro.

Con 11 años es reconocido por Su Santidad el Dalai Lama como la reencarnación del Lama Lobsang Tenzin; siendo reconocido y entronado como Tulku o reencarnación consciente, a los 12 años.

Obtuvo el título de Geshe o maestro en Budismo en 2008 y durante 2012 y 2013, perfeccionó sus estudios de Tantra en la Universidad Tántrica Gyumed, en India.

Desde 2009 Ahbay Tulku Rinpoche viaja regularmente por Europa y America del Norte para difundir las enseñanzas del Dharma. Su presencia y enseñanzas son impactantes y toca el corazón de las personas con las que se relaciona.

Ahbay Tulku Rinpoche estará en Madrid compartiendo enseñanzas muy aplicadas a la vida diaria y realizando rituales y diversas ceremonias en Inkarri y otros centros amigos.

Inkarri España está coordinando la visita a Madrid de Ahbay Tulku Rimpoché, por medio Rafael Navarro.

CURSO SOBRE LA MUERTE

Rimpoché participará en un curso sobre la perspectiva transpersonal de la muerte y el morir, que realizará en la Fundación Tomillo el Sábado 30 de Noviembre y Domingo 1 de Diciembre. Aportará la visión y las prácticas Budistas para la muerte consciente y la liberación de la conciencia.

El programa completo y más información sobre Rimpoché, está en la web de Inkarri.

Inkarri Asociación multicultural.

C/Ponzano 39, 7º D

91 441 23 80 / 693 778253

Info@inkarri.es



INKARRI®

www.inkarri.es

ENSEÑANZAS

Ahbay Tulku Rinpoche
Enseñanzas y Ceremonias
Madrid 14 Nov. a 1 Dic

Domingo 17

11 h. Enseñanza Mantra Om Mani Padme Hum

12.30 Ceremonia Avalokitesvara

Jueves 21

19.30 h. Ceremonia de Tara Verde

Domingo 24

17 Enseñanzas Meditación

18.30h. Ceremonia Manjusri

Martes 26, en Espacio Ronda

19.30h. Conferencia Gratuita

Muerte y Renacto

Jueves 28

19.30h. Ceremonia Buda de la Medicina

Sábado 30 y Domingo 1

Perspectivas Transpersonales sobre la Muerte

Curso en la Fundación Tomillo



ESPACIO DESARROLLO EN MOVIMIENTO

ACTIVIDADES

Martes

Cuerpo y Movimiento (PCI)
Centro Bambúdanza
promoción septiembre 25€

Miércoles

Energetizando el cuerpo
Espacio Inoutmovement
promoción septiembre 25€
Prevía cita
Shiatsu - constelaciones familiares-
terapia gestalt - liberación emocional

Información

Clara Gómez Esteban
696 817 526



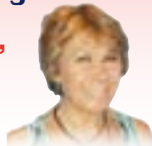
CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

“ Taller de
Constelaciones ”

Plazas
limitadas

655 80 90 89



- Terapia Floral
(Flores de Bach...)
- Psicodrama
bipersonal / pareja
- Terapia Sacro Craneal

FERNANDO SÁNCHEZ

Psicólogo Colegiado y Director Psicodramático
Miembro de la ONG'D SEFLOR

646 201 237

www.concienciaesencial.com

ZEN

Retiro de Introducción a la Meditación Zen

Fin de Año
con
Dokushô Villalba

Monasterio Zen Luz Serena
del 27 al 31 Diciembre 2013

Terapia Gestalt

Grupo para Hombres y
Mujeres en Madrid. Abordaje
de las dificultades
para el Encuentro
frecuencia quincenal.

Pedro Pablo Sztokalo

Información

Telf: 665 401 315

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es



VerdeMente
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia.
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!

DESCARGATE LA APLICACIÓN

Contenido Vivo



Quatro Formacion en Terapia Gestalt

Formación en Gestalterapia

Formación reconocida y avalada por la
A.E.T.G.

Es una formación teórico-práctica vivencial.

Imparten: **Miguel Albiñana, Paloma**

Hernández, Isabel Serrano,

Domingo de Mingo

gestaltquatroformacion@yahoo.es

Inscripciones: **91308 03 48**
91 547 27 65 / 659 938 992



Ciclo de conferencias

LOS LIBROS DEL OLIVO

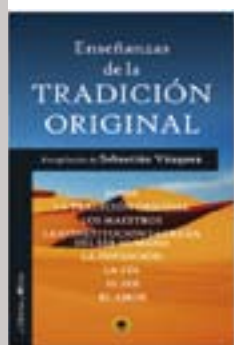


en Centro Mandala

8 Noviembre

Andrés Guijarro

La constitución invisible del ser humano según el sufismo



15 Noviembre

Enseñanzas de la Tradición Original. Sebastián Vázquez.



