

Verde Mente

La Guía Alternativa

Marzo 2013 N°166

Sección Ken Wilber

Raquel Torrent

La salud y los refranes

Angel Pérez

El poder y la fuerza estan dentro

Claudia Guggiana

La practica de la no-dualidad

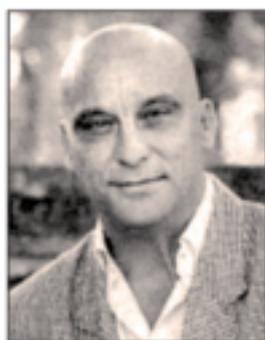
Jorge Pablo Perez

Entrevista a Pedro San Jose

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida



Y de nuevo el milagro,
de nuevo el poder de la vida
desbordándolo todo:
¡la primavera!



Fotografía y texto de Dokushō Villalba

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

Nuestros Colaboradores

PEDRO SAN JOSÉ



Médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham, Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. Es "Teacher" de Zen acreditado por Willigis Jäger, guía a varios grupos en la práctica del Zen y de la contemplación y es autor de varios libros, dos de ellos sobre práctica espiritual.

DOKUSO VILLALBA



Monje Zen trasmisor de la Escuela Soto Zen Japonesa, discípulo directo de Taisen Dashimuro, abad del templo zen Luz serena. Escritor conferenciante aficionado a la fotografía y poesía.

MARTA PATO



Psicóloga Psicología humanista integrativa, coaching, procesos de pérdidas y duelo, PNL, hipnosis ericksoniana, proceso Hoffman, técnicas de respiración y meditación. Psicoterapeuta y formadora de desarrollo personal en Renovar Tu Vida.

RAMIRO CALLE



Profesor de Yoga y pionero en su difusión, orientalista, divulgador incansable de la filosofía de la India y la Espiritualidad. Escritor y director del Centro de Yoga Sadhak.

GRACIELA LARGE



Formadora, Experta en Comunicación, aplicada a las Relaciones Interpersonales y el Movimiento Esencial. Consultora en Comunicación Integral; Inteligencia Emocional; Formación Familiar; y Comunicación No Verbal. Sección: Comunicación y relaciones personales

MONTSE BRADFORD



Especialista en alimentación y nutrición energética, autora de numerosos libros. Compagina la escritura con la enseñanza de la nutrición y salud holística. Galardonada por la Fundación José Navarro con el premio verde 2008 por su obra a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

RAQUEL TORRENT



Más de 22 años de experiencia profesional
Psicóloga Colegiada, Terapeuta Integral
Consultora Transpersonal, Profesora, Coach.
Bilingüe inglés- español-francés e italiano

SUMARIO SUMARIO SUMA

RAMU2
AMU2
MARIO
AMU2
JMARIO
AMU2
ARIO
RAMU2
JMARIO
RAMU2

Sección Naturaleza y Zen

Dokuso Villalba 2

El poder de la consciencia.

Ramiro Calle 6

El Bodhisattva actual.

Entrevista a Pedro San José 8

Sección Ecocentro.

Superalimentos 10

Sección Ken Wilber.

Raquel Torrent 12

La salud y los refranes.

Dr Ángel Pérez Gómez 16

La danza me conecta con la grandeza eterna del hombre.

Maite Bernardelle 20

La energía femenina y sus necesidades nutricionales.

Montse Bradford 22

Atraviesa una dificultad meditando.

Marta Pato 30

Quiropráctica 32

Autorrealización: la práctica de la no-dualidad (parte 1).

Jorge Pablo Pérez 34

El poder y la fuerza están dentro ¡descubrámoslos!

Claudia Guggiana 36

Sección Comunicación y Relaciones personales.

Graciela Large 38

Soltar el lastre de la mente.

Om Mahi 40

El retorno de las sanguijuelas: la Hirudoterapia en el siglo XXI

Elena Bogoslovskaya 42

Sección Mindfulness.

Psicología positiva.

Agustín Prieta 44

Las abejas: Las incansables abejas.

Benito Gallego 46

Conferencias gratuitas 48

Cursos 49

Tablón de anuncios 50





Mi hermano Miguel Ángel desencarnó hace medio año. Si hubiera otras vidas, siempre querría encontrármelo y tenerlo como el maravilloso hermano que fue, siempre incondicional y generoso; una persona con un encanto especial y que destacaba por su inmensa humanidad y bondad y porque, además de ser empresario, era un excelente poeta y un insuperable rapsoda. Mi hermano Pedro Luis ha preparado con todo cariño un inspirado texto sobre Miguel Ángel y que merece ser difundido. Aunque de caracteres muy diferentes, los tres hermanos nos tuvimos un gran amor desde niños y una estrecha e inquebrantable relación.

Ramiro Calle.

Estirpe de seductor

*En recuerdo de
MIGUEL-ANGEL CALLE*



Hay personajes a los que no es posible definir, eliminando dicho epíteto.

Seductores de personas, de grupos, de multitudes.

Hay tanto tipo de seducciones, que sería interminable enumerarlas. Pero hay ciertas personas, que han nacido y se han hecho de esa estirpe.

Miguel-Ángel era una de ellas, y quizás ha tenido que pasar cierto tiempo desde su desaparición (aún tendrá que pasar mas) para que tomemos conciencia de esa virtud, que siempre le caracterizó, aunque desgraciadamente no siempre fuésemos capaces de comprenderlo.

Seducor, ofendido. Afable, colérico. Generoso y dominante.

Todo ello, mezcla de una personalidad entregada, y sin embargo en ocasiones manipuladora, que le llevaba a sorber la vida intensamente y a veces de forma desgraciada, y a que tú, la apurases igualmente, con él.

De gran generosidad incluso con los desconocidos, quiso abarcar el mundo y sus gentes, sin darse cuenta de que

abarcar mucho, supone a menudo, conseguir menos.

Por la estirpe de seductor supone eso: vivir intensamente, según tus propias normas, olvidar los convencionalismos, seducir y convencer al mayor número posible de personas. Hacer felices —y a veces desgraciadas— al mayor número de ellas, y dejar en todos, ese surco de persona distinta, entregada, generosa y ...seductora.

Era difícil no dejarse fascinar por su atracción encantadora y vitalista, y si su aliento te rozaba, nunca te librarías ya de él. Como esos perfumes atemporales, que de repente vuelven a surgir cuando ya no lo esperas y que te hacen sublimar situaciones olvidadas.

Murió con el corazón roto —según los médicos ...—“por meras causas físicas de sus gastadas arterias”.

Como a menudo sucede, se equivocaban.

Los que le conocemos sabemos, que se le rompió, -eso sí- pero fue de tanto amar. Los seductores como él,

se mantienen vivos, rejuvenecidos por viejos amores nunca olvidados, y mueren envejecidos por los nuevos que llegan, apasionados y exigentes.

Poeta brillante. Excepcional recitador y por encima de todo gran e intenso amorador.

Aún me estremezco, cuando en mi corazón suena, ese famoso poema de amor y muerte —con el que me identifico cuando en él pienso— y que adoraba recitar:

“Yo quiero se llorando el hortelano de la tierra que ocupas y estercolas, compañero de alma tan temprano”.

Quizás su corazón no estaba forjado para tanto amor mundano y ahora recorre espacios infinitos, ávido de nuevas emociones, amores celestiales y sueños imposibles.

“También yo quiero ser llorando el hortelano de la tierra que ocupas y estercolas, HERMANO del alma tan temprano”.

Pedro Luis Calle



La Guía Alternativa
de Madrid

Verdemente

19 años

VERDEMENTE S.L.

Dirección: **Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación: **Iñigo Abrego y M^aMar Gallego**

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

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D

28012 Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

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.

**Rellena este cupón
y envía 20€-en sellos
de 0,37 € y te
enviaremos a tu domicilio
Verdemente durante un año.**

Susíbete a Verdemente

Nombre

Dirección C.P

Ciudad Provincia Teléfono

¿Cual es tu sección preferida?

C/ Mayor 6. 3º piso "8" Madrid- 28013

Las direcciones de esta lista de correo están sometidas a la Ley Orgánica española 15/1999 de Protección de Datos Personales. Le informamos que tiene usted derecho a acceder a la información de nuestros ficheros que le concierne, consultarla y rectificarla en el caso de que fuera errónea, así como cancelarla y oponerse a la grabación y tratamiento de aquellos datos que no fueren imprescindibles para el mantenimiento de su relación con VERDEMENTE.



verdemente 100% papel reciclado

Estamos en Facebook. Revista Verdemente

Estamos en www.issuu.com

verdemente@verdemente.com

Descárgate la revista en formato pdf en:

www.verdemente.com



AFROCONTEMPORÁNEO
CONTEMPORÁNEO
CONTACT
INICIACIÓN AL MOVIMIENTO
DANZA Y EXPRESIÓN
DANZA Y ACROBACIA
INTENSIVOS
ALQUILER DE SALA

C/ DOCTOR CORTEZO Nº 17
3º IZQUIERDA
TIRSO DE MOLINA
91 389 6358 / 699 157 543
WWW.BAMBUDANZA.COM
info@bambudanza.com

BambúDanza

centro de arte y movimiento

Espacio creativo para la danza, la expresión y el desarrollo personal.

4 salas diáfanas y acondicionadas con suelo de tarima y una excelente iluminación natural.

Disponible desde 20 hasta 90 metros cuadrados.

Incluye materiales como: mantas, cojines, colchonetas y sillas plegables.

Situados en el centro de Madrid, en la Plaza de Tirso de Molina.

¡ Ven a conocernos!



Cocina Flor de Loto

Clases de Cocina energética para la salud

Macrobiótica

Clases teórico - prácticas donde aprenderás a dominar las energías Yinn - Yang y las propiedades de los alimentos.

Descubre todas las ventajas de combinar la cocina vegetariana, la filosofía macrobiótica y la dieta mediterránea.

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

todos los días son especiales

DESCUBRE POR QUÉ EN:
www.elvergelecologico.com

Lunes

Día de la **MACROBIÓTICA**

10% DE DESCUENTO en los productos de macrobiótica

Martes

EN OFERTA **TODA LA FRUTA Y VERDURA**

20% DE DESCUENTO

Miércoles y Jueves

MENÚ DE REGALO

Por compras en supermercados o restaurante superiores a 80€

Viernes

Día del **SOCIO**

10% DE DESCUENTO EN LAS TIENDAS

SÁBADOS Y DOMINGOS

UN MASAJE GRATIS por compras superiores a 80€

TODOS LOS DÍAS

50% DE DESCUENTO en comidas y cenas a la carta de lunes a domingo

Ahora López de Hoyos también abre los domingos y festivos de 10 a 14.30!!

Estamos en: Pº de la Florida, 53 López de Hoyos, 72



**FENG-SHUI
RADIESTESIA
GEOBIOLOGÍA**

- Estudios en Hogar • Negocio •
- Ki de Nueve Estrellas
- Curso de Introducción

Ana Postigo Tf. 91 309 19 14
Experta en Feng Shui

El poder de la CON

Hay un adagio que reza: *“Por donde hemos entrado tenemos que salir”*. Hemos entrado por la consciencia y por la consciencia hemos de hallar la puerta hacia la sabiduría y la libertad interior. En la mayoría de los aspectos estamos en desventaja con el animal, excepto que tenemos una simiente de consciencia que podemos desarrollar, y es posible su evolución si nos lo proponemos y además podemos entrenarnos para ser más conscientes e incluso autoconscientes y conseguir así una mente más independiente, lúcida y compasiva.

Para llevar a cabo ese trabajo contamos con el precioso legado de enseñanzas y métodos que hemos recibido de las que pensamos han sido las mentes más

iluminadas; enseñanzas que han fluído en todas las épocas y latitudes desde los tiempos inmemoriales, pues siempre ha habido personas con sensibilidades e inquietudes espirituales en el intento por darle un propósito y un sentido a la vida de automejoramiento y más fecunda cooperación con las otras criaturas.

La consciencia es una función preciosa de la mente, pero que por lo general está muy escasamente desarrollada, lo que da por resultado estados mentales nocivos como la ofuscación, la avaricia, el odio y tantos otros. Si la consciencia está empañada por la ignorancia básica, los pensamientos, palabras y obras no son los idóneos ni constructivos. La mente se embota y el discernimiento se

SCIENCIA

distorsiona. La falta de consciencia es oscuridad; la presencia de consciencia es lucidez. El desarrollo sistemático y progresivo de la consciencia conduce a un despertar de la misma, que conlleva contento interior, intensidad vital y plenitud, visión clara, atención serena, sosiego y entendimiento correcto. La consciencia es como una lámpara. Su valiosa energía, la atención, no es de gran beneficio para la vida diaria y también para la exploración y conocimiento de uno mismo. La consciencia es darse cuenta y opera en el momento inmediato. Nos damos más cuenta de lo que sucede fuera y de lo que sucede dentro. Nos permite estar vigilantes y autovigilantes y potenciar así la denominada comprensión clara de lo adecuado, facilitando una acción más diestra y oportuna, más correcta y menos egocéntrica.

Si consideramos que la consciencia es intensidad, vitalidad, conexión plena con lo que es, presencia del aquí y ahora, comprensión profunda y sabiduría, nos percataremos de lo esencial que es el cultivo de la consciencia, para ir ampliándola y que desencadene cada vez una percepción más clara y mayor sabiduría, procurándole así un significado más pleno a la existencia. Una consciencia desarrollada decanta por sí misma en sabiduría y compasión, conocimiento transformativo y amor.

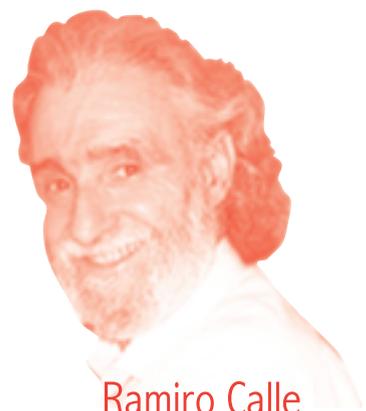
Para el entrenamiento paulatino de la consciencia tenemos que servirnos de:

- La práctica asidua de la meditación, que es como un banco de pruebas al respecto.
- El establecimiento de la consciencia en las actividades de nuestra vida cotidiana.

En suma, tratar de estar más atentos; proponernos ser más conscientes. Como dijo un maestro: "Que la consciencia sea tu dios". Es decir, que tratemos de vivir nuestra jornada diaria salpicándola de momentos de consciencia, con lo que al decir de los maestros zen, "el color será más color y el sonido más sonido".

La consciencia puede dirigirse hacia el exterior para percibir en el momento lo que es, o hacia el interior. Cuando se interioriza, nos ayuda a ir desenmascarándonos y sabiendo más de nuestras reacciones, asociaciones, tendencias subyacentes, conflictos internos y autoengaños. Entonces es como una luz para esclarecer nuestro núcleo interno de caos y confusión. Se convierte en el medio por excelencia para descubrirnos y saber qué tenemos que transformar. Cuando la consciencia se interioriza aún más podemos ir más allá de las ideaciones o discursos mental y conectar con la raíz o fuente de la mente y obtener la pura, desnuda e inspirado presencia de sí o sensación de ser, que nos ayuda a mantenernos en nuestro propio eje, menos agitados por las influencias externas o por nuestros propios contenidos psicomentales.

Hay infinidad de ejercicios y técnicas para lograr la evolución de la consciencia. Representan lo que se denomina en el yoga "sadhana", es decir, el cuerpo de procedimientos para hacer posible la mutación psicológica y el desarrollo interior. Tiene que estar asentado en la ética genuina y el control sobre la mente, la palabra y las obras. Estos ejercicios todos son experienciales y se han verificado a lo largo de siglos. Lo necesario no es saber que existen, sino practicarlos. Son las herramientas para hallar el acceso a lo más real que persiste en nosotros. No es para ponerlo en palabras, sino para sentirlo.



Ramiro Calle

CENTRO DE YOGA SHADAK

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

Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
Telf: 91 435 23 28

Entrevista a Pedro San Jose



“Los Koans de Jesús de Nazaret”

Una visión no religiosa de los dichos principales de Jesús de Nazaret

Es un libro singular, ya que quizás por primera vez en nuestro panorama editorial un maestro de zen ha recopilado desde una visión no religiosa 60 dichos principales del Maestro de Galilea. Al tiempo se ha realizado un análisis laico riguroso de estos dichos, acompañados de comentarios nacidos desde su compromiso interior, y glosados por 60 poemas que han de ser considerados cantos del espíritu, propios del que contempla un diálogo permanente con el que considera su maestro en el camino. Su autor, Pedro San José, dice sobre su obra:

Esta colección de “Koans de Jesús de Nazaret” es un resumen no exclusivo ni excluyente de la esencia de su mensaje, y sus comentarios son una interpretación laica que solo a mi han de ser atribuidos. Me he acercado al mensaje jesuístico con el respeto con el que Moisés se quitó las sandalias al pisar tierra sagrada, pero también con la decisión de no ser reprimido por ideas preconcebidas o por dogmas condenatorios. Por ello es una lectura fuera del marco institucional y de la tradición eclesíastica. Estas páginas se han escrito con el profundo deseo de servir al desarrollo humano, y de convertirse en guía especial para las personas del siglo XXI que aceptan que Jesús es el maestro excepcional que fue, es y será, el faro de sabiduría y de vida imprescindible en el camino que nos espera. Alegrémonos, pues, los que hemos experimentado atisbos del maravilloso escenario que ya se anuncia en la Historia que viviremos. Vibremos de amor con sus palabras, con sus hechos y con su voz que nos llega desde los confines del espacio y del tiempo, como la voz amada que nos llama a nuestro hogar propio, el que habitamos sin saberlo.

Verdemente: Cuéntanos cómo decides sacar adelante un libro como éste.

Pedro San José: Como muchos de los practicantes de caminos espirituales

en mi país, fui educado dentro del catolicismo institucional, en la aceptación de los dogmas de fe, y la no discusión de la interpretación de la fe por la iglesia católica. Debido a mi compromiso político y social en los años ochenta del pasado siglo, entré en crisis con esta posición espiritual y religiosa, buscando entonces otras preguntas y otras respuestas. Hace 22 años inicié mi práctica del zen, descubriendo por primera vez en mi vida las enseñanzas del Dharma del Buda y de los Patriarcas de esa tradición. Ya entonces aprendí a distinguir entre los “dogmas” del budismo como corriente y estructura religiosa y el mensaje original del Buda que es no religioso en esencia. Simpaticé con la forma de ver que ha venido a llamarse “budismo pragmático” del que la figura principal es Goenka, aunque nunca me consideré budista; y a través de mi maestro Willigis Jäger aprendí una práctica del zen no confesional. Desde aquí, como muchos otras personas de mi tiempo, quise volver a mis raíces. La pregunta que es fuente de este libro es: ¿Si es posible contemplar una práctica del Dharma, del mensaje del Buda, no confesional, transespiritual, no será posible realizar una lectura laica del mensaje de Jesús de Nazaret? Esto es lo que es este libro, una aportación laica, tal y como yo la he entendido, de lo que considero principal del mensaje de Jesús. Durante más de dos años surgieron poco a poco los contenidos de este libro.

Llama poderosamente la atención que se ha vinculado en el título el personaje de Jesús de Nazaret a la figura del koan, estrechamente relacionada con el budismo Zen. ¿Por qué has utilizado este recurso?

El koan es un “anuncio público” de la esencia tal y como es presentado por una conciencia iluminada. Y ¿qué es sino el “anuncio de la buena noticia”- el evangelio - los mensajes que han quedado recogidos de Jesús, al menos los que tienen mayores visos

de historicidad? Por ello definiendo que Jesús habló, actuó y vivió desde su conciencia mística, no presente desde su origen sino adquirida tras un proceso de búsqueda que culminó en su tiempo en el desierto y con los acontecimientos de su bautismo junto a su maestro Juan.

¿Cómo recoges la figura de Jesús de Nazaret en tu libro? ¿Cuál es el mensaje principal que quieres mostrar?

De igual manera que el Buda abrió la puerta del Dharma mostrando el camino para superar el sufrimiento humano, Jesús nos mostró el camino, que llamó la “actualidad el Reino de Dios, que está dentro de nosotros y fuera de nosotros”, como solución a los problemas de sufrimiento, opresión y decadencia del ser humano. Por ello la esencia de su mensaje es un mensaje místico, pero al tiempo una propuesta pragmática para el hombre y la mujer de su tiempo y también de nuestro tiempo.

Sabiendo que Jesús está fuertemente relacionado por tradición con la fe católica, ¿cómo despojas y separas esta situación y aíslas la figura para presentarla desde un enfoque laico?

Jesús no fue el fundador del Cristianismo. No pretendía crear una nueva religión, ni ofrecernos un nuevo dogma de interpretación de la realidad. La religión católica se basa en la teología paulina, que sustituyó el mensaje del Reino de Dios por la teología de la redención, colocando a Jesús por encima del linaje humano, como el Logos que fue sacrificado para lograr la salvación de los que no podíamos salvarnos por nosotros mismos. El mensaje de Jesús fue, por el contrario, una propuesta humana, espiritual, de liberación de las condiciones de sufrimiento de nuestro linaje, a través de la instauración de una nueva conciencia, “conciencia del Reino”, que cambiará las condiciones de vida, personales y sociales, y permitirá una sociedad diferente basada en el amor desinteresado, en la comunión de todos los seres. No puedo ni debo, siguiendo su ejemplo, entretenerme en la discusión sobre exclusividades religiosas o dinámicas de poder dogmático propio de las iglesias. Las iglesias cristianas han dado lugar, por otra parte, a grandes místicos, como Francisco de Asís, el maestro Eckhart, Juan de la Cruz y

Bodhisattva & actual

muchos otros. Todos ellos salieron de la senda dogmática trazada para buscar en el origen. Esta ha sido, con la humildad y diferencia en mi caso, mi intención.

¿Cómo has hecho la selección, la producción de koans? ¿Qué proceso has seguido?

He partido de la crítica realizada por las corrientes de investigación del Jesús histórico para seleccionar textos con una suficiente verosimilitud histórica, o al menos que respondan fielmente a las primeras comunidades de discípulos, principalmente de los textos más primitivos del Evangelio de Tomás y de la Fuente "Q" recogida en los sinópticos. Dentro de ello he seleccionado los mensajes principales según yo lo veo, sobre el propio Profeta, sobre su visión de lo divino, sobre las normas de vida, principalmente recogidas en su "Sermón del Monte", sobre los dichos más fieles a su visión mística, y sobre los sucesos de su Pasión. Por fin, en el caso de Jesús, koánicos son tanto los dichos como los hechos, por lo que he recogido algunos hechos que muestran el anuncio de su mensaje. Quizás el koan principal de Jesús es el koan de la Cruz, por la gran interpelación que supone.

¿Podrías explicar cómo está estructurado el libro, internamente, dentro de cada capítulo con qué se va a encontrar el lector?

Cada capítulo está estructurado para la práctica de la persona comprometida con el crecimiento humano, para el viajero espiritual comprometido, por lo que aspiro a que sea utilizado como se realiza con otras colecciones de koans, "masticando" el koan, convirtiéndole en vida. Por ello cada dicho tiene un texto principal y textos homólogos añadidos, con el fin de abrir el horizonte del lector. Va seguido de un poema, que glosa el contenido, y supone una interpelación continua a lo largo de la obra, sobre nuestra vida, sobre nuestra conciencia. Sigue un comentario, que es un diálogo interior con el maestro, y que expresa el centro de la interpelación koánica contenida en el dicho/hecho. Finaliza el capítulo con algunas referencias y análisis contextuales, que permiten situar el koan en la cultura y en la

evolución histórica en que fue realizado. No es un libro para leer de corrido, sino un manual para trabajar en la tarea de maduración en el espíritu.

Esta obra, presentada de esta manera, ¿será de utilidad para aquellos viajeros espirituales que no pertenezcan a la tradición cristiana: budista, sufi u otra?

