

Verde Mente

La Guía Alternativa

Marzo 2017

Nº 210



El verdadero Vipassana
Ramiro Calle

Viaje Viviente al Antiguo Egipto
Sebastián Vázquez

La voz y la Rabia
Makiko Kitago

Entrevista a
Juancho Calvo

Hongos medicinales
Nuria Balmisa

Del Rito al Éxtasis
Lalita Devi

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

- Real Food -

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

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco



AGENDA DE ACTIVIDADES: MARZO
SÍGUENOS EN FACEBOOK Y BLOGGER!!!



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES 5 TIRSO DE MOLINA MADRID

WWW.MASALABIO.COM





NUEVOS E-BOOK

en Marzo
en nuestra web

www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL

Los periodos de cambio nunca son fáciles. Pero detrás de las dificultades siempre se esconden esperanzas, ilusiones, que suelen generar nuevas etapas. En este momento del año, en el que la primavera marca sus primeras señales, VerdeMente os ofrece una nueva apuesta, centrada una vez más en los contenidos. Desde hace más de dos décadas hemos pretendido ser un espacio de debate, discusión y conocimiento de terapias alternativas, orientalismo y salud. Los únicos criterios que nos han movido han sido siempre el respeto a nuestros lectores. Nunca hemos evitado debates dentro de la revista, puntos de vista contrarios, convencidos que en la sana discusión se esconde parte de la Verdad.

En ese sentido, la revista viene repleta de diferentes visiones. Ramiro Calle, por ejemplo, plantea la dificultad ética de justificar la aplicación de las técnicas de meditación en un lenguaje personal alejado de la bondad, la búsqueda de la compasión y el respeto. Daniel Gabarró profundiza en las Bienaventuranzas de la tradición judeo-cristiana y su relectura como forma de crecimiento personal. Pablo Veloso aporta una visión propia sobre el dualismo "femenino", "masculino", que a fin de cuentas, es una construcción cultural. Nunca debemos olvidar que nuestra visión del mundo, nuestra manera de observarlo e interpretarlo es resultado de un bagaje formativo (enculturación y aculturación) que no es perfecto. Por eso, nos abrimos a nuevas realidades, que nos alejen de los estereotipos en los que vivimos.

Juancho Calvo, nos describe una de las actividades actuales más interesantes en la formación interpretativa: el empleo de la filosofía Zen. Su planteamiento, muy sugerente, tiene una larga tradición en el mundo cinematográfico. Técnicas y planteamientos como los que el muestra, se emplean por actores y estrellas de Hollywood desde los años 70.

Junto a estas propuestas muchas otras, Salud (Karmen Pastora, Nuria Balmisa, Francisco Alonso, Pilar Campayo y Rosa León), Terapias (Adriana Sorini, F.J. Sauré, J. Almán, Samira Osorio, Makiko Kitago, Angeles Sanz, Chema Pascual), Orientalismo (Miguel Priego), Danza y Simbolismo (Lalita Davi)... y muchísimo más.

En los próximos meses iréis observando nuevos cambios. Vosotros participaréis en ellos, con nuevas formas de participación. Renovadas posibilidades, reflejo de nuestro deseo de acercarnos a vosotros de manera más profunda. Comprobaréis la aparición de nuevas secciones y colaboradores, incidiendo en aquello que os interesa. VerdeMente Siempre por y para vosotros.

Antonio Gallego

VerdeMente

La Guía Alternativa

VERDEMENTE S.L.

Dirección:

Antonio Gallego García

Redacción:

Diseño y Maquetación:

M^a Mar Gallego García

Comunicación:

Manuel Castro Priego

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: "Revista VerdeMente"

Google+: "Verdemente"

Twitter: "@RevisVerdeMente"



Gyeongbokgung, Palacio de Seúl

(Corea del Sur)

Autor: CJ Nattanaí

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.

22 años

S+ Sumario

ENTREVISTA A JUANGHO CALVO 6

CUANDO EL AMOR NO ES SUFICIENTE 10
JEAN FRANÇOIS SAURE

PALABRAS CON VIDA 12
SAMI OSORIO

¿ARAÑITAS O VENAS VARICOSAS...? 14
KARMEN PASTORA

ARTETERAPIA GESTALT 16
JAVIER ALMÁN

CANTOTERAPIA. LA VOZ SE PONE DE MODA 18
ÁNGELES SANZ

EL PODER DE LA LUZ: FOSFENISMO 20
ADRIANA S. SORINA

VIAJE VIVIENTE AL ANTIGUO EGIPTO 22
SEBASTIÁN VÁZQUEZ

SECCIÓN YOGA Y ORIENTALISMO
EL VERDADERO VIPASSANA 24
RAMIRO CALLE

UN RETIRO PARA MÍ 26
MUSA NICOLÁS

SECCIÓN DANZA Y EXPRESIÓN
DEL RITO AL ÉXTASIS 28
LALITA DEVI

EN LAS CUMBRES DEL CUENCO TIBETANO (II) 30
CHEMA PASCUAL

LA VOZ Y LA RABIA 32
MAKIKO KITAGO

SECCIÓN ESPIRITUALIDAD TAMBIÉN PARA ATEOS
INSTRUCCIONES PARA VIVIR FELIZ 34
DANIEL GABARRÓ

LA INFLUENCIA DE LOS TALLOS Y LAS RAMAS 36
MIGUEL PRIEGO

LA ESPALDA: NUESTRO DETRÁS 38
PILAR CAMPAYO, ROSA LEÓN

SECCIÓN ORIENTALISMO Y EVOLUCIÓN
LA PSICOLOGÍA DE LA MUJER (PARTE I) 40
PABLO VELOSO

SECCIÓN CUERPO, POSTURA Y SALUD
¿SABES CUÁL ES LA MEJOR POSTURA PARA DORMIR? 42
FRANCISCO ALONSO

HONGOS MEDICINALES 46
NURIA BALMISA

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Entrevista a **JUANCHO CALVO**



Desde sus orígenes a la actualidad, el arte y el zen han ido siempre de la mano. En este caso, un director de cine enseña el camino del zen a actores y actrices y a toda persona que quiera actuar más libremente en el escenario de la vida.

VM.: Juancho, a parte de profesor de meditación eres director de cine. Háblanos un poco de tu experiencia vital en el medio audiovisual y de qué relación tiene eso con la meditación y el zen.

J.C.: Mi experiencia vital en el medio audiovisual está vinculada a la creatividad y el juego y se remonta a mi niñez. Recuerdo momentos a solas con el Cinexín, que era un proyector de juguete que se puso de moda en los años 70. En mi familia gustaba mucho el cine, mis padres tenían amigos cineastas y eran socios de un cineclub que después de 50 años todavía hoy continúa activo. Yo hice mi primer cortometraje en Súper 8 a los quince años, recuerdo montarlo con tijeras y celo. Esos momentos eran mágicos. Luego vino la facultad de Bellas Artes, la especialidad en dirección de cine en Los Angeles, dirigir películas y series de televisión. En ese largo viaje se perdió algo por el camino. Por eso para mí es importante recuperar ese espíritu

mágico, creativo y lúdico, de expresión y libertad, en donde la persona crece como artista y como ser humano. En paralelo, desde joven me interesó mucho todo lo relativo al arte y al crecimiento personal. No fui un inadaptado, al contrario, pero lo cierto es que el fútbol no me interesaba en absoluto, prefería dibujar o hacer música, que se me daba muy bien. Claramente en mí había una orientación hacia la espiritualidad, lo energético, la trascendencia. Una cosa llevó a otra y muy pronto me interesaron las artes marciales, el taoísmo y luego el zen. A lo largo de los años he experimentado mucho y he hecho de todo, pero el zen ha sido siempre el hilo conductor.

VM.: ¿Y cómo es que un día mezclas el cine con el zen, y además de dirigir actores comienzas a enseñarles a meditar? ¿Cómo surge tu propuesta de Zen para Actores?

J.C.: Bueno, la génesis del taller “Zen para Actores” da respuesta a varias necesidades tanto mías como de las

ZEN EN EL SIGLO XXI

personas con las que trabajo y convivo, que son fundamentalmente actores y actrices, a los que veo continuamente esforzarse, luchar, disfrutar, caer y levantarse, aprender. Mis mejores amigos son actores y en mi profesión lo que más me apasiona es el trabajo con los actores. Por eso, poco a poco y de forma natural se fue gestando un proceso en forma de taller que iba integrando mi experiencia como director y mi experiencia en el zen, lo cual daba sentido de unidad y coherencia a mi vida y con lo que además podía ayudarles a ellos a mejorar su actividad y su día a día. Aunque en realidad, el taller sería válido para cualquier persona, no solo para actores o actrices. De hecho, de vez en cuando acepto en el taller a algunas personas que no son actores.

VM.: ¿Y de qué manera la filosofía zen puede ayudar a los actores y al mundo de la interpretación, o al resto de personas?

J.C.: En tu pregunta asoma ya el meollo de la cuestión. El zen no es una filosofía, es una experiencia real, una vivencia directa muy centrada en el despertar y la liberación, en soltar las ataduras que impiden que yo experimente con claridad la realidad tal y como es. Y ahí suele estar parte del problema. Estamos tan centrados en el pensamiento que vivimos una vida pensada. Y no siempre pensamos de forma fluida y saludable, así que estamos secuestrados en una mente ofuscada y llena de dualidad, conflicto, miedo, comparación, queja, etc. No se trata de cambiar una filosofía mala por otra buena, sino de despertar y vivir más allá del pensamiento. Por otro lado, un actor o una actriz son primeramente personas, seres humanos, que en su trabajo artístico se implican de una forma muy especial, como un pintor o un músico, pero cuyo instrumento es además su propio cuerpo, su voz, sus emociones, su imaginación, su respiración, su vida misma. No he conocido ningún actor cuyos obstáculos no estén relacionados con sus asuntos personales, con su vida interna o externa. Igualmente, de alguna manera, todos estamos actuando en el escenario de la vida, por eso todo esto es aplicable a cualquier persona en los obstáculos del día a día.

VM.: ¿Y en estos obstáculos el zen puede ser la solución?

J.C.: Entiendo tu pregunta, pero el zen no es la solución para nada. La solución es ver el problema. Y el zen pone a tu disposición un proceso con el que ver claramente cuál es el problema. Y resulta que el problema es no ver con claridad. Sé que esto puede sonar a juego de palabras, pero es así. En ese sentido, el zen es tecnología punta, una propuesta que se ha ido afinando y refinando durante cientos de años y con la que miles de hombres y mujeres se han liberado y han alcanzado una vida más auténtica.

VM.: En Hollywood, el número de actores y directores que dicen que la meditación o el zen les ayuda es cada vez mayor.

¿Por qué crees que en España todavía no se ha generado un interés tan profundo?

J.C.: El zen es una escuela muy mochilera que hace siglos comenzó un viaje que le llevó desde la India a China, luego a Japón y luego a occidente. En este viaje llegó antes a California que a España, así que en Hollywood nos llevan unas décadas de delantera, pero es solo eso. Aquí el zen está cuajando ahora con fuerza y cada vez hay más escuelas, maestros y grupos de práctica y personas con curiosidad, y por supuesto más actores y actrices cuya vida personal y artística no se conforma con lo habitual y pide dar un paso más.

VM.: ¿En qué consiste ese paso más, qué es lo que el zen les pide y qué es lo que les da a cambio?

J.C.: Como te he dicho antes, el zen no es una idea, ni una filosofía especulativa ni una religión moralista, es una vivencia real clarificadora, una experiencia que tiene más que ver con descubrir cómo pienso, cómo soy, cómo siento, cómo me comporto. Tiene que ver con la realidad de mi vida, de mi cuerpo, mi respiración, mi mente. Dicho así puede sonar algo muy científico, pero es que Buddha, si lo situamos como el origen del zen, no fue un filósofo con una hipótesis, ni un santo al que Dios le comunicó lo que está bien o mal. Buddha fue un investigador con una gran determinación, una especie de psicólogo o terapeuta que agudizó de manera radiante su comprensión y experiencia sobre la realidad, el sufrimiento y la mente humana. La gran noticia es que

las personas, al aprender a meditar, al separarse algo de su yo personal, experimentan mayor amplitud y ligereza, mas confianza y libertad

esa comprensión radiante no es algo oriental ni antiguo sino que es universal y actual, siempre está aquí y al alcance de cualquiera, es un potencial humano, como lo es hablar, respirar, caminar, amar. Ahora bien, este potencial puede desplegarse fácil y naturalmente o puede quedar olvidado, por eso requiere de ayuda y de un entrenamiento. Por eso en el zen, comenzando con el propio Buddha histórico, todo practicante ha llevado a cabo el mismo entrenamiento, la misma investigación, que revela y permite que el viejo programa mental se desvanezca y la realidad pueda mostrarse tal y como es.

VM.: ¿Y esto es lo que se hace en tu taller, esto es lo que hacen los actores? ¿Puedes ser más específico, qué es lo que se hace concretamente en tu taller?

J.C.: El taller no es un curso o una serie de conferencias, es un proceso activo de tres meses que te conduce claramente y de forma progresiva por los diferentes aspectos y asuntos de la práctica, con explicaciones, dinámicas individuales y de grupo, ejercicios de atención, de respiración, de concentración, relajación, etc. Incluso vemos películas con las que analizamos asuntos del día a día y del proceso del taller. Hay también dinámicas propias de la actuación como los ejercicios de exploración de personajes y de voces internas, y

también mucha investigación corporal. El zen se asocia siempre a un monje sentado inmóvil, pero en el taller se explora tanto la quietud como el movimiento. Investigamos continuamente el movimiento natural y espontáneo, pues el plan no es sentarse y crear una burbuja mental espiritual sino desplegar todo nuestro potencial humano al máximo, lo cual incluye no solo el despertar de la mente y del corazón sino también el del cuerpo. La mayoría de nosotros no vive en un monasterio zen. Queremos ser felices, vivir en paz, pero también ser creativos, tener relaciones, hacer cosas, cumplir nuestros sueños y vivir en una ciudad llena de retos y oportunidades.

VM.: Vaya, parece todo un plan completo de entrenamiento con el que cambiar cosas importantes. ¿La gente está dispuesta a ese cambio?

J.C.: No es para tanto. Porque la cuestión no es cambiar nada externo. En muchos casos, ese ha sido precisamente el problema, que he estado esforzándome en cambiar todo lo externo para conseguir felicidad, o seguridad, o paz, y resulta que nunca me termina de funcionar. El plan del zen es que veas con claridad cómo se origina tu sufrimiento y que cambies patrones viejos. En realidad, como suele decirse, a priori la invitación es más a un cambio interior. Cuando tú te transformas, algunas cosas externas cambian radicalmente, otras permanecen exactamente igual pero tú te relacionas con ellas de otra manera. En cada persona es diferente. O sea, ni el taller ni el zen te exigen que te conviertas en otra persona, más bien te invitan a que vayas más allá de esa limitación personal y descubras hasta qué punto tu vida puede ser más rica, más amplia, más libre y completa. Luego entiendes que esto tampoco es así, estamos muy acostumbrados a la idea de que hay que cambiar, o de que tenemos que cambiar y convertirnos en esto o en lo otro, y el zen te ayuda a descubrir que no solo no es cuestión de cambiar lo de afuera sino que tampoco es cuestión de cambiarme yo, es tan solo cuestión de ver claramente. Por supuesto, cuando mi vida se despliega más allá de lo personal, puede ocurrir una gran transformación, y es precisamente ahí cuando decimos que el zen aporta un gran beneficio, especialmente a los actores y actrices.

VM.: ¿Te refieres a una forma zen de interpretación para ir más allá de lo personal, en el taller se aprende un método zen de actuación o algo así?

J.C.: En lo que a la interpretación se refiere, no hay ningún método nuevo ni técnica especial, es más bien un descubrimiento de la libertad esencial, lo cual puede transformar no solo tu interpretación o tu forma de ir a un casting o un rodaje, sino todos los aspectos de tu vida. Por eso el taller puede ser aprovechado también por personas que no son actores ni actrices. No hay una forma zen de hacer las cosas, así que tampoco un método zen de actuar. Hoy en día tenemos la moda del zen metida en todo, comida zen, decoración zen, ropa zen, música zen. Pero eso son

mandangas, el taller es una formación muy seria y completa para aprender a meditar, con mucha tarea personal y mucha supervisión. Nadie puede hacerlo por ti, es un proceso que has de hacer tú mismo. Pero alguien con experiencia ha de acompañarte y ayudarte y es fundamental también el respaldo del grupo, el proceso del grupo. En este tipo de procesos que buscan ir más allá de lo personal, el grupo es fundamental.

VM.: Esto conecta con lo que has dicho antes sobre la transformación que puede suceder cuando la vida se despliega más allá de lo personal.

J.C.: Es que esa es la clave. El asunto de lo personal, del yo o del ego, llámalo como quieras, está entrometiéndose siempre justo en mitad de todo y bloquea la vida. De forma un poco simplista, podríamos decir que actuar es un yo convirtiéndose temporalmente en otro yo. Pero cuando mi yo habitual está muy arraigado y no tiene fluidez, que suele ser lo habitual, tiene serios problemas para quitarse de en medio y dejar paso a otros personajes, para dejar paso a la vida con mayúsculas. Por eso en mi día a día hay personajes que aparecen constantemente y otros que nunca lo

gran salir y ahí comienza el encasillamiento. El encasillamiento artístico y el personal. Además aparecen los personajes del juez, el controlador, el miedoso, etc. En términos budistas esto podría llamarse karma o samsara, en términos

Los artistas debemos asumir nuestra responsabilidad con el mundo, nuestra capacidad especial para tocar a las demás personas y hacerlas más conscientes, individual y colectivamente

psicológicos se hablaría de trauma, es igual cómo lo llames. Este yo aferrado a sí mismo e inmóvil, construido básicamente de pensamiento y pasado, condiciona no solo en la escena sino en el día a día, en el teatro de la vida, no solo a los actores sino a cualquier ser humano. En los talleres de interpretación y en terapia se trabaja mucho con personajes diferentes, pero no con el desapego del personaje yo, que es el gran personaje que vive en el engaño de ser el centro de la realidad. En el taller de "Zen para Actores" trabajamos con muchos personajes diferentes y con el no-personaje, con la periferia y con el centro, con las voces y con el silencio. Por eso las personas, al aprender a meditar, al separarse algo de su yo personal, experimentan mayor amplitud y ligereza, mas confianza y libertad. Y por eso el zen aporta un gran beneficio a los actores y actrices, pues su arte y su trabajo depende de la fluidez con la que pueden dejar que su personaje diario central se retire a un lado, que las voces boicoteadoras no limiten, y que se descubra ese espacio abierto desde donde cualquier voz o personaje puede aparecer libremente. Y este no es solo un asunto clave para los actores sino para todo ser humano.

