

# Verde Mente

La Guía Alternativa

DESCARGA LA APP

VerdeMente Contenido Vivo

Enero 2014 Nº175

## Entrevista a Ken Wilber

La atención plena en la práctica corporal

Jorge R. Gomáriz

Más que propósitos

Marta Pato

Psicoterapia humanista y existencial

Román Gonzalvo

El consumo de proteína

Montse Bradford

Pintura japonesa: pintar círculos

Luciana Rago

El optimismo pragmático

Susana Cabrero

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

**ENTREVISTA A KEN WILBER. PARTE II****RAQUEL TORRENT** 8**SECCIÓN ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA**

EL CONSUMO DE PROTEÍNA

**MONTSE BRADFORD** 16**SECCIÓN NATUROPATÍA Y SALUD**

REJUVENECIMIENTO FACIAL 20

**SILVIA CANDAMIL****SECCIÓN COACHING NUTRICIONAL**

¿ES MEJOR LA MANTEQUILLA O LA MARGARINA?

**ANGELA TELLO** 22**SECCIÓN ARTE Y PINTURA ORIENTAL**

PINTAR CÍRCULOS

**LUCIANA RAGO** 24

EL CAMINO DE LA PLENITUD 26

**ALEJANDRO FERRIN**

CUANDO NOS HACEN DAÑO

**JUAN MANZANERA** 28

EL TRABAJO CONSCIENTE SOBRE

LAS EMOCIONES NEGATIVAS

**RAMIRO CALLE** 30

LA FORMACIÓN EN CORENERGÉTICA

**JAIME GUILLEN** 32

LA BIORERSONANCIA APLICADA 34

**EQUIPO DE I + D DE TRYMAX BODY****SECCIÓN REFLEXIONES SOBRE LA VÍA**

SÓLO EL CONOCIMIENTO

RECONOCE AL CONOCIMIENTO

**SEBASTIAN VÁZQUEZ** 36

UNA REVISIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN 6 ARTÍCULOS

PSICOTERAPIA HUMANISTA Y EXISTENCIAL

**ROMÁN GONZALVO** 38**SECCIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL**

EL OPTIMISMO PRAGMÁTICO 42

**SUSANA CABRERO**

LA ATENCIÓN PLENA EN LA PRÁCTICA CORPORAL

**JORGE RAMÓN GOMÁRIZ** 46

ESFORZARSE SIN FORZAR

**CLAUDIA BEDACARRATZ** 50

EL CIELO AZUL

**ASTIKO** 52**SECCIÓN RENOVAR TU VIDA**

MÁS QUE PROPÓSITOS, DESPROPÓSITOS

**MARTA PATO** 54**SECCIÓN YOGA Y VEDANTA**

YOGA DEL CONOCIMIENTO 56

**MONTSE SIMÓN****SECCIÓN MINDFULNESS**

METAFORAS DE LA PRÁCTICA MEDITATIVA.

**AGUSTIN PRIETA** 58

EL CAMINO INTERIOR, UN NUEVO NACIMIENTO. 62

**CLAUDIA GUGGIANA**

ZEN, NATURALEZA Y VIDA INTERIOR

**DOKUSO VILLALBA** 67

**T**e presentamos la revista primera de este año, con ella iniciamos otro ciclo, el ciclo de los meses del calendario, mas artificioso si, pero con mas apoyo social que otros, quizás, mas naturales.

Siempre observo en estas fechas que las calles están mas llenas de ruido que nunca y en todos los lugares hay un barullo muy particular desde luego que Vivimos en un mundo en el que el poder más terrible es el ruido.

# Editorial

Los niños tienen terror al silencio, pero los mayores también hasta tal punto que hasta en los ascensores nos ponen música. Por lo general nos cuesta mucho estar simplemente con nosotros y conocernos.

Creo que este es uno de los puntos mas significativos del mundo actual ya que vivimos familiarizados con el ruido y el exceso de información, y con ello nos hemos alejado de lo básico.

Sin embargo encontrar y disfrutar del silencio interior es casi una ironía, pues dentro de cada uno de nosotros hay mucho ruido, el que a pesar de no manifestarse en palabras, muchas veces puede llegar a ensordecir más que la misma voz.

Dentro hay mucho contenido que tiene que salir y si nos cuesta escucharnos, más dependeremos del mundo exterior para resolver nuestros problemas.

La lectura tiene ese don de proporcionarnos silencio y de necesitar silencio para que se pueda dar ese encuentro entre lo escrito y tu.

Esperamos que estos nuevo artículos que este mes te entregamos puedas disfrutarlos y abrirte al silencio que la lectura proporciona.

Por ello te entregamos la siguiente parte de la entrevista de Ken Wilber que ya te presentamos en la revista de diciembre así como la vuelta de colaboradores con nuevos artículos .

No dejes de leer dos artículos de Técnicas Corporales y de conciencia corporal que nos han gustado enormemente.

Nos volvemos a ver el próximo mes con nuevos cambios y proyectos que estamos preparando y que seguro que serán muy bien acogidos por todos vosotros.

También agradecemos el apoyo y los buenos testimonios para con la revista.

Que tengas y año lleno de razones y emoción y que ambas partes se lleven bien contigo durante todo el año.

Antonio Gallego Garcia

# Nuestros Colaboradores

Pedro San José



Dokuso Villalba



## Zen

Angela Tello



Montse Bradford



Silvia Candamil



## Alimentación y Naturopatía

Ramiro Calle



Juan Manzanera



Agustín Prieta



Montse Simón



## Yoga, Meditación

Graciela Large



Susana Cabrero



Marta Pato



Román Gonzálvo



## Psicología y Terapia

Sebastian Vázquez



Adriana Wortman



## Tradición, Esoterismo

Luciana Rago



## Arte y Pintura Oriental

Cuenca de arroz en señal  
de bienvenida

Templo sintoista (Japon)



# VerdeMente

## 20 años

Redacción C/Cabeza, 15, 2º D (28012) Madrid

Administración C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS OPINIONES

VERTIDAS POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación

está protegido, sólo puede ser

reproducido con permiso del editor.

Ejemplar gratuito.

La Guía Alternativa  
de Madrid

**VERDEMENTE S.L.**

Dirección:

**Antonio Gallego García**

Diseño y Maquetación:

**Iñigo Abrego y M<sup>a</sup> Mar Gallego**

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

[www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)

[verdemente@verdemente.com](mailto:verdemente@verdemente.com)

Síguenos en Facebook  
"Revista VerdeMente"

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

#### EVENTOS DESTACADOS

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

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

#### GEOLocalIZACIÓN

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

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

#### REALIDAD AUMENTADA

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

# VerdeMente Contenido Vivo

#### VERDEMENTE EN PDF

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

#### AGENDA

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

#### CONTENIDO VIVO

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

#### CÓDIGO VERDEMENTE

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

#### CONTACTO

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

#### FACEBOOK

Visítanos y envía tus comentarios





M<sup>a</sup> Rosa Casal

# Escuela de Vida



## Macrobiótica & Medicina Oriental

¿Quieres RE-Orientar Tu Vida y Tu Salud?

¿Quieres cambiar tu Alimentación pero no Sabes Cómo?

Toda la Sabiduría  
de la MACROBIÓTICA  
adaptada a nuestro Tiempo



### INTRODUCCIÓN A LA COCINA MACROBIÓTICA 2

Los 5 elementos en tu alimentación

**25 y 26 Enero 2014**

Con María Gómez Casal



### CLASES PRÁCTICAS DE COCINA MACROBIÓTICA

CLASES PRÁCTICAS MAESTRAS

Donde Tú cocinarás los platos  
Grupos reducidos y ambiente familiar

Horario de Mañana o de Tarde  
Próximos Comienzos:

**NIVEL 1: 6 Febrero 2014**

**NIVEL 2: 21 Enero 2014**

**NIVEL 3: Abril 2014**



### COCINA MACROBIÓTICA MEDICINAL AGUA

Para equilibrar riñones, vejiga, SN y SE

**8 y 9 Febrero 2014**

Con Almudena Garrido



### ¡NUEVO SERVICIO COMIDA BIO MACRO A DOMICILIO!

Para completar tu menú diario, o para comer en la oficina. ¡Tu Macro-Cheff en casa!

Más info: [macroadomicilio@gmail.com](mailto:macroadomicilio@gmail.com)

**Ecocentro**  
Centro colaborador

## Terapias Reflejas

### LA TÉCNICA METAMÓRFICA NIVEL 3

Los 7 Principios Universales

**11 y 12 Enero 2014**

Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

### FORMACIÓN REGULAR EN TÉC. METAMÓRFICA

**Febrero - Junio 2014**

Miércoles de 10 a 14 h.

Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

### REFLEXOLOGÍA PODAL HOLÍSTICA

Nivel especialización

**Marzo - Junio 2014**

Miércoles de 17:30 a 21:30 h.

Con M<sup>a</sup> Rosa Casal

### GABINETE DE TERAPIAS CON M<sup>a</sup> ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL Y EQUIPO

¿Tienes algún problema, dolor o síntoma que desees mejorar?

Tratamientos personalizados. Pídenos consejo!

## Monográficos

### TALLER "SECRETOS DE SALUD":

MANTENER UNOS HUESOS FUERTES

**10 Enero 2014,**

de 19 a 21 h. - 20€

Con María Gómez Casal

### TALLER "SECRETOS DE SALUD":

EL DULCE QUE SANA

**15 Febrero 2014,**

de 11 a 13 h. - 20€

Con María Gómez Casal

### RADIÓNICA

LOS SECRETOS DE LA ENERGÍA  
EN TUS MANOS

**1 y 2 Febrero 2014**

Con José M<sup>a</sup> Villagrasa

CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

Más Información: 695 309 809 · [info@escueladevida.es](mailto:info@escueladevida.es)

[www.escueladevida.es](http://www.escueladevida.es)

**C**on sumo placer, comparto con vosotros la entrevista que tuve el honor de realizar a KEN WILBER un sábado de Octubre 2013 con motivo de las XI JORNADAS INTEGRALES, que yo misma fundé en el año 2003 en Madrid y que luego llevé a varias ciudades de España, como Barcelona y Murcia. Para saber más sobre el desarrollo de mi historia de lo Integral, ver el número anterior, donde se publica también la primera parte de esta entrevista (VerdeMente nº 174).

Este año, una vez más, la nueva junta de la Asociación Integral Española (que también fundé en el año 2005) nos llevó a Barcelona para tratar los cuatro cuadrantes desde la perspectiva plural de mesas temáticas. Tuvo lugar los días 18 y 19 de Octubre. La entrevista es absolutamente magnífica y clarifica muchos temas que, hasta para una persona versada en la Teoría Integral resultan inspiradores y aclaratorios de puntos más difíciles de entender o aprehender.

En esta ocasión KEN WILBER mucho más lúcido y en mejor estado de salud que durante la entrevista pre-conferencia que le realicé el año pasado, nos aclara conceptos, nos propone ideas nuevas y hace bromas con su nuevo libro que acaba de terminar (segundo tomo de la Trilogía del Kosmos). Las preguntas han sido realizadas por la comunidad Integral y han sido obtenidas mediante una llamada abierta en la página web de la Asociación durante un mes.

La entrevista dura una hora y treinta y siete minutos y consta de diez preguntas, que he traducido con sumo placer. Espero que la disfrutéis tanto como yo. Para los que habléis en inglés, podéis escuchar la entrevista en mi blog: [raqueltorrent.blogspot.com](http://raqueltorrent.blogspot.com). Para todos los demás, el maravilloso portal de revista de Wilber en español, VerdeMente, os ofrece en este número la segunda entrega de esta entrevista.

Gracias a la generosidad de Colin Bigelow, su secretario particular, al que traje el año pasado para dar un seminario especial, que ha grabado esta entrevista, (para que yo pueda luego transcribirla y traducirla), podemos disfrutar ahora de ella. Damos gracias a los dos y quede nuestra admiración y respeto por la obra de Ken Wilber.

