

Verde Mente

Octubre 2020 | N 249

PULSA PARA VER MÁS

Recordando a Claudio Naranjo

*La sociedad necesita cambiar y
no sabe cómo hacerlo*

Tele trabajando en un mundo consciente

El canto del corazón

Sé como eres "Auténticamente natural"

Surfeando las decepciones

y mucho más...

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Nuestros Colaboradores

Zen

Juancho Calvo
Zen y Vida

Cuerpo
y
Movimiento

Fran Alonso
Cuerpo, Postura
y Salud

VerdeMente

Música
y
Meditación

Chema Pascual
Instrumentos para el
Alma

Alimentación
y
Naturopatía

Raquel Serrano
El poder de los
fermentados

Joaquín Suárez
Alimentación Consciente

Etnografía
y
Mística

Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo

VerdeMente

Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Yoga,
Meditación

Juan Manzanera
Meditación

Tradición,
Esoterismo

Sebastián Vázquez
Tradición Original

Montse Simón
Yoga y Vedanta

Pablo Veloso
Orientalismo y
Evolución

VerdeMente

CENTRO MANDALA

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

SALAS DESDE 30M² HASTA 90M²
ADECUADAS PARA MANTENER LA DISTANCIA

ACTIVIDADES REGULARES

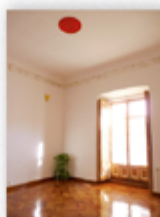
Hatha Yoga :: Yoga Kundalini :: Nayana Yoga :: Yoga Pilates
Pilates :: Estiramientos de Cadenas Musculares
Tai Chi :: Chi Kung :: Danza Oriental :: Expresión Corporal
Meditación Zen :: Mindfulness :: Meditación budista
Terapia Morfoanalítica



FORMACIONES :: CURSOS :: TALLERES

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

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



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

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

SUMARIO

Recordando a Claudio Naranjo **8**

La sociedad necesita cambiar y no sabe cómo hacerlo



Tele trabajando en un mundo
consciente **14**

María Minbre y Jesús Boyero

El canto del corazón **16**

Chema Pascual

Sección Yoga y Orientalismo **18**

Claves de "El Faquir"

Ramiro Calle

Fuente de Salud: el proceso digestivo en
otoño según el Ayurveda **20**

Ángela Gómez

p. 22



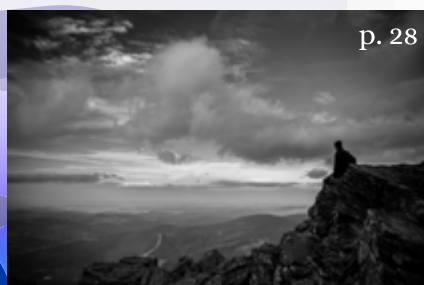
Sé como eres "Autenticamente natural" **22**

Gloria Merino

Sección Orientalismo y Evolución **24**

Surfeando las decepciones

Pablo Veloso



Aceptación no es sumisión **26**

Koldo Aldai

Depresión y enfoque cultural **28**

Manuel Castro Priego



p. 30

Camino de Santiago, hacia el corazón de la gran madre **30**
Bhuvaneswari Devi (Beatriz Anta)

Recetas Ecocentro:
Verduras escabechadas en mirin sobre gazpacho de
arándans, caviar de pimiento y queso de coco **32**
José A. Romero

HEMEROTECA: GRANDES ARTÍCULOS

La atención plena en la práctica corporal **34**
Jorge Ramón Gomariz

¿Sabes utilizar los condimentos con remedios? **38**
M^a Rosa Casal

Ser y despertar **42**
Sebastián Vázquez

Tierra Santa: Israel y Palestina **44**
Rafael Navarro



p. 44

Libros **48**

Agenda **48**

Recomendaciones **49**

Guía Verdemente **50**

Alquiler **51**



p. 34

SUMARIO

VerdeMente

25 años contigo

www.verdemente.com

Este mes de nuevo VerdeMente es **interactiva**, pulsa en los iconos, imágenes o texto que te indica o se sombrea al pasar sobre él para oír o ver más contenido.

SIGUENOS EN:   

@revistaverdemente

EDITORIAL

La “**Nueva Normalidad**” se ha convertido para muchos de nosotros en una pesadilla, de la que estamos deseando despertar. No tanto, por lo que significaba de cambios en los hábitos personales, sino por la dificultad de observar un rumbo que lleve a alguna parte. Una dirección que en muchos casos, no se pretende seguir por motivos alejados del bienestar de los ciudadanos. Todavía recuerdo las “mareas blancas” de hace unos años en las que los médicos reclamaban más recursos y la marcha atrás de las privatizaciones... parece que fue ayer, pero ocurrió en el año 2014. Desde entonces nada se ha revertido, más bien se ha producido un proceso de depauperación en los recursos que está detrás de mucho de los problemas actuales. Nada o nadie ha sabido parar la situación, o quizás, nada o nadie quería cambiarla.

Es quizás, por tanto, un momento de hastío. Aunque no creo de desesperanza. Este mes hemos pretendido presentaros una revista con múltiples contenidos. En realidad, se trata de un número “híbrido”. Revisando la sección de Grandes Artículos localizamos una entrevista del año 2014 al ya fallecido psiquiatra **Claudio Naranjo**. Entre los múltiples temas que toca señala la importancia de la educación, como el elemento verdaderamente revolucionario del cambio social. Sin un replanteamiento de ésta, será difícil que se produzcan unas nuevas condiciones sociales y económicas, caracterizadas por un humanismo, entendiendo éste como una superación de las condiciones de desigualdad materiales y también espirituales que sufrimos.

Como siempre la revista viene acompañada de sus maravillosas secciones. Esos contenidos que la hacen tener alma, y que conseguimos gracias al esfuerzo y dedicación de todos los colaboradores que participan en ella: no te pierdas este mes los contenidos de **Pablo Veloso**, **Chema Pascual** o **Ramiro Calle**. **Sebastián Vázquez** nos subraya la importancia del maestro.

Verdemente trae alternativas muy interesantes, como **Mundo Consciente** que nos describe un pionero proyecto para Teletrabajar y disfrutar de un retiro al mismo tiempo. **Yoguifeliz** nos anima a encontrarnos en un viaje “muy diferente” al que conocemos de la Ruta de Santiago.

Como siempre, nuestras recomendaciones de salud ayurvédicas con **Ángela Gómez**, o la jugosa receta de Ecocentro. Profundizamos en el empleo de los condimentos con **Rosa Casal**. También de Cosmética natural con **Gloria Merino**.

Jorge Ramón Gomáriz nos presenta una amplia reflexión sobre la estrecha relación entre lo físico y psíquico cuando trabajamos la parte corpórea de nuestro ser. Un proceso que puede ser enriquecedor y transformativo.

Y los interesantes trabajos de **Koldo Aldai**, en un texto que enfatiza lo que tenemos en común frente a lo que nos separa. **Manuel Castro** nos recuerda la estrecha relación del concepto de Depresión y su interpretación cultural. Y **Rafael Navarro** nos recuerda la importancia de viajes que te cambiarán la vida en estos tiempos tan difíciles....

Y mucho más, como siempre, con todo el cariño y esfuerzo.

Namasté

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixabay - Pexels

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

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: “**Revista VerdeMente**”

Twitter: “**@RevisVerdeMente**”

Instagram: “**revistaverdemente**”

25 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneira S.A.

Versión impresa: ISSN 2255-5323

Versión electrónica: ISSN 2660-7050

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito



Autor: Pyrosky
Paraguas cayendo del cielo.
Getty Images

Recordando a

Claudio Naranjo



*"La sociedad necesita cambiar
y no sabe cómo hacerlo"*

Desde hace algunos meses estamos relejendo muchos de los contenidos que durante años os hemos ofrecido. En muchas ocasiones con el objetivo de preparar las recopilaciones de artículos que tanto nos pedís. Nos hemos detenido en esta ocasión en uno de los artículos que publicamos entrevistando al psiquiatra Claudio Naranjo. Su reflexión sobre la sociedad y la educación fue uno de los temas centrales de sus libros y conferencias en sus dos últimas décadas de vida. En esta entrevista que os presentamos este mes iniciamos un conjunto de contenidos clásicos que, de vez en cuando, os plantearemos para recuperar temáticas que pueden estar en boga actualmente o con una importante repercusión en nuestro día a día. Hablamos con Claudio en la primavera de 2014, de la mano de Mario Bidart, que se centró en cuestiones en torno los aspectos centrales de la psicología transpersonal pero que también son aplicables a nuestra actual realidad. Como siempre, son reflexiones densas, complejas y con aristas. Léelas con calma y disfrútalas.

Claudio Naranjo se me presenta como un personaje inabarcable, impredecible. Al momento de documentarme para hacer esta entrevista le encuentro abordando la mente y el espíritu humano desde tanta altura y al mismo tiempo con tanta profundidad y detalle, que se vuelve complejo decidir qué preguntarle sin caer en la obviedad, y sin dejar muchas preguntas afuera. De pronto le veo apaciblemente tocando Bach en el piano de su casa, o analizando la espiritualidad del mensaje de la música, desde Beethoven a los chasabio de barba blanca, sada, se vuelve simple, quererlo, alguna grieta plejidad de experiencias en su palabra.

¿Por qué los psicoanalistas nunca mencionan a Dios en su orientación terapéutica?

Por su adherencia dogmática al cientificismo de hace 200 años.

¿Y entonces qué proceso ocurre en usted para abrirse a la espiritualidad, proviniendo de un mundo escéptico como es el científico?

Mi interés por la espiritualidad comenzó a los once años de edad, cuando alguien me regaló un libro de Vivekananda, y aunque pueda decirse que en aquel tiempo ya se vivía en una sociedad secular, no puedo decir que hubiese yo incorporado un ateísmo dogmático a mi manera de ver las cosas.

“

Funciona la Gestalt por su concentración en las experiencias del paciente y no en sus pensamientos; por otra parte, intensifica el proceso terapéutico el uso de la dramatización; principalmente sin embargo, depende de la efectividad de la Gestalt de la capacidad intuitiva del terapeuta, y conectados a través del teléfono u ordenador.

”

Y entonces, este de palabra aguda y pause vuelve luz. Y abre, sin por donde mirar la com-y emociones que guarda

¿Cómo ilustraría su paso del psicoanálisis a la Gestalt?

Para mí el psicoanálisis resultó manifiestamente insuficiente, de modo que estaba abierto a una terapia alternativa. Cuando conocí a Fritz Pearls, a mediados de los sesentas, no sólo me encontré con un ser extraordinario, sino con un genio terapéutico cuyo trabajo y resultados terapéuticos no tenían precedentes, y simplemente me sentí ayudado por primera vez.

Sabemos que lo ha explicado usted varias veces, pero permítame preguntarlo para nuestra revista: ¿Por qué funciona la Gestalt?

Por una parte, funciona la Gestalt por su concentración en las experiencias del paciente y no en sus pensamientos; por otra parte,



intensifica el proceso terapéutico el uso de la dramatización; principalmente sin embargo, depende la efectividad de la Gestalt de la capacidad intuitiva del terapeuta, que puede ser considerable o no, y en tal caso la Gestalt no es necesariamente más efectiva que el psicoanálisis.

¿Cuándo percibió que la meditación sería un elemento fundamental en su búsqueda de transformación personal?

Hacia fines de la década de los sesenta, cuando recibí instrucciones de Suzuki Roshi en California, pero más aún cuando comencé a recibir las enseñanzas del Lama tibetano Tarthang Turku en 1971.

¿Y de qué manera la incorpora a su trabajo terapéutico?

Comencé a hacerlo en mis talleres en el Instituto Esalen a fines de los 60's, tanto como un complemento a la terapia como en forma de un componente de ejercicios psicoespirituales en parejas y pequeños grupos.

Haciendo referencia al Eneagrama, ha dicho usted que hay culturas que valoran un tipo especial de personalidad. ¿Cuál sería el eneatis de la cultura española?

Diría hoy que mi observación acerca de los eneatis modales en distintas sociedades se aplica más a regio-

nes que a naciones enteras. Sin embargo, diría que entre las mujeres el eneatis predominante en España sería la envidia o el carácter envidioso; entre los hombres tal vez la gula, con su tendencia indulgente y conversadora.

Frente al dilema espiritual que nos plantea la sociedad patriarcal en que vivimos, ¿qué tipo –o combinación de tipos- cree usted que nos podría conducir a una salida de esta crisis de valores?

En referencia a la superación de la sociedad patriarcal, tal vez puedan contribuir un poco más personas de ciertos eneatis, como el orgullo o la lujuria por su carácter más instintivo que intelectual. Pero aún los eneatis menos patriarcales pueden ser reclutados al servicio de la sociedad patriarcal, por lo que principalmente me parece que la clave está en el proceso de transformación de la mente individual, en una mayor atención a la solidaridad y al cuidado, y al espíritu libertario, mayor transformación de la mente individual a través de una nueva forma de educación.

Creo entender que la Gestalt, la música, la meditación, los eneatis, conforman la raíz del programa SAT (Seekers After Truth'). ¿Esto es así?

“

Será posible el cambio de la educación a través de una voluntad política de los gobiernos, de que lo pida la comunidad o de una iniciativa revolucionaria por parte de los educadores mismos. Por último, podría ser que los detentores del poder económico lleguen a comprender que de tal transformación dependerá un cambio de consciencia necesario a nuestra supervivencia colectiva.

”

En todo caso, ¿de qué manera funcionan estos y otros elementos en beneficio del programa?

Efectivamente, están presentes en el programa SAT (la Gestalt, los eneatis, la música y la meditación, pero también son muy importantes en éste el teatro terapéutico, el cultivo de la entrega a través del movimiento espontáneo, el proceso de reparentalización y la regresión a estados prenatales, además de un taller de terapias mutuas en un contexto teórico novedoso y supervisado. Tales elementos son en realidad la expresión superficial de un programa más bien implícito que apunta hacia el desarrollo de "siete competencias existenciales": el amor al prójimo, la descriminalización del placer, el amor devocional, el desapego, la consciencia del aquí y ahora, la comprensión de sí y la comprensión de la esencia de la propia mente. Pienso que tales competencias constituyen dimensiones intrínsecas al desarrollo humano y que es la originalidad del programa SAT buscar su desarrollo simultáneo.

¿Cuál es el aporte del programa SAT al proceso de revolución educativa del que usted tanto nos habla?

Si la educación se propusiese reincorporar a su propósito la formación del ser humano, tal agenda o tal intención haría necesaria una formación de los futuros docentes muy diferente a la actual, y no conozco medio más efectivo para ello que aquel de complementar la actual formación de formadores con este programa tan breve, eficiente y económico.

¿Es posible una transformación del paradigma de la sociedad patriarcal sin una transformación en los sistemas educativos?

Difícilmente posible ya que los métodos terapéuticos y espirituales sólo pueden llegar a minorías y en todo caso no están específicamente orientados a la superación de la mente patriarcal.

¿Entonces, cuáles son los elementos de cambio que usted propone para que esta “revolución en la educación” no se quede en una utopía?

1. Se trata de una formación amplia sobre las enseñanzas de Claudio Naranjo y su marco teórico y espiritual desde 1970.



Será posible el cambio de la educación a través de una voluntad política de los gobiernos, de que lo pida la comunidad o de una iniciativa revolucionaria por parte de los educadores mismos. Por último, podría ser que los detentores del poder económico lleguen a comprender que de tal transformación dependerá un cambio de consciencia necesario a nuestra supervivencia colectiva. Tal vez esta última sea la más promisoría, ya que una revolución educativa garantiza a las empresas contar con individuos con capacidades y competencias que los destacarían en innovación, creatividad y desarrollo.

Es verdad que las grandes organizaciones (ONU, FMI, BM, WEF, OCDE, etc) no han dado prioridad al cambio de la educación. Pero puede ser que no por no contemplarlo sino que más bien por no saber cómo, es decir por no tener una clara visión acerca de la naturaleza del cambio necesario. Por ello es mi esperanza que la visión del cambio educacional que he expuesto a través de mis libros y conferencias -y que cristalizan de cierto modo la fundación- pueda finalmente inspirar a los ministerios de educación y otras instituciones, que tarde o temprano deberá solucionar la crisis universal de nuestro modelo educativo.

