VerdeMente

Febrero 2019 | N 231

Entrevista a María Teresa Pous Mas

Lejos del Tibet

Fermentados: miso y tempeh
Mario Sánchez

El autoconocimiento como punto de partida
Ramón Martínez

Medicina tradicional china para la mujer
Gloria Merino

El poder de la autoestima
María Rosa Casanovas

¿Se pueden cambiar las emociones solo cambiando las creencias?
Peter González

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

PONENCIAS Y PONENTES

Internacionales:

-Giordano Berti. Licenciado y Profesor en Historia del Arte.
"Del Visconti-Sforza al Tarot de Marsella"
-Jean Michel David. Tutor certificado en estudios Masónicos.
"Los secretos del Tarot de Marsella"
-Aly Ahmed Mansour. Diplomado y Magistrado en Egiptología.
"El libro de Thot: Tarot y Conocimiento Egipcio"
-Francisco Rodríguez. Quíromago y Chamán.
Mesa redonda. "El Tarot y sus Aliados"
-Franco Rossi. Especialista en simbolismo.
"El código de las 13 Lunas en el Tarot"

Nacionales:

-Antonio García Rua.Licenciado en Farmacia. Presidente de ASESCOIN.
"Historia de la Baraja"
-Juan de Dios Agudo. Cirujano. Representante de la IPCS en España.
"La Llegada de los Naipes a España. Historia de la Baraja de Madrid"
Victoria Braojos. Investigadora, Taróloga y Profesora de Magia.
"Investigación y Descubrimiento del Primer Tarólogo y Tarot Español"
-Pedro Ortega. Doctor en Historia del Arte.
"El Tarot de Mantegna"
-Carmen Eugercios. Abogada.
"Court Gebelin. Visionario del Tarot"
-Frank G. Rubio. Escritor e Investigador.
"Ordenes Herméticas y el Tarot de Aleister Crowley"
-Alberto Avila. Licenciado en Derecho y Abogado.
Mesa redonda. "Tarot Evolutivo. Jung y el Tarot"
-Orland Verdú. Director, Actor, Dramaturgo, Filólogo y Docente.
Mesa redonda. "Tarot Evolutivo. Jung y el Tarot"
Brigida de Fez. Taróloga, Escritora, Numeróloga y Quirósofa.
Mesa redonda. "El Tarot y sus Aliados"
-Ramón Maristany y Montserrat Pijuan. Especialistas en Leguage no verbal.
"¿Que nos transmiten los Arcanos Mayores con sus gestos?"
-María del Mar Tort. Directora de la Escola Mariló Casals.
"7 llaves de Oro para la buena interpretación de los arcanos"
-Andrés Santos. Astrólogo y Tarólogo.
Mesa redonda. "El Tarot y sus Aliados"
-Teresa Legido. Abogada, Numeróloga y Cabalista.
Mesa redonda. "El Tarot y sus Aliados"
-Francisco Javier Gómez Marín. Director del Museo de la Baraja y el Tarot.
Mesa redonda. "La influencia de los Naipes en el Mundo"
-Tania Ruzzs. Cantante y canalizadora de sonido.
"El canto de los arcanos"
-Carlos M. Pla. Graduado en Historia del Arte.
Mesa redonda. "Tarot Evolutivo. Jung y el Tarot"
-Anibel. Mentalista.
"Mademoiselle Lenormand visita Madrid"
-Pablo Raijenstein. Mentalista.
Nos presenta el espectaculo "Misterio"
-Blanca Marsillach. Actriz. Presentadora del Acto.

.Exposición sobre la Baraja y Tarot con originales desde el Siglo XVIII
.Talleres con ponentes nacionales e internacionales.
.Diploma de Tarotista certificado por la Escuela Esotérica Europea y los ponentes presentes.
.Regalos y sorteos para todo el público asistente.
.Stand de venta con Barajas y Tarot exclusivas y de coleccionista.

I CONGRESO INTERNACIONAL DE BARAJA Y TAROT

MADRID.
8,9 y 10 de Marzo
2019.

www.congresobarajaytarot.com

¡TU ENTRADA YA A LA VENTA!
PLAZAS LIMITADAS

Patrocinador Oficial: Fournier

Teléfonos: 600796447 - 605936871

Fournier · Museo de la Baraja · ASESCOIN · SANCHINARRO CENTRO CULTURAL · LA ORDEN DE AYALA ESCUELA ESOTÉRICA

SIMPOSIO DE LAS MENTES MARAVILLOSAS

Conferencias y Talleres gratuitos

"Gabinete de las Maravillas" Venta de Objetos Curiosos, Antigüos y de Coleccionismo

Actividades infantiles y regalos para los niños

"Salón de las Sybilas" Consultas y Oráculos en una recreación de un Salón de Té del siglo XIX

Exposición "Barajas de Madrid y el Tarot en el Mundo"

"Zoco de las curiosidades" Stand con libros, Productos Esotéricos, Herramientas de autoayuda, Tarots, Barajas, Minerales y mucho más...

ENTRADA GRATUITA

Congreso Internacional Esotérico de las Ciencias Ocultas & Terapias Alternativas

I CONGRESO INTERNACIONAL DE BARAJA Y TAROT
8,9 Y 10 de Marzo del 2019. Madrid

Domingo 10 de Marzo. II Premios ASES a la Investigación y Divulgación del Misterio

ASESCOIN

Maritxu Guller

Javier Sierra

Manuel Berrocal

Belen Doblas

Hacienda Lime · GRANDIN · Parlerta · LA ORDEN DE AYALA ESCUELA ESOTÉRICA · FLEXOMED

8,9 y 10 de Marzo
Centro cultural Sanchinarro

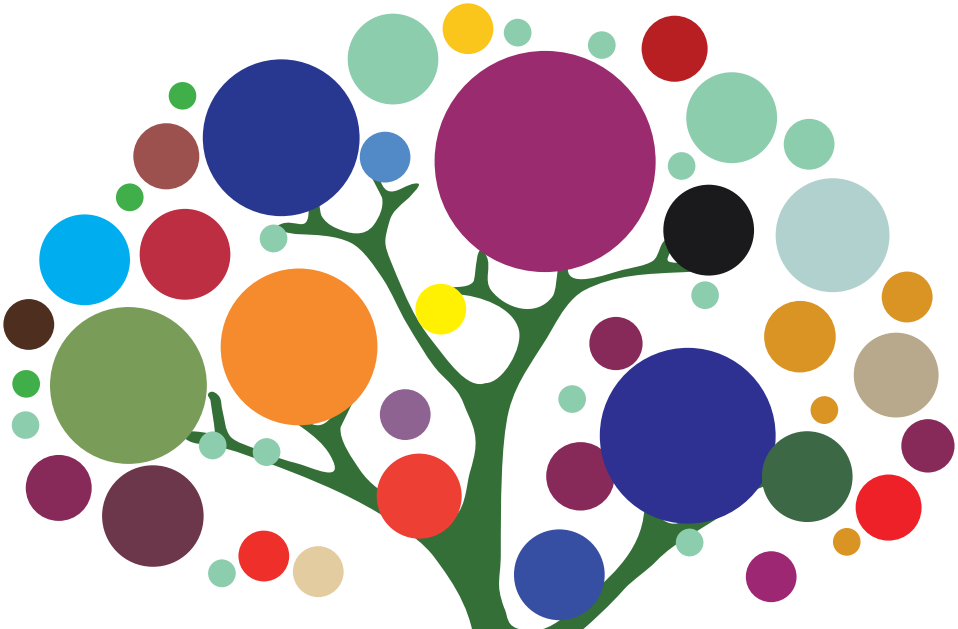
Viernes 8 de Marzo
Día Internacional de la Mujer

-11:00 a 11:50 Descubre tu poder femenino a través del dibujo.
Por Macarena Arnás.
-12:00 a 12:50 El Desierto del Espiritu Femenino.
Por Antonio Corellano.
-13:00 a 13:50 La Mujer en el mundo Esotérico y Espiritual. Raices, mitología, historia y actualidad. Por Brigida de Fez
-17:00 a 17:50 .¡Descubre como la información incosciente del Clan Familiar y Proyecto Sentido se manifiesta en tu vida!
Por Marisol Zurdo.
-18:00 a 19:15 Caminando entre dos mundos, los mensjaes de tu linea materna. Mensajes del más allá para todo el mundo.
Por Paulta Guia.

Sábado 9 de Marzo
Historia, magia y adivinación

-10:00 a 10:40 El Tarot como "Don" Espiritual. Por Laila Saade.
-11:00 a 11:40 Cartas de las emociones de Holosintesis. Aprende a utilizarlas.
Por Mercé Cervantes
-12:00 a 12:30 Mensajes del más allá para los asistentes.
Por Paula Guia.
-12:50 a 13:30 Tarot y masoneria: Un posible cincel en el camino del perfeccionamiento del individuo. Por Ricardo Palmeiro y Erlantz Velasco.
-13:40 a 14:10 El significado de las Piedras y sus poderes. Por Inesser.
-17:00 a 17:30 Registros Akáshicos. Descodificando Secretos.
Por Margarita Motrel.
-17:40 a 18:10 Conoce los portales multidemensionales de los Arcanos.
Por Sabina Mercé.
-18:30 a 19:00 La voz como Herramienta Mágica. Por Tania Ruzs
-19:00 a 20:30 Maratón de Videncia con consultas gratuitas para los asistentes.
Con Conchita Hurtado, Andrés Santos, Lola Navarro, Brigida de Fez, Paula Guia y Franco Rossi.

Nuestros Colaboradores



Yoga, Meditación

Ramiro Calle
Yoga y Orientalismo

Juan Manzanera
Meditación

Montse Simón
Yoga y Vedanta

Juancho Calvo
Zen y Vida

Tradición, Esoterismo

Sebastian Vázquez
Tradición Original

Pablo Veloso
Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística

Manuel Castro
La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía

Raquel Serrano
El poder de los Fermentos

Joaquín Suárez
Alimentación Consciente

Felipe Granado
Cuántica y Bioenergética

Psicología y Terapia

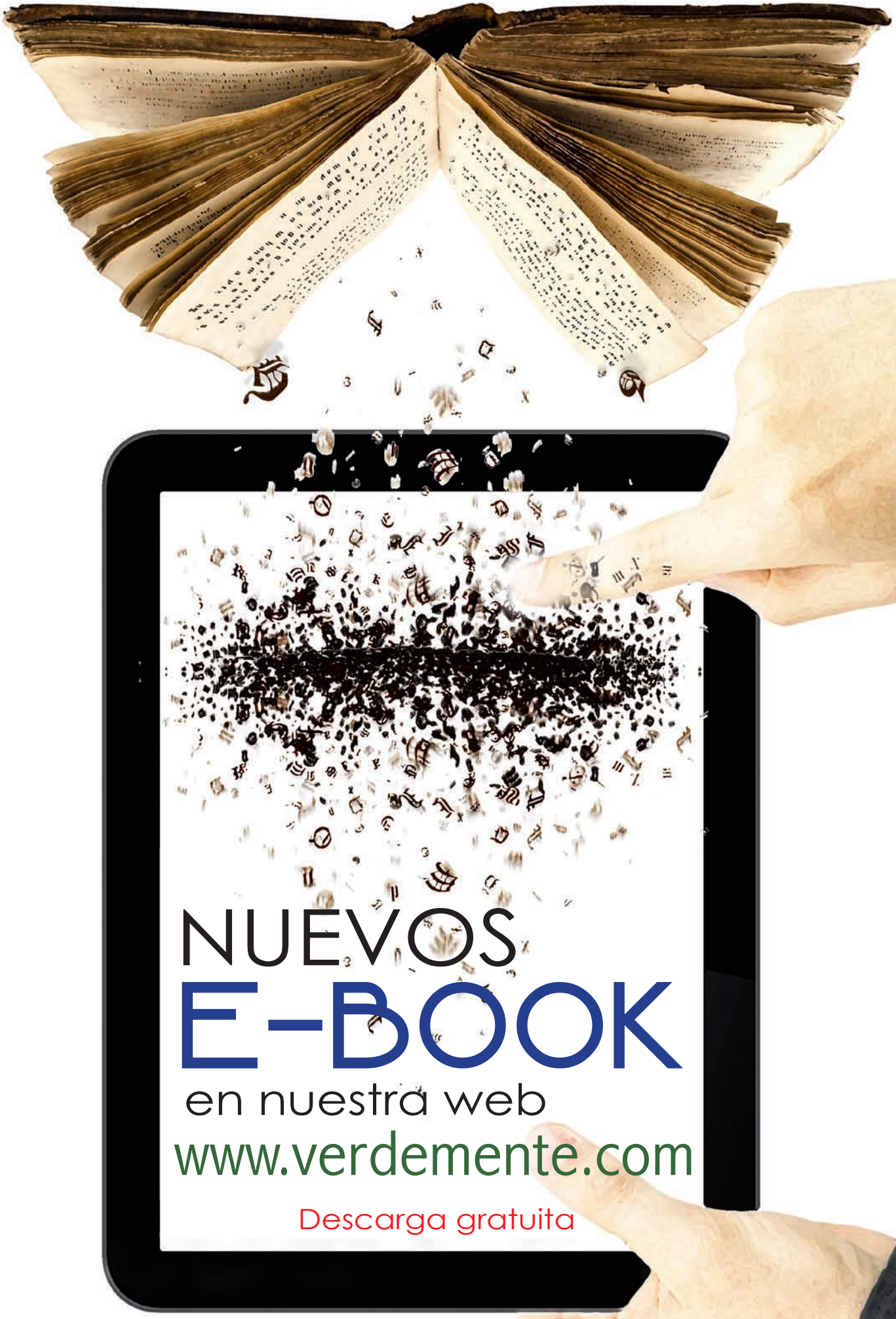
Daniel Gabarró
Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento

Francisco Alonso
Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación

Chema Pascual
Instrumentos para el alma


NUEVOS
E-BOOK
en nuestra web
www.verdemente.com
Descarga gratuita

EDITORIAL

EDITORIAL

Comenzamos febrero. Empezamos a dejar atrás el invierno, aunque no lo parezca. Es un mes para hacernos preguntas y cuestionarnos realidades. A fin de cuentas, todavía estamos a principios de año.

En torno a descubrimientos gira la entrevista con **María Teresa Pous**. En un libro apasionante, *Lejos del Tíbet*, parte de una narración biográfica sobre el máximo representante del Tíbet en España **Thubten Wangchen**, para profundizar en qué significa la meditación en el budismo tibetano, junto a las vivencias personales del monje, marcadas por una infancia dolorosísima y el desarraigo.

Es un mes en el que Verdemente está plagado de lecturas en torno al autoconocimiento. Con un peso, cada vez mayor de la alimentación y su significado. La cuestión de qué comemos y cómo lo comemos es uno de los aspectos centrales a debate en los medios de comunicación. Podemos recibir una información y pocos días después lo contrario. Un estudio médico que subraya las ventajas de un alimento, y poco tiempo después una nueva publicación que matiza o descarta lo que la anterior defendió. ¿Cuáles son los intereses que se mueven en torno a la alimentación? ¿Por qué es tan difícil obtener una información fiable? En cualquier caso, de una u otra forma, lo que parece evidente son las ventajas que ofrece la dieta mediterránea, y la compra de frescos. La generalización de nuevos súper alimentos como ocurre con la chía o la quinua no es una solución ni ecológica ni sostenible. No todos podemos comer chía o quinua traída de Latinoamérica. El incremento del precio de la quinua por ejemplo en Perú ha hecho que comunidades tradicionales que consumían este producto ya no puedan hacerlo por su alto precio. Siempre recuerdo un ejemplo con similitudes al que acabo de describir. Prácticamente la totalidad de los tomates que se consumen en restaurantes de comida rápida y no tan rápida de Canadá, se producen en México. Sin embargo, en las áreas productoras el consumo ha desaparecido.

Aparte de esta aproximación, que muestra la complejidad y la multiplicidad de perspectivas en torno a una cuestión, tan trascendental como la alimentación, hay otras secciones en la revista que atraerán tu atención. **Ramiro Calle** reflexiona sobre el karma-yoga, **Juan Manzanera** sobre cómo la contextualización social nos genera culpa al no logar nuestros "supuestos objetivos sociales"; **Chema Pascual** sigue trayéndonos sonidos en su investigación etnográfica. **Daniel Gabarró** subraya la necesidad de un autocrecimiento "propio", como también lo hace **María Rosa Casanovas**.

Otro elemento central es la relación entre cuerpo y mente. Ese cuerpo entendido como la mejor manifestación de nuestra situación mental y anímica, tal como nos describe **Mª Teresa Broussain** o **Laura López Coto**. No olvides una de vuestras secciones favoritas con **Francisco Alonso** que este mes profundiza en lo juanetes...

Y mucho, mucho más...

Nos vemos en marzo.

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.
Dirección
Antonio Gallego García
Diseño, Maquetación y Comunicación
Mar Gallego García
Imágenes
Shutterstock - Pixbay

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105
646 926 038
www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Síguenos en:
Facebook: **"Revista Verdemente"**
Google+: **"Verdemente"**
Twitter: **"@RevisVerdeMente"**

24 años

Redacción
C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid
Administración
C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8
Edita VerdeMente S.L.
Imprime Rivadeneyra S.A.
ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS OPINIONES VERTIDAS POR SUS COLABORADORES
DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

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

Ejemplar gratuito

Autor: Karl Egger
Puentes de piedra (Japón)
pixbay.com

SUMARIO

Entrevista a María Teresa Pous Mas 8
Lejos del Tibet

El autoconocimiento como punto de partida 12
Ramón Martínez Martínez

¿Se pueden cambiar las emociones solo cambiando las creencias? 15
Peter González

Seitai: el secreto japonés para una vida más saludable 18
Laura López Coto

Fermentos tradicionales de oriente con cereales y legumbres: Miso y Tempeh 20
Mario Sánchez

Sección Alimentación Consciente 22
Alimentación. Mitos falsos (y II)
Joaquín Suárez Vera

Perfumes y esencias sagradas egipcias 24
Zaida Zeidán

Tarot. Para una mente llena de vida 26
Victoria Braojos "Ayala"

Sección Yoga y Orientalismo 28
Kama-yoga
Ramiro Calle

Medicina Tradicional China para la mujer 30
Gloria Merino

Cómo mantener yu cuerpo libre de toxinas segun el Ayurveda 32
Ángela Gómez

Sección Instrumentos para el Alma 34
Músicas de la naturaleza
Chema Pascual

SUMARIO

Sección Espiritualidad para Ate@s 36
Todo depende de tí
Daniel Gabarró

Sección Meditación 38
El don del regocijo
Juan Manzanera

El poder de la autoestima para la transformación personal 40
María Rosa Casanovas

Diálogos gestálticos con el cuerpo 42
Dra. María Teresa Broussain

Sección cuerpo, Postura y Salud 44
La verdad sobre los juanetes
Francisco Alonso

La cultura ecológica ante el cambio 46
Beatriz Calvo Villoria

Libros 48

Agenda 49

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler/Traspaso 51

Esoterismo 51

p. 46

Entrevista a
María Teresa Pous Mas

Lejos del Tibet

En este mes invernal nos acercamos a la figura de Thubten Wangchen, representante del Tíbet en España y miembro más destacado de la Casa del Tíbet de Barcelona, fundada en 1994. Lo hacemos indirectamente, a través del libro de María Teresa Pous, Lejos del Tíbet. En esta entrevista profundiza sobre la vida del monje, al mismo tiempo que nos sirve de hilo narrativo en torno a la evolución política del Tíbet. Desde hace décadas, hay un importante sector que desea la independencia o la autonomía frente al gobierno chino. Actualidad, meditación y reflexión general sobre la filosofía tibetana y su estrecha relación con el presente y la búsqueda del autocrecimiento frente al egotismo.

La vida de Thubten Wangchen es apasionante y a la vez dolorosa, por todo lo que implicó la diáspora tibetana en la década de los 60. Al mismo tiempo el libro combina esa parte biográfica con una introducción en la filosofía tibetana, ¿Por qué te decidiste a escribir este libro?