Claro que sí. Comencé diciendo que sin ser budista he sido profundamente beneficiado de los mensajes del Buda y de la práctica del zen. ¿Cómo no una lectura no confesional de los mensajes del profeta de Galilea ha de beneficiar a todos los espirituales, profesen las creencias que profesen, si no se acercan al maestro de Galilea con apriorismos dogmáticos. Como dice mi maestro Willigis, la montaña a la que estamos subiendo es la misma, sea cual sea la cultura de procedencia.

¿Qué requisitos debe tener el lector a la hora de afrontar las líneas que tiene entre sus manos?

No es un libro académico, no es un nuevo manual sobre el Jesús histórico, no es una obra novelada sobre Jesús, no es un libro para curiosos y teóricos. Es un libro para todos aquellos que, comprometidos con el desarrollo humano, consideren al maestro de Nazaret un guía fundamental en sus vidas, y sean capaces de acercarse a él fuera del dogma y de las interpretaciones cerradas

¿Cómo recomendarías que debiera ser su lectura?

Poco a poco, cogiendo cada capítulo como una etapa de la vida, como algo a convertir en experiencia, en compromiso vital. Es posible que algunos no necesiten más que unos pocos capítulos, y estos sean el motor de transformación. Es posible que otros se centren en uno u otro koan y éste sea el punto de inflexión necesario. Es un libro para coger y dejar, incluso para comentar y usar en grupo. Esta es la razón por la que voy a iniciar un ciclo de charlas a través de la web de "Espíritu y Zen" (www.espirituyzen.org y zen on-line TV), que permita convertir en un recorrido espiritual interactivo la lectura del libro.

¿Qué mensajes se proporcionan a la sociedad actual desde tu obra, desde los koans que has construido?

Nuestra sociedad está enferma. Tiene una enfermedad de civilización y de conciencia. De las decisiones que como seres humanos tomemos en el presente siglo depende nuestra supervivencia. Estas decisiones están condicionadas por nuestro avance en la conciencia, por cómo nos vemos a nosotros, por cómo vemos nuestro mundo y a nuestros semejantes. Estoy convencido de que la construcción de una conciencia de "discípulo del Reino" es la respuesta a nuestros problemas personales y como sociedad. Por ello, y en su sentido más genuino, es necesario considerar el programa del Reino, como un mensaje transhistórico profundamente social, profundamente político.

Es la tercera obra que escribes. ¿Es la que mayor esfuerzo y reto te ha supuesto?

Sin duda. Es el esfuerzo de dos años de trabajo. Muchos de sus contenidos han sido escritos en medio de largos periodos de silencio, en retiros y momentos de soledad e incluso oscuridad, momentos dolorosos, momentos difíciles de reconocimiento de la experiencia. Otros momentos han sido de profundo gozo y comprensión. No es una obra exclusiva ni excluyente, y tampoco una obra terminada, pues cada lector ha de ponerle fin en su propio recorrido.

Por último, ¿nos podrías dejar un koan de Jesús de Nazaret para que reflexionemos sobre él?

Ahora ha venido a mi mente el koan más breve, pero de un impacto completo para como organizamos nuestra vida. En el dicho 42 del evangelio de Tomas Jesús dice: "Sed transeúntes" (situado en el libro como el koan Nº 46 de mi colección).

Los koans de Jesús de Nazaret

Autor: Pedro San José

Mandala Ediciones
196 páginas

P.V.P.: 22 € /

E-Book: 8.99 €



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

2013

Año Internacional de la Quinoa



Este mes dedicamos el artículo a la Quinoa, que a pesar de no ser un superalimento de pleno derecho, sí tiene unas cualidades muy beneficiosas y saludables. Tanto es así, que la ONU ha designado al año 2013 como el Año Internacional de la Quinoa, decisión tomada no solo por sus propiedades alimenticias, sino por varios factores sociales, económicos y agrarios que la rodean. Esto supone un enorme reconocimiento a los pueblos andinos que han preservado este cultivo excepcional como alimento para generaciones presentes y futuras gracias a sus conocimientos tradicionales y prácticas de vida en armonía con la naturaleza.

La Quinoa —o quinua como también se conoce— es un pseudo-cereal, ya que comparte con estos muchas de sus características y apariencia. Originario de las civilizaciones andinas, su cultivo y consumo se han extendido en los últimos años por todo el mundo, gracias a sus excelentes nutrientes y a su resistencia a todo tipo de climas y temperaturas.

¿Por qué tomar quinoa?

Vegetarianos y celíacos están de enhorabuena por el resurgimiento de este alimento. Los primeros porque la quinoa contiene todos los aminoácidos esenciales y de muy fácil asimilación, algo que no

ocurre en casi ningún otro vegetal. Esto convierte a la quinoa en una fuente de proteína vegetal de gran valor para aquellas dietas que puedan tener un déficit.

Es además un alimento sin gluten, que se presenta en multitud de formatos, lo que permite a las personas celíacas incorporarla en su dieta y disfrutar de panes, galletas o tostas a base de quinoa.

Pero por supuesto, el consumo de quinoa está recomendado para todos, ya que además de lo anterior, contiene minerales y vitaminas. También cabe destacar su contenido en fibra, lo que la convierte en un poderoso aliado contra el estreñimiento y los problemas digestivos, y muy recomendado en las dietas de adelgazamiento por su poder saciante.

Además de los beneficios que pueda aportar a la salud, podemos decir que su consumo puede verse también desde un punto de vista ético. En los Andes, la producción sigue siendo familiar y en su mayoría orgánica, relacionándolo con el comercio justo. La producción ha aumentado los beneficios de los campesinos de menores ingresos en el altiplano semiárido de los Andes, especialmente en los últimos años.

Versátil, saludable, ecológica, exquisita... ¿A qué esperas para probar la quinoa?

ARTÍCULOS PUBLICADOS ANTERIORMENTE EN VERDEMENTE:

- Maca - Bayas Goji
- Spirulina en polvo
- Chlorella - Cacao
- Hierba de trigo
- Aloe Vera
- Semillas de Chía
- Cáñamos
- Acai

PRÓXIMOS SUPERALIMENTOS:

- Productos del coco
- Alga AFA
- Phytoplankton marino



Terapias alternativas: Talleres, cursos, consulta Coach/Psicología para **TU CRECIMIENTO PERSONAL**

Todos los meses realizamos **CURSOS DE REIKI**

(Método Usui). Grupos reducidos. 12 horas de duración por nivel. Prácticas mensuales

**CONSÚLTANOS,
NOSOTROS TE
AYUDAMOS**

www.lafuente11.es
info@lafuente11.es
Tel: 629853567

LIBROS PARA UN MUNDO MEJOR: ESPACIO LITERARIO Y TERAPIAS

Es una librería de segunda mano con todo tipo textos, cuya especialidad son los temas de *crecimiento personal y espiritual*, tanto desde el punto de vista literario como por las actividades terapéuticas que se realizan en el propio centro. Además nos dedicamos a la *donación y creación de bibliotecas* para los que más lo necesitan. Hasta el momento 10 centros han sido creados en Brasil y 5 son las donaciones realizadas en España, principalmente en Sanatorios Psiquiátricos.

KINESIOLOGÍA

Equilibrio físico, nutricional, emocional mediante test muscular.

Reflexokinesia.

Esencias florales.

Cristina García- 625 024 515



MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

La experiencia es de profunda relajación, alivio del dolor, mayor amplitud articular y muscular, favoreciendo la educación en un sentirse integrado y armónico.

Calithai.blogspot.com

María Lucas- 667 406 541



CHAKRADIAGNOSIS

Descodificación del mapa energético y de meditaciones guiadas, revelando lo que el universo quiere hacernos saber a través de nuestro lenguaje cotidiano, para Re-Conocernos, siendo más felices. **Consultas y talleres**

Diana Martín- 659 346 867



REGISTROS AKÁSHICOS

Accede a información sobre tus vidas pasadas.

Tus guías y seres de Luz te dan pautas, consejos ayudan a disolver bloqueos, responder dudas.

La consulta se graba para que puedas escucharla.

Consultas y talleres

psicotaipan@gmail.com

Eugenio Sánchez- 699 633 516



C/ Espíritu Santo, 13 Madrid Teléfono 915934674 libreria@librosparaunmundomejor.es

Masaje, Sanergía, Matrix Energética, Metamórfico, Reiki, Terapia Floral, Reflexología Podal, Estética, Drenaje Linfático, Detoxificación, Presoterapia, Radiofrecuencia

GABINETE Y A DOMICILIO

Loli Ayllón

666 727 052 / 91 526 25 21
www.naturterapias.tk



Semana Santa y Cursos en Galicia

Del 26 al 31 de Marzo

Desde 280 € a 380 €

www.circuloagora.com
606 525 426

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.spheraradio.com

TERAPIA DE VIDAS PASADAS PARA SER LIBRE AQUÍ AHORA

*“Descubre Por Ti Mismo,
Experimenta Por Ti Mismo”*

WWW.ALEX-KROLL.COM 676 095 933



Ken Wilber ha sido uno de los más destacados representantes del movimiento Transpersonal durante más de una década. Ahora lo es de la Visión Integral que el mismo creó. Con más de 24 libros traducidos a varios idiomas, es el autor vivo más vanguardista de la intelectualidad

y la espiritualidad actual y está revolucionando el mundo con sus aplicaciones en todos los campos. Muchos le llaman: “El Einstein de la Conciencia”

Interacción Entre “Estados”, “Niveles De Conciencia” Y “Lineas De Desarrollo”

podemos atender a varias cosas a la vez, o como ya hemos dicho, relajarnos, soltando toda tensión para mantener ese estado específico.

El nivel de conciencia de acuerdo a Ken Wilber, y a muchos de los teóricos integrales evolutivos, tiene varios niveles, que hasta el Verde (el nivel más elevado) se denominan *Niveles de primer grado*. Se trata de los niveles inferiores de la conciencia, siguiendo a Jean Gebser, diríamos que son los niveles que llegan a interesarse por el propio ego, y como mucho por el propio grupo, raza o nación. En el nivel verde, tendríamos ya un interés por el mundo, sí, aunque un interés muy narcisista, es decir creyendo que hemos llegado ya a un desarrollo total (¡¡¡ya hicimos la paz y no la guerra del *Flower Power*, ahora ya podemos dedicarnos a montar en nuestras Harleys y cantar a la Paz ¡¡¡) y que por ello somos los mejores y más adecuados. Ahí, en el nivel verde conciencia no se ve, y mucho menos se incluye la verdad de los otros niveles anteriores/inferiores, de acuerdo al gráfico. Por supuesto que para trascenderlos. Los niveles esmeralda y turquesa, reciben el nombre de *Niveles de segundo grado*, y es porque ya comienzan a ser niveles integrales de conciencia en los que se empieza a ver la utilidad y verdad en todos los niveles inferiores y superiores. Se tiene en cuenta el bien propio y el bien mayor de toda la humanidad, aceptando la complejidad creciente y la diversidad. Desde el nivel añil hacia arriba nos encontramos con los *Niveles de tercer grado* en los que integramos, no sólo la conciencia de lo espiritual -tanto individual como colectiva- de los niveles de segundo grado, sino que esa espiritualidad se vive como una alineación diaria y viva en cada respiración, aplicada a todas las cosas situaciones y seres vivos, y a toda trascendencia cósmica, APLICANDO esta CONCIENCIA a todos los campos de la vida.

Así, para poder realizar un análisis de la realidad con mayor autenticidad, es preciso tener en cuenta el nivel del que estamos hablando, pues no es lo mismo tratar una situación o tener en cuenta a una persona para un puesto de trabajo o para reconocer en dónde se encuentra su conciencia, si no miramos el nivel o “*altitud*” (como Wilber lo llama) en la que se encuentra. Para reconocer esta altitud necesitamos también determinar de qué *línea de desarrollo* estamos hablando, pues es muy posible que dependiendo de la línea que estemos mirando (valores, cognitiva, interpersonal, corporal, etc.) el nivel o la altitud sea diferente, como nos mostraría un gráfico wilberiano llamado Psicograma o Psicógrafo.

Dentro de los cinco elementos de la Teoría Integral, los “estados” son bien importantes para reconocer y poder hacer un análisis útil de la realidad. No es lo mismo actuar, pensar o sentir en estado ético, que en estado de relajación. Ni tampoco es lo mismo estar en un estado alterado mientras realizo cualquier tarea que requiere máxima atención, como hacerlo desde un estado de máximo enfoque. Incluso en los juicios realizados para juzgar a los criminales, existe una figura jurídica que se llama “atenuante”, que significa: circunstancia que disminuye la responsabilidad penal del delincuente y/o del delito cometido”. En ese caso, vemos, que se tiene en cuenta el “estado” en el que se encontraba la persona al cometer el acto criminal. Y si estaba drogado/a o en estado ético, el peso de la ley lo tendrá en cuenta para rebajar la cuantía del castigo. Se llega incluso a llamar legalmente “enajenación mental transitoria” y llega a ser tan eximente, que puede liberar al sujeto de cumplir prisión, quedando obvia entonces la necesidad de un tratamiento psiquiátrico o psicológico.

“El estado”, es por tanto, temporal, transitorio. Cambia. Y desde esta cualidad de la transformación de los estados, podemos aprender con gran astucia la elección permanente de nuestro “estado”. Cuando hemos aprendido a mantener un estado, y lo repetimos de manera permanente durante varios años, podemos decir que lo hemos hecho carne. Ya no es temporal, se vuelve permanente. Antes, cada momento de elección de ese estado, requería de nuestra atención directa -colocada en la adquisición y mantenimiento temporal de ese estado particular-, mientras que cuando ya lo hemos convertido en un *nivel de conciencia* y no en un *estado de conciencia*, nos relajamos y o podemos atender a varias cosas a la vez, o si la tarea lo requiere, seguir manteniendo la atención focal, sólo que sin tensión alguna. Un ejemplo muy claro lo tenemos en el estado de atención al conducir un coche las primeras veces. La atención está tan focalizada que casi no podríamos ni responder con soltura a una fácil operación matemática. Existe una gran tensión para poder mantener ese estado de concentración. En cambio, posteriormente, podemos dejar de lado la atención total, para ofrecer al estado una atención difusa, en la que

Meditación en la Bandera de la Paz



*Unidad en La Diversidad
La Paz es El Camino*

Martes y Jueves 18:30 a 19:30 hrs
en el centro *Círculo Armonía*
915 284 954 Pascual
C/ de la Cabeza 15, 2º Izda

SUSANA MAYO a su vuelta de ARGENTINA inicia su taller de **COMO AFRONTAR LA REALIDAD con técnicas teatrales perdiendo el miedo al miedo**

CURSOS: grupo e individual a partir de Marzo
Conectarse a partir del 15 de febrero al **91 463 76 53 / 651 564 760**

HERBOLARIO EL DORTO DE LAVAPIÉS

Plantas medicinales
Cosmética natural
Fruta y verduras bio
Acupuntura



Nutrición y dietética
Flores de Bach
Medicina natural

www.eldortodelaes.com

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

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

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

“Taller de Constelaciones”
Plazas limitadas



655 80 90 89

ACTIVIDADES MARZO

Asociación *Cúspide*

TALLERES

- * Pan natural (masa madre) - Sábado 16
- * Autoestima - Sábado 17
- * Inteligencia Emocional para niños Escuela de Padres - Sábado 23
- * Jabón y ungüentos - Sábado 30

ESCAPADA ECOLÓGICA : Sábado 9
Taller de Pasta Fresca

Taller práctico: elabora pasta fresca con harina de Trigo Negrillo
Incluye: desayuno, comida, manual y recetario

Inscripción antes del 6 Marzo

917 436 554 - 610 508 907
info@cuspideformacion.com
www.cuspideformacion.com



ESCUELA DE PSICODRAMA SIMBÓLICO

PRIMER NIVEL DE FORMACIÓN EN PSICODRAMA SIMBÓLICO:

Inmersión en los símbolos de los cuentos

Cada seminario introduce la simbología esencial de unos determinados cuentos y promueve la inmersión en ese universo de contenido.

Partiendo de una aproximación vivencial, individual y grupal, se desarrollan técnicas y contenidos de Psicodrama, de Psicodrama Simbólico y de Psicología Junguina.



GRUPO DIRIGIDO A:

Profesionales y estudiantes de los últimos cursos del campo de la Educación, de la Salud, del Trabajo Social y del Teatro, así como a narradores de cuentos y a artistas en general.

Personas interesadas en mejorar su desarrollo personal y su creatividad.

DOCENTES:

- Irene Henche Zabala, Directora de la Escuela y autora del Método de Psicodrama Simbólico.
- Juan Madrid Gutiérrez, profesor estable de la Escuela.
- Profesores colaboradores

TEMPORALIZACIÓN:

Un fin de semana al mes.

de marzo, 20/21 de abril, 18/19 de mayo, 15/16 de junio, 20/21 de septiembre, 19/20 de octubre, 16/17 de noviembre, 14/15 de diciembre

HONORARIOS: 1.600 euros el curso completo, que podrá ser abonado en su totalidad, con un 10% de descuento, o fraccionado por mensualidades.

(Becas de descuento del 20% a estudiantes)

Plazas limitadas

PREINSCRIPCIÓN Y RESERVA

DE PLAZA: enviando los datos personales, junto con el resguardo de abono de 50€, en concepto de matrícula y reserva de plaza, a la cuenta siguiente:

A.C. Cuentamundos

LA CAIXA.

Nº cuenta: 2100 3896 38

0200082072

INSCRIPCIONES e INFORMACIÓN:

escuelapsicodramasimbolicosecretaria@hotmail.com

627 511 232 / 605 901 012

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Centro Mandala. Calle Cabeza 15, 2º piso. Madrid.
(Metro Tirso de Molina)

Formación acreditada por: AEP

Asociación Española de Psicodrama FEAP

Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas



Talleres regulares

Formación

(3ª Promoción 2012-2013)

Plazas limitadas

91 459 92 80 / 686 320 489



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

felixarca@circuloscreativos.com



Ctra de la Coruña Km, 22

Tf. 91-637 49 03

Camilo José Cela, 12

Tf. 91-640 57 00

(Las Rozas)

Ecofarm

Nutrición, Dietética, Cosmética Natural

Alimentos para diabéticos

Plantas Medicinales...

CENTRO NATURISTA AILIM

Taller orquídeas Amazonas

y gemas: inicio 4 de Marzo

Taller Juego de la Consciencia: 8-10 Marzo

Taller Constelaciones Familiares: 23 Marzo

Taller numerología: 8-10 Marzo

Consulta terapia floral, terapia sonido-musicoterapia, naturopatía, Quantum-Scio, Almagrama, Constelaciones, Regresión, Cromoterapia, terapia transpersonal.

Avda. Pablo Neruda, 120 (Local 1)

Tfno: 91-777-66-72

ailim@telefonica.net / www.ailim.es

Constelaciones Familiares

(Individual/grupal)

Registros Akáshicos-Matrix-ParBiomagético-

Naturopatía-PNL/Virginia Alburquerque.

Tls: 639 134 253 - 91 12 58 5

studiora.wordpress.com

Tel.: 639 134 253

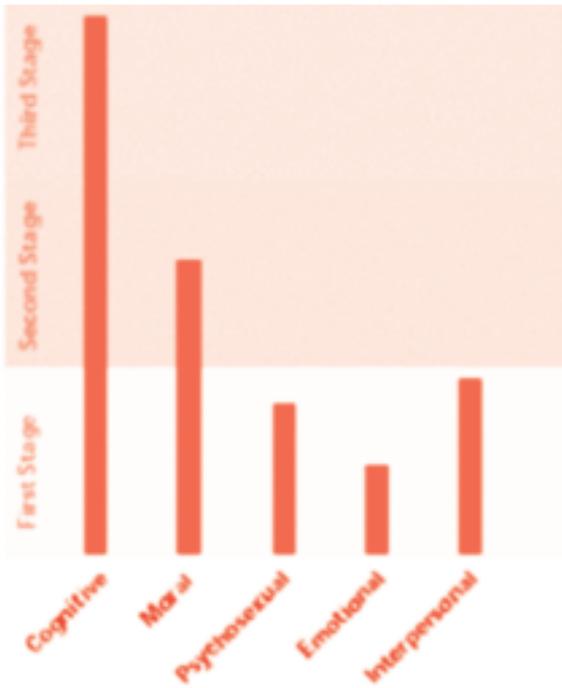


Figure 1 Psychograph

Así como Sí podemos ver los estados, las estructuras de conciencia o niveles no pueden verse o reconocerse. Han sido las investigaciones psicológicas de largo término (estudios longitudinales) los que han mostrado que existen diversos niveles de conciencia, basados en el seguimiento de miles de personas a lo largo de la historia, en sus sentimientos, conductas, valores, e interacciones con la vida. Un ejemplo son los estudios de Piaget o las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner. Ken Wilber ha realizado un reconocimiento de los diversos niveles de conciencia, según se ve en su gráfico del 2006, relacionándolos con las líneas de desarrollo.

Por todo lo anterior, podemos reconocer que una persona muy acostumbrada a saber adquirir estados de conciencia elevados, tendrá una facilidad enorme para meditar, visualizar, etc. Lo que pasa es que quizás no haya aprendido a mantener ese estado en su vida diaria y por lo tanto en el tiempo. De ahí que podamos ver a maestros espirituales con un alto grado de capacidad para conseguir elevados estados de conciencia, y en cambio con un nivel de conciencia no tan elevado. Este es un error que se suele cometer a menudo, pues se relaciona equivocadamente, estado con estructura/nivel.

Lo que Wilber y los grandes maestros integrales a lo largo de la historia recomiendan para poder tener una verdadera evolución integral, y por lo tanto vivir la realidad de una manera más completa, es realizar prácticas meditativas habitualmente, para de esta forma tener la experiencia de saber acceder a un estado de conciencia elevado de manera lo más fácil y rápidamente posible. Si esto lo practicamos con conciencia y con la misma, lo aplicamos a todas las situaciones de nuestra vida en los cuatro cuadrantes de la realidad de una manera mantenida en el tiempo, llegaremos a generar un contenedor en el que se puede albergar cada vez mayor nivel de profundidad/altitud/complejidad. Y para eso necesitamos, también y, al mismo tiempo trabajar la Sombra (según el término Jungiano). Esa será la próxima entrega.

Raquel Torrent

Psicóloga Colegiada
Terapeuta Integral y
Consultora Transpersonal

www.raqueltorrent.es
raqueltorrent@movistar.es
<http://raqueltorrent.blogspot.com>



DEVUELVE A TU ORGANISMO EL EQUILIBRIO

- Tratamiento de Adelgazamiento
- Trastornos Digestivos
- Alteraciones Emocionales
- Alteraciones del Sueño
- Tratamiento del Dolor



- Terapia Antitabaco y Alergias
- Trastornos Circulatorios
- Trastornos Ginecológicos
- Trastornos Respiratorios
- Trastornos Articulares

CENTRO MADRILEÑO DE SALUD INTEGRAL

Directores:
Antonio Plaza: Licenciado en M.T.C. por la Universidad de Pekín. Con más de 28 años de experiencia.
María Azagra: Licenciada en M.N y diplomada en acupuntura por el I.M.A. y la Universidad de Sri Lanka.

C/ Juan de Austria, 16 - 1º Dcha - Madrid - Tel. 91 445 02 31 / 629659179

14% DESCUENTO TRATAMIENTO ADELGAZAMIENTO



Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro

Por: **María José Alvarez,** psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.



Es autora de "Chakras. El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010) y acaba de publicar "Chakras, el regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)



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



APRENDE A SER MAS FELIZ

Mirando al Sol es un centro dedicado a tu desarrollo personal, integrado por un gran equipo de profesionales comprometidos en ofrecerte las herramientas y el apoyo emocional para que saques provecho de tu inmenso potencial y aprendas a ser más feliz.