Entre algunas de las frases sobre la educación de C. Naranjo extraídas de sus libros nos quedamos con:

- *“El amor a uno mismo es el amor por el niño interior, por esa parte natural de uno con la que nacemos, antes de que nos metan la cultura en la cabeza. Es un deseo de felicidad instintivo. En la educación falta un principio dionisiaco de felicidad”.*
- *“La mayoría de los educadores están programados para enseñar a ser esclavos. Los niños se dan cuenta de sus trampas y rechazan su pedagogía”.*
- *“Es hora de que entendamos que, si queremos una sociedad diferente, necesitaremos de seres humanos más completos: no se puede construir algo de tal naturaleza sin los elementos apropiados”.*
- *“No se educa para ser feliz. Si se calculara el precio de la infelicidad que se crea, se vería lo antieconómica que es nuestra educación”.*
- *“Hay un elemento despótico: se usa la escuela para domesticar. Tenemos que usar la educación para formar seres completos”.*



- “Tenemos el mundo que tenemos porque no tenemos una educación más sensata o pertinente a nuestras verdaderas necesidades”.
- “En la práctica, solo quien encarna los valores sabe aprovechar las circunstancias para inculcarlos; y para llegar a encarnarlos no basta esa combinación de instrucción y sermón que se llama educación de los valores” ●

Revista VerdeMente

ACERCA DE CLAUDIO NARANJO



Se le considera un pionero de la psicología transpersonal y un integrador entre psicoterapia y espiritualidad. Además, se ha convertido en un referente mundial de la terapia Gestalt y de la psicología de los eneatisos humanos.

Claudio Naranjo

Cohen nació en Valparaíso, Chile en 1932. Entre estudios de música y medicina, se graduó como médico y enseguida es contratado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile para formar parte de un centro pionero en estudios sobre Antropología Médica (CEAM) fundado por Franz Hoffman en 1960, en tanto ejerce la psiquiatría en la Universidad Clínica Psiquiátrica. Su primer desembarco en Estados Unidos lo llevó a realizar una investigación en el campo del aprendizaje

perceptual, desplazándose más tarde a Harvard donde dividió su trabajo entre el Centro para Estudios de la Personalidad, y Emerson Hall, en el Departamento de Relaciones Sociales, como participante en el Seminario de Psicología Social de Gordon Allport.

Dos años más tarde se instala en Berkeley para proseguir sus estudios en valores, ocupando la mayor parte de su tiempo en el *Instituto de Evaluación de la Personalidad e Investigación* (IPAR). Pronto tuvo la oportunidad de hacerse amigo íntimo de Carlos Castaneda, aprendiz de Fritz Perls (creador de la terapia Gestalt) y de formar parte de la temprana comunidad de Esalen. También asistió a talleres de conciencia sensorial con Charlotte Selver y formó parte de las reuniones cada dos meses del grupo de Leo Zeff, pionero en la terapia psicodélica.

Desde finales de los años noventa Naranjo comienza a orientar profundamente su trabajo en torno a la Educación, procurando “influir en la transformación del sistema educativo en varios países con la convicción de que nada es más esperanzador en términos de evolución social que el fomento colectivo de la sabiduría individual, la compasión y la libertad”, como él mismo afirma. Su libro “Cambiar la educación para cambiar el mundo”, editado en 2004, va dirigido a estimular los esfuerzos de profesores formados en el Programa SAT, que en su origen fue concebido como una manera para que la gente aprenda a trabajar sobre sí misma, a través de una tarea psico-espiritual, y en un contexto de ayuda mutua.

Entre sus numerosos libros destacan *Gestalt de vanguardia*, (Ed. La Llave, 2003) - *Cosas que vengo diciendo*, (Edit. Kier, 2004) - *Cambiar la educación para cambiar el mundo*, (Ed. La Llave, 2004) - *La mente patriarcal*, (RBA Libros, 2010) - *Por una Gestalt viva*, (Ed. La Llave, 2007) - *Sanar la civilización*, (Ed. La Llave, 2009) - *Ayahuasca*, (Ed. La Llave, 2012) - *27 personas en busca del ser*, (Ed. La Llave, 2012) - *La revolución que esperábamos*, (Ed. La Llave, 2013) - *Vanidad: Psicología de los Eneatisos*, (Ed. La Llave, 2013) - *El viaje interior*, (Ed. La Llave, 2013).



TELE TRABAJANDO EN UN MUNDO CONSCIENTE

María trabaja como supervisora de calidad para una multinacional de alimentación. Paco y Jesús tienen su propia empresa. Los tres se han cruzado en Mundo Consciente, un centro de retiros en plena sierra de Gredos. María tiene veintinueve años y su deseo es profundizar en sí misma. Jesús tiene treinta y siete y está en busca de su ser porque los lujos ya no le llenan. Paco tiene cincuenta y ha aprendido a controlar sus pensamientos. Ellos y otras personas han apostado por tele trabajar y hacer desarrollo personal al mismo tiempo rodeados de naturaleza y personas conscientes.

UN COWORKING EN UN CENTRO DE RETIROS

En plena crisis del coronavirus repuntando, se presenta la opción de poder tele trabajar en un coworking en plena naturaleza. “Al estar más conectada y sintiendo, después de la clase de yoga por la mañana, trabajo positiva. Es muy diferente a estar una oficina todo el día entre cuatro paredes”, nos cuenta María.

“Ahora quiero pasar allí una temporada larga para seguir desarrollándome personalmente a la vez que me convierto en un empresario cada vez más humano”, comenta Jesús, que conoció por primera vez los retiros de Mundo Consciente hace unos meses.

No tener que “esperar a tener vacaciones o una excedencia

por colapso de estrés” es la mayor ventaja para Paco de este programa. Él trabajaba mucho, al ser el fundador de su empresa de servicios de energía eficiente y no tenía tiempo para dedicarlo a su desarrollo personal.

TRABAJAR EN UN ENTORNO DE CRECIMIENTO CON PERSONAS AFINES

Las personas que están conectadas con la espiritualidad y el crecimiento personal, muchas veces se sienten incomprendidas en su ambiente de trabajo. La energía del ambiente afecta directamente a lo que estamos haciendo y, la gran ciudad, especialmente en este momento, no ayuda a mantener un equilibrio emocional y social.

Mundo Consciente en este sentido “trasciende lo personal porque se crea una energía muy bonita”, nos explica María. Para Paco estar con personas que trabajan en todos los sectores: diseñadores gráficos, gerentes o informáticos le aporta ideas que no se le ocurrirían estando solo y que vienen desde el cariño.

Jesús ve en sus compañeros un “ejemplo de disfrute”. Aprende a ver cómo se relacionan con clientes o gestionan emociones difíciles. “Esto es muy útil si algún día no me encuentro bien porque me inspiran con sus acciones correctas”, añade. Así aprende de sus compañeros continuamente y se

"LAS PERSONAS QUE ESTÁN CONECTADAS CON LA ESPIRITUALIDAD Y EL CRECIMIENTO PERSONAL, MUCHAS VECES SE SIENTEN INCOMPRENDIDAS EN SU AMBIENTE DE TRABAJO. LA ENERGÍA DEL AMBIENTE AFECTA DIRECTAMENTE A LO QUE ESTAMOS HACIENDO Y, LA GRAN CIUDAD, ESPECIALMENTE EN ESTE MOMENTO, NO AYUDA A MANTENER UN EQUILIBRIO EMOCIONAL Y SOCIAL."

artesanía pura y servicio con amor a sus clientes y trabajadores, cada día. "Trabajo sin ambición y siento felicidad y conexión frente al ordenador", añade. Además, al estar "conectado con su autoestima y su corazón", afronta mejor cualquier negociación 'como persona' y empatizando con el otro.

"La tranquilidad te conecta con la creatividad", apunta Paco. Y esto es algo que antes no había en él y se lo da el entorno combinado con las actividades y la compañía.

Además tienen la posibilidad de compartir convivencia, momentos de ocio y conexión entre todos al terminar la jornada. Esto se hace difícil ahora en muchos barrios de Madrid con el confinamiento por zonas.

MENOS TIEMPO NECESARIO Y MÁS EFICACIA

Muchas veces echamos horas de más en el trabajo por notarnos lentos frente al ordenador. Otras, las dosis de café acaban poniéndonos tan nerviosos que nos resulta difícil centrarnos. Si tuviésemos dos horas menos, pero estuviésemos centrados, quizás notaríamos la diferencia. El yoga y la meditación despejan nuestra mente y, al mismo tiempo nos ayudan a mantener la paz y el equilibrio interno.

"Me aporta la conexión con el momento presente", puntualiza María que tiene mucho volumen de trabajo. Sin embargo, se nota centrada y en ese sentido le cunde más y no necesita echar horas extra. Tiene tiempo de asistir a yoga a primera hora y, al terminar, a las actividades de la tarde.

Jesús es director creativo de una empresa de su negocio de espacios digitales 3D y ha reducido su jornada laboral. Eso le ha ayudado a "delegar más", fundamental para él porque trabajaba de lunes a lunes.

UNA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA

El despeque personal y profesional, en este caso de la mano, se suma a la libertad de ir sin mascarillas y tener la cercanía del contacto directo. La particularidad de Mundo Consciente es que todas las personas se hacen el test antes de entrar para contar con total seguridad frente al covid19. El ambiente que se genera es transformador a todos los niveles. La sensación de libertad, el crecimiento personal y la convivencia con personas conscientes preparan el caldo de cultivo que puede ser medicina en esta crisis.

María de la experiencia destaca que "nunca había conseguido ese equilibrio" hasta que llegó a Mundo Consciente.

Paco está contento porque cada vez siente más y es capaz de "poner la mente al servicio de sus sentimientos".

Lo que más ha transformado a Jesús ha sido compartir con personas conscientes con solo "conectar con su mirada" y aprender a relacionarse mejor con su entorno ●

vincula con ellos a nivel personal disfrutando de la estancia.

LAS VENTAJAS DE COMBINAR TRABAJO PROFESIONAL Y PERSONAL

Jesús vive las horas de trabajo en Mundo Consciente como horas de placer. Para él es



Despega a nivel profesional y personal

Teletrabajo y desarrollo personal combinados

Nuestro coworking te ofrece un entorno inspirador en plena naturaleza

699 755 836

Mundo Consciente 

María Minbre y Jesús Boyero

Usuarios de Mundo Consciente

www.mundoconsciente.es





EL CANTO DEL CORAZÓN

Qué fue primero, ¿el canto o la palabra? ¿La nana o te he dicho que a la cama? Las **tribus aborígenes** australianas se orientaban en las extensas tierras que habitaban gracias a las canciones. Cantaban los montes que quedaban al este, el gran eucalipto que dejamos a la izquierda, el río que seguimos hasta llegar... ¿a dónde?

GRABACIÓN DE ABORÍGENES

Los **Griots**, historiadores genealógicos del África central, sentados alrededor de la hoguera, pasaban las horas de las largas noches cantando la memoria de su tribu: hazañas y tragedias, accidentes y milagros. Cantan la vida de lo que fueron para tener firme el suelo que pisan y cuál ha sido el camino hasta llegar aquí. Abuelos que cantan acompañados de su kalimba, de su kora, de su tambor, para dar luz al pasado y no volver a caer del mismo árbol, la misma piedra, el único león que queda.

GRABACIÓN DE GRIOTS

Es una pena que la sociedad actual impida generar la actitud de cantar cuando nos lo pide el cuerpo. Ciudades que cuidan de no mezclarse con desconocidos, que no nos tilden de locos, ni nos miren ni nos juzguen. La mirada del otro se ha convertido en el censor más efectivo del planeta. Y por ello, atravesar la barrera de ese miedo se convierte también hoy, en una de las terapias más efectivas para desenvolvernos tal como somos.

Paky Gomez es una persona que, además de cantar, quiere que dejes los miedos en el camino con sus talleres de cantatas para el alma.

Oye Paki, ¿cómo te dio por dedicarte al canto?

En mis recuerdos, siempre he cantado. A los 4 años cuando bajaba la basura por la noche, me ponía a cantar a voz en grito para quitarme el miedo. Esto siguió su proceso y veinte años después decidí que el cantar iba a ser mi aliado en la vida.

¿Cuál fue tu camino?

Empecé con el blues. Luego llegó Ella Fitzgerald y así estuve hasta los 30, aprendiendo y soltando la voz al estilo de ella.

Parece que ahora usas el canto también como medicina, ¿qué te llevó a ello?

A los 33 años empecé a oír hablar del canto armónico. Me pareció algo mágico, me deslumbró. Luego escuché un cuenco de cuarzo y me impactó: el sonido del cristal es como un interruptor que abre una puerta hacia dentro, como un bisturí energético. A partir de ahí empecé a jugar con el sonido desde una perspectiva más terapéutica.

¿Qué otros instrumentos te han ayudado a crecer con el canto?

El Shruti Box es también un instrumento que he usado mucho. Es un colchón sonoro en el que te apoyas y afinas con bastante facilidad. También te permite jugar y hacer piruetas con la voz sin mucho esfuerzo.

Tú eres madre, me pregunto si el hecho de cuidar y arrullar te ha influenciado o enseñado algo para el canto.

La nana la relaciono con el canto del corazón, pero no la he usado mucho. Tampoco creo que sacar la voz o perder el miedo para hacerlo sea una cuestión más de madre o femenina. Es una cuestión del corazón, que es con lo que yo trabajo. Mi compromiso se encamina más a un despertar, a emerger a la vida de otro modo, primero a nivel personal, para después producir un cambio a nivel social.

El coro lo usas mucho en tu trabajo, ¿por qué?

Cantar en grupo es fabuloso: Es muy importante unir a personas para cantar. Estás generando endorfinas, sales con una energía mayor y más armonizada que cuando entraste.

¿Cuál es tu objetivo en los talleres que empezarás el próximo mes?

Debido al momento que estamos pasando, voy a hacer que la gente cante, que experimente con la voz desde la humildad. Las cantatas es un sitio integrativo. Todo está bien hecho y no importa desafinar o salir del ritmo. Ponemos luz y felicidad y gracias a la sonrisa y la alegría que produce cantar, el taller te atrapa. Porque tod@s necesitamos cantar y cualquiera puede hacerlo ●

**HE YAMA YO - CANCIÓN DE PAKY GÓMEZ
EN SU DISCO NANAS PARA DESPERTAR**

RITUAL SOUND

PROGRAMACIÓN OCTUBRE

Sala Ritual

Todos los LUNES
19,00 / 21,00 **JAM SESSION**
ENCUENTRO MUSICAL

Todos los MARTES
20,00 / 21,15 **CURSO DE DIDGERIDOO**
ONLINE A TRAVÉS DE ZOOM CON LETICIA ALEJOS

JUEVES 8 - 19,00 / 20,15 **TALLER DE ARPA DE BOCA**
ONLINE A TRAVÉS DE ZOOM CON CHEMA PASCUAL

Viernes 9
20,00/21,00 **CONCIERTO RENACER** BAÑO DE SONIDO

VIERNES 16
20,15/21,15 **CANTATAS PARA EL ALMA** CON PAKY GÓMEZ

JUEVES 22
19,00/20,15 **TALLER DE SHRUTI BOX Y ARMONIO**
ONLINE A TRAVÉS DE ZOOM CON OSCAR BASTANTE

*** OCTUBRE. 7% DTO EN TU COMPRA ***

MÁS INFO Y RESERVAS www.ritualsound.com
918616320 / 640858356

  **@ritualsoundmadrid**

"Cantar no sólo espanta penas y males, tal como reza el conocido refrán, cantar humaniza, nos abre fronteras, nos desahogamos, compartimos."

*El mágico poder de la voz y el canto
Enrique Carriedo / Dilema Editorial*



SHRUTI BOX

EL MEJOR INSTRUMENTO PARA EL CANTO

Esta pequeña maleta encierra en su interior una tecnología artesanal de alto nivel.

Sirviéndose de los principios del Armonio, los *lutieres* indios crearon un instrumento que iba a funcionar como un colchón sonoro inspirador para la recitación de los Vedas sagrados. (*Shruti* significa lo que se oye, lo revelado a los sabios o rishis directamente de los dioses)

Después de una evolución para hacer más sencillo su manejo y convertir la escala al idioma occidental, el *Shruti* se ha convertido en un instrumento apreciado para el canto en todo el mundo.