VM.: Hablas mucho de proceso y a menudo te refieres a cuestiones que no parecen solo espirituales sino casi terapéuticas. ¿Qué opinas de la terapia? ¿Es el zen un tipo de terapia?

J.C.: El zen no es una terapia, sin embargo es muy terapéutico. A la vez, te diría que el zen es muy espiritual incluso muy religioso, y sin embargo no tiene nada que ver ni con la espiritualidad ni con la religión, o no tal y como se suele entender la espiritualidad o la religión. Lo importante es la transformación y realización del ser humano, de manera que sea más libre y más feliz. El budismo habla de sabiduría y compasión, el mindfulness habla en otros términos, un terapeuta gestalt en otros, un terapeuta sistémico o un constelador en otros. Las palabras no son lo más importante, en ese sentido, en el centro de la terapia, de la religión o de la espiritualidad, está el ser humano. Si el zen no es profundamente humano no es zen, y lo mismo sucede con la terapia. He visto personas con muchas horas de zen en su cojín pero que no han desanudado su sufrimiento hasta que no han ido a terapia. Y he visto personas que han ido de terapia en terapia durante años pero que no han evolucionado realmente hasta que no se han sentido en silencio. Yo personalmente estoy muy a favor de los procesos terapéuticos, de los más ancestrales y de los más modernos. Y cada vez está siendo más evidente que el zen ayuda a la terapia y que la terapia ayuda al zen. Hay que tener cuidado con no mezclar y no confundir uno con otro, pero sin duda ambos procesos se complementan perfectamente. Por eso las artes y las terapias han estado tan vinculadas y por eso ahora se está integrando el zen. Es un proceso natural. El ser humano busca todo lo que está a su alcance para crecer, expresarse, evolucionar, trascender y alcanzar su plenitud.

VM.: *Esto ha sido así siempre y parece que así va a seguir siendo.*

J.C.: Lo que llamamos new-age es en realidad very-old-age. La espiritualidad, la búsqueda de sentido, de la plenitud, el anhelo de regresar al origen o de evolucionar hacia el máximo potencial, acompañan al ser humano desde que este se bajó de los árboles y comenzó a ponerse de pie y a contemplar las estrellas. Por eso el zen es un camino muy

viejo y a la vez es un camino muy nuevo. Por eso el zen en el Siglo XXI sigue estando más vigente que nunca. En el taller no hacemos nada que no hicieran los sabios de hace miles de años y a la vez realizamos experimentos de vanguardia. El Zen es siempre una propuesta ancestral y a la vez revolucionaria. Y sin duda hay que hacer una revolución.

VM.: *¿Te refieres a una revolución individual o a una global?*

J.C.: Esa es una gran pregunta. Me refiero a ambas. Y cuando hablo de revolución estoy hablando de evolución. No hay revolución global sin revolución individual. No hay transformación global sin transformación individual. En el arte esto es muy evidente. Los artistas debemos asumir nuestra responsabilidad con el mundo, nuestra capacidad especial para tocar a las demás personas y hacerlas más conscientes, individual y colectivamente. Esa es nuestra aportación individual y colectiva, cada uno en su entorno, en el cuidado de las personas más necesitadas, en el medio ambiente, en el respeto a los animales y las plantas, en la violencia, la política, la alimentación, la educación, la pareja, en todos los ámbitos de la vida. Todos los seres humanos tenemos una responsabilidad con la comunidad. Unas personas hacen pan, otras conducen un taxi, otras enseñan en la escuela, otras cuidan en un hospital, otras hacen leyes, política, música o barren calles. Cada uno en su actividad y en su entorno tiene el potencial de despertar en el mundo y de despertar al mundo. El verdadero despertar no es un flash que ciega y te deja alucinado en el cojín, es una luz que muestra el camino y te pone en acción ●

Revista VerdeMente

Si quieres conocer más, podrás asistir a una Charla Gratuita "Zen y la interpretación. Voces, Mascaras y silencio" el jueves 16 de marzo a las 20:30 en el Centro Mandala

Acerca de Juancho Calvo



Licenciado en Bellas Artes, formado como director de cine en España y en Estados Unidos, ha escrito y dirigido películas y series de televisión. Simultáneamente se ha dedicado al entrenamiento de actores y actrices y ha desarrollado el taller "Zen para Actores" que se ofrece en el Centro Mandala, para favorecer la integración de la meditación en el día a día y en los procesos personales, creativos y artísticos. Juancho conoció el Zen hace casi 20 años y desde entonces busca una forma auténtica y actual de compartir su experiencia, prestando siempre especial atención a la relación de la meditación con el arte, el cuerpo y la creatividad.

Taller "Zen para Actores"

Nuevo taller trimestral, de abril a junio.

Grupo de tarde: lunes de 18 a 21 hrs.

Grupo de mañana: jueves de 11 a 14 hrs.

Charla gratuita: 16 de marzo, 20:30 hrs.
en el Centro Mandala (calle de la Cabeza 15)

Información y reservas: www.juancalvo.es - Tel. 639.21.08.08 - juancho@juancalvo.es

CUANDO EL AMOR NO ES SUFICIENTE



Aunque tenga todo el amor del mundo, si no soy capaz de expresarlo de un modo conveniente, porque se me da poca oportunidad o si lo que me rodea es unerial, creceré con dificultad.

Para vencer situaciones adversas que fortalecen sentimientos como el estrés, el enfado, el burn-out, la depresión, el dolor crónico, los vértigos, corresponde recuperar una base emocional sólida. La recuperamos al transmutar sentimientos dolorosos, cuando restauramos el biocampo, que es el reflejo de nuestra salud mental, emocional y física.

¿Cómo restaurar el biocampo?

La bioenergía permite reparar las fugas o cicatrices en el biocampo. Las fugas en el biocampo se evidencian con sentimientos adversos. Los santos rabinos, eliminando en su alma la negatividad, obtienen lecciones místicas de acontecimientos banales. Frente a los pensamientos negativos se dicen: “Si con un palo remuevo el fango, solamente lograré cansarme, porque, por mucho que se mueva, continuará siendo fango.”

lacasatoya
Ven a descansar en Semana Santa
 Solo te costará el alojamiento
 4 días, 3 noches, **159€**
 Yoga, paseos, charlas...

www.lacasatoya.com - Tel. 976609334 - 625547050
lacasatoya@lacasatoya.com - PLAZAS LIMITADAS -

TERAPEUTA GESTALTICA
 PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
 BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.

Espacio de Terapias
 Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
 Tel: 610 256 668

¿Qué elementos se someten al procedimiento de disolución?

Se trabaja sobre la raíz de acontecimientos no resueltos y de creencias asociadas dolorosas. Se procede a desconectar cada creencia y quitar el malestar creado por los acontecimientos y las creencias, desde, entre otros, el mudra de la libertad. Como acción de compensación se refuerza y se nutre el ser profundo para renovarse.

fuerza, es mejor desde la elasticidad e inteligencia de nuestra respuesta, mostrando un ¡olé! pacífico. Esta inteligencia es arte de la transmutación emocional ●

¿En qué consiste la terapia de la felicidad?

La metodología que se aplica se suele desarrollar en tres etapas. La primera etapa es la meditación orientada al servicio. La segunda, la sanación: trabajo sobre la cantidad, calidad y distribución de la energía y los conflictos no resueltos, pánico o temores, edad en transición, adaptaciones y auto-reconocimiento, aceptación, sistema nervioso, etc... En la tercera etapa queda desconectar las últimas cargas contra-productivas, conectar nuevamente el alma con el corazón y fomentar el ser creativo. La profundización permite retomar el camino a la integridad, la felicidad y la creatividad.

¿Por qué trabajar desde el flujo de energía universal?

Al navegar por este espacio, se favorece un cambio en el sentir. Como si existiera una clave fundamental que por fin gira, una serie de sensaciones de la plena conciencia. Se procede a centrar las energías, lo que permite ser coherente, disolver el temor y subir el nivel del corazón, para que el alma tome las decisiones correctas y que la persona guíe su vida con confianza, responsabilidad y plenitud.

¿Cuándo hay que actuar?

Cuando se presenta un toro emocional desbocado en nuestra vida, y con poco acierto intentamos atraparlo por los cuernos y nos embiste. En vez de aquello de enfrentarse desde la

Jean-François Sauré

Es el gerente de una editorial de responsabilidad social. Diplomado del Curso de Manos para Sanar, de la AIS, 13ª promoción. Master en comunicación por la Universidad de la Sorbona-París, desarrolla aptitudes para vivir teniendo paz proponiendo talleres de edición de las emociones. Autor del poemario sobre las fronteras: "Melillasin alambradas".



www.ilustramaxima.com
editorialsaure@yahoo.es
 605 904 310

Terapia de restauración de las emociones:

Taller de edición de las emociones con tres sesiones individuales de una hora.

Escriba a: editorialsaure@yahoo.es o llame al 605 904 310



PALABRAS

Cada una de las palabras que usamos, crean la realidad o circunstancias, que en un futuro próximo vivenciamos. Me gusta recordarles a todas las personas que llegan a mí, lo importante que es su trabajo a nivel personal, **recordar que cada palabra es un decreto, y que hay que usarlas en la medida de lo posible con coherencia.**

También recordar que debemos permitirnos el error, con amor a nosotros mismos, que no se trata de fustigarse, sino más bien de tomarlo como un periodo de aprendizaje, en el que nos abrazarnos con ternura después de cada caída.

A lo largo de este tiempo, han llegado a mí, diferentes personas esperando que les cambie la vida, por ello me apetece recordarte que nadie más que tú, podrá cambiar tus circunstancias.

En esta ocasión los maestros y mi alma en esencia, me invitaban a compartir contigo este maravilloso decreto que canalicé en una de las terapias grupales y que puede ayudarte en tu proceso.

Como decía anteriormente no puedo cambiar la vida de nadie, pues mi labor solo es reforzar y colaborar en la aceleración de tu proceso personal, siempre por supuesto que estés receptivo/a y abierto/a al cambio.

Si tuviese que hablar de libertad cuántica diría que es una herramienta que transformó por completo mi vida y que está colaborando con el proceso de muchísimas personas.

Recordar, que está basada principalmente en la canalización, lo que facilita una adaptación perfecta a tus necesida-



des. Esta técnica se complementa además con una mayoría de herramientas bioenergéticas, así como ejercicios y rituales psicomágicos que te ayudan a reforzar, como es el caso de este fabuloso decreto, que hoy comparto contigo.

En ocasiones durante la terapia, podemos recibir un mensaje de los maestros o hermanos mayores, del guía, e incluso de familiares que desean contactar con nosotros, eso puede variar según la persona, ya que cada sesión es un nuevo mundo.

Te mando mucho amor para este lindo mes de marzo que hemos iniciado junt@s, un abrazo cuántico y que la magia del decreto inicie una transformación en tu vida...

CON VIDA

Me abro al recibir de la vida

Yo soy divina presencia, yo soy

Yo soy amor infinito, yo soy

Yo soy luz y sombra, yo soy

Yo soy abundancia, yo soy

Yo soy el todo, yo soy

Me reconozco tal como yo soy

Me acepto y me respeto con la dualidad que hay en mí,

Reconozco la culpa que siento, como parte del juego del ego que he creado.

Aquí y ahora, envié toda esa culpa a la expiación,

La envié a la luz y dejo que trascienda,

Para que vuelva a mi multiplicada en forma del amor que, yo soy.

Yo soy aceptación, yo soy

Yo soy una mujer/ un hombre integr@, yo soy

Yo soy humildad y sinceridad, yo soy

Yo soy confianza, yo soy

"me siento complet@ y reconozco en mí todo cuanto necesito.

Yo soy el alma del todo, yo soy" (se repite)

Yo soy el alma del todo, yo soy

Me perdono, me acepto y me respeto,

¡y elijo amarme cada día!

Yo soy quien, yo soy

Yo soy conciencia en estado puro, yo soy

Yo soy amor, yo soy

Yo soy plenitud, yo soy

Yo soy el poder que hay en mí, yo soy

Yo soy prosperidad, yo soy

Gracias, gracias, gracias a la madre tierra, al padre sol, al abuelito viento, a la abuelita agua, a mis maestros y guías (aunque no pueda verlos), al espíritu del todo, a los seres de luz que aún no he descubierto, al universo, a mi cuerpo, a mis padres que me permitieron jugar a este juego, a mis ancestros, a mis iguales, a mis hijos y nietos (aunque aún no los tenga) y a los que están por venir, a las personas que me acompañan, a los hermanos y hermanas con los que practico este decreto, a la madre divina, al dios o diosa que soy, a todo cuanto veo, a la energía amorosa del dinero, al ciclo de la vida, a los alimentos que tomo cada día, a las personas que trabajaron para que llegaran hasta mí, a mis fuentes de ingresos, a mis creencias, a mi mente que me permitió llegar aquí, a mi niño interior que me permite sanar, a la vibración de mi alma que me trajo hasta aquí, al poder de la sincronía, a las señales del mundo, al efecto espejo que hay entre todos que nos permitió sanar en grupo, al amor que siento y a la existencia en sí misma ●

¡gracias, gracias, gracias!

¡yo soy el todo, gracias a mí!



Samí Osorio

Es terapeuta y creadora de la nueva técnica de liberación cuántica. Además, es empresaria y creadora de varios proyectos. Su último proyecto, Libertad Cuántica. Donde se trabajan todo tipo de bloqueos que impiden al paciente conseguir cualquier resultado.

¡RECONECTA!

"EL CAMINO ESTA EN EL INTERIOR"

- Mejora tus relaciones personales
- Conecta con tu abundancia personal
- Desbloquea todo aquello que te impida conseguir éxito en la vida
- Aprende a relacionarte con el dinero
- Y mucho mas...

Terapia Chamánica
Libertad Cuántica



info@samosorio.com
www.samosorio.com
libertadcuantica f
685 47 65 72

15€ de Descuento
Terapia individual
Sanación Grupal
Cursos



¿ARAÑITAS O



Es una enfermedad que en silencio cada vez va a más, no entiende de sexos, aunque afecta más a las mujeres. Y lo más alarmante es que las personas que la padecen y los facultativos médicos le restan importancia.

Actualmente más del 70% de la población adulta padece de insuficiencia venosa sin diagnosticar. En algunos casos es asintomática (el paciente ignora que tiene la enfermedad) pero normalmente se manifiesta con cansancio, pesadez en las piernas, picor, retención de líquido, hinchazón en tobillos y pies, dolores musculares, hormigueo, calambres y por supuesto la parte estética que tanto preocupa a las féminas.

Entre los factores de riesgo más comunes destacan el so-

Actualmente más del 70% de la población adulta padece de insuficiencia venosa sin diagnosticar

brepeso, la edad avanzada, y los ocasionales edemas del embarazo. Existen otros como el tabaco, alcohol, estar mucho tiempo de pie o sentado, pasajeros y trabajadores aéreos que son afectados por la altitud. Estas situaciones pueden contribuir al mal funcionamiento de las microscópicas válvulas venosas.

Cuando éstas ya no son capaces de evitar que la sangre refluya, aparecen las primeras "arañitas". Es la forma que tiene el organismo de avisar que el sistema comienza a fallar. Se demuestra así una clara manifestación de que existen trastornos en el sistema venoso.

Lamentablemente esta situación es observada por los afectados y especialistas como un tema estético que no afecta la salud. Hay que tener en cuenta que la enfermedad varicosa puede ser severa, si no es tratada a tiempo.

En el momento en que se presentan los primeros síntomas, lo sensato es hacer un diagnóstico inicial por un especialista vascular.

Confirmada la enfermedad, es necesario informarse. Los tratamientos de la medicina convencional son paliativos (además de ser costosos) puesto que muchas personas relatan malos resultados,

CHARO ANTAS
Terapeuta Gestáltica
y Consteladora

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

“ Taller de
Arteterapia ”
Plazas
limitadas



655 80 90 89

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA



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

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829



Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

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

VENAS VARICOSAS...?

empeoramiento, complicaciones y lamentablemente la reparación de las varices. Pueden aliviar los síntomas, pero no el curso de la enfermedad.

Es incomprensible que no se les informe a los pacientes de los riesgos que esta enfermedad conlleva y sus consecuencias. A la larga es el corazón el que sufre las consecuencias haciendo un sobreesfuerzo, para intentar que la sangre retorne.

Cuando la sangre se estanca las paredes venosas se deforman, convirtiéndose en venas varicosas muy susceptibles a la formación de trombos, pudiendo dar lugar (entre otras) a una tromboflebitis.

Un trombo puede viajar por el torrente sanguíneo y provocar un infarto en algún órgano (corazón, pulmones, cerebro, intestino etc.) como se puede ver son situaciones de alto riesgo que se ignoran. La creencia popular es que las arañitas vasculares y las venas varicosas son algo sin importancia.

Las medicinas alternativas no agreden al organismo y pueden evitar que la enfermedad siga avanzando. Es necesario

Los tratamientos de la medicina convencional son paliativos puesto que muchas personas relatan malos resultados, empeoramiento, complicaciones y lamentablemente la reparación de las varices

modificar nuestra filosofía de vida, con una nutrición adecuada, beber agua alcalina, medicina herbal, drenaje linfático, Reflexoterapia, Digitopuntura, masajes, ejercicios adecuados y relaciones saludables ●

Karmen Pastora



Posee un doctorado natural con profundos conocimientos del ser humano.

Además de una gran capacidad resolutoria de manera autodidacta. Investigadora apasionada de la circulación de retorno.

www.varicescero.com
915 512 342 626 715 860 (WhatsApp)



Mencionando la revista obsequiamos
 Talonera 100% piel, para su colocación

VaricesCero/Plantilla Activa KP11
Emplea técnicas de Reflexoterapia

Tratamiento Natural para varices que activa tu circulación

Si trabajas mucho rato de pie o sentad@
 Piernas cansadas, dolores musculares
 Hinchazón, hormigueo, pesadez
 | Resultados Garantizados..!

www.varicescero.com info@varicescero.com
+34 915 512 342 +34 626 715 860

ARTETERAPIA GESTALT



*Un camino amable y creativo
para evolucionar*

Las personas tendemos a pensar que vivimos lo más felices posibles con las circunstancias que nos han tocado: familia, nivel económico, entorno socio-cultural, etc. Aprendemos a adaptarnos a esas circunstancias determinadas y aceptamos ese marco que le ponemos a nuestra vida como única posibilidad de desarrollarnos y sobrevivir. Nos vamos haciendo la vida pseudo-felices, mientras pasa el tiempo y el conformismo se convierte en frustración.