Ven a visitarnos para que podamos informarte en detalle de todas las actividades que desarrollamos y encontrar la que mejor se ajuste a tus necesidades.

mirando al sol
 tu centro de desarrollo personal

Talleres donde conocerte en profundidad, explorar tu creatividad, renovarte y crecer. Programación Neurolingüística y coaching. Arteterapia. Hemi sync. Teatro terapéutico. Feng shui. Meditación semanal. Y otros...

Dinámicas de grupo para fomentar las relaciones y la comunicación y permitirte una auténtica transformación.

Interpretación de los sueños. Sexualidad. Duelo y pérdida. Ser hombre y mujer en el siglo XXI. Del miedo a la valentía. Maternidad consciente. Constelaciones familiares.

C/ Alberto Aguilera 5, 3º Derecha
 28015 Madrid
 Tel: 91 44 44 081
 Email: info@mirandoalsol.es

mirandoalsol.es

MASAJE CORPORAL TRANSPERSONAL
 Quiromasaje, Reflexología Podal y Técnica Metamórfica
 Numerología y Astrología

Mejora tu vida liberando bloqueos físicos, mentales, emocionales y energéticos

Sylvie Larrieu Tel: 699 26 09 98




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

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

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

LA SALUD Y LOS

A lo largo de la historia de la humanidad los dichos populares y los refranes han mantenido viva la memoria de los seres humanos para recordar las cosas que es importante saber para fomentar la salud de la comunidad o de las personas. Presento aquí una breve selección de algunos de ellos que siguen manteniendo actualmente su mensaje y resultan así muy importantes para ayudar a mantener la salud.

LOS REFRANES

Un refrán es una frase breve, en forma de pareado con una rima simple y que contiene una información o una recomendación importante para transmitir a otras personas basada en la sabiduría popular acumulada tradicionalmente a lo largo del tiempo. Con frecuencia se utilizan mensajes directos o comparaciones para transmitir esa información y también se hacen reflexiones o se intenta dar un consejo de forma parecida a una moraleja.

Se diferencian de los dichos o de las frases célebres en que los anteriores no es necesario que rimen para mandar el mensaje y en que las frases célebres suelen tener un autor conocido o legendario, mientras que los dichos y los refranes son mayoritariamente anónimos.

Hay refranes para todas las facetas de la vida y los más importantes perduran a lo largo de los siglos como una especie de literatura no escrita que se mantiene en la memoria popular. Es lógico, por lo tanto, que algo tan importante para los seres humanos como es la salud y la enfermedad, los médicos o las medicinas tengan muchos refranes dirigidos a ellos. Vamos a ver una selección a continuación.

REFRANES SOBRE LA SALUD

- La salud está en el plato y también en el zapato.

Un buen consejo para mantener la salud es tener una buena alimentación, comer alimentos sanos, en su mayor parte de origen vegetal, y hacer un ejercicio diario que mueva al cuerpo, activando la circulación sanguínea y la respiración.

- Si bien como y mejor duermo no caigo enfermo.

En este refrán se resalta la importancia de comer bien, como en el anterior, pero también pone énfasis en el descanso diario que es necesario para reparar el desgaste del organismo y recuperar nuevas fuerzas para el día siguiente.

- Dieta y no recetas, y tendrás salud completa.

Ya dijo Hipócrates, el médico más importante de la antigua Grecia, la famosa frase *"que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento"* para dejar patente que es mejor prevenir la enfermedad con buenos hábitos de alimentación que acabar tomando tratamientos para superarla.

- La mesa pobre es madre de la salud rica.

Un mensaje sabio y a tener mucho en cuenta ya que las comidas copiosas o con muchos componentes de alimentos de origen animal, habitualmente más costosos que los vegetales, suelen traer malas digestiones y sus importantes consecuencias en el sobrecrecimiento de bacterias en el intestino, agotando al sistema de defensas y absorbiendo sustancias tóxicas.

- El corazón alegre, de salud es fuente.

Aquí queda patente que la salud no sólo depende de una buena alimentación y un buen descanso sino que el mundo emocional y mental de cada persona influye positiva o negativamente en la salud y, especialmente, la alegría como fuente de optimismo y de ganas de vivir.

- Entre salud y dinero, salud quiero.

Aunque se dice que en la vida hay tres cosas importantes que son salud, dinero y amor, de las tres la que resulta imprescindible para poder disfrutar de las otras dos es la salud, por lo que si hay que elegir es mejor tener una buena salud para poder ir en busca de las otras dos.

- Con nada está la salud bien pagada.

Aunque no se piensa en la enfermedad cuando una persona está sana o lo parece, cuando ésta llega y se pierde la salud es necesario dedicar esfuerzo físico y económico para volver a tenerla y en muchos casos recuperarla se convierte en el objetivo principal para un enfermo y su familia.

REFRANES SOBRE LA ENFERMEDAD

- No se puede llamar virtud a lo que te hace perder la salud.

Es bastante habitual que se le den mucha importancia a los malos hábitos, las malas comidas y a los excesos, siendo vistas como si fuesen las cosas más importantes de la vida, tal como comer, beber o fumar, sin embargo es de todos sabido que son la fuente de muchos desequilibrios, síntomas y de muchas enfermedades.

- De penas y de cenas están las sepulturas llenas.

Un mensaje para los amantes de las comidas importantes al final del día, habitualmente la comida que peor digerimos y que más calorías aporta a las reservas de grasa corporal. En este caso se compara también con el estado emocional de tristeza que consume mucha energía necesaria para mantener la salud.

- Carne y pescado en la comida, acorta la vida.

Aunque muy sabrosos y muy apreciados en las comidas de las culturas occidentales o en las mesas de celebraciones, los alimentos que suelen comerse en los segundos platos también son los más indigestos, los más tóxicos y los que más van a debilitar a nuestro organismo si se consumen de forma habitual, preferente o en grandes cantidades.

- A quien come muchos manjares no le faltarán enfermedades.

Otro mensaje para los amantes de la “buena” mesa y de las comidas abundantes y sabrosas, con mucha variedad de alimentos ricos en grasas y proteínas de origen animal y que acabarán alterando y agotando al sistema digestivo.

- Casa sin sol, no hay cosa peor.

Aquí tenemos un buen consejo para evitar la enfermedad, y es el de intentar vivir en casas con luz y sol, que serán menos húmedas y van a ayudar a mejorar el estado de ánimo a través de la vista, y a estimular funciones físicas importantes para la vida.

- Para curar una dolencia hay que tener paciencia.

No se sabe si la palabra “paciente” proviene de la paciencia o de estar tumbado, pero el mensaje es muy importante, ya que las prisas por quitar los síntomas que generan las enfermedades pueden llevarnos a no actuar sobre las causas que las generan, haciendo que éstas vuelvan una y otra vez o que se cronifiquen.

REFRANES SOBRE LOS MÉDICOS

- El médico y el confesor, cuanto más viejos mejor.

En este caso el mensaje que contiene el refrán va unido a la idea de que la experiencia, es un valor muy importante en el ejercicio de muchas profesiones, y en especial la de la Medicina, ya que si un médico tiene muchos conocimientos, y además le añadimos la experiencia que dan los años de contacto con pacientes es más probable que ofrezca un buen tratamiento al paciente.

- Al médico y al abogado no hay que andarles con engaños.

Si no se le transmite al médico toda la información importante que rodea al paciente y al inicio y evolución de la enfermedad, le va a ser más difícil llegar a un buen diagnóstico y, por lo tanto, a un tratamiento eficaz.

- Dame médico que sana y quédate con el que habla.

Aquí se resalta la importancia de la eficacia del médico en llegar a saber lo que le ocurre al paciente, y que instaure un buen tratamiento y no aquel médico que puede dar simples mensajes o que no pone en marcha los métodos diagnósticos o terapéuticos apropiados.

- Médico prudente y enfermo obediente.

Un combinado adecuado y eficaz, ya que cuando el médico sopesa bien toda la información de la que dispone sobre el paciente es más probable que acierte en los tratamientos recomendados. Pero también, es necesario que el paciente siga esos consejos y realice los tratamientos que se le indican para que se inicie el proceso de curación.

- En el mal de muerte no hay médico que acierte.

También es importante saber y aceptar que el médico no es todopoderoso, y que hay un límite en su capacidad de acción sobre el paciente. No todas las enfermedades tienen una cura definitiva, siendo en estos casos el tratamiento dedicado de forma preferente a paliar los síntomas.

- De médicos y abogados no es mejor el más afamado.

Con frecuencia las personas que se ven en una situación de enfermedad importante recurren a los médicos con renombre para que sean ellos los que les atiendan y les traten, pero no es extraño que esos médicos estén saturados de trabajo y que, por lo tanto, no puedan atender adecuadamente a sus pacientes en todas las ocasiones.

REFRANES SOBRE LOS TRATAMIENTOS

- Infusión caliente, salud para la gente.

En este refrán se refleja la importancia que han tenido y tienen la utilización de infusiones de plantas medicinales en la medicina tradicional de todas las culturas para tratar enfermedades y dolencias de todo tipo, y el profundo conocimiento que de ellas se ha acumulado a lo largo del tiempo.

- Agua caliente, salud para el vientre.

Y en este otro se resaltan las virtudes de las infusiones de plantas, y también se recomienda el consumo de alimentos hervidos y de sopas y caldos calientes o templados que ayudan a hacer mejor la digestión que los fritos, asados o los que se comen fríos o helados y requieren un esfuerzo mayor por parte del sistema digestivo.

- De las virtudes del romero, puede escribirse un libro entero.

Tanto del romero, que es una planta con muchas y muy importantes propiedades terapéuticas, como de otras plantas bien conocidas en los tratamientos con fitoterapia se dispone de una gran cantidad de información sobre sus usos y resultados en el tratamiento de muchas enfermedades

- Bendito sea el mal que con dormir se va.

La de dormir bien es una práctica que se ha ido progresivamente perdiendo en nuestras sociedades estresantes, en las que el tiempo que se dedica al sueño se va acortando a medida que las personas van teniendo más ocupaciones y responsabilidades. Y se puede comprobar cómo un buen sueño reparador puede ayudar a la personas a recuperarse de muchos trastornos y enfermedades.

- Cuerpo en la cama, si no duerme, descansa.

Algunas personas que padecen insomnio tienden a levantarse de la cama y a hacer cosas en las horas que corresponden al sueño, y eso disminuye el tiempo en el que el cuerpo está descansando, aunque no esté profundamente dormido, por lo que lo mejor es mantenerse en situación de reposo en la cama aunque la intranquilidad no permita el sueño reparador.

- Caldo de gallina es famosa medicina.

Los caldos son siempre bien apreciados en todas las medicinas tradicionales como tratamiento principal o de apoyo de muchas dolencias, especialmente las relacionadas con trastornos del sistema digestivo o en situaciones de debilidad general, en las que se aprecian tanto los caldos de verduras como los de aves.

- Come muchos cereales y evitarás muchos males.

La humanidad se ha mantenido a lo largo de la historia y se mantiene en la actualidad gracias a la producción y al consumo de cereales como el arroz, el trigo, el maíz, la cebada, la avena, el centeno o el mijo entre otros, especialmente si se consumen integrales con su cascara y la semilla incluidas, ya que los nutrientes que contienen suponen el aporte de la mayor parte de las necesidades diarias de un ser humano.

- Come una manzana al día y sacarás al médico de tu vida.

Este refrán de origen anglosajón nos indica las virtudes de las frutas en la dieta diaria de las personas y en concreto de la manzana, pero se puede sustituir manzana por pera, ciruela, melocotón, etc. y seguirá siendo un buen consejo para mantener la salud.

- Pon cebolla en las comidas y tendrás salud toda la vida.

En este caso se alaban las virtudes de la cebolla en la dieta de la persona que quiere mantener la salud, tanto cruda como cocida la cebolla aporta muchos nutrientes pero también activa al sistema de defensas en los periodos de otoño e invierno haciendo que seamos menos propensos a padecer enfermedades infecciosas.

- Toma limón y ajo tierno y no te pondrás enfermo.

Las virtudes de los cítricos, y en especial las del limón, en la prevención de enfermedades son bien conocidas y es una buena costumbre que estén presentes siempre en nuestra dieta, pero también las del ajo, una planta que tiene propiedades nutritivas y también preventivas y curativas de muchas enfermedades.

- No hay cosa más sana que tomar un zumo cada mañana.

El desayuno con zumo de frutas ha sido siempre considerado como una buena costumbre y no solo de los cítricos sino también en forma de licuados de cualquier otra fruta ya que nos permite tomar más cantidad con menos esfuerzo y la fruta nos aporta muchos nutrientes, vitaminas y minerales.

- Gasta dinero en comida y no lo harás en medicinas.

Un nuevo intento de mostrar la importancia de la dieta en el mantenimiento y recuperación de la salud y que nos indica que es mejor invertir en alimentos sanos que hacerlo en los tratamientos que requieren las enfermedades.

- De vez en cuando ayuna y tendrás salud segura.

Finalmente un consejo muy saludable y que es una costumbre poco frecuente en nuestras sociedades de la abundancia y que simplemente consiste en dejar de comer durante unas horas o de uno a tres días, si se tiene experiencia en ayunar, para dejar que descanse el sistema digestivo, que se pongan en marcha los procesos de limpieza interna y de depuración del organismo, tan importantes para mantener una buena salud.

Como se puede ver, en esta pequeña selección de los conocimientos que contienen estas rimas populares que han pervivido a lo largo del tiempo, resultan ser una herramienta de ayuda para uno mismo al escucharlas e integrarlas como hábitos de salud o buenas costumbres o para transmitir las a otras personas a las que les puede servir de información o de mensaje de apoyo para evitar las enfermedades o para no perder la salud.

Dr. Ángel Pérez Gómez,

médico integral.

Tfn. 91 403 41 04

Correo electrónico:

angelperez@entenderloscaminos.com

Página web:

www.entenderloscaminos.com



Formado en:

Medicina Alopática Occidental, Medicina Naturista Occidental, Medicina Tradicional China, Fitoterapia, Aromaterapia, Masaje Terapéutico Integral y Constelaciones Familiares.

Experiencia clínica: más de 20 años de atención directa a pacientes

en el Centro Médico Integral de Madrid.. **Autor de varios libros**

Libro - 1: "Entender los caminos de la enfermedad", Ed. Neo Person. ISBN 978-84-95973-54-2, a la venta en librerías.

MASJABÓN

Los únicos jaboneros que no vendemos jabón

¿Usted se ha planteado beber agua por la piel?...Más jabón es único
Masjabón es la unión de dos mundos, aseso e hidratación, pero
¿Qué significa hidratar?: hidros=agua, hidratar=beber agua

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

¿Por qué se embadurna la piel con grasas?

La grasa no aporta agua y sus células se mueren.
Másjabón sana su piel por dañada que la tenga, aporta toda la salud, suavidad y la elasticidad y la elasticidad que siempre necesitó

Envíos Gratis A toda España



De paso neutraliza la cal y el cloro del agua, haciendo que no se adhiera a su piel.

Desinfecta profundamente.

Sin grasa, su piel respira, transpira y se desintoxica.

Elimina o mejora las dermatitis, psoriasis, eccemas, grietas, picores, alergias, etc

Uselo en su ducha y no necesitará ni cremas.

Amados por nuestros clientes...envidiados por la competencia.

Adiós a las cremas, adiós a los gastos.

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

C/ Montera, nº 24, 5º www.masjabon.com

Tel:911 152 343 / 915 234 456

La mayor innovación en terapias dérmicas



JARDÍN MARIPOSA

MADRID,
TENERIFE,
BARCELONA

Centros de Retiro y
Terapias Naturales

Charlas, talleres, formación profesional, actividades de verano. Alojamiento, cocina ecológica y rutas alternativas, un paraíso natural en pleno Atlántico!

C/Carranza, 5, 1º <M> Bilbao
652211282 www.Jardin-Mariposa.com

安 SANBAO

C/ Carretas nº 14, 2º F
Telf. 91 431 89 40 / 660 336 810 info@asociacion-sanbao.com

CURSO REGRESIÓN Y ACTIVACIÓN DE LA ABUNDANCIA CURSO DE FLORES DE BACH CON KINESIOLOGÍA Y COLOR

Nuevas técnicas en la aplicación de las flores con introducción en diferentes puntos del organismo.

CURSO DE AURICULOTERAPIA Y EMOCIONES

De una manera muy eficiente y rápida aprenderemos a tratar problemas físicos y psíquicos Si tienes problemas de salud, relaciones personales, ansiedad, miedos con técnicas innovadoras como inteligencia emocional, PNL, retrocesos, en pocas sesiones tu problema estara resuelto

CURSO DE TAROT Y CRISTALES NUEVA ERA

Todos los lunes meditaciones activas. Todos los jueves y viernes mañana Musicoterapia aportación 5€
Todos los miércoles meditación guiada con cristales 5€



MEDITACIONES PARA FERTILIDAD Y EMBARAZO

Comunicate con tu cuerpo
Recibe los mensajes de tu bebé

Un viernes al mes - Próximo 15 de Marzo

Meditaciones para fertilidad y embarazo 19:00 a 20:30

15 € por pesona / 25€ con acompañante

Esther Santiago
Psicóloga y Musicoterapeuta - lavozdelamaternidad@gmail.com
www.lavozdelamaternidad.com - 629939849

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

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

Mejora tu conciencia corporal - Ayuda a prevenir lesiones - Alivia la tensión

Alivia la tensión muscular - Aumenta tu bienestar

Todos los Martes de 18:00 - 19:30 y de 20:30 a 22:00

20 € 1/2 mes - 35 €/mes - CLASE DE PRUEBA 5 €

Reserva tu plaza e informate: Mónica Álvarez - 630.85.45.37 / malvarezd333@gmail.com

CENTRO MANDALA

91.539.98.60 - info@centromandala.es - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina

La Danza me conecta con la grandeza eterna del hombre



Puerta de vida,
teoría para
la práctica...

así define
la Biodanza
*Maite
Bernardelle*

El secreto de la Biodanza

El conocimiento a partir de la percepción, otorgando al aprendizaje una dimensión cenestésica que compromete los sentidos, las emociones, la visceralidad es nuestra más genuina posibilidad de ampliar la conciencia y realmente “comprender”, entrando en el corazón de la realidad.

La vivencia es una nueva epistemología, y es necesario comprenderla no como una pedagogía mas sino como el origen del conocimiento y del aprendizaje en conexión con la sacralidad de la vida. Necesitamos la vivencia en los procesos de transformación y humanización.

Los facilitadores de biodanza hemos experimentado, vivido e invitamos a este proceso vivencial, ya que hemos integrado en nuestras propias vidas los aprendizajes “biocéntricos” (la vida al centro).

En nuestras relaciones, en nuestras elecciones de vida, afirmando nuestras convicciones en el proceso sanador generado por la vivencia y enfocado a elevar los saludables potenciales de vida de cada persona que son la alegría, el amor, la creatividad, la trascendencia, el aprendizaje vivencial invita a cada participante a descubrir sus propias respuestas vitales.

Al inicio de una clase que dura aproximadamente 2 horas, se proponen danzas euforizantes, vitales, creativas, que no necesitan de una coreografía ni de la capacidad de saber bailar. El profesor o facilitador demuestra el ejercicio guiando la distribución de las danzas de una manera armónica, de acuerdo a la metodología del sistema y su modelo teórico, mediante estas danzas activas se promueve la expresión de la identidad individual. En la segunda parte de la clase las danzas paulatinamente se van dulcificando, actuando en la autorregulación de la respiración y en el polo del reposo y la desaceleración que en Biodanza es llamado de la regresión, o fusión en la totalidad con sensibilidad, afectividad y empatía con los otros participantes promoviendo una posibilidad de evolución e integración en la escala de vinculación humana.

Beneficios de asistir a un grupo semanal

Las clases semanales han demostrado estabilizar y radicalizar los procesos obtenidos a diferentes niveles, por ejemplo: elevación de la vitalidad y motivaciones para vivir, mayor amplitud comunicativa en la expresión de sentimientos y emociones, cambios en el estilo de vida y convivencia, ampliando la capacidad de la inteligencia afectiva y su impacto sobre la identidad.

El grupo de biodanza actúa como matriz de renacimiento y, en un medio de campo enriquecido de ecofactores positivos, despierta al individuo de la anestesia social en la que vive, posibilitándole eliminar el miedo al encuentro humano, al contacto, a mirar a los ojos profundamente...las personas que llegan se preguntan cómo van a mejorar sus vidas bailando con extraños, a veces no es fácil explicar que



Macrobiótica Renovada

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

• ACADEMIA - Cursos de:

- * Cocina Macrobiótica
- * Feng Shui * I-Ching
- * Tantra-Yoga Espiritual
- * Feng-Shui e I-Ching en Taiwán

(Para más información consultar)

Amor de Dios, 3 • 28014 MADRID
Tel. 91 429 07 80 / 659 499 767

Antón Martín
info@labiotika.es
www.labiotika.es

RETIRO DE MEDITACIÓN DE PRIMAVERA

COMENTARIO Y PRÁCTICA DE TARA VERDE

27 a 31 de marzo 2013

Impartido por el Lama **Geshe Tsering Palden**

Buda Tara está considerada la madre de la liberación y representa el éxito en todas nuestras actividades, su práctica ayuda a eliminar los obstáculos que tenemos en nuestra meditación y en la vida diaria.

Organiza: Comunidad Budista Tibetana Thubten Dhargye Ling, imprescindible inscripción previa. Tfno. **915 632 959**

www.budismotibetanomadrid.org

Se celebrará en plena naturaleza, en un entorno tranquilo, ideal para relajarse y meditar.

¿Es la Comida un Problema para ti?

¿Comes cuando no tienes hambre?
¿Continuas dándote atracones sin ninguna razón aparente?
¿Está tu peso afectando el modo en que vives tu vida?

Llama a
COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS/AS
--- REUNIONES DIARIAS ---
No hay cuotas ni honorarios...nos ayudamos mutuamente
686 754 803
¡¡CONSULTA NUESTRA WEB!!
www.comedorescompulsivosanonimosmadrid.com



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

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

646 201 237
www.concienciaesencial.com

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPOLA

estiMa.
Espacio de Terapias Integrativas de Madrid
1º CONSULTA GRATUITA
Tel: **610 256 668**

biodanza va mas allá de una diversion. Nos dice Rolando Toro, creador de la Biodanza hace más de 50 años: "Una clase de biodanza es una oportunidad protegida de sanación, es muy difícil aprender la esencia de la vida espontáneamente porque la cultura te da parámetros inhumanos... ganar plata, desconfiar del amor, tener proyectos chiquititos...! Así la vida camina y cada día se hace mas mustia, finalmente se convierte en una existencia frustrada.

El concepto de triunfo y de éxito es totalmente banal y

falso, y la respuestas natural es el stress, la depresión, el desamor, todas enfermedades de la civilizacion!"

Maite Bernardelle

Discípula directa del Profesor Rolando Toro Araneda.

Didacta Internacional con 40 años de experiencia en

Biodanza® Sistema Rolando Toro. Directora de la Escuela

Hispanica de Biodanza S.R.T. Madrid



BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO
Grupos Regulares

MAÑANAS

Biodanza en masaje LUNES 10.30h-12.30h
TIRSO DE MOLINA Facilitadora Soraya Peramo

TARDES

Biodanza en masaje LUNES 20.30h-22.30h
LEGAZPI-ALMENDRALES
Facilitadoras Lágrimas Álvarez y Soraya Peramo

Biodanza en masaje JUEVES 20.30h-22.30h
LEGAZPI-ALMENDRALES
Facilitadoras Lágrimas Álvarez y Soraya Peramo

CONTACTO: Soraya 626 093 806
Soraya.peramo@gmail.com www.facebook.com/soraya.peramo
<http://azulsobrenaranja.wordpress.com>
www.esuelahispanicabiodanza.org

Biodanza Ya!