Es cierto que la vida de Thubten Wangchen es fascinante y a la vez trágica. Y muy útil por su constante acción a favor de los derechos humanos en el Tíbet y por transmitirnos lecciones tan esenciales como: que, en medio de las grandes desgracias, es importante saber hallar cosas positivas. Él perdió a su madre a causa de la invasión militar china, tuvo que huir de su pueblo –llamado El Valle de la Felicidad–, fue un niño que vivió años en las calles de Nepal e India, mendigando, su familia perdió la casa y todo lo que tenían, etc. A pesar de tales adversidades, nos explica que, al lado de ese dolor, hay cosas positivas: ha podido viajar por todo el mundo, tener muchas experiencias enriquecedoras y difundir la cultura tibetana, tan humanista. Richard Gere, amigo del Lama Thubten Wangchen desde hace muchos años, nos dice, a propósito de su amigo y del libro: *"Es como si los tibetanos viviesen diez vidas por una de las nuestras. El lama Thubten Wangchen no es ninguna excepción de ello. Leed el libro y disfrutad de él."*

¿Por qué decidiste escribir Lejos del Tíbet?

Por una parte, me apasiona realizar libros de diálogos, sobre todo, con científicos y sabios. Y poder conversar con el Venerable Lama Thubten Wangchen me parecía

La Actualidad del Orientalismo (III)

una gran aventura para aprender algo importante sobre el arte de vivir, una oportunidad extraordinaria de profundizar en aspectos importantísimos: la bondad, la alegría, la compasión, la calma mental. Y una gran suerte poder dedicar mis palabras al total servicio de las suyas, de su vida, de su pensamiento, de su lucha incansable a favor de los derechos humanos de los tibetanos. Hace años que voy a la Casa del Tíbet de Barcelona a escuchar a maestros y médicos tibetanos. Entrar allí es una experiencia espiritual que te llena de paz y fortaleza.

Hace tiempo que leo libros de filosofía budista tibetana. Sus enseñanzas me han ayudado a comprender los mecanismos de mi mente, los engaños mentales que nos enferman enormemente. La posibilidad de intentar transmitir algo de ello a través de las palabras del Lama Wangchen me pareció algo muy útil, muy hermoso.

Tú profundización en la filosofía tibetana se suma a la impartición de formación en Mindfulness. Indudablemente existen puntos en común, ¿pero qué crees que deberíamos aprender de este libro?

El Mindfulness me ha permitido explorar la mente y el corazón y saber qué les enferma y qué puede ayudarles. Además he podido experimentar la grandeza de la calma mental, de los efectos de la bondad y de un estado de bienestar estable. Todo esto es compartido por el budismo. De hecho, el mindfulness aunque no se inscriba en ninguna religión porque es un estado de la mente enfocado en vivir el presente en plenitud, tienes sus raíces en el budismo.

El libro nos acerca la buena energía del Lama Wangchen, el conocimiento de que hay enfermedades que vienen de los engaños mentales y de las emociones negativas, la importancia de cultivar la alegría y algunos consejos sumamente valiosos para tener una vida mejor.

¿Por qué crees que Occidente se ha sentido tan atraído por la filosofía tibetana?

La filosofía budista tibetana nos trae paz mental a nuestras mentes aceleradas y estresadas. Nos permite aprender a ver las cosas tal como son y a tener más compasión. A través de ella, comprendemos que los estados mentales dominados por la ira, por el miedo, por la envidia, por la culpa nos enferman y nos hacen sufrir mucho. Entendemos que es mucho más importante cuidar el ser que el poseer.

¿Cuáles son los principios de la filosofía tibetana que la hace tan diferente en muchos conceptos al pensamiento filosófico occidental?

La filosofía budista tibetana nos permite comprender el por qué del sufrimiento y nos ofrece unas vías para poder sufrir menos. Y explica que todos experimentaremos los resultados de nuestras acciones, las leyes de causa-efecto –el llamado karma–. Si hacemos buenas acciones: de pensamiento, palabra y acción, tarde o temprano recogeremos los frutos de nuestras acciones positivas. Y si obramos con maldad o ignorancia, también recogeremos sus frutos, unos frutos que nos harán sufrir.

> *"La filosofía budista tibetana nos permite comprender el por qué del sufrimiento y nos ofrece unas vías para poder sufrir menos. Y explica que todos experimentaremos los resultados de nuestras acciones, las leyes de causa-efecto –el llamado karma–."*

También encontramos una diferencia sobre la filosofía occidental: su creencia en la reencarnación.

En una sociedad como la actual, con una materialidad exasperante y que ha penetrado hasta lo más básico de un ser humano como es la comunicación a través de las Nuevas Tecnologías ¿dónde queda la espiritualidad?

Es cierto que las nuevas tecnologías, tan útiles si se usan bien y tan nefastas si generan dispersión grave y adicciones, nos pueden alejar de nuestro interior, de lo más creativo, vivo y bello que tenemos: nuestro ser. Por una parte, es verdad que ha habido y hay una crisis de espiritualidad, pero por otra también lo es que se percibe una necesidad cada vez mayor de acercarnos al silencio, a ese silencio que nos lleva a vivir una vida más fecunda. Y en el silencio, cuando contactamos con nuestro interior y experimentamos la dimensión espiritual, hacemos un gran descubrimiento, experimentamos la mayor maravilla que podemos encontrar. Y, una vez descubierto, será un refugio seguro al que acudir en momentos de tempestad.

¿Qué has aprendido de la filosofía Tibetana?

Soy una humilde estudiante de la filosofía budista tibetana. Amante de mi tradición cristiana, siento veneración por la filosofía budista tibetana y doy infinitas gracias por haberla encontrado en mi camino. De ella he aprendido a

vivir mejor, a tener una mirada más compasiva, a querer cultivar la alegría y estados positivos de la mente, a sentir una felicidad perdurable, al margen de las circunstancias externas…

¿Qué significa en la filosofía tibetana la iluminación?

El monje tibetano Matthieu Ricard, biólogo molecular e hijo de un filósofo ateo, explica de forma muy clara que la iluminación es un estado de perfecta sabiduría unido a una compasión infinita. No se trata de una sabiduría concebida solamente como un conjunto de conocimientos. Se refiere a conocer la auténtica naturaleza de las cosas que se nos presentan bajo una apariencia. Aparte del mundo externo, esta sabiduría incluye a nuestras mentes y es la medicina más eficaz para curar el sufrimiento. Y nos aleja de la ignorancia, no entendida como una falta de cultura o de información. Se trata de una ignorancia que nos lleva a tener una visión deformada o distorsionada de la realidad. Una ignorancia que nos conduce a vernos separados de los demás, a creer que nuestra realidad o lo que nos rodea durará para siempre, que será permanente. Nos lleva a pensar que simples momentos placenteros son la felicidad perdurable. Todo ello nos lleva a un enorme egocentrismo y a destruir la paz mental, dañándonos a nosotros y a los demás.

¿Cómo diferenciarías este estado de por ejemplo, del éxtasis o encuentro con Dios que señala la religiosidad católica?

Creo que las dos tradiciones pueden confluir en la realidad de poder experimentar la paz infinita: tanto en la iluminación, concebida desde la tradición budista como en el encuentro con el Dios de la religión católica.

¿Por qué para los tibetanos es tan importante que conozcan su visión vital y espiritual?

Porque están convencidos de la utilidad de su filosofía humanista y porque saben que ayuda a conocer la mente y el corazón en profundidad, a conectar con uno mismo y con los demás seres desde la bondad, desde el conocimiento de las causas del sufrimiento y de la posibilidad real de aliviarlo.

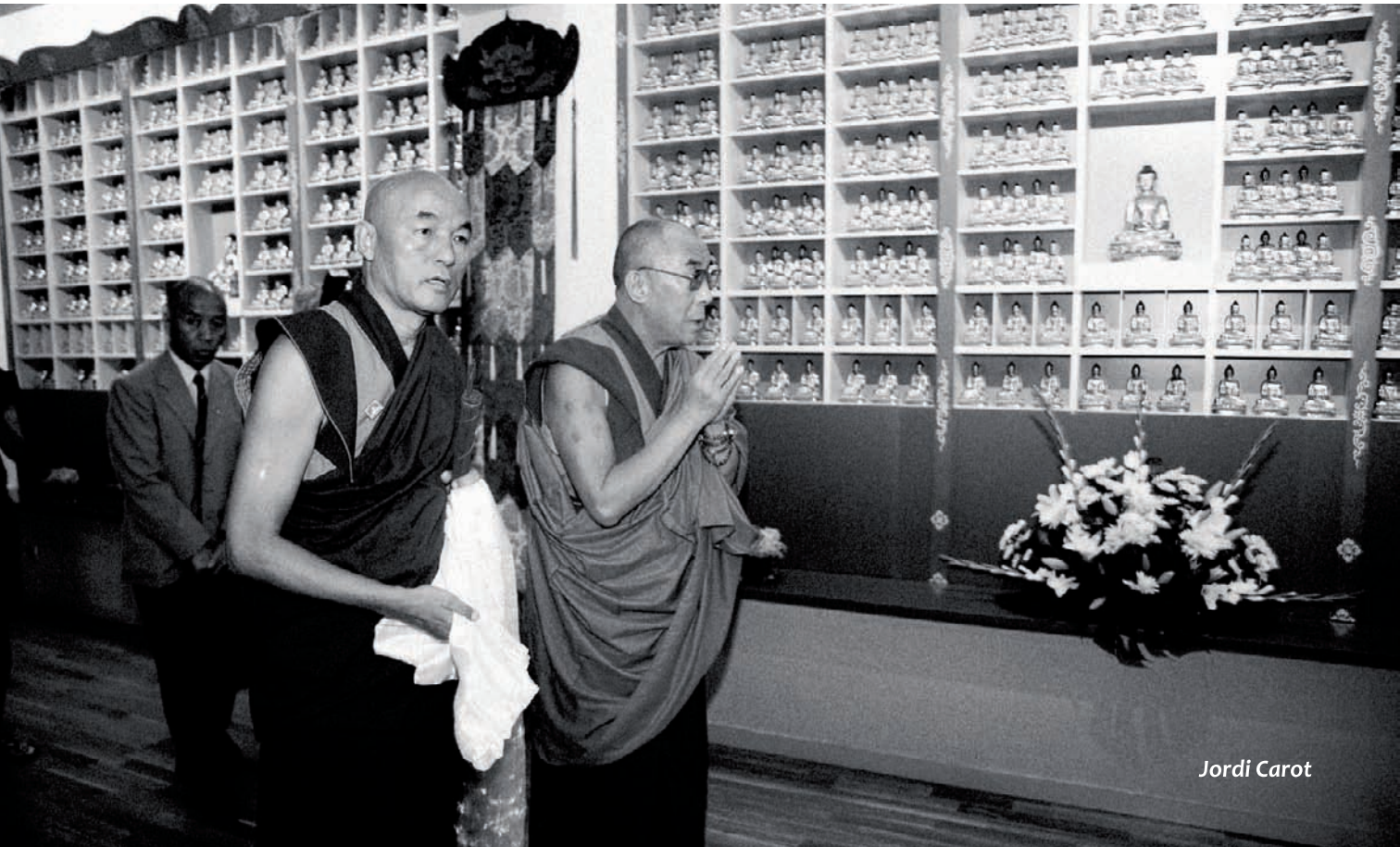
El Dalai Lama nos ha dicho -y se cita en el libro *Lejos del Tíbet* que: *"estamos hechos para buscar la felicidad. Y es una cosa clara que los sentimientos de amor, de afecto, de intimidad y de compasión comportan la felicidad. Estoy convencido de que todos poseemos la base para ser felices, para acceder a aquellos estados cálidos y compasivos de la mente que aportan felicidad…".*

¿Qué diferencia a la filosofía del Tíbet de otras aproximaciones en torno a la figura de Buda y sus enseñanzas?

Dentro de la filosofía budista tibetana hay diferentes escuelas filosóficas. Y entre la filosofía budista tibetana y otras tradiciones budistas creo que, más que diferencias, hay muchos puntos en común: la comprensión de la compasión, de la mente despierta… Y algunas diferencias, como por ejemplo, diferentes prácticas meditativas.

¿Cuál es la actual situación en el Tíbet?

La situación actual del Tíbet es una situación muy complicada para los tibetanos a causa de la falta de libertad y de derechos humanos. El Lama Wangchen nos explica que, durante la invasión militar china, miles y miles de tibetanos fueron asesinados –entre ellos su madre– por mi-


Jordi Carot

> *"estamos hechos para buscar la felicidad. Y es una cosa clara que los sentimientos de amor, de afecto, de intimidad y de compasión comportan la felicidad. Estoy convencido de que todos poseemos la base para ser felices, para acceder a aquellos estados cálidos y compasivos de la mente que aportan felicidad..."*

litares chinos y las libertades religiosa y de educación fueron suprimidas. Muchos tibetanos fueron represaliados y expulsados del Tíbet.

El Gobierno Tibetano en el Exilio está trabajando para que se respeten los derechos humanos en el Tíbet. El Lama Wangchen es parlamentario del Gobierno Tibetano en el Exilio en representación de tibetanos exiliados en Europa. Gracias al gobierno de la India, el Gobierno Tibetano en el Exilio y el Parlamento tibetano tienen su sede en Dharamsala, llamada "El Tíbet de la India" o "Little Tibet" "El pequeño Tíbet" porque tiene una naturaleza parecida a la de las montañas tibetanas. Es una pequeña estación de montaña con un gran atractivo internacional porqué allí está la residencia del Dalai Lama.

¿Qué piensan las generaciones más jóvenes y más globalizadas?

Según nos dice el Lama Wangchen, la principal preocupación de los tibetanos de dentro y fuera del Tíbet es la destrucción de su medio ambiente por parte del gobierno chino, la destrucción del equilibrio ecológico del Tíbet. El Tíbet es un país muy rico, con una gran riqueza natural: ríos, bosques y muchas montañas con metales y minerales de gran valor. Los tibetanos respetan a la madre naturaleza y nunca la han querido explotar, pero los chinos devastan los bosques, contaminan los ríos y explotan las montañas que los tibetanos siempre han respetado. Lo hacen para extraer hierro, cobre, oro, uranio, etc. Los tibetanos saben que el uranio es para fabricar bombas de destrucción masiva y no paran de pedir que por favor no extraigan más uranio. Sin embargo, poco pueden hacer desde su pacifismo ante un ejército tan potente.

Hasta ahora se han auto-inmolado 152 jóvenes –monjes, mujeres, madres, etc.– para pedir la libertad del Tíbet. No han querido hacer daño a ningún chino pero han ofrecido su vida por su pueblo. Esta decisión no es positiva aunque parta de un sufrimiento que no es egoísta. Han decidido morir por su país, para alertar a la opinión internacional y pedir derechos humanos para el Tíbet. El Dalai Lama y el gobierno tibetano –y también el Lama Wangchen– no cesan de pedirles que no lo hagan, que se preparen y trabajen constructivamente para su país.

Hay jóvenes que quieren la independencia del Tíbet, pero la mayoría de tibetanos desea una autonomía real. Es la vía que apoya el Dalai Lama porque, con el gran poder militar chino, no es posible otro camino y es muy urgente que se consiga la autonomía para que no se pierda la lengua, la cultura, la religión, las tradiciones tibetanas en el Tíbet.

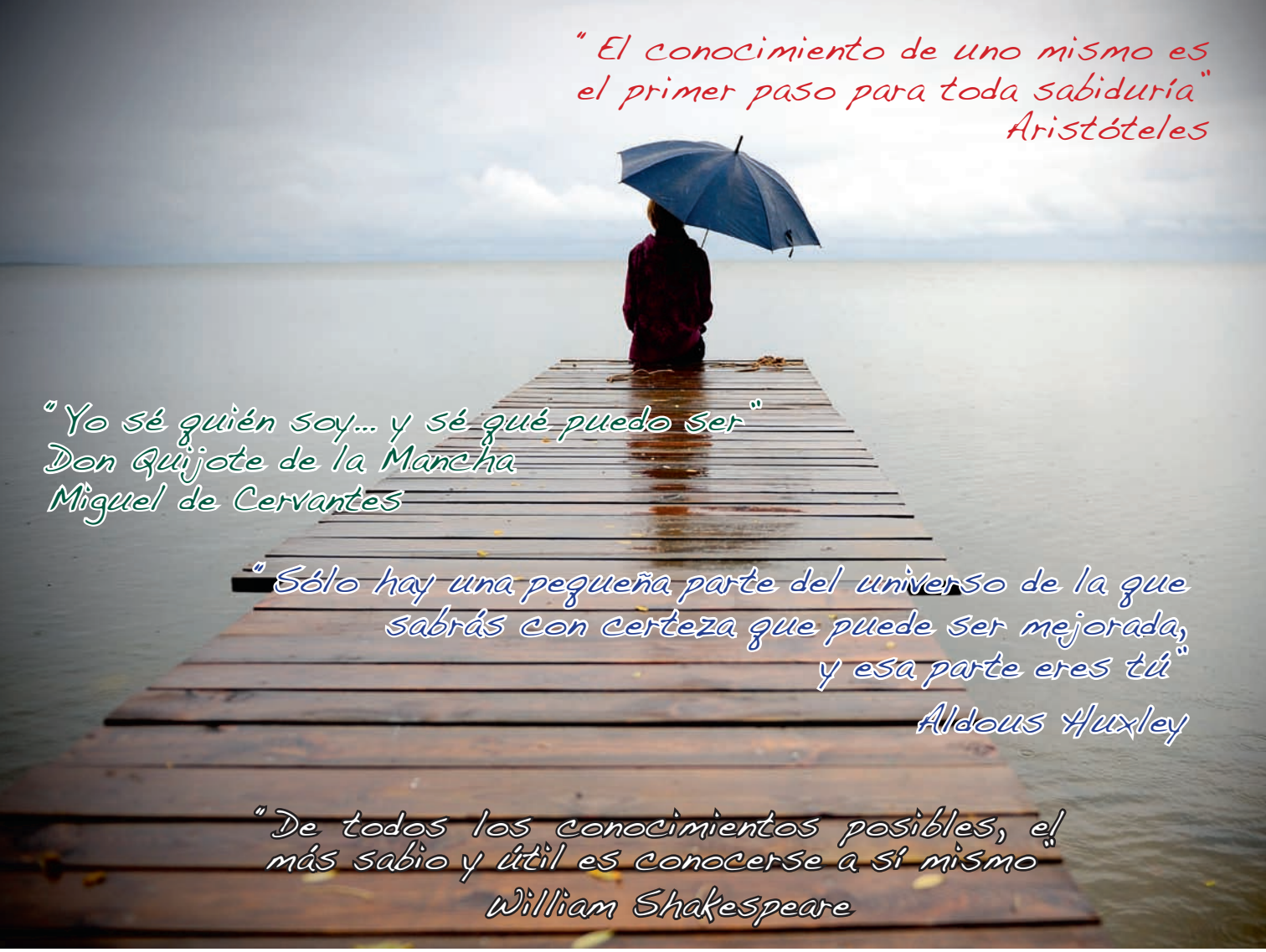
¿Cuál crees que será el futuro del Tíbet en este contexto global en el que China es una superpotencia?

No puedo aportar ninguna anticipación con fundamento. No soy "tibetóloga" ni politóloga. Mi formación es filosófica. En China también hay muchos periodistas, escritores e intelectuales chinos perseguidos y en prisiones y gente que sufre a causa de la falta de libertad ideológica. Puesto que nada es permanente, ojalá que algún día esta situación pueda cambiar, que los hermanos chinos puedan convivir en libertad y paz, y que el gobierno chino respete la cultura y la libertad del pueblo tibetano. Y que los deseos de Paz Mundial del Dalai Lama se hagan realidad ●

Revista VerdeMente

Acerca de María Teresa Pous Mas

María Teresa Pous es una activa escritora en lengua catalana. Durante años ejerció una intensa labor de difusión desde su puesto del Museo de Historia de la Medicina de Cataluña. En la actualidad, es responsable de diversos servicios culturales de la Generalitat, vinculados a las bibliotecas públicas, además de una conocida conferencista y articulista. Recientemente, ha publicado *Lejos del Tíbet* (Kairós, 2018).



El autoconocimiento como punto de partida

Como vemos en estas citas a lo largo de la historia de la Humanidad se ha planteado la importancia del autoconocimiento y su gestión a través del desarrollo personal para la consecución de las metas y objetivos de cada uno (ya sea obtener un puesto de trabajo satisfactorio, una relación plena o ser feliz...).