CANCIÓN CON SRUTI

ESENCIA DE SAMADHI - DEL DISCO: "ETERNA" DE AINTZANE CON G DE GLORIA



Chema Pascual

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

info@ritualsound.com



CLAVES DE "EL FAQUIR"



En la página previa al primer capítulo de mi relato espiritual e iniciático "El Faquir", podemos leer:

- "Funámbulo: El que pasa por la cuerda o por el alambre.
- Equilibrista: El que trata de mantener el equilibrio para no precipitarse.
- "Faquir: El que se somete a la proeza de superar el dolor".

Más acertada o desacertadamente, todos somos funámbulos, equilibristas y faquires en este asombroso fenómeno llamado vida".

Hace ya más de dos décadas que se publicó "El Faquir", mi relato espiritual mejor y más ampliamente acogido por el lector. Desde el primer momento fue tan favorablemente recibido que debido a ello escribí una segunda parte ("En Busca del Faquir") y una tercera parte ("El Manuscrito secreto del Faquir"). Puede parecer osado por mi parte, pero aseguro que no pretencioso, aseverar que en "El Faquir" se encuentra buena parte de lo más esencial de la sabiduría de la India y de sus más valiosos métodos y enseñanzas. Así lo siento y yo mismo leo y releo esta obra que ya ha alcanzado 16 ediciones en castellano y ha sido traducida al inglés y al portugués.

Os dejo con algunas de sus enseñanzas, que a todos nos viene

bien reflexionar:

"La vida es imprevisible; haz lo mejor que puedas a cada momento. Sé certero, preciso, diestro. En el alambre de la vida es donde podrás adiestrarte en la acción correcta, conectando con tu sabiduría primordial, permitiendo que la mente profunda y luminosa actúe sagazmente por ti. En el alambre de la vida no hay lugar para la pusilanimidad ni la aprensión, pero tampoco para la irreflexiva y ciega osadía."

"No te dejes vencer por el miedo y confía en tus recursos internos. No hay alambre más difícil que recorrer que el de la vida. Atención, disciplina, el sentido despierto del aquí y el ahora, ecuanimidad y prestancia; todo eso y mucho más se requiere para ser un buen funámbulo existencial. El alambre de la vida puede romperse en cualquier momento; que no te coja con la consciencia dormida."



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

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



"NO TE DEJES VENCER POR EL MIEDO Y CONFÍA EN TUS RECURSOS INTERNOS. NO HAY ALAMBRE MÁS DIFÍCIL QUE RECORRER QUE EL DE LA VIDA. ATENCIÓN, DISCIPLINA, EL SENTIDO DESPIERTO DEL AQUÍ Y EL AHORA, ECUANIMIDAD Y PRESTANCIA; TODO ESO Y MUCHO MÁS SE REQUIERE PARA SER UN BUEN FUNÁMBULO EXISTENCIAL."

"La vida tiene el sentido que quieras procurarle. La vida es para vivirla con plenitud y consciencia, y no solamente para estar opinando sobre ella. Haz de la atención tu mejor aliada."

"Da la bienvenida a todo lo que ayude a ser más consciente y compasivo. Descarta todo lo que aturda tu entendimiento o atolondre tu consciencia. Cultiva las semillas positivas interiores que te ayuden a caminar aguerridamente por «el alambre de la vida». El paso firme y la mente disciplinada."

"La realización es aquí o nunca; la libertad interior se va consiguiendo a cada segundo. Si lo dejas para mañana, nunca llegará el mañana. Lo que crees que eres, no eres. Descubre lo que realmente eres. No hay lugar para la holgazanería ni la indecisión. Ni siquiera tienes garantizada una respiración más. ¿A qué esperas?" ●

"El Faquir", en su primera y segunda parte, ha sido editado por Martínez Roca. En bolsillo, la editorial Booket, ha editado, juntos, el primer y el segundo volumen. Editorial Kailas publicó el tercer volumen en tamaño normal, y Ediciones Mandala en bolsillo.

En YouTube podéis visionar el sugerente documental "El Faquir", patrocinado por Pablo Meglioli, coautor conmigo del libro "Conversaciones con Ramiro Calle" (Ed. Mandala).

VER DOCUMENTAL
"EL FAQUIR"



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

ਪਿਛੇ ਵੇ ਭਾਉਵੇ: ਈ ਪ੍ਰੋਸੇਸ ਡਿਜ਼ੈਸਟਿਵ ਈ ਓਨੋ ਈਡ੍ਰਿੰ ਈ ਆਧੁਰਵੇ

Cómo mejorar, reestablecer y aliviar “Agni”: el fuego digestivo en otoño



El cuerpo humano es un organismo creado para producir energía, para permitir la percepción, el movimiento y la expresión. Esta energía la representa el elemento fuego. Su forma principal en el cuerpo es el fuego digestivo, Agni.

Un desequilibrio de los *doshas vata, pitta y kapha* puede alterar el Agni, fuego digestivo, y por tanto el metabolismo, disminuyendo su capacidad de digerir los alimentos.

Si el nivel de Agni es bajo, se producen sustancias tóxicas, denominadas “ama”. El cuerpo no siempre es capaz de eliminarlas, por lo que ama se deposita en diferentes partes del organismo, bloqueando las materias densas y sutiles de los canales del cuerpo.

En el proceso digestivo la masa alimentaría se forma y es absorbida por las paredes intestinales. Si existe alimento no digerido se absorbe con dificultad y no proporciona los nutrientes necesarios al cuerpo.

Los trastornos de agni y la producción de ama son causas internas de enfermedad y perturban los *doshas*, lo que a su vez produce ama y tiene efectos negativos sobre el *agni*, con lo que se genera un círculo vicioso.

FACTORES QUE ALTERAN AGNI (ELEMENTOS A EVITAR):

- Desequilibrio *doshico* (*dhosa* en exceso)
- Comer o beber demasiado.
- Ayuno prolongado.
- Comer entre horas.
- Reprimir las emociones.
- Ignorar las reglas básicas de nutrición.
- Combinaciones de alimentos errados.
- Tomar alimentos inadecuados para la propia constitución.
- Comer a horas inconvenientes.
- Tomar alimentos pesados, congelados, fríos o pasados.
- Abuso de purgantes o laxantes.
- Tomar agua fría antes, durante o inmediatamente después de comer apaga el agni y crea *ama*.
- Pasar los alimentos apenas sin masticar entorpece la digestión.
- Comer bajo los efectos de una emoción, enfado o preocupación perturba el *agni*.

Todos estos aspectos darán como consecuencia que los tejidos no se nutran en su totalidad y tengan una inferior calidad. Además se disminuye la capacidad de producir “Ojas”, sustancia sutil, fundamental, que crea la vitalidad, la fortaleza corporal y la inmunidad.

El ayurveda ve en el ama una importante causa de enfermedad. Esta palabra en sánscrito hace referencia a las toxinas existentes en el cuerpo.

FACTORES QUE INCREMENTAN AGNI (ELEMENTOS A POTENCIAR):

- Es necesario observar de donde proviene el deseo de comer: del cuerpo o de la mente, para saber si debemos o no comer.
- Es muy importante comer conscientemente, a ser posible en silencio. Es un acto sagrado en el que se incorpora el alimento a lo más profundo de nuestras células creando diferentes estados de conciencia.
- Es importante comer sin prisa. En ayurveda la digestión empieza en la boca, con la primera masticación. Allí se absorbe el prana de los alimentos a través de la lengua. Y se puede seguir absorbiendo mientras el alimento tiene sabor. De ahí que los yoguis mastiquen decenas de veces

un bocado.

No solo nos nutrimos de los que comemos, sino además de lo que vemos, sentimos, olemos, pensamos, tocamos... todo esto son digestiones a otros niveles, pero que igualmente nutren o perjudican los sistemas. Esto condiciona la función de Agni.

MÉTODO FÁCIL PARA OBSERVAR EL NIVEL DE AMA EN EL CUERPO Y COMO LIMPIARLO

Un depósito blancuzco por toda la lengua indica que hay ama por todo el cuerpo, si cubre el tercio trasero de la lengua, significa ama en el colon.

El mal aliento y el olor corporal hablan continuamente de niveles altos de ama en el cuerpo.

PARA LA ELIMINACIÓN DE AMA EL AYURVEDA ACONSEJA:

1. Hierbas depurativas teniendo en cuenta la constitución.
2. Evacuar diariamente y a la misma hora.
3. El uso de un limpiador de lengua, muy cómodo que arrastra esta materia de desecho y estimula de manera reflexológica las funciones digestivas, intestinales y hepáticas.
4. Recibir de forma regular, según el dosha, masaje Abhyanga.
5. Tratamiento swedana, sauna herbal, para abrir los poros y canales y eliminar toxinas de las primeras capas de la piel.
6. Uso diario de aceites herbales después de la ducha.
7. La meditación diaria.
8. Técnicas ayurvédicas como el shirodhara que relaja la mente y el cuerpo, actuando sobre el sistema nervioso y armonizándonos.
9. Ayuno controlado.

DIFERENTES TIPOS DE DIGESTIÓN SEGÚN EL FUEGO DIGESTIVO "AGNI" EN LOS 3 DHOSAS (CONSTITUCIONES): VATA, PITTA Y KAPHA.

Digestión irregular, por exceso de Vata (desequilibrio dhosico).

- Se presenta como una digestión errática, irregular, rápida o lenta, acompañada de distensión abdominal, gases, dolor, ruidos intestinales. Se manifiesta con estreñimiento o heces blandas de forma alternante. Ganan peso con mucha dificultad. Constituciones más bien gadas.

DIGESTIÓN RÁPIDA, POR EXCESO DE PITTA (DESEQUILIBRIO DHOSICO).



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda

Naturópata.

info@masajesayurvedicos.es

635 78 72 78 - 677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.es



- Tiene gran capacidad digestiva, come mucha cantidad y frecuentemente. Rápidamente tiene hambre. Tritura los alimentos tan deprisa que no obtiene todos los nutrientes que estos aportan. Se quedan con los labios secos con sensación de ardor y calor. No ganan peso excesivo.

DIGESTIÓN LENTA, POR EXCESO DE KAPHA (DESEQUILIBRIO DHOSICO).

- Le cuesta digerir aún tomando alimentos ligeros, sus digestiones son largas y queda con sensación de estar pesado, principalmente en abdomen y cabeza. Su apetito es bajo pero constante. Tiende a ganar peso incluso cuando no come mucho.

Hay que tener en cuenta que las pautas dadas mejoran las condiciones digestivas pero no corrigen de forma rápida e inmediata un problema que se ha mantenido a lo largo del tiempo. Además de los factores citados, las emociones juegan un papel decisivo en este proceso. La preocupación, el miedo, el estrés, pueden producir diarrea, ruidos intestinales. Ese estado de alerta afecta el dosha vata y es inexorablemente una fuente de ama, materia tóxica en el que su abordaje curativo mental es la práctica de la meditación. En ella nuestros pensamientos se aquietan y esta actúa en lo más profundo de la personalidad y del ser. Es por eso, que los cambios que allí se producen son duraderos y activan el proceso de la curación.

El cuerpo es un vehículo con un diseño específico que permite cumplir ciertas acciones, dando a la mente la posibilidad de ganar experiencia. El punto esencial es que somos ante todo un espíritu que experimenta la existencia ●

Masajes Ayurvédicos Madrid

Oferta en Bonos

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

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

C/Hermosilla 75, planta 1, puerta 19 · Madrid

Solo con cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78

info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es



SÉ COMO ERES “AUTÉNTICAMENTE NATURAL”

Apostamos por tratamientos de cuidado y belleza natural por ser tú, porque sabemos que es una opción saludable y beneficiosa, porque quieres lo mejor para tu cuidado, sin castigos a la piel, apoyando y prolongando la salud, regenerando y potenciando una belleza saludable y natural.

¿POR QUÉ ELEGIR UN TRATAMIENTO NATURAL FRENTE A LA ESTÉTICA CONVENCIONAL QUIRÚRGICA O QUÍMICA?

La estética o cuidado natural de la salud es una filosofía de vida, un entendimiento de las ventajas y beneficios del uso de técnicas y productos saludables, que ayudan a nuestro cuerpo a restablecer un equilibrio por sí mismo o activar y revitalizar nuestras células, regenerar y restablecer un estado óptimo de la salud de nuestra piel.

¿QUÉ VENTAJAS NOS APORTA?

- Ganas en bienestar físico, estético y psicoemocional.
- No son técnicas invasivas que necesiten recuperación posterior.
- Son tratamientos más económicos.
- Evitas anestésicos, químicos o sustancias que a la larga y

con el paso del tiempo tienen efectos contrarios a los deseados, afectando a la salud de la piel y de los órganos internos. No olvidemos que toda sustancia es absorbida y procesada por nuestros órganos, o acumulada en ciertas zonas produciendo bloqueos en las fibras musculares evitando su oxigenación y con ello precipitando el envejecimiento tisular.

¿QUÉ TÉCNICAS PUEDES ELEGIR QUE SEAN EFECTIVAS?

Para conseguir tonicidad, regeneración, matización de arrugas y luminosidad del rostro, recurrimos a técnicas ancestrales naturales de belleza usadas con una gran efectividad y con unos resultados estéticos equilibrados.

Hablo de aquello que mejor conozco y con las que llevo trabajando más de 13 años, se trata de **la acupuntura estética facial y del masaje facial Japonés**. Estas técnicas se pueden realizar en tratamientos únicos o combinando ambas, bien en la misma sesión o alternando el tratamiento en sesiones diferentes.

Lo ideal para combinar estas técnicas realizadas por un profesional, requiere un poco de atención diaria a tu piel, ad-

“*El Masaje facial japonés consiste en un ritual de pases manuales, tratando todas las zonas del rostro, potenciando los músculos faciales, las fascias y las capas de la piel superficial con toques profundos, medios y suaves como plumas.*”

quiriendo hábitos higiénicos, exfoliantes y nutritivos. Y para ello, hay que saber elegir productos que sean 100 por 100 naturales y que nos aporten un potencial de principios activos antioxidantes, cicatrizantes, tonificantes, regeneradores, que mantengan los resultados obtenidos en el tratamiento.

El Lifting con acupuntura consiste en la aplicación de agujas en el rostro. Las agujas se insertan en puntos específicos de acupuntura y se tratan particularmente las arrugas, patas de gallo, pómulos, papada, entrecejo.

También se aplican agujas de acupuntura en punto del cuerpo para tonificar los órganos relacionados con la nutrición del Qi (energía), la Xue (sangre en chino) y la piel.

Este tratamiento va a producir una estimulación en la microcirculación sanguínea y la creación de colágeno y elastina de forma natural en la zona.

Al contrario de lo pueda parecer, el Lifting Facial con acupuntura no duele ya que las agujas que se utilizan son muy finas, más incluso que las que se utilizan en los tratamientos normales de acupuntura.

Y como **Tu Salud Es Lo Primero** aplicamos un masaje facial con Fito cosméticos de alta cosmética natural para reforzar los efectos del tratamiento y a la vez relajar la mente y el espíritu.

El Masaje facial japonés consiste en un ritual de pases manuales, tratando todas las zonas del rostro, potenciando los músculos faciales, las fascias y las capas de la piel superficial con toques profundos, medios y suaves como plumas. Ayuda a drenar los líquidos, acumulaciones y toxicidad del rostro, purificando y dando un efecto lifting y luminoso saludable, con resultados sorprendentes para la relajación del sistema nervioso, ideal para equilibrar casos leves de ansiedad y estrés.

Hay tres momentos clave en los que recurrir a esta técnica resulta muy útil:

- **A partir de los 25 años**, cinco sesiones bastan. Éstas producirán un efecto sobre el brillo y la textura de la piel y regularán pequeños problemas cutáneos.
- **A partir de los 35**, ocho sesiones son suficientes. El objetivo es retrasar el proceso de envejecimiento. El lifting activa la microcirculación y la producción de colágeno.
- **A partir de los 45 años** se realizan “tratamientos de ataque”, para retonificar la piel. Se realizarán ocho sesiones durante dos meses y el resto hasta completar diez sesiones se realizarán cada quince días.