LA ENERGÍA



Tradicionalmente la mujer representa la madre Tierra. En las culturas orientales se dice que la mujer es Yin. La terminología de Yin, representa una energía pasiva, tranquila, dulce, con centro y fortaleza interior. Es muy normal que pusieran esta descripción, ya que en las culturas orientales (Japón, Corea...) la alimentación se ha basado principalmente en productos del campo, del reino vegetal, dándonos esta energía y efecto de calma, tranquilidad, y centro.

Hay que entender que los alimentos que ingerimos producen diferentes efectos. Tal como nos decía HIPOCRATES:

“Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento”.

Según lo que decidamos comer y beber tendremos unas determinadas reacciones en todos nuestros cuerpos, tanto FÍSICO, EMOCIONAL y MENTAL.

El consumo de proteína animal (energía Yang extrema de retención y acumulación), no nos genera unos efectos de tranquilidad, flexibilidad y calma interior. Todo lo contrario, al bloquearnos órganos densos como el hígado, bazo, páncreas, nos genera emociones fuertes de exceso: ira, irritabilidad, rigidez, inflexibilidad, cólera...

Además si observamos la estructura interna de la mujer, veremos que **se caracteriza por tener energéticamente energía centrípeta, energía de concentración, acumulación**. Tenemos una energía muy condensada alrededor de nuestro centro medio vital: vientre, caderas. En nuestro aparato reproductor podemos guardar durante 9 meses una vida. Hay que tener mucha energía centrípeta de acumulación y concentración para poder hacer esta función de gestación.

En general la mujer tiene más tendencia a acumular que el hombre. Por esta razón, es importantísimo que **la mujer se alimente principalmente de proteína de origen vegetal**. Ya que toda la proteína animal que consuma la acumulará con tendencia a padecer muchos trastornos en todas las fases de la mujer.

Cada mes la mujer, en su fase reproductiva, tiene un periodo, una depuración. Su cuerpo deshecha toxinas, depurándose y preparándose para un nuevo ciclo.

Cuando esta fase cesa, ya no existen las menstruaciones mensuales, la mujer pierde el proceso de depuración, **acumulando todo el exceso**. Y si además su alimentación se basa en alimentos de efectos acumulativos como las proteínas animales, entonces se creara muchos trastornos como: retención de peso, retención de liquido, calores, sudores, etc... Todo es energía de exceso. Vamos a ver, pues de que forma podemos alimentarnos para tener un viaje tranquilo por la vida, que podamos disfrutar de todas las etapas con CALIDAD, SALUD Y EQUILIBRIO.

La energía que nutrirá más a la mujer, será de origen YIN, (Energía centrífuga, los alimentos que la madre tierra nos da), más de ORIGEN VEGETAL. Así la mujer, tomando más alimentos de origen vegetal, podrá equilibrar y armonizar su estructura energética y constitucional más YANG y compacta con referencia al hombre. Aunque siempre, como es natural, tendremos que observar cada mujer por separado, ya que la condición puede cambiar constantemente y necesitar diferentes energías en un momento determinado.

COCINA EN GENERAL

Centrada en cereales, verduras, proteínas vegetales, semillas, nueces, algas, frutas...

ESTILOS DE COCCION:

Ligeros (no pesados, ni muy grasos). Mucha variedad de estilos de cocción. Con energías que relajen, activas, con movimiento, que refuercen. Cocina simple, sin muchas mezclas, ni sabores extremadamente fuertes. Con predominio del sabor dulce. Más ensaladas, más cantidad de verduras y más postres

FEMENINA

Y SUS NECESIDADES NUTRICIONALES

EVITAR:

Productos animales (queso, huevos, carnes, embutidos, pescados ahumados y en lata, aves), horneados, alimentos en lata, salados, secos, pizzas, bocadillos de queso, sal cruda encima de las comidas.

Si se toman estos alimentos de naturaleza energética YANG y de CONTRACCIÓN, a la larga se acumulará sus energías en las zonas más YANG / Energía de Contracción de la Mujer (parte inferior del cuerpo) produciendo desarreglos en el ciclo menstrual, problemas de obesidad, retención de líquidos, grandes deseos de dulce, menstruaciones más cortas (menos de 28 días) y más intensas.

CONDICIÓN EXTREMA YANG

Además de todo lo anteriormente detallado, suprimir también (hasta que la condición cambie), toda clase de productos animales incluyendo pescado, harinas, ESTILOS DE COCCIÓN: presión, fritos, horneados, brasa, ahumados. Pan, bollería, galletas, cocina seca, reducir la cantidad de cereales, reducir todos los condimentos salados (sal marina, miso, salsa de soja, umeboshi y fermentados/pickles salados).

ENFASIS:

Muchísimas verduras, ensaladas, frutas y postres de buena calidad.

Utilizar todos los alimentos del reino vegetal.

Mínima cantidad de cereales, con énfasis en los más ligeros: cebada, arroz de grano largo, quinoa y toda clase de pasta integral y cuscús.

ALGAS: Utilizar las más ligeras, en ensaladas (wakame, Dulce, Nori, Lechuga de Mar, Agar-agar...)

Utilizar muy a menudo verduras con calidades diuréticas como: rabanitos, nabos, champiñones, shiitake y muchas hojas verdes.

Utilizar como complemento en cada plato guarniciones que refresquen y den un toque de ligereza: perejil crudo, rabanito, zanahoria o apio rallado, berros...

Utilizar a menudo: mostaza, jengibre, ajo, zumo de cítricos...

Tomar zumos de verduras si apetecen: zanahoria; zanahoria y manzana; apio.

Hacer una renovación a todos los niveles, no tan sólo la comida: forma de vida, trabajo, nivel de stress...

CONDICION EXTREMA YIN

Normalmente los síntomas generales serán de cansancio (tanto físico como mental), depresión tristeza, muy sensibles, se afectan muy fácilmente, menstruaciones irregulares y con retraso (más de 28 días), falta de apetito, tendencia a padecer frío, extremidades frías, lentas en acción y decisiones...

REDUCIR/EVITAR:

Primeramente tenemos que reducir e intentar evitar energías extremadamente YIN, con tendencia a enfriar/dispersar y debilitar, especialmente reduciendo las reservas de minerales del cuerpo y produciendo un medio interno ácido:

Azúcar en general y todo lo que contenga azúcar, miel, chocolate, helados, bebidas heladas, drogas, estimulantes (café, té, bebidas gaseosas y azucaradas), zumos de frutas, especias, lácteos (leche, mantequilla, nata, quesos frescos...), crudos (ensaladas, frutas), cocinar con cocina eléctrica, comer muy a menudo restos de otras comidas, cocinar sin sal, tomar muchas verduras solanáceas (tomate, patata, berenjenas, pimientos...), evitar también las espinacas.

También, por supuesto, deberíamos observar formas de vida o hábitos que nos debiliten: falta de ejercicio y aire fresco, estar todo el día delante de un ordenador, ir a piscinas muy a menudo, tomar muchos baños calientes y de duración larga...

ENFASIS:

A nivel cocina, deberíamos obtener en cada plato, energías que refuercen, calienten, nutran, remineralicen y que ayuden a contribuir con una buena flora intestinal.

Tomar sopa de miso cada día, con verduras de raíz y algas.

Incrementar la cantidad de cereales integrales, en especial: mijo, trigo sarraceno, espaguetis de trigo sarraceno, arroz de grano corto y mochi (con arroz dulce).

Comer varios días a la semana bolas de arroz (refuerzan los intestinos).

Utilizar varias veces a la semana pescado. Además de las consiguientes proteínas vegetales: tofu, seitán, tempeh y leguminosas. Tofu fresco debería ser cocinado al menos 20 minutos.

ESTILO DE COCCION: Estofados, salteados, (largos y cortos), plancha, hervidos, fritos, escaldados, presión, prensados... (más tiempo, más sal, menos agua).

ALGAS: en cada comida, con preferencia: Hiziki, Arame, Wakame, Dulce, Kombu, Nori, en sopas, salteados, estofados, fritas, en condimentos...

Cocinar con énfasis creando una cocina de sabor dulce.

Utilizar toda clase de verduras (a excepción de las mencionadas anteriormente a evitar), pero con preferencia a verduras de raíz y redondas.

En general utilizar alimentos vegetales, pero con efecto reforzante y de calor interior.

Utilizar a menudo jengibre en salteados, estofados o sopas.

Incrementar ligeramente la cantidad de condimentos salados en cocina (sal marina, miso, salsa de soja, umeboshi).

Podemos cambiar con bastante rapidez nuestra condición, si lo deseamos. Pero, ¿será realmente un cambio duradero o tan solo una tapa cubriendo lo que todavía no se ha podido transformar?

Es mejor ir con calma, con tiempo, hacer cambios suaves hacia la dirección que deseamos ir, pero SIN FANATISMOS, ni dietas DRÁSTICAS, que tan solo nos lanzarán al otro lado opuesto.

Los cambios rápidos no duran. Un cambio lento, es la base para una sólida, sana y duradera FORMA DE VIDA.

ALIMENTACION DE LA MUJER SEGÚN LA EDAD

20 AÑOS Es cuando la capacidad de acumular minerales es mayor. Se requieren **proteínas** para el desarrollo de la masa muscular y **cereales** de absorción lenta para potenciar la capacidad intelectual. Grasas de origen vegetal y calcio para la correcta mineralización ósea. Y hay que aumentar el consumo de hierro debido a las pérdidas que se producen en la menstruación.

Son básicas las vitaminas A, D (fijación del calcio), las del grupo B y la C (protege las células y aumenta las defensas).

El magnesio es vital para las articulaciones y el yodo para las hormonas tiroideas. Así vemos que **las algas** son imprescindibles, consumirlas en todas sus variedades.

30 AÑOS Se debe disminuir el consumo de grasas y se requiere un aporte constante de calcio para evitar que el cuerpo lo extraiga de los huesos. Hay que incorporar hidratos de carbono de absorción lenta en forma de cereales integrales y de algas marinas ya que aumentan las necesidades de hierro debido a la menstruación.

40 AÑOS Nos vamos yanguizando, por lo que hay que reducir la energía yang extrema (grasas saturadas, exceso de sal...) que nos harán incrementar el peso, hipertensión, colesterol y retener líquidos. Hay que aprender a utilizar más y más proteínas de origen vegetal como frutos secos, legumbres, proteínas vegetales y un poco de pescado. Las vitaminas A y D son importantes para la absorción del calcio y la prevención de la osteoporosis.

Selenio para prevenir el envejecimiento. Las algas juegan un papel importantísimo en salud femenina, no tan solo por su aporte de minerales, sino por su cantidad en fibra, y su capacidad de depuración. Nos ayudaran a remineralizarnos y depurarnos al mismo tiempo.

50 AÑOS Hay que mantener una alimentación muy variada. Controlar las grasas saturadas para prevenir el colesterol, incremento de peso, hipertensión y retención de líquidos. También por su efecto extremo yanguizante, ya que si las consumimos desearíamos extremo yin, de bollería, azúcar y alcohol, altos en calorías (que nos harán incrementar el peso y desmineralizaran nuestros huesos).

Es muy importante continuar el aporte diario y constante de cereales integrales para generar una energía estable sin altibajos energéticos y que nos ayuden a mantener una memoria y concentración intelectual estable. Vitaminas contra el envejecimiento A, C y E. Hay que también tener un aporte constante de algas para prevenir la osteoporosis.

MONTSE BRADFORD



Experta de nutrición
Natural y
Energética.
Escritora y
terapeuta

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

www.montsebradford.es



HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

Clases de Hatha Yoga y Meditación

"Porque en el camino está la meta"

Mañanas: Martes y Jueves - 9:30-11:00

Tardes: De Lunes a Jueves - 20:00-21:30

Viernes - 19:00-20:30



CLASE DE PRUEBA GRATIS

1 clase semanal / 37€/mes

2 clases semanales / 60€/mes

Profesores: Teresa Mollinedo (Mittla) 696.30.79.10 - Agatha Arauzo (Sati) 617.05.80.72 - Rosa Arenas (Devaki) 607.67.15.17 - Rebeca Alberto (Vidia) 658.77.90.60 - Matilde Badillo (Rhada) 619.62.44.87



INFORMACIÓN:

c/de la Cabeza, 15, 2 dcha.
Metro - Tirso de Molina
Telf. 91.539.98.60



* Oferta válida durante el mes de Marzo. Para Nuevos Alumnos. Oferta para los Grupos de Jueves (Mañana) // Miércoles y Viernes (Tarde). 1 clase semanal / 26€/mes - 2 clases semanales / 42€/mes

HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

Impartimos un Yoga Integral que trata de combinar una selección de las principales técnicas de yoga:
Hatha, Kundalini, Gñana y Raja Yoga.

YOGATERAPIA PARA MÚSICOS

A través del Yoga adquiere mayor destreza con la que "manejar" los instrumentos.
YOGA = UNIÓN
(CUERPO-MENTE-EMOCIONES) + INSTRUMENTO

Martes y Viernes - 19:00 - 20:30

Clase de Prueba Gratuita

Pedro M. Garbajosa (Kuvera)

Centro Mandala

91.532.30.53/686.72.96.68/pedrogarbajosa@yahoo.es C/de la Cabeza, 15, 2ºdcha. / Metro - Tirso de Molina

RETIRO de MEDITACIÓN VIPASSANA

Del 4 al 8 de Abril
(SEMANA SANTA)

con: **Charles Genoud**



Se inicia en la meditación en 1970, habiéndose formado con U Pandita y U Tejaniya Sayadaw

en Birmania, así como con Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Géshé Rabten y Dilgo Khyentsé Rimpoché. Hoy en día da retiros en Estados Unidos, Suiza, Francia, Italia e Israel.

En: "Las Salesianas",
El Escorial (Madrid)

Organiza: ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MEDITACIÓN VIPASSANA
TL 689.055.399
www.meditacionvipassana.com



ZEN

Retiro de Introducción a la Meditación Zen

PRIMAVERA

con el maestro Dokushō Villalba

Templo Zen Luz Serena

del 27 al 31 marzo 2013

962 301 055

609 415 605

info@sotozen.es / www.sotozen.es



Práctica de Yoga y Meditación

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

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

Telf: **91 430 82 96**
email: info@mangalam.es
web: www.mangalan.es

2013



CURSOS EN CHINA AGOSTO 2013



北京中医药大学国际学院
INTERNATIONAL SCHOOL, BEIJING UNIVERSITY OF CHINESE MEDICINE
ESCUELA INTERNACIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE MEDICINA CHINA DE BEIJING



ESCUELA INTERNACIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA DE PEKÍN

CURSOS ORGANIZADOS POR LA UNIVERSIDAD DE BEIJING:

La Universidad de Medicina Tradicional China de Pekín es una institución nacional para la investigación científica, la medicina clínica y la educación médica en la medicina china tradicional.

Actualmente, la Universidad es la organización de investigación más grande de Medicina Tradicional China en el país, que tiene todas las disciplinas necesarias de Medicina Tradicional China, contando con el equipo más avanzado y de la fuerza sólida de la investigación científica sobre Medicina Tradicional China es la misión principal de la universidad, durante los últimos 50 años, los logros notables que se han obtenido en la universidad han sido en los campos de la teoría básica de Medicina Tradicional China, de la prevención y del tratamiento de enfermedades.

▶▶ CONTINUA

a POSTGRADUADO EN MASAJE Y OSTEOPATÍA CHINA

DIRIGIDO A: Aquellas personas que hayan realizado cursos de masaje, quiromasaje, osteopatía, con una duración mínima de 200 horas lectivas. Alumnos o estudiantes de Escuelas de masaje y osteopatía que se diplomaron en el año 2013 y que ya hayan recibido 200 horas lectivas antes de Agosto del 2013.

Duración: 75 horas teórico-prácticas, incluidas visitas al hospital (3 días)

b POSTGRADUADO EN ACUPUNTURA Y MOXIBUSTION

DIRIGIDO: Aquellas personas que posean el Diploma de Acupuntura por Escuelas Españolas.

Alumnos de Acupuntura que no hayan finalizado pero que se encuentran con la formación de Diagnóstico y Diferenciación de síndromes y fundamentos de Medicina China (se retendrá la titulación hasta la presentación del Diploma acreditativo Español).

Duración: 75 horas teórico/prácticas, incluidas visitas al hospital (4 días)

c EXAMEN INTERNACIONAL DE ACUPUNTURA

DIRIGIDO: Todas aquellas personas que hayan finalizado sus estudios de acupuntura y que tengan un mínimo de 2 años de experiencia clínica demostrable.

Duración: 75 horas teórico-prácticas, incluyendo exámenes y traslados a hospitales.

d CURSO DE MONITOR DE QI GONG

DIRIGIDO: todas aquellas personas que deseen conocer en profundidad la filosofía y práctica del Qi Gong.

Duración: 75 horas teórico/prácticas, incluidas visitas al hospital (4 días)

e CURSO DE ESTANCIAS HOSPITALARIAS PARA MASAJE ó CURSO DE ESTANCIAS HOSPITALARIAS PARA ACUPUNTURA

DIRIGIDO: todas aquellas personas que deseen conocer en directo el caso clínico y su tratamiento por los doctores. Para acceder a este curso deberán de estar en posesión del certificado profesional correspondiente en caso.

Duración: 75 horas teórico/prácticas

f ESTÉTICA CLÍNICA ORIENTAL

DIRIGIDO: a personas que estudian estética en España o personas que quieran complementar sus conocimientos de Medicina Tradicional China

Duración: 75 horas teórico-prácticas

g PROGRAMA DE ACOMPAÑANTES

DIRIGIDO: Todas aquellas personas que deseen acompañar a los estudiantes y al mismo tiempo, realizar una aproximación cultural a la sociedad China.



SOLICITAR INFORMACIÓN A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO

Teléfono de información:
91 356 9604



EXAMEN INTERNACIONAL DE ACUPUNTURA Y CURSO DE POSTGRADUADO EN ACUPUNTURA

CONDUCTENTE AL TITULO DE:

DOCTOR EN ACUPUNTURA

(SOLO PARA ACUPUNTORES DIPLOMADOS)

POR EL COMITE INTERNACIONAL DE EXAMENES DE LA REPUBLICA POPULAR CHINA, avalado por el Ministerio de Sanidad y Salud pública de China y la Federación mundial de Medicina Tradicional China perteneciente a la Organización Mundial de la Salud.

OBTEN DOS TITULACIONES

El Examen Internacional será preparado en España por Doctores en Medicina Tradicional China. Posteriormente los alumnos se trasladarán a China donde tendrán una estancia aproximada de tres semanas. Después de examinarse realizarán un postgrado organizado por la Universidad de Medicina Tradicional China de Beijing de 75 horas de duración con estancias hospitalarias, el postgrado podrá ser sólo una de las siguientes opciones:

- Postgrado en Tratamiento de casos clínicos de acupuntura
- Postgrado en estancias hospitalarias
- Postgrado en Qi Gong Médico (Chikun médico)
- Postgrado en estética de la Medicina Tradicional China



北京中医药大学

BEIJING UNIVERSITY OF CHINESE MEDICINE

El curso incluye:

- Curso de preparación en España
- Entrega de material de preparación
- Viaje a china
- Visados/seguros médicos
- Estancias hotel equiparable 4 estrellas
- Comidas (pensión completa)
- Excursiones
- Traslados
- Traducciones de clases
- Matriculación del Examen
- Curso de Postgraduado y Estancias hospitalarias
- Certificado de asistencia al examen
- Título del Examen
- Carnet profesional
- Título de Postgraduado del curso realizado

**ESCUELA SUPERIOR
DE TÉCNICAS PARASANITARIAS**
www.escuela-estp.es

Teléfono de Información: 91.356.96.04



Profesores del centro practicando técnica de microcirugía acupuntural



Farmacia de Herbolaria



Estancias hospitalarias



Alumnos en clase de Postgraduado de Masaje



CURSOS CORTOS 2013



ESCUELA SUPERIOR DE
TÉCNICAS PARASITARIAS



PAR BIOMAGNETICO

LUGAR Y FECHA

32 HORAS

Madrid: 18, 19, 20 y 21 de abril.
Barcelona: 9, 10, 11 y 12 de mayo.



AURICULOPUNTURA APLICADA AL TRATAMIENTO DEL DOLOR COMO COMPLEMENTO AL TRATAMIENTO DE MASAJE Y OSTEOPATÍA

LUGAR Y FECHA

12 HORAS

Madrid: 15 y 16 de marzo. Vigo: 22 y 23 de marzo.
Barcelona: 12 y 13 de abril. Salamanca: 8 y 9 de abril.
León: 10 y 11 de mayo. Oviedo: 12 y 13 de julio.



KINESIOTAPING Ó VENDAJE NEUROLÓGICO

LUGAR Y FECHA

14 HORAS

León: 5 y 6 de abril. Salamanca: 8 y 9 de marzo.
La Coruña: 17 y 18 de mayo. Vigo: 3 y 4 de mayo.
Madrid: 14 y 15 de junio.



ACUPUNTURA ABDOMINAL

LUGAR Y FECHA

12 HORAS

Barcelona: 14 y 15 de junio.



FISIOMADEROESCULTURA, MOLDEACIÓN CORPORAL A TRAVÉS DE LA MECANO LIPO ESCULTURA

LUGAR Y FECHA

12 HORAS

La Coruña: 19 y 20 de abril.
Barcelona: 24 y 25 de mayo. Madrid: 12 y 13 de julio.

TÉCNICAS DEL MASAJE DE LA MEDICINA TRAD. ORIENTAL EN LA MEDICINA INTERNA

20 HORAS

LUGAR Y FECHA

LEÓN, del 28 al 30 de MARZO del 2013



TÉCNICAS DE QUA SHA (KUASA) PARA EL TRATAMIENTO PRINCIPAL EN MASAJE Y ESTÉTICA

20 HORAS

LUGAR Y FECHA

LEÓN, del 28 al 30 de MARZO del 2013



MASAJE GESTÁLTICO

20 HORAS

LUGAR Y FECHA

LEÓN, del 28 al 30 de MARZO del 2013



MARTILLO NEUROLÓGICO

20 HORAS

LUGAR Y FECHA

LEÓN, del 28 al 30 de MARZO del 2013



RECOPIACIÓN DE EXPERIENCIAS CLÍNICAS EN ACUPUNTURA, MOXIBUSTION Y HERBOLARIA CHINA. PRINCIPAL COMBINACIÓN DE PUNTOS EN LA PATOLOGÍA CLÍNICA EXTRAÍDA DE CASOS PRÁCTICOS

20 HORAS

LUGAR Y FECHA

LEÓN, del 28 al 30 de MARZO del 2013



RODILLO DERMO ACTIVO COMBINADO CON COSMETOLOGIA, MASAJE CON ACCESORIOS Y CATAPLASMAS EN LAS PRINCIPALES AFECCIONES ESTÉTICAS

20 HORAS

LUGAR Y FECHA

LEÓN, del 28 al 30 de MARZO del 2013



Atraviesa una dificultad MEDITANDO

Marta Pato

Psicóloga. Psicoterapeuta Integral.
Formadora de Grupos de Desarrollo Personal
y Organizacional.

renovartuvida.blogspot.com 692831629



Todo aquello que nos oprime son bloqueos de nuestra auténtica naturaleza. La Meditación facilita la apertura de espacio para disolver sensaciones, emociones y pensamientos.

La mente es clara por naturaleza y se nubla por el esfuerzo equivocado. La expansión de la consciencia no es una teoría es una práctica que se vivencia. Se realiza ejercitándola como cuando vamos al gimnasio. Este es el gimnasio de la atención y se encuentra en la vida misma.

Nos situamos en una postura adecuada y cómoda para nosotros. A poder ser con la espalda recta, pies apoyados en el suelo, base sólida y firme en la tierra, manos sobre el regazo o ambos lados de las piernas, barbilla ligeramente inclinada al esternón con la cabeza alta, hombros sueltos y flojos, coronilla apuntando al cielo.