Pensamos que no hay otra posibilidad. No vemos más allá de

nuestros zapatos, a los que nos hemos adaptado, y eso nos impide darnos cuenta de que en gran parte la casualidad no existe, que los acontecimientos de nuestra vida se van sucediendo de manera encadenada y potenciando un guión determinado.

Cada no-decisión, conflicto que no resolvemos o duelos no cerrados, nos refuerza en los mismos zapatos aunque nuestros pies se sientan apretados dentro de ellos. De alguna manera nos sentimos seguros/os en esa forma que nos resulta reconocible y donde encajamos.

Nos vamos haciendo la vida pseudo-felices, mientras pasa el tiempo y el conformismo se convierte en frustración.

RESTAURANTE Y SUPERMERCADO
100% ECOLÓGICOS
CENTRO DE BIENESTAR Y TERAPIAS

YOGA - PILATES - BIODANZA - MASAJES
TERAPIAS - ALQUILER DE SALAS - TALLERES
CONFERENCIAS - CATERING ECOLÓGICO



UN NUEVO CONCEPTO DE ESPACIO ECOLÓGICO

ECOLOGÍA, CULTURA Y BIENESTAR
EN TU LUGAR DE ENCUENTRO



91 657 25 15 info@espacioorganico.com
www.espacioorganico.com
Crta. Fuencarral, 1 - CC.Río Norte II - ALCOBENDAS - 28108






La Arteterapia Gestalt ayuda a desarrollar la toma de conciencia del aquí y ahora de la persona, sus dificultades y temas pendientes. No sólo es un proceso de autoconocimiento profundo, sino también de exploración, acercamiento y trabajo desde la creatividad y las técnicas artísticas. El objetivo

es incorporar habilidades y recursos personales que ayuden a las personas a transitar todas esas dificultades que impiden un proceso natural de encuentro con sus recursos propios, su autoestima, confianza y seguridad en sí mismas. Nuestra propuesta supone la posibilidad de acercarse a un escaparate y observar cómo sería su vida con unos zapatos nuevos, más cómodos, flexibles, a veces con una talla más, quizás de otros materiales que permitan que los pies puedan respirar.

Pretendemos servir de guías y acompañar en este proceso, de entrar a por los nuevos zapatos para la vida y emprender nuevos caminos que te hagan sentir verdaderamente auténtica/o y feliz. La Arteterapia aporta un método de trabajo que facilita la expresión de las emociones y el trabajo con ellas, desde un lugar muy sencillo, natural y efectivo.

No es necesario tener conocimientos de arte, no se pretende enseñar técnicas artísticas. La Arteterapia se acerca a las personas, permitiendo explorar a través de ellas y adentrarse en su proceso de trabajo personal, potenciando su creatividad. Dentro de la Arteterapia Gestalt trabajamos con diferentes disciplinas artísticas plásticas, visuales, escénicas, musicales y literarias:

MÚSICA — VOZ Y CANTO — PINTURA — DIBUJO — TEATRO — PERFORMANCES — ACCIONES — HAPPENING — ESCULTURA — INSTALACIONES — DANZA — ESCRITURA — POESÍA — FOTOGRAFÍA — COSTURA — VÍDEO — COLLAGE — ENSAMBLAJE.

No creemos en los cambios personales de un trabajo de fin de semana. Creemos en los procesos, y estos necesitan su tiempo de investigación, toma de conciencia y trabajo personal. Hoy en día, lleno de aprendizajes on-line y a toda velocidad, ofrecemos la alternativa artesana, para acompañar a cada persona en el camino de encontrarse, resolver y evolucionar.

Desde hace casi veinte años llevamos realizando esta profesión que comenza-

•

No creemos en los cambios personales de un trabajo de fin de semana. Creemos en los procesos, y estos necesitan su tiempo de investigación, toma de conciencia y trabajo personal

•

mos como pioneros en la Arteterapia Gestalt en España, creando escuelas de Formación de Arteterapia Gestalt. Desarrollamos programas formativos, de supervisión de profesionales, desarrollo de la Arteterapia Gestalt en diversos ámbitos con profesionales de la salud, el trabajo social, la educación, la empresa, el arte entre otros.

Te propongo que durante unos días observes cómo se sienten tus pies dentro de tus zapatos, cómo te sientes dentro de tu vida actual, tu marco, y si consideras que puedes necesitar unos nuevos zapatos para sentirte más honesta/o contigo, más libre. No te pierdas la oportunidad de crecer y evolucionar. Busca quién pueda acompañarte en ese camino ●

Nuestro trabajo se desarrolla principalmente en Madrid y Málaga.



Javier Almán

Director del Centro de Formación Gestalt
"El Caminante"

informacion@elcaminante-arteterapia.com
formacionmadrid@elcaminante-arteterapia.com
Tlf: 952 357 301



Formación en arteterapia gestalt



www.elcaminante-arteterapia.com
formacionmadrid@elcaminante-arteterapia.com
691 389 965 - 952 357 301

CANTOTE

Por fin la voz empieza a ponerse de moda. Las personas se preguntan por su voz y sienten algo que surge desde su interior que les lleva a explorar su propia voz de otro modo. ¿Qué

que cambió el curso de mi vida: Escuché mi verdadera voz, un sonido que salía de un lugar que jamás había escuchado antes. Fue algo que me movió tanto que hizo que comenzase

La voz se pone

me dice ese sonido, esa voz con la que convivo cada día? Poco a poco el alma de la voz se alza de las aguas profundas para expandirse, expresarse auténticamente y empezar a ser como realmente somos.

¿El trabajo con la voz es una herramienta o es algo más?

Para mí es el camino que he elegido como desarrollo personal y profesional y desde ahí acompañar a otras personas en su proceso. Una vez tuve un descubrimiento tan impactante

La cantoterapia: la voz en el cuerpo, es un método de desarrollo personal y profesional que ayuda en la correcta estructura física del cuerpo.

a buscar ese lugar misterioso que es mi propio hogar, y el camino, para mí, es el propio sonido de la voz. Todo lo demás que he estudiado lo aplico al trabajo de la Cantoterapia -explica Angeles Sanz - .

Cantoterapia es el encuentro de la propia voz y el propio cuerpo, las emociones y el cuerpo energético sonoro. La cantoterapia: la voz en el cuerpo, es un método de desarrollo personal y profesional que



RAPIA

ayuda en la correcta estructura física del cuerpo. Hay una relación íntima entre nuestra voz y la estructura que la soporta; entre las emociones que generamos y la voz que la expresa. Tiene numerosos beneficios que puedes descubrir por ti

de moda

mismo. Se trata además de un entrenamiento vocal que permite tener la voz y el cuerpo en estado óptimo disponible para lo que quieras hacer con ella.

Tengo que señalar que una de las cosas que repiten las personas que vienen asiduamente a los talleres es que después se sienten más felices y relajados y están esperando durante la semana a la clase. Sin embargo, lo que me emociona en verdad es ser testigo de la entrega a esta propuesta de las personas que se arriesgan a salir de su estado de confort. Se descubren en un proceso que les hace sentir que son mucho más de lo que creen, la voz se expande y encuentra nuevos espacios de expresión, el cuerpo se hace más blando y receptivo, nos sentimos mejor y la vida toma otra dirección después de este descubrimiento.

Jugamos mucho, nos relajamos, respiramos, nos estiramos, meditamos, dejamos las preocupaciones diarias para reír, sonreír, movernos, cantar y encontrarnos juntos cada semana.

Quizás eso que hacemos no sea cantar al uso, (no son clases para aprender a cantar canciones) porque al principio, y mucho después, no usamos palabras si no que buscamos el sonido que cada uno, cada una, lleva dentro para crear un archivo sonoro personal ●



Angeles Sanz
Creadora de la Cantoterapia
la voz en el cuerpo. Copr.
Cantoterapia.wordpress.com
cantoterapia.es@gmail.com

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI 

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

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

CURSO DE TERAPIA CON IMANES
(Pares Magnéticos)



Técnica para la eliminación de Virus, Bacterias, Parasitos, Hongos y regulación de otros disfunciones.

3 Módulos			sábado	domingo
8 - 9 Abril	6 - 7 Mayo	10 - 11 Junio	10h - 14h 16h - 20h	10h - 14h -

Importe: 130€ por cada módulo
Lugar: MADRID

- Inscripción e información
- 629 720482 Ana

HERBOLARIO EL DRUIDA DE CASAPIÉS



Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y vendaje bio
Aromaterapia

Herbales y aceites
Florales de hierba
Neurina natural

www.eldruida.es
CALLE DE LA FE, 9 - 28012 MADRID - TEL. 91 527 2833

Juan Manzanera
Escuela de Meditación
Clases y seminarios



Tel.: 630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com

 ¡Aún estás a tiempo!

COMENZAMOS
NUEVO GRUPO DE CANTOTERAPIA

31 de Marzo - los viernes de 18:30 a 20h
Ven a Probar la Clase Abierta el viernes 24 de Marzo

C/ Santa Ana, 6 (Madrid) - cantoterapia.wordpress.com
cantoterapia.es@gmail.com - 646646026



EL PODER DE LA LUZ:

El Fosfenismo, Dr. Lefebure Methods®, fue creado por un médico de origen francés, a mitad del siglo pasado. Un verdadero genio, cuyo nombre fue Francis Lefebure. A pesar de que tenga más de 60 años de difusión internacional, el método sigue siendo extremadamente actual, dadas las investigaciones que se siguen llevando a cabo sobre la importancia de la luz en nuestras vidas.

Es obvio que la luz es vital y esencial para nuestra existencia y bienestar. Sin la luz del sol no podríamos vivir. Pero la luz de la que hablamos en Fosfenismo, va un poco más allá de la luz que estamos acostumbrados a ver y disfrutar a diario. Hablamos de los fosfenos, la luz natural llevada al interior de nuestro cerebro de una manera consciente para ser transformada en energía mental y poder cognitivo. El fosfeno es una luz poderosa que aporta equilibrio al cerebro, mejora la memoria, la inteligencia y la creatividad. Además de ofrecernos un mejor tono vital. Los fosfenos son las manchas luminosas de diferentes colores que podemos observar con los ojos cerrados o abiertos después de mirar fijamente una fuente de luz natural y adecuada.

Los fosfenos son las manchas luminosas de diferentes colores que podemos observar con los ojos cerrados o abiertos después de mirar fijamente una fuente de luz natural y adecuada

No es un nuevo método. La práctica de la observación de un punto luminoso, sea una antorcha, el fuego, el sol o la luna, se ha hecho desde siempre por el ser humano. Sólo que el doctor Lefebure la ha estudiado profundamente y ha aportado su explicación científica sobre la fisiología cerebral

y neuronal, al vivir la experiencia de la luz del fosfeno, como una experiencia de exploración mística. Ha explicado qué es lo que ocurre cuando la luz llega de una manera segura al interior del cerebro, siendo esta capaz de depurar las emociones y sobre todo los pensamientos negativos.

El resultado de su maravilloso trabajo es una práctica sencilla, muy fácil de aplicar en el día a día y sobre todo con resultados extraordinarios en la pedagogía y la terapéutica, y con infinitas aplicaciones, en el mundo empresarial, en las terapias, en los deportes o en cualquier actividad artística.

Cuando trabajamos con los fosfenos, trabajamos también con la glándula pineal, la encargada de producir dos sustancias muy importantes para nuestro bienestar: la melatonina y la serotonina llamada también la hormona de la felicidad.

La falta de luz natural prolongada induce a la glándula pineal a producir más melatonina y como consecuencia, puede provocar ciertos trastornos en la salud de una persona: hablamos de ansiedad, depresión y desequilibrios emocionales.

Con la práctica de los fosfenos y de la luminoterapia podemos volver a establecer el equilibrio en nuestros ciclos circadianos combatiendo con éxito la falta de luz y así obteniendo muy buenos resultados en todos los casos descritos. Además de otros muchos, como por ejemplo el insomnio.

Las implicaciones de las técnicas del Dr. Lefebure Methods® en la práctica de las terapias alternativas o alopáticas, energéticas y psicoterapéuticas son amplias y siempre con resultados maravillosos, incrementando sus beneficios.

Los fosfenos, nuestra luz interior, tienen la capacidad de depurar las emociones y se comportan como una ventana que se abre hacia dentro del ser para tener acceso a toda la información que se almacena en el subconsciente y en el supraconsciente, aportándonos a la vez mayor intuición.

El Doctor Lefebure fue premiado en varias ocasiones internacionalmente por su trabajo en pedagogía. Él nos ha transmitido una fórmula para acabar con el fracaso escolar, estimulando mediante luz y ritmo la inteligencia, la memoria, la creatividad y el aprendizaje. Hay muchísimos testimonios de personas con un grado elevado de satisfacción y agradecimiento aplicando el método con los niños y estudiantes, al obtener resultados fantásticos en el rendimiento académico e inclusive mejorando su carácter.

Los últimos estudios científicos realizados en Alemania por la casa Philips, SchoolVision, que puedes leer en www.fosfenos.com, han demostrado que los alumnos que han estado expuestos a la luz natural y dinámica en las aulas de estudio por un periodo de seis meses, mejoraron en un 35% el rendimiento escolar y redujeron la conducta hiperactiva en un 76%.

El estudio ha puesto una vez más en evidencia que la iluminación dinámica y natural tiene un efecto benéfico y positivo en el comportamiento y el aprendizaje de los estudiantes.

Las únicas contraindicaciones para trabajar con los fosfenos son las operaciones oculares recientes y el glaucoma, pero para estos casos se puede aprovechar el trabajo del Fosfenismo con el neurosincronizador y así equilibrar y estimular los hemisferios cerebrales mediante un ritmo específico, trabajo descrito en uno de los libros del Dr. Francis Lefebure: *Expansión cerebral por la audición alternativa*.

En definitiva el Fosfenismo se puede aplicar en cualquier actividad que realicemos. Si reforzamos el cerebro y aportamos equilibrio a nuestras emociones, la vida y los acontecimientos diarios serán percibidos con más serenidad y armonía, y en consecuencia viviremos y nos sentiremos mejor con nosotros mismos ●

Adriana S. Sorina
Coach Fosfeno-pedagoga.
Especialista en medición bioenergética
Estación video Aura.
www.luz-natural-mente.com
www.fosfenos.com



FOSFENISMO

www.luz-natural-mente.com

Rendimiento escolar
Depresiones
Dominio de sí mismo
Emotividad
Estrés
Mejoría del sueño
Relajación

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

Activación cerebral
Expansión cerebral
Intuición
Creatividad
Ansiedad
Chakras

**DR LEFEBURE
METHODS®**

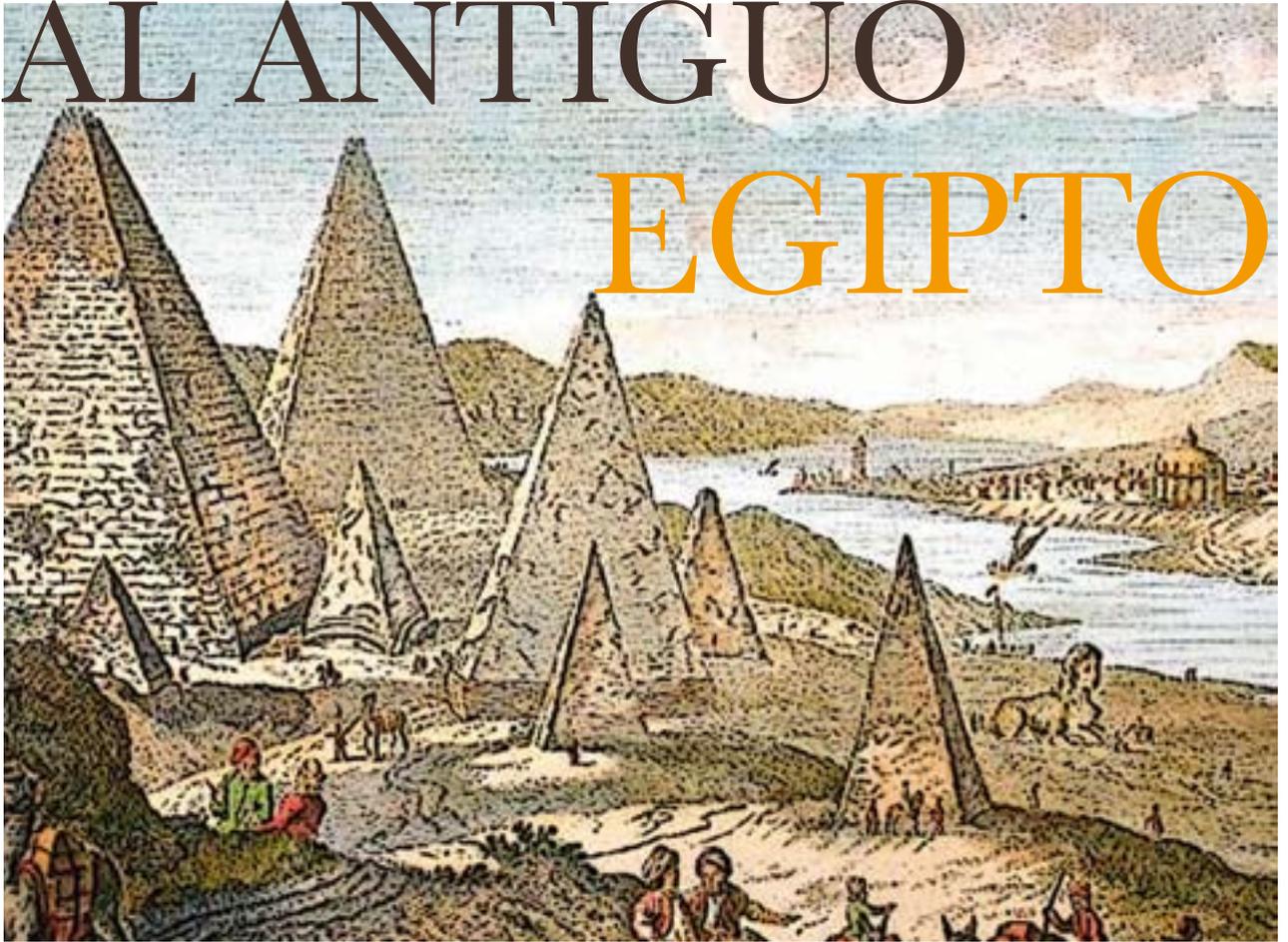
Curso 25 de marzo en Madrid

Adriana S. Sorina Tel. 609 119 646

VIAJE VIVIENTE

AL ANTIGUO

EGIPTO



LA ENSEÑANZA SAGRADA

Es difícil encontrar un viajero al que su visita a Egipto no le haya significado un impacto que, en muchas ocasiones, representa un jalón en su vida. Por un lado, se recibe en potente impacto sensorial. Luz, color, sonidos, aromas, paisajes y, sobre todo, la formidable belleza y armonía de un arte único en el mundo que se muestra en templos, tumbas, pirámides... Sin embargo, siendo esto mucho, hay algo más. En la antigüedad se decía que toda luz, todo conocimiento y toda iniciación, venían de Egipto. Es por este motivo que muchas personas perciben algo invisible, no accesible a lo sensorial, pero que los lleva a un lugar interior, profundamente íntimo, en el que se hallan un tipo de respuestas, la mayoría de las veces no esperadas, ya que si Egipto empieza a enseñar algo es que la Vida la tenemos para ser vivida y no para ser explicada. Y en Egipto se puede empezar, siempre con sencillez, a recordar y a entender que primero está la experiencia que conduce a la comprensión y, solo después, llega el conocimiento. Sin embargo, es habitual acercarse a la sabiduría egipcia desde planteamientos que parten de nuestro bagaje cultural y religio-

so judeo-cristiano o de las ideas confusas y torpes como las que propone la nueva era. No es posible hacerlo.