Después, una sesión con cada cambio de estación será suficiente para mantener los efectos de tratamiento ●



Gloria Merino

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

625565889

www.namarupaterapias.es



ESPACIO ALMA MADRID

CLASES DE YOGA



HORARIOS DE YOGA

Lunes
11:00h

Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h

Martes o Jueves
10:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829



SHIATSU

REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDÉS

Elena. 91 705 74 37 609 915 925



AMARUPA

Terapias naturales

TRATAMIENTO INTEGRAL ANTI-EDAD

REJUVENECE DE FORMA NATURAL CON ACUPUNTURA Y MASAJE

Incluye:

- Diagnóstico
- Lifting con Acupuntura
- Mascarilla Natural-Bio
- Masaje Oriental

CON LA COMPRA DE UN BONO DESCUENTO

1 sesión gratis



Gloria Merino

con más de 12 años de experiencia

Cita previa: 625565889

www.namarupaterapias.es

info@namarupaterapias.es

@glormerino

SURFEANDO LAS DECEPCIONES

Decepción proviene de la raíz verbal latina “*capere*” que significa capturar, por lo que “*de-capere*” vendría siendo algo así como “arrastrar hacia abajo”, de ahí que esta palabra nos haga pensar en un descenso, en algo que se desploma, nuestra ilusión.

Todos somos conscientes de que no hay decepción posible sin que previamente nos hayamos ilusionado con el objeto de turno. A veces nos ilusionamos solo un poco, pero otras nuestra ilusión parece ser tan grande que olvidamos que detrás suyo había algo originalmente, por lo que cuando caemos en la cuenta de ello, el golpe de la caída resulta ser a veces demasiado grande.

Ahora, si todo proviene de un ilusionarse, ¿qué es ilusión? Bueno, dicho término proviene de otra raíz latina que significa juego (*ludere*), por lo que cada vez que nos ilusionamos con algo o alguien estamos regresando a esa actitud infantil que es el juego. Pero, ¿por qué jugamos todavía, si ya somos adultos?

Jugar es imaginar, es asumir roles, es interactuar creando un guion, un drama que nos involucre y nos genere cosas. Lo hacemos porque es nuestra forma de explorar al otro, y con ello, de conocernos a nosotros mismos, de descubrir hasta dónde somos capaces de llegar.

La única manera de saber quién o qué soy es por contraste. Tengo que correr una carrera contra alguien o algo para

saber qué tan rápido soy; si no lo hago me es imposible descubrirlo. Así, jugar es aprender, definir, saber, pero todos sabemos que en general, si no agregamos una pizca de pimienta y de sal, la vida no nos motiva lo suficiente como para hacer algo. Y de esa forma comenzamos a crear escenarios interesantes, a imaginar tal como un niño haría con sus juguetes (de hecho así llamamos a muchos accesorios y herramientas que diariamente utilizamos para este fin).

Parte de la “ludificación” de la vida consiste en imaginar que hay algo muy interesante en el objeto que se nos escapa, algo misterioso, algo obscuro (la palabra “obscuro” es muy interesante, en inglés es “*off scene*”, detrás de escena), por lo que denodadamente buscamos descubrir (descubrir) lo que se nos resiste, lo perfecto, aquello que si es alcanzado permitirá ese descanso propio de haber llegado a la meta. Pero claro, eso nunca ocurre por dos razones, la primera es que la meta era imaginada, una quimera, una utopía con el único propósito de mantenernos en marcha, probando, testeando, que es la única manera de saber quiénes somos (saberlo una sola vez en la vida es no saberlo en absoluto, la constatación debe renovarse cada día); la segunda es que nos interesa más mantener el proceso en marcha que hallar la dorada meta de “la Verdad” (*aletheia*, descubrir para los griegos). Por ello es que nos interesa decepcionarnos (nadie puede subir a una montaña si ya se encuentra en la cima), ya que es una forma de cortar el impulso por descubrir para



poder así comenzar de nuevo en otra parte, una y otra vez, *ad infinitum*...

Es muy habitual que nos atraigan personas o situaciones “obscenas”, es decir aquellas que por sí mismas evidencian tener mucho trasfondo, ya que es en esos casos en los que nos resulta sumamente sencillo proyectar expectativas, y no así con la gente “de bien”, aquella que carece de los dobleces que necesitamos para ponernos en marcha.

Imaginemos un mundo sin expectativas, sin ilusión, sin pretensiones o búsquedas, tan solo cada ser humano siendo lo que es, sin dobleces, por lo que todos nosotros, al vincularnos veríamos en nuestro prójimo exactamente lo que es y nada más, todo estaría expuesto. Lo que sucedería es que no habría movimiento, no haría falta. El movimiento surge cuando algo, por alguna razón necesita llegar hasta alguna otra cosa, alcanzarla con algún fin. Pero cuando todo está dado no hay necesidad de ello.

Supongamos un país en que todo lo que necesitamos nos es provisto, alimentos, ropa, cobijo, entretenimiento, placer, no necesitamos buscar nada, todo está allí para tomarlo, completamente accesible. ¿A que nos aburriría en poco tiempo? Pues aburrirse es ab-horrorem-, horrorizarse, ver lo que es sin alternativa, es la angustia de enfrentar al estatismo absoluto, la falta de movimiento, de vida.

Enseguida comenzaríamos a barajar formas de búsqueda, nos inventaríamos algo que lograr, algún imposible que, al alcanzarlo, supondría algún tipo de “otra cosa” que no poseemos ahora. En suma, comenzaríamos a crear ilusiones (que es lo que los hindúes llaman “maya”) y con ello estaríamos contentos de poder otra vez testear qué y quiénes somos. Claro que con ello vendrían las desilusiones y decepciones, pero bueno, son parte del paquete ¿no?

"PARTE DE LA “LUDIFICACIÓN” DE LA VIDA CONSISTE EN IMAGINAR QUE HAY ALGO MUY INTERESANTE EN EL OBJETO QUE SE NOS ESCAPA, ALGO MISTERIOSO, ALGO OBSCENO (LA PALABRA “OBSCENO” ES MUY INTERESANTE, EN INGLÉS ES “OFF SCENE”, DETRÁS DE ESCENA), POR LO QUE DENODADAMENTE BUSCAMOS DESCUBRIR (DESCUBRIR) LO QUE SE NOS RESISTE, LO PERFECTO, AQUELLO QUE SI ES ALCANZADO PERMITIRÁ ESE DESCANSO PROPIO DE HABER LLEGADO A LA META. "

Cuando una persona carece de ilusiones, de desafíos, de búsquedas se dice que está “deprimida”, con lo que queremos decir que está “hundida” como ente, que no está expuesta, expresada (la partícula “ex” denota salir), tal como lo haría si fuera un pico de una montaña, por lo que deprimirse es no existir. Así, alguien sin ilusiones es algo que no es un ente, no es alguien... es nada.

Para los místicos que buscan la unión con Dios como medicina a un exceso de decepciones que ya se convierten, no ya en ese sano definirse a uno mismo, sino en una neurosis llena de continua ansiedad al mejor estilo de un paseo en una montaña rusa, el mejor camino es eliminar temporalmente la ilusión (maya), para así descubrir el sustrato que existe debajo de esa continua definición de nuestra identidad. Lo cual, al regresar de ello nos permitirá tener una contextualización de nuestras ilusiones – decepciones (que de otra forma no ocurriría), y así poder evitar la angustiada sensación de ser una especie de “bola sin manija” a la deriva, rebotando constantemente entre una experiencia vital y la siguiente sin saber de qué se trata el proceso. Es un poco como hacer un retiro espiritual de unas semanas que nos permita ver nuestra vida con una nueva perspectiva, desde el silencio.

Igualmente no olvidemos que la mayoría de la veces los caminos místicos consisten en búsquedas interiores llenas de ilusión (y por lo tanto de decepciones) con lo que acaban siendo un simple traslado del campo de batalla externo al interno.

Por todo ello, moverse es vivir, pero para movernos necesitamos soñar, pero a su vez soñar implica despertar, y sufrir el embate de la plana realidad. Si aprendemos a surfear las olas de las ilusiones, nos convertiremos en diestros jugadores de este gran juego que es la vida.. ●

PULSA VER EL VIDEO DE PABLO VELOSO MINDFULNESS VS MEDITACIÓN TRADICIONAL



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio “La Espada de Damocles”.

Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años. Imparte seminarios y talleres de desarrollo humano y al autodescubrimiento.



ACEPTACIÓN NO ES SUMISIÓN

No niego el sano y positivo anhelo de libertad que subyace en las movilizaciones anti-medidas drásticas por el COVID que están adquiriendo magnitud planetaria, pero urge restar plomo y ofensa a sus consignas. No más vincular el discurso en favor de la urgente vida natural, de la defensa de la Madre Tierra con el espíritu de confrontación antisistema. Sencillamente ley de analogía: «Como es arriba es abajo». Las élites sólo son el reflejo de la conciencia de la ciudadanía y a la ciudadanía la ganaremos con amabilidad y clara visión, con argumento, razón y corazón, no con arengas a la batalla.

La invitación a superar el paradigma de la confrontación, no debe de ninguna forma entenderse como sugerencia de pasividad ante cualquier forma de opresión, abuso o explotación. La dignidad humana, el principio superior de solidaridad universal, nos invitan no sólo a solidarizarnos con cualquier persona que padezca cualquier género de abuso o explotación, sino que nos sugieren poner los medios para atajar esas injustas situaciones. La no-violencia activa implica una gran fuerza interior que podemos invertir en la emancipación humana, en la lucha contra la opresión. También en tratar de ganar la conciencia del ignorante que patrocine ese abuso o explotación.

El coraje y la firmeza ante cualquier clase de explotación no han de confundirse nunca con agresividad u ofensa. Éstas sólo denigran las nobles causas. Las medidas drásticas anti-COVID tomadas por los gobiernos no se pueden interpretar como abuso o explotación. Por mucho que no sean de nuestro agrado, son respaldadas por la inmensa mayoría de nuestra ciudadanía. Lejos de

arremeter contra los gobiernos, habremos de ir ganando con argumento y amabilidad para la causa naturista al conjunto de la población.

Aceptación no es para nada sumisión o pasividad. Puede ser también compromiso para llevar de la forma más didáctica, creativa y comprensible al mayor número de ciudadanos/as, la necesidad de abrazar una vida más saludable y natural, más en comunión con la Tierra, nuestra Madre. Puede ser emprender una labor didáctica tendente a revelar que las enfermedades infecciosas que estamos padeciendo, tienen su innegable y más que probado origen en la destrucción de la Madre Naturaleza.

El no mostrarse beligerante ante los gobiernos por las políticas anti COVID no significa comunión, sino sencillamente creer en el valor de la alternativa, de la propuesta, no de la pugna. Creo en la fuerza de nuestros argumentos, de nuestros valores, de nuestros principios de vida natural, de amor a la Madre Tierra. Creo firmemente en el beneficio de nuestra serena y firme Presencia, en el potencial de nuestro legado no violento y no ofensivo, no en nuestra artillería arrojada.

No necesitamos, ni deseamos odiar a nadie. Tampoco a quienes eventualmente nos oprimen. No tenemos ni ganas, ni fuerza, ni interés de arremeter contra la clase poderosa. Lo hemos hecho ya en demasía. Para nada comulgamos con las medidas anti Covid del Gobierno, pero tampoco tenemos duda de que actúan de buena fe, la suya, la mejor que conocen. Sencillamente desconfían de otras soluciones más enfocadas al reforza-



Centro de Fisioterapia, Osteopatía y Cadenas Miofasciales

Clases de Reeducción Postural y Estiramiento en Hamaca K-Stretch



miento del sistema inmunitario, más proclives a una vida junto a la Naturaleza y sus elementos que nosotros pregonamos. El mundo que hemos de construir jamás lo haremos a la contra y desde la desconfianza. Toca prender luz, no aporrear sombra.

No necesitamos más información, sino más compasión para comprender que incluso ellos, la élite gobernante es exponente de una conciencia mayoritaria que irá evolucionando. Nos hace falta más compasión para observar que los mandatarios también son nuestros hermanos, muchas veces equivocados, pero al igual que nosotros/as hijos de su entorno y circunstancias. La ignorancia no es falta de información, sino de Conocimiento.

“¡Humanos levantaos!”, es el titular del discurso de Robert Kennedy en la gran manifestación de Berlín contra las severas medidas anti COVID. “¡Humanos levantaos!”, pero no espoleados por el odio y la agresividad, sino por el puro anhelo de nuestra propia transformación. Levantémonos sobre nuestros propios miedos y limitaciones y tengamos la valentía de asumir como raza nuestras propias responsabilidades, el coraje de no de seguir echando a otros la culpa de la situación que padecemos.

No somos antisistema, no nos podemos tomar el lujo de serlo. Somos por otro sistema, somos por otra civilización más solidaria, fraterna y respetuosa con la Tierra, nuestra Madre. No tenemos nada contra la señora Merkel, ni contra George Soros o Mark Zuckerberg. No estamos contra la canciller alemana que, en claro disenso con respecto al criterio mayoritario de su partido y del Parlamento, abrió la puerta a los refugiados que huían

“*El mayor desafío de nuestros días junto con el Clima es la superación del paradigma de la confrontación. Necesitamos líderes que nos inviten a construir un mundo nuevo solidario, verde y fraterno, sin necesidad de odiar a quienes edificaron el viejo.*”

de la guerra, que planta cara al verdadero e implacable dictador que representa Putin y que no se halla en ninguna mediática diana. No estamos contra el joven universitario que tuvo el ingenio y la audacia de crear esta maravillosa Red con la que tan a menudo nos comunicamos.

No han estado, ni lo estarán en nuestra diana. En realidad, no tenemos diana. Esos hombres y mujeres no conspiran para que nos volvamos «esclavos», tal como afirmaba el sobrino del legendario presidente de los EEUU. Quizás consoliden otro sistema diferente al que queremos, pero no son nuestros enemigos, son nuestros hermanos.

El mayor desafío de nuestros días junto con el Clima es la superación del paradigma de la confrontación. Necesitamos líderes que nos inviten a construir un mundo nuevo solidario, verde y fraterno, sin necesidad de odiar a quienes edificaron el

viejo. Uno de nuestros mayores retos es tomar noción de que no hay enemigos, sino la ya mentada ignorancia; a menudo ésta colmada de egoísmo y violencia, pero ignorancia al fin y al cabo. Así nos lo susurran las Grandes Almas, los Grandes Mensajeros para la humanidad de nuestros días ●

Koldo Aldai
koldo@portaldorado.com
[Blog Emilio Carrillo](#)



DEPRESIÓN Y ENFOQUE CULTURAL

El concepto de “depresión” es un término profundamente ambiguo desde el punto de vista cultural. La sociedad occidental ha intentado realizar una distinción de los elementos que la caracterizan a partir de una división entre causas exógenas y endógenas, pero sin ninguna duda, la ruptura cultural o vital puede suponer la aparición de una dolencia psíquica comparable con lo que denominamos “depresión” y que es interpretada de manera diversa por los grupos humanos. Frente a la realidad occidental, basada en la interpretación individual de la dolencia, con un fuerte componente de introspección, y de una opción farmacológica que afortunadamente, tiende a superarse, la manera de enfrentarse de otras comunidades humanas se basa en distintos recursos, que pasan principalmente por la participación en la curación de manera comunitaria—gran parte de los miembros participan en el apoyo del enfermo—, y un fuerte componente externo, que consiste incluso en la utilización de rituales participativos.

La estrecha relación entre depresión y significado cultural podemos encontrarla incluso en su propia definición, que es ambigua y diversa. Por ejemplo en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, preparado por la Asociación Psiquiátrica Americana, aparecen

un conjunto de prescripciones en torno a lo que debe entenderse como depresión, a partir de un “acuerdo” entre los especialistas que los redactan. Se trata de un significado con un importante valor “social”, con el fin de que las entidades aseguradoras y la Seguridad Social identifiquen lo que es propiamente depresión y lo que no. Al mismo tiempo, se reconoce en el preámbulo (IV Edición, 1995) que las definiciones empleadas pueden no ser válidas en otros contextos culturales.