Hoy en día esta necesidad se ha convertido en urgencia imperiosa ya que vivimos en un ambiente que los expertos VUCA (tiempos de una gran volatilidad, muy ambiguos y complejos con un futuro incierto). Tiempos con falta de claridad (incluso en los valores directores de nuestro comportamiento) que cambian continuamente generando una gran incertidumbre (solo hay que ver el cambio tecnológico en los 10 últimos años) y muy complejos en el que muchas veces estamos imposibilitados de saber qué queremos y cómo conseguirlo.

En este escenario si no logras conocerte bien a ti mismo, ser consciente de cuáles son tus fortalezas y debilidades, aprender a identificar tus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en tu comportamiento, difícilmente podrás controlar tus reacciones y utilizarlas productivamente. Tampoco podrás comprender bien el comportamiento de los que te rodean, ni podrás actuar con efectividad en tus relaciones interperso-

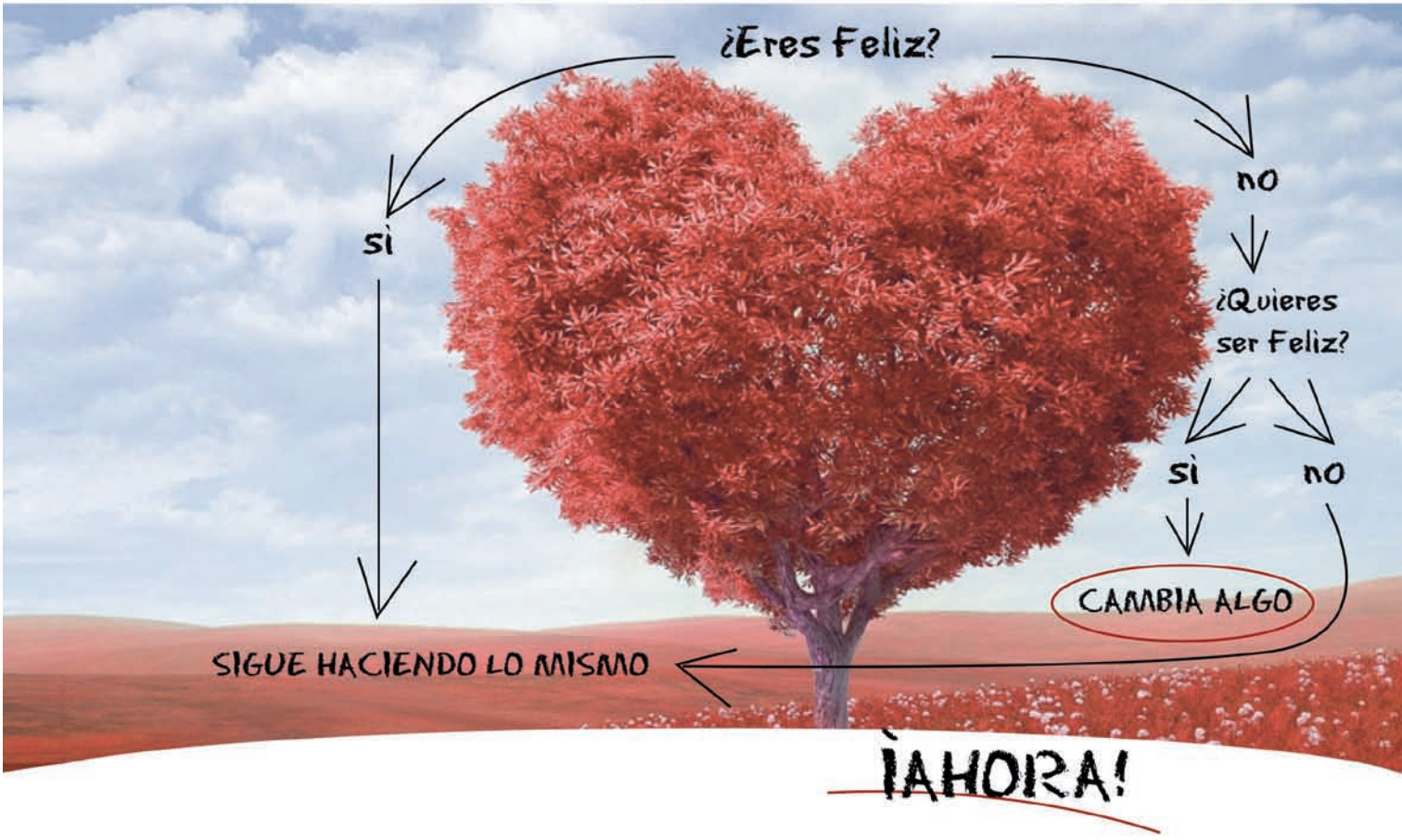
> "En este escenario si no logras conocerte bien a ti mismo, ser consciente de cuáles son tus fortalezas y debilidades, aprender a identificar tus estados de ánimo y las consecuencias que estos pueden tener en tu comportamiento, difícilmente podrás controlar tus reacciones y utilizarlas productivamente."

SEMINARIO INSIGHT I 2019

CREANDO UNA VIDA EXTRAORDINARIA

Precios especiales inscripciones hasta Febrero

Insight es un viaje de transformación donde descubrirás tus herramientas internas para conseguir la calidad de vida que deseas y mereces.



Del 28 al 31 de Marzo 2019

Jueves y Viernes de 18:00 a 23:00
Sábado 9:30 a 21:00
Domingo 10:00 a 19:00

Hotel Ilunion Alcalá Norte

C/ De San Romualdo, 30 - 28037 Madrid

Más info e inscripción: Begoña 639.301.302 | Eva 619.740.425
Descubre experiencias Insight a través de #insightspain | www.insight.org.es

" Si quieres conocer el pasado,
entonces mira tu presente que es el resultado.
Si quieres conocer tu futuro,
mira tu presente que es la causa"
Atribuida a Buda

nales, lo que resulta esencial para ambicionar una vida plena en todos los sentidos.

Es básico entender que:

Las valoraciones, las distintas impresiones, juicios y expectativas que nos creamos nosotros mismos sobre los temas y sobre cada situación se ven influidos por diversos factores que configuran nuestra personalidad como es el marco familiar, experiencias previas, capacidades naturales y principalmente el sistemas de creencias.

Este sistema de creencias aprendidas desarrolla verdaderas conexiones neuronales automáticas que hacen que ante un estímulo reaccionemos desde lo aprendido sin reflexión y sin posibilidad de gestión porque se disparan desde la inconsciencia de lo reactivo.

Por lo general, adoptan la forma de pensamientos o de diálogo interior: (No soy capaz, Voy a estropearlo como siempre, a mí no me quiere nadie, soy demasiado mayor…). Conocer y comprender el funcionamiento de nuestra mente, así como dominar y gestionar de una forma más eficiente nuestros pensamientos nos capacita para detectar, cuestionar y trascender todas aquellas creencias limitantes, falsas o erróneas acerca de la visión que tenemos de nosotros mismos y del lugar que ocupamos en la sociedad.

La neurociencia y los conocimientos actuales sobre el cerebro (cerebro reptiliano, cerebro límbico y neo córtex) explican la relación que hay entre estos pensamientos y la liberación hormonal que desencadenan. Una respuesta emocional que, sin el filtro de la consciencia de nosotros mismos, pueden disparar una reacción en nuestros comportamientos creando experiencias contrarias a los que queremos o nuestros valores dictan. Así que tener una higiene mental (qué piensas sobre ti, cambiar los pensamientos negativos en positivo etc.) te apoya a manejar tus procesos emocionales.

Sobre las emociones habría que saber que pueden proporcionarnos información valiosa sobre nosotros mismos, sobre otras personas y sobre determinadas situaciones. Sentir ansiedad ante un examen puede ser una señal de que necesitamos prepararnos mejor. El enojo que tienes contra tu pareja por no darte la razón puede ser por una necesidad de ser valorado. Si escuchamos la información que nos proporcionan las emociones, podemos modificar nuestras conductas y pensamientos con el fin de transformar las situaciones.

Nuestras sensaciones nos acompañan siempre, pero rara vez les prestamos atención. Lo típico es que cobremos conciencia de ellas sólo cuando se desbordan. Pero, si prestamos atención, las experimentamos mucho antes de que surjan con tanta fuerza. Las personas que no reconocen sus sentimientos se encuentran en tremenda desventaja.Las emociones nos llevan a la acción y muy frecuentemente los comportamientos derivados de la falta de gestión emocional, nos conduce a resultados dolorosos y muy lejos de nuestros objetivos, teniendo la sensación de incoherencia entre lo que quiero y lo que obtengo. Es por ello que la higiene emocional a través de su conocimiento y gestión es necesaria para la realización de nuestra intención.

Si poseemos un alto grado de autoconciencia podremos ponernos a nosotros mismos en el punto de mira y observarnos en acción. Puesto que cada uno constituye el centro de su propio universo, debemos averiguar qué nos impulsa a hacer algo antes de intentar cambiar nuestras acciones con el fin de obtener mejores resultados. Debemos comprender qué cosas tienen importancia para nosotros, cómo las experimentamos, qué es lo que queremos y sentimos y cómo nos perciben los demás.

Conviene tomar conciencia de nuestras intenciones, porque esto nos puede dar información para concebir la estrategia más adecuada. Como sucede con las emociones, muchas veces no tenemos bien claro cuáles son nuestras intenciones. Otras veces, parecen estar en conflicto unas con otras.

La pregunta sería **¿qué quieres? y ¿cómo puedes lograrlo?**

Siendo conscientes de esta ecuación (Las creencias estimulan las emociones y estas te llevan a actuar y relacionarte con el mundo), el autoconocimiento nos permitiría empoderarnos de nuestra vida y llevarla en la dirección que quisiéramos, obteniendo de ella lo mejor. Y no me cabe ninguna duda que sería felicidad, relaciones plenas, abundancia y prosperidad, además de una mejor y cuidada salud.

El autoconocimiento no solo se centra en nuestras limitaciones, sino también en nuestras fortalezas. En este punto es donde comienza el desarrollo personal. Y en líneas generales, consiste en convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. No en vano, cada uno de nosotros hemos nacido con una serie de cualidades, virtudes, capacidades y habilidades innatas. Pero a menos que sepamos detectarlas y desarrollarlas, permanecen ocultas en las profundidades de nuestro ser. El reto consiste en pelar las numerosas capas de cebolla que nos separan del núcleo, donde reside nuestra verdadera esencia y desde donde reconectamos con nuestro inmenso potencial.

Y desde ahí, hacer realidad nuestros sueños y anhelos ●

Ramón Martínez
Es licenciado en medicina por la Universidad complutense de Madrid se dedica al desarrollo humano tanto en el nivel personal (facilitando los cursos de seminarios Insight en todos sus niveles, así como dando asesoría emocional en su consulta) así como desarrollo profesional dando formación directiva, coaching ejecutivo y conferencias.
www.insight.org.es

¿Se pueden cambiar las emociones solo cambiando las creencias?

¿Estás solo existiendo, dando interminables vueltas en tu noria particular? ¿Un hámster corriendo en su rueda sin llegar a ningún sitio? ¿Sientes que el dolor emocional, la soledad, la pareja apagada, el estar por estar, la interminable lista de "tengo que", la resaca de los traumas antiguos y presentes a la vez, sabotean tu felicidad y bienestar?

¿Se Pueden Cambiar las Emociones Solo Cambiando las Creencias?

La pregunta anterior es muy importante porque demarca dos paradigmas para cambiar.

Decides cambiar, te atreves. Sales de tu rueda y sin más, caes precipitadamente en un laberinto con docenas de posibilidades para crecer y transformarte. Donde cada día aumenta la cantidad de información y opciones que hay lo que hace complicado saber por qué camino seguir.

¿Por cuál de los 2 paradigmas decides ir?

En el viejo paradigma rebuscas hasta identificar la causa, la procesas, lo que a veces es doloroso y si hace falta vuelves a sentir la herida, y luego, si llegas, el vértigo de dar el salto al vacío. El enfoque es doloroso. Es un proceso complicado, que requiere mucho tiempo y esfuerzo, y un experto que nos guie y nos diga que hacer.

Típicamente se busca el trauma o dolor más fuerte, el que más te está limitando. Y como el trauma no parece que tie-

> *"Nuestra realidad se forma a partir de lo que nuestros receptores/sentidos captan. El subconsciente es capaz de procesar aproximadamente 40.000.000 de datos por segundo y absorbe tanto lo bueno como lo que nos limita."*

SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFATICO
QUIROMASAJE
Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

HENNA method
PELUQUERIA NATURAL
¡Prueba la experiencia!

Tratamientos y color para el cabello a base de Henna.
C/Dos Hermanas, nº19 - Madrid
91 085 25 07
hennamethod.com

COACHING
CRECIMIENTO PERSONAL
ÁRBOL DEL KARMA
ATRÉVETE A DAR EL CAMBIO! TE ACOMPAÑO
Teresa 640 23 42 10
teresardgzj@gmail.com

HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIES

Plantas Medicinales
Nutrición y dietética
Cosmética Natural
Fruta y verdura Bio
Medicina natural
Aromaterapia
Flores de Bach
www.eldruida.es
C/ de la Fe, 9 - 28012 - Madrid
91 527 28 33

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI
Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
Jornadas de convivencia
Seminarios de Verano
Conferencias
Formación de Instructores
Información: 91 468 03 31
Horario Secretaria: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias
asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

ne que ver con creencias buscamos un método que nos ayude con el trauma. Y después algo para cambiar las creencias limitantes. Y ahora algo para el estrés, luego algo para las emociones negativas, otra cosa para la pareja y las relaciones, y otro método para vidas pasadas, y otro para espíritus, y otro para la jaqueca. Y cada uno nos mete más adentro del laberinto.

Ahora existe otro paradigma.

¡Menos es Más!

Einstein dijo, *"Todo ha de hacerse lo más simple posible, y no más simple"*. El nuevo paradigma es más fácil, rápido y efectivo, ya que te permite trabajar directamente para cambiar las percepciones del subconsciente.

Las claves del nuevo paradigma se encuentran en los descubrimientos del reconocido biólogo celular, el Dr. Bruce Lipton. En su libro, "La Biología de la Creencia", explica que en los primeros 7 años, el cerebro exhibe un estado único de total apertura para absorber a través de nuestros "receptores" (los 5 sentidos), toda la información de nuestro entorno.

Nuestra realidad se forma a partir de lo que nuestros receptores/sentidos captan. El subconsciente es capaz de procesar aproximadamente 40.000.000 de datos por segundo y absorbe tanto lo bueno como lo que nos limita. Usa su base de datos para dirigir nuestras repuestas en cada momento de nuestra vida, con el mayor enfoque en protegernos, salvaguardarnos de cualquier peligro y mantenernos vivos. Esto lo explico con más detalle en mi libro, *"Cómo Liberar tus Emociones, Para Vivir en Paz, y Disfrutar una Vida Plena"*.

Esta base de datos en nuestro subconsciente es la que usaremos el resto de nuestras vidas (a no ser que la cambiemos) y dirigirá nuestra vida entre el 95 y el 98% del tiempo.

La mayoría del estrés es debido al conflicto entre un deseo consciente y la información programada en el subconsciente. Como el subconsciente es un procesador 1.000,000 de veces más rápido, siempre se repite el resultado del subconsciente.

¡El Nuevo Paradigma!

La manera más fácil y rápida para transformar los resultados de nuestra vida, es eliminando de nuestra base de datos la información limitante por otra que me empodere y beneficie. En el mencionado libro, el Dr. Lipton explica que hay *"psicologías energéticas"*, y la que le cambió la vida, la que él usa personalmente, y la que recomienda es un método que se llama **PSYCH-K®**. (Se pronuncia /*sai-kei*/).

Más que un proceso de cambio es una herramienta de auto-realización, que te da la oportunidad de cambiar rápidamente todo lo que te separa de tu Esencia, y poder expresar la mejor versión de ti mismo. El método es fácil de aprender y usar. Sirve para transformar cualquier percepción, independiente de cuál sea su origen, ya que no se necesita identificar la causa, solo la solución.

Las percepciones forman lo que conocemos cómo nuestra realidad. ¿Puede existir algo en tu realidad que no percibas? Todo lo que conoces lo entiendes porque lo has percibido de alguna forma. Cualquier creencia, trauma, emoción negativa, condición, depresión, fobia, miedo o agobio se puede modificar.

A veces solo pensamos en solucionar nuestros dolores y penas. **PSYCH-K®** también se puede utilizar para soñar lo que nunca has creado y atraerlo, o mejorar lo que ya haces bien.

Cuando aprendas a programar con información que te

empodera y se alinea con tus valores, podrás expandir tu *"Zona de Presencia"* (que representa tu capacidad de mantenerte presente en conexión con tu Esencia, sin que las reacciones del subconsciente te pongan en estrés). Cuando esto ocurre podrás eliminar hasta el 90% de tu estrés y aumentar tu calidad de vida.

Existe una manera *"Supraconsciente"*, que guiado por tu mente tú mismo eliges la información de cómo quieres que sea tu realidad. Ésta protocolos sencillos se integra en tu subconsciente, y con un plan de acción, si es necesario, se cumple. Los avatares desde todos los tiempos nos han dicho que el poder está dentro de nosotros, con este método pasa de ser una teoría a ser una realidad.

Si te sientes parte de una epidemia de sufrimiento emocional, de estrés, de depresión, desolación y malestar general es hora de dejar de sentirte así. Basta con tanto sufrimiento. Es el momento de despertar a nuestra grandeza y hacer visible nuestro amor. Si te interesa una forma rápida y fácil de transformar tu vida, contacta conmigo ●

He preparado esta guía para cualquier persona que está sufriendo y/o quiera sentirse en Paz. Ve a **www.liberatusemocionesnegativas.com** para recibir esta guía: ***5 pasos para liberar las emociones negativas...***
¡Sin tener que volver a sentir dolor!

> *"La mayoría del estrés es debido al conflicto entre un deseo consciente y la información programada en el subconsciente. Como el subconsciente es un procesador 1.000,000 de veces más rápido, siempre se repite el resultado del subconsciente."*

Perter González
Ha instruído más de 400 cursos de PSYCH-K© por todo el mundo. Introdujo el PSYCH-K© en España.
www.transformomivida.com

SEITAI: EL SECRETO JAPONES PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Tu Salud vive en tu espalda

Seitai es una cultura japonesa para el autocuidado de la salud y la vitalidad humana. **Seitai** significa **'cuerpo ordenado y en equilibrio'**. Un descubrimiento que llevó a cabo en el siglo pasado un personaje de película, **Haruchika Noguchi (Tokio 1911-1976)**. Su sabiduría natural y el prestigio social que adquirió entre las dos guerras mundiales, le introdujeron con apenas 12 años, en la inaccesible e impenetrable **Corte Imperial de Japón**. Allí se convirtió en el médico personal de la Emperatriz. Una relación que le llevó a casarse con la hija del **Primer Ministro Fumimaro Konoe**.

Noguchi, gracias a su innata capacidad de observación de la naturaleza humana, descubrió que nuestra vida está en permanente movimiento y ese movimiento posee una gran inteligencia, orden y precisión.

Esa dinámica se inicia cuando un óvulo y un espermatozoide se unen. Entonces aparece un **movimiento celular inteligente** que va formando todo nuestro **Ser**.

Ese movimiento espontáneo que surgió en ese momento, sólo cesará el día que muramos.

Tu Salud depende de la fluidez de tu Movimiento Vital

En cada nuevo Ser nacido, **todo es movimiento**. Y muy concretamente en el complejo y sofisticado cuerpo humano. Sin que intervengan nuestra inteligencia y control, billones de bacterias, microorganismos, células, tejidos, vertebras y órganos, se interrelacionan con gran precisión. Es un **movimiento espontáneo y natural** que cumple la función de mantenernos vivos y equilibrados. Esos movimientos, traducidos al lenguaje común, tienen diferentes nombres: taquicardias, estornudos, bostezos, fiebre, pulso cardiaco, peristaltismo... Suceden y surgen, cumpliendo una función básica para nuestra supervivencia. Así es el maravilloso y casi siempre perfecto funcionamiento de nuestro organismo.