Llevamos la atención al cuerpo observando partes relajadas y en tensión. Hacemos un repaso a las piernas, vientre, columna, cuello, hombros, cara, mandíbula. Llevamos ahora la atención a la respiración natural que está sucediendo ahora. Enfocamos la atención principal en la exhalación y la llevamos a las zonas en tensión, abriendo poco a poco el espacio. Nos hacemos presentes en el cuerpo. En el lugar que estamos. Aquí y Ahora.

Tomamos unas cuantas inhalaciones y exhalaciones, lentas y profundas por la nariz. Nos dejamos llevar por el suave vaivén como las olas del mar al llegar a la playa.

Ahora pensamos en una dificultad más o menos reciente, por ejemplo una discusión con nuestra pareja, un conflicto en el trabajo o un miedo que suele acecharnos con frecuencia. Nos fijamos en el elemento crucial que desencadena este malestar; puede ser una frase, una idea, una imagen. Ahora enfocamos nuestra atención en poner un nombre a esa situación que estamos sintiendo. Si es un pensamiento tiene que ver con..., si es una emoción se trata de...

¿Dónde lo siento? ¿En qué parte del cuerpo?

Observamos las sensaciones que aparecen y vamos entrando en esa zona del cuerpo dándonos cuenta de lo que siento. Quizá notemos una opresión en el pecho, garganta, estómago, tal vez palpitaciones. ¿Qué diría esta sensación si pudiera hablar?, ¿qué está pidiendo?, ¿qué es lo que nos impulsa hacer? Puede que ahora estemos sintiendo alguna resistencia. La sentimos. Sentimos sus efectos en nuestro cuerpo. Puede que nuestro cuerpo se contraiga, nuestra mente se resista, sentimos tal vez ese espacio cerrado. Sentimos sus efectos en nuestra vida. Tal vez haya estado presente desde hace tiempo, influyendo en nuestro estado de ánimo y en la forma en que nos relacionamos con los demás. ¿De qué se trata?

Poco a poco, voy conectando con ello. Ahora estoy aquí, presente, atendiendo estas sensaciones, estos sentimientos, atravesándolos. Ahora estoy aquí, presente, atravesando también las resistencias que siento cuando esta dificultad aparece.

A medida que estoy presente y voy atravesando las sensaciones, se va abriendo poco a poco un espacio. Observa ese espacio. Siente ese espacio interno, esa parte

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI

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

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

Masajista Diplomada

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

PINTURA y CALIGRAFÍA JAPONESA

13 y 14 abril
11 a 14 y 15 a 18hs

Informes
686533048 - 633916509
contacta@shodocreativo.com
www.shodocreativo.com

IV.- CURSO DE MEDITACIÓN MADRID. GRATUITO

Inicio el 02 / 03 / 13, 09 / 03 / 13
la hora de inicio son las 16.30 horas

Información e Inscripciones:
650 023 016
WWW.PROGGA.NET
E-Mail: info@progga.net

InOutMovement
Movimientos del ser al Ser

Proceso Corporal Integrativo
Clase semanal
"Cuerpo y Movimiento"
Martes, de 20:00 a 22:00.
Centro BambúDanza-
C/ Doctor Cortezo, 17-3ª izda.
(Madrid)

Disfrutamos de música, relajación, masaje, baile, expresión, creatividad.

Activamos la escucha de nuestro cuerpo físico, emocional, mental...observando tensiones, vitalizándonos con humor, juego, confianza, re-tornando nuestro SER!!

Clase de prueba gratuita
Información:
Clara Gómez Esteban
685 957 888
inoutmovement@gmail.com
<http://actiweb.es/inoutmovement>

del cuerpo en particular se va abriendo cada vez más y más. Siente la sensación de estar presente en este amplio espacio interno. ¿Qué es lo que siento?, ¿cuáles son mis sensaciones ahora?, ¿con qué conecto?

Me doy cuenta de estas sensaciones ahora. Estas sensaciones son cualidades que si se expresaran con adjetivos ¿cuáles serían? Es algo así como... Es algo parecido a... Se trata de... Doy forma y volumen a estas cualidades en esta zona del cuerpo en particular. La respiración lenta y profunda nos va acompañando a sentir más y más.

Siento ahora estas cualidades ocupando el espacio de esta zona del cuerpo.

¿De qué me doy cuenta ahora?

Llevo ahora estas cualidades a la situación de dificultad actual de mi vida. ¿De qué me doy cuenta?

Atravesar la dificultad me abre una sensación que despierta cualidades naturales esenciales. Esa experiencia y comprensión me libera de este obstáculo, límite, bloqueo, miedo, o como queramos llamarlo. Hace que conecte con una parte de mí que está como dormida esperando a ser despertada. Esta vivencia me ayuda a disolver la trampa que me he puesto a mi mismo para sabotear mi propio bienestar y felicidad. De esta manera el espacio interno se abre.

Estas cualidades suelen tener que ver con Paz y Serenidad. Son símbolos de la Conciencia. Abrir el espacio interior, abre el espacio a luz de nuestra conciencia. Este espacio interior es donde realmente vivimos. A mayor espacio interno mejor vivimos. Atraviesa tus dificultades, abre el espacio.

Más información en:

renovartuvida.blogspot.com.es/2009/12/formacion-personal.html

Meditación en la Vida Cotidiana

Marta Pato: Psicología Integral - Psicología y Formación

PROMOCIÓN MARZO 2013
Comparte con los tuyos la practica de la meditación
Un acompañante gratis cada lunes

Metodología
Meditación Vipassana
Za-Zen
Kinhin
Mindfulness

¿A quién va dirigido?
A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir

¿Qué aporta?
Alivia el estrés
Aumenta la serenidad y concentración
Enfoca la atención en temas de la vida
Clarifica la visión
Activa la fluida voluntad

Enfoques de atención en la vida cotidiana con seguimiento personalizado

Duración
Lunes de 20 a 21.30 h
Enfoques semanales de atención

Lugar: Centro Mandala
(<M>Tirso de Molina,
c/ Cabeza; 15, 2º dcha)

Inversión: **40 € mes o bien 12 € con acompañante por sesión suelta**

El propio hecho de la observación altera al observador y a lo observado. Heisenberg

Juan Manzanera

Escuela de Meditación
Clases y seminarios
Tel.: 630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com

CENTRO DE ENERGETICA TRADICIONAL CHINA
TAE MO

OFERTA PARA UN TIEMPO DE CRISIS
*Descuento de 300 euros en el primer año de curso básico impartido en el centro Taemo del Escorial, en cualquier modalidad de pago elegida, sobre el precio indicado (no aplicable al curso impartido en Madrid).

CURSO ACADÉMICO 2013-2014
ACUPUNTURA
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA
SIMPATICOTERAPIA
Formación profesional impartida por
Brigitte GROS

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA

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

CLASES SEMANALES o SEMINARIOS MENSUALES
Más Información y Programa Detallado en

www.acupuntura-taemo.es

MATRÍCULA ABIERTA
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

• CONSULTA PRIVADA (previa cita)

INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS
620 906 728

Quiropráctica

“En caso de enfermedad mirar primero la columna vertebral”

Hipócrates

La quiropráctica, aunque todavía no muy conocida en España, se reconoce mundialmente como *“la rama de las ciencias de la salud que estudia los problemas del sistema músculo-esquelético, especialmente los de la columna vertebral, y sus efectos sobre el sistema nervioso y la salud en general”* (Organización Mundial de la Salud, Ginebra 2005).

Surgió a finales del siglo XIX (1895) en Estados Unidos, fundada por David D. Palmer quien creó la primera escuela, *“Palmer’s School of Chiropractic”*, en 1898. Su hijo, B. J. Palmer, jugó un papel decisivo para conseguir el reconocimiento académico de la quiropráctica. Actualmente es la tercera profesión sanitaria de atención primaria del mundo.

EN QUÉ SE BASA

La quiropráctica trabaja fundamentalmente sobre la columna vertebral. Una correcta alineación de todas las vértebras del cuerpo es fundamental para el mantenimiento de una buena salud porque:

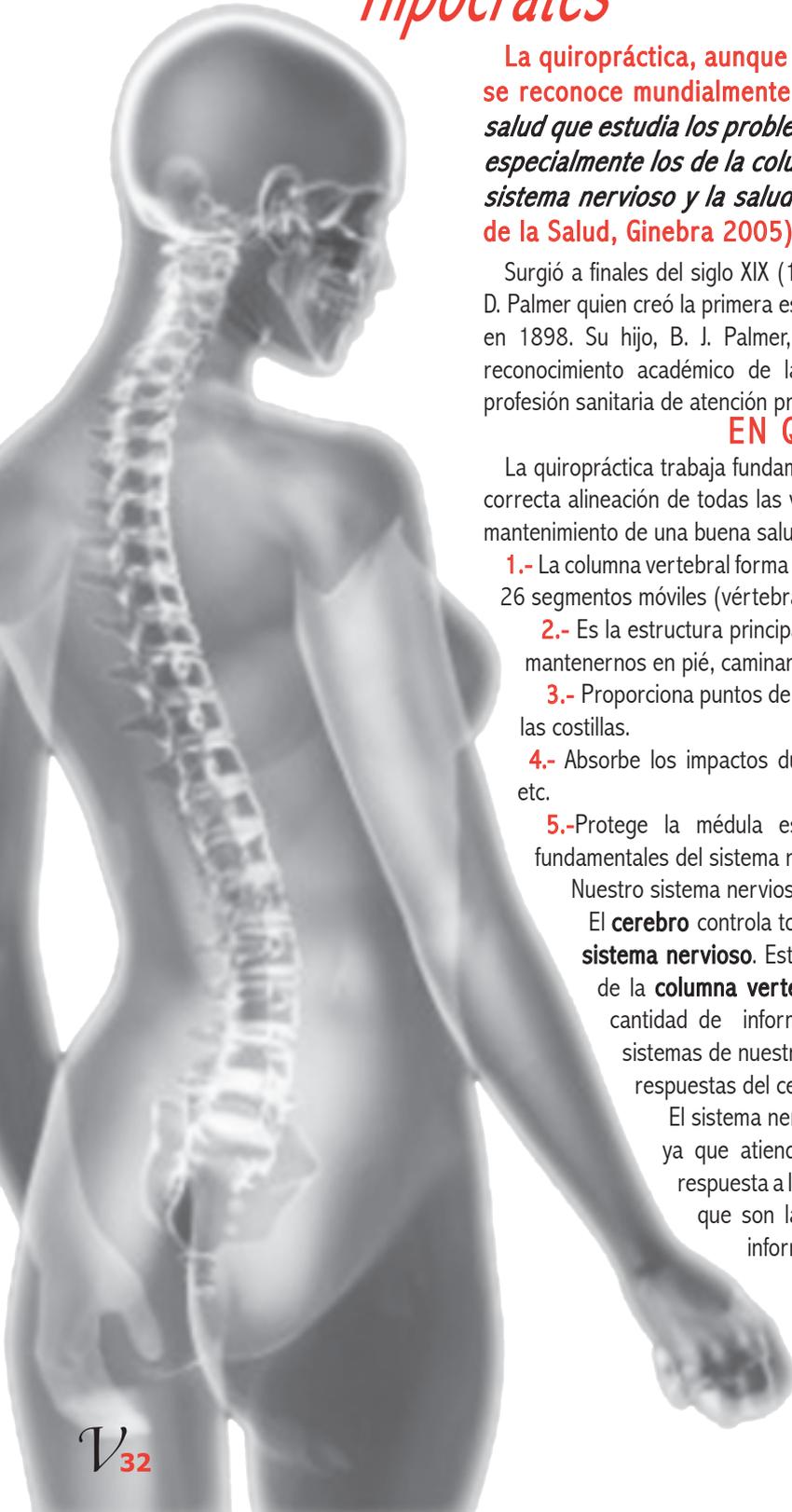
- 1.- La columna vertebral forma el eje central del cuerpo y está compuesta por 26 segmentos móviles (vértebras). Es flexible, resistente y de alta precisión.
- 2.- Es la estructura principal del soporte del esqueleto que nos permite mantenernos en pie, caminar y conservar el centro de gravedad.
- 3.- Proporciona puntos de unión para los músculos de la espalda y para las costillas.
- 4.- Absorbe los impactos durante actividades tales como saltar, correr, etc.
- 5.- Protege la médula espinal, que es uno de los componentes fundamentales del sistema nervioso.

Nuestro sistema nervioso funciona de la siguiente manera:

El **cerebro** controla todas las funciones del organismo a través del **sistema nervioso**. Este mecanismo de comunicación fluye a través de la **columna vertebral**. La red de nervios transmite una gran cantidad de información de los órganos, tejidos, glándulas y sistemas de nuestro cuerpo al cerebro y a su vez, transmite las respuestas del cerebro a esos estímulos.

El sistema nervioso central realiza las más altas funciones, ya que atiende y satisface las necesidades vitales y da respuesta a los estímulos. Ejecuta tres acciones esenciales, que son la detección de estímulos, la transmisión de informaciones y la coordinación general.

Una vértebra mal alineada (lo que se conoce como **subluxación** vertebral) puede obstaculizar la correcta función de los nervios que, desde la médula espinal, llegan a todas las partes del



cuerpo ocasionando trastornos orgánicos que dan origen a síntomas diversos como mareos, dolores de cabeza, trastornos digestivos, alergias, etc. y problemas mecánicos como ciática, tortícolis, hernias,

CÓMO FUNCIONA

La quiropráctica se basa en la relación entre estructura (centrada en la columna vertebral) y función (coordinada por el sistema nervioso), y en cómo esta relación afecta a la conservación y restitución de la salud.

Reconoce que el cuerpo es mucho más que la máquina más perfecta y sofisticada del universo: enfatiza su capacidad auto-regeneradora sin el uso de fármacos ni cirugía. Esto se conoce como **inteligencia innata**.

Esta inteligencia se expresa a través del sistema nervioso: el cerebro y las redes de comunicación que lo conectan al resto del cuerpo. Cuando ésta no funciona, se producen cambios neurológicos que dan lugar a dolores de espalda y articulares, dolores musculares, disfunciones de órganos etc.

La misión del quiropráctico consiste en asegurarse que esta capacidad del cuerpo para curarse y estar sano, pueda expresarse plenamente, detectando y corrigiendo las interferencias nerviosas (subluxaciones vertebrales) que impiden la correcta transmisión de los impulsos nerviosos entre el cerebro y el resto del cuerpo.

Y esto se consigue con **ajustes** precisos que devuelven a un estado de funcionalidad normal tanto a la columna como a las articulaciones y órganos del cuerpo.

Ajuste es el nombre que la quiropráctica da a la corrección de esa interferencia o subluxación. Se realiza manualmente o con la ayuda de instrumentos.

El ajuste no duele y es compatible con cualquier otro tratamiento.

EN QUÉ CONSISTE y A QUIÉN VA DIRIGIDO

En la primera visita se elabora un historial exhaustivo del paciente para proceder después a un reconocimiento que incluye examen postural, rangos de movimiento, pruebas ortopédicas y neurológicas, examen manual de la función

articular de las vértebras y otras articulaciones.

En función de los resultados se determina el tratamiento a seguir.

Es un remedio totalmente natural que no precisa de medicamentos ni de cirugía y que carece de efectos secundarios.

El tratamiento quiropráctico tiene un espectro muy amplio de utilidades. Es efectivo en dolores de espalda agudos y crónicos, dolores articulares, del cuello, cefaleas, lumbalgias, tortícolis, hernias discales, mareos, escoliosis, ciática, reumatismo, artrosis, artritis, y otras disfunciones del organismo.

Beneficia especialmente a:

- Mujeres embarazadas, aliviando el dolor de espalda y liberando la tensión lumbar.
- Personas mayores, facilitando un óptimo mantenimiento de las articulaciones y mejorando su calidad de vida.
- Deportistas, para mantenerse en forma.
- En general a cualquier persona, como método preventivo de salud y bienestar.

Aunque existe la creencia extendida de que sólo se usa para tratar dolores de espalda lo cierto es que también se tratan otras muchas dolencias orgánicas y otros problemas de las articulaciones de miembros superiores o inferiores (rodilla, hombro, pié, etc.).

FORMACIÓN DEL QUIROPRÁCTICO

La formación es universitaria, y consta de 5 años de los cuales el quinto es de práctica clínica supervisada.

En España, la especialidad en quiropráctica se imparte en el Real Centro Universitario María Cristina de San Lorenzo del Escorial (adscrito a la Universidad Complutense de Madrid) y en el Barcelona College of Chiropractic.

La única institución encargada de verificar la autenticidad de la titulación de un quiropráctico, organizar y representar a la profesión quiropráctica, y regular la deontología de la profesión es la Asociación Española de Quiropráctica (AEQ), fundada en 1986 y legalizada el mismo año por el Ministerio del Interior, que contaba con la aprobación del Ministerio de Sanidad.



d-natura

QUIROPRÁCTICA Y NUTRICIÓN

Flores de Bach - Biomagnetismo

50% DE DESCUENTO EN LA 1ª VISITA

CUIDAMOS TU ESPALDA

En el embarazo, aliviando la zona lumbar y pélvica.
 En los deportistas, sometidos a un esfuerzo extra.
 En las personas mayores, ayudándoles a ser más flexibles y ágiles.
 En niños, cuidando los continuos cambios propios de la edad.
 En general para todos, como preventivo.

Príncipe de Vergara 262 1ºB 28016 Madrid Metro Colombia TLF: 91 457 69 35 www.d-natura.com

Autorrealización (Parte 1ª)

La Práctica De La No-Dualidad



Muy a menudo escuchamos, pensamos y decimos, que somos Uno con todo lo que nos rodea, que formamos una Unidad con la totalidad del Universo conocido y desconocido. Esta condición de Unidad se extiende y se aplica asimismo a nuestra relación con el Ser, con Dios, con la Inteligencia Creadora o con la Fuente, según cada cual elija llamarla. Esta idea se halla presente en casi todas las tradiciones religiosas y espirituales del mundo, así como en las palabras y obras de muchas personas. En los tiempos modernos, contamos también con el respaldo científico de las nuevas ciencias y de la física cuántica, que han venido demostrando que se trata de un hecho más que de una fantasía. Pero la cuestión es: ¿Cómo podemos vivir esa experiencia de Unidad?

Presentamos brevemente lo que postulan algunas doctrinas no-dualistas, y en los siguientes artículos veremos cómo poner en práctica todos estos principios en nuestra vida cotidiana.

■ **Tanto la física cuántica**, como el Vedanta Advaita y otras enseñanzas no-dualistas nos dicen que “el observador influye sobre lo observado”, y que esto es debido a que en realidad no existe ninguna separación entre ambos. Esta separación sería “una ilusión óptica de la consciencia” (Albert Einstein). Además, nada de lo que percibimos serían fenómenos sólidos e inmutables, sino más bien una representación de ideas (como decía Platón) en forma de imágenes (o símbolos) que acontece dentro de una Consciencia o Mente Inteligente (Max Planck) que sería la creadora de dichos objetos.

■ **No-dualidad o Unicidad**, implica que no estamos en ningún momento separados de aquello que nos sucede, sea esto algo interno o externo, ni separados de la Consciencia que es el origen de todo aquello que percibimos. La causa y el efecto nunca están separados, y no puede haber un efecto sin causa. “Los pensamientos nunca abandonan su Fuente” según “Un Curso de Milagros”. La Mente es la Fuente y la causa de los pensamientos, los pensamientos de las emociones, y las emociones generan la energía que crea lo físico. Ninguna de ellas se halla separada de las demás, y todas ocurren como consecuencia de la causa original, la Mente o Consciencia.

Todo lo que percibimos, sentimos o pensamos, ocurre dentro de esa Consciencia y es el reflejo de cómo percibimos la realidad y a nosotros mismos. Proyectamos nuestros juicios acerca de la realidad y los percibimos representados como algo externo, en todo aquello que entra en contacto con nuestra consciencia y nuestras experiencias en el mundo físico.

Toda manifestación y suceso, todo síntoma o enfermedad, toda experiencia es en realidad una proyección o representación de nuestros propios pensamientos, creencias, emociones y juicios. La clave, una vez que están siendo experimentados o representándose ante nosotros, reside en cómo nos relacionamos con ellos. Tomando consciencia, desde una actitud abierta, ecuánime y de aceptación profunda (desde una conciencia amorosa), todo lo que percibamos o experimentemos nos estará revelando un mensaje importante acerca de cómo nos percibimos a nosotros mismos, y al mismo tiempo nos estará sirviendo de puente para conectar con la verdad que reside detrás de todo síntoma, esperando a ser experimentada.

■ **No-dualidad, tomando** como referencia a Antonio Blay o a “Un Curso de Milagros”, también implica que en esencia no existen dos órdenes de realidad distintos, contrapuestos y en conflicto. No existe, en definitiva, el “bien” y el “mal”, la “luz” y la “oscuridad”, el “amor” y el “miedo”. Tan sólo existe una de esas cualidades, o bien la ilusoria sensación o percepción de falta, déficit o ausencia de la misma. Lo que percibimos o experimentamos como “mal” o “malestar” sería una experiencia de ausencia de “bien” o “bienestar”; el “miedo”, una falta o ausencia de “amor”; la “tristeza”, ausencia de “alegría”, etc. En el fondo, éstas nunca están en absoluto ausentes de nuestra conciencia. La propia tristeza nos habla de una alegría que anhelamos, así como de los objetos con los cuales la asociamos y de la ausencia de los mismos. Nuestra resistencia o negación en un momento dado a experimentar su presencia genera una sensación de separación y carencia de los mismos. A través de la simple observación y aceptación ecuánime de todas nuestras percepciones, sensaciones, emociones y pensamientos, la cualidad “positiva” y real que existe detrás de todo fenómeno consciente está esperando ser actualizada y experimentada en toda su plenitud. Aceptando y abrazando en nuestras mentes el miedo, la tristeza o la ansiedad, seremos capaces de vivir un proceso natural de integración de dichas emociones, y de liberación de ese espacio en nuestra conciencia para la presencia del Amor cuya aparente ausencia esas mismas emociones nos señalan.

■ **La No-dualidad resalta** que no somos algo separado de nuestra Fuente, del Universo, de la Vida, y que esta sensación de separación existe únicamente debido a nuestra decisión

de percibirnos y experimentarnos como algo separado de la Realidad. Esto es lo que en la literatura judeo-cristiana se ha venido a conocer como la caída o el pecado original: un simple error de percepción, de que nos encontramos separados de nuestro Origen (el Paraíso, el Cielo, etc.), de la Fuente universal de Plenitud, Paz y Amor ilimitados. Este error de percepción da lugar a una serie de experiencias de carencia, falta o desconexión de esa Consciencia Creadora de la que formamos parte.

Tal y como lo expresan muchas enseñanzas, la Paz, el Amor y la Plenitud son nuestra única Realidad, y lo único que tenemos que hacer es liberarnos o deshacernos de los obstáculos e ilusiones que nosotros mismos hemos puesto en nuestra conciencia. Una vez hecho esto, lo único que permanece es lo Real, y eso será lo único que experimentemos. Pero para liberarse de algo, antes tenemos que verlo y conocerlo, siendo conscientes de su existencia, por mucho que ésta sea irreal. Dada su irrealidad, una vez observado e integrado, la Realidad que se esconde detrás de esas apariencias será revelada. Una vez que nos responsabilicemos de todo lo que vemos, pensamos y sentimos, podremos permitir que se produzca algún cambio real en nuestra experiencia. Como reza “Un Curso de Milagros”: “Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios”. El problema reside en percibir esos contenidos o experiencias como amenazantes y problemáticas y por lo tanto luchar contra ellas o rechazarlas. Pero “todo lo que se resiste, persiste.” (Carl G. Jung). Y la solución radica únicamente en su aceptación y posterior disolución en el Todo del cual forman parte: la Consciencia que las ha creado, la cual nunca puede verse amenazada. Esto sólo puede hacerse a través del Amor, ya que esta Consciencia no puede hacer otra cosa que Amar.