De igual modo, el acercamiento “científico” no podrá acceder nunca a la dimensión trascendente que envolvía todo su mundo y que era la piedra angular de su conocimiento. Aquí hay que enfatizar la idea de que los egipcios eran un pueblo enormemente práctico que se habrían adherido con gusto a aquella afirmación de Buda de “*La verdad es aquello que produce resultados*”. Para ellos, solo lo viviente, es decir, que participa de la vida, puede cumplir una función y, cualquier función parte de una necesidad y obedece a un propósito, por lo que procura siempre un resultado. Y esto era así también para aquello que hemos llamado “iniciático”. Vivimos una época, ya hace más de dos siglos de ello, en que todo lo vinculado a lo iniciático o al crecimiento espiritual, se ha contemplado bajo la falsa idea de “lo simbólico” y, otras veces, se ha contaminado de vanas fantasías, cuando el verdadero crecimiento espiritual y su fruto, el conocimiento, es algo preciso, viviente, real y

En la antigüedad se decía que toda luz, todo conocimiento y toda iniciación, venían de Egipto. Es por este motivo que muchas personas perciben algo invisible, no accesible a lo sensorial



**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



SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925



Leticia
Coaching transpersonal
Consigue tus metas (adelgazar, dejar de fumar,
mejorar relaciones...)
695 39 44 55
info@leticiacoachtranspersonal.com
leticiacoachtranspersonal.com



**CHI KUNG PARA
LOS PUNTOS VITALES**
26 de MARZO
con Lin Xiao Hu

Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu.tao@wanadoo.es
www.chikungtaojanu.com

orgánico y, especialmente, se sitúa en el lugar opuesto a lo abstracto. Es decir, es real. Un manzano viviente y, en la acción ejecutiva de su función, previa nutrición y crecimiento, producirá manzanas. El ser humano, que inicia su viaje espiritual, es decir, que se mueve, y que es nutrido, crecerá y, en su momento dará sus frutos. Uno de ellos es el conocimiento que, afortunadamente, nos lo encontramos, expresado con sencillez, en los antiguos egipcios y que es, aun hoy, accesible si una persona se acerca a él del modo correcto. En los viajes que organizo para mostrar a los viajeros este conocimiento iniciático del antiguo Egipto, empiezo explicando lo que ha sido, y es aun, un error monumental: los egipcios no tenían dioses. O, al menos, dioses concebidos tal y como lo hicieron los griegos que, cuando llegaron a esta tierra identificaron sus propios dioses con los neteru egipcios y nos legaron este concepto propio que, aumentado y extendido por los romanos, nos ha llegado hasta hoy. Efectivamente, los egipcios llamaban neter, singular, o neteru, plural, a lo que los griegos llamaron dioses por afinidad a lo que ellos conocían. Sin embargo, el concepto neter tiene unos significados más profundos que la más basta idea de “dioses”.

Podríamos definir un neter como una inteligencia divina que se expresa en una función o funciones vivientes. Estas inteligencias, están vinculadas unas a otras, a veces de un modo “vertical”, es decir, una inteligencia depende de otra “jerárquicamente”, y otras, están vinculadas de un modo “horizontal” y trabajan en conexión. Dado que el ser humano es síntesis y cumbre de lo creado, esas inteligencias están presentes en él y son operativas o, pueden serlo, si se las despierta a través del recuerdo que, en Egipto se llama nefer y que se asimilaba y asemejaba a un perfume. Otro aspecto fundamental que hay que considerar y, es una de las partes básicas del viaje, es que los templos son seres “vivientes”, es decir, cumplan una función y, dicha función está vinculada a la inteligencia operativa que lo habita. Por poner un ejemplo, si hablamos de la luz y su estructura cuádruple y su función, mejor decir funciones, dado que esa inteligencia residía y se hacía operativa en el templo de Horus en Edfú - Horus es el nombre egipcio para Ur,

la luz-. Resulta, por tanto, que Edfú es el lugar idóneo para empezar a “recordar” de modo correcto, sin fantasías, que es la luz o, mejor dicho, quién es la luz y cual es su función. Así, cada templo guarda las llaves de una inteligencia que, del modo adecuado y poco a poco, puede empezar a despertar esa misma inteligencia en el viajero a través del factor de concordancia y por sintonía. Y aquí comienza la “iniciación”, pues hay que recordar que un iniciado no ha llegado todavía a ningún sitio pero sí ya ha comenzado la Vía, el camino, lo ha iniciado. Empieza a entender la Vida y su lenguaje, poco a poco se van despertando sus inteligencias vivientes haciéndose estas operativas y funcionales en un ámbito homogéneo y armónico. Y, todo esto, todavía se encuentra, y se muestra, en Egipto de modo magistral ●



Sebastián Vázquez
Estudioso en profundidad del pensamiento heterodoxo y las religiones, especialmente las orientales y la religión egipcia. Realiza lo que llama “Viajes Vivientes” a Egipto. Ha sido editor de EDAF y director de Arca de Sabiduría, colección especializada en textos clásicos de las filosofías y religiones de Oriente.



Centro de Estudios Sagrados
dedicados a la difusión y apoyo de las Tradiciones del Mundo, miramos hacia las próximas 7 generaciones*

23 marzo* Conferencia Sebastián Vázquez
Presentación Viaje Viviente a Egipto
Viajamos a Egipto con Sebastián Vázquez
2-12 septiembre abierta inscripción
centroestudiosagrados@gmail.com

Ciclo 2017
Programación 2º Trimestre

9 marzo* Conferencia Devana Sciamana
El despertar de la tradición nativa femenina de Antigua Europa

6 abril* Conferencia Juan Carlos Escanciano
Orígenes Cósmicos

27 abril* Conferencia Laura Mora
Derecho Sagrado

11 mayo* Conferencia- Concierto Tupaq Sonqo
Tradición Andina de Perú

12 al 15 mayo* Taller-Retiro Tupaq Sonqo
Taller-Retiro La Alquimia de los sonidos

18 mayo* Conferencia-Francesc Bailón
La religión de los Inuit. Entre el chamanismo y el cristianismo

15 junio* Conferencia Manuel Villaescusa
Tradición de las plantas maestras

29 junio* Conferencia Rocío Arce
Danza Kathak, pasado, presente y futuro

3 al 6 julio* Taller-Retiro Rocío Arce
Taller-Retiro Danza Kathak
www.centrodeestudiosagrados.com

EL VERDADERO

VIPASSANA



En Occidente, y también en Oriente, seguimos con la antigua manía de aguar, distorsionar, falsear o incluso prostituir las genuinas tradiciones. Ha sucedido con el Yoga, con el Tantra, con el *Vendanta* y ahora con el *Vipassana*, dada la moda del *Mindfulness*, que da a entender, de manera simplista, que basta sólo con estar atento, reduciendo de tal modo la verdadera enseñanza, que la convierte en una simple caricatura de la misma. Primero hay que saber para qué y por qué hay que estar atento y, segundo a qué estar atento. ¿No está sumamente atento un torturador, un terrorista, un verdugo o un ladrón?

En una ocasión un eremita que descendió de las montañas, al pasar por la ciudad, se percató que un ladrón había entrado por la ventana de una casa y había robado unos objetos. Su concentración era extraordinaria, tanto es así que cuando el ladrón salió, el eremita se le acercó y le dijo: “Amigo, vamos a hacer un intercambio. Tú me enseñas concentración y yo te enseño virtud”. Si el *Mindfulness* o atención plena es para aplicarnos a lo nocivo, explotar, go y aversión, darle a la ética verdadera, tener *Mindfulness*. Si la para fortalecer el ego el narcisismo, competir pulos, sobresalir y jactarse superior, tanto mejor espalda al *Mindfulness*. Pero la mente occidental -igual que ahora la oriental- todo lo quiere rentabilizar. Así, técnicas de autorrealización se utilizaron en sus orígenes para debilitar el ego, desaparecerse y superar la aversión. Ahora, a veces, se utilizan para todo lo contrario.

Si el *Mindfulness* o atención plena es para aplicarnos a lo nocivo, explotar, crear apego y aversión, darle la espalda a la ética verdadera, mejor es no tener *Mindfulness*

aplicarnos a lo nocivo, explotar, crear apego y aversión, darle la espalda a la ética verdadera, mejor es no tener *Mindfulness*

Vipassana quiere decir visión penetrativa y clara; visión pura o desnuda, libre de juicios y prejuicios. Una visión así, apoyada en la virtud y tendente a desarrollar sabiduría o entendimiento correcto, transforma y libra la mente de oscurecimientos tales como la avaricia, el odio y la ofuscación. Se trata, pues, de seguir la triple disciplina o entrenamiento: el ético, el de concentración y el de cultivo de la sabiduría.

Vipassana o visión profunda conlleva también la comprensión clara o lucidez. Mediante *vipassana* uno ve la realidad

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

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



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



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

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

PREVIA CITA: 91 369 00 03 - 669 703 981

Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

ESPECIAL D E T O X PRIMAVERA

¡Llenate de VITALIDAD! - con África Poyatos
21 Marzo 2017 - de 17h a 21h

COCINA CON PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES
Salida al campo, recolección e identificación
6 y 7 Mayo 2017 - con Hélène Magarinos-Rey

RETIRO DE VERANO CON EL MAESTRO JUAN LI

APERTURA DE LAS 3 CALDERAS MUERTE Y TRASCENDENCIA
Del 2 al 9 Julio 2017
En la Cumbre Cantábrica (Asturias)

Tao Curativo / Ching Dao

YINTAO PARA MUJERES EN EL CAMINO

TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA
Viernes de 19 a 21 h.
24 Marzo 2017
RITUAL DE FERTILIDAD
28 Abril 2017
ALIMENTANDO NUEVOS PROYECTOS

SANAR CON LUZ

TALLERES MENSUALES DE PRÁCTICA
CON ROSA CASAL
Viernes de 19 a 21 h.
10 Marzo 2017: 5º CENTRO - GARGANTA
EL DESPERTAR DE "EL GUÍA INTERNO"
21 Abril 2017: RECAPITULANDO Y TRABAJANDO LA ESTRUCTURA. ABRIENDO Y LIBERANDO CAMINOS

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

tras las apariencias. Entre otras cosas que todo es insatisfactorio, no permanente y ausente de una entidad fija tal como un ego. Esa visión cabal y profunda, desarma los puntales del ego y le permite a la persona hallar la libertad interior y la independencia mental. Así uno se libera de la ofuscación y, al hacerlo, también de la avidez, el odio, y otros oscurecimientos y corrupciones de mente. Se desvanecen los autoengaños. La atención plena adquiere así su carácter transformativo y liberador, que le ayuda a la persona a ser de una manera mucho más sana y equilibrada, mejorando sus relaciones consigo misma y con los demás. Pero si la atención es indebida y se pone al servicio del aferramiento, el egocentrismo, el rencor u otras emociones tóxicas, en lugar de liberar, esclaviza; en lugar de expandir, contrae; en lugar de que la persona se convierta en sí misma, sigue anclada de sus mezquindades, bobos apegos y toda su masa de neurosis y sufrimiento.

La meditación *vipassana* (igual que la del radja-yoga y otras) trata de desarrollar esa visión pura (Patanjali) y transformadora para que la persona evolucione conscientemente y desarrolle las cuatro sublimidades de la mente: amor, compasión, alegría compartida (antídoto de la envidia) y ecuanimidad. ¿De qué sirve Mindfulness si es para realimentar el lado avariento y aversivo de la mente y acumular más ofuscación, afirmar más el egotismo y conferirle a la mente estados de confusión en lugar de perspicacia?

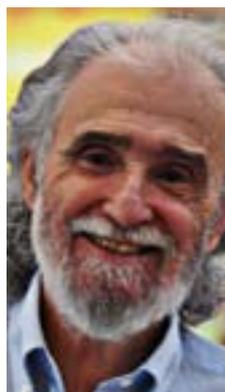
Hay que complementar la meditación con el establecimiento de la atención en las actividades que uno lleva a cabo y también en vigilar la mente y las palabras. Como declaraba Buda: "Si te estimas en mucho, vigílate bien". Pero si una persona no medita, por mucho que lo intente, no logrará estar atenta. La meditación es el entrenamiento metódico de la atención para luego poder desplegarla en la vida diaria. La meditación o entrenamiento para el desarrollo mental es, pues, en este sentido, por completo insoslayable. Pero una falacia es decirle a la gente que basta con estar atento, puesto que nadie lo consigue si realmente no te entrenas para ello, pues de otro

modo es como invitar a alguien a que corra la maratón sin haberse adiestrado para tal fin. La meditación *vipassana* toma como objeto de atención los propios procesos psicofísicos: el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, los contenidos de la mente y la consciencia. Mediante la observación de los procesos psicofísicos se percibe conscientemente la transitoriedad y surge el desprendimiento y la compasión. Lucidez y compasión. Al final, lo importante es tener una mente clara y un corazón tierno.

En mi libro *La Senda de la Plena* insisto mucho en la triple disciplina, avisando de que si falta en la misma uno de sus tres eslabones, ésta es por completo insuficiente, y no digamos si faltan dos y sólo se utiliza el de la concentración.

Dado que es sumamente importante consultar obras serias al respecto, sobre todo, claro, para las personas que se toman en serio el tema, tengo especialmente que recomendar, como altamente fiables, las obras del Venerable Nyanaponika Thera (al que entrevisté en numerosas ocasiones), magistral e impecablemente por Almudena Haurie. Como decía Nyanaponika, un buen libro puede ser un maestro, y los suyos son mentores sumamente solventes ●

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



25



UN RETIRO



Hay momentos en los que uno necesita pararse y ver pasar la vida. Romper con la futilidad del día a día y dedicarse un poquito de tiempo para sí. Y si nunca has viajado solo también está bien conocerse un poco a uno mismo y darse la oportunidad de vivir nuevas experiencias. Eso siempre enriquece nuestro corazón y nuestra alma.

Da igual lo que hagas y a donde vayas, pero hazlo. Solo una vez, inténtalo. Mímate. Conoce gente, enriquecete de los demás. Da un poquito de ti. Déjate dar sin máscaras ni corazas. Vive libre, aunque solo sea por un momento. Pero saboréalo, pues eso te ayudará a mantenerlo vivo por más tiempo. Rózalo con los dedos, pues una vez enciendas la llama mantenerla es lo más sencillo.

Pasea, solo pasea. Párate. Piensa. Siente. Escucha la naturaleza, envuélvete de su calidez. Permítete ese espacio para ti, para observarte, para sentirte. Escucha... el murmullo del río en tu cuerpo, la ligereza del viento en tu estómago, el tacto fresco de la hierba, el silencio de las estrellas, la suntuosidad de la naturaleza... Porque cuando escuchas eso todo tu ser se calma y se ve en paz, en un instante de cada historia, de cada uno, te sientes libre y parte de todo.

Y esa dicha que se refleja en ti será fuente de inspiración. Cuando uno puede regalar una sonrisa sincera abre su co-

razón al mundo. Compartir un tiempo y un espacio, formar parte de una convivencia, participar en un retiro, salir de excursión, buscar un lugar donde desconectar... hay muchas maneras de hacerlo, infinitas! Sólo tienes que buscar la tuya.

Si deseas conocerte mejor a ti mismo te invitamos a conocer nuevas realidades. A compartir unos días en un espacio mágico. Formar parte de una convivencia, con un fin común. Ser parte de algo pequeño para crear un vínculo profundo, sentirse parte de un grupo, de un todo. El mundo de las terapias alternativas se despliega ante tus ojos para hacer uso de él. Desde el yoga hasta la danza, desde terapias hasta un retiro de silencio. **Sanarte, desintoxicarte o simplemente darte ese tiempo para ti. Descubre, investiga, no te conformes.** Cada uno tiene su fórmula, solo tiene que encontrarla.

Reconocer esas herramientas, aprender a utilizarlas. Lo que es bueno para uno no siempre es bueno para todos. Somos seres especiales, auténticos, y cada uno ha de hallar su propio sentido, su razón de ser, su manera de vivir, desarrollar su capacidad de sentir, pues es lo único que tenemos para completar nuestro camino.