Noguchi observó esa maravillosa sencillez y lo más importante, comprobó de forma empírica que cuando ese movimiento se ralentiza, se estanca o pierde flexibilidad, aparecen enfermedades leves y graves.

Entonces ideó la manera en que cada uno podemos mantener ese orden interno por nosotros mismos, recuperando el vaivén y flexibilidad orgánica. Lo llamó **KATSU-GEN-UNDO**. Tres bellas palabras japonesas cargadas de significado: ***EL MOVIMIENTO ORIGEN DE LA VIDA***. No de tu vida. Sino de La Vida de todos los seres que descendemos de un antiguo y primigenio ser vivo que surgió en la Tierra y del que ha derivado toda la biodiversidad que conocemos.

> "Una vez que descubres cómo tu columna vertebral quiere movilizarse, expresarse y reordenarse te preguntas, ¿cómo es posible que esto no me lo haya enseñado nadie antes? ¿Y sabes por qué? Pues porque el Movimiento que surge es tuyo. Único. Como lo eres tú. Es tu bienestar más real y auténtico."

Este descubrimiento dio gran fama a Noguchi y provocó que miles de personas comenzaran a practicar ***Katsugen Undo*** por todo el país. El **Entrenamiento del Movimiento Espontáneo** ocasionaba que la gente se sintiera mejor y que muchas de sus dolencias desaparecieran sin más. Entre 1956 y 1959 Noguchi

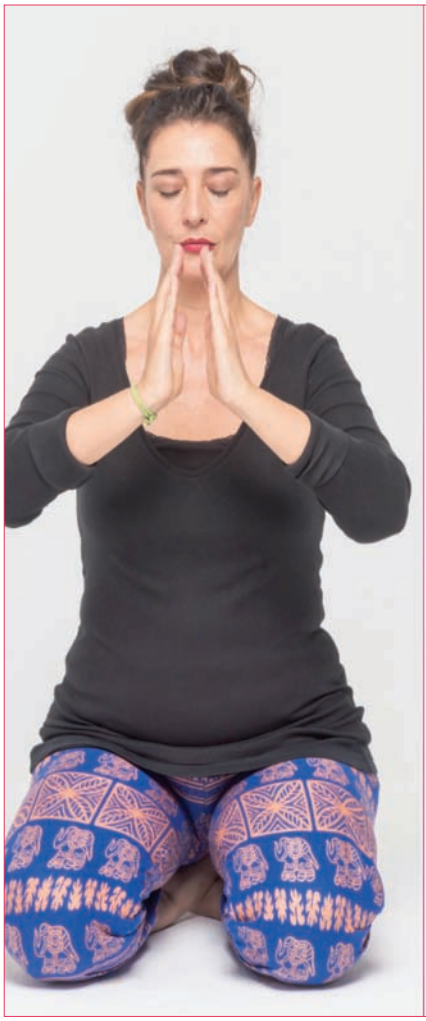
Haruchika Moguchi

trasladó la *Asociación Terapia Seitai del Mº de Sanidad al Mº de Cultura Japonés*, para convertir el Descubrimiento en una nueva Cultura Universal.

Cultura Seitai

En la actualidad, su prestigio creciente ha motivado al Gobierno Nipón a declarar a la Sociedad Seitai como Fundación y Sociedad Cultural de Beneficio Público.

Nuestros centros de Madrid y Planeta Chicote en Cuenca pertenecen a la Fundación Seitai. Desde 2005 organizamos Encuentros por toda España y fuera. Son Talleres de Iniciación y Profundización Seitai y Katsugen Undo. Tras esta primera incursión los participantes pueden incorporarse a las prácticas semanales que realizamos en el Centro.



Próximos Encuentros Intensivos 2019

Seitai Katsugen

La **Cultura** nacida en **Japón** para hacer **Ecología Humana**, vivir sanos de manera natural y desarrollar la Vitalidad

Fin de Semana

- **Granada Residencial** 22, 23 y 24 Feb
- **Valencia** 1, 2 y 3 de Marzo
- **Santiago de Chile** 5, 6 y 7 de Abril
- **Tenerife** 10, 11 y 12 de Mayo
- **Zaragoza** 7, 8 y 9 de Junio

Vacacionales en Planeta Chicote

- Julio **Residencial** del 14 al 19
- Agosto **Residencial** del 25 al 30

650 777 083
seitai@seitaiinteligenciavital.com
www.seitaiinteligenciavital.com
www.antiguachicote.com

Katsugen Undo: la afinación doméstica del organismo

En Europa a esta práctica se la ha conocido como **Movimiento Regenerador** y no ha estado muy difundida con el fin de preservarla del ruido y del pragmatismo imperante. No es Movimiento Libre. El Katsugen Undo posee un **rigor natural** que da sentido a todo lo que experimentamos a nivel profundo y que no podemos explicar. Al practicar, sin esperar nada, de repente todo mejora.

Una vez que descubres cómo tu columna vertebral quiere movilizarse, expresarse y reordenarse te preguntas, ¿cómo es posible que esto no me lo haya enseñado nadie antes? ¿Y sabes por qué? Pues porque el Movimiento que surge es tuyo. Único. Como lo eres tú. Es tu bienestar más real y auténtico.

En la era de los coach, el Katsugen Undo es tu propio coach personal e intransferible.

Nos empeñamos en hacer cuando la vida consiste en No Hacer. Lo que la Vida creó de manera espontánea, lo que después desbarató espontáneamente, sólo se puede recuperar **conectando con la espontaneidad**.

Este es el secreto de la Vida Sana

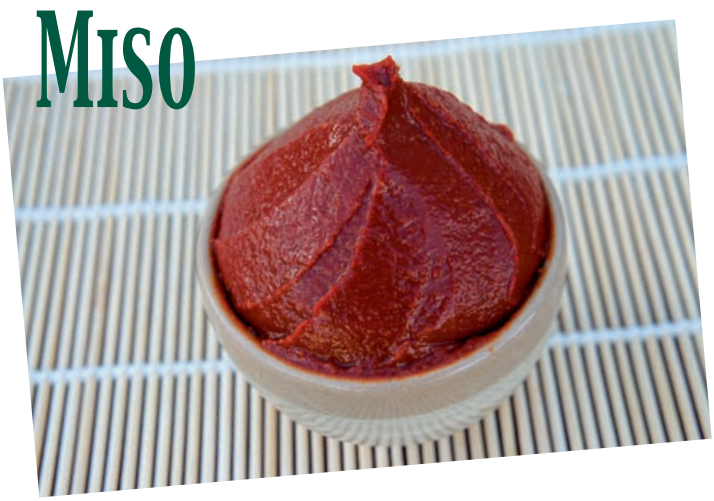
Sólo se trata de reconquistar lo que ya existía. Ese engranaje que habita en todo tu Ser necesita **esponjosidad, respiración y movimiento espontáneo**. A través del **Seitai** harás crecer exponencialmente tus actividades, sean espirituales, psíquicas o físicas. Si practicas Meditación, Yoga, si te dedicas a la Salud o la Educación, estás en la menopausia, embarazada o criando hijos, en el Seitai encontrarás algo totalmente nuevo y fresco. ¿Por qué no probar? Nada que perder y **mucho por descubrir**. La afinación de nuestro Ser depende de nosotros. De nadie más. Y encima... ¡ES SENCILLO!

Descubre el Seitai y dile adiós a la inquietud mental y al dolor de espalda. Te animo encarecidamente a que conozcas el Seitai. Con él recuperarás el diálogo interior con tu vida espontánea. La misma que te creó y que te mantiene vivo ●

Vivir Sano Es Facil Si Sabes Como

Laura López Coto
Escritora y periodista especializada en Conocimiento y Prácticas Seitai. Divulga esta Cultura Japonesa desde el 2003. Es Instructora de Seitai y Katsugen Undo. Autora de los libros *Seitai Inteligencia Vital*, *Seitai Vital Intelligence-OrganicFulness* y *Seitai Mujer Vital*. Imparte conferencias y talleres por toda España y el extranjero.
www.seitaiinteligenciavital.com
seitai@seitaiinteligenciavital.com

FERMENTOS TRADICIONALES DE ORIENTE CON CEREALES Y LEGUMBRES



Desde hace miles de años la cultura oriental ha sabido aprovechar la actividad de diferentes hongos comestibles para procesar algunos alimentos de alta densidad, como los granos de cereal y legumbres, con el fin de obtener alimentos duraderos y de fácil digestión.

Estos alimentos fermentados en base de semillas modificadas por hongos poseen una calidad nutritiva y sensorial mayor que la de los cereales y legumbres sin fermentar. Su alta digestibilidad y la eliminación de sustancias antinutricionales durante la fermentación hacen de ellos una excelente opción a tener en cuenta en una dieta variada y saludable.

A continuación conoceremos un poco más sobre dos de estos fermentos tradicionales que llegaron a occidente para quedarse.

Tempeh

Este alimento fermentado de origen indonesio, que la mayoría de los investigadores sitúan su "florecimiento" en la isla de Java hace cientos de años, se elabora tradicionalmente con habas de soja previamente cocinadas a las que se inocula un hongo llamado *Rhizopus oligosporus*. Pese a que es uno de los alimentos de mayor importancia comercial del país es habitual su elaboración artesanal en las casas indonesias. Otros países de Oriente como Japón, China y Corea donde son grandes consumidores de productos de soja usan el *tempeh* en su cocina, especialmente en platos vegetarianos.

El *R. oligosporus* del *tempeh* es capaz de descomponer parcialmente la celulosa de las habas de la soja y predigerir sus proteínas dando lugar a una "carne vegetal" rica en proteínas de fácil asimilación, fibra, lecitina y vitaminas, especialmente del grupo B como la vitamina B12.

Comer *tempeh* es más saludable que comer tofu, ya que este último subproducto de la soja no ha pasado por una transformación enzimática, característica de la fermentación, donde se mejora la calidad nutricional y se eliminan los antinutrientes como el ácido fítico, presente de forma natural en las semillas sin procesar.

En la actualidad existen diferentes tipos de *tempeh* elaborados con otras semillas además de soja como garbanzos, altramuces, cacahuetes, cebada y avena.

Puede cocinarse salteado con verduras, de relleno para empanadas, para la elaboración de hamburguesas vegetales, macerado con especias y condimentos, etc. El consumo regular de *tempeh* favorece el estado nervioso, la reparación muscular, mejora el tránsito intestinal y combate la diarrea. Asimismo algunos estudios indican que también se pueden favorecer de su inclusión en la dieta las personas que padecen enfermedades cardiovasculares, síndrome climatérico y debilidad ósea.

Miso

El miso es una pasta fermentada de soja de origen japonés cuyo ideograma 味噌 significa 'fuente de sabor'. Tal como su nombre indica es un condimento que se usa de forma habitual para dar sabor a las sopas y platos tradicionales de la gastronomía nipona. Por otro lado es sabido que sus raíces se extienden hasta China, hace unos 2.500 años, donde recibe el nombre de *chiang* y no fue sino hasta el siglo VII que fue importado a Japón por monjes budistas. Con el tiempo el *chiang* se transformó por artesanos hasta el tradicional miso y salsa de soja o *shoyu*, dos versiones japonesas muy distintas de su predecesor.

> *Estos alimentos fermentados en base de semillas modificadas por hongos poseen una calidad nutritiva y sensorial mayor que la de los cereales y legumbres sin fermentar. Su alta digestibilidad y la eliminación de sustancias antinutricionales durante la fermentación hacen de ellos una excelente opción a tener en cuenta en una dieta variada y saludable.*

Para la elaboración del miso se cocinan y molturan las habas de soja, las cuales son posteriormente inoculadas con un hongo llamado *Aspergillus oryzae* o *koji*. A continuación se le adiciona una generosa cantidad de sal marina que hará que el proceso de fermentación sea lento y no se vea contaminado por otros microorganismos indeseados. El tiempo de maduración del miso tradicional puede ir desde semanas hasta años, y es llevado a cabo en contenedores de cerámica o madera.

Debido a sus orígenes el *miso* es también ampliamente usado enmacrobiótica, estilo de vida basado en la filosofía oriental donde es considerado un auténtico alimento medicina.Y es que mientras que en la mayoría de los países de occidente se empieza el día con una taza de café o cacao en Japón más del 70% de la población comienza la mañana alcalinizando el organismo con un buen tazón de sopa caliente de miso para mantener su cuerpo activo y la mente despierta.

Existen una gran variedad de misos con texturas y aromas diferentes. Por ejemplo podemos reconocer cuatro tipos de miso principales: hatcho miso (soja), *mugi miso* (soja y cebada), *genmai miso* (soja y arroz) y *shiro miso* (soja y arroz de maduración corta).

Este exótico condimento es rico en enzimas, vitaminas del grupo B, lecitina y sustancias protectoras como isoflavonas, melanoidina, vitamina E y saponinas. Debido a su alto contenido en sal marina posee una alta concentración de minerales útiles. Para beneficiarnos al máximo de sus propiedades nutricionales hemos de asegurarnos que no está pasteurizado y añadirlo a las sopas y caldos al final de la cocción para evitar la destrucción de enzimas y vitaminas termosensibles.

El consumo habitual de *miso* protege nuestro sistema digestivo, contribuye al normal funcionamiento del sistema nervioso, remineraliza el organismo, ayuda en la remoción de metales pesados y a combatir los efectos nocivos de la radioactividad. Llevar a cabo los procesos de fermentación del miso y el *tempeh* en casa es muy sencillo. Aprender los métodos artesanales para su elaboración nos da la posibilidad de conseguir distintos tipos de *miso* y *tempeh* frescos a partir de ingredientes autóctonos a bajo coste. Empezar a familiarizarnos con estas casi desconocidas técnicas culinarias nos permite abrir todo un campo de posibilidades tanto para nuestro paladar como para nuestra salud ●

Mario Sánchez
Naturópata
y Consultor
Macrobiótico.
www.labiotika.es

ALIMENTACIÓN MITOS FALSOS (Y II)

Los "mitos falsos" no son verdades. Por mucho que una mentira se repita, jamás se convierte en verdad, .Existen intereses económicos de la industria alimentaria, laboratorios, multinacionales, gobiernos, etc. A partir de estos artículos tendrás una información diferente y la integrarás como verdadera solo cuando la experimentes. Nada de teoría. Practica una alimentación consciente como un ritual y filosofía de vida hasta llegar a integrar la máxima que nos legó el sabio maestro Hipócrates: *"Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimentación"*.

En un anterior artículo describíamos falsos mitos como *"La carne es imprescindible"* y también que *"El pan engorda"*.

"Hay muchos y más sanos alimentos que la leche. Se habla mucho de la necesidad del calcio que la leche tiene, sin embargo se calla o se oculta la información que señala que hay alimentos que la superan con creces en calcio como: sésamo, almendras, girasol, garbanzos, soja, judías blancas, higos secos, espinaca, perejil, naranjas, algas, etc."

"La leche es imprescindible"

No, la leche no es para nada imprescindible, y si alguien dice lo contrario es que no está bien informado o que tiene intereses en negocios relacionados con los lácteos y sus derivados. Afortunadamente hoy existen múltiples artículos, estudios, libros, ensayos, etc., sobre este alimento y sus efectos nocivos para la salud personal, animal y de la Tierra. Para muestra algunos ejemplos para consultar: *El estudio de China* de T. Colin Campbell (Sirio, 2006) o *Leche que no has de beber* (Mandala Ediciones, 2003) de David Román Moltó. La Escuela de Salud Pública de Harvard afirma que los lácteos no son saludables, etc.

Hay muchos y más sanos alimentos que la leche. Se habla mucho de la necesidad del calcio que la leche tiene, sin embargo se calla o se oculta la información que señala que hay alimentos que la superan con creces en calcio como: sésamo, almendras, girasol, garbanzos, soja, judías blancas, higos secos, espinaca, perejil, naranjas, algas, etc. Y sin efectos nocivos secundarios como puede generar los lácteos.

La leche y sus derivados podrían formar parte de los procesos que generan Alergias, mucosidad, artritis, osteoartritis, asma, cataratas, migrañas, cáncer de próstata, diabetes, linfoma, estreñimiento, mala absorción, fatiga crónica, colon irritable, esclerosis, úlceras pépticas, etc. Algunas curiosidades nocivas: Los humanos son los únicos animales que beben leche después del periodo natural de lactancia y además no de su madre y sí de una vaca. Un bebé cuando nace pesa aproximadamente 3 kilos y un ternero 50 kilos. Por lo tanto la composición de la leche de vaca es equilibrada para su ternero y no para un bebé. El principal contaminante del planeta no son los coches son las vacas y el metano que desprenden contamina tres veces más. Los pueblos actuales que tienen vacas no huelen a estiércol ni a leche huelen a pura química y antibióticos. Etc.

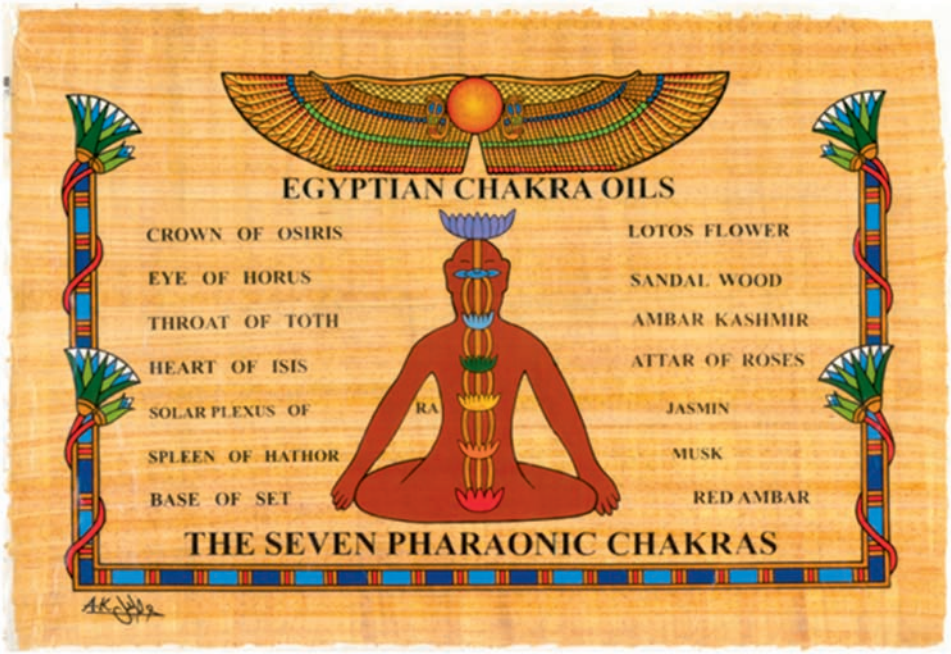
"Hay que comer de todo"

Esta frase o afirmación es muy contundente, aunque al mismo tiempo falsa. Claro que podemos comer de todo, pero la primera pregunta que debemos plantearnos es a nivel de nutrientes, química,...: ¿Es necesario comer de todo para estar equilibradamente nutridos? No. Y la segunda pregunta, que implica la ética es ¿Debemos de comer de todo? No. Primera respuesta, para estar bien nutridos la carne es lo que menos necesitamos. Todo lo podemos tomar exclusivamente del reino vegetal, y estar perfectamente equilibrados en todos los planos. Para ello no hay que saber cocinar a "lo moderno", solo cocinar sencillo y básicamente lo necesario. Es muy importante saber alimentarse como nuestros bisabuelos. Verdadera alimentación mediterránea y no la que nos vende el gobierno de turno. Comer ecológico, de temporada, de cercanía, comer consciente, etc. Y la segunda respuesta es que se puede comer de todo, que podría incluir incluso la carne humana. Claro que estamos hablando solo de nutrientes, pero hay que recordar que por ética y moral no se come carne humana. Pero por las creencias y a veces por necesidades nos hacen comer ratas, perros, cerdos, caballos, gusanos, saltamontes, serpientes, etc. No hay problema pero ¿Se debe? Cada cual que experimente y saque sus propias conclusiones ●

Joaquín Suárez Vera

Asesor. Consejero. Coach en Gestión Vital. Experto en Nutrición Natural Holística. Cocina Macrobiótica, Vegetariana, Vegana y Crudivegana. Dietas Depurativas.

jsuarezvera@yahoo.es - 653 246 812



" Eres el guardián y protector de quienes hacen perfumes y aceites, protector y Dios del loto sagrado. Osiris es el cuerpo de las plantas, Nefertum es el alma, el perfume divino pertenece a Nefertum, que viva para siempre ".