Jorge Pablo Perez

SER

Sanación, Paz Interior y Autorrealización

Coaching Holístico
Terapia Transpersonal
Terapia de Sanación Integrativa
Meditación, Relajación y Conciencia Plena

Grupos de estudio y práctica de “Un Curso de Milagros”
 Miércoles de 12:00 a 14:00
 Sábados de 10:30 a 14:30 y 16:30 a 20:30
 (2 Marzo, 6 Abril, 11 Mayo, 8 Junio, 6 Julio)

Grupo de No-dualidad y Autorrealización
 Miércoles de 18:30 a 20:30

Contacto, información y reservas:
 Jorge Pablo Pérez - 651.47.13.82 - jorge.ser@live.com

CENTRO MANDALA
 C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha. - Metro - Tirso de Molina
 (Actividades en Rivas-Vaciamadrid y Madrid Centro)

El Poder Y La Fuerza Están Dentro



¡Descubrá

Muchas veces nos suceden cosas que no podemos explicar. Nos gusta debatir, nos gusta imaginar, nos gusta evadirnos en mil y una ideas, pero realmente, cuando algo nos convulsiona, en vez de mirar qué nos ocurre, acostumbramos a lanzar balones fuera, como si lo que está sucediendo, no nos sucediera a nosotros, como si no tuviéramos nada que ver. Estamos a la defensiva, rápidamente intentamos tapar para no sufrir, para no darnos cuenta, para no tambalearnos.

Cuando pensamos que no tenemos nada que ver, hemos de mirar un poco más allá. En un primer momento, posiblemente no nos reconocemos en esos hechos, porque miramos mal. Miramos juzgando a los demás o a las circunstancias, buscamos sentirnos bien, complacidos con nosotros, y cuando esto no ocurre, rápidamente nos disculpamos de alguna manera, para no quedar como “malos”. Es decir, a menudo, juzgamos los hechos como buenos o malos y nos perdemos en esas conjeturas, en vez de recordar qué hacemos parados en las circunstancias para que ellas nos detecten, para que ellas nos hagan sus cómplices, para que ellas estén formando parte de nuestras vidas.

Todo, absolutamente todo lo que nos ocurre, es mágico, está presente porque tiene un mensaje que traernos. Frecuentemente, no sabemos interpretar el lenguaje de los símbolos que la realidad emplea, y en vez de regocijarnos y hallar una salida válida, una salida verdadera, se nubla nuestra visión y no vemos luz, vemos apariencia, vemos irrealidad, buscamos resarcimiento, buscamos satisfacernos; esta visión nos pierde de la fuente, aquella que nos habla para que hallemos plenitud.

Estamos lejos de experimentar esa plenitud, de ser esa plenitud, evaluando la realidad, juzgándola, intentando salvarnos o defendernos de algo. Ninguna de esas posturas nos conducirá a la fuente, a la realización

Hemos de albergar en nuestro interior la duda suficiente de que esto es así, para que podamos aterrizar algún día en tierra firme; ese día llegará cuando dejemos de desear, de soñar y sepamos reconocernos en medio de las circunstancias, sepamos reconocernos en los demás que son nuestro reflejo.

No hemos de olvidarnos de que estamos despertando paulatinamente del gran sueño. El gran sueño nos tiene atados a la visión contundente, a esa que engancha y no libera, a esa que reclama y no da sin esperar. Vivimos enganchados a una nada muy grande que todo lo llena de más nada.

Sentir se nos ha olvidado, sentir de verdad, experimentar de verdad, ser, existir y reencontrarnos en todo y todos. Ese ha de ser el manantial del que hemos de beber. Sin embargo, nublan nuestra visión trascendente la mentira, el engaño, las traiciones, las desigualdades que vemos cada día; eso nos engancha a una carrera desenfadada por ser más, por no perder, por tener más, por salir ganando, por querer llevar la razón. Estamos en una tormenta de razones donde todo vale.

Muchos de nosotros estamos cansados de jugar a este juego y estamos albergando en nuestro interior un juego distinto, el juego de la entrega verdadera, pausada y sin sentido predeterminado, el de ser nosotros mismos, el de adentrarnos en nuestro propio manantial, a fin de hallarnos sólo a nosotros.

Albergar en nuestro interior el hueco suficiente para que esta visión pueda asentarse, requiere tiempo, requiere observación, requiere dejarnos el tiempo suficiente para consolarnos, para afrontarnos, para responsabilizarnos. En ese

preciso instante en que aplicamos todo esto a nuestra vida, estamos en condiciones de dar un salto real, un salto hacia una nueva verdad que es experimentada por todo aquel que se ha desembarazado de las condiciones y decide vivir sin ellas, sabiendo que su búsqueda proviene de un anhelo de igualdad, de un anhelo de comunicación

sincera y real, de un anhelo de cambio profundo, donde la hermandad exista, donde no haya desigualdades, donde todo y todos adquieren el sentido que la creación espontánea del momento les da. En ese preciso instante en que somos todo y todos, nos soltamos, volamos, somos la creación y podemos viajar, salir del paisaje actual al que llamamos vida, para vivir auténticamente y ser plenitud.

Seamos conscientes de nuestros interrogantes, sigámoslos como quien sigue al ser amado. No nos dejemos solos, no desechemos nada, no pensemos que es el azar el responsable.

Nosotros somos los protagonistas de nuestra historia y en nosotros están las respuestas; ellas son de cada cual, son propias, son únicas, nos testimonian, no nos separan del grupo, nos hacen ser el grupo.

Seamos conscientes de los procesos que estamos viviendo, son procesos de cambio profundos y globales. Somos muchos los que estamos abogando por una paz verdadera y profunda que proviene del manantial inagotable, del interior al que cada cual puede acceder por sí mismo, desde su individualidad.

No nos olvidemos de reencontrarnos dentro. Fuera no hallaremos más que frío, soledad y descontrol. Despertemos. Busquemos en la dirección acertada y dejaremos de esperar, de soñar, de sentir sentimientos superficiales que atan, para explotar en mil colores nuevos y diferentes que vivifican y liberan. El sentir dormido ata. El amor, nuestra esencia libera y da.

Claudia Guggiana

moslos!

Claudia Guggiana

CURSOS DE
FORMACIÓN INTERIOR

*Redescubrir la vida a través del cambio
de visión global y vivir de un modo nuevo.*

Herramientas y contenidos propios.
17 libros publicados.
Madrid - Barcelona



Información, programa completo y reserva en:
eternity@eternityediciones.com www.cursos-autoconocimiento.com
 Tels. 666 222 934 - 91 411 04 03

Relaciones

¿Acaso necesitamos llegar al límite para conocernos?

Un día me desperté y pensé que no había solución. Me pesaba el alma y la falta de perdón a mí misma. Sé lo que es perder el objetivo, los ideales y casi la propia vida buscando, esperando, creyendo que en alguna parte habría alguien dispuesto a completarme.

Y también un día desperté sabiendo cuál era mi propósito. Mi alma se había liberado y el perdón era una realidad. Alguien me mostró que lo que más temía podía ser diferente a lo que conocí. Abandonar un pasado para rehacerme a mí misma transformando vínculos.

Pasaron muchos años hasta que dejé de pelearme con quien me señalaba el camino de mi propia liberación. Una lucha en la que posponía mi propio compromiso vital. Necesitaba comprender que vivirse completo es la clave para que la vida sea plena, y además, para que una relación sea algo más que estar juntos desde el apego.

Y estas dos caras de la moneda nos sitúan en la antesala de dos emociones que nos paralizan en el odio y la venganza.

La tristeza es una de ellas. Te demuele hasta secarte internamente. Nos acecha cada vez que nos aislamos y se expresa con depresión. Se acuna dentro cuando perdemos algo que no esperábamos perder. Es la búsqueda infructuosa de un resultado que no conseguimos.

Con la tristeza damos consistencia al odio a uno mismo. Y sé muy bien de lo que hablo por propia experiencia.

Así que imaginemos cuánta tristeza hemos acumulado dentro si hemos pasado de una relación a otra sin que vivamos el compromiso; o cuando inesperadamente se rompe un matrimonio y también la confianza en el amor. Entre muchos otros detonantes.

Ese dolor que no se digiere nos mete en la incapacidad de responder a la situación y nos provoca una profunda agresión interior. Nos atacamos porque tenemos miedo.

Nos parece que es miedo a la vida porque hemos perdido las metas y la motivación, sin embargo es un miedo simbólico que se remonta a una situación donde experimentamos el miedo original por primera vez. Quedó sin resolver.

Quizás se trate del miedo a ser abandonado, o a que nos quieran de una manera que nos ahoga.

La otra emoción es la furia, que se expresa en forma de venganza, y nos conectamos a ella ante la frustración de un deseo no conseguido, y por la necesidad de atacar a quien nos ha quitado algo, o porque no nos ha dado lo que queríamos. Es la causa de muchos comportamientos insospechados.

Nadie se imagina que una persona conocida pueda llegar a atacar, robar o matar a otra cuando no responde a lo que quiere. Sin embargo, hay continuos ejemplos de ello.

Personas que con un gran espíritu de superación inexplicablemente caen en la

Comunicación &

Personales

El Blog de :



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

GRACIELA LARGE

destrucción de su vida, y callan para siempre la de otra persona como el caso de Oscar Pistorius a quien le amputaron las piernas a los once meses de vida y con prótesis fue el ganador de ocho medallas paraolímpicas. Está acusado de matar a su novia.

En estos casos mediáticos también hay un miedo atávico no superado que se convierte en un dragón interior y que lleva a la destrucción cuando la furia lleva al límite. La tentación de sacar fuera ese miedo da forma a la venganza, y en otros casos a que seamos arrastrados por una situación que nos asusta con mucho sufrimiento.

Son dos emociones que nos agreden y sin embargo pueden ser generadoras del cambio si se consigue superar el miedo original. Su función primordial es que te des cuenta de cuál es tu aprendizaje en esta vida: saber vivir el afecto; encontrar la visión; usar bien el poder; conectar con un valor personal que nos lleve a vivir aquello que nos empodera. Cada uno necesita descubrir de qué se trata sin que sea necesario rompernos o llegar al límite. Ese es el reto.

En Cine Aladino de este mes la película Los próximos tres días nos facilitará -en el Cine-Taller gratuito- ver e indagar en las claves que movilizan la tristeza y la furia, como herramientas de superación personal.

La crisis del deseo es la primera. Ocurre a los tres meses de conocerse.

¿Cómo mantener viva la alegría de estar juntos?



Formadora. Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional.

Comunicación en Pareja

Blog de Graciela Large



www.gracielalarge.com

¡Descubre tu genio interior!

¿Acaso necesitamos llegar al límite... para conocernos?

Cine Aladino
 Presenta:



RUSSELL CROWE
LOS PRÓXIMOS TRES DÍAS

Viernes, 15 de Marzo de 19:00 a 22:00

Un RETO se esconde detrás de la obsesión o de la depresión.

Si se pospone lo que somos... eso que cohabita contigo en la sombra, te extorsiona hasta romper us valores



Centro Mandala
 C/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha. (Metro - Tirso de Molina)




ENTRADA GRATUITA

Imparte
Graciela Large.
 Formadora. Experta en Comunicación e Inteligencia Emocional.



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

Soltar El Lastre de la Mente



En la vida vamos acumulando Memoria de todo lo que vivimos, de sentimientos, emociones, recuerdos, anhelos, deseos, etc Toda esa Memoria crea un lastre Mental que con los años va pesando.

Soltar lastre significa liberarnos de todas esas memorias, para poder vivir frescos y renovados el Ahora. Y esta es la única forma de que lleguemos a una madurez, a una vejez donde nuestra Mente y nuestras Emociones no sean viejos sino que tengamos una Mente Fresca, una Emoción Fresca, que no es lo mismo que Inmadura.

Conozco gente que ha ido envejeciendo 30, 40, 50, 60, 70 años y la Mente se va volviendo pesada y la Emoción repetitiva y destructiva, pero sus Mentes no han Madurado, su Emoción No ha Madurado. Han estado respondiendo con la misma Mente y la misma Emoción toda la Vida, por eso con la edad la Mente se vuelve un lastre cada vez más pesado.

¿No has notado nunca que la Mente te pesa? ¿Qué te ahogan tus propias Emociones?

Reciclamos en nuestras casas papel, cartón, plásticos, residuos orgánicos pero todavía no se han inventado los cubos de basura para reciclar nuestras Mentes y tirar lo acumulado,

lo inservible, para poder seguir caminando con una Mente Limpia, Fresca y Renovada.

Muchas de las enfermedades que padecemos, Mentales, Físicas, Emocionales, del Ánimo tienen que ver con la Acumulación de basura psíquica en la Mente (traumas, situaciones dolorosas, celos, envidias, resentimientos, odios, angustias, miedos, inseguridades, abusos, etc.)

Lo normal es que la Mente acumule todo este tipo de cosas, es su Naturaleza Ordinaria. Lo Excepcional es liberarse de todas esas cargas. Lo más importante para poder soltar lastre es "Darte Cuenta" como en cualquier otro proceso de vida. Sin el "Darnos Cuenta" no tomamos la decisión de ir hacia el "Soltar Lastre" porque todavía no estamos Conscientes de esa necesidad porque nos sentimos mal. Así que el primer paso es el "Darte Cuenta".

Para ello lo mejor es hacer algún tipo de Terapia, de Trabajo Interior que te sirva de Espejo de tus Estados reales, de tus Ánimos Reales y del Estado de tu Mente; y digo Estados Reales, porque generalmente lo que se hace es Autoengañarse para seguir tirando y No Darse Cuenta del Estado

Real. Por lo tanto, lo primero es iniciar un Trabajo Guiado de Autoindagación personal que te sirva de Espejo para aprender a Verte, Autoconocer. No todo el Mundo quiere pasar por este proceso. La gente cada vez más quiere las cosas fáciles: llegar a una Mente Ligera, Limpia, Consciente, Meditativa, sin limpiar y reciclar sus propias Mentes.

Esta es la cultura en la que vivimos, lo que siempre ha sido un proceso iniciático que conlleva tiempo, entrega, paciencia, se quiere y se desea ¡ya! y si no es así hay enfado, frustración, y en realidad lo que no hay es entrega a ese proceso Interno de descubrir la Verdad detrás de las Máscaras y Autoengaños.

Pero si eres de los que se entregan a ese proceso de Autoindagación y Despertar a través del Espejo, irás descubriendo el lastre de tu vida y ese mismo descubrimiento va creando la Sanación de la conducta necesaria para cambiar dentro de Nosotros y aprender a Soltar, Desapegarnos del pasado Mental y Emocional. Eso irá trayendo ligereza a nuestras vidas para complementar la Terapia o el Trabajo Interior del Darme Cuenta con la Meditación.

Incorporar la Meditación a la vida ordinaria es crear un Espacio para parar y entrar en ti, en el nivel de observación de lo que ocurre, sin negarlo, querer transformarlo o reprimirlo, sino ir desarrollando la capacidad de, pase lo que pase, Darme Cuenta. Ese Darme Cuenta sin negación, ni juicio, ni represión, irá creando Relajación + Observación, y fruto de esos dos estados de la Mente, Relajación y Observación, con el tiempo y la práctica, irás entrando en espacios de Calma, que son justo los espacios donde la Mente se recicla, el Ánimo se recicla, las Emociones se reciclan, y de esa forma se puede ir soltando lastre, algo tan absolutamente necesario después de miles de millones de años de Evolución de la Mente.

La Mente ha ido acumulando una memoria que es necesaria para la Vida

y otra que es Emocional y que genera carga, y en este tiempo y en esta sociedad los estímulos Emocionales por los que pasa una mente a lo largo de la vida van dejando un residuo de estrés muy alto.

Estoy convencida que una de las principales causas de la enfermedad es el Estrés Mental y Emocional, porque por mi propia Experiencia sé que cuando la Mente se calma y la recicla el cuerpo recupera el equilibrio perdido. Así que podría decir que la Enfermedad es la voz de Alarma que llega al cuerpo cuando no atendemos adecuadamente lo que está pasando en nuestras Mentes. Por supuesto, vivimos en sociedades tan complejas, expuestos a tantas cosas que hay muchas otras causas que pueden intervenir al mismo tiempo. Así que aprender a soltar lastre se está convirtiendo en una cuestión de Supervivencia y de mantener el Bienestar suficiente para una "Buena Vida".

También en este proceso va incluido aprender a tener buenos hábitos con los Alimentos, hacer algo de ejercicio y estar en entornos Naturales tanto como podamos y si no, crear un buen

entorno Natural en los Hogares o recurrir a paseos por el parque más cercano a tu casa.

La Madre Naturaleza nos limpia la Mente, el Cuerpo y el Ánimo, y esto ocurre porque todo en la Madre Naturaleza: Agua, Rocas, Árboles, Cielo, Sol, Nubes, Animales, Vegetación, Playas, Desiertos, etc. "Nada en la Naturaleza tiene Ego". Esto quiere decir que la Naturaleza No es Mente. No es la mente parlanchina y emocional del Ser Humano. La Naturaleza es Ausencia de Mente y Presencia del Espíritu, y estar cerca de esta Fuente ya en sí misma recicla, limpia y enseña a vivir en sencillez y simplicidad.

Por tanto, si ordenamos los pasos para una Mente Reciclada serían:

Terapia o Trabajo Interior del Darse Cuenta-El Espejo. Aprender a Vernos y Conocernos. Aprender a No tapar y esconder. Aprender a reconocer con Sinceridad quién soy, cómo soy.

Introducir la Meditación en tu vida. Practicar un tiempo para parar de toda actividad y aprender a Observar la Mente sin juzgarla, desear cambiarla o reprimirla. Dejar que ocurra la Relajación y se junto con la Observación

y dé paso a los Estados de Calma de la Mente y los Ánimos, que es donde se producen los reciclajes y el Soltar Lastre.

Tener buenos hábitos de Alimentación Saludable con buenos Nutrientes, fácilmente asimilables y desechables ¡Porque tan importante como Alimentarnos es Desechar!.

Algo de ejercicio para el cuerpo, no excesivos. Caminar es un ejercicio ideal que se puede convertir en Meditación.

Y acudir siempre que puedas a la Naturaleza o crear en tu hogar un rincón natural con buen ambiente tranquilo.

Incorporar estos sencillos pasos pero profundos y trasformadores a la vida diaria, van ayudándote a vivir soltando. Algo fundamental en un tiempo donde acumular es lo que se valora y para lo que se educa.

MENTE-CUERPO-EMOCION-ESPIRITU es un Todo y aprender a cuidarlo, respetarlo y valorarlo es nuestra Tarea Existencial.

Gracias,
Om Mahi



DESARROLLO ESPIRITUAL y EVOLUCIÓN HOLÍSTICA

OM MAHI-ALMA LUZ. Guía Espiritual, Orientadora Holística, Medium Sensitiva con más de 20 años de experiencia en el campo del Desarrollo Humano.

Conferencia gratuita 22 Feb. 20:30h Mandala:

LA AVENTURA DE VIVIR DESPIERTO
Presentación Retiro de Naturaleza, Meditación y Desarrollo Espiritual

• **INTENSIVO de MEDITACIÓN 24 Febrero**

Todos los últimos Domingos de mes de 11.00 a 14.30h y de 17.00 a 20.30hs.

Día Intensivo de práctica de Meditación y Profundización, Silencio Introspectivo, Estados de Relajación y Receptividad.

• **RETIRO en SEMANA SANTA: Del 28 al 31 Marzo**

NATURALEZA, MEDITACION, DESARROLLO ESPIRITUAL, EVOLUCIÓN HOLÍSTICA. En Cabo de Gata (Almería)

• **CURSO SEMANAL:** Todos los Miércoles de 20.30hs a 22.30hs en el Centro Mandala

Un recorrido semanal por tus energías desde un enfoque de **Desarrollo Holístico CUERPO-MENTE-EMOCION-CONSCIENCIA**

• **SESIONES INDIVIDUALES:** 2 horas previa cita. Un espacio y un tiempo personalizado

donde Om Mahi atiende todas tus necesidades de Crecimiento, Resolución y Limpieza de la Historia Personal. Acompañamiento en procesos de Duelo, Muerte, Enfermedad. Aperturas y Transformaciones Internas y Externas. "Un tiempo para tu Alma" Enfoque Espiritual-Holístico

Centro Mandala (c/de la cabeza, 15-2ºd)

Inform. y reservas: 669 241 458

www.ommahi.es.tl



EL RETORNO DE LAS SANGUIJUELAS

Hipócrates dijo: “El médico trata, la naturaleza cura”.

La sanguijuela es sólo una parte de la naturaleza, su pequeña pero muy eficaz herramienta, una “mini bio-fábrica” que proporciona a nuestro cuerpo más de 100 sustancias biológicas que se encuentran en sus glándulas salivales y poseen un pronunciado efecto antiinflamatorio, analgésico, anticoagulante, hipotensor, desintoxicante e inmunoestimulante.

Hirudoterapia, la aplicación de sanguijuelas medicinales, ha sido una terapia que ha venido usándose desde las antiguas civilizaciones hasta principios del siglo XX como tratamiento indispensable para diversas dolencias.

Su uso es conocido desde el año 3.500 a.C. Los primeros indicios históricos se pueden encontrar en fuentes arqueológicas de babilonios y egipcios, en las pinturas de las tumbas faraónicas de la dinastía XVIII (1567-1308 a. c.), en la Biblia y en el Corán.

Las primeras referencias documentadas sobre el uso curativo de las sanguijuelas datan del siglo III a. C. y aparecen en las obras indias más importantes de la medicina antigua Ayurveda, (Charak Samhita, Susrut Samhita, Astang Hridaya). Estas obras dedican capítulos completos a describir con detalle sus bondades curativas y aplicaciones, que forman parte de uno de los procedimientos de la purificación de la sangre, según el cual los humores viciados en ella deben ser expulsados del cuerpo.

Dhanvantari, el dios de Ayurveda, aparece sosteniendo una concha, un disco de energía, una *sanguijuela* y una olla con ambrosía celestial en sus cuatro manos.

Tras haber alcanzado su punto álgido a comienzos del siglo XIX, el uso de sanguijuelas fue abandonado a partir de mediados del siglo XIX. La Hirudoterapia, prescrita abusivamente para luchar contra todos los males, desde la tuberculosis a las fracturas, pasando por la histeria, pierde su popularidad para ser finalmente redescubierta.

Ahora, a comienzos del siglo XXI, la Hirudoterapia ha regresado a la práctica con mucho éxito contra los dolores de origen nervioso, muscular, articular, las inflamaciones, infecciones, problemas de riego sanguíneo, la congestión venosa, etc. La medicina oficial también reconoce sus méritos en varios campos, como la microcirugía reconstructiva y los trasplantes, utilizando su gran capacidad de ralentizar el proceso de la coagulación de la sangre y restablecer el flujo sanguíneo regional.

Cabe destacar, que hoy en día la eficacia de la Hirudoterapia está reconocida oficialmente en muchos países europeos y en EE.UU.

La FDA de EE.UU (Administración de Alimentos y Fármacos) ha autorizado en el año 2004 a la empresa francesa Ricarimpex SAS la comercialización de sanguijuelas *Hirudo Medicinalis*, como el primer tratamiento con dispositivo vivo.

La introducción de la Hirudoterapia en Estados Unidos ha vuelto a popularizar los métodos de la medicina alternativa, cuyo uso aumentó un 45%, según el Centro Nacional de la Medicina Alternativa.