Desde una perspectiva occidental la depresión puede definirse a partir de **tres procesos**:

- a) **“Quiebras biográficas”** (pérdidas, sucesos estresantes etc.), que suponen una “ruptura vital” del individuo, que precisa de una “reconstrucción biográfica”.
- b) Las **depresiones procedentes de “estados de ansiedad”**, producidas por trastornos neuróticos de la personalidad, o como resultado de situaciones estresantes prolongadas o muy traumáticas.
- c) Las **depresiones “secundarias”**, procedentes de alguna enfermedad somática o de la ingesta de sustancias (medicamentos, drogas etc.) que alteran el ritmo vital de la persona.



www.lacasatoya.com

Centro de cursos, turismo alternativo

-CURSOS-

MOVIMIENTO AUTÉNTICO: Del 9 al 12 Octubre con BETINA WAISSMAN / RETIRO DE MEDITA-

CION: Del 16 al 18 con SETHA. / INSPIRACIÓN EN MOVIMIENTO: Del 23 al 25 con NOELIA RUIZ

ECSTATIC DANCE: Del 29 Oct. al 1 Nov. con DAMIAN PARIS / TANTRA: Del 6 al 8 Nov. con AMERAI

BUFFET LIBRE, HABITACIONES CON BAÑO, INMEJORABLES COMUNICACIONES



365 M2 DE SALAS GRATIS, MICROCLIMA, MAGNÍFICAS VISTAS, CURSOS TODO EL AÑO

ALUENDA a 2h. de Madrid (1 h. en AVE) Autovía A-2 Km.243 Tel. 076600334-625547050 - lacasatoya@lacasatoya.com

Entre los ritos que más me han llamado la atención en Sudamérica, vinculados a los procesos grupales de curación psicológica, como fruto de una muerte de un integrante de una comunidad, o un conflicto traumático, muchas veces con causas exógenas (pérdida de su territorio, muerte o asesinato en la propia comunidad), son las reuniones grupales empleando psicofármacos naturales. Me refiero a la tan manida utilización de la Ayahuasca, un brebaje, que puede beberse como un té o una sopa, procedente de la quema de lianas.

Pero independientemente, del valor de la “medicina”, y su atracción por parte de la psicología y terapias occidentales como forma de curación o profundización en determinadas patologías o traumas, me llamó la atención la participación conjunta de toda la comunidad, en la que se integran los niños desde una temprana edad (3-4 años). Durante varios días las comunidades shuar beben litros y litros del brebaje, y aunque en muchos casos se produce el trance reiteradamente de muchos de los participantes, también hay periodos prolongados para el diálogo y verbalización de situaciones conflictivas, traumáticas o problemas individuales dentro del grupo. En muchas ocasiones el ritual empieza mediante el canto del chamán que dirige a la comunidad, y puede venir acompañado de diarrea y vómito durante los primeros momentos, junto a sudor frío y temblores. Son de corta duración y a partir de ahí comienza un proceso de visualización de pensamientos o alucinaciones. Lo que es sorprendente es que, a partir de estas visiones, la comunidad shuar encuentra hilos conductores para su día a día. Incluso, esas visiones les ayudan a afrontar el futuro, porque en ellas, en esa mezcla con la realidad

"ENTRE LOS RITOS QUE MÁS ME HAN LLAMADO LA ATENCIÓN EN SUDAMÉRICA, VINCULADOS A LOS PROCESOS GRUPALES DE CURACIÓN PSICOLÓGICA, COMO FRUTO DE UNA MUERTE DE UN INTEGRANTE DE UNA COMUNIDAD, O UN CONFLICTO TRAUMÁTICO, MUCHAS VECES CON CAUSAS EXÓGENAS (PÉRDIDA DE SU TERRITORIO, MUERTE O ASESINATO EN LA PROPIA COMUNIDAD), SON LAS REUNIONES GRUPALES EMPLEANDO PSICOFÁRMACOS NATURALES. "

que perciben al margen del alucinógeno atisban sus esperanzas y sus anhelos. En realidad, de una o de otra forma, a través de ese proceso comunal encuentran “esperanzas” comunes. ¿Es tal vez, el encuentro de la “esperanza”, del pensamiento de que el futuro será mejor que la realidad actual, el elemento que hace viable la superación del trauma o de la depresión? ¿No es, a fin de cuentas, una de las características más frecuentes en las personas

que sufren depresión, una sensación de quiebra vital?

Creo que la lucha comunitaria frente a la depresión, con o sin alucinógenos, supone una forma más humana, real y solidaria de enfrentarse a determinadas situaciones que conllevan dolencias mentales. Ese creo que es uno de los problemas más complejos de la depresión en la sociedad occidental, la profunda sensación de soledad, que hace difícil la superación de la enfermedad o del periodo de afectación. Vivimos en un no hay tiempo, debemos curarnos de manera inmediata, ser máquinas que no podemos ni debemos pararnos dentro de la cadena global de producción y consumo. Todo ello, explica la consolidación de la depresión como una de las enfermedades del siglo XXI en nuestro mundo ●



Manuel Castro Priego

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

CAMINO DE SANTIAGO, HACIA EL CORAZON DE LA GRAN MADRE



“

En nuestros tiempos, hay muchas formas de realizar el Camino de Santiago. Hay personas que lo realizan por deporte, para conocer lugares, como vacaciones alternativas, por motivos religiosos, como aventura... etc. Lo que es cierto es que en toda peregrinación, ya sea de forma consciente o inconsciente, hay una búsqueda.

”

yoguifeliz.com

Nunca somos las mismas al llegar al destino que cuando partimos. Durante el Camino descubrimos tesoros en cuanto nos sucede y nos rodea, encontramos llaves que nos acercan al Destino Único: nuestro verdadero Ser.

El peregrinaje es un viaje iniciático a través del propio yo hacia la búsqueda de lo Divino. Es una práctica de muerte y renacimiento, en la que podemos encontrar muchos principios comunes a diferentes filosofías, pues su fin último, **es realizar un camino interior, una transformación personal y un crecimiento espiritual.**

La práctica del Peregrinaje está presente en todas las tradiciones espirituales. En India, se peregrina al río Ganges y al monte Kailash; los budistas a Bod Gaya, lugar donde el Buda se iluminó; los taoístas a las cinco Grandes Montañas orientadas según los puntos cardinales que representan los elementos; los musulmanes peregrinan a la Meca; los cristianos a Roma y a Jerusalén; los indígenas nativos americanos, a lugares sagrados que marcaron sus ancestros; y en Egipto se realizaba un camino iniciático por el Nilo a través de los siete templos.



El Camino de Santiago es una de las peregrinaciones más antiguas de la época pre-cristiana que parte desde diferentes puntos de Europa hacia Finisterre “el fin del mundo”. A la llegada del cristianismo, este camino además se vinculó con el espíritu luminoso de Santiago apóstol de Jesús.

Desde tiempos remotos, mujeres y hombres han peregrinado este camino para conocerse a sí mismos, para reencontrarse y para renacer; **siguiendo la guía de las estrellas en el firmamento**, hacia el horizonte, donde el sol muere cada día al atardecer. **Es en la Tierra**, desde el sustento que ésta nos ofrece, habitando por completo nuestro Cuerpo, a través de los retos y posibilidades que nos brinda la vida humana, donde **podemos descubrir la dimensión del Universo, la infinitud del Espíritu**.

En nuestros tiempos, hay muchas formas de realizar el Camino de Santiago. Hay personas que lo realizan por deporte, para conocer lugares, como vacaciones alternativas, por motivos religiosos, como aventura...etc. Lo que es cierto es que en toda peregrinación, ya sea de forma consciente o inconsciente, hay una búsqueda.

Si nos abrimos a ello, el Camino de Santiago revela una sabiduría ancestral, nos conduce hacia el seno de la Gran Madre, “La de los mil nombres”, el divino femenino primigenio venerado por todos los tiempos. Recorrer este **Camino hacia el corazón en Consciencia y en Unión** nos ofrece llaves hacia nuestra verdadera Esencia. Se activan en nosotras nuevos códigos de luz, sabiduría y amor, nos abrimos a recibir la Gracia, y podemos reconocer la magia que todo el tiempo está sucediendo. Esto es lo que brinda y facilita CAMINO DE LA DIOSA, un peregrinaje consciente, compartido y disfrutado en Círculo de Mujeres, que

integra la realización de prácticas espirituales diarias de Meditación, Yoga, Ritual, Danza, Sanación, Sonido, Arte sagrado, Misticismo del Camino y Cosmología de la Diosa. Prácticas que nos impulsan a **vivir con mayor plenitud y armonía, uniendo cuerpo, mente y espíritu; a descubrir el Divino Femenino, dentro y fuera de nosotras**.

Compartimos la vivencia única de recorrer un Camino ancestral y sagrado, en consciencia, disfrute, belleza, amor y hermandad. A través de bosques mágicos, la pureza del mar, playas, montañas y parajes llenos de misticismo, con destino final en la ciudad de Santiago de Compostela que tiene conexión directa a la estrellas.

Lo que se siente al llegar a Santiago siendo peregrin@ es algo que nadie te podrá contar. Este es un Camino para recordar que lo humano está habitado por lo divino. **“Caminamos en la Tierra, guiadas por las Estrellas”** ●

Bhuvaneswari Devi (Beatriz Anta)

Es Profesora de Yoga y Meditación. Facilita Ciclos y talleres para Mujeres de Feminidad Sagrada. Formada en Danza Kundalini, Danza Mística, Ritual y Cosmología de la Diosa. Recorre el Camino de Santiago desde hace 11 años en sus diferentes variantes. Guía y acompaña el Peregrinaje Consciente “Camino de la Diosa”.

info@yoguifeliz.com

www.yoguifeliz.com

RECETAS ECOCENTRO

En Ecocentro queremos compartir contigo las recetas elaboradas por nuestro chef ejecutivo, José Romero. Además de degustar los platos más ricos y sabrosos en nuestros restaurantes, puedes animarte a prepararlos tú mismo en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, y a tu criterio y creatividad, podrás sorprender a todos en la mesa. ¡No habrá plato que se te resista!

VERDURAS ESCABECHADAS EN MIRIN SOBRE GAZPACHO DE ARÁNDANOS, CAVIAR DE PIMIENTO Y QUESO DE COCO

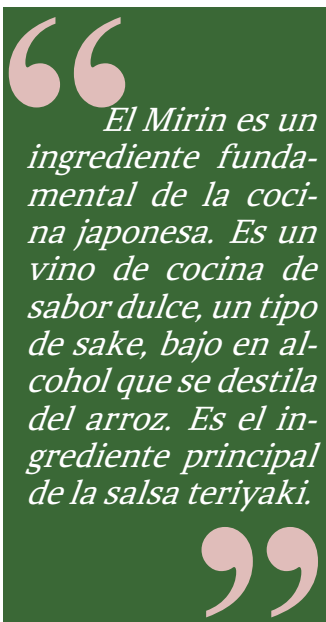
INGREDIENTES

Champiñones, zanahoria, berenjena, mirin, aceite vegetal, pimienta, espárragos, arándanos, tomate, pan sin gluten, ajo, aceite de oliva, vinagre de manzana, pimiento rojo, agar-agar, queso de coco, germinados finos, sal marina.

PROCEDIMIENTO

1. **Escabeche:** cortar champiñones en cuartos, pelar la zanahoria y cortar en rodajas finas con la mandolina, la berenjena en dados de 1 cm x 1 cm, y los espárragos trigueros cortados en láminas de 1 cm.
2. Preparar en una olla medio litro de mirin, medio litro de vinagre de manzana, medio litro de aceite vegetal, unas 10 granos de pimienta. Llevarlos a fuego hasta que empiece a hervir. Una vez que hierva tapar, bajar el fuego y controlar la cocción 1 h.
3. **Gazpacho:** 8 tomates de pera partidos por la mitad, 1 pimiento rojo, dos panes sin gluten, un diente de ajo, 5 bandejas de arándanos, 100 ml de vinagre de manzana y 50 g de aceite de oliva. Triturarlo hasta dejarlo muy fino, colarlo y rectificar punto de sal. Reservar.
4. **Caviar:** asar un pimiento rojo, pelarlo, tritarlo y hervirlo con 1 gramo de agar-





El Mirin es un ingrediente fundamental de la cocina japonesa. Es un vino de cocina de sabor dulce, un tipo de sake, bajo en alcohol que se destila del arroz. Es el ingrediente principal de la salsa teriyaki.

agar 3 minutos. Colocarlo en un biberón, mientras, enfriar aceite de girasol en el congelador y esferificamos de manera que caiga paulatinamente y vaya formando las esferas muy pequeñas.

ELABORACIÓN

En un plato hondo grande ovalado, colocamos una base de gazpacho de arándanos, y colocamos 200 g de verdura en escabeche, previamente calentadas en el horno.

Cortamos en dados de medio cm el queso de coco, y colocamos 1/3 del queso en los dos extremos de la verdura por encima del gazpacho. Sobre la verdura colocamos un bouquet de germinados finos y encima de este el caviar de pimienta.

Terminamos de decorar con coulis de remolacha al gusto.

SOBRE LA COLIFLOR

Previene la artritis, enfermedades cardiovasculares, además de ser, anticancerígena, antiinflamatoria y depurativa. Pertenecce a la familia de las coles. Baja en grasas e hidratos de carbono.

Recomendada en el embarazo por el aporte de Ácido fólico.

Es rica en vitamina C, A, K, B, magnesio, potasio, fósforo, niacina, riboflavina, ácido pantoténico, ácido fólico y tiamina, carotenos, encimas, clorofila y omega 3. Además, de un alto contenido en fibra.

SOBRE EL MIRIN

Es un ingrediente fundamental de la cocina japonesa. Es un vino de cocina de sabor dulce, un tipo de sake, bajo en alcohol que se destila del arroz. Es el ingrediente principal de la salsa teriyaki.

El Mirin es un ingrediente fundamental de la cocina japonesa. Es un vino de cocina de sabor dulce, un tipo de sake, bajo en alcohol que se destila del arroz. Es el ingrediente principal de la salsa teriyaki.

PROPIEDADES DEL QUESO DE COCO

El queso a base de coco, por no tener origen animal lo pueden consumir los veganos y personas con intolerancia a la lactosa, e incluso intolerantes a la soja.

Además de un alto contenido calórico, tiene Vitaminas: E, C, B1, B2. Minerales como potasio, fósforo, calcio y hierro Ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados.

Su textura es suave y agradable, similar a la mozzarella ●



José A. Romero

Chef Ejecutivo Ecocetro

www.ecocentro.es





LA ATENCIÓN PLENA EN LA PRÁCTICA CORPORAL

¿Una pedagogía corporal? ¿Una terapia del movimiento? ¿Una gimnasia? Todas estas preguntas pueden responderse afirmativamente, para definir esta práctica corporal que denomino Trabajo con el Potencial Corporal. Se apoya en la premisa de que cuando la consciencia está desplegada, un pequeño estímulo puede producir una gran resonancia.

A diferencia de otras técnicas de reeducación, esta es una práctica corporal no directiva, no utiliza la inducción, no se propone dar instrucciones de cómo tendríamos que respirar o cual sería la postura correcta o una determinada manera de funcionar. Establece una diferencia entre adoc-trinar en lo corporal y facilitar experiencias que ayuden a la persona a funcionar con mayor libertad, plenitud y consciencia. Está basada en la confianza de que nuestro organismo posee una tendencia a poner todo en su lugar cuando se le da la mínima oportunidad.

Trabajamos con la idea de que no hay resultados previsibles. El objetivo no es cambiar el cuerpo directamente, reeducar sus “imperfecciones”, se trata más bien de cambiar la actitud interior con la que nos movemos y funcionamos. Explorar el movimiento desde el silencio de la razón, vivir plenamente su fisiología, anteponiendo la curiosidad al análisis, como dice el zen, con mente de principiante. A través de experimentos corporales buscamos la plena consciencia de lo que hacemos. Esta búsqueda nos permite hallar, a veces de manera inesperada, sentimientos guardados en nuestro interior, despertar sensaciones dormidas o tener experiencias conmovedoras que pueden llegar a producir un cambio en la totalidad de la persona y a su vez

reflejarse en el aspecto físico.

A nuestros experimentos no se les da previamente un significado, no hay un mapa determinado por el que transitar, estamos interesados en recoger el significado que para cada cual tienen nuestras prácticas.

Empleamos herramientas muy variadas, el trabajo tiene una dimensión estructural al abordar el tejido muscular y la fascia, los huesos, el sistema esquelético. También tiene una dimensión funcional muy importante, se trata de la coordinación neuromotriz, se despliegan un sinnúmero de posibilidades basadas en el aprendizaje de patrones inusuales de movimiento y trabajo con la micromovilidad, haciendo del movimiento una experiencia consciente.

¿CÓMO SE PUEDE MANTENER LA CONSCIENCIA DESPLEGADA?