Inscripción de la estaria de Nefertum (ss. VII-VI a.C.) Museo del Louvre, París.

Perfumes y Esencias Sagradas Egipcias

Los perfumes eran un elemento básico en el cuidado personal de hombres y mujeres en el Antiguo Egipto, y un indicador de prestancia y de estatus social. Los invitados a lujosos banquetes y fiestas sagradas se aplicaban un aceite o un ungüento oloroso sobre la peluca, como muestran numerosas pinturas de tumbas. Pero también se les atribuían propiedades higiénicas, como una forma de disipar los malos olores, e incluso curativas. Se creía que determinadas fragancias servían para purificar el aire y alejar todo tipo de enfermedades.

El perfume era el aroma de los Dioses. Tenía propiedades mágicas por su vibración, y era tanto así que en el libro de "Las fragancias perdidas de Egipto" hace referencia a esta especial y curiosa leyenda. Los perfumistas de Cleopatra la habían creado una fragancia de nenúfar azul, "El Loto Sagrado de Nilo", tan poderosa y mágica que era capaz de reunir a los amantes en sus vidas futuras.

Por otra parte, en Egipto los perfumes estaban muy relacionados con la práctica religiosa. En las ceremonias que se llevaban a cabo en los templos se empleaban toda clase de ungüentos y fumigaciones, elaborados con resinas o con preparados compuestos con un tipo de incienso que incluía pasas entre otros ingredientes, que eran sinónimo de pureza y tenían un significado simbólico en la liturgia. El historiador Plutarco cuenta que se quemaba incienso por la mañana, mirra al mediodía y *kyfi* (un preparado de diversos productos) por la tarde. Los sacerdotes también ungían las estatuas de los dioses con diversos ungüentos y perfumes. Asimismo, en los rituales funerarios se usaban determinados perfumes que proporcionaban «olor de divinidad» al difunto. Las momias se ungían con perfume para conferirles vida y hacerlas agradables a los dioses. La calidad de los perfumes que se elaboraban en Egipto dio al País del Nilo gran fama en todo el Mediterráneo.

Como afirmó Plinio: **"De todos los países, Egipto es el más apto para producir perfumes"**. Para su elaboración, los egipcios aprovechaban la rica flora de las riberas del Nilo. Los egipcios apreciaban la fragancia de las plantas de su entorno y tenían la sabiduría de sacar partido a todas las flores, plantas y especias: lirio, el iris, el mirto, el loto blanco, el loto azul y flores de distintas variedades de acacia, además de plantas aromáticas como la menta, la mejorana, el eneldo y juncos olorosos.

> *"La Aromaterapia no cura enfermedades. Sin embargo, tiene un efecto científico en el lóbulo frontal y la pituitaria. Todo ello, influye en el sistema nervioso, generando un campo vibratorio intenso. Si ese campo vibratorio está fortalecido y equilibrado, las enfermedades se rechazan."*

Para extraer las esencias, los egipcios maceraban las partes de la planta en un aceite vegetal, como el balanos que obtenían del fruto del balanito, o el aceite *bac*, que extraían de la nuez ben, el fruto del árbol moringa, que crece en Egipto aún hoy. El *bac* tenía la ventaja de ser inodoro y fijaba y conservaba bien los aromas.

Los sacerdotes egipcios, conocedores del secreto, simbolismo y comprensión del de los perfumes, los empleaban como aceites esenciales.

Los siete aceites sagrados físicos son: **Ámbar rojo, Musk, Jazmín, Rosa, Ámbar kaschmir, Sándalo y Loto.**

Los siete aceites sagrados áuricos superiores son: **Papiro, Mirra, Incienso, Flor del Nilo, Agua de oro, Carnation y Flor de Sakkara.** Pocos son los maestros perfumistas que aún dominan este arte, y tienen la capacidad de aplicarlo en las personas, tanto con fines sanadores como para incrementar su nivel de conciencia, uno de ellos es Gamal.

La Aromaterapia no cura enfermedades. Sin embargo, tiene un efecto científico en el lóbulo frontal y la pituitaria. Todo ello, influye en el sistema nervioso, generando un campo vibratorio intenso. Si ese campo vibratorio está fortalecido y equilibrado, las enfermedades se rechazan. Ahora bien, hay enfermedades genéticas, por el modo de vida, que son inevitables.

Entre todos los aceites Gamal destaca la flor del Nilo, es fundamental, por su estrecha relación con el chacra del corazón. El agua de oro, el incienso y la mirra debe estar en los hospitales, en las casas, en los colegios. Son lugares transitados por gente muy diferente. Uno no siempre conoce quién entra en tu casa, que traen tus hijos, dónde ha estado tu esposo o esposa. Todo ellos pueden haberse cargados de energía negativa. El incienso, la mirra y el agua de oro, te ayudan a limpiar cualquier realidad oscura. En algunos casos, no sólo puede haberse generado en el exterior, sino que, por ejemplo, intensos días de estrés o mal humor pueden contribuir a la generación de realidades que sólo nos aportan negatividad. En ese caso, la ducha utilizando estos aceites, también son un elemento de equilibrio. ¿Qué otras esencias aparte de los Aceites Básicos y Superiores tienen poderes equilibradores para el organismo? Pero hay otros aceites y perfumes importantes. La Lavanda es muy útil para el dolor de cabeza, y estrés mental. La Violeta es recomendable para las pérdidas, lutos, desengaños Después de usar la violeta durante 10-15 días podemos seguir trabajando el chacra del corazón con la esencia de rosa.

¿A quién van dirigidas las formaciones de Gamal? Mis formaciones están orientadas a todos los que estén interesados en la comprensión y uso de los aceites, buscadores de conocimiento, terapeutas holísticos y cualquier persona que quiera acercarse a su realidad interior y busque progreso tanto espiritual como material. La experiencia es posible continuarla en Egipto, recibiendo allí una formación en Reiki ●

Zaida Zeidan

Organizadora del Curso de Aceites Esenciales Egipcios.

zaizeiahma@hotmail.com

670 566 704

TAROT
PARA UNA MENTE LLENA DE VIDA

El poeta y ensayista Alberto Couste llamaba al Tarot "La maquina de imaginar". En el siglo XX el famoso ocultista Oswald Wirth basado en las obras de autores tan importantes como Court de Gebelin o Eliphas Levi publicó su obra "El Tarot de los imagineros". No es de extrañar esta descripción del Tarot, ya que en la actualidad es considerado no solo por amantes de lo oculto sino por psicólogos, psiquiatras y terapeutas como una herramienta eficaz para despertar la mente, hacerla imaginar, crear, recrear y de esta forma ser un puente para conocerse a si mismo o ayudar en su camino a otras personas. El Psiquiatra y psicólogo Carl Gustav Jung consideró a este mazo de cartas como un conjunto de arquetipos que podían iniciarte en el autoanálisis. Una forma de transportarte al pasado, entenderlo y dejarlo definitivamente atrás. También la manera de ser conscientes de nuestro presente, de ver con qué opciones contamos y así encaminar nuestro futuro de una forma abierta a las múltiples oportunidades que nos ofrece.

> "Lejos de usar el Tarot exclusivamente como una herramienta de adivinación, tal y como lo han querido encasillar durante muchos años alejándolo de su verdadera esencia, el Tarot es mucho más."

Lejos de usar el Tarot exclusivamente como una herramienta de adivinación, tal y como lo han querido

encasillar durante muchos años alejándolo de su verdadera esencia, el Tarot es mucho más. Un libro mudo que, a través de sus imágenes adaptadas a cada época y momento e ilustradas según la condición o visión de tantos dibujantes (imagineros) que han visto en él un soporte extraordinario, nos transporta a través de sus imágenes a lo más profundo de nuestra mente. Provocándola, activándola y haciéndonos sentir vivos.

Es fantástica la sensación de ponerse delante de una lectura del Tarot y sentir como nuestra mente comienza a conocer y reconocer ese ser tan extraordinario que todos llevamos dentro. Muchas veces tenemos miedo a esta sensación a leer el libro de nuestra propia vida, pero recordad ¡el miedo no existe!

Se trata de un juego. Una experiencia liberadora que nos ayuda a atrevernos a hacer y sentir cosas que normalmente no hacemos. Con los juegos saltamos las barreras de la realidad y nos liberamos de esas ataduras que por lo general nos impiden ser felices.

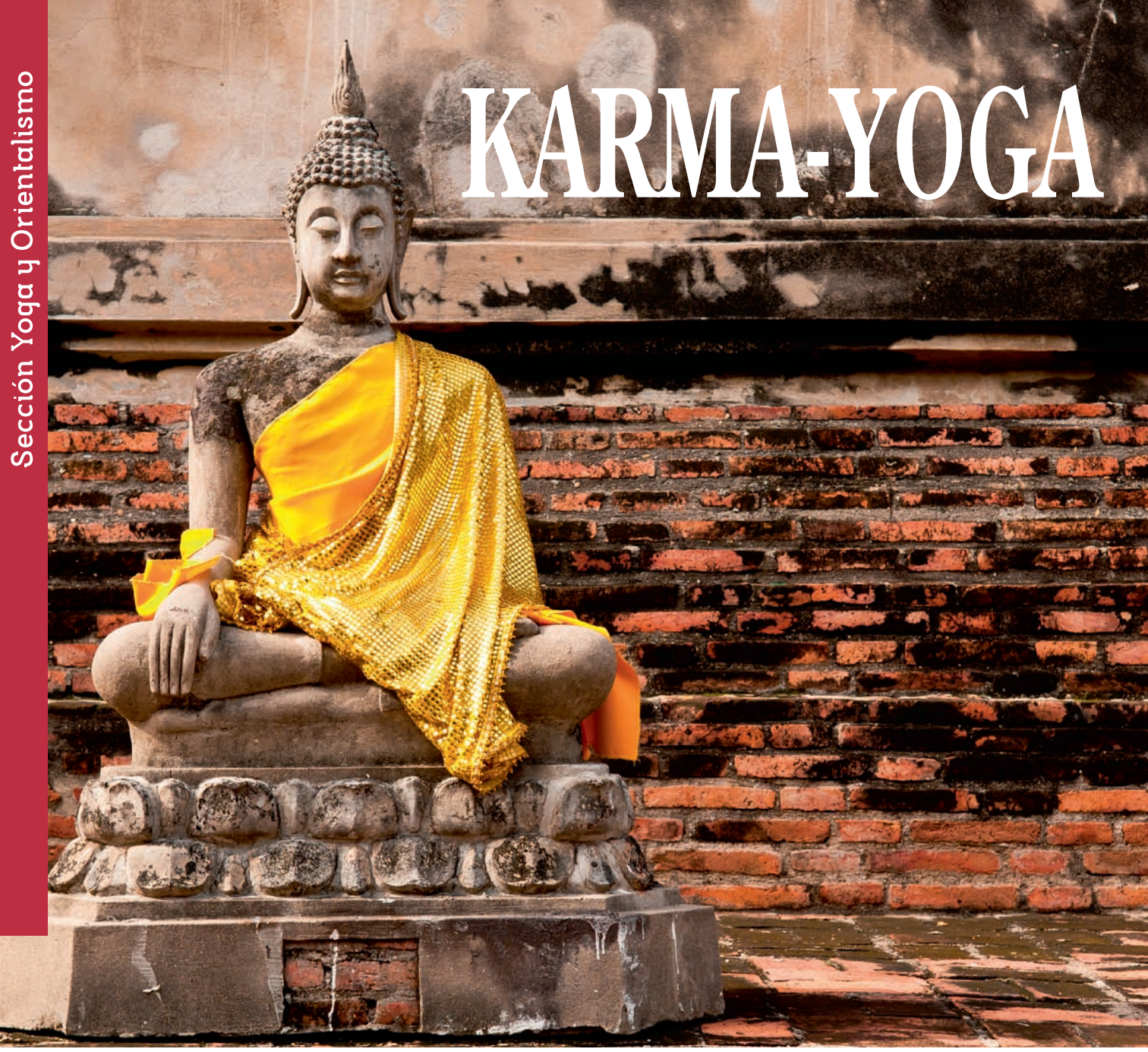
Os propongo una pequeña experiencia: Tomar un arcano del Tarot, el que más o guste o disguste, o simplemente os llame la atención. En un folio describir porque lo habéis elegido, puede ser con sencillas palabras. Debajo de la descripción dibujar ese mismo arcano libremente. Después describir de nuevo porque lo habéis dibujado así. Esa hoja mirarla con alguien de vuestro entorno con quien tengáis confianza y comentarla. ¿De que te has dado cuenta? ¿Qué has descubierto? ¿A que ha sido maravilloso? Pues toma buena nota.

Si después de algunos meses vuelves ha hacer lo mismo con el mismo arcano y lo comparas te darás cuenta de cómo has evolucionado ●

Victoria Braojos "Ayala"
Directora del I Congreso Internacional de Baraja y Tarot.
600 796 447 - 605 936 871

Dibujos de las cartas del tarot de "El mago" (arriba en esta página) y "El loco" (derecha en esta página) realizados por Verona Alsarawan.

KARMA-YOGA

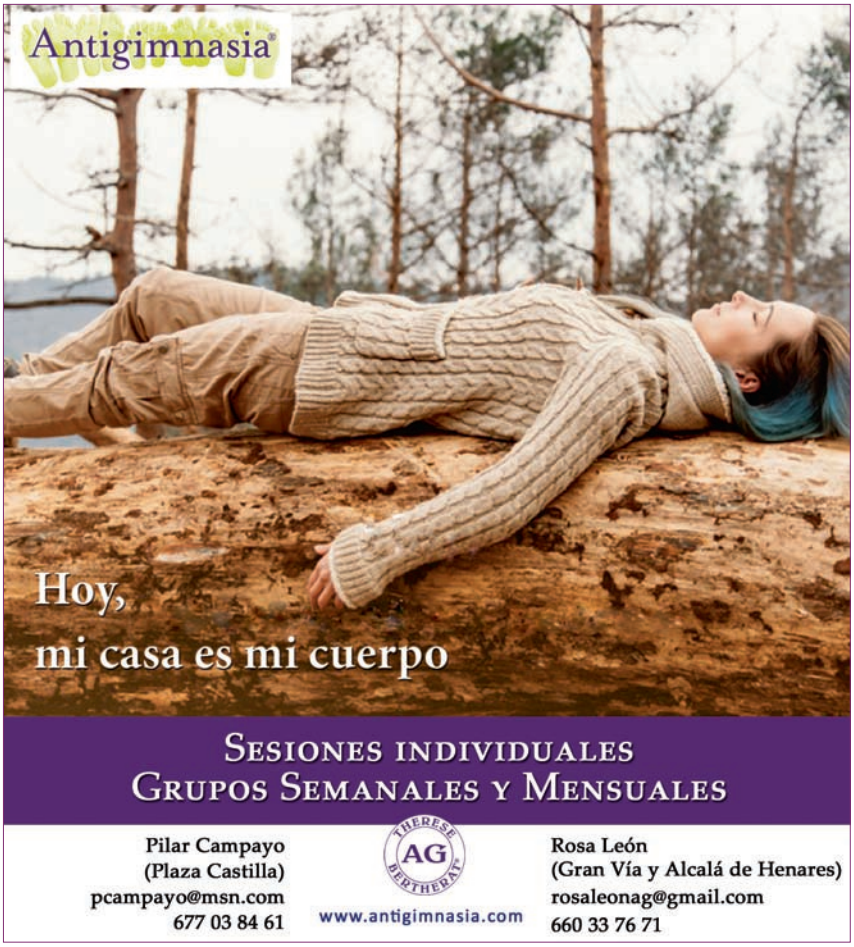


Karma es un término que significa acción y el Karma-yoga es, por tanto, el yoga de la acción o la modalidad *yóguica* que se sirve de la acción como medio para la autorrealización y la evolución consciente.

Ninguna persona puede dejar de actuar, pero hay muchos modos de hacerlo y la actitud tiene una importancia enorme. Puede ser un acción egocéntrica y egoísta, o una acción más desinteresada y que no retroalimente el ego; puede ser una acción que aliena a la persona y estreche su consciencia, o una acción que bien canalizada ensanche su consciencia. Voy a sintetizar algunos principios básicos de esta modalidad de yoga que aunque poco apreciada en Occidente es muy importante y sobre todo para las personas que llevan una vida común, con su trabajo, su familia y actividades cotidianas. Tales principios son:

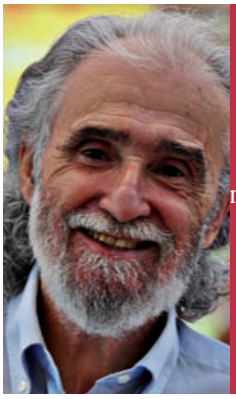
- Hacer lo mejor que se pueda en todo momento y circunstancia.
- No encadenarse a los resultados, que si tienen que venir vendrán por añadidura, pero hay variables que no dependen de uno y nadie puede empujar el río. Si uno se obsesiona por los resultados se pierde una preciosa energía que bien puede utilizarse en otras actividades. Obra, pues, por amor a la obra y no solo sus frutos.
- Actuar conscientemente, sin dejarse atrapar tanto por la acción que pierda uno su propia identidad, se descentre y aliene. Saber hacer y dejar de hacer.
- Dentro de lo posible estar lúcido, ecuánime y sosegado en la acción, y como diría *Vivekananda: "Actúa, actúa, actúa, pero que ni una onda de inquietud alcance tu cerebro"*.

> *Ninguna persona puede dejar de actuar, pero hay muchos modos de hacerlo y la actitud tiene una importancia enorme. Puede ser un acción egocéntrica y egoísta, o una acción más desinteresada y que no retroalimente el ego*



- Si se fracasa, aprender del fracaso, sin desesperarse, tomándolo incluso como una oportunidad para corregir, sentirse humilde, y mejorar.
- No dejarse afectar ni por elogios ni por insultos.
- Desarrollar el discernimiento para saber cuándo es mejor optar y cuándo es mejor no hacerlo.
- Conciliar los intereses propios con los de los demás.
- Conectar con el aquí y ahora, comprendiendo que cada momento y proceso cuenta, y no solo llegar a la meta.
- Saber aprender y desaprender para volver a aprender, estando así en continuado aprendizaje.
- Seguir los propios dictados internos y no solo los de los demás, evitando ser un simple imitador y confiando en los propios recursos internos.
- Cualquier trabajo o actividad que no implique violencia o daño a los demás, es igualmente valiosa y debe ser respetada, sobre todo si es ejercida con recta intención.

El verdadero karma-yogui es un regalo para esta sociedad egoísta y convulsa. Es muy difícil serlo. Hermosas palabras las de Vivekananda en este sentido: *"Trabajad por amor al trabajo. Hay en cada país unos pocos seres humanos que son, realmente, la sal de la tierra y trabajan por amor al trabajo, sin preocuparse del renombre ni de la fama, ni siquiera de ir al cielo. Trabajan simplemente porque de ello resulta un bien"* ●



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

MEDICINA TRADICIONAL CHINA
PARA LA MUJER

La Salud de la Mujer debe tratarse de forma diferente a la del hombre. La Mujer sufre desequilibrios diferentes y exclusivos del género femenino. Muchos de sus problemas de salud están relacionados con el sistema ginecológico. Podemos asegurar también que aun padeciendo las mismas enfermedades en ambos sexos, a la mujer le pueden afectar de forma diferente.

Desde una perspectiva holística, La Medicina Tradicional China nos ayuda a equilibrar el cuerpo y la mente a través de su sabiduría ancestral. Ofrece una respuesta a problemáticas concretas, trata con éxito muchos desequilibrios de la salud femenina en todos sus ciclos vitales, pubertad y primera menstruación, la etapa adulta reproductiva, la menopausia y preparación para la edad Mayor.

El sistema ginecológico es complejo por su actividad y sus posibles alteraciones, pero tiene una gran ventaja en cuanto al diagnóstico: se recibe información del estado general del organismo cada ciclo menstrual. Es increíble la cantidad de datos que nos puede dar el periodo (hormonas, ovarios, líquidos, fluidos, síntomas como el dolor o estados emociones durante los ciclos). El diagnóstico se realiza también observando el comportamiento del resto del organismo a nivel físico y psicoemocional.