Las principales ventajas de la terapia residen en que no tiene efectos secundarios ni consecuencias negativas y tiene pocas contraindicaciones. Se trata de un procedimiento seguro e indoloro. Cada ejemplar de Hirudo medicinalis es de uso único y no puede ser reutilizado.

Este peculiar animal no es sólo una potente bomba de succión. Es una verdadera fábrica fármaco-química que moviliza a numerosos investigadores a estudiar los compuestos químicos y enzimas que se esconden en su saliva. La sanguijuela ha conseguido adaptarse perfectamente al medio ambiente desde hace millones de años. “Desarrolló una estrategia para alimentarse, con el fin de evitar que su huésped se dé cuenta de su presencia, inyectando en el cuerpo un anestésico, un antiinflamatorio y un anticoagulante”, explica Michel Salzet, director del laboratorio de Neuroinmunología de los Anélidos del Centro Nacional de Investigación Científica (CNRS) y máximo especialista francés de las sanguijuelas.



la Hirudoterapia en el siglo XXI

Uno de los aspectos más destacables del uso de las sanguijuelas medicinales es el conjunto de componentes presentes en su saliva.

Según los resultados obtenidos en el Instituto de Química Bioorgánica RAS (Moscú, Federación Rusa) **existen más de 100 sustancias biológicas en la saliva de la sanguijuela Hirudo Medicinalis** que aportan su beneficio al cuerpo humano, proporcionando el efecto anticoagulante, anestésico, antiinflamatorio, hipotensor (disminuye la presión arterial), trombolítico (disuelve los trombos), desintoxicante e inmunoestimulante.

Destacamos algunas de ellas:

Hirudina - anticoagulante natural más potente conocido. *Ralentiza el proceso de coagulación de la sangre.*

Orgelasa - promueve la formación de nuevos vasos sanguíneos y capilares, aumentando su permeabilidad, *reduce la hinchazón.*

Hialuronidasa -factor de penetración, incrementa la permeabilidad de los tejidos y promueve la difusión de las sustancias inyectadas por sanguijuela. *Posee un efecto bacteriano.*

Sustancias con efecto vasodilatador - provocan un aumento del calibre de los vasos sanguíneos arteriales y, como consecuencia, un *aumento de flujo sanguíneo regional.*

Bdellinas - ejercen un potente *efecto antiinflamatorio.*

Destabilasa -proporciona el *efecto trombolítico* (disuelve los trombos).

Apirasa - enzima que determina la *acción anti-esclerótica y aumenta la tolerancia del organismo a la glucosa, lo cual es importante en la prevención de la diabetes.*

Es tan evidente el impacto positivo de la aplicación de las sanguijuelas *Hirudo Medicinalis* sobre el estado de las personas con diferentes patologías, que los científicos de Alemania, EE.UU, Rusia, India, etc. siguen investigando los efectos de su aplicación.

Es importante mencionar las tecnologías modernas de la Hirudoterapia descubiertas últimamente, que permiten ampliar el campo de su aplicación y entender aun más su eficacia.

Efecto Bioenergético (energético-informativo). (A.I Krashenyuk, S.V. Krashenyuk, 1993)

Los científicos concluyen: "La sanguijuela medicinal es una herramienta eficaz para la corrección del campo bioenergético humano, es decir, un tratamiento natural que garantiza la restauración de la configuración y densidad del campo bioenergético".

En este trabajo se utilizó por primera vez el término "aguja viva", con la aplicación de sanguijuelas medicinales en los puntos de acupuntura y en los centros energéticos (chakras), según los

cánones de la Medicina Ayurvédica, adoptando el término "Hirudopuntura" para este procedimiento.

Efecto neurotrófico. (A.I Krashenyuk, S.V. Krashenyuk, N.I. Chalisova, 1996)

El descubrimiento de los factores neurotróficos (NTF) de *Hirudo medicinalis* se convirtió en un hito en la comprensión de la efectividad de la aplicación de las sanguijuelas a las personas con patología neurológica.

Los NTF (neurotrofinas) en nuestro cuerpo son responsables de mantener el fenotipo de las neuronas y su supervivencia. También proporcionan plasticidad al sistema nervioso en su funcionamiento, sus cambios estructurales y funcionales que acompañan a los procesos de aprendizaje y a la memoria, la respuesta al estrés psicológico y los cambios hormonales.

Basándose en este descubrimiento, el académico Baskova I.P. y su equipo de la Universidad Estatal de Moscú encontraron que al menos tres componentes de la saliva de las sanguijuelas tienen un efecto neuroestimulante: la destabilasa, la bdellatasa y la bdellina B.

Efecto acústico (Krashenyuk A.I., D.I. Frolov, 2001)

En el año 2001 fue descubierta la emisión acústica de la sanguijuela medicinal durante la succión de sangre.

Los autores de este descubrimiento, por primera vez en el mundo, han averiguado que durante el proceso de la succión, la sanguijuela *Hirudo medicinalis* genera impulsos acústicos en la banda de 25 KHz a 250 KHz pudiendo alcanzar incluso los 550 KHz. Los impulsos acústicos actúan prácticamente sobre todos los órganos y sistemas del organismo, generando un cambio en los ritmos de vibración (características de frecuencia), llevándolos al nivel óptimo, al nivel del número áureo o de oro, es decir, a un estado de homeóstasis característico del estado de una persona totalmente sana.

Estos descubrimientos de nuevas y numerosas propiedades y capacidades de la Hirudoterapia fueron reconocidos y certificados por la "Agencia Internacional de Records y Logros" (Libro Guinness) el 19 de octubre de 2010.



Elena Bogoslovskaya

Hirudoterapeuta

www.hirudopuntura.com

CentroLúa
Terapias de Vanguardia
www.centrolua.es

Numerología Kármica
13, 14, 20 y
21 de abril
Conferencia Gratuita:
20 marzo

• Yoga / Pilates / Qi Gong	• Feng Shui jueves 14 de marzo
• Reflexología Podal	• Reiki I sábado 23 de marzo
• Gimnasia Hipopresiva (suelo pélvico)	• Reiki II sábado 13 de abril
miércoles 6 de marzo	• Tarot Cabalístico martes 2 de abril
• Astrología jueves 7 de marzo	
• Flores de Bach lunes 11 de marzo	

DESCUENTOS DE TEMPORALIDAD

50% en matrículas 15% en matasjes

50% en pagos trimestrales 50% consulta Flores de Bach



Sección MindFULNES

PSICOLOGIA POSITIVA Y MINDFULNESS

La Psicología Positiva es una corriente renovadora dentro de la Psicología, que aparece en Estados Unidos a finales de los años noventa. Su propósito es el estudio científico de lo mejor del ser humano y de cómo potenciarlo, compensando el desequilibrio existente hasta ahora, pues el enfoque predominante era sobre los aspectos negativos y las deficiencias del comportamiento humano.

Lo valioso de la Psicología Positiva es que ha logrado unificar teorías e investigaciones dispersas y desconectadas. Algunos campos concretos del estudio de esta nueva corriente son: la inteligencia emocional y social, el optimismo, la creatividad, la capacidad de fluir, las emociones positivas, el humor, la gratitud, la resiliencia, etc...

Uno de los primeros trabajos realizados por los psicólogos positivos fue la Clasificación de las Fortalezas Humanas (Seis virtudes básicas: Humanidad, Sabiduría, Coraje, Justicia, Moderación y Trascendencia, subdivididas a su vez en 24 fortalezas), que ordena y describe los rasgos más positivos del ser humano.

Hacia una Ciencia de la Felicidad

Algunos hablan de una ciencia de la felicidad, otros prefieren usar el término bienestar subjetivo. Ambos conceptos se consideran el objetivo de la Psicología Positiva: potenciar el bienestar y los caminos que nos llevan hasta él. Las investigaciones científicas están ratificando la idea expresada por numerosos pensadores de diversas tradiciones: que la felicidad radica en nuestro interior y no tanto en las circunstancias externas, y que para ser feliz es preciso desarrollar nuestras capacidades y fortalezas personales.

Se habla de tres niveles imbricados en el concepto de felicidad:

o **La vida placentera**, que busca experimentar emociones positivas, basadas en placeres de tipo sensorial y emocional, asumiendo que los placeres son efímeros y dependen de las circunstancias externas.

o **La vida comprometida**, que es consecuencia de utilizar las fortalezas y capacidades, lo cual supone un esfuerzo de la persona por desarrollarse. Va más allá del placer y conlleva una satisfacción más duradera. Se relaciona con fluir y superarse.

o **La vida significativa**, que consiste en emplear nuestras fortalezas al servicio de algo que trascienda a la persona. Se trata de encontrar un sentido a nuestra vida. Se refiere a la vocación o propósito.

La atención consciente como estrategia de bienestar

Mindfulness es la capacidad humana de ser conscientes del momento presente y de los contenidos de la mente, lo cual nos lleva por un lado a vivir más plenamente el presente y por otro a un mayor autoconocimiento. Su objetivo fundamental

sería entrenar la mente, desenmascarar automatismos y promover el cambio y el bienestar.

En la Psicología Positiva se ha incorporado rápidamente la investigación y práctica de mindfulness dados los beneficios comprobados de su práctica. M. Seligman (en su libro *La Auténtica Felicidad*, 2003) y S. Lyubomirsky (en *La Ciencia de la Felicidad*, 2008) mencionan la meditación y, en especial el mindfulness, como una estrategia importante para potenciar las emociones positivas. Otros psicólogos opinan que tiene una importancia incluso mayor pues lo consideran como una palanca para descubrir y potenciar nuestras fortalezas personales, para cultivar nuestro carácter, punto clave del bienestar.

Hay varios conceptos elaborados desde el ámbito de la Psicología Positiva, relacionados con la atención plena, que es interesante comentar:

El saboreo (savoring). Los investigadores Bryant y Veroff se refieren al hecho de saborear o disfrutar las buenas experiencias que nos trae la vida, siendo más conscientes de ellas, para lo cual es necesario saber vivir plenamente el momento presente, potenciando su disfrute. Lo cual no significa negar el valor del pasado, ni tampoco renunciar al futuro. Lo importante es que nuestras preocupaciones por el pasado o el futuro no nos impidan apreciar el presente. También podemos incrementar el placer trayendo al presente el placer del pasado (rememorar vivencias positivas) o del futuro (anticipar las cosas buenas que nos puede traer).

Siendo interesante el saborear para crear emociones positivas, es un aspecto parcial de la atención plena. Vivir de modo consciente implica estar atentos a las experiencias positivas, pero también se aplica a la consciencia de hechos neutros e incluso de vivencias negativas, las cuales se observan con actitud receptiva, de apertura y de aceptación, intentando aprender de ellas.

Fluir (flow). Es un término aportado por M. Csikszentmihalyi en su famosa obra *Fluir. Una psicología de la felicidad* (1990). Este autor también ha subrayado el papel de la consciencia en la mejora del bienestar de las personas. Su investigación se ha centrado en los estados de flujo o de experiencia óptima, en que las personas se hallan plenamente involucradas en lo que hacen, lo que es gratificante aunque suponga esfuerzo. La mayoría hemos vivido estos estados haciendo algo como practicar un deporte, tocar un instrumento, realizar una actividad artística, jugar a algo entretenido, leer un buen libro, dar una clase, ejercer nuestro trabajo, etc.

Las experiencias de fluir se pueden describir como aquellas en que el sujeto se concentra en una tarea con una meta clara; el sujeto se involucra y usa sus capacidades, parece

Escribir es la gimnasia cerebral más completa que podemos desarrollar. Mejorar la dinámica de nuestra escritura produce unos efectos inevitables.

<p>ALERGIAS SOLUCIÓN GARANTIZADA Si no es así, o vuelve a padecerlas, se le devuelve su dinero</p>	<p>DIFICULTADES DE ESTUDIO SOLUCIÓN GARANTIZADA Si no es así, o vuelve a padecerlas, se le devuelve su dinero</p>	<p>DEPRESIÓN SOLUCIÓN GARANTIZADA Si no es así, o vuelve a padecerla, se le devuelve su dinero</p>
---	--	---

Gabinete de Grafología, Grafoterapia y Grafomotricidad
M^{ra} del Carmen Martínez Darsés
C/O'Donnell, 22 - Esc. A - 1º Dcha. Tels: 91 435 94 50 – 649 115 827
www.escribirlbien.es escribirlbien@escribirlbien.es

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

Masaje Ayurveda, Registros Akashicos
Análisis Kabalístico, ArteTerapiaJung
C.Solares, T. Floral, Reiki
Blog: terapeuta7sentidos.blogspot.com
Tif: 628 634 922

MASAJES AYURVEDICOS
Masajes con miel
Reflexología podal
Tif: 618 35 99 55
fijo: 91 4 11 22 57
www.terapiaymasajes.es

PULSATION TRANSPERSONAL
La revelación del cuerpo
Un puente hacia el Ser
Sábado 16 de Marzo
en Madrid 10:00-16:00h
Info y reservas 651 90 42 83
con Avikal y Nirava www.niravatrpersonal.es

olvidarse de sí mismo, y se altera la percepción del tiempo. Es gratificante y parece que se actúa sin esfuerzo.

El Fluir y la Atención Plena (mindfulness) se asemejan en que ambas se asocian con el bienestar psicológico, y se han divulgado mucho por la psicología. Además ambas implican un nivel de atención alto. Pero se diferencian en que fluir es un estado que la persona puede alcanzar cuando persigue una meta, mientras que se habla de atención plena como una habilidad para observar la mente que se puede cultivar. Mindfulness se caracteriza por redirigir la atención constantemente hacia dentro, mientras que fluir simplemente enfoca la atención en una tarea (no necesariamente al interior). Se habla de que mindfulness se enseña con técnicas específicas de meditación, en cambio no se puede enseñar a fluir, sino solo facilitar los factores que lo producen.

Resiliencia. El concepto se refiere a la capacidad de una persona de afrontar la adversidad y los retos vitales, de sobreponerse e incluso salir fortalecida de la experiencia. Desarrollar la resiliencia es otra estrategia que favorece nuestro bienestar, como señala S. Lyubomirsky.

Hace ya varias décadas, la investigadora Suzanne Kobasa descubrió que los individuos menos estresados mostraban una tasa más elevada de control, compromiso y disposición para enfrentarse a un reto. El control se refiere, en este sentido, a la creencia de que uno puede influir sobre su nivel de estrés y ansiedad, mientras que el compromiso se refiere a la disposición a dar lo mejor de uno mismo al afrontar dificultades. Considerar la adversidad como un reto supone aceptar las situaciones difíciles y contemplarlas como una oportunidad para aprender y crecer.

Los estudios parecen corroborar que la práctica de la Atención Plena incrementa la aceptación, la paciencia, la confianza, el soltar o desapego, no juzgar, etc., las cuales son actitudes relacionadas con una mayor resiliencia.

Calidad de las relaciones personales. Muchos autores

señalan que otra clave para la felicidad es el nivel de satisfacción personal con el núcleo de relaciones: familia, amigos, compañeros y por supuesto la relación con uno mismo. Hay dos fortalezas relacionadas con esa satisfacción: la inteligencia emocional y la inteligencia social. En la base de estas inteligencias está la consciencia de las propias emociones junto con la comprensión y la aceptación, que también son fundamentales en Mindfulness. La investigación reciente confirma que la práctica meditativa desarrolla la empatía y el autoaprecio, es decir, mejora la calidad de nuestras relaciones (incluida la relación con uno mismo).

La práctica meditativa no es solo un fenómeno cognitivo relacionado con la atención, también tiene un componente afectivo, de amor hacia el objeto observado. Como dice Pema Chodron “todo el proceso de la meditación consiste en crear una buena base, una cuna de bondad amorosa, donde podamos ser nutridos”.

Este cultivo de la amabilidad o compasión por nosotros mismos y los demás, es otro elemento importante de mindfulness, que nos abre la vía hacia un bienestar más profundo.

Agustín Prieta.

Psicólogo, Instructor de Yoga y Meditación
agusprieta@gmail.com

MEDITACION SIN FRONTERAS -MEDSF- es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la meditación en la sociedad española www.meditacionsinfronteras.org

Grupos abiertos de prácticas MEDSF en
CENTRO MANDALA

(c/ de la Cabeza, 15, 2º - Metro Tirso de Molina):

Jueves de 18,30 a 19,30

Viernes de 19,30 a 20,30

Las ABEJAS: las incansables abejas



Las abejas nos ayudan a los humanos en la salud, les robamos su alimento para beneficiarnos de sus cualidades nutritivas, que son muchas y variadas.

Yo me pregunto, ¿hay tantas colmenas en el mundo para cubrir la demanda que existe de consumo de miel y sus derivados? ¿Donde están esas jaleas reales de hace 30 años, que los que las recomendábamos, sabíamos que, casi levantan a un muerto?

Las jaleas liofilizadas que se tomaban en ayunas, -la dosificación era la punta de un palillo plano de 10 miligramos aproximadamente por día- daban a las personas que lo consumían ese efecto especial que les aportaba la jalea. Hoy hay laboratorios que dicen que sus jaleas le aportan 1000 miligramos -un gramo de jálela-, en ampollas -una ampolla por día-, casi 66 veces más de jalea que la de 15 miligramos, y además le incorporan vitaminas minerales, y otras sustancias. Esto debería casi subir a las personas a la luna, por la cantidad, pero la calidad de aquellas jaleas, poco tiene que ver con las de hoy.

Si hay menos colmenas, por lo menos en España, quiere decir, ¿qué las abejas están desapareciendo?. De ellas, depende la agricultura y nuestro futuro, ya que ellas son las que hacen la polinización de las plantas. José Asorey, Secretario Técnico de la Asociación Gallega de Apicultura (AGA) cree que parte de la desaparición de las colmenas es debido a los **pesticidas sistémicos neurotóxicos** de los cultivos, como la **imidacloprida** y **Fibronil**, expone que si estos se prohibiesen ayudaría a que no muriesen tantas abejas. En países como Francia, Italia, Eslovenia, Alemania, han sido sustituidos los pesticidas sistémicos por otros inocuos, que no afecta a las abejas.

David Corral, un Apicultor de Lugo, dice que la enfermedad de la varroa, un ácaro, que ataca a las abejas, se está haciendo resistente a los tratamientos que aplican, por lo que habrá que buscar productos más efectivos. Debido a esto, muchos apicultores han perdido hasta un 40% de sus colmenas. En el invierno del 2008/09 fue cuando se produjeron más muertes de abejas, de hecho hay personas que tenían entre dos y cuatro colmenas para el consumo familiar, que ya se han quedado ellas.



Los beneficios de la miel

Kilocalorías 320 por 100 g. hidratos de carbono 75%, los cuales su índice glucémico es muy alto -95%-, esto se debe de tener en cuenta para las personas diabéticas. Contiene todos los aminoácidos esenciales, así como todos los minerales, por lo que es un gran reconstituyente. Las vitaminas liposolubles las tiene todas, así como las del grupo B. Y también contiene ciertas enzimas, amilasas, glucooxidasas y algunas resinas son las cualidades de esté majar.

Indicaciones.

Falta de apetito, anemias, cansancio, para ciertos problemas del aparato digestivo, etc. Siempre con moderación.

Sean los pesticidas, la enfermedad de la varroa, el cambio climático, o otros muchos factores, la realidad es que las abejas se mueren. Además, ahora ha llegado una nueva especie de avispas, de origen asiático -la avispa asesina (*Vesta velutina*)-, capaz de matar y comerse a grandes enjambres, que además colonizan con varias reinas que organizan estos nuevos enjambres.

Y si las abejas se mueren, se nos acaba la miel, el polen, el propóleo, y lo que es peor la polinización de las plantas. Grupos como Abejas del Bierzo -www.abejasbierzo.es- y otras empresas, se decidan a ayudar a los nuevos apicultores, para en lo posible evitar que no disminuya la población de abejas.



Ahora Benito Gallego Blanco, pasa consulta en Madrid (zona centro)

Con su método de diagnóstico radiestesia (manejo péndulo) para todo tipo de problemas de salud (excepto las genéticas).

Corrige las patologías con técnicas de la osteopatía sacro craneal, (micro presiones en los huesos de la cabeza en relajación)

Si una vez hecho el diagnóstico no hace los tratamientos, no tiene que pagar la consulta

30 años de experiencia con sus métodos avalan los resultados

Consultas en Madrid centro y en Leganes
639 550 675
bgbpendulo@hotmail.com
www.bgbpendulo.com

Fátima Molina Tarotista y vidente
 Amor - Dinero - Trabajo - Salud
806.535.742
918.340.602
 Respuestas claras
 Toda la verdad
 www.tarotdefatima.com
 Oferta Visa: 30 min por 20€

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

Gabriel Vidente
806 506 182
 24 HORAS EN DIRECTO
 "Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas a encontrar la luz de su destino."
 Precio Máximo: Red Fija 1,18 euro/min. Red Móvil 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATIS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

Prashant Sharma
 profesor hindu de HATHA YOGA
 clases en el Parque del Retiro (también en Callao y Latina)
 Clases privadas
 Organizamos viajes a India
 648 668 921
 prashanttsharma@gmail.com

LECTURA DE TAROT
806 511 657
 Mayores 18 años
 fijo 1,21 € min, movil 1,57 € min. iva incl
Sanación Reconectiva
 Consultas personales
 Cita Previa
616 44 38 01

∞ **HEISABEL** ∞
Maestra de REIKI
Sesiones de ENERGÍA
Sesiones con CRISTALES
PROTECCIÓN Energética
Consulta TAROT Cósmico
 ∞ **696 02 53 08** ∞

ARA
 Reconocida Vidente, Astróloga, Tarotista.
 Consultas personales en Madrid
 Cita previa **626 301 834 / 806 466 949**
902 021 058
 Coste de llamada 1,28€/min. con 1,51€ IVA incluido. Solo mayores de 18 años.
 Tu Carta Astral Gratis en www.aratarot.com

CURSOS:
 - Tarot Metafísico
 - Orientandote hacia el éxito y la prosperidad
 - Clases de Lectura de Manos
 Tel: 91 543 38 93 / 639 969 623
Rosalinda

CARMEN LÓPEZ VÁZQUEZ
 Astróloga - Terapeuta Floral - Maestra de Reiki
CONSULTAS: - Cartas Astrales - Terapia Psicoastrologica y Floral - Tratamientos de Reiki
CURSOS: - Astrología - Flores de Bach y Reiki I, II, III - Maestría Reiki - Astrología
GABINETE CROMER: SOCIEDAD PARA LA FORMACION Y ESTUDIO DE LA TERAPIA FLORAL Y OTRAS TERAPIAS ENERGETICAS
606 185 226 91 009 31 26
www.galateaterapias.com

TAROT de los ALQUIMISTAS
 Consultas Particulares
 Cursos Tarot Adivinatorio, Evolutivo, Meditativo
 Iniciación al Reiki (todos los niveles)
 Masaje Metamórfico
 Rosemary Tf. 91 553 67 90 - 651 328 193

INTEGRANDO LA CARTA ASTRAL
 Terapia con minerales
 Cursos terapéuticos individuales
 Zona centro
Tlf: 693.826.910
www.lallavedeltesoro.es

Tarot de Anaía
 Vidente y Astrólogo.
 Respuestas a todos tus dudas.
 Absoluta confidencialidad.
806 506 890
902 884 526 Consulta **15€**
 Precio máximo: Red Fija: 1,18 euro/min. Red Móvil 1,53 euro/min. IVA incluido. Mayores 18 años. ATIS S.A. Apdo. de Correos 18070 - Madrid 28080

SE FELIZ
 Si tienes problemas de
AUTOESTIMA • RELACIONES • DINERO • MIEDO • SALUD...
 CON LAS TECNICAS DE
Louise L Hay
PUEDES RESOLVERLOS
 - SESIONES INDIVIDUALES
 - TEST DE BIENESTAR
 - TEST DE ALIMENTOS
Monográfico del Dinero
Ana Postigo
 (Colegiada FENACO 1461)
 Tel. 91 309 19 14
HAY TEACHER
 Certificada personalmente por Louise L Hay (USA)
ana.postigo@dinfor.com