La puerta de la consciencia se abre gracias a la percepción que no hace juicios, que no interpreta. La consciencia se mantiene desplegada cuando la persona no se hace una idea preconcebida de lo que está percibiendo, cuando la curiosidad genuina se convierte en el motor de la exploración, cuando permanece abierta la capacidad de asombro, la atención está en lo inmediato y no hay evasión. Cuando

la capacidad de escucha es más importante que la necesidad de expresar o decir. Con frecuencia nuestro discurso es reflejo o forma parte de nuestra personalidad y ésta permanece al servicio del personaje que casi siempre tiene algo que ocultar.

- Es desde la consciencia desde donde podemos acceder a la verdadera naturaleza de las cosas (a nuestra verdadera naturaleza), es este estado el que nos acerca a la potencialidad pura, a la fuente, al origen del sí mismo donde a veces, por momentos, podemos trascender la dualidad y experimentar la unidad.
- Tiene que ver con el no esperar, con no luchar y confiar, con mantenerse al margen de la reactividad del pensamiento y con el no apego. La percepción pierde nitidez o casi se extingue cuando las elaboraciones mentales adquieren protagonismo, cuando nos perdemos en algún pensamiento la consciencia abandona el cuerpo y perdemos el contacto con el ahora.
- La consciencia se mantiene desplegada cuando podemos mirar con el corazón. La llave maestra que nos ayuda a salir del modo “piloto automático” siempre es la atención. Algunos alumnos han descrito este trabajo como un antídoto contra la neurosis.

"DESDE ESTE PUNTO DE VISTA, NUESTRO TRABAJO CONSISTE EN REDIRIGIR DICHA INTENCIONALIDAD DESDE LA CONSCIENCIA HACIA EL SOPORTE BIOLÓGICO DONDE FUE ENGENDRADA Y DE ESTA MANERA LA CONSCIENCIA ACTÚA COMO UN AMPLIFICADOR DE ESTE POTENCIAL PRESENTE EN TODOS LOS SERES VIVOS."

¿CUÁNDO TE ESCUCHO, PARECE QUE ESTÉS HABLANDO MÁS DE UNA FILOSOFÍA QUE DE UNA TÉCNICA CORPORAL?

Estoy hablando de una práctica corporal aplicada con filosofía y lo cierto es que en nuestra cultura no estamos acostumbrados a este tipo de cosas. La propuesta consiste en aplicar este manejo de la consciencia a la práctica corporal, experimentar el cuerpo en movimiento con la consciencia desplegada, se trata de moverse, sentir, percibir y darse cuenta sin que las vivencias del pasado y las expectativas interrumpen la plena consciencia del momento y así poder explorar nuevas actitudes, más libres, más vivas. Se puede definir como un viaje consciente a través de la geografía corporal. **Lo que resulta original es que al mismo tiempo que trabajas sobre aspectos físicos como las articulaciones, el tono muscular o la fascia, estás entrenando la atención y evitando que nuestra concepción de las cosas se interponga ante nuevas experiencias.** A veces utilizo una metáfora para referirme a uno de los principales aspectos de esta práctica, me gusta decir que es un trabajo que se lleva a cabo “con las puertas abiertas”, las diferentes “estancias” de la persona están abiertas, no hay habitaciones cerradas o compartimentos estancos, se pretende que “corra el aire”, que entre la luz. Todos los “espacios” o dimensiones de la persona-organismo están intercomunicados por la consciencia, tanto a nivel físico como sensorial

y emotivo. La búsqueda de Elsa Gindler estaba centrada en un funcionamiento pleno de todos los planos que constituyen al ser humano. Podemos hablar de integración, esta es la vivencia de la gran mayoría de participantes. Experimentar dicha integración nos aporta salud, coherencia y autoconfianza, nos acerca a la naturalidad y nos permite ver con mayor claridad hacia donde queremos orientar nuestros pasos.

Antonio Damasio afirma que el propósito primordial de la consciencia humana se orienta hacia la gestión y conservación de la vida y que mucho antes, a nivel del comportamiento celular, en el origen de la vida este propósito ya se encontraba presente en forma de actitudes e intenciones.

Es esta intencionalidad que inicialmente se encontraba presente en los procesos biológicos básicos la que se ha ido reflejando progresivamente de manera sofisticada y compleja en este proceso inmaterial que denominamos consciencia.

Desde este punto de vista, nuestro trabajo consiste en redirigir dicha intencionalidad

desde la consciencia hacia el soporte biológico donde fue engendrada y de esta manera la consciencia actúa como un amplificador de este potencial presente en todos los seres vivos.

¿CÓMO ES UNA SESIÓN DE TRABAJO CON EL POTENCIAL CORPORAL?

Es como si alguien que te quiere cocinara amablemente y sin prisas para ti y mientras tanto te fuese ofreciendo diferentes platos para degustar: “Prueba esta sopa y dime qué te parece” “¿Te gusta este guisado?” “¿Cómo encuentras esta textura?” “¿Qué te parece esta bebida?” “¿Te apetece algo de postre?”. El facilitador/a va ofreciendo diferentes propuestas mientras el grupo interactúa con él, es algo experimental.

“¿Qué te hace sentir la presión de este bastón en la espalda?” “¿Cómo estás si tu hombro descansa sobre esta pelota?” “¿Qué ha cambiado en tu respiración después de friccionar el esternón?”. Los diferentes experimentos o prácticas, se van sucediendo de manera fluida. No hablamos de comida rápida ni de platos precocinados. Se trata de interacción, de creatividad y empatía, es así como es posible crear sesiones diferentes para cada día y para cada grupo de personas.

Una de las cualidades de este trabajo consiste en que la persona que participa en él debe permanecer en silencio y escuchar, mientras practica solo hablar de aquello que está experimentando. Identificar cómo responde su organismo a las diferentes propuestas y expresar cómo se siente. La palabra, cuando se ajusta al sentimiento nos ayuda a existir, nos deja en paz y así se convierte en un medio de ex-



tono muscular y la coordinación neuromotriz. Reduce el estrés a todos los niveles y estimula nuestra propia fuerza vital, para favorecer la capacidad de autocuración.

Es un trabajo de integración psicofísica que aporta coherencia. Con el tiempo he comprobado que poco a poco se va produciendo una transformación personal que yo denomino “deconstrucción física del personaje”.

La constitución de nuestra personalidad se lleva a cabo sobre un potencial genético que cada uno traemos y sobre el cual se van instalando motivaciones esenciales, carencias, frustraciones y satisfacciones. Nuestras células están impregnadas de actitudes, emociones y sentimientos. Entre la infancia y la adolescencia creamos una estructura de comportamiento que nos resulte funcional en nuestras relaciones, necesitamos ser aceptados, afecto y reconocimiento, sentir que pertenecemos. Algunos autores han definido este proceso como la creación del “personaje”, otros lo han definido como una segunda naturaleza. Todo este aprendizaje, proceso de adaptación y desarrollo de habilidades queda reflejado físicamente, nuestras principales pulsiones quedan materializadas, incorporadas en los tejidos. Gracias a la plasticidad del tejido conjuntivo y a través de reacciones neuroquímicas creamos lo que se ha llamado “coraza muscular”, el cuerpo se va impregnando de nuestra manera de funcionar y así refleja dichas pulsiones

en forma de una tipología o actitud corporal.

Configuramos patrones posturales y de movimiento que reflejan nuestra manera de ser. El personaje y la coraza muscular están hechos con los mismos materiales. El trabajo que yo propongo se lleva a cabo sobre estos materiales y sirve para deshacer físicamente la trama-coraza que dicho personaje ha creado. Al igual que los sentimientos y actitudes modelan nuestro cuerpo inconscientemente, realizar prácticas físicas en las que es posible incorporar conscientemente nuevas actitudes también puede remodelarnos. El movimiento como experiencia consciente se convierte en un reaprendizaje neuro-motriz. Una de las principales funciones de nuestro cerebro con su red neuronal es la de cartografiar el cuerpo en tiempo real. A veces fuente de placer y a veces de dolor, este preciado tesoro que es la vivencia corporal se encuentra en la base de nuestra identidad personal. Gracias a dicha función sabemos quien somos y es a través de ella que nos hacemos una idea del mundo que nos rodea, las cosas son como yo las vivo en mi cuerpo.

presión para la consciencia que se materializa a través de la palabra. Este sencillo ejercicio de introspección, escucha y expresión puede llegar, con el tiempo, a equilibrar esa marcada tendencia que tenemos las personas a estar vertidos hacia afuera y que nos mantiene a menudo desconectados de nosotros mismos. Es un ejercicio de atención que nos ayuda a tener una percepción más clara de la realidad, nos brinda la oportunidad de no emitir pensamientos continuamente y aprovechar la fuerza del silencio. El hacer uso de esta capacidad, constituye un principio vital para las personas, el de mirar hacia dentro y contemplar sin actuar. Sin duda, un modo de cultivar el discernimiento y la ecuanimidad.

La sesión se convierte en un espacio de protección donde no hay juicio, solo empatía y aceptación.

¿QUÉ EFECTOS DESTACARÍAS DE TU TRABAJO?

En general, beneficia a todos los sistemas, sus efectos son extraordinarios a nivel del aparato locomotor mejorando las funciones de movimiento, la autoregulación del

Una de las razones de nuestro trabajo consiste en conservar la nitidez en este sistema de información/representación, en mantenerlo vivo, lo cual está asegurado gracias a ese maravilloso caudal de estímulos que se producen entre el cuerpo y el cerebro durante una sesión de Trabajo con el Potencial Corporal.

Utilizamos una gran diversidad de patrones inusuales de movimiento, algunos de ellos están tomados de la infancia donde la habilidad era más importante que la fuerza. Curiosamente es en este periodo, cuando apenas tenemos fuerza, cuando nuestro cuerpo está más alineado (integrado) y el movimiento es más funcional.

¿PODRÍAMOS HABLAR ALGO SOBRE LA RESPIRACIÓN?

En muchas técnicas corporales se busca enseñar a respirar de una manera determinada, como si se tratara de adiestrar a un animal salvaje. A veces se pretende que la persona durante el día respire de tal o cual forma. Hace un tiempo una alumna me decía que su profesora le había recomendado “apretar la tripa” un poco todo el tiempo. Yo mismo he escuchado muchas veces “aprieta el abdomen y respira profundo”. Esto solo por citar un par de ejemplos, algunas de las propuestas que se sugieren en ciertas técnicas no respetan la cinética respiratoria, en muchos casos se podría hablar de ejercicios desaconsejados por las consecuencias que estos tienen a medio o a largo plazo, tanto a nivel muscular-articular como a nivel visceral.

En el organismo humano la respiración es una función refleja, autónoma y espontánea, podemos intervenir voluntariamente sobre ella en un momento dado pero afortunadamente no es necesario estar pendiente de ella todo el tiempo. Nuestra respiración en todo momento se adapta espontáneamente tanto a situaciones físicas como emocionales y es por esta razón que a veces se encuentra en cierto modo “bloqueada”, no disfrutamos de su total plenitud. Todos alguna vez hemos escuchado la expresión “recuperar el aliento”.

Mi propuesta se dirige principalmente a liberar la respiración, a recuperar su espontaneidad, a mejorar su adaptabilidad. Experimentándola conscientemente podemos llegar a identificar cuando se encuentra condicionada y cuales son los pequeños cambios que serían necesarios para recuperar la naturalidad. En Trabajo con el Potencial Corporal disponemos de infinidad de experimentos respiratorios que sin duda nos ayudarán a reencontrar dicha naturalidad.

Podemos ver la función respiratoria como un río de montaña que fluye libremente adaptándose al terreno y que más tarde podría ser canalizado para hacer girar una turbi-

na y así generar energía eléctrica. Esta metáfora nos puede ayudar a distinguir como dos grandes áreas al abordar las técnicas respiratorias. La primera se propone atender al río y a su trayectoria en libertad, digamos que se ocupa de cuestiones ecológicas, de conservación, de que cumpla con su función dentro de la naturaleza. La otra tiene que ver con el rendimiento que podemos sacarle al río para fines determinados, el Pranayama dentro del yoga y otras técnicas semejantes como el Chi Kung serían un buen ejemplo de ello. Todas ellas son perfectamente lícitas siempre que sean aplicadas con “criterios ecológicos”. A la hora de practicar cualquier técnica, tendríamos que preguntarnos si estamos respetando tanto la anatomía como la fisiología de la respiración.

¿QUÉ DICEN LAS PERSONAS QUE VIENEN A PRACTICAR?

Después de todos estos años conservo muchos testimonios que nos servirían para definir, comprender y valorar el alcance que para cada cual tiene este trabajo. Cada persona habla de su experiencia y destaca ciertos aspectos, uno de los que más sorprenden es la utilización de consignas verbales para dirigir nuestras prácticas, lo maravilloso de estas

consignas es que no solo sirven para definir movimientos, tienen una doble utilidad, sirven también para la vida, pueden transformar el cuerpo y la conciencia al mismo tiempo.

Nuestro interés está en percibir la dimensión total que tienen las cosas que vivimos, en experimentar y experimentarnos libres de condicionamientos adquiridos.

Somos más espirituales cuanto menos interviene el ego y el intelecto, en cierto modo ellos se comportan como agitadores, pues con frecuencia tienen miedo o están inseguros, nos generan inquietud. Nos acercamos al cuerpo y a su sabiduría, su inteligencia innata nos da confianza, esa es una de las bondades de nuestro trabajo, es ahí donde no hay nada que comprender ●

Jorge Ramón Gomariz

Formador y facilitador de grupos en Trabajo con el Potencial Corporal y Estiramientos de Cadenas Musculares®. Osteópata y autor del libro “Estiramientos de Cadenas Musculares”

Si quieres practicar Estiramientos de Cadenas Musculares en Madrid lo podrás encontrar en el Centro Mandala.

Pulsa para más información

Artículo recuperado de VM nº175 - Enero 2014



Condimentar nuestros platos no ha de tener el único propósito de darles sabor. Podemos aprovechar también para usarlos como remedios. Este es un arte que, en la Macrobiótica, recuperamos y se pone al alcance de cualquier persona a la que pueda interesarle. Como parte de la “alquimia” que supone cocinar, hay diferentes alimentos, formas, cortes, texturas y cocciones que transforman el resultado final de ese plato. ¿Y cuál es el resultado final? Es el efecto que produce en nosotros.

Por ejemplo, las cocciones largas y concentradas, las elegimos, cuando alguien con debilidad o depresión necesita tonificarse. Mientras que algo escaldado o prensado, puede ayudar cuando la persona está estresada o con ansiedad. Igualmente ocurre con los condimentos y es muy interesante saber aprovechar todas sus virtudes, que son muchas.

Para lograr **La Gran Vida**, podemos y debemos aprovechar las enormes posibilida-

¿SABES UTILIZAR LOS COND

des que nos ofrece la Madre Naturaleza. Comenzando por lo más sencillo y alcanzando más elaborado, la naturaleza nos brinda un enorme abanico de posibilidades, que en la mayoría de los casos ignoramos, y no sabemos por tanto aprovecharlas.

El propósito de este artículo, es compartir esta gran sabiduría que nos llega de la antigüedad, y que actualmente, disponemos de medios para comprobar que es cierto. Comenzamos por algo tan simple como:

LA SAL

El efecto que tiene la Sal en nuestra alimentación, es muy contractivo, por ello hemos de utilizarla con mucha medida y asegurarnos que es de buena calidad. Lo ideal es que sea Sal Marina y sin refinar. Y la metabolizamos mejor cocinada que cruda.

La sal favorece los riñones, los huesos y la sangre, siempre que no sea refinada y en pequeña cantidad, porque de lo contrario, los debilitaría. La comida no debe de estar demasiado sabrosa, sino más bien suave.

Antiguamente, la sal era muy apreciada, en oriente se tenía en cuenta que a nivel sutil aporta *Coraje, Fuerza y Ganancias* al fortalecer los riñones y los huesos. En occidente se pagaba el trabajo con sal, por lo que luego se hablaba del “Salario”.

Si hay deficiencia: produce falta de energía, de apetito sexual, gases intestinales, atrofia muscular, y problemas en el apto digestivo.

Si hay exceso: produce tensión arterial alta, úlceras, problemas de estómago, edemas, huesos frágiles, disminución de la absorción intestinal y miedo.

ACEITES

No necesitamos repetir las cualidades de nuestro aceite de oliva, aunque viene muy bien recordar las del de sésamo y su buen sabor para cocinar verduras.