La acupuntura alivia el nerviosismo, la retención de líquidos, los dolores de cabeza y el mal humor durante el período premenstrual. Reduce los síntomas de la menopausia ya que colabora en la reducción de estrógenos que son responsables de las sofocaciones, previene el desgaste óseo y revitaliza el organismo para frenar el desgaste consecuente del proceso y la edad. Tratarse con Acupuntura como terapia complementaria a la convencional puede aliviar distintas afecciones y mejorar la calidad de vida.

> "Desde una perspectiva holística, La Medicina Tradicional China nos ayuda a equilibrar el cuerpo y la mente a través de su sabiduría"

Pero la visión de la Medicina Tradicional China va más allá y nos pide que nos responsabilicemos de nuestra salud y nos apoya en este proceso. No es solo una forma de tratar la enfermedad,

sino una manera de vivir con mayor equilibrio y autoconciencia. A muchas mujeres les cuesta confiar en su cuerpo y conectar con los aspectos positivos femeninos. Sufren, además, todos los procesos relacionados con su vida de mujer, que muchas veces resultan incordios en vez de oportunidades para conocerse mejor y conectar con nuevas etapas enriquecedoras.

"Yin" en Medicina Tradicional China significa principio femenino, la luna, la intuición, la profundidad, el agua, la materia, la noche, la quietud. *"Yang"* es el principio masculino, el día, el sol, la expansión, la actividad.

Ambos juntos aun siendo opuestos son complementarios como el día y la noche. No puede existir el uno sin el otro y en equilibrio forman un conjunto Armónico.

La Medicina China nos cuenta que el ser Humano es un complemento de yin y yang, ambos en constante transformación en aspectos físicos y emocionales, un cuerpo saludable ha de estar en equilibrio entre el Yin y el Yang. Una Mente saludable ha de estar en armonía con estos dos aspectos diferentes de uno mismo.

¿En qué consiste un tratamiento con Acupuntura?

Un tratamiento de Acupuntura consiste en insertar finas agujas sobre puntos corporales específicos, con poca profundidad y apenas perceptibles. Las agujas tienen un efecto sobre la bioquímica cerebral y corporal ya que se activan y liberan neurotrasmisores y neurohormonas que influyen positivamente en la regulación del sistema nervioso y endocrino. Este a su vez actúa sobre el medio inmunológico y el sistema natural opioide del cuerpo, dando un resultado excelente en tratamientos para el dolor y un resultando efectivo por lo tanto para el tratamiento del estrés, ansiedad, miedos, tristezas y nerviosismos.

La enfermedad es una expresión de toda la persona en su totalidad "cuerpo, mente y espíritu", La Medicina Tradicional China incluye un conjunto de métodos, como la Acupuntura, la moxibustión, las ventosas chinas, los masajes, la fitoterapia, el cuidado de la alimentación, la conciencia de nuestras emociones, actividades físicas, sexualidad, descanso, trabajo, satisfacción, adquisición de hábitos cotidianos saludables, **todos ellos bálsamos para la salud física y emocional**.

Para cuidar la Salud hay que tener respeto hacia nuestro cuerpo, sabiduría para el cuidado del mismo, amor hacia nuestro ser y comprender todos los ciclos vitales como Mujer. ***Ser mujer conlleva el conocimiento de nuestra Naturaleza, del "Yin y el Yang "que habitan en nuestro interior*** ●

Gloria Merino

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

625565889

www.namarupaterapias.es

Cómo Mantener Tu Cuerpo Libre De Toxinas Según El Ayurveda

Una buena capacidad digestiva es la clave para la salud en el ayurveda.

Si tienes el fuego digestivo bajo, dejará un residuo de comida no digerida o parcialmente no procesada que puede acumularse, estancarse y fermentar en el intestino alimentando microorganismos patógenos y provocando disbiosis: perturbación de la flora intestinal normal, que conocemos con el nombre de Ama.

Toda acumulo de ama es lo que hace enfermar el cuerpo y debilitar nuestro sistema inmunológico. Ama baja nuestro sistema de defensa, disminuye la inmunidad, y nos predispone a los resfriados.

Una vez absorbido en el cuerpo, ama obstruye el funcionamiento normal de los tejidos y debilita el sistema inmune. Nuestro sistema de defensa disminuye y por lo tanto la resistencia a las enfermedades es menor, empezando por el conocido resfriado común. Tiende a afectar las áreas de debilidad y estar presente en síntomas tanto del cuerpo como de la mente, como la disminución de la energía, la ansiedad y la depresión. Es por esto que el *Agni* (fuego digestivo) es esencial, vital e imprescindible para la salud. Existen diferentes tipos de *Agni*.

En este artículo hablamos de *Jatharagni*, fuego digestivo, que aporta energía a todas las secreciones y enzimas del proceso de la digestión. Reside en el estómago y en el intestino delgado. Su acción es muy importante porque no solo digiere y absorbe los nutrientes de los alimentos, sino que también destruye los microorganismos patógenos (causantes de enfermedad) del intestino. Por este motivo la buena digestión forma parte de la salud.

Las bacterias intestinales de un intestino sano desempeñan un papel muy importante en la salud. Sintetizan vitaminas, incluida la vitamina B, facilitan la absorción de minerales y oligoelementos, incluidos el calcio y el magnesio; descomponen las toxinas alimentarias haciéndolas menos perjudiciales; estimulan la inmunidad local inhibiendo infecciones y disminuyendo el riesgo de envenenamiento alimentario. Favorece la inmunidad en general. De hecho cuartas quintas partes del sistema inmune del cuerpo se encuentra en el revestimiento intestinal.

La mala digestión, la fermentación de alimentos no digeridos y el estrés, perturban el equilibrio de la flora intestinal. Esto se agrava con el uso de antibióticos y conduce a la proliferación de levaduras y bacterias patógenas en nuestro intestino, que a su vez crean toxinas y destruyen vitaminas.

Síntomas de Ama.

- Falta de apetito, indigestión y trastornos intestinales.
- Reacciones alérgicas como el asma, la urticaria, la psoriasis y eccemas.
- Hinchazón, gases o heces malolientes; comida sin digerir en las heces.
- Fatiga mental y física, somnolencia o pesadez después de comer.
- Mal aliento y olor corporal.
- Letargo y depresión, poco entusiasmo y motivación, fal-

"Cuánto más profunda sea tu meditación y cuánto mayor sea el tiempo en que puedas mantener sus efectos, las virtudes y la percepción del alma despierta, así mismo podrás expresarlas en la vida cotidiana, espiritualizando tu reino corporal"

P. Yogananda

ta de claridad mental.

- Despertarse cansado, incluso después de haber dormido toda la noche.
- Falta de brillo en ojos y piel.
- Trastornos de la piel.
- Revestimiento blanco o crema en la lengua especialmente visible por la mañana.
- Dolores diversos
- Dolor de cabeza y migraña.
- Infecciones recurrentes.
- Congestión que provoca estreñimiento, catarro y micosis vaginal.
- Inestabilidad emocional, poca capacidad de centrar la atención.
- Colesterol elevado.

Cómo podemos eliminar ama

El Ayurveda subraya La importancia de fortalecer la digestión y eliminar todas las toxinas. Se tendrá en cuenta la Constitución o Dosha y el estado del agni (fuego digestivo).

En términos generales podemos seguir las siguientes pautas:

- Come con regularidad. No te saltes las comidas.
- Sigue una dieta ligera fresca y sana.
- Evita los alimentos *kapha* porque ama es pesado, pegajoso y tiene capacidad para atascarse igual que los alimentos kapha. Como por ejemplo los alimentos procesados, pesados, grasientos, fritos, productos lácteos, frutos secos, pan, bollos, azúcar, carne roja, huevos. Toma mucho jengibre y otros alimentos y especias caloríficas para reducir *kapha*.
- Bebe infusiones de jengibre, canela, comino, cardamomo o hinojo con regularidad a lo largo del día.
- La práctica del auto masaje es muy importante para ayudar al cuerpo eliminar bloqueos y expulsar Ama del cuerpo. Puedes usar aceite de sésamo después de la ducha.
- Ejercicio como caminar o yoga y practicar *pranayama*.
- Ráspate la lengua con un raspador por la mañana y por la noche. Es una técnica ayurvédica, mejorar la absorción del *Prana* de los alimentos y quita los desechos o toxinas que se quedan adheridos en la capa de la lengua.

Podemos concluir que el secreto para la buena salud es incrementar *Jhatararagni*, el fuego digestivo, que es la forma de digerir y de quemar *Ama*.

Agni aumenta con los sabores picantes agrios y salados y con una cantidad pequeña de amargo. Las especias son lo mejor para aumentarlo. Suele tener las mismas cualidades al ser calientes, secas, ligeras y fragantes. Esas propiedades antimicrobianas ayudan a eliminar el ama y sobre todo a equilibrar la flora intestinal. La cúrcuma, la canela, el jengibre, y la pimienta larga favorecen la secreción de enzimas digestivas y pueden añadirse a diario en la comida en las proporciones adecuadas. Las hierbas amargas y picantes suelen tener la capacidad de eliminar ama del tracto gastro intestinal. El uso de probióticos, más las indicaciones anteriores, son excelentes combinaciones para restablecer el intestino.

Además que incluir en la dieta Ghee, favorece la digestión, ayuda a eliminar toxinas y aumenta la fuerza vital (Ojas) ●

Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda Naturópata.

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

Músicas De La Naturaleza

Vivo en una gran ciudad llamada Madrid. Estoy contento aquí. Su gente me arropa, su vida cultural me expande, los amigos son de verdad y la noche a veces cuesta terminarlas. Sin embargo, la intensidad de tanta vivencia deja en ocasiones un tremendo vacío, como si nos hubieran robado el alma de tanto compartirla.

Es entonces cuando se necesita escapar a la naturaleza. Pasear por el bosque y quedarse atrapado por el sonido de las ramas al mecerse con el viento, los innumerables cantos de pájaros, o la simple lluvia que cae. Dejarse llevar por todas las músicas que emanan del aparente caos y que, sin embargo, forman una sinfonía perfectamente afinada y con ritmo coherente. La calma ha vuelto. De nuevo puedo entrar de en ese gran decorado de la vida que es mi ciudad.

> "Nuestros antepasados lograron emular sonidos naturales con una destreza que hoy echamos de menos."

El Canto De La Lluvia

Pero la vida del hombre no siempre ha estado ligada a las ciudades. De hecho, hace apenas unos pocos años que el ser humano nace y muere más en metrópolis que en pueblos o aldeas. El *homo erectus* se convirtió en sapiens para después hacerse cosmopolita. Y puede que esté bien si lo que se desea es seguir creciendo como especie. Pero para ello hemos de incorporar a nuestra vida aquello que nuestro ser precisa: la vida natural.

Nuestros antepasados lograron emular sonidos naturales con una destreza que hoy echamos de menos. El **palo de lluvia** por ejemplo proviene de los pueblos indígenas del Amazonas, que poco a poco se fue extendiendo por todo el territorio andino. Su construcción tradicional se hacía con un cactus al que se volteaba sobre su misma piel y cuyas espinas podían servir como obstáculos a las semillas que en su caída rememoran la lluvia. Su sonido se ha internacionalizado como instrumento relajante e invocador de una naturaleza que riega nuestras vidas a través del agua.

Otro instrumento que emplea el agua como elemento es el **tambor oceánico**. Consta de un marco de madera y dos pieles que lo cierran con semillas u otros materiales en su interior. Al mover el tambor de un lado a otro suavemente, el sonido del mar aparece y, dependiendo de si son más finas o gruesas las semillas - también se hacen con rodamientos de metal- el mar será más o menos profundo. Proviene de culturas tan dispares como las islas del Pacífico, Indonesia e incluso Nepal, donde encontramos los tambores oceánicos decorados con símbolos budistas y que se usan en diversas ceremonias.

El viento y las tormentas son también elementos que el hombre invoca cuando intenta generar un estadio de limpieza espiritual. El **tambor tormenta** imita el sonido del trueno y el viento huracanado. Su construcción no deja de ser sorprendente por su eficacia y simplicidad. Cerrando uno de los extremos de un tubo de bambú o cartón con una piel, se adhiere un muelle de metal que, al moverlo circularmente, produce un perturbador efecto atronador.

El Sonido Como Arquetipo

La evocación del efecto natural puede ser más poderosa que escuchar el sonido natural en sí mismo. La mente se aísla y puede acceder más fácilmente a un arquetipo sanador o transformador. Los **zumbadores** por ejemplo son unas maderas en forma de rombo con un extremo atado a una cuerda. Al darle vueltas en forma de honda, se produce un sonido cavernoso que puede evocar los elementos de la naturaleza más subterráneos. Los aborígenes australianos usan en sus rituales un zumbador llamado ***bullroarer***. Su poder es tan potente, que estas ceremonias son dirigidas solo por expertos chamanes, pues creen que pueden concurrir espíritus no deseables.

Escuchar el croar de una rana en la charca, el chirrido de las cigarras en el ardor del verano, o el ululato de un búho en la noche, puede traspasar el umbral de la mente pensante y encender la intuitiva y natural, lo que los budistas llaman "la verdadera naturaleza de la mente".

RITUAL SOUND

PROGRAMACIÓN FEBRERO
Sala Ritual

TALLER INTENSIVO CANTO ARMÓNICO
Adéntrate en esta milenaria técnica de canto tradicional del norte euroasiático y siente dentro de ti el poder de los armónicos de tu propia voz.
Sábado 9 febrero, 16:30 - 20:30 h. - Aportación voluntaria

ENCUENTRO MUSICAL - JAM SESSION
Todos los lunes de 19,00 a 21,30 h. , traete tu instrumento y comparte tu música improvisando con la tribu!
Actividad gratuita

CURSO DIDGERIDOO
"RESPIRA TU MÚSICA"
Próximas sesiones:
martes 5 y 19 febrero - 20:30 h.
Inscríbete 3 meses
y te REGALAMOS un DIDGERIDOO!

CURSO AFROPERCUSIÓN
Nuevo curso para los amantes del ritmo.
Inscríbete 3 meses y te REGALAMOS un DJEMBÉ!
Próximas sesiones: martes 12 y 26 febrero - 20:00 h.

5% DTO EN SRUTI BOX Y ARMONIO
Aprovecha nuestras ofertas, rodea tu voz de armónicos y melodías que son la base para soltar tu creatividad.

MÁS INFO Y RESERVAS
www.ritualsound.com

En el norte de Tailandia, donde se practica esta tradición, existe una artesanía en madera para crear instrumentos con forma de animal, que evoca el sonido que nuestra mente relaciona con él. Así, por ejemplo, ahuecan una madera con forma de rana para que al rozar con una pequeña baqueta su cresta, el sonido rememore su croar. Crean la figura de un búho con un bisel en la parte posterior de su cabeza que, al soplar, su canto asoma desde el silencio nocturno.

Pero el sonido más reproducido por el hombre es el de las aves. El *homo sapiens* ha creado un sinfín de silbatos y pequeñas flautas que dan vida al águila, al buitre o al cuervo. Incluso se usan plumas para imitar el sonido de su vuelo, siendo las más preciadas las del cóndor andino

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

Todo Depende De Tí

Aprender a situar el foco de trabajo en uno mismo

Las lecciones de la vida se dan en todas partes. Aprovecharlas, o no, depende de uno mismo. No depende ni del exterior, ni de los demás.
Pero lo que es evidente es que en el mundo siempre se están dando todos los aprendizajes que uno necesita para crecer.

Responsabilizarse De La Propia Vida

En la vida se dan todas las lecciones a la vez. Sin embargo, no todo el mundo las aprovecha. Ahora mismo, se están impartiendo lecciones para superar la violencia física; algunas personas las aprovecharán y otras no. Del mismo modo, se están impartiendo lecciones para superar la violencia verbal; algunas personas las aprovecharán y otras no.

Cada uno debe convertir la realidad que vive en conocimiento. Por eso, necesitamos que exista la violencia para poder superarla. Necesitamos el pensamiento agresivo contra el otro, para ir más allá de él. En otras palabras: es necesario que la lección se esté impartiendo para que uno pueda beneficiarse de ella. Por eso, no es la persona que nos agrede quién nos beneficia, sino que somos nosotros quién convertimos la acción en comprensión. Consecuentemente, necesitamos a los demás para que haya relación. Y en la relación convertimos esa fricción en comprensión, en amor, en paz. Cuando integramos esto, se cumple la idea de que: nadie me beneficia, **nadie me perjudica, nadie me daña**. Sino que yo me beneficio a mí mismo, convirtiendo la realidad en fuente de conocimiento. En nuestras manos está aprender las lecciones que la vida nos va dando y que están en todas y en cada una de las partes.

Las Formas Son Finitas, Las Categorias No

Cuando aprendemos a responsabilizarnos de la propia vida, observaremos que todas las lecciones que necesitamos aprender se van incorporando poco a poco. Si lo pensamos un momento, seguramente algunos hechos que en el pasado nos desestabilizaban, ahora ya no lo hacen. ¿Por qué? Sencillamente porque hemos avanzando en sabiduría, en autoconocimiento.

Y esta es una muy buena noticia, puesto **que aunque las formas de los problemas puedan ser infinitas, las categorías de los problemas no lo son**.

Hay problemas de amor que pueden tener muchas caras distintas: pueden estar enmascarados por los celos, por la rabia, por la desconfianza... Pero una vez que sabemos amar y tenemos las herramientas para hacerlo correctamente, nunca más tendremos un problema de amor. Nunca más será un

> *A medida que incrementemos nuestra sabiduría, comprobaremos que la felicidad sí es algo posible y esto rompe la idea errónea de que "la felicidad es un sueño inalcanzable"*

problema que nos haga sufrir. Probablemente, si miramos atrás, habremos solucionado alguna de la categorías que nos perturbaban y, por consiguiente, ahora tenemos más paz interior. Si el número de categorías es finito, eso significa que algún día podremos tener una paz interior imperturbable.

A medida que incrementemos nuestra sabiduría, comprobaremos que la felicidad sí es algo posible y esto rompe la idea errónea de que "la felicidad es un sueño inalcanzable".

Cuando somos conscientes de que una cosa es la **forma de los problemas** y otra es la **categoría**, nos daremos cuenta que a medida que abordemos categorías de problemas, estos dejarán de serlo. Y que, por lo tanto, estaremos más cerca de ser la esencia que somos, de la felicidad y la paz imperturbables. Mientras eso no ocurre, ¡seguimos aprendiendo!

En realidad, un problema solo es una indicación de dónde nos falta sabiduría, pues es algo que todavía no sabemos gestionar. Por eso, cuando estamos ante algo que nos despierte miedo o inseguridad, merece la pena preguntarnos: **¿qué lección debo aprender para abordarlo con seguridad, con paz…?** Una vez la hayamos aprendido, ese tipo problemas desparecerá de nuestra vida igual que las sumas y las multiplicaciones dejaron de ser difíciles cuando aprendimos a sumar y a multiplicar. Pero eso solo depende de nosotros mismos.

Nadie Puede Aprender Por Ti

Nadie puede aprender por ti. Nadie puede pensar por ti. Y, por lo tanto, tú tampoco puedes hacerlo por nadie.

Esto sitúa **el foco del trabajo en uno mismo**. En realidad, el otro siempre hace de maestro si estamos dispuestos a aprender. De ahí proviene la idea de que, cuando el alumno/a está preparado, el maestro/a aparece.

Creer, en cambio, que la culpa siempre es del otro solo nos daña. Cuando una persona nos toca una llaga de nuestra ignorancia, es decir, un tema o una categoría pendiente por resolver, el dolor no lo produce el dedo que lo toca sino la llaga. Por este motivo, conviene empezar a responsabilizarse de la propia vida y asumir las lecciones que sí nos corresponden.

Empezar A Superar Categorías De Problemas

Cuando empecemos a entender aquello que más nos hace sufrir, el cambio será inevitable. Sin duda, tendremos más paz para afrontar las situaciones que nos vaya presentando la Vida y eso es fundamental, puesto que las situaciones aparecerán, al margen de que lo queramos o no.