Hallar un nuevo paradigma. Cuestionar nuestras creencias. Abrirte paso a sentir nuevas ilusiones. Eso es para mí un retiro ●

PARA MI



Musa Nicolás
Centro de Actividades
A Casa da Terra,
en Galicia.
www.casadaterra.com

A CASA DA TERRA – CENTRO DE ACTIVIDADES

CURSOS DE CRECIMIENTO PERSONAL DURANTE TODO EL AÑO:
MEDITACIÓN, YOGA, TERAPIAS, CHAMANISMO, FORMACIONES, FESTIVALES..
ESTANCIAS DE GRUPOS Y PARTICULARES - ALOJAMIENTO CASA RURAL
CABAÑAS DE BIOCONSTRUCCIÓN - SALAS DE 90 A 200 m², EN MADERA
COMIDA CASERA VEGETARIANA - ECOTURISMO Y TURISMO ACTIVO
ALQUILER PARA CURSOS Y TALLERES

Situada en el corazón de Galicia, rodeada de bosques, praderas, río
www.casadaterra.com ...un lugar íntimo y mágico



SWAMI UMESH YOGI WORKSHOP
Por 1ª vez en Galicia! 31 Marzo al 2 de Abril

FORMACIÓN EN CHAMANISMO UNIVERSAL
El Viaje Chamánico: La puerta a otras realidades! 8 y 9 de Abril
Curación chamánica - Semana Santa: 13 al 16 de Abril

FESTIVAL DE YOGA "GURU RAM DAS"
Kundalini Yoga en estado natural! 11 al 16 de Agosto

Antas de Ulla, Lugo - GALICIA Tlf. 657 66 95 75 Email: acasadaterra@yahoo.es



Parece que en un mismo contexto no podrían ir de la mano estas dos expresiones: Rito y Placer, Sagrado y Gozo, Cuerpo y Espiritualidad.

La religión extendida hoy por hoy en Occidente, ha desvirtuado el origen de la espiritualidad, separándola del cuerpo, del placer y del vínculo profundo con lo femenino.

Antiguamente, el vínculo con lo Sagrado estaba asociado a los misterios de la Vida-Muerte-Vida, siendo el cuerpo femenino un Templo de adoración en diferentes culturas y tradiciones.

El Cuerpo femenino era lugar de culto y transformación, en comunión con la Naturaleza y sus ciclos, con la Luna y sus fases. La Mujer era conocedora de su poder creador y de su íntima relación con los elementos.

La Mujer, traía con ella, la Ma-

gía de la Vida, portando en su vientre, nuevas criaturas. Esto fue uno de los primeros actos de asombro para el hombre del Paleolítico. Y por tanto su figura como Madre dadora, gestante, fue uno de los símbolos de adoración más empleados en el Arte de aquellos tiempos. Las cavernas eran lugares de Rito, Adoración, Iniciación, que simbolizaban el propio Útero de la Madre. Y en las paredes y entradas de estos espacios sagrados, aparecen pinturas rupestres o figurillas de Cuerpos Femeninos, representando el culto a la Diosa, a lo Sagrado Femenino, a la Vida.

En el aspecto de la Danza, las primeras danzas rituales aparecen como medio de comunicación entre el hombre y lo divino, siendo conocedores de la danza como lenguaje mágico para expresar desde el espíritu

En el aspecto de la Danza, las primeras danzas rituales aparecen como medio de comunicación entre el hombre y lo divino, siendo conocedores de la danza como lenguaje mágico para expresar desde el espíritu. Danzas de origen catártico, en las que el cuerpo es tan

Del Rito al Éxtasis

da la verdadera existencia, el origen del que procedemos y al que retornaremos, la infinita expresión del Universo.

La Danza Ritual baila y ofrece desde el Cuerpo y el Espíritu, un medio de atención plena, entrega, y puesta al servicio de la Divinidad. En ese instante en que nos ofrecemos, nos volvemos pequeñas y diminutas, siendo conscientes de que en esa danza hay algo mucho mayor que nosotras que nos está haciendo bailar. Bailamos al servicio del Espíritu, y del Ser Superior, del Dios-Diosa, del Universo.

Cuando comprendemos este acto de entrega, se experimenta la disolución. Desaparecemos. Nos volvemos "Nada". Y en ese mismo instante nos volvemos Infinitas, Gigantes, Inmensas, Grandiosas.

Al reconocer que en ese movimiento, en ese cuerpo, en esa Danza, hay algo mucho más grande que la propia existencia. El Gozo que percibimos en esa experiencia es místico, sutil, delicado y salvaje al mismo tiempo ●

Cuerpo y Placer. Gozo y Espíritu. Vida y Muerte. Rito y Éxtasis.



Lalita Devi

Bailarina Holística
Creadora de Danza Kundalini,
Danza Mística y Feminidad
Radiante

sólo un vehículo para que el espíritu entre en comunión con lo divino.

En estas experiencias de trance, el cuerpo como vehículo experimenta gozo y placer en ese viaje sensorial y mágico. Así el acto ritual, no separa el espíritu de los sentidos, ni el rito de lo placentero.

De hecho el propio Rito, es el que puede llegar a generar un estado de Éxtasis, al ser un medio de conexión con la divinidad, los elementos, el espíritu y el más allá.

Es Éxtasis, nos recuer-

RETIRO DE VERANO PARA MUJERES
En la Isla de **CRETA**
“Del Rito al Éxtasis” El Origen de la Danza - El Culto a la Diosa
IMPARTE Y DIRIGE
LALITA DEVI
Del 14 al 21 de
AGOSTO
Danza Sagrada Ritual
Movimiento Holístico Femenino
Círculo Integral de Mujeres
sarasvatidanza@gmail.com www.sarasvatidanza.com Fb: Danza Kundalini

Somos moléculas ordenadas en continua vibración y cambio. Quienes practican la meditación saben que al poner consciencia en alguna parte de nuestro cuerpo, instantáneamente se relaja y ordena. **Consciencia y vibración.** ¿Podría un cuenco tibetano ayudarnos a crear ese estado? ¿Sería capaz su sonido de hacernos conscientes del momento y del estado en que se encuentra nuestro Cuerpo y Ser?

Hablamos en el capítulo anterior de la escasa información que nos ha llegado de los cuencos y sus posibles usos. Pero hemos de agradecer a quienes a partir del estudio en las tradiciones orientales y la libertad para buscar desde el presen-

que nos atraviesan. ¿Podríamos utilizar esa vibración para ordenar la energía que fluye en nosotros gracias a los circuitos que se interconexionan en los chacras?

En efecto. Dividamos el cuerpo en tres niveles: inferior – chacras 1 y 2 – medio – 3, 4 y 5 – y superior – chacras 6 y 7.

Colocamos un cuenco grave-cuyo tamaño será mayor de 18 cm.- encima o cerca del nivel inferior o abdomen. De esta forma equilibramos la energía de estos puntos hasta centrarlos en el sonido tierra que les corresponde. Ocurre esto porque la onda que emiten estos cuencos grandes es larga. Es decir, de baja frecuencia, que al chocar con nuestro cuerpo, rebota o resuena es en las partes blandas del cuerpo, que correspon-

EN LAS CUMBRES DEL

te posibles formas de acceder a estados de consciencia, han experimentado con el cuenco tanto físicamente como espiritualmente, hasta convertirlo en una herramienta espiritual.

También vimos en el artículo de Gongs, que gracias a la forma y la composición del metal, la vibración producida se ordenaba en distintas capas generando armónicos, que más que sonidos, son **meta-sonidos**, ondas que se crean al chocar unas con otras. En el cuenco ocurre lo mismo, pero sus armónicos se distinguen más fácilmente a simple oído. Y estos armónicos, surgidos de la fluctuación cósmica, generan un efecto hipnótico en la mente, como si ésta no se creyera que fuera real lo que está oyendo y tuviera que prestar su máxima atención. Presencia.

CONSCIENCIA Y VIBRACIÓN

Cuando golpeamos la pared de un cuenco y ponemos una mano cerca, notamos un cosquilleo, como un oleaje de ondas

de con las vísceras y zona inferior. Si hacemos lo mismo con un cuenco mediano – de unos 14 a 18 cm. – y lo aproximamos a los chacras del plexo solar y corazón, veremos cómo abre estos puntos y los armoniza, ya que la onda media chocaría con las zonas semiblandas del cuerpo, siendo la zona pulmonar donde más abundan.

En el caso de los chacras superiores situaríamos un cuenco pequeño – de 10 a 14 cm. – cerca del cráneo. Allí resonaría la frecuente alta – o agudos – que producen estos cuencos, ya que es en los huesos o zona craneal donde más se sentiría esta vibración.

De esta forma podemos formar un set de 3 cuencos -pequeño, mediano y grande- que estén afinados entre sí – con intervalos regulares – para utilizarlos de forma terapéutica.

VIBRACIÓN Y CONSCIENCIA

La actividad mental es imparabile. Más ahora, que se utiliza



la inteligencia para la mayoría de los trabajos y actividades. Antaño, cuando era el cuerpo quien debía realizar los esfuerzos laborales, era fácil acostarse y descansar, puesto que la actividad mental era más comedia y no estaba sometida al estrés actual. Pero ¿cómo podemos parar la mente hoy?

Se ha demostrado en numerosos experimentos medidos con un electroencefalógrafo, que al someternos a una sesión sonora de CUENCOS TIBETANOS, es más sencillo alcanzar un

¿Podríamos utilizar esa vibración para ordenar la energía que fluye en nosotros gracias a los circuitos que se interconectan en los chacras?

cuencias la afectan y transforman.

Es hermoso comprobar cómo una nota musical emitida por un oscilador sobre una plancha de metal previamente espolvoreada con talco o arena fina, es capaz de formar una figura geométrica totalmente ordenada. Y se organiza según un patrón determinado, dependiendo de la frecuencia aplicada.

Estas figuras geométricas son las que chocan con nuestro cuerpo—mente cuando estamos frente a un Cuenco Tibetano ●

CUENCO TIBETANO (II)

estado ALFA. Ese estado de relajación profunda, parecido al que se alcanza en la meditación, donde la actividad cerebral fluctúa entre los 7,5 a 14 ciclos por segundo, produce un estado consciente doble. Por un lado estamos conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor, pero a la vez, podemos acceder a la información y estados propios del subconsciente, donde se encuentra nuestro interior más profundo, para llegar a la zona más espiritual de nuestro ser.

Los Cuencos Tibetanos, como los mantras repetitivos, las voces serenas y profundas, los órganos de iglesia, o los monocordes, tienen esa capacidad para trasladarnos a otra forma de percibir el mundo mucho más serena y consciente. Damos vuelta a la mirada para vernos por dentro y desde ahí, observar la unión con lo externo, donde las ondas de colores, sonidos y materia se forman y fluyen en un incesante ambiente que forma el mundo que compartimos.

CIMÁTICA

Cimática es la ciencia que estudia la manera de poder visualizar el sonido dependiendo de sus frecuencias o notas. El científico suizo Hans Jenny (1904 – 1972) investigó los efectos de la vibración en la materia, es decir, cómo las distintas fre-

no. Oscilaciones que reestructuran nuestras ondas al entrar en contacto y armonizar el estado en que nos encontramos. Sí, la vibración nos recoloca, mientras que el sonido nos absorbe. Vibración y Consciencia, el auténtico poder del Cuenco Tibetano ●

Chema Pascual



Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos y estudioso de los sonidos místicos. En 1995 funda Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a las diversas culturas del mundo y recoger los Instrumentos Sonoros que usan para conectar con Deidades, ancestros o formas de poder, y en último caso, para adentrarte en uno mismo/a.

info@ritualsound.com



RITUAL SOUND

Instrumentos para el Alma

Tienda Online y Showroom - Talleres y Encuentros



Próximo Taller
22 de Abril
FLAUTA NATIVA

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20
www.ritualsound.com - info@ritualsound.com

LA VOZ Y LA RABIA



¿Crees que la emoción bloquea tu voz? ¿Qué sentimiento es más difícil de expresar para ti? Muchos de mis alumnos dirían que las emociones “negativas”, sobre todo la rabia.

Siendo bebés, hemos expresado la rabia “a llanto vivo” sin ninguna dificultad, con una potencia que ningún otro sentimiento lograba igualar. Pero en algún momento de nuestra vida la rabia se ha convertido en una gran enemiga de la voz. ¿... Qué nos ha pasado?

En primer lugar, me gustaría hablar de la solución que se les ocurre a mis alumnos. Tratan de relajarse como si meditaran. Así consiguen un estado libre de ruidos mentales y encuentran calma y paz; la voz recobra su aparente fluidez sin bloqueo, pero la sonoridad de su voz se asemeja al canto gregoriano: blanco, estéril e interiorizado. Está claro que no hay rabia. Ahora bien, si el alumno trata de reconectar con ella, vuelve la tensión ganta y la voz suena forzada hay una expresión plena de la encuentran el equilibrio entre si estas fueran dos energías como tal, tensa su cuerpo.

puede sentir en un cuerpo realidad, vivir la rabia y expresar placentero. Por supuesto

en el cuerpo, se cierra la garganta pero débil, pues tampoco rabia. Me confiesan que no la relajación y la rabia, como opuestas. Creen que la rabia,

Sin embargo, la rabia se relajado. Incluso diría que, en sarla puede ser algo relajante que no se trata de la misma relajación que la de la languidez melancólica o la del paseo matutino. Es una relajación activa y muy viva, como cuando bailas vigorosamente. Hay energía, pero no hay bloqueo. Hace falta paciencia y valentía para cambiar este concepto: en lugar de asociar la rabia con la tensión, cabe vivirla en un cuerpo abierto y relajado.

vivir la rabia y expresarla puede ser algo relajante y placentero. Por supuesto que no se trata de la misma relajación que la de la languidez melancólica o la del paseo matutino

Digo valentía, porque el motivo del bloqueo no es caprichoso, es tremendamente trágico.

El origen de los bloqueos emocionales suele estar en la infancia. Imaginemos al niño, tu niño interior, que en su día era un niño de verdad. ¿Qué pasaba si expresaba su rabia? ¿Quizás le regañaban y le decían que era un niño malo, que estuviera calladito? ¿Tal vez le llevaron al médico, le dijeron que estaba trastornado y le recetaron tranquilizantes? ¿Los padres recurrían a la medicación cada vez que surgía en el niño esa fuerza vital? ¿Este niño ha crecido viendo a sus padres muy preocupados por su deliberado llanto...? Supongamos que ha pasado esto (ojalá que no, pero...). El mensaje que ha recibido el niño de sus padres es: “con rabia, no te quiero”. Se trata de una amenaza de vida o muerte. ¿Qué hará el niño en tal situación?

El niño crece en un entorno en el que todo el mundo evita la rabia negándola y temiéndola; ningún adulto asume su rabia,



¿Conoces la
Cosmología de
Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

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

www.cosmologiademartinus.es

**Formación de
profesores de Yoga**

Inicio 1-2 Abril 2017, Mandala Madrid

Formación que incluye varias escuelas (Iyengar como sistema
pedagógico complementario).

S'Om Asociación de Yoga y Filosofía Práctica
www.yoga-mallorca.org
661233202

CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS

Acompañamiento en el crecimiento personal como camino de transformación, empleando las técnicas de mindfulness

INFORMACIÓN DEL CURSO

- 1- El cuerpo - Los Sentidos - 13 de Mayo
- 2- La Mente / Emociones - 20 de Mayo
- 3- El Silencio y Creatividad - 27 de Mayo
- 4- Los Sueños - 3 de Junio
- 5- El Alma - 10 de Junio

Duración: 15 horas
 Fechas: 13, 20 y 27 de Mayo
 3 y 10 de Junio

Precio: 150 € (los 5 talleres)
 Día: Sábados de 10:30 a 13:30
 Lugar: Espacio Ronda
 c/ Roda de Segovia, 50 Madrid

PRESENTACIÓN
 4 de Mayo - 19:30h.
 Espacio Ronda

Curso/Taller impartido por
Marcela Çaldumbide
 Experta en Mindfulness
 Terapeuta Gestalt
 Directora del Juego
 de Conocerse

Inscripciones
 660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com
www.eljuegodeconocerse.com

ni acoge la de su hijo. En su mundo, o no hay rabia, o esta se expresa desbordándose. Entonces el niño lo observa y afirma: "la rabia es mala".

Para poder crear otra realidad, primero hay que cambiar la idea que subyace a ella y, para eso, el niño necesita ver cómo los adultos se comportan de manera contraria: viven la rabia con una apertura total y la expresan sin ningún conflicto. Yo, que soy la mamá del niño interior de mis alumnos, en clase lo muestro a ellos con mi propia voz. Me encanta ver su asombro: en los ojos de cada uno brilla una sonrisa de su niño interior.

Pero para que mis alumnos lleguen a expresar la rabia con "normalidad", no basta con cambiar la idea. Hay mucha presión acumulada por haber estado tantos años evitando la rabia. Hay que evacuarla primero. Esto suele dar mucho miedo. La gente siente como si la voz se les fuera a romper en pedazos. Ciertamente la voz pierde su elasticidad en las emociones que no han estado en uso. Pero el miedo procede en mayor medida del factor psíquico: por culpa de aquella asociación que todavía arrastra su nefasta raíz. Cada vez que la persona siente rabia, se detona en ella la alarma de no ser querida. Es un miedo de muerte. Como docente vocal, sé lo importante que es aportar a los alumnos un marco en el que se les permita vivir la rabia y darles la garantía energética de

que el maestro no les va a dejar tirados ante su desbordamiento. Al contrario: los miro, los sonrío.

Y cuando canto, disfruto mucho sonorizando mi rabia. Pero sé que de esta forma también ayudo al público a ver la rabia con otros ojos. En el concierto de la oración emotiva, me surgió toda mi rabia en el segmento del fuego de los cuatro elementos. Me sentí como una dragona en celo calcinando todo lo que se me ponía delante. A pesar de esa energía abrasadora, mi voz volaba del Mi diabólico hasta el Do de pecho y en ningún momento sentí que me iba a romper. Estaba muy cómoda con mi fuego asentado en el inmenso mar en calma. Y el público cantó conmigo; junto a Juan, que me acompañó en ese concierto. Los llevamos a todos con nosotros al mundo de la rabia sonora ●

Así que no temas, enrábiate conmigo.



Makiko Kitago
 Soprano, guía del desarrollo vocal y terapeuta morfoanalista



Makiko Kitago
 "Vibro de la manera que yo elijo. Así canto yo."

- Cantante Profesional
- Concierto Terapéutico
- Cursos de Desarrollo Vocal
- Educación Musical

Tlf: 619 817 637
 Blog: desarrollovocal.com

INSTRUCCIONES PARA VIVIR FELIZ

Entendiendo las Bienaventuranzas



Los textos místicos como el Evangelio no son libros para ser memorizados, sino libros de instrucciones para ser aplicados. Son guías que nos puede ayudar, y mucho, en nuestro día a día. En este artículo abordaremos algunas bienaventuranzas porque, traducidas al lenguaje del siglo XXI, pueden sernos muy útiles.