Quizá lo más importante, es saber que un aceite para que realmente sea crudo, ha de ser de primera prensa mecánica en frío. Ya que los aceites refinados

“

La naturaleza nos brinda un enorme abanico de posibilidades, que en la mayoría de los casos ignoramos, y no sabemos por tanto aprovecharlas.

”

han sido extraídos de forma química y a base de calentar la oliva o la semilla de la que se extraigan. Esto significa que ya no es grasa insaturada, y no es ni tan saludable ni tan fácil de digerir por nuestro cuerpo.

LIMÓN

Tiene grandes diferencias con otros cítricos. Y al contrario de ellos, como la naranja, no acidifica el medio interno, sino que se convierte en alcalino al entrar en contacto con nuestra saliva. Es de gran ayuda para descongestionar el hígado, favoreciendo la digestión de las grasas.

Estimula la función de la vesícula biliar, es antiséptico, ligeramente astringente, y muy recomendable para personas que consumen mucha proteína

animal, ya que ayuda a bajar los niveles de ácido úrico, que pueden acabar produciendo problemas reumatoides.

AJO

Nos aporta una energía muy expansiva y fría. Conviene no utilizarlo de forma habitual, al menos con temperaturas frías. Sin embargo tiene propiedades antisépticas y descongestionantes.

Antiguamente se usaba para combatir infecciones causadas por un exceso de calor. Y también ayuda a estimular las secreciones gástricas, de ahí que tradicionalmente se utilizara como condimento de potajes con legumbres.

HIERBAS AROMÁTICAS

Son para usar con moderación, ya que sus efectos son muy rápidos

- **EL ROMERO, EL TOMILLO, EL ENELDO, EL AZAFRÁN Y EL LAUREL.**

Potencian la función digestiva. Son de naturaleza muy caliente, por eso las utilizamos casi siempre secas. Su acción ayuda a potenciar la digestión y evitar los gases.

IMENTOS CON REMEDIOS?

- **EL ORÉGANO, EL ESTRAGÓN, LA ALBAHACA, EL CILANTRO, LA HIERBA BUENA, LA MENTA, EL PEREJIL, EL CEBOLLÍN**

Son de naturaleza fría, nos refrescan y dan ligereza a los platos. Se suelen utilizar frescas.

ESPECIAS

Suelen ser mucho más expansivas (más Yin) y hemos de utilizarlas en menos cantidad que las anteriores.

- **LA PIMIENTA, EL CHILE, EL CURRY, EL COMINO, LA MOSTAZA Y LA CÚRCUMA.**

Dispersan mucho el calor interno, abren los poros de la piel y ayudan a sudar para sacar ese exceso. Para las personas que no lo tienen, no son de gran ayuda, al contrario.

- **LA CANELA, LA NUEZ MOSCADA, EL CLAVO**

Tienden a secar los tejidos y mucosas, por eso no son tan recomendables para personas muy delgadas y secas. Dan aparentemente calor al principio, que luego se convierte en frío. Estos son los condimentos más conocidos y utilizados en nuestra cultura gastronómica, de los que apenas conocemos sus propiedades y las aprovechamos insuficientemente.

Ahora nos toca conocer los beneficios de condimentos, hasta ahora casi desconocidos, que se han introducido de la mano de la Cocina Macrobiótica, y que actualmente, ya empiezan a utilizarse en todos los ámbitos de la cocina como son: *umeboshi*, el miso, el *shoyo-el tamari*, el *kuzú*, el *gomashio*, el jengibre y diferentes tipos de vinagre.

- **UMEBOSHI**

Es un albaricoque especial, fermentado con sal marina y hojas de una planta llamada Shiso, durante un largo periodo de tiempo, de 1 a 3 años. De sabor ácido y salado. Es un remedio con grandes propiedades curativas, se utiliza tanto en curas, como para cocinar platos medicinales.

Alcaliniza el medio interno. Potencia el Sist de defensas, Estimula el intestino, el hígado y la vesícula. Posee una acción antiséptica. Retrasa el envejecimiento. Ayuda a desintoxicar el cuerpo. Neutraliza el efecto

del exceso de consumo de alcohol y de azúcar.

Es para utilizar con moderación, ya que su acción curativa, es muy fuerte y rápida.

- **EL MISO**

Es un alimento vivo, resultado de un proceso de fermentación, que favorece en los intestinos un clima propicio para una flora bacteriana sana y un sist inmune fuerte.

Es una magnífica fuente de proteínas. Alcaliniza la sangre. Favorece la síntesis de la vitamina B12. Ayuda a la digestión y a los sistemas de eliminación. Neutraliza el efecto del tabaco y de la

polución ambiental. Lo que le convierte en imprescindible en estos tiempos, es su poder de eliminar del cuerpo las radiaciones a las que estamos sometidos hoy en día, antenas tv, radio, móvil, wifi...

Como veréis, no debe de faltar en la mesa. La Sopa de Miso es la varita mágica de la macrobiótica.

- **EL SHOYU-EL TAMARI**

Aunque se piensa que es lo mismo, son diferentes en su composición, tiempo de fermentación y en consecuencia en su efecto.

El Shoyu, está hecho a partir de Soja + Trigo. Su tiempo de fermentación es más corto y su sabor menos salado.

El Tamari, es solo soja. Su fermentación más larga y su sabor mucho más salado.

Ambos aportan enzimas vivas, que ayudan a las secreciones digestivas. Fortalecen el corazón. Poseen aminoácidos que complementan a los cereales, aportando un alto valor proteico.

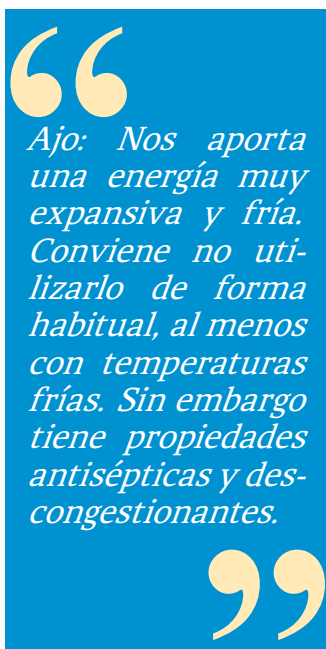
Los utilizamos para condimentar con unas pequeñas gotitas que aportan un sabor sabroso y delicado.

- **EL KUZÚ**

Extraído de la raíz "Pueraria Lobata". Una de las cincuenta plantas medicinales de la MTC.

Es una raíz muy profunda, de más de 2m, por consiguiente, muy Yang. Regulador intestinal fantástico, que ayuda a sanar procesos de inflamación, irritación o microbianos.

Regenera la flora sana, y funciona tanto en el estreñimiento como en la diarrea. Útil para bajar la



fiebre en bronquitis, resfriados. Ayuda a eliminar mucosidades. Elimina el cansancio crónico. No tiene un efecto estimulante, pero es un tónico general, aportando a la persona más capacidad de concentración y vitalidad.

- **EL GOMASHIO**

Es una mezcla molida de semillas de sésamo tostadas y sal marina. En proporción 1 de Sal por 18 de sésamo. Neutraliza la acidez en los líquidos y la sangre. Fortalece el sistema nervioso. Ideal para constituciones frágiles.

- **EL JENGIBRE**

Es una raíz, ligeramente picante. Con efectos muy movilizadores de la circula-

ción y la energía en el cuerpo. Tónico del aparato digestivo. Estimula la función pancreática. Aumenta la producción de enzimas digestivas.

Por su efecto movilizante, ayuda en problemas circulatorios. Está muy indicado en problemas respiratorios, sinusitis, gripes. Es uno de los mejores remedios para los vómitos. Fantástico para combatir los gases, y también las gastritis.

- **VINAGRES UMEBOSHI – ARROZ – MANZANA – MÓDENA – VINO**

Sus efectos son muy diferentes al ser extraídos de diferentes productos.

El más interesante es el Vinagre de Umeboshi: Desbloquea los estancamientos de hígado y de circulación. Diluido en agua, ayuda a eliminar parásitos, y es de gran ayuda en casos de intoxicación alimenticia.

Elimina calor y puede aliviar en síntomas de artritis. Calma las picaduras de insectos.

Si se toma en exceso, en vez de ayudar al hígado, lo ataca y puede contraer mucho el estómago. Excepto el vinagre de Umeboshi, todos los demás, acidifican el medio interno y desmineralizan.

Una vez más, comprobamos la importancia de conocer todos los secretos que guardan los alimentos. Y no podemos menos, que sentirnos agradecidos a la Madre naturaleza por su enorme generosidad ●

M^a Rosa Casal

Directora de Escuela de Vida
Consultora y Profesora Macrobiótica



SER Y DESPERTAR



Dentro del patrimonio de conocimiento del hinduismo y, también del budismo, existe una afirmación que a menudo mueve a confusión por su contundencia. Esa afirmación nos dice que este mundo material, sensible y fenoménico no es real, que es una ilusión que llamamos *Maya*. Pero para comprender esta afirmación tan impactante hay que explicar algo previamente.

Desde la percepción de los antiguos sabios y sus enseñanzas, existe lo que ellos llamaron *Atman* o Ser Real para diferenciarlo del ego o yo ilusorio vinculado a esa otra ilusión llamada *maya*. El gran *Ramana Maharshi* lo definió así: La entidad personal la cual identifica la existencia con el cuerpo físico y se llama a sí misma “yo”, es el ego.

Dicho de otro modo tenemos el Ser que pertenece a lo Real y el ego que pertenece a *maya* o ilusión. Pero

hay que matizar, no existe el ego porque existe *maya*, sino que existe *maya* porque existe el ego. Es decir, el ego es un producto de *maya*, por lo que el ego es por su propia naturaleza, ilusorio.

Por tanto, tampoco trasciende. Nace en *maya*, vive en *maya* y muere cuando *maya* muere. De ahí esa afirmación contundente de ese otro gran sabio de la vía *advaita*, *Nisargadatta*: Yo ya estoy muerto.

No se puede expresar de mejor modo que en él despertó el Ser y por tanto ya solo vivía en lo Real y no en el *maya*.

Y respecto a este ego, ¿cuál es su origen?, ¿cómo se forma?

Veamos lo que nos dice la tradición de los sabios védicos sobre la mente y su cuádruple composición res-

pecto a sus funciones:

- Percepción de los sentidos que nos abastecen de las impresiones del mundo sensible y fenoménico.
- Contenidos mentales (experiencias y creencias) y sus consecuentes estados mentales (ansiedad, miedo, ira, aversión, deseo, etc...).
- Aparición del intelecto y del juicio discriminatorio
- Conciencia individual y percepción de uno mismo.
- Primeramente estos cuatro factores mentales procuran la aparición del ego o concepto “yo”.
- Después el “yo” se identifica con el cuerpo y a continuación con la biografía.

Para comprender esto basta con recordar el momento en el que nos despertamos por la mañana. Pasamos de un estado de no-consciencia, el sueño, a un estado de consciencia de uno mismo, vigilia. También en ese momento se pone en marcha la memoria, la “biografía” de nuestra vida, y aparece la percepción sensorial objetiva que captan los sentidos y la sensación subjetiva que dicha percepción produce. La suma de todo lo anterior es el “yo”.

De un modo realmente preciso, al paso de la inmersión del “sopor” que vincula al yo-ego con la ensoñación del maya hacia el Ser real, se ha llamado despertar. La diferencia principal con los estados habituales estriba en que en el estado de Ser no acontece ya ni implicación ni afectación por el devenir del mundo ni con su perpetuo movimiento “causa-afecto”. Ya, en un estado de calma y presencia, el despierto solo se vincula al mundo sensible y fenoménico a través de la compasión. En este estado, una vez que el ego ha cumplido su función en el maya, poco a poco se va “consumiendo” y es absorbido por el Ser. De este modo, al igual que **el cuerpo orgánico tiene su presencia en el mundo, en un despierto su ego solo cumple ya funciones básicas todavía útiles en el mundo, pero ese ego ya carece de ningún poder.**

En el Advaita Bodha Deepika, uno de los grandes textos clásicos advaitas se encuentra este diálogo entre el discípulo y el maestro:

“-¿Quién está capacitado para buscar al Ser?

-Solo los que poseen las cuatro cualidades requeridas al completo están capacitados, y no otros, tanto si están versados en los Vedas y los sastras, ni los que practican

"DESDE LA PERCEPCIÓN DE LOS ANTIGUOS SABIOS Y SUS ENSEÑANZAS, EXISTE LO QUE ELLOS LLAMARON ATMAN O SER REAL PARA DIFERENCIARLO DEL EGO O YO ILUSORIO VINCULADO A ESA OTRA ILUSIÓN LLAMADA MAYA. EL GRAN RAMANA MAHARSI LO DEFINIÓ ASÍ: LA ENTIDAD PERSONAL LA CUAL IDENTIFICA LA EXISTENCIA CON EL CUERPO FÍSICO Y SE LLAMA A SI MISMA “YO”, ES EL EGO."

severas austeridades, ni los que observan ritos o votos religiosos, ni los que recitan mantras, ni los que rinden culto a cualquier deidad, ni los que dan grandes donativos, ni los peregrinos errantes..."

Continúa más adelante:

“-Para buscar al Ser no hay distinciones de casta, ni de etapas de la vida o cosas similares. Tanto si es un erudito,

un paria, un joven o un viejo, un sannyasi, un brahmán, un shudra, un chandala o una mujer, solo las cuatro cualidades lo harán un buscador.”

En el mismo texto el maestro aclara las cuatro cualidades:

- La primera es el discernimiento para distinguir lo real de lo irreal.
- La segunda es carecer cada vez más de deseo hacia los placeres.
- Cesar las actividades que nacen del ego (la acción del ego es la que produce el karma).
- Desear fuertemente ser liberado.

Este último punto nos pone delante de otro tema tan delicado como imprescindible: la necesidad del gurú o maestro. Antes hemos mencionado a Nisargadatta, veamos lo que dice al respecto:

“Encontrar a un gurú viviente es una rara oportunidad y una gran responsabilidad. Uno no debe tratar estos asuntos a la ligera. Ustedes salen a comprarse el cielo e imaginan que el gurú se lo proporcionará pagando un cierto precio. Pretenden hacer un buen trato ofreciendo poco y pidiendo mucho. Pero no engañan a nadie, salvo a sí mismos.”

En Oriente siempre se ha dicho que unos individuos dormidos no pueden despertarse los unos a los otros, solo alguien que está despierto puede hacerlo. De ahí la necesidad de la función del maestro ●

Sebastián Vázquez



TIERRA SANTA ISRAEL Y PALESTINA

PRIMERA VISITA

Fui a **Israel** por primera vez en un viaje inesperado, casi involuntario, como si el destino me llevara allí sin proponérmelo. Tenía veinte y pocos años, estaba realizando prácticas de empresa en el Cairo y dispuse de una semana no planificada de vacaciones. Y claro, con Luis, recién estrenado amigo del alma, nos fuimos, sin pensarlo dos veces a Jerusalén, cruzando el Sinaí en autobús.

Recuerdo bien la frontera, las mujeres soldado judías con sus uzis, los controles, y el cambio del desierto del Sinaí a las bien cuidadas fincas del lado hebreo; todo limpio, verde, floreciente, y controlado. La verdad es que impresiona ver la transformación en vergeles de las tierras en Israel.

Descubrí las bellas playas de **Tel-Aviv**, y no sé cómo, recuerdo que viajé a Jerusalén en un jeep del ejército de Israel, en un precioso atardecer, con una gigantesca y bellísima Luna creciente en el cielo, y entendí por qué la Luna creciente es uno de los símbolos ligados a Oriente Medio. Y enseguida, una semana en Jerusalén en un peregrinaje involuntario y un descubrimiento paso a paso de la ciudad antigua. Estaba sin dinero, así que me hospedé en el lugar más barato que encontré, un hostel para jóvenes regentado por un amable cristiano libanés en la ciudad antigua. Sólo comía un par de huevos crudos (que odio) al día, pues hasta ahí llegaba mi presupuesto. Agradecía infinitamente que Luis me invitara a comer de vez en cuando en el hospital en el que hacía sus prácticas.

Vista del Muro de las Lamentaciones y la Mezquita de La Roca



“

Jerusalén te conmueve, de pies a cabeza, todo el alma, tiembles como una hoja sacudida por el viento al pasear por sus calles de piedra, rebosantes de humanidad.

”

Me impresionó descubrir los cuatro barrios de la ciudad antigua y pasear por sus calles, especialmente por el **barrio Armenio**. Recorrerlos me resultaba muy impactante, aún en mi juventud.