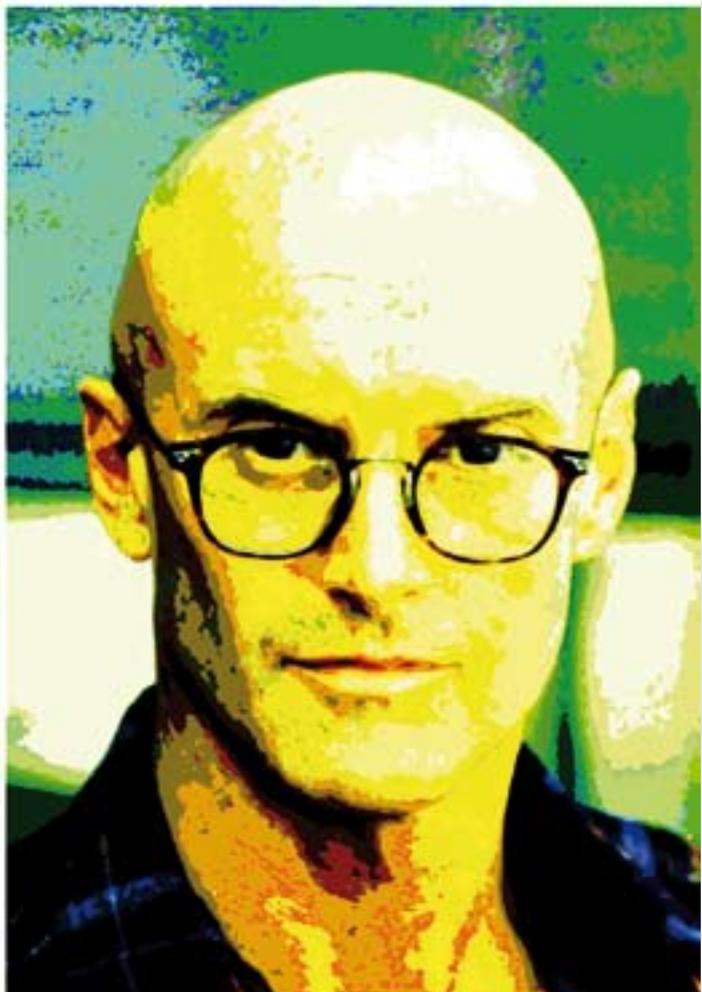
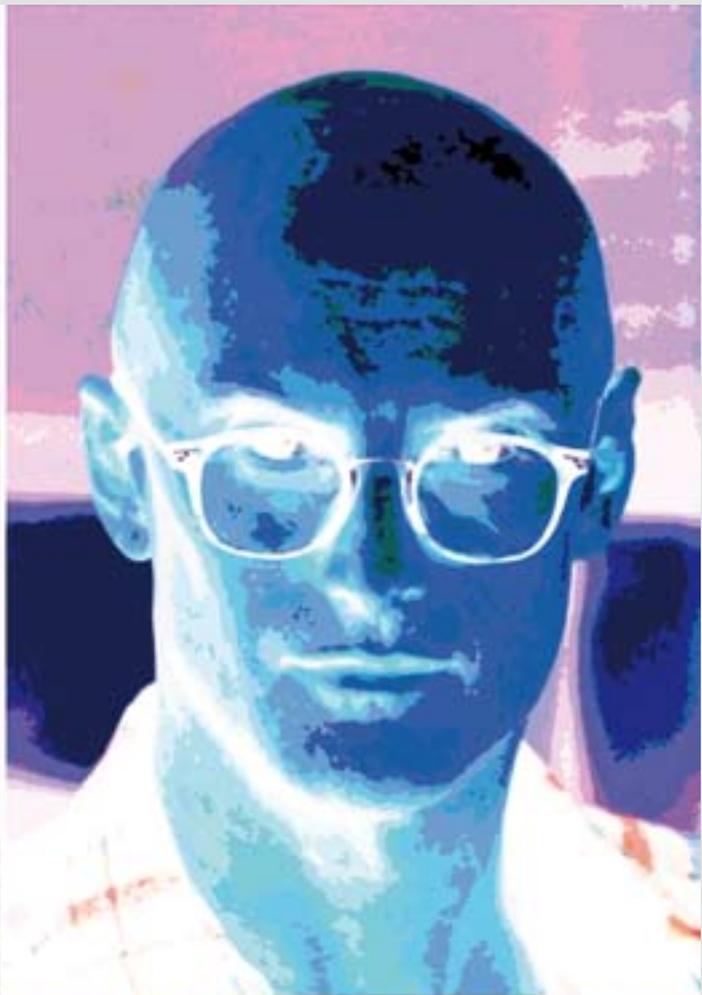
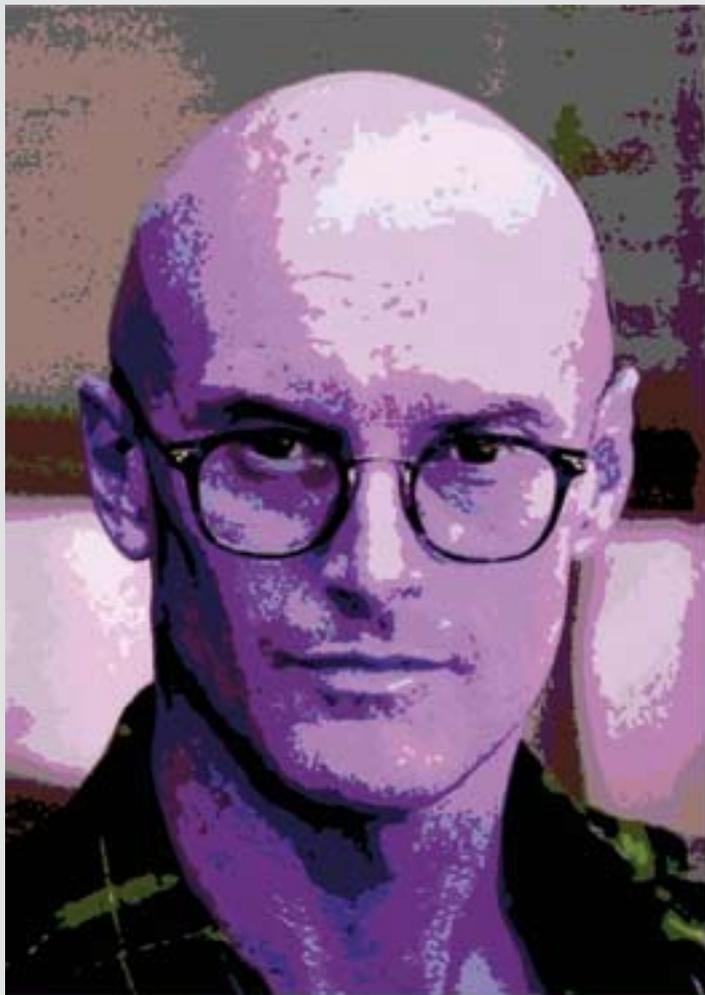
***Raquel Torrent***

Terapeuta Integral (Presencial y ON\_LINE)

Coach y Consultora Transpersonal

**VerdeMente** ha sido la receptora y transmisora de la edición en formato revista de más de 60 artículos sobre Ken Wilber, la Teoría Integral, las Jornadas, o experiencias integrales variadas que he ido escribiendo a lo largo de los años (Ver números antiguos-SECCION KEN WILBER), así como también la encargada de publicar en rabiosa primicia varias entrevistas telefónicas que Wilber me ha concedido, como la presente exclusiva mundial, que ahora tengo el gusto de compartir con vosotros. Damos las gracias al Director de la revista por la fidelidad y acogida de la obra de Wilber desde hace tantos años. *R.T.*

**Ken**  
**WILBER**



Entrevista realizada con motivo de  
las XI Jornadas Integrales

(Introducción, Entrevista, Transcripción y Traducción:  
Raquel Torrent)



AUDIO  
Contenido



# Raquel Ken Torrent WILBER

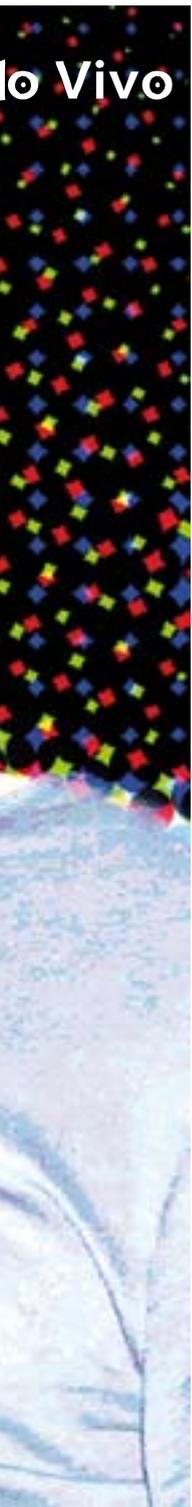
Raquel Torrent: David Spangler. ¿Has oído hablar sobre David Spangler?

Ken Wilbert.: Sí, conozco el nombre.

R.T.: Este hombre, hace muchos años, más de 20 atrás, dijo, que somos responsables de aquello que pensamos, pues sin darnos cuenta podemos influir en los acontecimientos del planeta y de nuestro y su futuro. Por eso recomendaba pensar positivamente sobre el futuro y los diversos planes de

acción. Decía que nuestro pensamiento depresivo podía influir negativamente en los acontecimientos mundiales para que nuestro futuro fuera muy negro. Por eso, recomendaba que desarrollásemos conscientemente la esperanza, o seríamos nosotros mismos los que estaríamos generando el conflicto.

K.W.: Eso es. Ciertamente algo de eso pasa. Por ejemplo, podemos ver estos 11 años de Jornadas Integrales en España; lo que significa que durante 11 años, ha habido personas que han



estado apoyando desde la Asociación la construcción de formas Integrales y niveles integrales. Y estas formas están siendo almacenadas (como decíamos en la forma de la proteína) y en algún punto se desbordarán y martillearán el mundo sensorio-motor hacia una nueva configuración, una nueva forma, un nuevo contorno. Sin duda, ocurrirá.

**R.T.:** Vamos con la siguiente pregunta: ¿Qué les recomendarías a los futuros líderes integrales, puesto que el narcisismo es el problema post-moderno más obvio, conectado con el nivel verde conciencia? ¿Cuáles crees que serán los retos a los que se enfrentarán estos líderes en una sociedad que entre en el segundo grado y se instala en el nivel esmeralda?

**K.W.:** El superar el narcisismo es, claramente, una parte importante. Porque el nivel verde, se ha mostrado extremadamente narcisista. Hay estudios que muestran que los recientes graduados universitarios tienen las más altas puntuaciones en narcisismo en los tests, desde que la metodología de los tests comenzó. Dos o tres veces más altos que sus padres boomeríticos, y jeso que los “boomers” fueron llamados “la generación del “yo” ¡ Por lo tanto, vemos que, efectivamente, el narcisismo es un gran problema del nivel verde y vemos cómo se propaga tremendamente.

Lo que hace falta que ocurra es, justamente, que eso mismo que hizo que apareciese el narcisismo en las escuelas y en nuestra cultura, va a tener que erradicarlo. Eso es algo que hemos aprendido con esto. Y es que el sistema educativo puede cambiarse dramáticamente, aunque en este caso, según vemos, haya sido para peor. La lección que aprendemos, es que “podemos cambiar”. Por lo tanto, lo primero que toca ahora hacer ahora, es volver a colocar el sistema educativo tal

como nos lo encontramos: alcanzar metas, obtener logros, buscar la excelencia, hacer méritos, y todo lo demás. Esto es contrario al nivel verde que tiene que es: no hay notas, no hay categorías, todo el mundo consigue su estrella dorada, todo el mundo es especial, lo cual, por supuesto destruye la autoestima. No ganamos la autoestima diciéndonos a nosotros mismos que somos especiales, sino haciendo algo especial. Eso es lo que hemos olvidado.

Por eso, necesitamos evaluar el sistema educativo, ¡y sabemos que podemos arreglarlo, porque lo hemos tratado de hacer antes, y lo que ha pasado es que lo hemos hecho mal ¡ Necesitamos arreglarlo y volverlo a dejar como estaba, porque las personas con ese nivel de narcisismo nunca se transformarán hacia el segundo grado de conciencia. No ocurrirá. Y eso, en sí mismo, evitará un punto de vista integral.

---

**Lo que hace falta que ocurra es, justamente, que eso mismo que hizo que apareciese el narcisismo en las escuelas y en nuestra cultura, va a tener que erradicarlo. Eso es algo que hemos aprendido con esto. Y es que el sistema educativo puede cambiarse dramáticamente, aunque en este caso, según vemos, haya sido para peor**

---

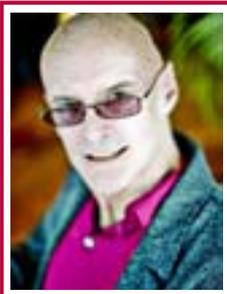
**R.T.:** A ver, Ken, si dices que los “boomers” nunca se desarrollarán hasta el segundo grado, ¿cómo va a ocurrir esa evolución de que el narcisismo post-moderno pueda trascenderse y llegar al post-post modernismo de la conciencia de segundo grado?

**K.W.:** Lo que digo es que las personas que tienen este nivel de narcisismo de los recientes graduados universitarios nunca serán capaces de transformarse al segundo grado. Los *boomers* eran narcisistas, sí. lo que pasa es que hay toda una escala de narcisismo en la generación, y mas o menos un tercio de ellos son extremadamente narcisistas y más o menos dos tercios de ellos son bastante “normales”. El post-modernismo, en general, está como bloqueado en el nihilismo y el narcisismo. Como movimiento filosófico, el Post-Modernismo está ya decayendo. Incluso oficialmente, se dice que el Post-Modernismo está muerto. Como dijo Terry Eagleton, el Post-Modernismo está tan muerto como cualquier Movimiento puede estarlo. ¡Y él es uno de los mas grandes post-modernistas! Esto se relaciona, porque claro todo el mundo se pregunta, ¿qué viene después? ¿qué viene ahora?, y lo que viene es, alguna forma Integral, o alguna forma del evolucionismo temprano, lo que significa que se trata de una forma evolucionista del cuadrante inferior derecho. Un sistema evolucionario de pensamiento, que, por supuesto está incluido en lo Integral, pero que no llega a él. Una de esas dos modalidades es el paso siguiente más lógico. Por supuesto, que el pensamiento integral cubre más territorio, y actúa mejor sobre él, por lo que estamos, naturalmente, apostando y empujando por ello. Y parece que está aumentando en muchas maneras, por lo que sólo podemos esperar y ver qué pasa.

**R.T.:** ¿Qué consideras que es una enfermedad? Y no estamos hablando de un accidente, una intoxicación o radiación, sino de una enfermedad per se.

**K.W.:** ¿Estamos hablando de Psicopatología, es decir una enfermedad psicológica o espiritual?

**R.T.:** Considero que la persona que ha hecho esta pregunta se refiere más a una enfermedad física. Como una persona enferma del corazón, con los riñones, o cualquier enfermedad sistémica.



## BIOGRAFIA DE KEN WILBER

Nacido en Enero de 1949 en la ciudad de Oklahoma. Vivió en muchos lugares durante sus años de escuela ya

que su padre trabajaba para la fuerza aérea. Terminó sus estudios secundarios en Lincoln (Nebraska) y comenzó la carrera de medicina en la Duke University. Durante el primer año de estudios comenzó a leer psicología y filosofía, tanto de oriente como de occidente. Perdiendo interés por la medicina, regresó a Nebraska para estudiar Bioquímica. Después de algunos años se aleja del mundo académico para dedicarse totalmente al estudio independiente y a escribir sus propios libros.

Con 22 libros sobre espiritualidad y ciencia traducidos en varios idiomas y publicados en veinte países, Wilber es hoy en día el autor académico más traducido de los Estados Unidos. Fue reconocido como un importante representante de la Psicología Transpersonal, corriente que emerge hacia fines de los años sesenta a partir de la Psicología Humanista, y que se relaciona fundamentalmente con la inclusión de la dimensión espiritual del ser humano. Wilber abandonó el movimiento transpersonal en el 1986, por estar creando su propia Teoría Integral, que lo abarca y lo trasciende. Por la profundidad y originalidad de su pensamiento ha sido llamado "el Albert Einstein de la Conciencia" por Arthur Koestler y ha sido refrendado y reconocido por muchos pensadores importantes de nuestra época, e igualmente criticado, precisamente por sus propuestas, más empíricas que académicas.

Su primera obra *El espectro de la conciencia* publicado en 1977 estableció su reputación como un pensador original que busca integrar las psicologías de Oriente y Occidente. En 1979 publica *Conciencia sin fronteras* obra que compendia sus trabajos y se ha convertido en su libro más conocido. En 1980 escribe *El Proyecto Atman* proponiendo un interesante enfoque dentro de la Psicología Evolutiva. En 1981 con *Desde el Edén* expresa su pensamiento en relación a la Historia de la Cultura.

En su trabajo reciente, especialmente en los tres volúmenes de *Sexo, Ecología y Espiritualidad* (1995), ha criticado aspectos de la cultura occidental, además de movimientos como el "New Age". Según su opinión, ninguno de estos alcanzan la profundidad y detallada naturaleza de la filosofía perenne, el concepto de realidad que subyace al corazón de las principales religiones y que constituyen la base de todos sus escritos. Este trabajo fundamental en su obra ha sido sintetizado en *Breve historia de todas las cosas* publicado en 1996. Su obra más asequible para conocer la *Teoría Integral* es precisamente el pequeño libro de bolsillo que Wilber escribió para "todos" y que ha publicado Kairós con este mismo nombre.

**K.W.:** Claro, es que ese es exactamente el problema. Cualquier sistema u órgano particular que no esté enfermo, es porque se ha vuelto disfuncional, es decir está funcionando mal. Eso puede ser por variadas razones. Puede ser una infección por virus, por bacterias. Puede ser una enfermedad degenerativa, o autoinmune. Lo que pasa es que en cualquier dolencia, los *holones* que han generado esta enfermedad, han perdido su homeostasis (están descoordinados). Lo que quiere decir que bien el "agente" (\*) o la "comunidad" (\*\*), o el Eros o el Agapé se han vuelto patológicos.