PRIMERA BIENAVENTURANZA: FELICES LOS POBRES DE ESPÍRITU PORQUE DE ELLOS ES EL REINO DE LOS CIELOS.

Creo que esta primera bienaventuranza ha sido malinterpretada durante mucho tiempo al asociar, erróneamente, pobreza de espíritu con pobreza física, con la escasez, con vida sin recursos. Pero esta relación no tiene ninguna lógica, puesto que, si la Divinidad es la Totalidad, vivir en la escasez significa vivir en la separación. Implica vivir lejos de nuestro origen.

Desde mi punto de vista, la pobreza a la que hace referencia no es una pobreza material. De hecho, la misma bienaventuranza lo dice bien claro “*pobres de espíritu*”, y no pobres en recursos, ni pobres con poca comida, ni sin techo, etc.

Pero, ¿qué significa ser pobre de espíritu? Cuando yo ya no tengo ego, entonces soy absolutamente pobre, soy un pobre de espíritu. No se trata de ser pobre en lo material, sino de no estar apegado a nada. Ni tan siquiera a mi personalidad. Ni tan siquiera a mi cuerpo. Ni tan siquiera a mis creencias o a mis opiniones.

Cuando uno consigue no estar apegado a nada, entonces se convierte en una persona libre porque, como dice el Evangelio, los que nada tienen, no están apegados a este mundo y viven siempre en el Reino de los Cielos que es un estado interior.

SEGUNDA BIENAVENTURANZA: FELICES LOS HUMILDES PORQUE HEREDARÁN LA TIERRA.

Aquellos que dispongan de suficiente humildad como para reconocer su ignorancia, aprenderán. Y al aprender tendrán sabiduría, y conseguirán vivir en la Tierra una vida digna de tal nombre.

Los humildes, es decir, aquellos que están abiertos a aprender, son capaces de desprenderse de sus creencias para acoger cualquier aprendizaje. Buscarán aprender. Por ello comprenderán el mundo y la comprensión les permitirá desprenderse de la ignorancia y les conducirá a la felicidad fruto de la sabiduría.

Serán ellos quienes vivirán en la Tierra como los verdaderos herederos de la misma, quienes la entienden, quienes entienden la vida, gozando de ella.

TERCERA BIENAVENTURANZA: FELICES LOS QUE LLORAN PORQUE SERÁN CONSOLADOS.

Felices los que lloran, porque están hartos de sufrir. Porque se han dado cuenta que el sufrimiento mental es optativo. Cuando uno dice “*¡basta!*”, cuando uno está harto de sufrir, entonces empezará a buscar e iniciará el camino del autoconocimiento.

Dicen que cualquier situación es una oportunidad de aprendizaje. En este caso, el sufrimiento nos permitirá encontrar la paz, el consuelo y el sentido de todo. El sufrimiento es la puerta que nos conduce a la búsqueda, al despertar. Así que felices los que lloran porque descubrirán, y al descubrir entenderán, y al entender serán consolados.

CUARTA BIENAVENTURANZA: FELICES LOS QUE TIENEN HAMBRE DE SED Y JUSTICIA PORQUE SERÁN SACIADOS

Todo lo que existe en el mundo tiene su función. Desde la existencia de un microbio, hasta la vejez o la muerte. Cada elemento juega un papel imprescindible en el ciclo universal, independientemente de que nos guste o no.

Por lo tanto, felices los que tienen hambre y sed de conocer esa realidad de forma justa y exacta. En otras palabras, de conocer la verdad. Aquel que quiera saber el verdadero funcionamiento del mundo conseguirá, algún día, comprenderlo. Y ese día dejará de exigir justicia, puesto que mirará al mundo con los ojos de la vida, sin juicio. En ese momento, y sólo en ese momento, entenderá que el mundo es tal y como es: perfecto y necesario.

QUINTA BIENAVENTURANZA: FELICES LOS COMPASIVOS PORQUE ALCANZARÁN MISERICORDIA

Felices los compasivos, porque aman y aceptan al mundo tal y como es. Porque se niegan a pensar mal o a criticar. Su compasión les conduce a mirar con comprensión sus propios errores y los de los demás.

Al compadecerse del mundo, se llenan de amor y alcanzan la misericordia. En el Evangelio, se insiste varias veces que el Reino de los Cielos está cerca, que está aquí. Los compasivos, al llenar de amor su mundo, ya viven en él.

SEXTA BIENAVENTURANZA: FELICES LOS LIMPIOS DE CORAZÓN, PORQUE VERÁN A DIOS

Las personas limpias de corazón son aquellas que no quieren engañarse, que quieren ver el mundo a través de su corazón, pero con los pies en la tierra, sin añadir sus deseos a su mirada. ¡Anhelan la verdad!

Por consiguiente, son felices porque miran a través de sí mismos sin mentirse, ni negar lo que sienten o lo que viven. Ven la realidad sin florituras y, por ende, están iluminados porque iluminar significa estar en el mundo sin juzgar, sin añadir nada. Para ello, es necesario tener un corazón limpio y transparente que no añada nada, ni juicios contra los demás ni contra uno mismo.

Cuando somos capaces de ver el mundo de esta manera, limpios de corazón, vemos a Dios porque él está en todas partes: en la mirada de un niño; en la lágrima de una viuda; en el corazón de un asesino; o en la tempestad. Solo si vemos el mundo así, veremos a Dios, nada ni nadie podrá alejarnos de su presencia.

SÉPTIMA BIENAVENTURANZA: FELICES LOS QUE SE ESFUERZAN POR LA PAZ, PORQUE SERÁN LLAMADOS HIJOS E HIJAS DE DIOS

Las personas que han renunciado a la violencia, que gozan de la decisión interna de la paz, que no agreden físicamente, ni verbalmente, ni mentalmente... son las personas realmente pacíficas. Son aquellas que han liberado sus palabras de la agresión, que han renunciado a la crítica, a los rumores y al cuchicheo. Pero también aquellas que han liberado sus actos y sus pensamientos de la agresión.

Por lo tanto, personas que han renunciado a la violencia más invisible: la violencia mental. Han desistido de pensar mal de ellos y ellas mismas, a criticarse o juzgarse, y a pensar mal de los demás. Ante una conducta incomprensible se preguntan “¿Qué es lo que debo entender?”.

Solo aquéllos que renuncian a la agresión viven en una paz profunda de forma permanente y continua. De este modo, se convierten en hijos de Dios, es decir, igual a él, a su imagen y semejanza: comprensivos y amorosos.

OCTAVA BIENAVENTURANZA: FELICES LOS PERSEGUIDOS A CAUSA DE LA JUSTICIA, PORQUE DE ELLOS ES EL REINO DE LOS CIELOS.

En mi opinión, felices son aquellos distintos a la gran mayoría que ha aceptado el sufrimiento y el vivir dormid@s. Ser diferente, ser “rarit@”, es una buena señal ya que los que piensan y actúan amorosamente a contracorriente gozan del Reino de los Cielos. Aquellos que no culpan, ni agreden, ni se quejan, que valoran y respetan, que asumen las consecuencias de sus actos sin culpar a los demás... forman ya, ahora mismo, del Reino interior de los Cielos.

No se trata de conseguir que la gente nos odie ni que los tribunales nos persigan. Lo que sí debemos hacer es renunciar a las creencias sociales, aquellas que generan dolor, para llegar al Reino de los Cielos.

¡Atrévete A Practicar!

Te animo a atreverte a practicar las 8 bienaventuranzas de este artículo, a dejar de luchar contra la vida y a abrazar lo que ocurra.

Para que puedas practicarlo, te invito a descargarte una meditación tibetana considerada durante muchos años demasiado poderosa para ser compartida con personas que no podrían entenderla. Era una meditación secreta por su enorme poder. Se trata de la meditación dotzen, que te ayudará a abrazar tus conflictos. La encontrarás en danielgabarro.com/verdemente. Descárgatela y llévala encima durante este mes, pero, por encima de todo, ¡prácticala! Comprobarás los cambios que surgen dentro de ti. ●

Sé feliz, cuídate y, sobre todo, ámate



Daniel Gabarró

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. También cursos para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Es profesor de Másteres diversos en la Universidad de Lleida. Profesionalmente es empresario, escritor y conferenciante. Académicamente es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. Pero siempre remarca que su oficio real es caminar al lado de las personas y organizaciones que apoyan en su proceso de transformación interior. www.danielgabarro.com.

VISITA
danielgabarro.com/verdemente
y descárgate gratis
una meditación tibetana
secreta hasta hace pocos años

AUDIO (MP3)

danielgabarro.com



LA INFLUENCIA DE LOS TALLOS Y LAS RAMAS

El *Sun Wen* (libro clásico de Medicina Tradicional China) dice que un médico que no conoce la peculiaridad de los 5 Qi (refiriéndose a las influencias climáticas del tiempo) no puede curar por mucho que sepa. Esta afirmación aclara por qué algunos tratamientos para un mismo problema a veces no funcionan e incluso pueden llegar a empeorar.

La constitución energética que trae en su nacimiento una persona va a decidir qué tipo de influencias serán beneficiosas o desfavorables al aplicar un tratamiento en diferentes estaciones, días e incluso horas. Porque las variaciones del Qi, afectan a la salud y nos mueven igual que un papel de fumar posado en la rejilla del aire acondicionado.

Por tanto, los cinco climas, que también menciona el *I Ching*, deciden y gobiernan nuestra salud. Lo mismo sucede con el resto de manifestaciones de vida y elementos del planeta, que estarán influenciados por el Qi que corresponde al cielo y la tierra en cada momento. Al igual que los mares suben y bajan con la atracción de la luna, o surgen las tormentas y los momentos de calma, nosotros podemos sentir malestar o bienestar en determinadas horas, días, o estaciones del año.

¡Oh! ¡Qué divina!
La luz del sol
entre las tiernas hojas verdes
Bashô

Este Qi posee la influencia del viento, el fuego, la tierra, el metal y el agua. El viento, unido a la madera, la seca, hace que el fuego pueda

existir. El calor del verano se termina convirtiendo en fuego, que con la sequedad convierte la madera en tierra con sus cenizas. La tierra, cuando se compacta en miles de años, se transforma en metal frío que servirá para cortar y restringir la madera, cuando está en exceso. Éste con su infinita contracción llega a licuarse convirtiéndose en agua, humedad que nutrirá de nuevo la madera para que comience el nuevo ciclo en la estación del año que corresponda.

Hecho de aire
entre pinos y rocas
brotó el poema
Octavio Paz

Ésta es la herramienta de transformaciones que emplea la creación para conseguir su propósito: los 5 movimientos (Qi) que representan los 5 pares de Tallos en el calendario chino. Cada **Tallo** tiene su opuesto, que irá menguando o acrecentando su efecto, uno es yin, otro yang. Los **Tallos** marcan los cambios del movimiento estacional o atmosférico y pueden usarse para varios años, meses, días y horas del día.

Las **12 Ramas** aportan el tipo de energía durante el Qi del año, estación, día u hora que regirá estos periodos. Como consecuencia de ambos, surge el clima, que es la combinación del Qi de los Tallos y de las Ramas. De esta forma los relacionamos con los meridianos y con su efecto en la salud. Por ejemplo, cuando hay viento como sucede en primavera, es porque la fase de la Rama que corresponde

Y aunque parezca que somos y hacemos lo que queremos, es todo una falsa ilusión, porque nuestra vida es el resultado del Qi, que nos guía y nos vive de forma que esculpe hasta nuestro carácter

al meridiano del hígado, es el elemento madera. Y esto sucede con cada Qi que administra cada estación, correspondiéndose con distintos meridianos y sus efectos en el cuerpo. Cuando el Qi del clima llega en su momento justo habrá una correcta transformación y se darán los cambios que esperamos en la naturaleza. Si por el contrario su llegada es a destiempo no habrá un funcionamiento adecuado y repercutirá también en nuestra salud.

Como los fenómenos mentales no se separan de los físicos, también la salud se verá condicionada por estas fuerzas que afectan al campo material y emocional

**El alba de primavera
Los hombres no se dan cuenta
La lluvia en los árboles
Sôjô**

Los que más conocen estas influencias son los chinos taoístas, que las dividieron en estos dos grupos; Tallos y Ramas. Todo ello, para poder estudiar sus variaciones y acoplarlas a estas actuaciones que se muestran como patrones cíclicos energéticos, repitiéndose en el universo, los planetas y en nuestros cuerpos. Así pueden adivinar el clima o sus influencias. Si nos preguntamos dónde nace esta energía, tenemos que recurrir a dos fuerzas misteriosas, tan conocidas por hacerse notar, el Yin y el Yang cuyo efecto se convierte en millones de manifestaciones. Éstas surgen del Tao como un principio inmutable, indescriptible, generador de todas las cosas. Esta doctrina es fundamental para entender la Medicina Tradicional China, puesto que de su comprensión, se consigue su eficacia.

Y aunque parezca que somos y hacemos lo que queremos, es todo una falsa ilusión, porque nuestra vida es el resultado del Qi, que nos guía y nos vive de forma que esculpe hasta nuestro carácter. De ahí surgen los 5 arquetipos de personalidad de la Medicina Tradicional China que marcan nuestra forma de ser. Originando las 5 maneras de estar en el mundo referente al tipo de Qi con que se nazca. Surgen así unas personalidades que mueven los sistemas:

El **Pionero**, decidido a hacer que las cosas ocurran.

El **Mago**, va en busca de una vida llena de magia y excitación.

El **Pacificador**, persona que siempre está mediando y constantemente intenta arreglar y armonizar el mundo.

El **Alquimista**, dueño de la forma y de la función, que provee de descubrimientos a la Humanidad.

El **Filósofo**, figura importantísima, incansable en la persecución de la verdad, cuya contribución hace que el mundo avance y no se quede anclado.

**Quando te des cuenta que todas las cosas cambian,
no hay nada a lo que te puedas aferrar**
Frase célebre del Tao

Estos arquetipos están vinculados a los diferentes grupos sociales, familias, comunidades y Estado. Y crearán una sociedad, que según el Qi, originará manifestaciones culturales muy diferentes entre norte y sur del planeta. Esta maravillosa conjunción es el resultado de la polaridad. Como los fenómenos mentales no se separan de los físicos, también la salud se verá condicionada por estas fuerzas que afectan al campo material y emocional. Los alimentos, que también fueron influenciados por estos climas, serán potenciadores o equili-

bradores de nuestro estado. Cuando se usan estas fuerzas con intención de aprovechar sus tendencias, podemos curar un desequilibrio si conocemos qué Qi es el que influyó en un determinado momento a una persona. De esta forma lo aprovecha la

Medicina Tradicional China Estos patrones energéticos son cíclicos. Actúan también sobre la capa emocional que contiene los códigos de las enfermedades, que serán activados para darnos la oportunidad de conseguir una armonía superior en nuestra propia vida.

Este maravilloso e inteligente entramado que ordena el universo está creado por una mente superior que rige nuestras vidas. Posiblemente para que evolucione nuestra conciencia en el plano de la materia, enlazando todos estos cuerpos: energético, físico, mental, espiritual en un mismo ser, que ayudará a vencer las resistencias de lo material a lo espiritual. Porque cuando nos resistimos al designio del alma o a la inercia del Qi es cuando enfermamos. El ser humano necesita del Qi de los dos alimentos que proviene de los Tallos celestiales, para su cuerpo material. Y también el Qi del amor que se desprende del Qi de las Ramas de la vida terrenal que alimenta la parte espiritual.

Por eso nos debilitamos cuando tenemos una alimentación deficiente o interpretamos que no nos aman ●

**Ser amado por alguien te da fuerza, mientras
que amar a alguien te da coraje.**
Frase célebre del Tao



Miguel Priego

Consultor de Macrobiótica en La Biotika.
MCT. Diagnóstico por los 5 elementos
www.labiotika.es

LA BIOTIKA
Desde 1979

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

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

Tlf 646 85 64 28

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

¡SIGUENOS!

LA ESPALDA



NUESTRO DETRÁS

Nuestro eje central es la columna vertebral, que recorre desde la nuca al coxis. Las vértebras, los huesos forman su estructura más sólida, como el esqueleto de un edificio con sus vigas maestras. Luego los músculos, en ocasiones dobles y triples que se agarran a los huesos con fuertes tendones. Y los ligamentos, que dan cohesión y movilidad a nuestra estructura y sus articulaciones.

Los músculos ahí detrás forman una gran cadena muscular que recorre no sólo el trayecto de las vértebras, sino que llega hasta los pies. Músculos solidarios organizados en diferentes capas, que reaccionan acomodándose al acortamiento o contracción permanente de cualquiera de ellos.

De la cabeza a los pies, toda la parte posterior de nuestro cuerpo reacciona como si se tratase de un solo músculo, como si fuese un único músculo cuyas fibras se organizan con ramificaciones que llevan direcciones distintas. No sólo las vértebras están tomadas por los músculos y otros tejidos fibrosos, también los huesos de la cintura escapular y la pelvis, los huesos de las piernas y de los pies. Ellos a través de los tendones se aferran a los huesos y los “toman”, los inclinan, los desvían, los “someten”. ¿Podemos pensar que algo de consistencia más flexible y blanda como un tendón o un músculo pueda con un hueso? Pues sí, su fuerza y su resistencia pueden incluso llegar a fracturarlo, puedes creerlo!

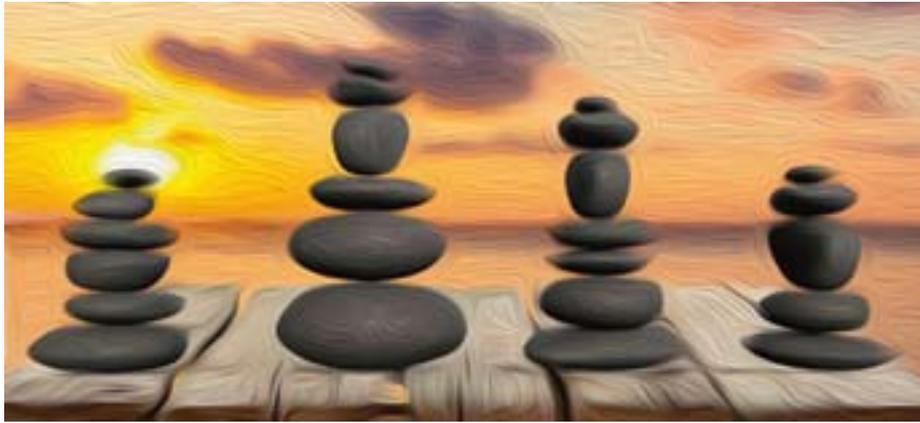
Los músculos son el traje que viste nuestro esqueleto..., y nos queda corto!, como si nos vistiésemos con una talla menor, esto nos crea incomodidades, tirantes, molestias, dolores... Un traje vivo que puede alargarse, crecer, estirarse y recuperar su longitud..., Un “traje” al que podemos liberar de la tensión que lo encorseta y hacerle recuperar su auténtica forma y tamaño

Además de toda esta organización, ahí atrás tenemos todo lo que nos echamos literalmente... A menudo escuchamos: “Se carga con todo”, “Se ha echado el peso sobre los hombros”, “Se echa todo a sus espaldas”...”No puede con tanto peso”.