29 Noviembre

Ahimsalara Ribera Eneagrama para tu vida



13 Diciembre

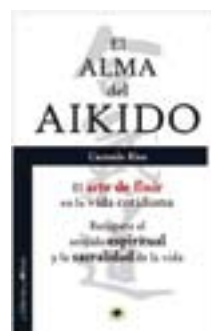
Jesús Yanes

El poder sanador de tu voz. Metodo Innervousing



20 Diciembre

Carmelo Rios. El Alma del Aikido



Editorial Los Libros del Olivo y Centro Mandala

C/ La Cabeza nº 15 2º dcha Telf 91 539 98 60 / 651 822 993 www.loslibrosdelolivo.com

Entrada Gratuita hasta completar aforo Todas las Conferencias comienzan a las 19:30 h.



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **María José Álvarez**

Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico
El Viaje del Héroe® www.elviajedelheroe.es
y la autora de:

"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)
www.chakraselregresoacasa.es

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)
www.chakraselviajedelheroe.es

"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)
www.elviajedelheroe.es/lasrostrasdeeva_info.html



Tel. 656 60 57 33 · pablo@elviajedelheroe.es · www.elviajedelheroe.es · www.terapiaregresivamadrid.es

BambúDanza

centro de arte y movimiento
CALLE DOCTOR CORTIZO 13
3 Izquierda
TIRSO DE MOLINA
91 389 6356/999 137 541
WWW.BAMBUDANZA.COM

ALQUILER DE SALAS 2013-2014



El Centro de Arte y Movimiento BambúDanza está cuidadosamente decorado y ambientado para acoger cálidamente a las personas que quieran disfrutar de sus servicios. Es un centro creado para dar espacio a la danza, la expresión el arte y el desarrollo personal. Dispone de salas totalmente diáfanas y acondicionadas para la didáctica y el desarrollo de técnicas corporales o charlas, con suelo de tarima y una excelente iluminación natural. Alquiler para clases regulares y cursos intensivos de fin de semana. Disponemos de materiales como mantas, cojines, colchonetas, sillas plegables, pizarra y equipo de sonido. Estamos situados en el centro de Madrid, a escasos metros de la puerta del Sol y en la misma esquina de la Plaza de Tirso de Molina. Tiene una excelente red de transporte público, metro y autobuses y también dispone de aparcamientos privados por la zona. Para recibir más información y condiciones de alquiler contactar con nosotros a través de info@bambudanza.com.



CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y OTROS INSTRUMENTOS

"Disfruta de relajación
realizando un viaje interior"

15 de Noviembre
20:30 a 22 h

Aforo limitado. Confirmar Asistencia.
Precio: 8€
Interpreta: Noemi Fernández

namastecuencostibetanos@hotmail.com

635 648 825

www.namastecuencostibetanos.com

c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha
info@centromandala.es
91.539.98.60

MASAJES ORIENTALES S.M



Centro de Salud
y Belleza Natural

C/Cid 5 bajo
28001 Madrid
Tf 91 431 49 33
91 431 42 14

Masajistas Titulados Nativos-as
Masaje Tradicional Tailandés, Masaje BalinesMasaje
a Cuatro Manos, Masaje Tuina

TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Tu primera revista Multimedia.
¡Descubre vídeos, fotos,
imágenes, audios...!

DESCARGATE LA APLICACIÓN

Contenido Vivo



CONFERENCIAS Y TALLERES

Para estar al día de las Conferencias y Talleres que se realicen en Madrid a lo largo del mes, podrás informarte descargando nuestra App “VerdeMente Contenido Vivo” en:



Entra en App “VerdeMente Contenido Vivo” y podrás acceder a la información de dos maneras muy sencillas:



Pulsa “Agenda” y se activará un calendario en el que verás todas las actividades del mes. Si pulsas sobre una de las conferencias podrás agregar este evento a tu calendario y personalizar un recordatorio.



Lee este código con nuestra aplicación que ponemos a continuación y tendrás descargada en tu móvil de todas las conferencias del mes.