Cuando el agente se vuelve patológico, esta autonomía se convierte en un aislamiento rígido, una separación extrema, y una alienación. Por otra parte, si la comunión se vuelve patológica, la persona no está en relación, sino que la relación se convierte en una fusión, un colapso. La persona se define a sí misma, enteramente, en función de sus relaciones. No tiene autonomía. No tiene

---

**Si existe cualquier forma de disfunción en uno de los ámbitos superiores, es decir si el alma de una persona no está funcionando correctamente, por ejemplo no está amando lo suficiente**

---

autoridad propia, en absoluto. Todo eso, causará enfermedad. Si Eros se vuelve patológico en los términos de Phobos, entonces ya no es "trascender e incluir", sino "trascender y reprimir, y así la persona se queda enredada en formas fracturadas, con miedo a lo inferior y con una tendencia a reprimir lo inferior, sellarlo y separarse de ello. Si Ágape se vuelve patológico, no se trata sólo de un abrazo de lo inferior, sino una regresión a lo inferior, y la regresión ulterior, es toda una caída hasta la materia, en otras palabras, es la pulsión de muerte.

Eso es, por supuesto, muy patológico. Cuando se fractura cualquier *holón*, entonces el sistema del que forma parte y el órgano específico que se ha colapsado, dejará de funcionar correctamente, y empezará a descomponerse. Y cuando

esto pasa, está claro que entonces tenemos una enfermedad. Y la enfermedad se volverá más severa en función de la gravedad de las partes de esa fractura. Hay una noción de involución y evolución. La involución que Plotino llamó "flujo", se mueve hacia abajo y hacia afuera como si dijéramos. La bajada del Espíritu como espíritu, como alma sutil, el espíritu como mente sutil, espíritu como cuerpo vital, llegando al espíritu como materia sintiente; o dicho de otra manera, el paso del ámbito causal, a lo sutil y a lo material. Si existe cualquier forma de disfunción en uno de los ámbitos superiores, es decir si el alma de una persona no está funcionando correctamente, por ejemplo no está amando lo suficiente, no está cuidando o cuidándose lo suficiente, no está suficientemente consciente, entonces esa disfunción del alma se trasladará hacia abajo hasta mostrarse como una enfermedad física. De ahí, que recibir acupuntura, o trabajar con los chakras o cosas del estilo, funciona. Y funciona porque trabajamos con una energía sutil que eleva las anomalías de la energía más tosca.

**R.T.:** ¿Podríamos considerar que los autores románticos como Goethe, Schelling, Byron, Emerson, como verdaderas chispas del nivel verde dentro de la evolución histórica de la conciencia?

**K.W.:** Por supuesto que en sus versiones sanas podríamos decir que sí. Incluso podríamos decir que algunos de ellos poseían cierto grado de pensamiento integral. Claramente, alguien como Schelling. El Movimiento Romántico fue, en general, un movimiento bastante sano que pudo influir en la emergencia del nivel verde. Lo que pasa es que el nivel verde también tiene una versión insana.

*NDT (\*): Agente (Es la relación del sujeto consigo mismo. La autonomía) (\*\*)  
Comunión (Es la relación del sujeto con los demás. Interrelación)*

Y sin duda vemos una parte de esa versión insana en algunos de los románticos, y como ya hemos dicho, una de las manifestaciones insanas del verde, es por supuesto, el narcisismo. Ese es uno de los problemas que los poetas y artistas románticos tenían: el ensimismamiento,

la auto-posección. Y eran bien conocidos por ello. Por lo que eran verdes en ambos sentidos.

**R.T.: Si seguimos a Zimmermann en el libro de Heidegger “La confrontación con la Modernidad” no podríamos entonces entender el nazismo como la primera patología del nivel verde?**

**K.W.:** Bien, sí. El nazismo es un tema muy complejo porque si lo miramos de cerca vemos que hay diferentes tipos de ideas centrales. En cierta forma sí era verde. Había un movimiento romántico dentro de él. Lo que pasa es que también tenía una mitología de la tierra y de la sangre. Y esa creencia es muy etnocéntrica. De modo que está muy orientado hacia la raza. Y creía en una raza superior y en las razas inferiores. Defendían que los arios (las tribus nórdicas) eran superiores en todos los sentidos. Y por lo tanto para ellos todos los que no fueran arios tenían que ser destruidos. Por eso, todos los que estuvieran mentalmente o físicamente enfermos fueron puestos en un estado reproductivo inactivo. Por ejemplo, a los hombres que tenían un IQ bajo les radiaban los testículos con rayos X hasta que no podían producir esperma, y si pertenecías a una raza no-aria, y eso podía ser judío o polaco entonces eras exterminado.

Igualmente si eras homosexual, eras exterminado. Todo eso es muy etnocéntrico. Muy ámbar, muy mítico y mitológico. Había mucha utilización de los mitos antiguos colocados en un nuevo contexto, sólo que ese contexto era aún mítico y ámbar. Los nazis fueron muy muy muy buenos en la creación y manipulación de la imaginaria mitológica para obtener un gran impacto. No hay más que ver la película “El triunfo de la Voluntad” de Leni Riefenstahl para ver a los nazis en todo su poder simbólico. Por supuesto que Leni era un genio con la cámara. Ella glamourizaba el nazismo y lo que hizo fue presentarlo como si se tratara de un anuncio de slips de Calvin Klein. Eso se combinaba con la tecnología moderna, y ahí comenzaron los problemas porque la estructura mítica fue incapaz de producir la tecnología sofisticada que utilizaron los nazis.

Porque eran muy racionales. Combinaban la tecnología racional con la mitología antigua y se quedaron muy muy pillados

en una “Falacia Pre-Trans”. Y eso es lo que resultaba atractivo, y conseguía tanta gente involucrada con eso.

**R.T.:** ¿Por qué crees entonces que esta persona que hace la pregunta ve el nazismo como una patología del nivel verde?

**K.W.:** Debido a la falsa interpretación que los nazis provocaron, es decir, la falsa imagen que crearon. Porque aunque el nivel verde tiene muchos aspectos muy romántico, es al mismo tiempo abarcador, no marginaliza. En cambio los nazis eran justo lo opuesto.

---

**La emergencia del pensamiento operacional concreto, o del modo regla/rol, lo que importa no es cómo la mente se relaciona con el cuerpo, sino cómo mi rol encaja con el rol de otros en la sociedad, y cómo te relacionas con los demás que están a tu alrededor**

---

**R.T.: Hablando de Heidegger, ¿cómo valoras a Heidegger o aprecias su contribución?**

**K.W.:** Heidegger fue uno de los primeros y más brillantes farsantes verdes, y como tal, cometió muchos de los clásicos errores verdes, incluyendo el echarle la culpa a la Modernidad por casi todos los problemas de la Humanidad. El hecho de presentar a los presocráticos como los más inmersos en el ser puro nos muestra que estaba liado en la *Falacia Pre-Trans*. Y eso es, precisamente, fue lo que dijo Zimmerman. Dijo que lo que le salvó que engancharse en la *falacia Pre-Trans* fue el hecho de leer mi trabajo. Y, la verdad es que ha sido muy abierto acerca de ese tema. Le ayudó a salir del lugar en el que te mete Heidegger. De todas maneras, algunos de las ideas que él introdujo, como “la importancia de la interpretación”, combinado con la Hermenéutica, el existencialismo de Kierkegaard, y otros temas. En ese sentido, él era bien brillante. Lo que ocurría, y esto ha sido ampliamente publicado, es que se mostró pro-nazi, y eso fue debido, precisamente, por su propia confusión acerca del rol de la Modernidad. Los nazis, parecieron superar esa confusión, yéndose hacia atrás, hacia el nivel mítico. Creo que

Habermas estaba en lo cierto, cuando dijo, hablando sobre Heidegger, que al mirar hacia atrás nadie puede culpar a nadie por haberse metido en el movimiento nazi, porque nosotros no sabemos qué haríamos, cómo reaccionaríamos si nos vemos frente al mismo tipo de presiones, los mismos tipos de opciones, que eran los indicadores de aquellos tiempos y momentos. Ahora bien, después de la guerra y después del caos, y después de ver todas las atrocidades que cometieron, el no condenarlos, es realmente criminal. Y eso es lo que Heidegger se negó a hacer. Nunca los condenó. Y eso es por lo que se le puede criticar con todo derecho. Eso era no sólo un problema en su carácter, sino que, además, fue un problema heredado en su filosofía.

**R.T.:** ¿Cuál es la importancia y el valor del Análisis Transaccional? como herramientas de estudio del comportamiento en el cuadrante superior izquierdo?

**K.W.:** Cuando hablamos de las diversas formas de Psicoterapia, existe un cierto grado de favoritismo por unas u otras. Las personas se sienten atraídas por esta o aquella por razones desconocidas. A mí, personalmente me ha gustado siempre el Análisis Transaccional, porque he considerado que es un modo bastante sencillo y directo de tratar lo que yo he dado en llamar el “Fulcro 4”, o la mente regla/rol. Lo que ocurre con el Fulcro 3 es que la conciencia acaba de emerger, y la mente está tratando de diferenciarse del cuerpo. Esto puede ir demasiado lejos y la mente puede llegar a disociarse reprimiendo el cuerpo. Y ya tenemos la típica psiconeurosis, manifestada como; sexo reprimido, agresión, juegos de poder o cualquier otra forma. El resultado es ansiedad, depresión, trastornos obsesivo-compulsivos, y otros. Los habituales temas freudianos.

En cambio cuando llegamos al siguiente nivel, **la emergencia del pensamiento operacional concreto, o del modo/regla/rol, lo que importa no es cómo la mente se relaciona con el cuerpo, sino cómo mi rol encaja con el rol de otros en la sociedad, y cómo te relacionas con los demás que están a tu alrededor.** Tiene que ver con cómo interaccionas, cómo sigues las reglas, y como encajas en los diversos roles que te ofrecen en la

sociedad. Y es en todo esto en lo que se enfoca el Análisis Transaccional, así como en todos los "Juegos" (juegos sociales) que la gente juega en la cultura. No se enfoca tanto en la represión corporal como en la interacción social, y en los juegos que jugamos. Señala los beneficios que las personas obtienen, aunque sea a través de jugar los juegos que terminan hiriéndoles. Divide el self en: El Ego Padre, El ego Adulto y ego Niño, y en cierta forma es similar al Superego, Ego y Ello de Freud. Presenta estas actitudes como sub-personalidades o voces de nuestro propio diálogo interno. Ayuda a las personas a identificar en cuál aspecto del ego se encuentra y les apoya a des-identificarse para luego poderlas integrar. Yo siempre he sido un poco fan del Análisis Transaccional.

La técnica psicoterapéutica tan simple que yo creé, llamada "Proceso 3-2-1", salió de la terapia Gestalt de Fritz Perls, y del Análisis Transaccional de Eric Berne. Y creo que fue en el segundo artículo que escribí en mi vida que ya lo llamaba yo

"Hacia una síntesis práctica de la terapia Gestalt y el Análisis Transaccional". Fue publicado en uno de las Revistas de Psicoterapia más populares del momento. También está en el libro de los "Collective Works".

R.T.: Sí, ya sé. Ese libro enorme que nunca llegó a España y que cuando estuve en Boulder, en una librería de la calle Pearls, lo ví y estuve a punto de comprarlo. ¡Lo que pasa es que era tan voluminoso, y pesaba tanto, que por una parte pensé. "No sé si voy a leerme todo esto, y además me va a pesar mucho en la maleta", y al final no me lo compré. Ahora, es fabuloso que hayas hecho semejante resumen y compendio de tu obra. ¡Es magnífico!

K.W.: Sí, son cuatro volúmenes los que componen ese libro.

*Ken Wilber & Raquel Torrent*

## ¿Que es la Teoría Integral?

La Teoría Integral de Ken Wilber, es una de las visiones del mundo más completa, vanguardista e innovadora que existen actualmente. Se trata de un Sistema Operativo estructurado para comprender y actuar sobre la realidad. Un mapa elegante y coherente de las diferentes perspectivas humanas y sus diversas metodologías desde las que mirar el mundo y sus relaciones (Pluralismo Metodológico Integral).

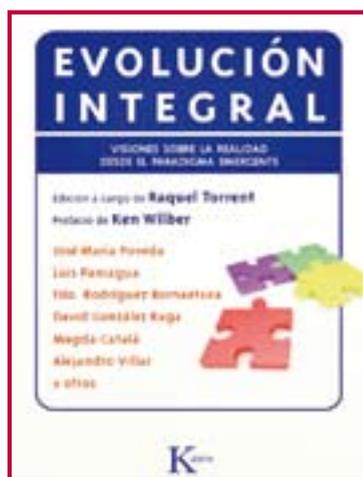
La Teoría Integral es conocida como AQAL (en sus siglas inglesas: All quadrants, all levels) u OCON (en sus siglas españolas: Omni-cuadrante/Omni-Nivel), incluye los cinco elementos de la realidad:

**Los cuadrantes** (lo individual y colectivo, lo interior y lo exterior), **las líneas de desarrollo**, **los niveles de conciencia**, **los estados de conciencia** y **los tipos**: (femenino/masculino) o de personalidad (Eneagrama). E incluye el trabajo con la Sombra (lo oculto, reprimido, inconsciente, negado) y por supuesto la Espiritualidad Integral no-metafísica.

Desde la Teoría Integral se ha generado la Práctica Integral de Vida que es el método cruzado más avanzado para vivir una vida Integral, utilizando la conciencia y práctica de los niveles físico, emocional, mental y espiritual. Tanto la Teoría, como la Práctica, se están ya aplicando en numerosos campos del saber humano, véase el mundo de la Política, la Empresa, la Psicología, la Espiritualidad, la Medicina, la Ecología, la Sociología, etc., incluso se dice, que hoy en día no hay una universidad que no tenga un estudiante realizando una tesis doctoral sobre la aplicación de la Teoría Integral de Ken Wilber en alguno de estos campos.

La tercera parte de la entrevista se publicará mes de Febrero.

¡Os esperamos!



**Raquel Torrent** es Terapeuta Integral (Presencial y ON\_LINE), Coach y Consultora Transpersonal.

Es Licenciada en Psicología. Máster en la Intervención de la Ansiedad y el Estrés. Master en Marketing y Dirección de Empresas. Especialista en el Tratamiento de las Enfermedades Psicósomáticas y en la Teoría y Práctica Integral de Vida, según el modelo de Ken Wilber. Experta titulada en la

técnica evolutiva de la Espiral Dinámica (Don Beck). Creadora y Profesora de la FORMACION INTEGRAL y TRANSPERSONAL Bi-Anual. Conferenciante internacional. Directora de la Agrupación Española de lo Transpersonal. Fundadora y Presidenta de Honor de la Asociación Integral Española y de las Jornadas Integrales. Escritora y articulista.

# Biotiful Natura



tu tienda de **productos ecológicos**

qué te ofrecemos?

Servicio a domicilio  
Venta Online

- frutas y verduras
- cereales
- legumbres
- conservas
- postres
- frutos secos
- embutidos y carnes
- lácteos
- zumos
- bebidas
- sin gluten
- suplementos alimenticios
- macrobiótica
- bebés
- cosmética
- limpieza
- etc.