Y podemos reconocerlo, esto obligaciones y responsabilidades no queremos llevar, o incluso no responden. Entonces a nuestro remedio que resistirse, anudarse, se endurecen, generando tenos contracturas de tanto soportar. malestar: escoliosis, cifosis, ten-

Mover tu cuerpo atento a lo que está ocurriendo, te permitirá conocerte, saber y tomar conciencia de aquello que no te conviene hacer, cuando transgrede las leyes de la coherencia de tu propia naturaleza

ocurre, cargamos con des, muchas de las cuales son nuestras y no nos cuerpo no lo queda más plegarse... Los músculos, siones, acortamientos, Nuestra espalda se con dinitis, fascitis, hernias...



Nuestro cuerpo somos nosotros mismos y su lenguaje es el movimiento.

Te proponemos movimientos sutiles y poderosos que te van a permitir hacer uso de todo tu potencial. Así tendrás más energía, mayor vitalidad, aumentarás tu bienestar. A lo largo de algunas sesiones irás tomando conciencia de tu cuerpo y desanudándolo. Descubrirás que puedes cambiar y los mecanismos para hacerlo, los cambios se irán incorporando e integrando de forma progresiva y aceptarás el saber natural de tu cuerpo que habla ●

¿Qué podemos hacer?

Primero interesarnos por saber de nosotros y de nuestra organización para “comprender-nos”. Es más fácil de entender si pensamos en nuestra evolución... La transcendencia que conlleva que el apoyo de nuestro cuerpo, repartido en cuatro patas, haya cambiado hasta conseguir nuestra posición erguida. Esto nos ha permitido nuestra evolución inteligente, las manos libres, la mirada al frente..., herramientas tan valiosas!!!. Como contrapartida hemos reducido nuestros apoyos a la mitad y con ello ha cambiado toda nuestra organización muscular. Hemos de sostener nuestra estatura sobre dos pies.

En segundo lugar hemos de dar cabida a esta idea y no en el cuerpo, donde ya sabemos que ocupa un espacio considerable, sino en nuestra mente. *“El legado de nuestros antepasados está presente en nuestra memoria muscular y de manera confusa en nuestro cerebro...”* *“La guarida del tigre”* T. Bertherat. Editorial Paidós.

Aceptar nuestra organización supone incorporar la idea de tener una cadena muscular posterior (CMP) a nuestra vida cotidiana, supone replantearse ideas sobre nuestro cuerpo que están muy aceptadas e interiorizadas socialmente. Nos enfrentamos a la difícil tarea de combatir nuestras propias ideas preconcebidas. Aceptar que ahí detrás (en la espalda) no tenemos un cúmulo de debilidades, sino *“un tigre lleno de vida”*.

En último lugar, llega el cambio. Es necesario tener la voluntad de caminar hacia el bienestar y asumir la responsabilidad de la decisión: Nadie puede hacerlo por ti. Mover tu cuerpo atento a lo que está ocurriendo, te permitirá conocerte, saber y tomar conciencia de aquello que no te conviene hacer, cuando transgrede las leyes de la coherencia de tu propia naturaleza.

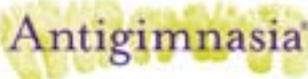
Nuestro cuerpo es nuestro espacio, único y personal, nos pertenece y sin embargo apenas lo conocemos. En ocasiones parece que sólo conocemos la imagen que nos devuelve el espejo, pero esta sólo es una de nuestras caras, la delantera, la frontal. La espalda no la vemos y por tanto la ignoramos, hasta que nos muestra su dolor, *“nuestro dolor”*.



Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com



*Si te duele la espalda y sientes rigidez en tus músculos...
Con la Antigimnasia puedes aprender a deshacerte de
crispaciones y dolores que cansan y limitan tu cuerpo.
Recupera tu bienestar*



Sesiones Semanales y Mensuales Nuevos Grupos

Pilar Campayo
pcampayo@msn.com
677 03 84 61



www.antigimnasia.com

Rosa León
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71

La Psicología de la Mujer (Parte 1)

Hoy en día tenemos una mezcla con respecto a los roles femeninos y masculinos en nuestra sociedad, lo que nos lleva a complejizar nuestras relaciones humanas, tornándolas en problemáticas.

El psicólogo suizo Carl Jung decía que existen dos principios, uno masculino (*animus*) y otro femenino (*anima*), que residen tanto en el hombre como en la mujer. El animus se corresponde con el aspecto racional, con la palabra, el discurso, la definición y clasificación de las cosas. Mientras que el anima lo hace con el sentimiento, la intuición, y con una

aproximación más vaga, pero a su vez más abarcadora de las cosas.

De forma innata la mujer funciona desde el anima, mientras que el hombre lo hace desde el animus, y, a su vez, cada uno necesita integrar, desarrollar lo que le falta, para compensar su polaridad.

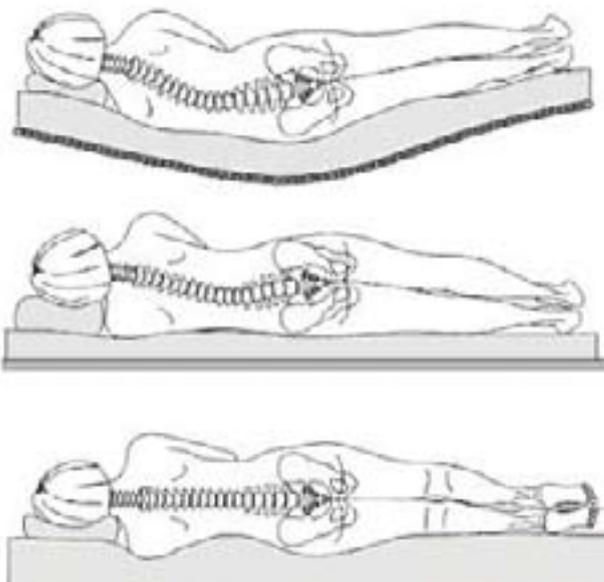
Ahora bien, nuestro mundo prioriza y exalta los valores racionales como superiores, por lo que hombres y mujeres se esfuerzan por lograr expresar lo considerado la “nata” de

la humanidad: la razón. Así vemos a muchas mujeres, que en su afán de incorporar el animus, en lugar de integrarlo, y lograr así un funcionamiento más total, lo que hacen es identificarse con él. Es decir, buscar desarrollarlo exclusivamente, a expensas de su tan valioso sentir (*anima*). Con lo que se convierten en empresarias frías, profesionales calculadoras, funcionarias desalmadas, personas dominadas por ideas fijas y absolutas sin ningún asidero lógico. En suma, en una distorsión exagerada del principio masculino que implica sacrificar su alma (*anima*). Esto les ha pasado a las feministas, por ejemplo, quienes en aras de la igualdad de sexos, se “masculinizaron”.

Por otro lado están aquéllas que hacen lo contrario. Es decir, que niegan a lo masculino, a lo racional, la toma de decisiones, y se refugian en criar hijos (cuantos más mejor), recluyéndose en los



¿SABES CUÁL ES LA MEJOR POSTURA PARA DORMIR?



Todas las semanas alguien me hace la misma pregunta: ¿cuál es el mejor colchón o la mejor almohada para dormir? ¿Cuál es la mejor postura para dormir y que no me duela la espalda? La verdad que es un tema que llevaba tiempo rondando en mi cabeza y quería escribir sobre él, sobre todo con la intención de aclarar los diferentes aspectos que pueden influir en nuestro descanso. Sobra decir que si nuestro descanso no es adecuado, y nos levantamos con dolor de la cama, nuestros niveles de energía y estado de ánimo se van a ver muy mermados al día siguiente. Aunque no es un tema sencillo, voy a intentar ir aclarando dudas para que nuestro sueño sea de la mayor calidad posible y nos levantemos de la cama sin dolor.

Lo primero que respondo cuando me hacen esa pregunta es que **“el problema no está en la almohada o en el colchón, sino que está en tu espalda”**. Partimos de la base de que si nuestra espalda está bien y no tenemos dolores, si un día dormimos en un colchón que está en mal estado o muy blando, puede ser que nos levantemos con algún dolor. Pero en poco tiempo ese dolor va a desaparecer y lo normal es que nos levantemos bien y sin dolor.

Sin embargo, si nuestra espalda hombro o cadera tiene algún problema, aunque duermas en el mejor colchón del mercado nos vamos a levantar día tras día con dolor. Pues bien, partiendo de esta premisa, que si todos los días nos levantamos de la cama con dolor en una zona del cuerpo, es que tenemos un problema en nuestro cuerpo y no el colchón, lo importante es solucionar nuestro problema de espalda o de la zona del cuerpo que sea, antes de cambiar un colchón que puede que no esté mal y la inversión económica sea mucho mayor.

Hay que tener en cuenta que mientras dormimos estamos respirando, y por lo tanto moviendo nuestro diafragma y nuestras vísceras, todo nuestro sistema fascial está en continuo movimiento. Es decir, que aunque estemos aparente-

mente en calma y parados, dentro de nosotros se está produciendo un movimiento continuo. Si ese sistema fascial no está lo suficientemente elástico o móvil, van a aparecer las compensaciones y los dolores independientemente de la postura en la que durmamos o la almohada que usemos.

Con esto no quiero decir que el colchón y la almohada no importen y da igual el estado en el que estén, si no que tiene una importancia en secundaria, tal como mencionaré más adelante.

Nuestro sistema fascial es el encargado del equilibrio interno y de que todo funcione correctamente ya que la fascia es el medio de unión y comunicación de todas las estructuras del cuerpo. Pero hay muchas causas que pueden hacer que este sistema fascial empiece a tensarse. Las principales causas que provocan que este sistema pierda elasticidad son:

1. Mecánicas: provocadas por malas posturas en el trabajo, movimientos repetitivos, pasar mucho tiempo sentado, traumatismos...
2. Emocionales: estrés, shock emocionales de todo tipo, ansiedad, miedo...
3. Bioquímicos: sobre todo relacionados con nuestra alimentación que suele ser bastante ácida y con los medicamento que ingerimos.

Estos tres factores son los que van a influir sobre nuestro sistema fascial o cadenas miofasciales, que es como se organiza el sistema fascial en el cuerpo, y por lo tanto van a hacer que algunas de estas cadenas tengan más tensión que otras produciendo el dolor y la sintomatología. Estos síntomas pueden ser muy diversos como dolores de espalda, dolor en los talones, apretar los dientes durante la noche, dolores de cabeza al levantarnos, problemas viscerales como pueda ser ardor de estómago o gastritis crónica, estreñimiento...

Os señalo dos ejemplos que he tenido que tratar. Sara, 35 años, se levantaba de la cama con sensación de dolor en la mandíbula, cuello y cabeza por haber apretado los dientes. Es una persona que tiene altos niveles de estrés debido a su trabajo y por la noche el cuerpo reacciona apretando la mandíbula. Después de usar varias férulas de descarga que le había hecho su odontólogo, acudió a nosotros con la idea de solucionar, sobre todo, su tensión en la zona cervical. Pronto vimos que tenía mucha tensión en su cadena miofascial posterior, lo que le llevaba la cabeza hacia atrás y los músculos



Lee atentamente el artículo para solucionar todas las dudas relacionadas con la forma de dormir, mejor colchón, almohadas, posturas...

¿Te sueles levantar de la cama con dolor de espalda u hombro?

¿Tienes la sensación de haber apretado la mandíbula durmiendo o el dentista te ha dicho que tienes bruxismo?

¿Cambias de almohada frecuentemente y no terminas de encontrar la que más te conviene?

masticadores reaccionaban apretando para mantener la boca cerrada. Después del primer tratamiento le enseñamos a estirar su cadena posterior antes de ir a la cama y en cuestión de una semana disminuyeron un 80% sus síntomas e incluso se notaba menos estresada.

Otro caso fue el de Carlos, 40 años, deportista, se levantaba por la mañana con dolor en los talones, sobre todo en el izquierdo y alguna vez con dolor en la zona lumbar. Después de analizar su caso y diagnosticarle, vimos que su sacro estaba muy fijado y en una posición muy vertical, hecho que producía tensión en sus tendones de Aquiles y dolor al levantarse. Liberamos la cadena fascial que bloqueaba el sacro y le dimos dos estiramientos sencillos para hacer todos los días en casa. Además acude a nuestras clases de Reprogramación Postural en **K-stretch**.

Lo importante es saber que para solucionar estos problemas el profesional más adecuado es el osteópata. Pero es importante que esté formado en Cadenas Miofasciales, para poder diagnosticar la disfunción y poder solucionarla, además de dar estiramientos adecuados e individualizados a cada persona. Una vez que hemos solucionado nuestro problema, y además, tenemos herramientas como posturas de estiramiento para seguir dando flexibilidad a ese tejido fascial, podemos abordar la segunda parte.

En cuanto al colchón, es importante que sea lo más duro posible. No quiero decir ni de látex ni viscoelástica ni nada de eso, ya que eso va más en las sensaciones personales. Si no en que la dureza del colchón sea la suficiente como para que cuando me tumbo sobre él, mi columna permanezca lo más recta posible. Hay que tener en cuenta que por la noche es cuando se rehidratan los discos intervertebrales y si mi columna no está lo suficientemente recta, esa rehidratación no será tan buena. Se habla siempre que la vida de un colchón suele estar alrededor de los diez años, pero eso depende siempre de muchos factores como peso, sudoración, noches que has dormido... Por otro lado, la postura ideal para dormir es de lado. En principio da igual el lado, y en una posición fetal. Por tanto, con nuestra espalda un poco redondeada y

no recta completamente. El lado es indiferente a no ser que estés embarazada o tengas alguna patología.

Es importante que pongas una almohada o cojín entre las piernas si tienes las dos flexionadas. O entre la cama y la pierna de arriba, si la pierna de abajo la tienes estirada para que de esa forma tu zona lumbar no esté rotada hacia el lado que estás apoyado, como se puede ver en las imágenes.

Siempre insisto en que si mantenemos esta posición pero no nos podemos dormir, es más importante dormir que la posición. Ya que hay mucha gente que no puede dormirse tumbado lateral y lo hace de otra postura. En cuanto a la almohada tiene que ser también dura y si dormimos tumbados lateralmente, tiene que tener la altura suficiente para que nuestra zona cervical se mantenga alineada con el resto de la columna. Si dormimos supino, la almohada tendrá que levantarnos la cabeza un poco y adaptarse a nuestra curva o lordosis cervical. En cambio, si solemos dormir boca abajo, lo mejor es dormir sin almohada y con la cabeza girada no siempre al mismo lado.

Y para terminar, es recomendable seguir una serie de consejos para dormir mejor como puedan ser, acostarse y levantarse siempre a la misma hora; dormir entre 7-8 horas diarias, evitar caféina después de las 12 de la mañana, evitar alcohol y nicotina, cenar pronto y de forma saludable. También no estar con el teléfono móvil o el ordenador por lo menos, una antes de irte a la cama.

Espero haber solucionado las posibles dudas y que tengáis dulces sueños ●

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



Francisco Alonso
Fisioterapeuta - Osteópata D.O.
www.osteofisiogds.com
osteofisiogds@gmail.com
911 154 208

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

Donde nadie es extraño



Pocos grupos sociales resisten el paso del tiempo y solamente unos pocos logran consolidarse y afianzar su propósito inicial: la integración de personas diferentes en un ambiente en el cual la afectividad alcanza su máxima expresión. Quienes, como yo, llegamos hace muchos años al Círculo Ágora, lo hicimos en un momento complicado en nuestras vidas, cuando las emociones nos llevaban de la tristeza al desencanto, del recelo social a la necesidad de ser comprendidos y, finalmente, queridos.

Allí estaba el Círculo Ágora, dispuesto a darte todo sin perderte nada. La sonrisa sincera

precediendo al abrazo, la integración suplantando al aislamiento. Inmediatamente, y sin normas rígidas, ni caminos obligados, la actividades llenaban los espacios, ofreciéndote tantas alternativas que era difícil que no te pudieras sentir atraído por alguna de ellas. Biodanza, danzas del mundo y dinámicas grupales para los más activos. Reiki, masajes metamórficos y Chi Kung, para quienes preferían movilizar su cuerpo dormido. Y después, Meditación, Ho'oponopono y Bidescodificación, como oferta para aquellos que deseaban conectar con su conciencia.

Pero esto es solamente el principio, pues luego te

La sonrisa sincera precediendo al abrazo, la integración suplantando al aislamiento. Inmediatamente, y sin normas rígidas, ni caminos obligados, la actividades llenaban los espacios, ofreciéndote tantas alternativas que era difícil que no te pudieras sentir atraído por alguna de ellas

SPA & CASA RURAL RIO DULCE



Retiros y Escapadas para desconectar a Fuera de Madrid! en el Parque Natural del Río Dulce Aragoza - Guadalajara

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

Fin de Semana con Spa y paseo zen. Vacaciones Relax - 4 o 5 noches. Oferta 7 x 5 noches - Marzo y Abril

www.casariodulce.com
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

FLORES DE BACH
Medicina Natural para Recuperar el Bienestar



Indicado para gran cantidad de dolencias

CONSULTAS

MARÍA DE OLAIZ - numeromania@yahoo.es - 662 484 789 - www.mariaolaiz.blogspot.com.es

ESTUDIOS NUMEROLÓGICOS

Lecturas de tus números personales para tu autoconocimiento

TALLERES Y CONSULTAS
Aprende el lenguaje de los números

ofrecen una exquisita comida en un amplio comedor donde puedes elegir entre alimentos vegetarianos o tradicionales, entre el agua y el vino, la fruta y el postre. Después, un poco de relax o caminar por los alrededores. Y así, entrada la tarde, más opciones, como los registros Akáshikos, el Tarot y las canciones en grupo amenizadas con guitarra. Hasta la noche, donde siempre te sorprenden con actividades chamánicas insólitas y embriagadoras.