LaGuiaAlternativaLaGuiaAlternativaLaGuiaAlt

AlternativaLaGuiaAlternativaLaGuiaAlternativ

MASAJE RELAJANTE

Masaje sensitivo, relajante, antiestress, circulatorio, descontractuante
(no sexual) **Paloma 665 32 74 74**
(Avda de America)

Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma

Centro Lua, c/ Goya nº 83
un fin de semana cada mes

www.solylunamasajes.com

Cita previa, Teléf **669 199 142**

Ricardo Hervas López

Quiromasajista Reflexología Podal
Aromaterapia

Masaje Indio de cabeza
Deep tissue massage - Maestro de Reiki
C/ Mayor 21 - Móvil: 674 944 760



**Osteopata-Masajista
Maestra Reiki y Naturopata**
se ofrece para equilibrar
tu estado físico y anímico
622 631 106 Lucia



Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925

Terapeuta de Reiki

Basilio López
673 391 393
basireiki@gmail.com
<http://basireiki.blogspot.com.es/>

COACHING HOLÍSTICO

Sesiones desde la toma de conciencia
Con yogaterapia, meditación,
trabajo corporal y emocional
daltit@gmail.com
daltitcoaching.wordpress.com

Masajista Diplomada
Metamórfico - Drenaje Linfático
Pares Biomagnéticos - Quiromasaje
Reflexología Podal
Maestro de REIKI, cursos
Aromaterapia - Healing & Touch
Gladys Olmeda - 915 238 618
Metro Sol-Móvil 665 160 168
Yasaterapias@gmail.com

Realiza tu sueño — vida sostenible en plena naturaleza



Finca ecológica-bio-dinámica, 11 hectáreas en la Sierra de Aracena y Picos de Aroche. Alcornoces, encinas, olivos, higueras, prados verdes, huerta de frutales y hortalizas. Ambiente sano y puro.



Un arroyo con mucha agua atraviesa la finca. Casa de 350 m2 en dos plantas, 8 dormitorios grandes y luminosos. Salon con chimenea, calefacción de aire, cocina con horno de leña. Piscina, grandes depositos de agua, manantial y pozo propios, instalación fotovoltaica independiente. Un cortijo de piedra de 80m2. Lugar muy tranquilo. Totalmente vallado. El conjunto es apto para 2 familias o para casa de reposo/salud.

Más información: marisisofia54.blog.de / Tel. 653 919 246 / marisisofia2.0@gmail.com

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

Centro bien situado en el barrio
de Salamanca alquila salas para
talleres y clases y despachos para
consultas. Zona "metro GOYA".
91 309 23 82.

Despacho en centro de psicoterapia, 15 metros
cuadrados, zona Goya, teléfono de contacto
620 621 803 / 649 115 784

CENTRO MANDALA
dispone de salas para la
organización de clases, talleres,
seminarios etc. Salas amplias, de
diversos tamaños,
muy luminosas y diáfanas.
Organizamos Cursos y Talleres
91 539 98 60 / 61723 61 05.

New Human-Consulting
Smart Marketing para Terapeutas, Talleres, Centros y Herbolarios.
¡Muestre lo que le ayuda a ganar y
tener Éxito en su Consulta, Negocio o Proyecto!

Conferencia: 18 Octubre, 18.15 h. en Escorial
Taller interactivo: 18 Octubre de 9.00 a 20.15 h.

¡IMPULSA TU CONSULTA O NEGOCIO! New Human-Consulting
www.newhuman.es
Tel: 912585599 / 638934253

**Reconocida
Vidente
Astrologa,
Tarotista**

ARATAROT

Consultas personales en Madrid
Cita previa
626 301 834 / 806 466 949 902 021058
Coste de llamada r.f. 1,16 €/minuto r.m. 1,51 minuto iva incluido.
Solo mayores de 18 años
Tu Carta Astral Gratis en
www.aratarot.com

∞ HEISABEL ∞

TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI
TAROT: Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico.
Oráculo de los Ángeles.

ENERGÍA Sesiones de Energía. Con Cristales
y Piedras. Armonización de Chakras y
Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y
Protección Energética.

CONSULTAS • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO
EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR

∞ 696 02 53 08 ∞

Fátima Molina Tarotista y vidente
Amor - Dinero - Trabajo - Salud

806.535.742
918.340.602 www.tarotdefatima.com

Respuestas claras
Toda la verdad

OFERTA VISA: 30 min por 20€

Línea 806 ofrecida por Datel Enterprise, SL - Apartado Correos 15 - 08301 - Mataró - Barcelona. Coste Máximo
por minuto servicio 806 (Impuestos incluidos): Red Fija: 1,21 €, Red Móvil: 1,57 €. Mayores de 18 años.