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

dónde estamos

Calle Menorca, 16  
28009 Madrid



91 504 62 94

[www.biotifulnatura.com](http://www.biotifulnatura.com)  
[info@biotifulnatura.com](mailto:info@biotifulnatura.com)

## CURSO DE VISIÓN NATURAL MÉTODO BATES

De Enero a Marzo

Lunes de 18 a 20 h. o Martes de 20:30 a 22 h. (70€/mes)

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

Imparte: Amelia Jurado y Soledad Mangada  
[amelianaturalvision@gmail.com](mailto:amelianaturalvision@gmail.com)  
[soledadmangada@hotmail.com](mailto:soledadmangada@hotmail.com)  
849.19.56.09/898845588

Centro Mandala  
c/ de la Cabeza, 15, 2ª Dcha. Metro - Tiro de Molina  
[info@centromandal.es](mailto:info@centromandal.es) - 91.538.98.80



### CENTRO NATURISTA AILIM

TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL

TALLER CONSTELACIONES FAMILIARES  
- 11 Enero

TALLER NUEVA MEDICINA GERMÁNICA  
- 25 Enero

TALLER EL JUEGO DE LA CONSCIENCIA  
- 21 - 23 FEBRERO

\* Más información en la web\*

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

**Escuela Landón de actores Pape Pérez**

Información y reserva:  
913 564 868 / 607 673 827 / [www.papeperez.com](http://www.papeperez.com)  
[landon@papeperez.com](mailto:landon@papeperez.com) / [ciudadanokien@papeperez.com](mailto:ciudadanokien@papeperez.com)  
C/ Pedro Heredia, 8 - 1º D / Metros: Manuel Becerra ó Ventas

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

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

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

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



# El consumo de proteína



**C**reo que es un tema muy importante a tratar, por la cantidad de ideas, teorías, dietas, y formas de alimentarse que los humanos hemos adoptado en nuestras vidas. Por lo que tratare de profundizar en este tema, dando datos concretos, para que cada lector saque sus conclusiones y adopte lo que crea mas oportuno en su vida. No estamos tratando de convencer a nadie, tan solo exponiendo información. Es cierto que las proteínas son imprescindibles para el desarrollo y el mantenimiento celular, pero no sólo existen las de origen animal. Hay una gran cantidad de alimentos de origen vegetal, con una elevada proporción de proteínas de mucha mejor asimilación por parte del organismo humano.

Al mismo tiempo, existe una concepción errónea sobre la cantidad de proteínas que necesitamos para vivir. Un individuo con una gran actividad física, necesitará un mayor porcentaje, así como los niños, las embarazadas y los lactantes. Aquellas personas que llevan una vida sedentaria necesitan una menor cantidad de proteínas, ya que no desgastan tanto.

Aunque una información solamente basada en ideas y teorías, no es muy valida. Creo que para poder opinar sobre algo, hay que conocerlo, experimentarlo, vivirlo, sentir sus resultados, entonces, solamente entonces, es cuando tenemos la capacidad de opinar. Podemos opinar sobre un libro si no lo hemos leído, o decir que cierta película no nos gusta, si no la hemos visto?

Hay muchas personas que aseguran de forma contundente y categórica de que hay que comer carne, han probado el no comerla durante unas semanas o meses, y ver como se encuentran? Pero por supuesto, adoptando una alimentación vegetariana coherente y sin carencias. Ya que algunas personas dejan de forma drástica la proteína animal, empiezan a comer tan solo ensaladas y verduras, por supuesto, que tendrán carencias y problemas!

Existen muchos pueblos orientales que se han alimentado sin carne, ni lácteos, y son culturas florecientes, prosperas, de las cuales, incluso, los países occidentales están importando ciertas formas de vida (tai chi-meditación, Feng-shui, qi gong, etc...) que sabemos que nos ayudan a poder profundizar en nosotros, generándonos mas paz y armonía.

Según algunos autores, aquellas sociedades y grupos de individuos que se han alimentado con proteínas animales, tienden a desarrollar una forma más agresiva de vivir. Por el contrario, otras culturas cuyas fuentes alimenticias principales han sido cereales y proteínas de origen

---

**Hay una gran cantidad de alimentos de origen vegetal, con una elevada proporción de proteínas de mucha mejor asimilación por parte del organismo humano.**

---

vegetal, su desarrollo ha sido más pacífico.

Según Robert O Young en su libro la milagrosa dieta del ph:

- Nuestro cuerpo esta formado simplemente de un 7% de proteína y un 70% de agua, 20% de grasa, y un 1-2% de vitaminas- minerales, y un 0,5-1% de azúcar.
- La mayoría de las carnes contienen 20-25% de proteína- una cantidad mayor de lo que nuestro cuerpo necesita.
- La leche materna contiene solamente un 5% de proteína, y se supone que ésta es la única fuente de nutrición para el bebe en su época de mas crecimiento y desarrollo. Si en realidad necesitáramos mas proteína, la leche materna contendría un porcentaje mucho mayor...

A través de la historia, grandes maestros y hombres ilustres adoptaron un régimen de vida más natural y vegetariano: Pitágoras, Sócrates, Platón, Aristóteles, Leonardo Da Vinci, Isaac Newton, Séneca, Voltaire, Gandhi, Einstein, Cervantes, Thoreau, Tagore, Tolstoy y otros muchos, favoreciendo la búsqueda interior y aportando paz y serenidad al cuerpo, la mente y el espíritu.

• **Pitágoras:** *“Una dieta vegetariana nos proporciona energía pacífica y amorosa, y no solo a nuestro cuerpo, sino, sobre todo, a nuestro espíritu”.*

• **Einstein:** *“Nada beneficiaría más a la salud humana que la evolución hacia una dieta vegetariana!”.*

• **Tolstoy:** *“Si un hombre aspira a vivir una vida más amorosa y espiritual; su primera decisión debería ser la de abstenerse de matar y comer animales”.*

• **Charles Darwin:** *“Los animales sienten, como los hombres, alegría y dolor, felicidad e infelicidad”.*

• **Franz Kafka:** *“Ahora os puedo contemplar en paz, puesto que ya no os como más!”*

• **Mahatma Gandhi:** *“Nuestra obligación moral es no vivir a costa de los animales”.*

• **Leonardo Da Vinci:** *“Yo renuncié a comer carne cuando era joven y llegará el tiempo en que los hombres condenarán, como yo, al asesino de animales del mismo modo como se condena al asesino de hombres”.*

• **Thomas Edison:** *“El modo de valorar el grado de educación de un pueblo y de un hombre es la forma como tratan los animales”.*-afirmó que podía hacer mejor uso de su cerebro, siendo vegetariano.

**Algunos de los efectos que produce el consumo de carnes en el organismo humano:**

• Nuestro organismo gasta mucha energía y minerales para metabolizar la proteína animal. Si observamos el comportamiento de los animales carnívoros cuando matan a sus presas, comprobamos que no sólo devoran la carne (proteína), sino todas sus partes: el estómago (donde se almacenan vegetales –fibra–), la carne y los huesos (minerales).

• La proteína animal crea una condición muy ácida de la sangre.

• La carne contiene altos niveles de ácido úrico.

• A través de la digestión (fermentación) de la carne en los intestinos, se producen pérdidas importantes de flora intestinal. Además, causa un estado ligero de toxemia, produciendo estrés en los órganos dedicados a limpieza y eliminación.

• Casi todos los productos animales contienen grandes cantidades de grasas saturadas que se convierten en colesterol.

• **El pescado es** el alimento ideal para sustituir a las carnes, ya que sus grasas no son saturadas. Además de contener aceites y proteínas de fácil asimilación. No estoy recomendando tomar cada día pescado, ya que también es una proteína animal, **lo recomiendo en casos de:**

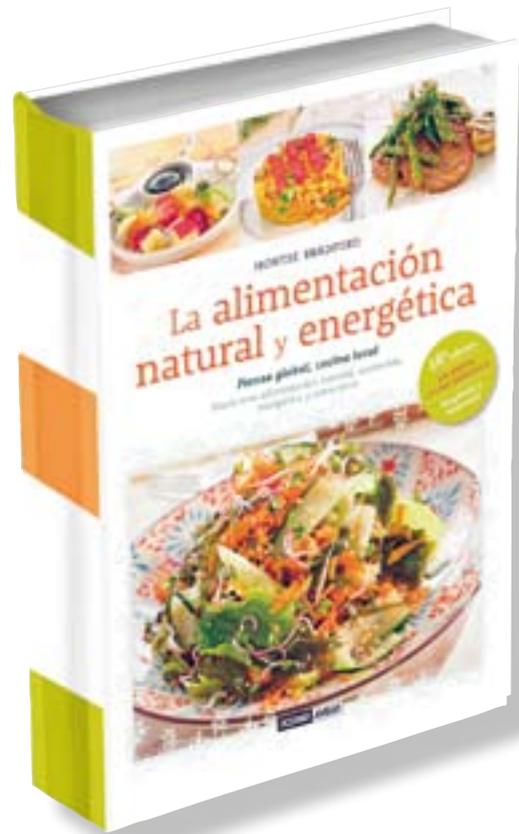
- como transición de grasas saturadas animales (todas las carnes, embutidos, quesos...)

No podemos ser fanáticos, y cambiar de forma drástica el consumo diario y abusivo de carnes animales a tan solo alimentos vegetales, ya que repercutirá en nuestra calidad de energía y podríamos tener carencias. Hay que tener mucho respeto hacia nuestro cuerpo, y hacer el cambio paulatinamente y con sentido común.

- **para personas desnutridas, débiles, delgadas**, en estos casos si recomiendo el uso de proteína animal en forma de pescado y algún huevo.

- **Para estados en la vida, en que se necesita un aporte mas considerable de proteína para el desarrollo del cuerpo físico** (niños, adolescentes, hombres, personas con mucha actividad física, embarazadas, lactantes...)

- **Cantidad semanal**, variara según las necesidades personales, podríamos recomendar entre 2-4 veces a la semana una porción de pescado, para quien lo necesite. Siempre se tomara al mediodía, ya que al ser una proteína de origen animal, no es recomendada utilizarla tanto para la cena.



## La alimentación natural y energética

NUEVA 16 EDICION  
- AMPLIADA Y MEJORADA-

Montse Bradford



Experta de nutrición Natural y Energética.

Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda

Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008,

por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.

montsebradford



montsebradford

[www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

- Para recetas de pescado energéticas, consultar mis libros:

*"LA ALQUIMIA EN LA COCINA" y "LA COCINA DE LA ABUELA"*

**Las personas que basan su alimentación en proteína animal, son los que padecen mas enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes, cáncer**

• Para poder preservar y manufacturar productos cárnicos es necesario añadir muchas sustancias químicas y preservantes. De esta manera, se evita la multiplicación de microorganismos tóxicos y, al mismo tiempo, se incrementa su mejor color, olor, textura y presencia. No sin mencionar la forma en que actualmente son alimentadas las reses desde su nacimiento: con hormonas y productos de síntesis.

• Si observamos la forma en que se mata a los animales, podremos intuir que, en su carne, todavía existe la tensión y el terror de los últimos momentos. Estas emociones también nos afectarán al ingerir su carne, a otros niveles un tanto más sutiles.

• Algunas diferencias físicas entre animales carnívoros y animales herbívoros, - los herbívoros tienen un tubo digestivo que mide 12 veces la longitud del cuerpo, mientras que los de los carnívoros tan solo mide 3 metros, adaptado para eliminar lo mas rápido posible ese alimento tan tóxico cuando se descompone. Ya que al pudrirse debido a las bacterias y al oxígeno que existe en el intestino, crea sustancias toxicas.

- El ácido clorhídrico del estomago del carnívoro es 20 veces mas concentrado que el de los herbívoros.

- La saliva de los herbívoros tiene gran cantidad de ptialina (enzima para desglosar los carbohidratos), ideal para comenzar la digestión oral de las féculas de los alimentos vegetales, en cambio, los carnívoros no tienen ptialina en su saliva porque no deben de comer hidratos de carbono.

- También podemos observar diferencias entre la frecuencia de las ingestas de comida, su comportamiento al comer hierba/vegetación o ir a cazar, su tranquilidad o agresividad, etc... esto nos dará a entender de forma clara las reacciones/efectos de los diferentes consumos de alimentos.

• Aunque pudiéramos consumir carne de la mejor calidad (orgánica, sin aditivos...), como lo hacían nuestros antepasados y en pequeñas cantidades, tendríamos que plantearnos las siguientes cuestiones:

- ¿Con qué frecuencia consumían carne?

- ¿Qué cantidad en relación a las cosechas del campo (cereales, leguminosas, verduras, frutas, frutos secos...)?

- Su actividad física diaria con respecto a la actual.

- La calidad de vida en general, vivimos de la misma forma?

- El diseño de nuestro cuerpo actual, está preparado para digerirla?

- Es un alimento sostenible para los millones de personas que pueblan nuestro Planeta? Podríamos alimentar a todos sus habitantes?

No podemos pensar solamente en nosotros, hay que tener una visión global de la necesidades de todos: COMIDA PARA TODOS, no para pocos. Ya que cualquier cosa que hagamos repercute a todo el planeta.

• Existe infinidad de documentación sobre el tema. Aquí tan solo deseamos informar, dar a conocer "el otro lado de la moneda" para que cada persona evalúe de forma consciente, adulta y con conocimiento de causa, su forma de alimentación.

• Finalmente, comentar brevemente sobre el impactante estudio que se ha hecho en 65 regiones de China durante 20 años, **THE CHINA STUDY**, empezó en 1983, y fue hecho juntamente con universidades chinas, inglesas y americanas. Es un revelador documento en el que el científico nutricionista Colin Campbell expone las conclusiones de más de dos décadas de estudio sobre los efectos que la alimentación, en especial el consumo de proteínas animales, tiene sobre la salud. Más concretamente, sobre enfermedades típicamente occidentales como la diabetes, los problemas cardiovasculares, determinados cánceres.

Sus resultados son claros, evidentes y concretos: las personas que basan su alimentación en proteína animal, son los que padecen mas enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes, cáncer, problemas de corazón, hígado... mientras que una alimentación centrada en alimentos vegetales no produce estas enfermedades... Concluye, diciendo que como menos porcentaje de productos animales se consuma, mayor serán los beneficios en nuestra salud y calidad de vida.



**COCINA NATURAL Y ENERGETICA MBB**

**PRÓXIMOS CURSOS OTOÑO**  
con Montse Bradford

- ¿QUIERES CONOCERTE EN PROFUNDIDAD?
- ¿MEJORAR TU SALUD A MUCHOS NIVELES?
- ¿SENTIRTE APOYADO EN TU TRANSFORMACIÓN PERSONAL?
- INVIERTE TIEMPO EN TI! PUEDE CAMBIAR TU VIDA!

**MONTSE BRADFORD EN MADRID**

- VIERNES 25 Y SÁBADO 26 ABRIL 2014
- MÁS INFORMACIÓN! 618 287 484

**CURSO FORMACIÓN PRIMAVERA 2014**

- FIN DE SEMANA- Inicio 15 FEBRERO 2014
- INTENSIVO VERANO 2014 - Inicio JULIO 2014.