Para ayudarte en esta búsqueda, te invito a descubrir algunas de las ideas que más nos hacen sufrir, así como sus antídotos. Las encontrarás en: **www.danielgabarro.com/verdemente**

Daniel Gabarró

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente.
Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas.

www.danielgabarro.com

EL DON DEL REGOCIJO

Resulta asombroso ver cómo las personas atraemos infelicidad a nuestras vidas. En este campo mostramos una escasa capacidad de aprendizaje. Poco hemos aprendido en 10.000 años de civilización. Sabemos hacer muchas cosas, inventamos aparatos y herramientas que nos hacen la vida más fácil, pero no sabemos vivir satisfechos y contentos.

Uno de los motivos radica en la misma motivación, nos interesan otras cosas. Sentirnos bien, aunque lo estemos buscando siempre, suele ser secundario a tener un buen trabajo, familia, logros, beneficios, reconocimiento, etc. Aunque, más bien, la razón fundamental estriba en nuestra forma de pensar. Unos sistemas de pensamiento que se transmiten de padres a hijos, generación tras generación, perpetuando la incapacidad de crear satisfacción y bienestar en la vida. Hay pensamientos dañinos, hay formas de interpretar la realidad que causan malestar y desazón, hay estados emocionales que nos perjudican, hay creencias y convicciones que al principio nos ayudan y luego acaban siendo una prisión, etc.

La comparación con los demás

Entre los numerosos estados mentales perjudiciales, se encuentran la comparación y la envidia. Solemos evaluarnos en relación a algún tipo de estándar. Compararse continuamente con los demás es una de las formas más tangibles de asegurarse infelicidad en la vida. Cuando nos comparamos, medimos nuestra valía en relación a un modelo externo. El resultado, en la mayoría de los casos es negativo. Siempre vamos a encontrar a alguien mejor que nosotros, que tiene más, que sabe más, que es más popular, etc. Aunque también puede encontrarse otro tipo de comparación a la inversa que conduce a una autoestima enfermiza, el de la persona que se cree con derechos: especial y superior a los demás. Obviamente aquí uno se compara con la idea imaginaria de que los demás son débiles e inferiores. Solemos compararnos con ideales y no con personas reales.

La comparación podría considerarse como una distorsión de algo que empezó siendo positivo. Nos enseñaron a fijarnos en modelos de personas preparadas, trabajadoras, inteligentes, solidarias, etc. Se trataba de encontrar inspiración e impulso para aprovechar la vida. Vernos en personas más avanzadas y exitosas nos ayudaba a crecer y controlar tendencias insanas. Los modelos de científicos, deportistas, maestros y personajes históricos, servían para darle una dirección a nuestra vida y encaminarnos hacia encarnar unos valores positivos.

Sin embargo, en muchos casos, lo que era un modelo de inspiración se convirtió en un modelo con el que compararnos. Empezamos a tener modelos idealizados en nuestra mente, y nuestra valía empezó a depender de cuánto nuestra vida se ajustaba a esos ideales. Ahí empezó una de nuestras fuentes de infelicidad.

Cuando necesitamos un modelo para determinar nuestra valía, estamos perdidos. Siempre hay un poso de duda e insatisfacción en nuestro interior. Nuestros logros y avances dan poca satisfacción porque estamos esperando a que alguien los apruebe. Siempre hay alguien mejor, siempre algo que empaña nuestro valor. Pero también, empezamos a quedarnos atrapados en el pensamiento de que siempre se puede ser más feliz, y lo que tenemos ahora puede ser mejor. El trabajo, la familia, las aficiones, el coche, la casa, etc. todo puede

> "Sentirnos bien, aunque lo estemos buscando siempre, suele ser secundario a tener un buen trabajo, familia, logros, beneficios, reconocimiento, etc. Aunque, más bien, la razón fundamental estriba en nuestra forma de pensar. Unos sistemas de pensamiento que se transmiten de padres a hijos, generación tras generación, perpetuando la incapacidad de crear satisfacción y bienestar en la vida."

ser mejor, por tanto, no vale tanto, no es tan bueno, no nos alegra tanto. Si esto se vive de una forma extremada, la vida se llena de desesperanza y tristeza.

La envidia

A veces, toda esta infelicidad nos conduce a sentir envidia. El sentimiento de envidia, celos, rivalidad, es otra de las maneras de generar sufrimiento. Sentir envidia es sentir dolor ante la felicidad y el bienestar de los demás. Nos molesta que los demás obtengan reconocimientos, éxitos, ganancias y demás. Nos irrita que alguien sea popular, logre algo, o incluso que sea feliz. A veces, estamos tan dominados por la envidia que no podemos evitar estar continuamente pendientes de lo que tienen los demás. Este estado mental, como es obvio, es de una constante irritación y dolor.

Puede llegar un momento en que la envidia nos posea. Nos damos cuenta de lo absurdo de ello, queremos vivir nuestra vida y dejar que los demás vivan su vida, pero estamos atrapados, la emoción tiene una fuerza que no nos deja en paz. El estado de envidia o celos es un estado que impide cualquier satisfacción, nada de lo que tenemos nos llena, estamos poseídos por la desazón y la rabia de que otros tienen algo de lo que nosotros carecemos. Entramos en un círculo vicioso en el que lo nuestro carece de valor y lo de los demás es siempre mejor. La vida puede volverse vacía y gris.

Practicar regocijo

Una de las maneras forma más asequible de vencer estas tendencias es cultivar la actitud de alegrarse de la felicidad y los éxitos de los demás. Esto se llama regocijo y practicarlo nos lleva directamente a sentirnos mejor y más satisfechos. Se trata de fijarse en lo bueno que tienen los demás y aprender a reaccionar de una manera positiva. Es un hábito que necesitamos entrenar. Para la mayoría de nosotros no ocurre naturalmente sino que tenemos que adiestrarnos hasta que forme parte de nuestra mente.

El regocijo indica un estado más avanzado de madurez. Podemos sentirlo porque somos capaces de ponernos en la piel de los demás y sentir lo que ellos sienten. Indica que hemos evolucionado a la capacidad de salirnos de nosotros mismos y ver el mundo desde la perspectiva de los demás. Por consiguiente, cultivar esta alegría por lo ajeno favorece nuestra evolución personal y nuestra satisfacción en la vida. Por el contrario, la incapacidad del regocijo indica un aferramiento a lo personal y una limitación en nuestras posibilidades de maduración y conciencia. Como es sabido, dejar de evolucionar como personas es quedarse condenado a seguir padeciendo todo tipo de infelicidad.

El regocijo está ligado a saber alcanzar lo que uno desea. Muchas veces nos vemos limitados e incapaces de obtener algo que buscamos; nos falta inteligencia, recursos o habilidades. Nos sentimos paralizados y sin saber avanzar. Cultivar el regocijo es un ejercicio extraordinario para lograr lo que deseamos. Cuando nos alegramos sinceramente por las personas que ya tienen lo que nosotros anhelamos, estamos abriendo el camino hacia ello. De algún modo se despierta una inteligencia que nos acerca a conseguirlo también.

El regocijo suele formar parte de la práctica de cualquier persona implicada seriamente en el camino espiritual. Por ejemplo, la gran mayoría de los sutras budistas, terminan expresando que los asistentes al discurso se regocijan y alegran de la enseñanza. Así, cuando uno quiere desarrollar las cualidades del camino, sea sabiduría, compasión, lucidez, humildad, etc., parte de la práctica es sentir verdadera alegría por quienes ya las han desarrollado. Haciéndolo de este modo, el proceso es más fluido y factible.

Meditación

Sentado en una postura de relajación y alerta. Dispón unos minutos para que la mente se calme. Respira y siente todo el cuerpo; deja que la agitación se desprenda del cuerpo con cada respiración.

Despierta el anhelo de que tu paso por la vida sea beneficioso para el mundo. Evoca una persona que posea algún tipo de felicidad que no tienes. Manteniendo en mente a la persona, dedica unos minutos a despertar un sentimiento de alegría. Siente felicidad al ver que es feliz.

Imagina más y más personas que tienen esa felicidad. Siente felicidad por ellos. Ahora, intenta mantener ese estado de regocijo. Sin distraerte, obsérvalo todo el tiempo que puedas. A continuación, piensa en una cualidad, capacidad o habilidad que realmente te importa, pero que no tienes. Evoca a alguna persona que conozcas que la tiene. Luego, imagina a otras personas que también la tienen.

Siente felicidad de que esta cualidad exista en el mundo y hay personas que la poseen. Enfócate unos minutos en mantener el estado de regocijo. Por último, imagina todas las personas que están trabajando por despertar y evolucionar, las personas que están cultivando cualidades, entrenando su mente, desarrollando sabiduría y compasión. Siente alegría. Deja que invada todo tu cuerpo.

Contempla todo el tiempo que puedas el estado adquirido, sin dejar que otros pensamientos te saquen de él. Termina la meditación dedicando la práctica para llegar a ser una influencia positiva para el mundo ●

Juan Manzanera
Escuela de Meditación
Clases y seminarios
630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com

EL PODER DE LA AUTOESTIMA PARA LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Sana Tu Vida Louise L. Hay

Hace ya varios años que descubrí la importancia de formularme preguntas a mí misma. Incluso antes de conocer los libros de Louise L. Hay y de apasionarme con su enfoque sobre el desarrollo de la autoestima, a menudo me detenía un instante, hacía una inspiración profunda para sentir el aire dentro de mí, la vida dentro de mí y me preguntaba:

"¿Es esto lo que quiero vivir ahora?"

"Esto" podía ser este trabajo, esta relación, esta situación…, del mundo exterior, o también podía ser un sentimiento, una sensación o incluso una argumentación de mi mente. Hacerme preguntas ha sido una herramienta valiosa que me ido guiando hacia una mayor libertad y transformación en mi vida. Detrás de esta sencilla pregunta existe la semilla del poder que nos lleva a ser conscientes de dónde estamos en este momento y hacia dónde queremos ir. Nos conduce hacia la verdad más íntima que nos llevará a la capacidad de actuar y cambiar, impidiendo el victimismo o la resignación. Nos permite darnos cuenta, elegir y crear con la vida.

Todos disponemos de estas capacidades, así como las de tomar decisiones y emprender acciones. A veces necesitaremos atravesar el miedo (a fallar, a lo desconocido, a mi propia autocrítica o a la crítica de los demás...), sin embargo, nos llevaremos el tesoro del aprendizaje y el crecimiento que todo reto conlleva.

Louise L. Hay dice: ***"El momento de poder está siempre en el presente"***. El presente, el "ahora", puede ser para ti, si así lo decides, el momento para aceptar tu poder y avanzar en convertirte en quien eres realmente. Tu poder para actuar fortaleciendo tu confianza, libertad y capacidad para tomar acciones amorosas hacia ti mismo/a y hacia tu vida.

Te propongo que te apoyes a tí mismo/a y avances con paciencia y perseverancia en identificar y soltar los pensamientos/creencias, actitudes y comportamientos que pueden estar impidiendo la conexión profunda y amorosa con tu verdadera esencia.

En nuestra infancia todos hemos incorporado un buen número de creencias que han ido construyendo nuestra identidad y nos han dado seguridad. Algunas son positivas, nos sirven para la vida. Otras son limitadoras y podemos reconocerlas en nuestros pensamientos, estados de ánimo y emociones desagradables recurrentes (miedo, tristeza, ira…), sentimientos (culpa, vergüenza, rencor…) y actitudes (victimismo, acusación, auto abandono…).

Te invito a indagar en tu interior. Este el primer paso para hacer el viaje transformador hacia tu libertad y poder personal. Dado que vivimos mucho tiempo en un estado de desconexión con nuestro ser interior, este primer paso es un acto verdaderamente heroico. Mirar hacia adentro, con amabilidad y sin juicios, nos permite comenzar a des-

> *Te invito a que elijas conscientemente el camino que te lleva a acercarte más a quien realmente eres. En tu verdadera esencia.*

cubrir, aprender y crecer como seres humanos. Ahora, en el presente, desde nuestra consciencia y libertad, podemos ir más allá de nuestros condicionamientos infantiles. Ampliar nuestro conocimiento a través de la experiencia sentida en el cuerpo, con un horizonte de posibilidades y oportunidades en todos los ámbitos de nuestra vida.

Te invito a que elijas conscientemente el camino que te lleva a acercarte más a quien realmente eres. En tu verdadera esencia. El camino que te guía y conduce a conocerte y aprender a amarte tal como eres, en tu humanidad, "perfectamente imperfecta".

Descubrirás cuáles han sido las creencias que hasta el presente han ido configurando tu vida, atrayendo experiencias y sentimientos que las han confirmado (no porque sean ciertas, sino porque tu mente quería confirmarlas).

Descubrirás qué relación mantienes con tu cuerpo… y los mensajes que te envía (molestias, dolor, tensión…) cuando no te estás tratando de forma amorosa en algún aspecto de tu vida. Aprenderás a conocer y amar a tu niño/a interior, con toda su creatividad, deseos, dulzura, fortaleza, vulnerabilidad y talentos. Tomarás tu poder para liberarte y soltar el resentimiento y la culpa que, quizás, están distorsionando tu capacidad para vivir el aquí y ahora con toda su riqueza y posibilidades.

Afirmarás y sentirás que te mereces y deseas vivir tu vida con confianza en tus capacidades internas, con amor, salud, prosperidad, crecimiento y aprendizaje... Sí, este es el proceso de autoestima que te propongo. Cuando aceptamos nuestro poder para realizar el viaje de transformación que nos lleva a conocernos cada día un poco mejor, y a aprender a amarnos y atendernos cada día, llevamos sanación y transformación a nuestra relación con nosotros mismos. Creamos paz, equilibrio, armonía y amor en nuestro interior ●

Maria Rosa Casanovas

Formadora de Facilitadores SANA TU VIDA
ww.mariarosacasanovas.com

DIÁLOGOS GESTÁLTICOS CON EL CUERPO

No somos "partes" somos un todo

La medicina y los médicos, en la ardua búsqueda de las causas físicas y psicológicas de las enfermedades desde una perspectiva causalista, han dejado de ver a la persona en su totalidad. Solo se ve la parte afectada, hecho que ha favorecido que las personas se vean a sí misma de igual forma: "por partes".

Esta visión ha permitido que la enfermedad tome un protagonismo inusitado y que sea lo primero que ve el médico acerca de un paciente. Una mirada fragmentada que impide encontrar el verdadero sentido o significado de la enfermedad para la persona.

La enfermedad no es protagonista

Lo que se pretende con este enfoque, con esta visión holística, es ayudar a que las personas salgan de la enajenación de su propio cuerpo, restituyendo una mirada integral, en la cual la enfermedad que lo limita ha tomado el protagonismo. La mirada es completa sobre el-ser-humano, como persona, organismo y sus dolencias. En definitiva, que las personas sean las verdaderas protagonistas y logren reapropiarse del cuerpo que les pertenece. Pasar de me duele EL hombro, a me duele MI hombro

"El diálogo"

En el diálogo con los órganos, que es una exploración vivencial a través de una silla vacía, se pretende que la persona comprenda y entienda el vínculo que tiene con esa parte de sí misma que se ha hecho presente a través de un síntoma o una enfermedad.

En este diálogo es posible, con una asombrosa rapidez, que la persona logre darse cuenta de aspectos ca-

> "Que la persona se "apropie de su cuerpo". Que surja un verdadero interés en conocer quién es ese "órgano" o parte de sí que tiene en frente, ese total desconocido al que con frecuencia detesta porque le causa molestias."

racterológicos de sí que eran absolutamente rechazables o "desconocidos" por ella, aspectos que aparecen al darle voz al síntoma.

Este abordaje puede constituir una vía expedita para acceder a la estructura caracterológica. El cambio caracterológico que puede producirse a raíz de una enfermedad es asombroso, especialmente, cuando la enfermedad es grave y amenaza de muerte.

El objetivo

Que la persona se "apropie de su cuerpo". Que surja un verdadero interés en conocer quién es ese "órgano" o parte de sí que tiene en frente, ese total desconocido al que con frecuencia detesta porque le causa molestias. Que se considere a la enfermedad, como una oportunidad para detenerse y reflexionar acerca de cuál es la relación entre ella y su enfermedad, qué le está queriendo indicar la dolencia. Su mensaje.

Entender que, cuidar la Salud, no es "luchar" contra la enfermedad ni contra nada, es conocer y aceptar lo que somos y cómo somos, nuestros límites y posibilidades.

Los beneficios

Es posible que los signos y síntomas de la enfermedad disminuyan considerablemente e incluso desaparezcan. En la medida en que la persona entienda "el mensaje" que le trae el síntoma o la enfermedad, logre aceptar e incorporar los aspectos rechazados de sí misma y encare las modificaciones caracterológicas correspondientes, entonces, será posible un cambio.

En muchas ocasiones puede detenerse el proceso patológico siempre y cuando no haya entrado en una fase irreversible. Hay veces que la mejoría comienza inmediatamente tras la sesión cuando la toma de conciencia es importante. También puede ocurrir que la persona no logre, en un primer acercamiento, aceptar los aspectos negados o rechazados y el proceso sea más lento.

Entender el mensaje de un órgano puede ser el inicio de un camino de cambio, de autoconocimiento, de evolución y desarrollo personal y, ¿cómo no?, un camino para facilitar la cura de alguna enfermedad.

La cura acontecerá siempre que la persona logre un "darse cuenta", esté determinada a realizar el trabajo personal necesario, y a efectuar los ajustes que le indicó "su órgano".

Un camino que suma

Es importante advertir que realizar un diálogo no pretende reemplazar en ningún caso los tratamientos médicos indicados, los complementa. El proceso de entender el mensaje puede ir paralelo a cualquier enfoque terapéutico, médico alopático, homeopático, etc ●

Dra. María Teresa Broussain

Médica cirujana, dejó atrás la docencia en la Universidad por la labor de terapeuta gestáltico. Se diplomó con la Dra. Adriana Schnake con la que ha venido colaborando en la formación de terapeutas durante más de 10 años.

venycrece@gmail.com - 623 11 45 57

LA VERDAD SOBRE LOS JUANETES

¿Tienes juanetes y son dolorosos?
¿Te has resignado por que te han dicho que son hereditarios?
¿Te ves los pies feos y estas pensando en operarte?

Cualquiera de estas preguntas seguro que te has hecho si tienes juanetes, pero antes de respondértelas o de que des el paso de pasar por una cirugía déjame que te cuente algo sobre este problema.

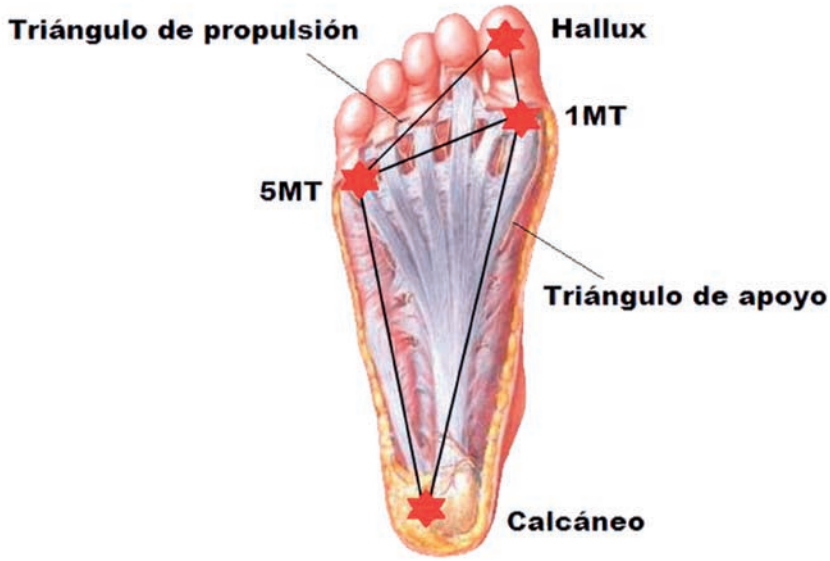
Realmente el juanete o Hallux Valgus, es una deformación del primer dedo del pie, en el que el metatarsiano se separa hacia el centro debido a la acción del músculo abductor del primer dedo. Éste se va en sentido contrario incluso llegando a montarse encima del segundo dedo.

El músculo abductor va desde el hueso calcáneo, en la parte posterior del pie, al borde interno del primer metatarsiano insertándose en la cabeza del primer metatarsiano como se ve en la Foto 1. La función de este músculo es mantener el arco interno del pie y asegurar el apoyo de la cabeza del primer metatarsiano en el suelo cuando estamos en bipedestación y en la marcha.