Tarot de Analía
Vidente y astróloga

"Mi don te ayudará"

Salud
Amor
Dinero
Trabajo

VISA Consulta 15€
902 884 526

806 50 68 90
ABSOLUTA CONFIDENCIALIDAD

Precio máximo: Red Fija: 1,21 euro/min. Red Móvil: 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

TAROT de los ALQUIMISTAS

Consultas Particulares
Cursos Tarot, Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo
Iniciación al Reik (todos los niveles)
Masaje Metamórfico

Rosemary Tel. 91 553 67 90 - 651 329 193

"Gracias a mis
dones he ayudado
a miles de personas"

Gabriel
806 50 61 82

Precio Máximo: Red Fija 1,21 euro/min. Red Móvil 1,57 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080





Hoja a hoja nos va desnudando
el otoño que todo lo desnuda
hasta dejarnos secos los huesos.

Graznido de cuervo en la llanura desierta.

El corazón del almez atardece en silencio
inundando de luz el ocaso.



Fotografía y texto de Dokushō Villalba

Dokushō Villalba, (Utrera, 1956) es maestro budista zen. Fundador de la Comunidad Budista Soto Zen española y Abad del Monasterio Zen Luz Serena. Escritor, traductor, conferenciante. Entre sus aficiones destacan la fotografía y la poesía.



Contenido
Vivo



Ecocentro

Vida saludable y sostenible

Alimentación Ecológica

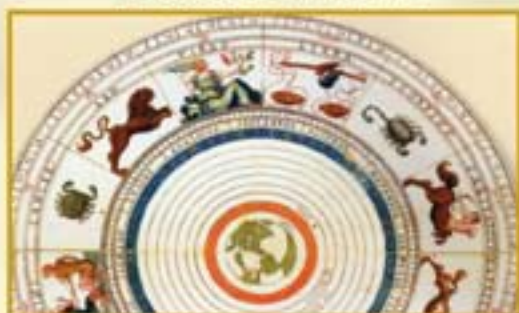
Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía: Formación y Cultura

PROMOCIONES



-50% en el Restaurante a la Carta mientras rige tu zodiaco

Noviembre:

Hasta el día 22: Escorpio. Desde el 23: Sagitario.

*Consulta las condiciones en www.ecocentro.es

-10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en la Librería Nueva Conciencia, en el plazo de un mes.

Regalo sin sorteos

Por cada 300€ de compra en un mismo día, una estancia gratis en varios hoteles rurales.

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



Finca Hotel-Cabañas

Frondosos bosques y gargantas de abundantes aguas cristalinas a solo dos horas de Madrid.

Un remanso de paz y belleza.

Gran capacidad: 24 cabañas, 70 camas.

Promoción para noviembre

Cabaña para 2 personas: 35€/día

Descuento del 50% ya incluido en el precio.

*Consulta condiciones en www.ecocentro.es

Robledillo de la Vera, Sierra de Gredos, Cáceres

927-570-134 - 633-214-027

www.lahospederiadelsilencio.com

lahospederia@lahospederiadelsilencio.com

ECOSOFÍA

Librería | Escuela | Conciertos | Fórum | Hemeroteca | Aula de Música



Emilio Fiel (Miyo) presenta su libro:

"Eres mi diosa I. Lo masculino, amoroso y sensible."

Viernes 22 de noviembre, a las 18:00 en la sala 53.

Firmará ejemplares al finalizar la presentación.

Té-rtulias con pastas - Club de amigos Awake

Encuentros para charlar y compartir, alrededor de un té con pastas.

El primer de viernes de cada mes, de 18:00 a 19:30. Aportación: 5€.

+Info en

www.ecocentro.es

actualizada a diario



@EcocentroMadrid

ECOCENTRO

C/Esquilache 2-12 (esq. Av. Pablo Iglesias 2) 28003, Madrid

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal

915-535-502 690-334-737 eco@ecocentro.es

ECOCENTRO SALUD

C/Esquilache 2, 1º

915-531-299 - info@ecocentrosalud.es

www.ecocentrosalud.es

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.

987-530-000 - 617-898-100

www.laecoposada.com - ecoposada@gmail.com



Una invisible y sutil esencia es el
espíritu de todo el universo.

Eso es la realidad.

Eso es la verdad. Tú eres Eso

Chandogya Upanishad