**NUEVO - CURSO A DISTANCIA** - solicita el programa!

**MONOGRÁFICOS ESPECIALES 2014:**

- El peso Natural. Cocina hombre y mujer - Febrero ó Junio 2014
- La Alimentación y las Emociones, - Marzo 2014
- La alimentación de nuestros hijos - Febrero 2014

**MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS:**  
**TELÉFONO: 618.287.484**

**MAIL: info@montsebradford.es / WEB: www.montsebradford.es**

# LIQUIDACIÓN POR CIERRE

**DICIEMBRE Y ENERO**

Descuentos especiales en artículos  
hasta agotar existencias

**NALANDA ZEN** 

**LIBRERÍA NALANDA ZEN**

c/Navas de Tolosa, 5  
Madrid (metro Callao)



**Macrobiótica  
Renovada**

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

• ACADEMIA - Cursos de:

- Cocina Macrobiótica
- Feng Shui
- I-Ching
- Tantra-Yoga Espiritual

(Para más información consultar)

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

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



**HERBOLARIO  
EL DORTIDO DE LAVAPIÉS**

Plantas medicinales  
Cosmética natural  
Fungis y vendajes bio  
Acupuntura



Herbolario y dietética  
Herbes de la Tierra  
Meditación

www.eldortido.es

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



**Ecofarm**

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

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

**Círculo de Sanación**

Dirigido por Sarabjit y Devta  
Autora de la saga de libros:  
Confesiones de una Sanadora

[www.circulodesanacion.com](http://www.circulodesanacion.com)

Ven al Círculo de Sanación de Madrid en  
Acuario Yoga, C/Marcenado 31. [acuarioyoga@gmail.com](mailto:acuarioyoga@gmail.com)  
Cita previa - 678 870 680



Donativo

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo



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

# Rejuvenecimiento Facial



Ya lo dijo Cicerón: *'la cara es el espejo del alma'*, y debemos cuidar de ella no sólo por una cuestión estética si no por salud porque es una parte del cuerpo permanentemente expuesta y vulnerable. Y esto no es sólo cosa de mujeres; es verdad que los hombres tienen una piel más grasa y más gruesa pero también envejece si no se trata como es debido, algo que a los hombres, por regla general, parece que no les importa demasiado. Chicos, esto debemos cambiarlo ¡ya! Chicas, debemos seguir 'dando la cara'

Manteniendo unas **costumbres adecuadas** e incorporando algunos complementos y **tratamientos naturales**, podremos conseguir que el paso del tiempo no acelere su proceso sobre nuestro rostro.

Aprovechemos que han acabado las fiestas navideñas, en las que la piel ha sufrido más por la falta de sueño y ejercicio, el exceso de bebidas y las comidas copiosas, para hacer un propósito de *'puesta a punto'* partiendo de la Salud Natural como método.

## Hábitos saludables a incorporar

- Beber **agua**, entre 1 litro y 1 litro y medio al día en función de nuestra complejión y actividad. El agua proporciona la hidratación

desde el interior que la piel requiere para lucir sana y joven. Evita sustituirla por zumos o refrescos puesto que aportan azúcares y gases que, en según qué cantidades, tienen efectos adversos y contraproducentes para que la piel esté radiante.

- Usa siempre **crema de protección solar**.

El sol es el principal factor de envejecimiento de la piel. En cualquier momento y cualquier

Existen alimentos que contienen colágeno (carne de pollo, cerdo, pavo, pescado, vaca, cabra, caballo o buey, entre otros) y alimentos que estimulan su producción (ricos en Vitamina C como el kiwi, los cítricos, arándanos, fresas, brócoli, perejil fresco y pimientos rojos; antioxidantes como los frutos rojos

época del año en que nuestra piel vaya a someterse a una exposición prolongada al sol, debemos protegernos, ya sea en verano o invierno, en la montaña o en la ciudad. Porque



Silvia Candamil Neira  
Directora General  
del Centro de Naturopatía  
[www.natureseq.com](http://www.natureseq.com)

Titulada con honores en Ciencias de la Salud

por la Universidad de Westminster (Londres), obtuvo el título de Técnicas Complementarias, donde se especializó en Naturopatía. Fue docente, supervisora de estudiantes y gestionaba la 'Policlínica Naturopática' de la propia Universidad. Se especializó en Terapia Craneosacral Biodinámica en Londres y actualmente es tutora para Body Intelligence en alguno de los cursos que esta entidad organiza alrededor del mundo. Experimentada profesora de Hatha Yoga, Kinesióloga, Iridóloga y experta en EMO Trance.

Fue Vice-presidenta Internacional de OCN FENACO y recibió un reconocimiento de la propia organización por ser la primera Naturópata española en impartir clases en una universidad extranjera.

el sol no deja de irradiar por encontrarnos más o menos desurbanizados...

- Introduce en tu dieta **alimentos ricos en antioxidantes** para combatir radicales libres, tales como arándanos (rojos y negros), moras, alubias, alcachofas, patatas, nueces y avellanas.

- **Dormir 8 horas** o, al menos, 7 horas diarias. Es mientras dormimos cuando nuestro cuerpo descansa y se regenera. Ésto incluye a la piel, especialmente a la de la cara.

## Factores a corregir o eliminar

- Nunca duermas sin **lavarte la cara y desmaquillarte**. Hacerlo antes de acostarse es más importante que hacerlo por la mañana y es absolutamente necesario en el caso de uso de maquillaje. Durante el día, las toxinas ambientales (muy abundantes en las grandes ciudades) se acumulan en la piel y penetran en sus poros. Si no las eliminamos antes de acostarnos, a la larga tendremos problemas de cutis.

- Cuidado con los **tratamientos agresivos** para tratar la grasa o el acné. Aunque se asocia a los adolescentes, el exceso de grasa y el acné también aparecen en las mujeres mayores de 40 años debido a cambios

hormonales. Los exfoliantes suelen ser productos muy agresivos con la piel, en su mayoría compuestos por ácidos, que la irritan y cuyos efectos en pieles sensibles pueden ser considerables si no se elige el adecuado.

• El **estrés** es otro importante enemigo de la piel pues hace que se eleve la segregación de **cortisol** (hormona natural producida por nuestro cuerpo). La **pérdida de colágeno** en la piel, inducida por el cortisol, puede llegar a ser hasta diez veces mayor que en cualquier otro tejido corporal.

## Alimentos para producir colágeno

es una proteína natural que sostiene la piel y la más compleja del tejido conectivo, por lo que la falta del colágeno provoca una falta de firmeza y un incremento de la flacidez. Existen **alimentos que contienen colágeno** (carne de pollo, cerdo, pavo, pescado, vaca, cabra, caballo o buey, entre otros) y **alimentos que estimulan su producción** (ricos en Vitamina C como el kiwi, los cítricos, arándanos, fresas, brócoli, perejil fresco y pimientos rojos; antioxidantes como los frutos rojos; alimentos con aminoácidos como el pescado azul, la clara de huevo y las carnes magras; frutos secos como nueces, avellanas, pipas de calabaza, almendras y pistachos; la leche de soja, rica en **genisteína**; alimentos con azufre como el ajo, perejil, cebolla, plátano, papaya y tofu). Para que sean efectivos, hay que **combinarlos y comerlos a diario**, siempre dentro de una dieta equilibrada.

## Ejercitar los músculos faciales

la cara en la especie humana alcanza **posibilidades expresivas** extraordinarias, ya que bajo la piel hay más de 20 (23 o 24, según autores) músculos distintos controlados por el núcleo motor facial. La mayoría de nosotros apenas los ejercitamos; el último periodo prolongado en el que los 'activamos plenamente' es cuando lloramos siendo bebés. Entrenamos nuestro cuerpo hasta la extenuación pero nos olvidamos de hacerlo con nuestra cara, que es la parte que siempre enseñamos. Existen programas específicos de **gimnasia facial** que se pueden practicar desde los 25 años y que, con constancia y fuerza de voluntad, favorecen el volumen de los músculos, equilibran el desgaste del tejido facial, previenen la flacidez y aumentan la elasticidad de la piel, lo que minimiza las arrugas.

## Masajes faciales

son otra manera fácil, no invasiva y **natural** de conseguir mejorar el aspecto general de la

piel de la cara y **prevenir el envejecimiento**. Dan luminosidad al rostro, activan la circulación sanguínea, tonifican los músculos faciales, mantienen el contorno firme y ayudan a eliminar toxinas. Van muy bien en caso de que tengamos **arrugas y flacidez**, con el fin de **corregir y minimizar**. En caso de que no

**El rejuvenecimiento facial mediante la acupuntura es una terapia única, diseñada para minimizar y corregir las evidencias visuales del envejecimiento, estimulando la habilidad natural del cuerpo para regenerarse**

las tengamos, sirven para **prevenir**.

Generalmente, se emplean aceites en lugar de cremas para evitar la absorción rápida y así poder trabajar con una piel permanentemente hidratada. Aunque existe numerosa aparatología para llevar a cabo diversos tipos de masajes, también se realizan únicamente con el empleo de las **manos expertas** de un buen especialista. Por sus características, se suele prestar especial atención a la piel del contorno de ojos. Manteniendo una buena rutina de masajes, se puede conseguir una **piel más tersa, suave y más fresca**

## Acupuntura estética

basada en los principios de la Medicina China, la acupuntura facial puede ofrecer una **forma indolora y natural** de reducir la aparición de arrugas, abordar las que ya están presentes y apoyar a un **cutis sano**.

El rejuvenecimiento facial mediante la acupuntura es una terapia única, diseñada para minimizar y corregir las evidencias visuales del envejecimiento, **estimulando la habilidad natural del cuerpo para regenerarse**. El tratamiento **disminuye el proceso de envejecimiento desde dentro** y es por ello que, mientras se trabaja sobre la cara, también se hace énfasis en el resto del cuerpo para lograr un máximo **equilibrio interno/externo**. La inserción local de diminutas agujas en las capas superficiales de la piel aumenta la producción de colágeno en la zona local, aportando a la piel una mayor elasticidad y una apariencia más juvenil. Consigue en pocas sesiones devolver al **cutis un aspecto terso y una luminosidad extraordinaria**, a la vez que atenúa el impacto de las líneas de expresión.

Los resultados pueden verse desde el primer momento pero a medida que avanzan

las sesiones sus efectos son mucho más visibles y duraderos. Un **ciclo de tratamiento** consta de 12 sesiones. Cada sesión tiene una duración aproximada de una hora.

No es posible realizar el tratamiento a embarazadas, personas que sufran migrañas no tratadas y personas con problemas de coagulación.

Un último y pequeño consejo que merece un apartado completo: ¡sonreír!, de verdad, **¡SONREIR!** Según investigaciones científicas, reír y sonreír aportan beneficios para la salud a través de una serie de cambios fisiológicos inconscientes. Cuando sonreímos:

- Liberamos **endorfinas** (responsables de hacernos sentir felices y bajar el nivel de estrés) que contrarrestan el **cortisol** y, por tanto, contribuyen a mantener el colágeno.

- Conseguimos que aumente el ritmo respiratorio y, por tanto, más entrada de aire a los pulmones; con **más oxígeno** en nuestra sangre, la piel recibe un aporte extra que la hace lucir más tersa y joven.

- Movemos muchos de los músculos faciales que ayudan a **tensar la piel** y 'trabajar' en su elasticidad.

- Una sonrisa nos hace parecer más accesibles, agradables y **atractivos** (a veces, irresistibles).

## Conclusión

Tener un cutis sano depende en gran medida de pequeños actos cotidianos que están a nuestro alcance. Presta atención a tu alimentación, hidrátate y protégete del sol de forma habitual. En caso de que quieras conseguir efectos revitalizantes que devuelvan a tu rostro luminosidad y frescura y que minimicen el paso del tiempo, acude a un buen profesional de la Salud Natural (acupuntor, nutricionista) para que te aconseje cómo verte 'con mejor cara'.

**Silvia Candamil**

91 576 97 57

info@natureseq.com

www.natureseq.com

WEB



**Charlas gratuitas y Talleres:**  
**Reiki. Claves para la eterna juventud**

**Vientre plano y tonificado - Pre y post parto ¡y mucho más!**

**Centro de Naturopatía en el barrio de Salamanca con los mejores profesionales a tu servicio. Llama o visítanos, ¡nos encantará atenderte!**

**OFERTAS ENERO - FEBRERO 2014:**

Lifting facial: 6 sesiones al precio de 3    Gimnasia Abdominal Hipopresiva  
Resultados visibles desde la 1ª sesión    Primer taller gratis sin compromiso

Quiromasaje y Reflexología: 5 x 6    Bonos Par Biomagnético: 3 x 2

Tras la 5ª sesión, la 6ª te sale gratis    Efectivo en problemas de piel, digestivos

Bonos PNL - Hipnosis - Coaching: 3 x 2 Encuentra tu éxito y consigue tus objetivos ...

Además tenemos una gama completa de **técnicas y terapias:**  
Naturopatía, Homeopatía, Acupuntura facial y terapéutica, Kinesiología, PNL-Coaching, Hipnosis, Nutrición, Auriculoterapia, Biomagnetismo, Osteopatía, Terapia Craneosacral, Quiromasaje, ...

**PROMOCIÓN: 25% DESCUENTO en tu 1ª consulta naturopática**  
C/. Recoletos 19, 5ª Izq. Tlf: 91 576 97 57  
info@natureseq.com    www.natureseq.com



VS



# ¿Es mejor la Mantequilla o la Margarina?

**E**sta es una pregunta que suele suscitar bastante confusión en las personas porque no se tiene a mano la información necesaria que permita entender cuál de las dos es la más indicada para su consumo. Pero antes de resolver esta duda me gustaría aclarar algunos puntos.

Las grasas son una parte importante en la alimentación de un ser humano ya que de ellas se puede obtener energía, además son un constituyente importante de nuestras células, sintetizan hormonas, asimismo actúan como transporte de diferentes tipos de sustancias indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Pero como es de suponer no todas las grasas son bienvenidas en nuestro cuerpo y en este aspecto debemos ir con precaución teniendo en cuenta que dependiendo de

la calidad y cantidad que consumamos habrá diferentes repercusiones en nuestra salud. Cabe recordar que la excesiva ingestión de este alimento está relacionada directamente con la obesidad, sobrepeso, diabetes, enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer.

Las grasas se clasifican según su procedencia de acuerdo con esto las hay de origen animal y de origen vegetal que en cualquiera de los dos casos pueden ser saturadas o insaturadas.

**Asimismo, si el producto que vamos a comprar no supiere nada más que "contiene grasas vegetales" tampoco deberá ser adquirido por los mismos motivos citados antes**

Las grasas de origen animal en su gran mayoría son saturadas y se encuentran en alimentos como la leche, derivados lácteos, huevos y carnes. Este tipo de grasas elevan los niveles

de colesterol "malo" (exceptuandolas grasas del pescado azul que son insaturadas) Por otro lado, las grasas de origen vegetal como las procedentes de la palma, del coco, cacao, o de cacahuete también

elevan los niveles plasmáticos de colesterol ya que contienen grasas saturadas aunque su procedencia sea vegetal.

Las grasas insaturadas son utilizadas por el organismo para su protección, formación de tejidos y síntesis de sustancias saludables que provienen del pescado azul, frutos secos, aguacate, aceite de oliva y otros aceites vegetales exceptuando los de palma y coco.