Conviene aclarar que el pie se apoya en tres puntos, lo que se llama un apoyo trípode. Estos puntos son el talón, la cabeza del primer metatarsiano y la cabeza del quinto metatarsiano. A partir de estos tres apoyos si todo está bien en el pie los músculos van a hacer un arco longitudinal, que es el arco que conocemos todos, y un arco menos conocido que es el arco transversal, es el que se forma entre el primer y quinto metatarsiano.

Normalmente a la consulta de osteopatía los pacientes no acuden por problemas de juanetes, probablemente por que asociamos este problema a otro profesional. Pero en la historia clínica aparece como algo importante y siempre me terminan preguntando si deben operarse o no.

Lo primero que tenemos que plantearnos si tenemos juanetes es si nos duelen o no. Hay muchos casos en los que aunque haya mucha deformación no duelen, y en



> *el juanete o Hallux Valgus, es una deformación del primer dedo del pie, en el que el metatarsiano se separa hacia el centro debido a la acción del músculo abductor del primer dedo.*

estos casos suele aparecer en los dos pies y es probable que haya un componente hereditario. Si es así recomiendo no operar, ya que la operación es por estética y en muchos casos me he encontrado que después de la cirugía empiezan a doler los pies. En lugar de operar recomiendo trabajar mediante una serie de estiramientos y ejercicios sencillos, no sólo del pie si no de todo el miembro inferior. En estos casos el objetivo sobre todo es que la deformación no vaya a más y mejorar el apoyo del pie para que no aparezcan dolores en otras zonas.

Otro caso muy habitual es cuando el juanete aparece en un pie y muchas veces de forma repentina se va instaurando poco a poco, además de ser bastante doloroso. En este caso hay que analizar qué cadena muscular está haciendo que perdamos el apoyo de la cabeza del primer metatarsiano del pie, y que el músculo abductor del primer dedo esté aumentando su tono. Todo ello hace que se forme el juanete En este caso es en el que podemos recuperar bastante esa deformación y quitar el dolor.

Por último me encuentro bastantes casos de juanetes operados en los que el dolor incluso es mayor después de la cirugía. En estos casos es importantes trabajar la pelvis y todo el miembro inferior para que recupere la alineación y caiga el peso repartido en el apoyo trípode que hemos comentado al principio.

En cualquier caso, es importante entender el cuerpo en su globalidad y que el pie recibe todo el peso del cuerpo y, por lo tanto, muchas veces es la víctima de todas las descompensaciones que vienen de más arriba.

En muchas ocasiones el dolor y la patología aparece el las zonas de adaptación donde el cuerpo intenta recuperar la fisiología, alejadas de donde realmente está el problema.

En cualquier caso no dudes en consultarnos el problema y estaremos encantados de ayudarte.

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

Francisco Alonso
Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
www.osteofisiods.com
osteofisiods@gmail.com
91 115 42 08

Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH

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

La Cultura Ecológica Ante El Cambio

Los fondos de inversión, el capital riesgo, la punta de lanza del capitalismo feroz, está comprando las empresas que nacieron defendiendo los principios de la ecología en su vertiente ambiental y social. Se han convertido en un objeto de deseo del sector financiero, que quiere el control sobre "nuevos segmentos de mercado". El consumo de productos ecológicos nació como una alternativa a un sistema agroindustrial que está envenenando literalmente el planeta con sus costes, entre los que se incluyen gastos hídricos y energéticos, pesticidas, abonos químicos. Todo ello provoca la deforestación, que lleva a la desaparición del campesinado mundial, base de la soberanía alimentaria que hace a los pueblos libres. También el arrasamiento de especies vegetales y animales autóctonos, y unas condiciones salariales que impiden una vida digna a los cultivadores y que además les exponen sin protección a agroquímicos peligrosos, entre otros impactos innumerables. El consumo ecológico nunca ha sido sólo una cuestión de salud y calidad, aunque sea uno de los elementos principales por los que muchas personas se acercan, sino que se concibió desde el inicio como un arma de transformación política que podía trascender la esfera del individuo y su necesidad de alimentos saludables.

Con la llegada del gran capital al "nuevo negocio verde" el consumidor debe asumir una nueva disyun-

> *El consumo ecológico nunca ha sido sólo una cuestión de salud y calidad, aunque sea uno de los elementos principales por los que muchas personas se acercan, sino que se concibió desde el inicio como un arma de transformación política que podía trascender la esfera del individuo y su necesidad de alimentos saludables.*

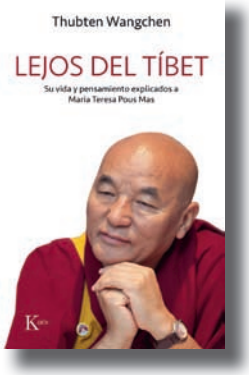
tiva en su opción de compra.

Elegir los productos que van más allá del binomio calidad-precio y hacer política defendiendo el ideario completo de la cultura ecológica, tanto en el aspecto ambiental con productos de calidad, saludables, respetuosos con el medioambiente, de proximidad, de temporada, como en los criterios sociales de precios justos para el campesino, y salarios dignos en toda la cadena de producción y distribución.

Obliga también a una actitud activa que implique la participación en grupos de consumo, apoyar a las empresas que generan tejido social, a las tiendas de toda la vida, más desplazamientos para buscar lo que necesitas. O elegir el camino más fácil y cómodo de las grandes superficies, donde las marcas blancas permiten acceder a un público mucho más amplio, para el que era inaccesible este consumo por precio y disponibilidad, y permite además a los productores comercializar un mayor número de productos y crecer como empresas. Los que elijan esta segunda opción, formaran parte de la tendencia imparable que permitirá que la agricultura ecológica se integre en el seno de la economía global y en estructuras como los supermercados. Y aunque nos disguste, habremos perdido el control, pues el nicho de mercado es muy tentador. Y aunque aparentemente todo parecerá igual, el espíritu de ese sector será transformado por las prácticas propias de las multinacionales. Competirán, como solo ellos saben hacerlo. Conseguirán cerrar las tiendas especializadas, seguramente, bajaran los sueldos, como ya lo están haciendo. ¿Qué pasará con la soberanía alimentaria, con el respeto del medio ambiente, con la vertebración del territorio, con la cercanía...?

Esta nueva ecología será un mero objeto de consumo y los que defendemos que este último puede cambiar el rumbo de la economía, seguiremos luchando para que los auténticos referentes, lleguen a la opinión pública y puedan ser elegidos como los héroes cotidianos que enfrentan esa corriente. Y mientras tanto la poesía de una leche de autor, la rebelión de una cooperativa de consumo, la revolución de una huerta a las puertas de tu casa, las tiendas de toda la vida, sin capital tóxico a sus espaldas, las iniciativas locales y familiares seguirá siendo la opción de los más comprometidos con el consumo consciente ●

Beatriz Calvo Villoria
Periodista y directora de Ecocentro TV.
www.ecocentro.es



Lejos del Tíbet

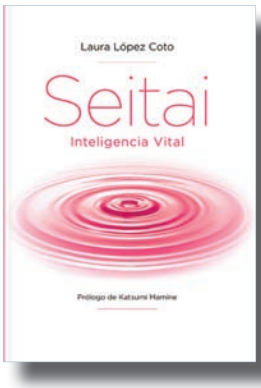
Su vida y pensamiento por a Maria Teresa Pous Mas

Thubten Wangchen

He aquí el fascinante relato de la vida del venerable lama Thubten Wangchen. Se inicia con la huida de su pueblo natal, en el Tíbet, y prosigue con la peligrosa travesía por las montañas, su época de mendigo y de niño de la calle en Katmandú, los estudios y la vida espiritual en el monasterio personal del Dalai Lama en Dharamsala (India)… hasta la apertura de la Casa del Tíbet en Barcelona.

16€

Ed. Kairós



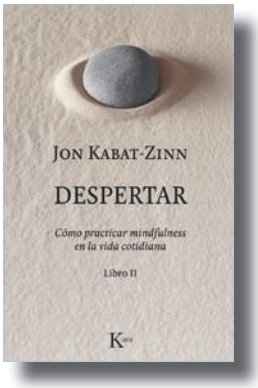
Seitai Inteligencia Vital

Laura López Coto

Estamos formados en el control y en el cultivo del intelecto. El Seitai ha descubierto cómo la Vida vive a través de una alternancia permanente entre tensión y tensión. Ese Movimiento Vital posee una Inteligencia y se puede afinar y sensibilizar. Los conocimientos del Seitai y su práctica fundamental del Katsugen Undo, flexibilizan el eje proporcionando al practicante una relación agradable con tu espalda.

18,95€

Canal Abierto Editorial



Despertar - Libro II

Jon Kabat-Zinn

Durante varias décadas, Jon Kabat-Zinn se ha dedicado a poner al alcance del gran público los beneficios tangibles de la meditación. En la actualidad, son millones las personas que han emprendido la práctica formal de la meditación mindfulness como parte de su vida cotidiana.

15€

Ed. Kairós

Mulamadhyamakakarika

Nagarjuna

El Mulamadhyamakakarika (Versos sobre los fundamentos del camino medio) es uno de los textos más importantes del budismo. A través de la traducción y el estudio individual de los versos originales, en esta versión de Gudo Wafu Nishijima se aúnan el entendimiento de la tradición del budismo zen japonesa con el libro original escrito aproximadamente en el siglo II d. C. por Nagarjuna.

27€

Ed. Sirio

La construcción del budismo moderno

David L. McMahan

Durante los últimos 150 años, numerosos estudios y obras budistas sobre esta tradición han representado un budismo único y moderno, incluso cuando se intentan mostrar sus enseñanzas atemporales o se abordan los elementos «esenciales» de la tradición.

22€

Ed. Kairós

Agenda

Conferencias, Talleres y Cursos

1, 2 y 3 de Febrero - Intensivo
Seitai Katsugen
www.seitaiinteligenciavital.com

5 y 19 de Febrero - Curso
Didgeridoo
www.ritualsound.com - 91 861 632

7, 11, 18 y 23 de Febrero
Jam Session
www.ritualsound.com - 91 861 6320

9 de Febrero - Taller
Cantos armónicos
www.ritualsound.com - 91 861 632

12 y 26 de Febrero - Curso
AfroPercusión
www.ritualsound.com - 91 861 632

14 de Febrero - Curso
El zen en el dia a dia
www.zenyvida.com

17 de Febrero - Curso
Chi Kung para los tendones
www.chikungtaojanu.com

23 y 24 de Febrero - Curso
Formación de Aceites Sagrados Egipcios
670 566 704

2 y 3 de Marzo - Seminario
Alimentación y cocina consciente
www.medavida.com

8, 9 y 10 de Marzo - Congreso
I Congreso Internacional de baraja y tarot
www.congresobarajaytarot.com

22 al 24 de Marzo - Taller
Psych-K
www.transformandomivida.com

28 al 31 de Marzo - Seminario
Insight I
www.insight.org.es

12 y 14 de Abril - Seminario
Sanar tu vida
www.mariarosacasanovas.com

Retiros, Vacaciones, Festivales

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

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera
Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
617401805 - info@ruralinside.com

Masajes Ayurvedicos
Retiros estacionales
677 35 25 27 - www.masajesayurvedicos.com

Spa Casa Río Dulce
Vacaciones de Verano con Niños
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

Vivencia Salud
Viajes para la Consciencia
India - Junio 2019
México - Septiembre 2019
www.medavida.com
653 246 812 - 682 057 467

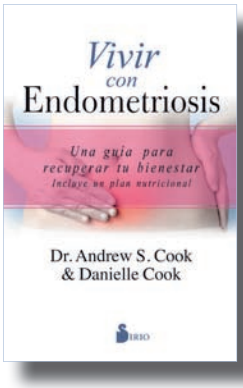
Formaciones

Aula Interior
aulainterior.com
www.universidaddevida.com

Cocina Macrobiótica
Escuela de Vida
695 309 809- info@escueladevida.es

Escuela de vida
695 309 809
www.escueladevida.es

Espacio Calithai Masaje
667 40 65 41
www.masajeterapia.net



Vivir con endometriosis

Una guía para recuperar tu bienestar

Dr. Andrew Cook y Danielle Cook

Si te han diagnosticado endometriosis, no te desesperes; hay muchas cosas que puedes hacer para encontrar alivio, iniciar el proceso de curación y recuperar tu vida. Para tomar las riendas y generar cambios positivos en tu estado de salud, lo único que necesitas es conocer los distintos factores de esta dolencia, aprender y formarte sobre lo que te está sucediendo.

13,95€

Ed. Sirio

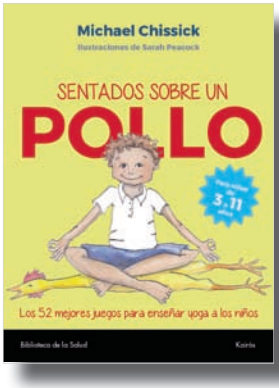
Educar sin perder los nervios

Tania García

Para integrar la educación emocional en tus hijos, primero tendrás que hacerlo en ti. Solo de esta manera les proporcionarás las herramientas necesarias para conocer sus emociones, superar con resiliencia las adversidades, ser asertivos, respetarse a sí mismos y a los demás, disfrutar de la vida y hacer de la positividad, el respeto y la empatía piezas clave en sus relaciones...

17,9€

Ed. Vergara



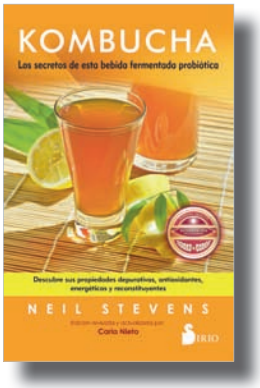
Sentados sobre un pollo

Michael Chissick

Lleno de divertidos juegos y rebosante de hondura pedagógica, Sentados sobre un pollo es un manual diseñado para motivar a los niños a que desarrollen sus habilidades de autocontrol, relajación o resolución de conflictos, mientras disfrutan de actividades lúdicas como el «Juego de la banana», «Árboles sigilosos», «Equilibristas geniales» o «Sentados sobre un pollo».

18€

Ed. Kairós



Kombucha

Carla Nieto y Neil Stevens

¿Un hongo?, ¿un té?, ¿un superalimento? La kombucha es todo eso y mucho más. Conocida desde la Antigüedad - en la China Imperial se consumía como té de la inmortalidad - la popularidad de esta bebida fermentada, probiótica, refrescante y ligeramente gasificada se ha disparado en los últimos tiempos, posicionándose como u

11,95€

Ed. Sirio

Recomendaciones

FERIA SOSTENIBLE - 9 y 10 de febrero - 11 a 18 h.

2ª feria dedicada a conocer, adquirir y compartir soluciones, productos e ideas sencillas para una vida más ecológica y sostenible. Sosteniblemente es una feria gratuita para todos los públicos en la que a través de expositores, talleres y pequeñas charlas se darán a conocer productos e ideas sencillas para una vida más ecológica y sostenible.
La Casa Encendida (Ronda de Valencia 2, 28012 Madrid).

HISTORIA DEL RETRATO EN EL MUSEO THYSSEN - hasta el 23 de febrero

Ven a conocer las obras maestras del retrato que alberga el Museo Thyssen-Bornemisza de Madrid, desde el Renacimiento hasta el siglo XX. Comentando obras como Holbein, Ghirlandaio, Rembrant, Rubens, Goya o Toulouse-Lautrec... Aprenderás a entrenar tu "ojo artístico" para convertirte poco a poco en un experto en arte.
www.museothyssen.org

UNA VENTANA AL MUNDO. 130 AÑOS DE NATIONAL GEOGRAPHIC - hasta el 24 de febrero

El legado de los 130 años de actividad divulgativa y exploradora de National Geographic llega al Espacio Fundación Telefónica. Una exposición que propone un recorrido por objetos icónicos, fotografías, mapas y vídeos, algunos de ellos inéditos en España. Espacio Fundación Telefónica. Más información: **https://bit.ly/2PidzgL**

Fé de Erratas (offline)

Nº 230, portada y pág. 6. Dónde pone "Estelle Latin" debe poner "Estelle Lantin".

Alimentación/Nutrición

Escuela de Vida (pág. 41)
695 309 809

Masajes Ayurvedicos (pág. 33)
677 35 25 27

Chi Kung

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

Cuidado personal

Henna Metod (pág. 15)
91 085 25 07
www.hennametod.com

Namarupaterapias (pág. 31)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Daniel Gabarró (pág. 37)
www.campusdanielgabarro.com

Dialogos Gestalticos (pág. 43)
venycrece@gmail.com

Daniel Gabarró (pág. 37)
www.campusdanielgabarro.com

María Rosa Casanovas (pág. 91)
www.mariarosacasanovas.com
653 370 455

Ecotiendas

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

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 45)
91 115 42 08

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 15)
91 527 28 33

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pag. 43)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 33)
677 35 25 27

Shiatsu (pag. 15)
609 915 925

Música

Ritual Sound (pag. 35)
www.ritualsound.com

Meditación

Juan Manzanera (pág. 39)
630 448 693

Seitai (pág. 19)
www.seitaiinteligenciavital.com

Zen (pág. 23)
www.zenyvida.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 21)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 15)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 29)
660 337 671 – 677 038 461

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 31)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 21)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 17)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Me da vida (pág. 23)
653 246 812 - 682 057 467

Yoga

Centro de Terapia-Avabodha (pág. 37)
669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 47)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 37)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 29)
91 435 23 28

VerdeMente

El mejor camino para ti

Nos adaptamos a ti

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

ALQUILER DE SALA en SOL
Terapias y/o Cursos
669568501
www.avabodha.es

TRASPASO HERBOLARIO
Traspaso herbolario en funcionamiento por jubilación. Zona Las Rozas (Madrid)
www.miherbolario-mandragora.com
639 779 424

SE ALQUILA SALA PARA TERAPIAS
Centro de terapia en la c/ Fuencarral. Consulta exterior muy luminosa, 12 m², muy buena ubicación, y buen ambiente laboral.
Precio total: 550 €/mes
Mejor verlo - sin compromiso
661549667 - Paco
¡Se alquila enseguida. No lo dudes!

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

Esoterismo

RENEE PIÑEIRO
VIDENTE MEDIUM TAROT
Estoy para ayudarte
Consulta de 20 años en Madrid Centro
CITA PREVIA
Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

Promociones Especiales

Contenidos
WEB
Blog
Mailing
Redes sociales

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

ecocentro

bio vegetariano con alma

multi-tienda

Frutas y verduras muy frescas, reponemos constantemente.
Servicios diferenciados: maquinaria insonorizada, productos a granel, llevamos tu compra al coche, en la tienda digital con descuento permanente en toda tu compra.

restaurantes

Biobufé
Informal, económico. Comida caliente al peso, cocina abierta todo el día. Cáterin para grupos, servicio a domicilio
Restaurante Gourmet
Romántico, con encanto. Menú abierto en todos los turnos.

tarjeta descuento

Hasta -8% en todas tus compras y consumiciones.
Ventajas adicionales para los jóvenes menores de 30 años.
Regalo sin sorteo.
Alojamiento rural o masaje ayurvédico para compras superiores a 300e.

ecosofía

Talleres y Seminarios
Emilio Carrillo, Dora Gil, Violeta Arribas, Miyo Fiel y otros muchos de yoga, meditación, terapias etc.
Conferencias, talleres, clases, conciertos, cenas benéficas.
Alquiler de salas luminosas.

la hospedería del silencio ***

Finca-Hotel en Gredos Sur
Espectacular enclave natural a sólo 2 horas de Madrid.

Cabañas muy confortables.
Amplia difusión gratuita de tus seminarios en medios propios y revistas del sector.

ecocentro

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

Alimentación Bio-Vegetariana
Multi-Tienda y Restaurantes
Librería
Hoteles Rurales
Ecosofía: Formación y Solidaridad

C/ Esquilache 2 a 12
eco@ecocentro.es
915 535 502
690 334 737
Cuatro Caminos
Rios Rosas o Canal

La Hospedería del Silencio
Robledillo de la Vera,
Sierra Sur de Gredos
Caceres
hpd@ecocentro.es

www.ecocentro.es -