Esto es el Círculo Ágora, un grupo no lucrativo, comandado por personas de buen corazón, que antes de que te vayas a tu casa te preparan un fin de fiesta que te hará llevar un recuerdo imborrable... hasta el próximo festival (invierno, primavera, verano, otoño). En la despedida, los teléfonos se cruzan y tienes tantos nuevos y buenos amigos que es imposible que no desees verlos con frecuencia.

Y en Madrid siguen las actividades, todos los días, todas las semanas, con reuniones, cine fórum, karaoke, caminatas y ofertas múltiples. Siempre encauzadas por voluntarios experimentados, por buenos profesionales y buscando nuevas alternativas para las actividades grupales. En Ágora se añaden continuamente ofertas de ocio y experiencias, gracias a la llegada de personas que aportan materias insólitas en ocasiones, buscando lo último y lo más novedoso ●



Adolfo Pérez Agustí
Monitor de Círculo Ágora

El Círculo Ágora

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 dimensiones cooperativa y de libre participación.

Festival de Piedralaves el 16, 17 y 18 de Junio en el Albergue Valle del Tietar (Ávila)

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

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

HONGOS MEDICINALES



Tesoros de la Naturaleza

*Las medicinas y los alimentos tienen un origen en común
Antiguo proverbio chino*

Los hongos son seres muy delicados con muchas propiedades para la salud. Algunos pueden considerarse un “superalimento”, pero existen muchos tipos y algunos de ellos son altamente venenosos.

China ha sido la cuna de la micoterapia. Las setas fueron sistematizadas y ordenadas en el primer tratado de fitoterapia escrito hacia el 2000 a.c.. Posteriormente Li Shih Chen, un antiguo naturalista chino, recogió información sobre más de veinte especies distintas de hongos en un Tratado de Materia Médica hacia el siglo XVI.

Aunque parezca curioso el conocimiento de setas, en Europa es también bastante antiguo; fueron encontradas especies de setas en los restos del Hombre de Hielo que murió congelado hace unos 5000 años y las llevaba consigo. En la época de Dióscoros, 65 d.c., se usaba el Agarikon para combatir la debilidad. No obstante, afortunadamente en la actualidad estamos recuperando su uso al igual que se están descubriendo nuevas propiedades de las mismas, avaladas por estudios científicos.

Las setas medicinales contienen nutrientes que se caracterizan por su contenido proteico con todos los aminoácidos esenciales. Son la carne del bosque, ricos en fibras que previenen el estreñimiento y efecto beneficioso sobre la microbiota intestinal.

Aportan gran diversidad de vitaminas y minerales, destacando el selenio, con bajo contenido en azúcares simples y que posee grasas saludables. Esto las convierte en alimentos interesantes para incluir en nuestra dieta. Aunque tomadas en grandes cantidades podrían resultar indigestas. Las propiedades antibióticas de las setas también son muy destacadas.

Además, de su valor nutricional interesa su contenido en moléculas especiales que cumplen una función terapéutica específica, cabe señalar los siguientes componentes activos:

- **Betaglucanos**, que mantienen activado el sistema inmunitario.
- **Glucoproteínas** en las que destaca su función inmunomoduladora y antitumoral, impidiendo que haya una sobrerreacción del sistema inmune, y favoreciendo su regulación.
- **Triterpenos** ayudan a mejorar la circulación y disminuyen la presión arterial además, de propiedades hepatoprotectora, antivirales,...
- **Lecitinas** algunas aglutinan las células tumorales para bloquear su proliferación.

• Enzimas podemos distinguir tres tipos de enzimas contenidos en algunas setas,

* Enzimas antioxidantes como la SOD y la lacasa que

En la antigua China además de apreciado por sus cualidades terapéuticas, también se le valoraba como alimento espiritual para alimentar el alma



HATHA YOGA MEJORA TU EQUILIBRIO

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

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

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

actúan neutralizando los radicales libres

- * Enzimas que limitan la proliferación celular.
- * Enzimas hepáticas con importante acción detoxificante.

Los tres tipos más conocidos **Reishi**, **Shitake** y **Maitake** tienen en común propiedades antitumorales e inmunorreguladoras.

REISHI, “PLANTA DE LA INMORTALIDAD”

Su sabor es amargo y color rojizo. En China su utilización era uso casi exclusivo del emperador y las clases sociales altas.

Es un hongo adaptógeno capaz de estimular el organismo en general favoreciendo su adaptación a condiciones estresantes. Se le considera un “antiaging natural”.

En MTC (Medicina Tradicional China) se usa para nutrir el corazón, calmar el shen, tonificar el qi, y nutrir la sangre. Tiene afinidad con los canales de corazón, hígado y pulmón.

Además de lo apuntado anteriormente es antialérgico, antiinflamatorio, cardiovascular, antivírico, hepatoprotector, hipoglucemiante y hormonorregulador. Los alpinistas lo usan para combatir el mal de altura.

SHIITAKE

Es un auténtico regalo para la salud, muy apreciado por la cocina china y japonesa desde tiempos muy remotos. Se puede usar fresco o deshidratado.

En la antigua China además de apreciado por sus cualidades terapéuticas, también se le valoraba como alimento espiritual para alimentar el alma. La MTC lo utiliza para enfermedades que cursan con exceso de frío como gripes, catarros y potenciador del Jing Qi. Lo consideran un tónico favoreciendo la longevidad y virilidad.

Contiene lentiano que es un polisacárido que actúa como inmunomodulador, estimulando los macrófagos, los linfocitos T y la síntesis de interferón.

Tiene también propiedades antivirales, hipotensoras, hipolipemiantes, hepatoprotectora, antitrombótica. A lo que hay que sumar su acción contra la impotencia, alcalinizante, hormonorregulador y elimina las bacterias causantes de la placa dental según algunos estudios.

MAITAKE

Su nombre genérico *Grifola Frondosa* hace alusión al grifo

Las setas medicinales contienen nutrientes que se caracterizan por su contenido proteico con todos los aminoácidos esenciales. Son la carne del bosque, ricos en fibras que previenen el estreñimiento y efecto beneficioso sobre la microbiota intestinal

que es un animal mitológico mitad león mitad águila. En Japón significa “hongo que baila” pues recuerda al baile de las mariposas. La leyenda nos cuenta que el nombre hace alusión a que quien lo encuentra baila de alegría, tanto por sus propiedades medicinales como porque podía cambiar su peso en plata.

Está constituido principalmente por beta glucanos. El más abundante es el griflano.

En MTC se usa para los síndromes de frío y exceso de yin. Está especialmente indicado para tonificar el bazo y el estómago. También se usa para calmar el shen.

Además regula los niveles de glucosa, es hipotensor y tiene especial acción sobre el control de peso y síndrome metabólico.

Se pueden tomar conjuntamente, pues actúan sinérgicamente, potenciado el sistema inmune y protegiendo al organismo de agentes patógenos. Para su uso terapéutico se recomienda consultar con un profesional ●

Bibliografía

Juan C. Mirre y Catalánica Fernández, *12 setas medicinales*. Ed. Hifas de Terra.

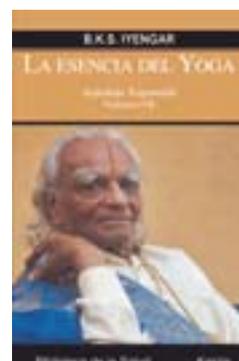
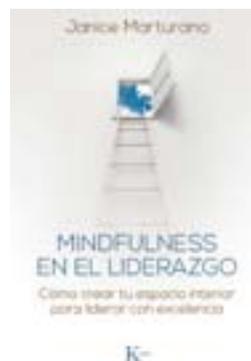
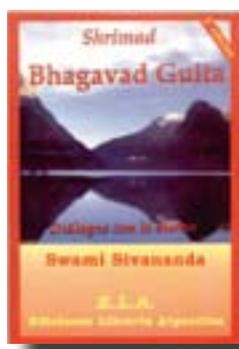
Josefina Llargues, *Hongos medicinales*. Editorial Obelisco.
Sacha Barrio Healey, *Nutrición inteligente*. Editorial Epidauró.

www.botanical-online.com/

Nuria Balmisa

Asesora de nutrición y salud en la Multi-Tienda Natural Ecocentro
www.ecocentro.es
eco@ecocentro.es





Mandalas
Norberto Tucci
13,50€

Los mandalas sirven para equilibrar nuestra vida y meditar. Esta obra incluye una introducción y explicación, además de 35 ejemplos de mandalas del mundo para colorear, acompañados de inspiradores textos.
Ed.: Librería Argentina

Shrimad Bhagavad Guita
Swami Sivananda

15€
Versión bilingüe: sánscrito-castellano con transliteración fonética. Con los sabios comentarios y explicaciones del autor y un glosario de términos. Mediante el diálogo de Krishna con Arjuna, revela las lecciones sobre cómo vivir y actuar correctamente y cuál es la verdadera naturaleza del hombre y su relación con Dios.
Ed.: Librería Argentina

La exploración de la conciencia. En Oriente y Occidente
María Teresa Román

18€
Evitando posicionamientos extremos, pero con la lucidez que otorgan los más de treinta años de itinerario personal y profesional de la autora. La exploración de la conciencia nos invita a ir más allá de nuestros esquemas convencionales.
Ed.: Kairós

Mindfulness en el liderazgo
Janice Marturano

16€
Una guía para integrar la práctica del mindfulness en nuestra vida cotidiana: comunicación eficaz, atención, innovación y planificación estratégica, al mismo tiempo que retos interpersonales como la escucha y el trabajo con los colegas difíciles.
Ed.: Kairos

La esencia del Yoga. Astadala Yogamala Volumen VII
B.K.S. Iyengar

24€
B.K.S. Iyengar está considerado por muchos como el maestro de yoga contemporáneo por antonomasia. Su método es seguido por millones de personas en todo el mundo. Lo atestiguan el éxito de obras suyas como Luz sobre el Yoga, La Luz del Yoga.
Ed.: Kairos

GUÍA VERDEMENTE

Alimentación

Escuela de Vida (pág. 25)
695 309 809

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 23)
91 413 14 21 – 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias

Círculo de Ágora (pág. 45)
650146115

Charo Antas (pág. 15)
655 80 90 89

Daniel Gabarró (pág. 35)
www.campusdanielgabarro.com

Libertad Cuántica (pág. 13)
Samira Osorio

685 476 572
Ed. Saure (pág. 11)
605 904 310

Luz-Natural-Mente (pág. 21)
Adriana S. Sorina
609 119 646

Cantoterapia (pág. 19)
Ángeles Sanz
646 646 026

Varices o (Pág. 15)
Karmen Pastora
626 715 860

Pares Magnéticos (pág. 19)

Ana María Torres
629720 682

Makiko Kitago (pág. 33)
619 817 637

Leticia Coaching (pág.23)
695 394 455

Ecotiendas

Espacio Orgánico (pág.17)
91 657 25 15

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

Escuelas de Conocimiento

Cosmología de Martinus (pág. 33)
www.cosmologiademartinus.es
CES (pag. 23)
www.centrosdeestudiossagrados.com

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 43) 91 115 42 08

Formación

El Caminante Gestalt (pág. 17)
691 389 965 - 952 357 3301

Juancho Calvo - Zen (pág. 9)
639 210 808

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 19)

91 527 28 33

Masajes/Quiromasaje Shiatsu (pag. 23)
60991 59 25

Meditación

Juan Manzanera (pág. 19)
630 448 693

El Juego de Conocerse (pág. 33)

Marcela Çaldumbide
660 473 346

Música/Danza

Ritual Sound (pág.31)
91 861 63 20

Sarasvati Danza (pág. 29)
sarasvatidanza@gmail.com

Numerología
María de Olaiz (pág. 45)
662 484 789

Odontología Natural

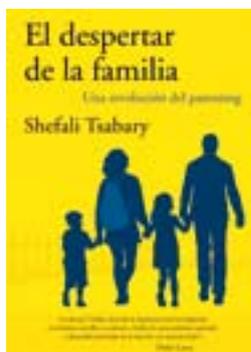
Mónica Rodríguez (pág. 25)
Plaza Tirso de Molina, 16, 1º,2
91 369 00 03 – 669 703 981

Restaurantes

La Biotika (pág. 37)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc. Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág.19)



El despertar de la familia

Shefali Tsabary

16,50€

Este libro supone un viaje que le hará trascender sus temores y sus ilusiones acerca de la crianza de los hijos y le ayudará a convertirse en la madre y el padre que siempre quiso ser: completamente presente y consciente. Le proporcionará asimismo estrategias prácticas y ejemplos de la vida real.

Ed.: B



1, 2, 3, ¡Respira!

Carla Naumburg

14€

1, 2, 3, ¡respira! es un libro imprescindible, con soluciones reales que os ayudarán, a ti y a tus hijos, a gestionar de forma consciente los retos diarios. Las crisis son inevitables, pero con este libro sabrás qué hacer para restaurar la paz.

Ediciones B



El juego de la vida y como jugarlo

Florence Scovel

12,40 €

La mayoría de la gente considera que la vida es una batalla y se pasan el día luchando... Pero: ¿y si no fuera una batalla? ¿y si fuera un juego? ¿qué cambiaría?

Ed.: Librería Argentina



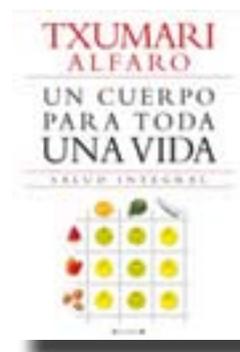
Fracasos exitosos

Bernardo Stamateas

6,95€

Fuimos creados para vivir y no para existir. Todos nuestros errores esconden la semilla de las grandes oportunidades. Lo importante es aprender del error, olvidar los detalles y seguir adelante. El fracaso es una situación, no una posición; no es un muro, es una puerta que te conducirá a una nueva dimensión de triunfo.

Ediciones B



Un cuerpo para toda una vida

Txumari Alfaro

21€

Un compendio de los conocimientos que Txumari Alfaro ha adquirido en los últimos veinticinco años en el campo de la medicina natural. Para ello se divide en tres partes: “Medicina biológica”, “Medicina integral” y “Soluciones naturales”.

Ed.: B

91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 39)

660 337 671 – 677 038 461

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág.15)

91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 11)

976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 45)

949 305 306 – 629 228 919

Casa da Terra (pág. 27)

657 669 575

Yoga

Centro Estima (pág. 11)

610 256 668

Centro Mandala

91 539 98 60 – 646 926 038

Centro Shadak (pág. 25)

91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 15)

635 648 829

Mangalam Yoga (pág. 23)

91 430 82 96

Asociación de Yoga y Filosofía
(pág.33)

661 233 202



EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

“PHILIPPE HALSMAN. SORPRÉNDEME!

Hasta el 26 de Marzo, CaixaForum, Madrid

Philippe Halsman fue uno de los grandes fotógrafos de celebridades del siglo XX, y amigo de Salvador Dalí. Su performance fotográfica, en la que se representa a los artistas saltando y sonriendo, supusieron un aire fresco y positivo de la fotografía de los 40, 50 y 60.

De lunes a domingo, de 10 a 20 h

www.agenda.obrasocial.lacaixa.es

PARQUE EL CAPRICO DE LA ALAMEDA DE OSUNA

Estamos ante uno de los espacios verdes que conforman el patrimonio artístico-natural de Madrid. Situado en Alameda de Osuna, es uno de los parques más bellos y, paradójicamente, de los más desconocidos.

Del 1 de octubre al 31 de marzo sábados, domingos y festivos de 9 a 18:30 horas.

<http://bit.ly/2l8XAyj>





VerdeMente

La Guía Alternativa

Encuentra lo que tú y tu proyecto necesitan,
en las **Tarifas Verdemente**.

Papel: Gran diversidad de nuevos tamaños.
Web: Banner publicitarios.

Nuevo Mailing específico de tu actividad.
Newsletter con gran share de lectura.

Redes Sociales Propias:
Facebook, Twitter y Google+.

Infórmate!!

Contacta con nosotros en
verdemente@verdemente.com
www.verdemente.com o en el
91 528 44 32 o 646 92 60 38 o 617 23 91 06
Síguenos en



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.

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.

SALAS EN ALQUILER

BARRIO DE SALAMANCA

Salas multifuncionales / Muy bien comunicadas
 Reformadas y luminosas / Estilo actual y vanguardista
 Instalaciones multimedia profesional

Infórmate
 Tels.: 915776576 / 910343267



Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA



Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te
 esperan: Casa de 350m2 en dos plantas y cortijo de piedra de 80
 m2, 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de enci-
 nas y alcornocales, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona
 ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año,
 piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro
 eléctrico a través de placas solares. **Más información y muchas fotos:**
www.marisisofia.wordpress.com // Teléf: 653 919 246 // marisisofia2.0@gmail.com



iNuevo Número!
806 454 164



OFERTA VISA 30MIN X 22€ VIDENCIA 100% ACIERTOS
984 988 164

AGORA
 Centro de Ciencias Esotéricas

806 47 48 49
931 221 303

Tarot
 Videncia
 Expertos



RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT

* **Estoy para ayudarte** *

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

La alegría de la vida saludable

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

En marzo:
-Domingo 12, luna llena.
-Lunes 20, equinoccio primavera.

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

Novedad Consultas gratuitas de Nutriterapia.

Consultas de 15 minutos para saber qué alimentos te convienen. Con Cathy Liegeois.

Promoción -50% mientras rige tu zodiaco

En el restaurante gourmet
En marzo:
-Hasta el 20: Piscis
-Desde el 21: Aries



La Hospedería del Silencio

Próximos seminarios - Abril

S 01 Encuentro de primavera.
Cello Fabrik.

V 07 - L 17 Escuela de contemplación
Kaivalya. Completo.

V 21 Fitness Bootcamp para mujeres.
Patricia Villa.

V 28 Retiro de yoga.
Ana Belén Manzano.

Retiros de Panchakarma en la Hospedería del Silencio

Desintoxicación y revitalización desde el Ayurveda
- Grupos de 7 y 14 días.
- Todos los meses.



ecocentro
desde 1993

Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

La alegría de la vida saludable

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

ecocentro Madrid

C/ Esquilache 2 a 12
eco@ecocentro.es
915 535 502
690 334 737
<M> Cuatro Caminos,
Ríos Rosas o Canal.

La Hospedería del Silencio

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



www.ecocentro.es