A parte de las grasas encontradas naturalmente en los alimentos, también existen otras que se obtienen a partir de procedimientos tales como la hidrogenación; se trata de un proceso que transforma la estructura química de los aceites vegetales y que es muy utilizado en la industria alimentaria. Con este método un aceite puede pasar de líquido a sólido con tan sólo añadir moléculas de hidrógeno a su estructura química, de esta forma se puede trabajar mucho mejor con el alimento que la contenga, y además, no se estropea fácilmente si no que el producto puede permanecer bastante tiempo en una estantería.

## Es imprescindible conocer que las grasas de origen animal (excepto la del pescado azul) no son utilizadas por nuestro cuerpo, puesto que nos son la materia prima que se requiere para formar parte de estructuras celulares ni para sintetizar ninguna sustancia

Para retomar el título de nuestro artículo empezaremos por la mantequilla. Este producto se obtiene a partir de la nata de la leche de vaca y viene cargado de grasas saturadas. El consumo de mantequilla conduce a la formación y acumulación de placas de ateroma en las arterias. Es imprescindible conocer que las grasas de origen animal (excepto la del pescado azul) no son utilizadas por nuestro cuerpo, puesto que nos son la materia prima que se requiere para formar parte de estructuras celulares ni para sintetizar ninguna sustancia, todo lo contrario de lo que sucede con las grasas insaturadas procedentes del pescado azul, frutos secos, aceite de oliva, maíz, lino etc. Estas son indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

La mantequilla también trae consigo calcio, fósforo, vitaminas A y D sodio, potasio y magnesio pero existen otros alimentos menos perjudiciales que también contienen estos nutrientes y no exponemos a nuestro cuerpo al desarrollo de enfermedades.

En cuanto a las margarinas que siempre se ha creído que son las mejores por ser de origen vegetal no suelen ser tan “cardiosaludables” como sostiene la publicidad a no ser que implícitamente en su etiqueta mencione la forma de obtención de la margarina. La gran mayoría de estos productos se elaboran a partir de la hidrogenación que como he mencionado anteriormente, su procedimiento de obtención consiste en inyectar moléculas de hidrógeno en los aceites líquidos como el de girasol, maíz, soja, coco, palma. Estos aceites pasan a ser sólidos mediante la hidrogenación parcial o total y cuando la materia prima es el aceite de coco o de palma, es peor aún ya que estos traen una elevada cantidad de grasas saturadas. La hidrogenación de las grasas es un verdadero engendro de la industria alimentaria, y los efectos en el organismo son devastadores ya que el cuerpo desconoce por completo cómo debe tratar a este tipo de grasa. Sus efectos son mucho más dañinos que si se tratara de una grasa de origen animal debido a que no sólo aumenta los niveles de triglicéridos y colesterol “malo”, además contribuyen a disminuir los niveles del colesterol bueno. Es necesario, mencionar que las margarinas que

están exentas de aceite de palma o de coco no contiene colesterol pero también es cierto que han sido sometidas a la hidrogenación que da como resultado las famosas grasas “trans”, absolutamente letales para el corazón. Varios estudios científicos demuestran que las personas que consumen habitualmente estos alimentos tienen el doble de posibilidades de sufrir riesgo cardiovascular.

### ¿Qué podemos hacer?

La única opción y la más inteligente que nos queda a los consumidores es leer las etiquetas de todos los alimentos envasados. En el caso de que el paquete de galletas, bollos, pasteles, cereales, comida precocinada, patatas fritas, margarina etc. indique que ese alimento contiene grasas parciales o totalmente hidrogenadas debe ser desechado de la cesta de la compra, de igual modo, si ese paquete a dice expresamente “no contiene grasas hidrogenadas” pero más abajo señala que contiene aceite de palma o de coco también deberá ser desechado de la cesta de la compra ya que contiene grasas saturadas nocivas para nuestro corazón. Asimismo, si el producto que vamos a comprar no sugiere nada más que “contiene grasas vegetales” tampoco deberá ser adquirido por los mismos motivos citados antes. Existe una amplia gama de alimentos en el mercado que contienen estas grasas y de momento no están prohibidas a pesar de conocerse sus efectos nocivos sobre la salud, de modo que para garantizar que no las consumimos debemos acostumbrarnos a leer las etiquetas de esta forma estaremos “obligando” de una u otra forma a la industria alimentaria a excluir estas grasas para el consumo humano.

Es interesante observar cómo los seres humanos hacemos planes a largo plazo para comprar una casa, para desarrollar determinada profesión, para tener hijos, etc. En general nos gusta proyectarnos, pero nunca nos proyectamos hacia el futuro de nuestra salud, jamás nadie dice: yo no como esto o aquello porque cuando tenga 60 años... El motivo por el cual este fenómeno ocurre es porque la mayoría de las personas desconocen quiénes son. Tener un cuerpo equilibrado es el primer paso que nos conducirá a disponer de un espíritu equilibrado. Aprende a rechazar todo aquello que produce agresión en tu organismo, sólo de esta manera empezarás a conocerte de verdad.

### Angela Tello



Angela Tello

[www.angelatello.com](http://www.angelatello.com)

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



# Pintar CÍRCULOS (Enso 円相)

El gesto es lo que cuenta

*“Un círculo como un vasto espacio al que no le falta nada, y no le sobra nada”*

*Shin Jin Mei*



TOREI ENJI. *Círculo*, s. XVIII



Contenido  
Vivo

**Luciana Rago** Máster en Investigación en Artes y Creación por la Universidad Complutense de Madrid (España). Licenciada en Artes Visuales y Profesora en Artes Plásticas por la Universidad Nacional de San Juan (Argentina). Especializada en pintura japonesa con Beppe Mokuza y en pintura china con Li Chi Pang. Actualmente se desempeña como docente de pintura oriental en Shodocreativo. Artista que desarrolla su producción actual en torno a la pintura y la performance.



YAMADA MUMON. *¿Qué cosa es?*, s.XX

**E**n la edición anterior me referí a la figura de ShihT'ao, uno de los pintores y teóricos chinos más relevantes por sus ineludibles aportes al campo del arte oriental. La apacible contemplación de sus obras no es tan sólo generadora de sentimiento de belleza sino, tal y como afirma Bruno Taut es "...una de las condiciones previas para crear algo bueno" (TAUT; 2007 p.169).

En esta ocasión abordaré el estudio de algunas de las premisas más importantes en relación a la pintura de círculos ya que tanto se aprende en su práctica, como de la observación silenciosa de las obras maestras.

El círculo es, dentro del campo del arte oriental, un motivo estrechamente vinculado al Budismo Zen. Es un símbolo muy antiguo de la iconografía asiática, una de las formas características de lo absoluto y al mismo tiempo simboliza el vacío. "El vacío que no es, como podría suponerse, algo vago e inexistente, sino un elemento eminentemente dinámico y activo" (CHENG, F. 2010 p.68). Este dinamismo le viene dado de su único e irrepetible trazo que surge de los diferentes movimientos específicos del pincel, de ese aliento vital como origen prístino de la pintura oriental. La energía *ki* se hace presente tanto en el recorrido del trazo como en la obtención de ese círculo final que deja delimitada una zona de vacío, lugar donde verdaderamente se devela la importancia de esta forma simple y universal. Durante su ejecución, el trazo puede ser enérgico y rápido, o por el contrario puede sucederse de manera serena y suave, pero en ambos casos será una pincelada nada dubitativa, un vehículo de acción de una vivencia interiorizada durante la meditación y de la que cual surgirá una forma plena de energía vital.

El círculo puede ser trazado dejando una abertura o bien, sellando la totalidad de su forma. Un ejemplo de este último caso es la obra de *Torei Enji* (s. XVIII), donde se observa un *enso* irregular producto de la expansión desigual de tinta durante su recorrido. Como resultado se observa una zona más ancha y pictórica y otra (la zona inferior) más lineal y gráfica, esto último como resultante del agotamiento de la tinta... El símbolo, en este caso, va acompañado de una caligrafía en estilo *sasho* 草書 (escritura cursiva o "escritura de hierba"), frase budista popularmente difundida en Japón. Es muy común en estas creaciones que el círculo dialogue con poemas, frases o preguntas en torno a la práctica de la meditación o cuestiones inherentes a la naturaleza y al universo.

Por el contrario, en el caso del círculo realizado por el maestro Zen *Yamada Mumon* (s.XX), la pincelada no llega a unir el inicio y el final del trazo, sino que deja una pequeña apertura que indica que no es algo contenido en sí mismo, sino que se abre al espacio, al infinito, incorporando la armonía completa. La abertura puede significar que es parte de algo más grande, o que la imperfección es un aspecto esencial de la existencia. En este caso, va seguido de un *koan* 公案, un tipo de pregunta muy propia de la tradición Zen, que suele realizar el maestro a sus discípulos y que está orientada a desligarse del pensamiento racional y aumentar su nivel de conciencia para progresar en sus aprendizajes. La traducción de esta frase también escrita en estilo *sasho*: "¿Qué cosa es?", conecta directamente con la reflexión acerca de la forma circular. Desde una lectura propiamente budista el círculo simboliza una superación de la dualidad: la unidad de los fenómenos expresada a través de un único y rápido gesto espontáneo que caracteriza la pintura oriental.

Independientemente de su condición de círculo abierto o cerrado, también estas formas varían su morfología: desde los círculos perfectamente simétricos hasta los sutilmente asimétricos; y también en el recorrido de sus trazos, que van desde los delgados y delicados hasta los gruesos y excesivos. La pintura de círculos es en teoría (y en apariencia) simple: primero se humedecen con agua los pelos del pincel, luego se los empapa de tinta negra para posteriormente -y sin vacilación- trazar una irrepetible pincelada sobre un trozo de papel de fibras vegetales. La relación entre la carga del pincel, la velocidad del accionar, la presión ejercida sobre el papel, la resistencia de la trama, la suavidad de las cerdas del pincel y sobre todo el "estado" de quien pinta un círculo, son las variables, puesta en práctica en el ejercicio de la pintura... Así podemos comenzar a ver la variedad de posibilidades expresivas que ofrece un accionar tan simple como un largo y único trazo del pincel.

En esta instancia caber mencionar que el gesto es lo que cuenta, el acto, el "hacer círculo": un rápido trazo; sin cortes, seguro pero humilde. Esta es una de las razones por las cuales en Oriente se valora no tan sólo la pintura como imagen final y acabada, sino el ejercicio de la pintura como acción para ser contemplada. Lo principal del círculo es el impulso inicial, el ataque incisivo del pincel, el gesto del brazo que gira, el recorrido que se transita, el descubrimiento en ese momento preciso, la reproducción exaltante del acontecimiento circular... y sin corrección alguna, todas nociones que caracterizan este tipo de arte pictórico.

De este modo se pone en valor la belleza que reside en lo intrascendente, lo provisional y lo efímero: gestos tan sutiles y evanescentes que resultan invisibles para la mirada ordinaria. La pintura de círculos fue (y quizás es) uno de los temas preferidos de los pintores japoneses (y también de muchos de nuestros alumnos), quienes no dudan en repetir una y mil veces una pincelada pautada para aprenderla y aprehenderla, repetir una y mil veces una idea ya inventada por otros, pero en cada repetición volverla a fundar, como se recrea cualquier rito sagrado en un nuevo ciclo. Un trazo único que constituye un núcleo para el pensamiento concentrado: genera profundidad, belleza y resonancia.

**Luciana Rago**

BIBLIOGRAFÍA:

CHENG Francois, 2010. *Vacío y plenitud*. Siruela, Madrid.

TAUT Bruno, 2007. *La casa y la vida japonesas*. Fundación Caja de Arquitectos, Barcelona.





# El Camino de

El Ser en Plenitud ha sido una de las concepciones más presentes en la sabiduría ancestral de culturas milenarias, que llegaron a un conocimiento y entendimiento del Ser Humano y de su rol en el Universo como parte del Todo. Vivenciaron la relación y conexión con la madre naturaleza y sus elementos. Percibieron y canalizaron las distintas fuentes de energía y, especialmente, la conocida como energía vital. Desarrollaron una cosmovisión en la que Todo estaba integrado e interrelacionado con Todo en cada una de las dimensiones en que se manifiesta el fluido energético universal.

La visión del Ser ha sido vinculada a un universo interior que demanda un proceso de autoconocimiento con constante atención y dedicación hacia nuestro Yo para descubrir nuestra verdadera dimensión.

Si nos queremos de verdad tenemos que dedicar el tiempo necesario para sentirnos, observarnos, cuidarnos y escuchar nuestra voz interior y así descubrir aquellos talentos, aptitudes y valores que llevamos dentro y que son innatos de nuestro Ser.

Si descubrimos nuestros verdaderos dones y cualidades y nos atrevemos a manifestarlos con creatividad y pasión llegaremos a darle un sentido pleno a nuestra vida, alcanzando una conciencia elevada de nuestro Ser para llegar a

trascender hacia una realización interior. El autoconocimiento entendido como el llegar a conocerse a uno mismo es un término que implica la capacidad de observarnos con la “plena conciencia” de lo que sentimos, pensamos, actuamos y como nos relacionamos.

Nuestro Ser como tal podemos llevarlo a observar en una diversidad de planos y para lo cual sólo necesitamos la atención para sentirlo o percibirlo, lo que resulta posible potenciando nuestros cinco sentidos básicos y los sentidos de nuestra conciencia ampliada

Pero, esta capacidad de observarnos tiene que ir acompañada de la atención e intención de querernos conocer en todos los planos en que nuestro Ser como tal se desenvuelve y manifiesta.

Esta voluntad de conocernos (atención e intención) supone el estar dispuestos a mirar en todo sentido: fortalezas y debilidades, lo bueno y lo malo, la manifiesto y lo oculto, lo que queremos y no queremos

ver, de lo que estamos y de lo que no estamos conscientes (subconsciente e inconsciente).

En la concepción ancestral autoconocimiento es: “Llegar a ser el Maestro de uno mismo”.

Ser el Maestro de uno mismo demanda tener el virtuosismo para saber manifestar nuestro poder interior y llegar a utilizarlo de la mejor manera posible en nosotros, en los demás y en nuestro entorno. De la misma forma, nuestro Ser como tal podemos llevarlo a observar en una diversidad de planos y para lo cual sólo necesitamos la atención para sentirlo o percibirlo, lo que resulta posible potenciando nuestros cinco sentidos básicos y los sentidos de nuestra conciencia ampliada o elevada que en su gran mayoría los hemos olvidado pero que están presentes en cada uno.