ODONTOLOGIA HOLÍSTICA
 Clínica Dental Dra. León
 c/ Capitán Haya nº47 apto 711
91 128 56 15 / 671 060 217
clinicadentaldraleon@hotmail.com
odontologianatural-draleon.com

Conferencias Gratuitas

Viernes/01	16:30	Meditación creativa para la plena prosperidad. María de Olaiz.	Ecocentro
	18:00	Psicoterapia transpersonal. Iniciación al conocimiento del sufrimiento, la enfermedad y su curación. Claudio Galindo.	Ecocentro
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
	20:00	Bioenergías y Experiencia fuera del cuerpo.	IAC
Sabado/02	11:00	Tao curativo. Un regalo heredado de la sabiduría ancestral para recuperar la memoria de salud original. Mª Rosa Casal.	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
Domingo/03	11:30	De tu voz, tu sanación. Técnica de autosanación a través de la voz. José Manuel Sáez.	Ecocentro
Lunes/04	18:00	Respiración holotrópica de Stanislav Grof.	Ecocentro
	18:00	Enfócate al éxito. Descubrir las cinco claves para conseguir el éxito. Mª Teresa Brazalez.	Ecocentro
Martes/05	10:00	La vida, escuela del perdón transpersonal. Autoliberación y sanación del mundo.	Ecocentro
	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro.	Ecocentro
	18:00	Calma mental. Espacio gratuito para aprender a meditar en silencio. Claudia Ríos.	Ecocentro
	18:00	Registros akáshicos como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. Mª José Trillo.	Ecocentro
Miércoles/06	18:00	La biodescodificación. José Mª Cabot.	Ecocentro
	19:00	Campus de PNL en verano: una verdadera transformación. Gustavo Bertolotto Vallés.	Ecocentro
	19:15	Presentación del libro "Beber agua de mar. Teniendo en cuenta las leyes de hamer sobre la autocuración". Francisco Martín.	Ecocentro
Jueves/07	18:00	Constelaciones familiares. Se realiza una constelación familiar. Paloma Crisóstomo.	Ecocentro
	19:30	EFT y tratamiento con Flores de Bach.	San Bao
Viernes/08	16:30	Meditación creativa para la plena prosperidad. María de Olaiz.	Ecocentro
	18:00	Ho'oponopono. Curación por el perdón. Adolfo Pérez Agustí.	Ecocentro
	18:15	Del cuerpo al alma. Terapia corporal. Patricia Morales.	Ecocentro
	19:15	Radioestesia, el arte de las vibraciones. Maite Hernández.	Ecocentro
	19:30	Concierto gratuito de mantras para la nueva vibración de la tierra. Manjula Mantras Music.	Ecocentro
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
Sabado/09	21:15	Seminario de activación de la glándula pineal. Método CS Castro. Magda Gálvez.	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
Domingo/10	18:30	Eco-cinefórum. Película del ciclo: "La fortaleza de lo vulnerable".	Ecocentro
	19:00	Profundizando en registros akáshicos como herramienta para conocimiento personal y desarrollo espiritual. Mª José Trillo.	Ecocentro
Martes/12	10:00	Calma mental. Espacio gratuito para aprender a meditar en silencio. Claudia Ríos.	Ecocentro
	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro.	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. Taller de alimentación crudívora. José Antonio Romero.	Ecocentro
	18:00	Autoconocimiento. "Relación padre-hijo". Paloma Crisóstomo.	Ecocentro
	19:30	Estrategias y Meditaciones para la Felicidad. Agustín Prieta. Confirmar Asistencia.	Centro Galatea
Miércoles/13	18:00	La cosecha del silencio. Dirige Juan Ramón Galán.	Ecocentro
	19:00	Reiki para sanar y mejorar tu vida. Susana Galán.	Centro Galatea
	19:15	Presentación del libro "La perdonanza, como perdonar a los enemigos". Gregorio Lubiano.	Ecocentro
	19:30	Educación de las emociones. Marielle San Bao.	San Bao
	19:30	"Educación de las Emociones". Nirava-Marielle.	San Bao
	20:30	"Meditación para la paz". Equipo Centro Ailim	Centro Ailim
Jueves/14	18:00	Iniciación a la meditación. Asociación cultural Sahaja Yoga.	Ecocentro
	19:00	Elaboración, propiedades y recetas de cocina con diferentes tipos de germinados. Marisa Fernández.	Super Origen
	19:15	Despertando el corazón, iluminando el camino. Claves para conectar con la magia de la vida y con el verdadero ser. Stelu Gijgan.	Ecocentro
	19:30	Activando la abundancia. Ana Antiga.	San Bao
Viernes/15	20:45	La microbiótica. Introducción a la tecnología EM y la nutrición simbiótica. Luis Lázaro.	Ecocentro
	19:00	Cine Aladino, proyección de "Los Próximos tres días". Graciela Large. Confirmar Asistencia.	Centro Mandala
	19:15	Relajación, terapia regresiva y educación emocional. Esperanza Martín García.	Ecocentro
	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
Sábado/16	20:00	Experiencia fuera del cuerpo y experiencia cercana a la muerte.	IAC
	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera.	Ecocentro
Domingo/17	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
	11:30	Cristo vuelve. Habla su verdad. Presentación-coloquio; el contenido de sus cartas abrirá tu mente. Carlos Oliver.	Ecocentro
Lunes/18	19:00	Tour mundial "Paz interior". Lamas tibetanos en Ecocentro. Llegados del monasterio de Gaden Shartse.	Ecocentro
	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
	18:00	Registros akashicos una potente herramienta para los padres. Mª José Trillo.	Ecocentro
Martes/19	19:00	Educación con inteligencia emocional. Mª Jesús Salvachúa Algar.	Ecocentro
	10:00	Calma mental. Espacio gratuito para aprender a meditar en silencio. Claudia Ríos.	Ecocentro
Martes/19	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro.	Ecocentro
	18:00	Macrobiótica. ¿Qué necesitas en tu vida?. Mª Rosa Casal.	Ecocentro
	18:00	Del ego a la abundancia. Averigua como convertirte en una persona que vive más allá de sus límites. Juan Carlos Rodríguez.	Ecocentro
	19:00	Remedios naturales y consejos dietéticos para cuidar la tiroides y sus problemas. Sergio Nieto.	Super Origen
Miércoles/20	18:00	Sueños, una puerta abierta al conocimiento. Beatriz del Castillo	Ecocentro

Conferencias Gratuitas

	19:15	Presentación-demostración gratuita de PSYCH-K®. Vanessa Navarro Liaño.	Ecocentro
Jueves/21	19:00	Como ayudan las flores de Bach en momentos de stress y ansiedad. Mayce Lara.	Super Origen
Viernes/22	20:00	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
	20:00	Vive tu Presencia. Sergi Torres.	Centro Mandala
	20:30	La aventura de Vivir Despierto. Presentación Retiro de Naturaleza, Meditación y Desarrollo Espiritual.	Centro Mandala
Sábado/23	11:15	Terapia de la risa. Encuentro de expresión con música, risa y relajación. Lourdes Ranera.	Ecocentro
	19:00	Videoproyección de las conferencias de Prem Rawat sobre la paz interior.	Ecocentro
	11:30	De tu voz, tu sanación. Técnica de autosanación a través de la voz. José Manuel Sáez.	Ecocentro
Domingo/24	11:30	De tu voz, tu sanación. Técnica de autosanación a través de la voz. José Manuel Sáez.	Ecocentro
	18:30	Eco-cinefórum. Del ciclo: "La fortaleza de lo vulnerable".	Ecocentro
Lunes/25	17:30	Motivación. Construye y disfruta de tu presente y futuro. Benigno Horna.	Ecocentro
	18:00	Autoconocimiento. El dolor y las enfermedades, puertas abiertas a una dimensión desconocida. Claudia Guggiana.	Ecocentro
Martes/26	10:00	Calma mental. Espacio gratuito para aprender a meditar en silencio. Claudia Ríos.	Ecocentro
	17:00	Sala de silencio. Un espacio para hacer silencio y reconocer la serenidad y la alegría que llevas dentro.	Ecocentro
	18:00	Alimentación natural y recetas de cocina bio-vegetariana. José Antonio Romero.	Ecocentro
	19:00	Meditación Luna Llena Aries/Libra. Carmen López Vázquez. Confirmar Asistencia.	Centro Galatea
Miércoles/27	19:00	Presentación de Novedades. ORIGEN, tus Supermercados Ecológicos.	Super Origen

Cursos y Talleres

1	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
2,3	Curso de Reflexología Podal. Miguel Angel Navarro.	Centro Galatea
7	El Trabajo del Niño Interior. Paula García.	Centro Galatea
8	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
9	Curso de desarrollo de la conciencia.	IAC
9	Entrenamiento Energético	IAC
14	Flores de Bach para superar el miedo. Carmen López Vázquez.	Centro Galatea
15	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
16 y 17	Iniciación al Tarot	Centro Luna
22	Danza de la Vida® de Petra Klein. Mayte Vazquez Ballestero.	Jardín Mariposa
22-25	Terapia con cuencos. Pedro Muñoz.	Centro Galatea
24	El Miedo a "no tener" y las esencias florales. Carmen Risueño.	SEFLOR

Centros

AILIM

C/ Pablo Neruda nº 120
91 777 66 72

CENTRO GALATEA

C/ Alcalá nº 118, 1º C
91 009 31 26

CENTRO LUA

C/ Goya nº 83
91 113 22 30

CENTRO MANDALA

C/ de la Cabeza nº 15,
2º Dcha
91 539 98 60

ECOCENTRO

C/ Esquilache nº 2-12
91 553 55 02

IAC

C/ Jacometrezo, nº 15, 2º G
91 591 25 87

JARDIN DE MARIPOSA

C/ Carranza, nº 5, 1º
652 211 282

SAN BAO

C/ Carretas 14, 2º F
91 431 89 40

SEFLOR

C/ Claudio Coello nº 126, 1º
91564 32 57

SUPERMERCADO ORIGEN

C/ Gomez Ulla nº 16
Tel: 91 725 33 05

Vendo terreno rústico de 4,5 hectáreas en la provincia de Segovia, a 25 km. de la capital y a 1 km. de núcleo urbano. Ideal para huerta o cualquier tipo de siembra, terreno de excelente calidad con posibilidad de acceso a agua (pozo construido y cubierto, necesitando sondeo). Precio 60.000€. Contacto Mari Paz. 646 473 906 / 91 570 15 52.

Alquilo tres habitaciones, a chicas. Con todas la comodidades bien comunicado con metro línea 7 a la puerta la coma. Exterior, amplio tranquilo calefacción cocina amueblada etc. 300€ alquiler, mas 50€ de gastos internet, agua luz basura y comunidad informarte. 650 696 379, personas limpias, ordenadas, responsables.

Agencia Matrimonial

Amanecer, garantizamos presentaciones y actividades de calidad.

Trato personalizado y cuota económica.

Telf. 91 445 74 68

www.agenciaamanecer.com

demanda

Sr. latino 63 años, se hacer puertas ventanas, muebles, juegos para niños, etc. todo en cerrajería, también tengo experiencia en auxiliar de seguridad, papeles en regla, afín a la revista, busca trabajo en empresa o para cuidar finca chalet, conserje, etc. 635 167 350.

Naturópata, Especialista en el Tratamiento del Sobrepeso y de la Obesidad, busca Centro de Terapias Alternativas, o Herbolario, para pasar Consulta, Hacer Talleres y Dar Conferencias. J osé 616 731 943.

Enfermera, mujer de 43 años se ofrece para trabajar en centros, hospitales o domicilios. También ayuda en labores domesticas. Disponibilidad absoluta, vehículo propio, experiencia. Tel: 636 166 505.

Profesora de danza oriental se ofrece para impartir clases en centros, academias, gimnasios, etc. Neila 620 115 798.

oferta

Hombre con interés en la temática de la revista le gustaría relacionarse con mujer que practique yoga, haya hecho terapias o sea afín a estos temas para mantener una amistad sana y positiva. anandaji@mixmail.com.

Si te pasa como a mí, que te consideras amistoso pero te faltan amigos; si eres un hombre de cincuenta y tantos y te cuidas, no fumas, amable y con capacidad para escuchar, me encantará conocerte. islandia77@gmail.com.

Chica de 45 años, busca amistad sana , con chico entre 37 y 45 años que le guste la música los animales los museos viajar , etc. que sea sensible y busque una segunda oportunidad en la vida no importa que sea gay pero buena gente. Mª Crystal 608 732 772.

Willy, 35 vegetariano muy simpático, deportista quiromasajista, shiatsu, reiki, meditación, y estudiante de las terapias alternativas. Me encanta el yoga , senderismo, pilates, aromaterapia, etc. Busca amistad con chica amante de la naturaleza. naturalezaverde1@live.com.

Sr. Ecuatoriano 64 años simpático busca amistad con Sra. amante de la naturaleza caminar pasear sincera simpática. Cristóbal 633081676.

Estudio Céntrico. Máxima luminosidad, orientación mediodía con 2 balcones y una ventana. Diáfano, 3 estancias: salón-entrada-dormitorio, cocina y cuarto de baño. Habitable desde el primer día. Materiales de alta calidad, diseño exclusivo. Zona Tirso de Molina. Mejor ver sin compromiso, trato directo con comprador (precio negociable). No agencias ni intermediarios. Fran 600 849 385

Si eres un profesional de la salud te ofrecemos la posibilidad de dar charlas gratuitas. Disponemos de una magnífica sala en un céntrico barrio de Madrid sin coste alguno. También la alquilamos para conferencias, cursos, talleres, etc. 651 800 488.

Compro finca en los alrededores de Madrid unas hectáreas pago unas 50000€Para irme a vivir al campo. 615 337 817.

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

Chico, 33 masajista terapeuta de reiki, sanación, reflexología, soy sincero cariñoso simpático, me gusta el mundo de la meditación yoga tanta, reiki, deporte. Busca amistad con chica afín. Carlos 636 279 123. duendecillo.20@hotmail.com.

Ismael 34 masajista reikista sanador limpiezas espirituales. Busca amistad con chica afín. Astrología, tarot, médium, vidente, numerología, intuición, visualización, yoga, meditación, feng-shui etc. 619685210 azulluz@live.com.

Chico 35,años tranquilo buena gente, imaginativo, simpático, sensible, cariñoso, amante del yoga, meditación, reiki, senderismo, animales, plantas, busca chica afín a la revista y con un mundo interior. Rodrigo 681184551. terapiaw@live.com.

Separado 68 años, busca una mujer entre 58 y 63 años con capacidad para amar y ser amada, dulce, sensible, sincera, para iniciar una amistad y si surge la química entre ambos compartir con ella todo el amor que hay dentro de mi corazón y que durante mucho tiempo no he dado ,por no encontrarla, y si hay afinidad en gustos y aficiones, recorrer juntos el camino que nos quede. Si eres y piensas así, llámame. José 616 731 943.

¿Eres hombre, tienes entre 55 y 70 años y estas solo? Únete a nosotros. Somos un grupo de gente sola , con mayoría de mujeres. Nos reunimos sábados 19,30 en cafetería Santander- Plaza Santa Bárbara 2, hablamos sobre un tema, elegido en ese momento. Al acabar se exponen las actividades a realizar hasta el siguiente sábado y vamos a algún sitio. José 618 194 492. Ángel 654 911 493.

Busco un buen amigo para compartir ratos de ocio. Si es inglés mucho mejor, podemos intercambiar idiomas. Personas de más de 50 años, tranquilas, sociables y que no fumen. islandia77@gmail.com

Flor 39 universitaria amante de la naturaleza en sus múltiples formas, interesada en varios de los temas de la revista conocerá a todo tipo de seres. Madrid y alrededores. espirulina177@hotmail.com.

TABLÓN

YOGA ANANDAMAYA

Alquiler de sala diáfana de 50 m2 techos altos y suelos de madera noble. Ideal para talleres de todo tipo incluso danza y teatro. Alquiler de salas más pequeñas para consultas, masajes que se alquila por horas y días.
www.centroanandamaya.com
Telf: 647512278/91504429

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

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

Centro de Terapias de Vanguardia ALQUILA: Salas de 20, 25, 50 m² y despachos En Goya, 83, junto Corte Inglés y C/Alicala. www.centrota.es Telf: 675132885 / 679124716

Soltero 41 años, administrativo, 1,75 cm, delgado, simpático y cariñoso, desearía conocer a mujer, para salir fines de semana, amistad formal o lo que surja. Llamar noches 91 433 04 98 y 680 875 461.

Me gustaría conocer a un hombre bueno, culto, noble, entre 50 y 60 años, que, como a mi, le guste el arte, la naturaleza, hacer senderismo, los animales, viajar, para amistad y ser compañeros en la vida. amara04@hotmail.es Hombre de 56 años sencillo desearía comunicarme con mujer sencilla y buena persona que sepa convivir con la naturaleza 636 369 222.

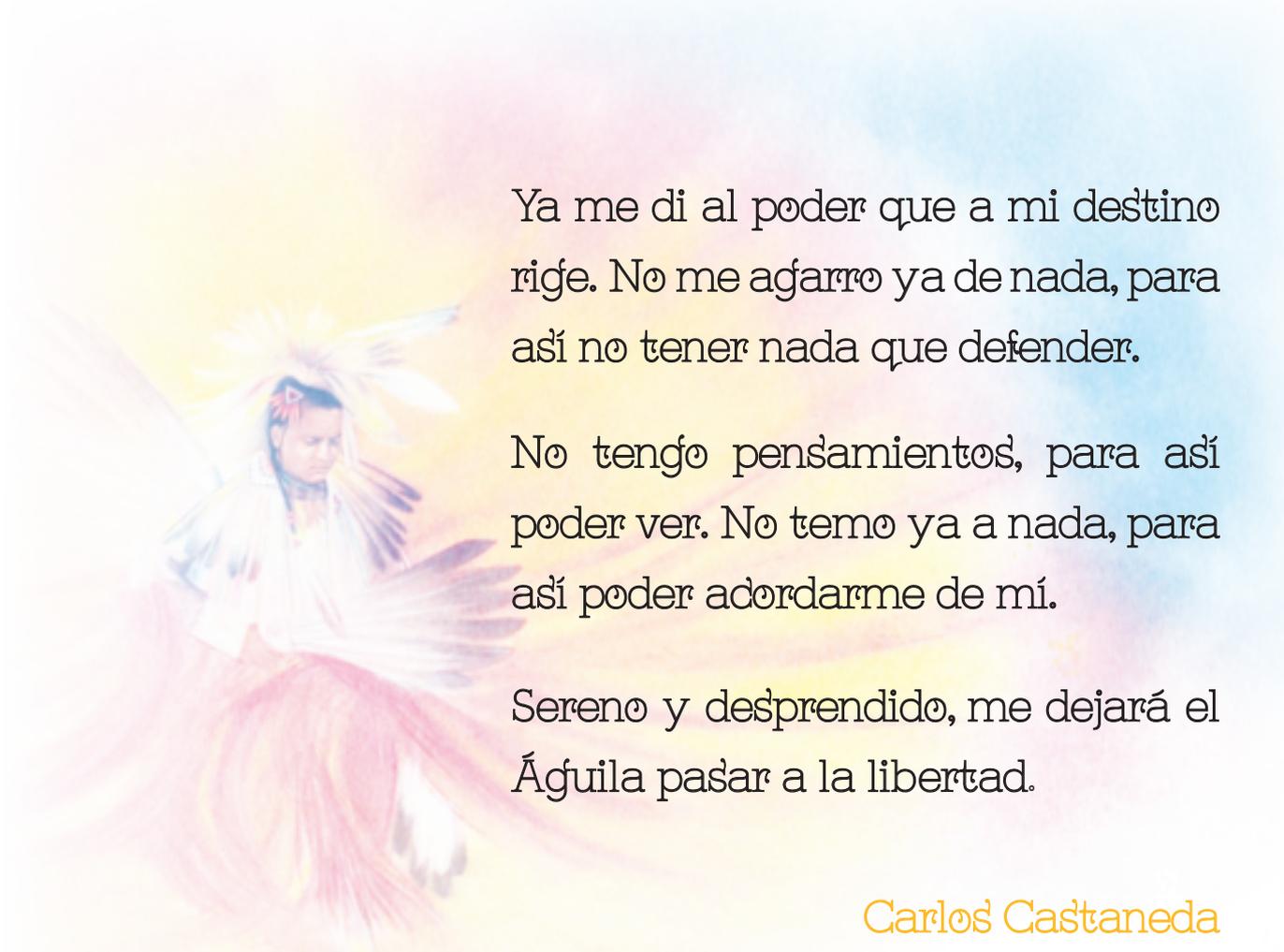
Hombre sencillo de 56 años desearía comunicarme con mujer sencilla y buena persona que le gustase alguna de estas cosas la lectura el deporte el viajar o la naturaleza. 636 369 222.

Vegetariano desea contactar con personas afines, preferible mujeres que vivan en el sur de la Comunidad de Madrid (Valdemoro), José. 656 575 928; 91 284 95 15; joluelru@yahoo.es.

Varios

PROFESOR DE MATEMÁTICAS
CON MÁS DE 10 AÑOS
DE EXPERIENCIA
CLASES DE
MATEMÁTICAS
GRUPOS REDUCIDOS
PRIMARIA, ESO Y BACHILLERATO
ALBERTO
605 023 026 / 653 656 565
albertogalan74@hotmail.com

Estudiante de Macrobiotica y alimentación energética ofrece -Clases particulares de cocina -Asesoramiento dietético y cocinado en el propio domicilio lacuinaencasa@gmail.com



Ya me di al poder que a mi destino
rige. No me agarro ya de nada, para
así no tener nada que defender.

No tengo pensamientos, para así
poder ver. No temo ya a nada, para
así poder acordarme de mí.

Sereno y desprendido, me dejará el
Águila pasar a la libertad.

Carlos Castaneda





Ecocentro

Alimentación Biológica

Multi-Tienda Natural

Restaurantes Bio-Vegetarianos

Hoteles Rurales

Ecosofía

NOVEDADES



Restaurante a la Carta:

Menú abierto desde 7,50e.

Puedes componer el menú a tu gusto, desde uno sencillo hasta uno gourmet.

Regalo de estancias en casas rurales.

Para compras superiores a 200e, realizadas en el mismo día.

-10% en todas tus compras

El tique es un vale-regalo para utilizar en el Restaurante a la Carta, en el plazo de un mes. (Excepto menú tipo A comidas laborables)

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



Finca Hotel-Cabañas

Promoción para marzo.

Cabaña para 2 personas: 45 e/día.
Descuento del 50% ya incluido en el precio.
(Excepto Semana Santa)

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres
927-570-134 - 633-214-027
www.lahospederiadelsilencio.com
lahospederia@lahospederiadelsilencio.com

Promoción también válida para La Eco Posada

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.
987-530-000 - 617-898-100
www.laecoposada.com - ecoposada@gmail.com

ECOSOFÍA

 Librería | Escuela de Crecimiento Personal | Conciertos | Fórum gratuito | Hemeroteca

Escuela de Crecimiento Personal:

Todos los seminarios están subvencionados por la Fundación Tripartita para trabajadores en activo.

Seminarios, cursos y consultas pensados para el crecimiento interior y el desarrollo espiritual.

Alquiler de aulas para profesionales

Nos visitan 20.000 personas al mes interesadas en tus conocimientos y habilidades. Hemos bajado la tarifa de precios que incluyen una amplia difusión de tus seminarios y consultas.

+Info en

www.ecocentro.es

actualizada a diario



ECOCENTRO

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

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal
915-535-502 - 690-334-737

eco@ecocentro.es

[@EcocentroMadrid](https://twitter.com/EcocentroMadrid) [f](https://www.facebook.com/EcocentroMadrid)