Aún tuvimos tiempo para hacer amigos, que nos invitaron a un **Kibbutz** al norte casi en la frontera con el Líbano, y participar unas horas de la vida diferente de estas comunidades. Recuerdo espeluznado cómo paseábamos por allí sin darle más importancia, mientras los tanques y el ejército de Israel tomaban cincuenta kilómetros del Líbano un poco más arriba.

SEGUNDA VISITA

Peregriné de nuevo a Tierra Santa recientemente, con un grupo de amigos del alma y mi maestro, y estuvimos reviviendo la vida, enseñanzas, muerte y resurrección de Jesucristo, el Maestro de Maestros. Visitando con esmero cada uno de muchos los lugares que hay allí.

Al repasar las fotos del viaje, renacen las fuertes emociones y profundos vínculos con los amigos del pasado. Fue un viaje intenso, penetrando de lleno en el corazón de la espiritualidad que propone el Cristianismo más esotérico. Descubrimos también, cómo el conflicto que se vive en las calles y en las socieda-

des de Israel y Palestina, tiene su origen en niveles profundos de la psique colectiva, de la que todos participamos. Israel es realmente Tierra Santa y desgraciadamente tierra de luz y densa oscuridad, de amor verdadero y odio oscuro.

Es muy bella y diferente la cruz de Jerusalén, con una fuerza muy especial. Recomendando ver alguna foto o dibujo de la misma.

JERUSALÉN, CIUDAD SAGRADA

Jerusalén te conmueve, de pies a cabeza, todo el alma, tiembles como una hoja sacudida por el viento al pasear por sus calles de piedra, rebosantes de humanidad. Es obligado hacer el recorrido de Jesús en su vía crucis por las calles de esta ciudad, reviviendo el drama cósmico representado por Jesús con su pasión y muerte en la cruz.

Obviamente hay que visitar el muro de las lamentaciones, y conectar con la ferviente espiritualidad del pueblo judío, y encima, unida, inseparable, la **Mezquita de la Roca**, dónde Abraham realiza el sacrificio del cordero y Mahoma sube al cielo.



Calle de Jerusalén

“

Si puedes, visita Tierra Santa, con devoción, creyente o no, te conmovirá, seguro que será un paso relevante en tu camino. Es una aparente contradicción, un espacio necesitado de nuestra luz y que simultáneamente te puede proporcionar toda la que buscas.

”

EL MONTE DE LOS OLIVOS

Si **Jerusalén** es piedra cúbica cincelada con esmero y humanidad en cada rincón, historia que se repite en cada uno de los que viven y los que peregrinamos por sus calles, el Monte de los Olivos es el Misterio de Jesús con los Apóstoles, de la última cena, de la negación de Pedro; y la resurrección de Jesús, Misterio de Misterios.

En ese viaje descubrí a Jesús como maestro, lo que me permitió acercarme más a su figura y enseñanzas y entender mejor el drama cósmico encarnado en su vida. Es muy bello pasear por el **Monte de los Olivos**, ver Jerusalén, entrar en la bellísima iglesia y meditar en alguno de las fincas de olivos y revivir las escenas de la vida de Jesús y sus apóstoles.

Belén. Está más allá de las palabras que puedo escribir, describir la belleza y emoción al entrar en la Iglesia y en la gruta dónde nació Jesús, en el corazón de Palestina.

EL MAR MUERTO Y LOS ESENIOS DE QUMRAN

El **mar Muerto** es un lugar muy especial, con ambiente relajado y turístico, dispuesto para flotar sobre el agua y enlodarte en el fango, lo cual tiene su lado divertido. Desgraciadamente, parece que hay un desastre ecológico de grandes dimensiones, por la pérdida de agua. Además, peregrinamos por Qumran, atribuido a los Esenios, más que interesante, con las conexiones entre este grupo espiritual y Jesús. Dor-

Vista del Monte de los Olivos





Rito en la Iglesia de Belén

La iglesia dedicada a María en Nazaret te toca profundamente, bellísima y llena de armonía y luz.

PROPUESTA

Israel y Palestina nos representan a todos, como un reflejo o un holograma, metacondensando, del bien y del mal, del amor y del odio, del Cielo y del infierno. Se dice que hay un equilibrio entre la luz y la oscuridad. En Tierra Santa, es un equilibrio de extremos de luz infinita y oscuridad

corrupta muy profunda. También sabemos que la luz ganó hace muchos eones, sólo que quedan algunos reductos por recuperar.

Si puedes, visita Tierra Santa, con devoción, creyente o no, te conmovirá, seguro que será un paso relevante en tu camino. Es una aparente contradicción, un espacio necesitado de nuestra luz y que simultáneamente te puede proporcionar toda la que buscas ●

Rafael Navarro

mimos en las montañas que rodean este mar sin vida, meditando en un bello atardecer, embargados por las experiencias de días anteriores.

EL LAGO TIBERIADES

Hay Paz en el lago y en toda la zona. Es muy bello pasear por **Cafarnaúm**, de dónde eran Pedro y otros apóstoles, y por los lugares dónde Jesús predicó e hizo muchos milagros. También estar en el Jordán y revivir el bautismo de agua que realizaba Juan, e imaginar que bautizó a Jesús allí mismo.

Vivimos en esta zona varios días, lo que nos permitió conectar en profundidad con la historia y espiritualidad del lugar. Realizamos profundas meditaciones, y experiencias en estados ampliados de conciencia con Respiración *Pneuma*, que nos marcaron a todos.

MÁS INFORMACIÓN

Vídeo Israel

Artículo recuperado de VM nº188.
Marzo 2015



Vista del Mar Muerto



La pareja, un proyecto de amor

Fina Sanz

Está concebido tanto para los profesionales que trabajan en el ámbito de la salud, la educación o el trabajo social, como para cualquier persona – en pareja o no – que desee conocer los conflictos o las vivencias positivas que pueden aparecer en la interacción de pareja y cómo abordarlos desde el autoconocimiento y el desarrollo mutuo.

Impreso: 18€

Ed. Kairós



Dicha de la verdadera meditación

Jeff Foster

Con este libro nos invita a descubrir el santuario interior de la verdadera meditación. Un vasto campo de Presencia no-dual accesible a todo el mundo en todo momento, un lugar libre de esfuerzos en el que podemos vivir como lo que realmente somos (incluyendo nuestras imperfecciones, dudas, temores, cansancio).

Impreso: 12,95€

Ed. Sirio



Terapia Cognitivo Conductual

Dr. Seth J. Gillihan

Este libro analiza los aspectos más importantes de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para que puedas hacer frente a tus dificultades cotidianas y encuentres el alivio que necesitas. El doctor Seth Gillihan, psicólogo y autor de éxito en Estados Unidos, nos guía a través de prácticas muy sencillas y fáciles de realizar, para gestionar distintos problemas relacionados con el malestar psicológico.

Impreso: 11,95€

Ed. Sirio



Un lugar tranquilo

Amy Saltzman

Hoy en día, los niños, niñas y adolescentes están sometidos a una gran presión, ya sea en la escuela, la familia, con los compañeros o a través de las nuevas tecnologías. Por ello es de vital importancia que adquieran habilidades que les sean útiles para manejar el estrés y que, a su vez, les permitan desarrollarse sanos y felices.

Impreso: 23,5€

Ebook: 10€

Ed. Kairós



Vacuidad y no-dualidad

Javier García Campayo

En la mayoría de las tradiciones espirituales las meditaciones deconstructivas del «yo» y las experiencias de no-dualidad están consideradas la cumbre de la práctica contemplativa. La llegada del budismo y el hinduismo a Occidente durante el siglo xx generó un interés mundial sin precedentes por la práctica de la meditación.

Impreso: 12,5€

Ebook: 9€

Ed. Kairós

AGENDA

TALLERES Y CURSOS

Pildoras de Sonido

Sigue el Instagram de Ritual Sound
@ritualsoundmadrid

Clases de Yoga

Espacio Alma Madrid
@espacioalmamadrid

1 al 8 de Octubre - online

Únete a la 1ª Cumbe Virtual
Cumbre Virtual del Yoga
www.cumbrevirtualdelyoga.com

7, 14, 21 y 28 de Octubre - 19h.

Encuentro Musical

Jam Session
www.ritualsound.com

8, 15, 22 y 29 de Octubre - 20h.

Online a través de zoom

Curso de Didgeridoo
www.ritualsound.com

8 de Octubre - 19h.

Online a través de zoom
Taller de Arpa de Boca
www.ritualsound.com

9 de Octubre - 20h.

Baño de Sonido

Concierto Renacer
www.ritualsound.com

16 de Octubre - 20:15h.

Cantatas para el Alma

Paki Gómez
www.ritualsound.com

16 de Octubre - Charla

Introducción al Kriya-Yoga
www.biocentroschantala.es

17 de Octubre - Charla

Iniciación al Kriya-Yoga
www.biocentroschantala.es

22 de Octubre - 19h.

Online a través de Zoom

Taller de ruti box y armonio
www.ritualsound.com

RETIROS

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza
Centro de Cursos y Turismo Alternativo
lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
617401805 - info@ruralinside.com

Masajes Ayurvedicos

Retiros estacionales
677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

Mundo Consciente

Retiros en plena naturaleza
699 75 58 36
www.mundoconsciente.com

Vacaciones en Gredos

Vacaciones todo el año
677 04 40 39
www.vacacionesengredos.com

FORMACIONES

Expresión Corporal Método Schinca

Cursos Niveles I y II
Inicio 24 y 25 de Octubre
www.estudioschinca.com

Ritual Sound

Formación musical
www.ritualsound.com



Mentalidades Matemáticas

Jo Boaler

Mentalidades matemáticas proporciona estrategias y actividades prácticas para ayudar a padres y educadores a hacer ver a todos los niños y niñas, incluso a aquellos que están convencidos de que son malos en matemáticas, que pueden disfrutar y triunfar con esta materia.

Impreso: 18,95€

Ed. Sirio



Diario De Gratitud Y Mandalas Para Colorear

Crecimiento Interior

Este libro es la guía que necesitas para iniciar tu camino de autoconocimiento y transformación. Es muy fácil de utilizar: está organizado semanalmente (aunque puedes seguir tu propio ritmo e ir escribiendo los días que te apetezca). Cada semana arranca con un mandala para colorear y una perla de sabiduría, citas inspiradoras que te ayudarán a escribir tu «Agradecimiento del día».

Impreso: 6.99€

Ed. Sirio



Eterna

Paky Gómez

Primer disco de una voz que susurra, que palpa elementos como el mar, el bosque, una naturaleza que canta por sí sola. Mantras y letras que vuelan sobre la producción de Javier Corcobado, un músico que siempre fue místico.

Disponible en las plataformas: Spotify, iTunes, Amazon.



Nanas para desear

Aintzane Co G de Gloria

Tal como indica el título, no se trata de nanas que inviten al sueño, si no al despertar. Cantos, letras y coros persiguiendo elevar consciencias y abrir corazones. La producción del disco bien cuidado y, en temas como Agua de estrellas o Pachamama, sublime.

Disponible en las plataformas: Spotify, iTunes, Amazon.

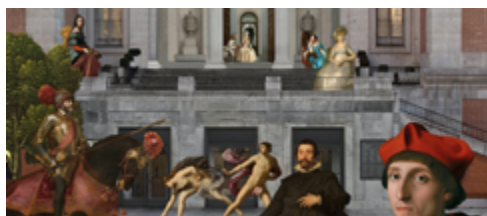
Físicamente en RitualSound.

10€

RECOMENDACIONES

Pulsa la imagen para ir al enlace.

"REENCUENTRO" EN EL MUSEO DEL PRADO HASTA EL 29 DE NOVIEMBRE



La Galería Central, un amplio espacio arquitectónico bañado con luz natural, se constituye en la columna vertebral de este nuevo recorrido con la exposición de buena parte de sus obras más emblemáticas para ofrecer una experiencia única e inédita. **"Reencuentro"**, que se extenderá hasta el 29 de noviembre, ha supuesto la reubicación de más de 190 piezas y evoca la museografía existente cuando el Prado abrió sus puertas por primera vez.

CURIOSIDAD RADICAL. EN LA ÓRBITA DE BUCKMINSTER FULLER

La exposición **'Curiosidad Radical. En la órbita de Buckminster Fuller'** – que podrá visitarse de manera gratuita hasta el 14 de marzo de 2021, en la tercera planta de Espacio Fundación Telefónica– es sobre todo una mirada a Fuller desde la realidad del año 2020, un momento convulso e incierto en el que atravesamos crisis sistémicas sobre las que "Bucky" ya pensó durante más de sesenta años.

Visionario e investigador inclasificable, Fuller generó un cuerpo de trabajo inabarcable que cruza disciplinas como la arquitectura, la ingeniería, la filosofía y la educación, a través de una visión del diseño como fuerza capaz de cambiar el mundo. Desde la movilidad y la vivienda, hasta la educación y el uso de datos masivos, su pensamiento incluye cuestiones que la COVID-19 ha situado en el centro de la agenda mundial.



Alimentación/Nutrición

Masajes Ayurvedicos ([pág. 19](#))
677 35 25 27

Chi Kung

Janú Ruíz ([pág. 31](#))
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

Namarupaterapias ([pág. 23](#))
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Pablo Veloso ([pág. 25](#))
www.espadaweb.blogspot.com

Ecotiendas

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

Meditación

Juan Manzanera ([pág. 23](#))
www.escuelademeditacion.com

Música

Ritual Sound ([pág. 17](#))
www.ritualsound.com

Restaurantes

La Biotika ([pág. 21](#))
646 85 64 28

Técnicas Corporales

Osteofisio ([pág. 27](#))
91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

La casa Toya ([pág. 29](#))
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Río Dulce ([pág. 21](#))
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Mundo Consciente ([p. 15](#))
www.mundoconsciente.com

Vacaciones en Gredos ([pág. 15](#))
www.vacacionesengredos.com

Yoga

Centro Mandala ([pág. 3](#))
91 539 98 60

Espacio Alma ([pág. 23](#))
635 648 829

Centro de Yoga Shadak ([pág. 21](#))
91 435 23 28

VerdeMente

Todo lo que necesitas

Promociones Especiales

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

ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

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

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.



Consulta nuestros precios

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

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

CENTRO MANDALA

Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanas.

91 539 98 60 / 646 92 60 38

EN VENTA POR JUBILACIÓN

Casa Rural de 2 apartamentos en activo en Mirabueno, Guadalajara, a 1 hora de Madrid junto al Parque Natural del Río Dulce y cerca de Sigüenza.

Toñi

casariodulce@hotmail.com
629228919

www.casariodulce.com



**Contenidos
WEB
Blog
Redes sociales**

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

PROMOCIÓN RESTAURANTE

Invitamos a tu acompañante, en nuestro restaurante bio-bufé y terraza.

Condiciones:

Menciona esta oferta cuando pases por caja

Válido por una sola vez

para consumiciones hasta el 31 de octubre

Novedad
Terraza al aire libre



ecocentro

bio vegetariano con alma

Pioneros desde 1993
Madrid | Baleares | Cáceres | León

TE REGALAMOS 30 €

Hasta el 31 de octubre para compras superiores a 300€, en las tiendas físicas o en la digital. Puedes usar tu vale en cualquiera de nuestras áreas, hasta el 31 de diciembre de 2020

- Supermercados Ecológicos
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Ecosofía: Formación y Solidaridad
- Hoteles Rurales

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

ecocentro.es
eco@ecocentro.es



-10% EN LA TIENDA DIGITAL

Te llevamos tu compra a casa en 24h.
Entrega en toda la Península, incluido frutería.
También puedes hacer el pedido por teléfono.

Una alimentación sana biovegetariana
es esencial para una buena salud
y más necesaria ahora que nunca
Utiliza el código: 1020VM

PLATOS DEL RESTAURANTE

Elaborados a diario en nuestra cocina.
Disponibles para llevar en
las tiendas física y digital.
También te los servimos al instante
sin gastos de envío dentro de la M30

NOVEDADES LA ACADEMIA DE LA CONSCIENCIA

Director: Emilio Carrillo.
Seminarios residenciales cada mes en La Hospedería.

CONTENIDOS CONSCIENCIALES

En ecocentro.es encontrarás el blog y el canal de vídeos
para que estés realmente informado de lo que está
sucediendo en esta etapa convulsa

La Hospedería
del Silencio

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