Al respecto, la visión de una sabia anciana sanadora, portadora de la sabiduría ancestral de los Andes: “Los seres humanos interactuamos en distintas dimensiones y entre todas se produce una armonía y con el ritmo vital del Universo. Dentro de esta sinfonía universal los Seres humanos somos como guitarras de cinco cuerdas siendo nuestro propósito el llegar a afinar estas cinco cuerdas. Cada guitarra es única y como tal tiene su propia armonía pero a su vez debe sintonizarse con el resto de guitarras y con la sinfonía de la naturaleza y del Universo”

*“El futuro del Ser humano  
no está en el dominio  
del cosmos sino en el  
conocimiento de su propio  
universo interior”*

*Albert Einstein*

# La Plenitud

La guitarra tiene cinco cuerdas que representan los cinco estados que el Ser tiene que integrar y armonizar:

- Físico-mental
- Emocional-sensitivo
- Energético- vibracional
- Conciencial-intuitivo
- Etéreo- espiritual

La realización personal comprende alcanzar un empoderamiento y bienestar en cada uno de estos cinco estados (Integral) y que esto se manifieste en nuestro interior, nuestras relaciones, entorno, la naturaleza y el Universo (Plena). **El proceso para llegar a vivenciar la armonización e integración de los cinco estados del ser es el Camino de la Plenitud.**

Este proceso de autoconocimiento integral se realiza a través de talleres, sesiones individuales y grupales donde se transmiten prácticas, técnicas y experiencias que permitan a la persona llegar a niveles de autoconocimiento mas allá del consciente y que revelen la información necesaria del subconsciente e inconsciente y de los campos prepersonal, personal, transpersonal, transfamiliar y filogenético.

Las prácticas y experiencias a transmitirse permiten desarrollar una capacidad de auto observación evolucionando en tres niveles de conciencia:

**Si descubrimos nuestros  
verdaderos dones y  
cualidades y nos atrevemos a  
manifestarlos con creatividad  
y pasión llegaremos a darle  
un sentido pleno a  
nuestra vida**

1. El sujeto mismo de la experiencia, donde hay una vivencia directa de las sensaciones y emociones.

2. El de la visión del observador, con distancia emocional y sensitiva de las experiencias.

3. El de maestro interior o voz de la verdad del Ser.

Desde el momento que vivenciamos la verdadera realidad de nuestro Yo y en conexión y armonía con la Totalidad es cuando trascendemos a un estado de éxtasis existencial que es la respuesta final.

**Más Información en:**  
www.caminodelaplenitud.com  
info@caminodelaplenitud.com  
o al tño: 687 73 00 95)

**Alejandro Ferrín V.**  
Coordinador y facilitador.

**NATUROPATÍA PARA LA SALUD**  
**ANTONIO CAMPOS** (SOCIO A.F.E.N.B.Nº 1136)

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

TELF CONSULTAS: **653 104 425**  
www.terapiasbio.com  
info@terapiasbio.com

**CENTRO DE ENERGÉTICA TRADICIONAL CHINA**  
**TAE MO**

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

**CURSO ACADÉMICO 2013-2014**  
Formación profesional impartida por   
**Brigitte GROS**  
Comienzo nueva promoción Febrero 2013

**ACUPUNTURA**  
TRADICIONAL CHINA Y PULSOLOGÍA  
SIMPATICOTERAPIA

LA ACUPUNTURA DE LA VERDADERA TRADICIÓN CHINA  
**CLASES SEMANALES**  
o SEMINARIOS MENSUALES  
Más Información y Programa Detallado en nuestra web:

  
MATRÍCULA ABIERTA  
PLAZAS LIMITADAS A 16 ALUMNOS

CONSULTA PRIVADA (previa cita)  
**INFORMACIÓN Y RESERVA DE PLAZAS**  
www.acupuntura-taemo.es  
**620 906 728**

 **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



**Juan Manzanera** se formó en el camino espiritual con los lamas tibetanos. Además es licenciado en Psicología y escritor de varios libros sobre meditación.

Actualmente, enseña meditación y pasa consulta como psicólogo en su centro en Madrid e imparte seminarios de meditación por toda España.

**P**or si no hubieran suficientes problemas en la vida, las personas nos hacemos daño. Es más frecuente de lo que nos gustaría. Aunque en esencia todos tenemos esta naturaleza primordial pura y luminosa, muchas personas viven en la ignorancia, el egoísmo y el miedo, y hacen mucho daño. Cuando nos dañan hay al menos tres cosas diferentes que atender. Por un lado la experiencia personal de dolor, por otro, la reacción emocional, y por último la forma

de gestionar la relación con el agresor (que puede incluir punición, perdón, etc.) Estos tres aspectos son cosas diferentes que requieren abordajes distintos. Con frecuencia nos vemos incapaces de resolver una situación de daño porque lo mezclamos todo, y en consecuencia creamos más sufrimiento para nosotros y para los demás.

No podemos sanarnos si pasamos por alto el dolor que sentimos, y tampoco podemos avanzar si nos quedamos atrapados en emociones destructivas como la ira, el rencor, la depresión, la ansiedad, etc. Además, es preciso que sepamos encontrar el tipo de trato que vamos a dar a la persona dañina. Cada uno de los tres aspectos requiere un abordaje diferente.

Desde la perspectiva espiritual, y desde el trabajo encaminado a una mayor evolución y conciencia, el primer paso para trabajar el dolor que alguien nos ha causado es hacernos conscientes de nuestra realidad. Las enseñanzas de sabiduría afirman con contundencia que nada ni nadie nos puede dañar y que nunca nos han hecho daño. Si fuéramos capaces de mirar en nuestro interior con lucidez y claridad veríamos la verdad de esta afirmación. De hecho este es uno de los grandes beneficios del proceso espiritual.

No obstante, es obvio que esta no es nuestra experiencia. Sentimos que nos han hecho daño muchas veces. Ante esto, una cuestión que merece la pena investigar es preguntarnos cómo llegamos a ser vulnerables a la maldad. Es decir, si confiamos en lo que dicen los maestros, cómo llegamos a sentir tanto daño. ¿Si nadie nos puede dañar por qué sentimos que nos dañan?

La respuesta es conocida, nos pueden dañar porque vivimos contraídos en unyo. En lugar de reconocer lo que somos verdaderamente y vivir desde esa apertura nos sentimos individuos que tienen una vida. El gran error, la eterna causa del sufrimiento es el ego. Ahora bien, siendo más específicos, nos pueden hacer daño porque tenemos unos deseos, expectativas, inseguridades, creencias, necesidades y aspiraciones. Lo que esperamos de los demás, nuestras opiniones de cómo tienen que ser, nuestras inseguridades y necesidades, y lo que queremos obtener de ellos, nos hace vulnerables.

Es decir cuando alguien nos haga daño, es básico hacerse consciente de la implicación del ego y ser capaz de soltarlo. El daño de los demás no puede alcanzarnos si no hay un yo que lo reciba. Así, cuando somos

AUDIO



Contenido  
Vivo

# Cuando

No podemos sanarnos si pasamos por alto el dolor que sentimos, y tampoco podemos avanzar si nos quedamos atrapados en emociones destructivas como la ira, el rencor, la depresión, la ansiedad

capaces de renunciar a las expectativas, las creencias, los objetivos y demás componentes del yo recuperamos la invulnerabilidad.

Sin embargo, esta no es una tarea fácil. Llevamos muchos años en este nivel de conciencia tan primario y las expectativas, inseguridades y demás se han convertido en hábitos y tendencias muy arraigados. Vivimos condicionados y con poca capacidad de elección. Aquí es donde la enseñanza nos recuerda hacernos conscientes de lo que hemos creado. El daño de los demás es el resultado de nuestros comportamientos pasados, el resultado de nuestro nivel de ignorancia. Este pensamiento de hacerse responsable de las propias experiencias puede ser muy efectivo a la hora de abordar una experiencia dañina. Asumir los propios errores nos libera de crearlos de nuevo. El primer paso para limpiar la mente es reconocer sus impurezas.

Es preciso recordar en este punto lo dicho anteriormente. El trabajo con la experiencia dolorosa es diferente del modo de gestionar la relación con la persona dañina. Reconocer la parte de responsabilidad del propio dolor no implica dejar de impartir justicia cuando sea preciso. Se trata de sufrir lo menos posible y reconocer el propio ego implicado nos acerca a la posibilidad de liberarnos del dolor. Luego, queda pendiente resolver cómo tratar a las personas dañinas. Este es el trabajo diferente que pertenece al ámbito de la compasión. Lo cual



# nos hacen daño

no significa necesariamente ser blando y suave. A veces la compasión puede ser muy contundente, sobre todo cuando se trata de impedir que alguien siga haciendo daño.

Dicho esto, ¿qué hacer cuando no somos capaces de abandonar el ego? ¿Cómo afrontamos los daños de los demás cuando estamos en el nivel de personalizar las experiencias?

Otro aviso que las tradiciones de sabiduría nos señalan es el de evitar aumentar el dolor cuando nos dañan. La cuestión es que el daño que nos causan siempre podemos enfrentarlo, pero si dejamos que crezca, no sólo puede llegar a ser insostenible sino que perdemos toda posibilidad de abordarlo.

Lo que hace que aumente el dolor es la respuesta emocional. Por ejemplo, si reaccionamos con ira, rencor o ansiedad, sentimos más dolor. Esto es, al daño recibido se añade el dolor emocional. Es preciso hacerse consciente de esto y trabajar las emociones destructivas. Aunque, sintamos a menudo que tenemos derecho a enfadarnos, los primeros que sufrimos las consecuencias somos nosotros. Tenemos que trabajar el enfado desde esta perspectiva, conscientes del daño que nos causa.

Abordamos el dolor al mismo tiempo que resolvemos la respuesta emocional. El dolor lo sentimos como algo personal y nos sucede a nosotros, por tanto tenemos que hacernos cargo de lo que sentimos. Esta es la parte más olvidada del trabajo con las agresiones. Aunque podamos manejar la emoción negativa, es frecuente verla regresar porque seguimos sintiendo dolor y la emoción aparece como una reacción a ello. Si no hacemos las paces con nuestro dolor es difícil que la emoción deje de aparecer.

---

**Para abordar el dolor, no importa lo injusto que sea ni lo desagradable que se sienta, es preciso dejarlo sentir. Es esencial conocerlo y ver cómo se experimenta en nuestro interior.**

---

El problema más importante de cualquier experiencia de dolor es el rechazo. Nada en nosotros quiere sentirse agredido, criticado o traicionado. Nos resistimos al dolor y queremos que desaparezca. Esta reacción es absolutamente razonable, sin embargo, es engañosa. Cuanto más nos resistimos a lo que estamos sintiendo más perdura. La estrategia fundamental para sentirnos en paz es la apertura a la experiencia.

Necesitamos darnos un tiempo para abrirnos a reconocer cómo nos afecta y dejar que todo sea como es. Poner conciencia en la experiencia es lo que nos sana.

Esta propuesta va en contra de nuestra lógica habitual además de producirnos desconfianza. Sin embargo, sólo a través de la aceptación, la imparcialidad y el abandono de las resistencias, tenemos la posibilidad de recobrar el equilibrio interior y la serenidad que tanto apreciamos.

**Juan Manzanera**

Escuela de Meditación  
Clases y seminarios

Tel.: 630. 448. 693

[www.escolademeditacion.com](http://www.escolademeditacion.com)





AUDIO



Contenido Vivo

# El trabajo consciente sobre las emociones

---

En el trabajo consciente sobre las emociones, que es muy necesario en la senda de la evolución consciente, tenemos que aprender, antes que nada, mediante la autovigilancia y el autoexamen

---

**L**as emociones negativas nos impiden progresar espiritualmente, nos estancan en el camino del despertar de la consciencia, nos debilitan, nos roban la paz interior y malogran muchas relaciones humanas. Son autodestructivas, nos agreden psicológica e incluso físicamente, nos envenenan y nos sustraen el entendimiento correcto. Estas emociones negativas son muy variadas y en todos nosotros palpitan, igual que lo hacen las positivas. No impiden tener una mente libre e independiente, y nos condiciona de tal modo que determinan muchas de nuestra conducta tanto mental, como verbal y de acción. Nada bueno aportan y nos mantienen en un estado de tecnicidad, puesto que las mismas surgen automáticamente, burlando nuestra consciencia y superando nuestro poder de voluntad. No solo la sentimos, sino que además nos permitimos expresarlas y así causamos innecesario dolor a los demás. Entre las emociones negativas, por citar algunas de ellas, están la envidia, los celos, la rabia, el resentimiento, el odio, el rencor, el afán de venganza, la susceptibilidad, los temores infundados, la autoconmiseración, la suspicacia, el sentimiento de culpa, el imposativismo, la manipulación y tantas otras.

*“Las reacciones emocionales, nacidas de la ignorancia o de la distracción, no están nunca justificadas. Busca un espíritu claro y un corazón claro. Todo lo que necesitas es una vigilancia tranquila, sumergirte en tu naturaleza real. Es el único camino hacia la paz”.*

En el trabajo consciente sobre las emociones, que es muy necesario en la senda de la evolución consciente, tenemos que aprender, antes que nada, mediante la autovigilancia y el autoexamen, a ser conscientes de dichas emociones, así de cómo y cuándo se producen, cuánto nos dañan, cómo perturban la relación humana, en que medida nos ofuscan y esclavizan y cómo nos hacen cada vez más mecánicos, reforzando nuestro yo-robótico. Hay que evitar expresarlas y contagiar así a los demás con las mismas, pero no basta con eso. Es necesario un trabajo muy riguroso para ir desalojándolas lo antes posible de nosotros mismos, sin dejar que se perpetúen, y sin alimentarlas

oportunidad de verlas, conocernos mejor y tratar de transformarlas, convirtiendo los enemigos en aliados. Asimismo hay que cultivar las emociones positivas y constructivas para que puedan ir venciendo a sus opuestas, las negativas.

Tengamos presente, a modo de recordatorio y despertador, la significativas palabras del sabio indio Nisargadatta:

*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](http://www.ramirocalle.com)

Telf: 91 435 23 28

---

Las emociones negativas nos impiden progresar espiritualmente, nos estancan en el camino del despertar de la consciencia, nos debilitan, nos roban la paz interior y malogran muchas relaciones humanas.

---

# negativas



# La formación en



# CORENERG

# S

Significa entrar en la estela de los maestros de la Psicoterapia analítica y corporal, humanista y energética, como Sigmund Freud, Wilhelm Reich, Carl Jung, Alexander Lowen, John Pierrakos, Stanley Keleman o Barbara Brennan... un río de luz que desemboca sin conflicto en el océano de sabiduría psico-espiritual del Método Pathwork para la auto

transformación de Eva Pierrakos y de las Transmissions de Ken Carey.

---

*De modo individual y grupal, la psicoterapia corporal energética trabaja en el recinto seguro de la terapia, con la sombra o ser inferior y sus máscaras.*

---

En ese trayecto encontramos conceptos y herramientas originales para nuestro crecimiento somático, emocional, mental, volitivo y espiritual. Este último aspecto unido al corporal, verdaderamente enriquece y profundiza la psicoterapia. Así, la Formación es, al tiempo, un aprendizaje experiencial y permanente basado en fuentes certificadas y un proceso o viaje personal al *centro* energético del ser humano, donde reside nuestra capacidad de amar/se y sanar/se, de conocer/se y crear. Sin embargo, la llamada sombra o yo inferior



a través de antiguas tensiones somatizadas y bloqueos emocionales característicos, interfiere críticamente nuestro existir material y espiritual en el ahora.

De modo individual y grupal, la psicoterapia corporal energética trabaja en el recinto seguro de la terapia, con la sombra o ser inferior y sus máscaras. Esto incluye, la liberación física de emociones negativas primarias mediante técnicas y recursos bio-coreenergéticos como el análisis de imágenes infantiles erróneas, las aberraciones regresivas y la relajación emocional, la respiración profunda autoexpresiva, el movimiento espontáneo y la vibración generalizada, la sanación energética de procesos reencarnatorios y el contacto energético con familiares fallecidos o el enraizamiento postural en el Ahora.

*“Muchos de ustedes con frecuencia han experimentado la tremenda energía que les impregna cuando liberan la materia estancada de los sentimientos negativos reprimidos. Cuando física, emocional y conceptualmente, expresan rabia, odio, y furia, hacen conexiones sobre sí mismos que dan una nueva comprensión de su papel en la vida y por qué están donde están ahora”*

Pathwork, Conf. 208 *La capacidad humana de crear.*  
(Ver [www.coreenergetica.com/Pathwork](http://www.coreenergetica.com/Pathwork)).

## TRABAJANDO CON tu SOMBRA

La atención humana está investida con la capacidad de crear. Cuando esa atención se enfoca en las emociones negativas, esas emociones negativas toman una casi-vida propia. En consecuencia, hay familias enteras de sombras o espíritus enfermos: espíritus de avaricia, espíritus de resentimiento, espíritus de vergüenza, espíritus de culpa, odio, miedo, cólera, etc. Les tenemos asignado un nombre, pero todas son criaturas infelices de la ignorancia humana. No tienen una vida aparte de la vida que los inconscientes humanos les proporcionan.

Nuestro inconsciente colectivo está lleno de tales espíritus enfermos. Como oscuras nubes grises se acomodan en el horizonte bajo del firmamento humano. Tienen una forma elemental de consciencia. En la superficie ansían la energía que reciben cuando los seres humanos

seres humanos. Traerles a la conciencia plena es el primer paso hacia su disolución. Las ocasiones en que sentimos la turbulencia emocional son las oportunidades más profundas para echar fuera esos espíritus enfermos. En tanto ellos permanecen dentro de nosotros, influenciando subliminalmente nuestra conciencia, nosotros nunca despertamos.

**LAS SOMBRAS COMO LA RABIA, EL RESENTIMIENTO, LA CULPA Y LA ANSIEDAD SON NUESTROS ENEMIGOS REALES. SON PARÁSITOS QUE SE ALIMENTAN DE LA CONCIENCIA HUMANA.**

En su primitivo nivel de autoconsciencia esos espíritus enfermos están lejos de ser felices. Ansían ser liberados. Nadie, en ninguna ocasión les ha amado nunca. Normalmente son *reprimidos o expresados*. Ambas salidas les dan enormes inyecciones de energía humana.

**¿Qué hacer?** No reprimimos el sentimiento enfermo, pretendiendo que no está ahí, o disimularlo con una falsa espiritualidad. Pero tampoco identificándonos con la emoción reactiva y reclamarla como nuestra. Con la ayuda del terapeuta nos permitimos expresar nuestros

**En su primitivo nivel de autoconsciencia esos espíritus enfermos están lejos de ser felices. Ansían ser liberados. Nadie, en ninguna ocasión les ha amado nunca. Normalmente son reprimidos o expresados.**

sentimientos negativos de miedo, furia, llanto etc. en el recinto seguro de la terapia individual o de grupo.

Aun temblando de la cabeza a los pies, nos mantenemos erguidos. Reconocemos la presencia extraña. Nos permitimos experimentarlo por completo. Respiramos profundamente y dejamos que inunde nuestro cuerpo. Nos encontramos con *eso* conscientemente, con una actitud de bienvenida. Le invitamos a salir de su lugar subconsciente y entrar en el campo de lo consciente. Al mantenernos respirando profundamente, le sentimos en todo el cuerpo; cuando parece inundar nuestro circuito le traemos todo el tiempo a nuestra plena atención *y dejamos que nuestro amor irradie*. Recordamos a nuestro Creador. Recordamos el amor como derecho natural de todos los seres vivos. Entonces el espíritu enfermo se disuelve. Su energía se libera. Se evapora en el firmamento.

Tales espíritus no son nada, en cualquier caso, burbujas de nada en un océano de consciencia. Solamente la energía superficial que atrapan tiene alguna realidad. Adentro están vacíos. De uno u otro modo representan la ausencia de amor. Cuando permitimos al espíritu del amor expresarse a través nuestro, el amor llena cada vacío que encontramos.

se identifican con ellas y las expresan; pero eso es solamente lo que ellos creen que quieren. Lo que realmente quieren, lo que anhelan, es ser soltados. Su única salida es a través de la mente consciente de los



**Jaime Guillén**

[www.coreenergetica.com](http://www.coreenergetica.com)  
91 890 2038 / 606 595 789

# Instituto de Psicoterapia Corporal Energética



## FORMACION EN PSICOTERAPIA CORENERGETICA

Un Programa Master de dos años con un tercero opcional de especialización, certificado por la Asociación Española de Psico-Somatoterapia (Miembro de FEAP), diseñado para cubrir necesidades personales y profesionales

COMIENZO XII MASTER 18-19 ENERO 2014

INSTITUTO DE PSICOTERAPIA CORPORAL ENERGETICA

DIRECTOR: JAIME GUILLÉN DE ENRÍQUEZ 606595789, 918902038

Información y reservas: [www.coreenergetica.com](http://www.coreenergetica.com) [corepath@hotmail.com](mailto:corepath@hotmail.com)



**T**oda forma viviente a nuestro alrededor vibra. Esta frase que tantas veces ilustra el comienzo de artículos referidos a la biorresonancia se hace cada vez más importante según aparecen y se publican numerosos estudios científicos.

Nosotros vibramos y nuestra Energía Vital se encuentra soportada y apoyada por las diferentes vibraciones de todas y cada una de las células de nuestro cuerpo que dan origen a nuestros órganos, y ellos a nuestra arquitectura con el puesto de mando más complejo que podamos imaginar, como es nuestro cerebro.

Cada célula de nuestro cuerpo, a través de millones de reacciones electro-químicas viven y se comunican con las demás de su naturaleza a través de impulsos electromagnéticos, que somos capaces de representar en términos físicos mediante la ondas hertzianas de determinadas frecuencias.

La frecuencia es el número de veces que una onda electromagnética repite su ciclo por segundo. Se adoptó el nombre de Hercio, sustituyendo el del ciclo/segundo en la década de los 1970.

#### Cuál es la frecuencia a la que se comunican nuestras células?

Es sin duda una de las preguntas más importantes del mundo de la biorresonancia. Muchos investigadores, desde R. Royal Rife en la

década de 1920, pionero en la investigación e identificación de las frecuencias de trabajo de nuestras células hasta la actualidad han ido rellenando el espectro de funcionamiento de nuestro cuerpo y hoy conocemos, gracias a estos investigadores, muchas de las frecuencias de trabajo de las células de nuestro cuerpo.

Precisamente la frecuencia a la que cada célula intercambia información con su entorno se define como frecuencia de resonancia, y la frecuencia de resonancia es como una especie de firma bioenergética única. No hay dos frecuencias de resonancia iguales en células diferentes. No hay dos virus diferentes con la misma frecuencia de resonancia, etc.

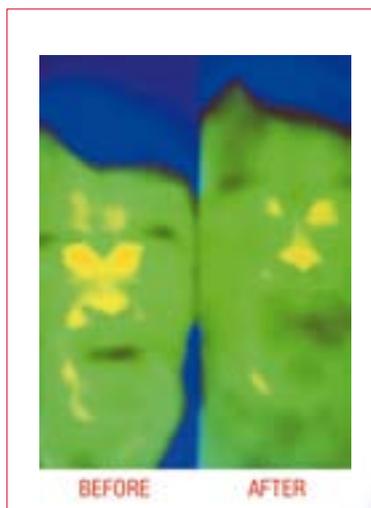
#### Que ocurre cuando algún órgano de nuestro cuerpo se "desintoniza"?

Si enfermamos, o presentamos algún tipo de patología es seguro que antes, algún elemento, órgano o sistema de nuestro cuerpo se había desintonizado, dando lugar a comunicaciones celulares erráticas y lentas, con pérdidas de información. Igual que si perdemos el dial de una radio, nos costará oír lo que dicen, si es que podemos escucharlo.

Nuestras células no realizarán la función para la que están capacitadas y tarde o temprano algo fallará.

Si nos adentramos en el mundo de las terapias alternativas, medicina natural, remedios ancestrales chinos e indios, nos daremos cuenta que

# La biorresonancia aplicada



la inmensa mayoría de estas medicinas y terapias tratan de armonizar nuestro cuerpo, utilizando diferentes métodos naturales.

Desde la acupuntura a través de la reorganización de nuestros canales de energía, la aromaterapia y la cromoterapia que utilizan diferentes longitudes de ondas derivadas del olor y los colores, las flores de Bach mediante las esencias florales y sus frecuencias asociadas y más recientemente la homeopatía, la cual entre otras cosas busca las frecuencias de determinados agentes en la memoria del agua de sus diluciones, podemos decir que todos buscan la manera de influir sobre nuestra energía para re-equilibrarla.

#### ¿Porque se desintonizan nuestras células?

Es muy fácil hoy decir que nuestras células pueden perder su referencia de trabajo debido a los últimos inventos del hombre como la electricidad, el móvil, la televisión, la radio etc..

No obstante, si bien este es un elemento que claramente no actúa a favor de nuestro equilibrio energético, también sabemos y los profesionales son muy conscientes que aspectos como los alimentos que ingerimos, los productos químicos que nos rodean y quizás y especialmente nuestros pensamientos, emociones y sufrimientos son los principales causantes de esos desajustes celulares, que finalmente acabarán alterando

nuestro cuerpo y disminuyendo su capacidad de combate.

### ¿En qué estado se encuentra la biorresonancia hoy?

Muchos han sido los avances que desde sus comienzos ha visto esta terapia. A día de hoy tenemos en primer lugar especialistas, en segundo lugar maquinaria capaz de analizarnos y emitir diagnósticos referentes a los desajustes.

También se ha avanzado mucho en el área terapéutica con la aparición de un campo de trabajo como la magnetoterapia, que no está muy lejos de la biorresonancia, las máquinas de biorresonancia son también capaces de enviar a nuestro cuerpo elementos correctores de la frecuencia de trabajo.

En los últimos años han aparecido los parches de frecuencia "TRYMAX Body Apps" que son capaces de corregir las frecuencias del cuerpo para las que están diseñados, sin incluir por su supuesto ningún tipo de principio activo.

Estos parches se basan en la grabación de una determinada información en un parche mediante un proceso denominado "Bio Infusión Tecnológica" y provocar que el parche en contacto con nuestro cuerpo, intercambie información con nuestras células, marcando la frecuencia a la que deben funcionar.

Este tipo de parches son inofensivos, ya que las células que están trabajando correctamente no se ven alteradas y sí las células que se han desintonizado. No llevan principio activo de ninguna clase y no tiene efectos secundarios. Armonizar las frecuencias significa devolver al cuerpo su plena capacidad de autogestión.

*Equipo de I + D de TRYMAX Body Apps*

**100% Natural**

TRYMAX Body Apps

- Energía  
- Relajación  
- Concentración  
- Peso  
- Hormonal

**100% Tecnología**

Mejore su Bienestar y Caldes de Vida.  
www.trymaxbodyapps.es  
info@trymaxbodyapps.es  
(+34) 91 305 66 78

# ZEN

## Retiro de Introducción a la Meditación Zen

Fin de Año  
con  
**Dokushô Villalba**

Monasterio Zen Luz Serena  
del 27 al 31 Diciembre 2013

- ESCUELA DE REIKI**
  - Reiki I: 18 de enero
  - Reiki II: 19 de enero
  - Reiki Extendido: inicio en enero
- ESCUELA DE TAROT**
  - Tarot Intensivo: 25 y 26 de enero
  - Taller de Amuletos: 12 de enero
  - Tarot Profesional: 3ª ed febrero
- Pilates / Yoga / Chi Kung
- Gimnasia Abdominal Hipopresiva

Plazas Limitadas - Apúntate ya!

- Curso de Prosperidad y Diseña tu Futuro: 11 de enero
- Reflexología Podal: todos los meses
- Numerología Kármica: febrero
- Flores de Bach: 2ª ed marzo
- Marmaterapia: 20, 21, 22 y 23 de marzo con Anand Nirgun
- Método Bates de Visión Natural: 5 y 6 de abril con Maurizio Cagnoli

www.centrolua.es  
C/ Goya, 83 - 1ª Iz. Telf: 91 113 22 30

CentroLúa

## 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](mailto:info@mangalam.es)  
web: [www.mangalan.es](http://www.mangalan.es)

EDUCACIÓN INFANTIL ACTIVA,  
CONSCIENTE Y RESPETUOSA.  
Próximamente: cursos para padres  
y educadores (febrero-marzo 2014)  
Charla Informativa 28 de enero  
más info: [www.luzdealaya.com](http://www.luzdealaya.com)

**baobab**

## Luz de Alaya

Reiki, Registros Akáshicos  
& Reflexología podal

Alexandra Cuesta  
622 94 21 29  
[luzdealaya@gmail.com](mailto:luzdealaya@gmail.com)  
[luzdealaya.blogspot.com](http://luzdealaya.blogspot.com)  
zona Goya

# Sólo el onocimiento

Solo lo igual reconoce lo igual. Solo el conocimiento reconoce el conocimiento. Es por ese motivo, que el acercamiento al verdadero conocimiento se base en algunas reglas, y la primera de ellas es la antes mencionada. La segunda, es que cada cosa requiere un acercamiento que le es propio. Nadie puede acercarse a la música por medio de la vista o del olfato, la música requiere que nos acerquemos a ella a través solo del oído.

Por este motivo, no es posible acercarse al conocimiento por medio del intelecto. El intelecto, al no trascender, carece de capacidad de acercarse al conocimiento de orden trascendente. Asimismo, el intelecto “funciona” por comparación. De este modo, cuando el intelecto recibe una información distinta y que difiere a su sistema de creencias, compara la información recibida con la nueva y, o bien la rechaza, bien la acepta, o bien hace una mezcla entre ambas. Pero sea como fuere hay que entender que todo lo que recibe el intelecto es un conocimiento “prestado” y responderá siempre a la confianza que se le otorgue a la fuente de información.

Hay un viejo dicho que afirma que cuando el discípulo está preparado aparece el maestro; habría que añadir que el maestro solo aparecerá si el discípulo es capaz de reconocerlo. Por eso, la frase enfatiza el hecho de que el discípulo “está ya preparado”, es decir, su conocimiento, y no su intelecto, ya es capaz de reconocer el conocimiento.

Al no ser esa identificación de carácter intelectual, estamos hablando entonces de un acercamiento esencialmente “intuitivo” aunque sería más preciso decir que el acercamiento es de corazón a corazón.

Hay que entender que el intelecto lleva al ser humano desde la Unidad a la multiplicidad, es el corazón el que nos llevará desde la multiplicidad a la Unidad.

Por eso, todo trabajo iniciático trabaja con el corazón. Sin embargo, no hay que entender esto desde una perspectiva ni emocional ni sentimental, nos referimos al “corazón verdadero”, ese órgano de nuestra geografía espiritual que, por un lado, guarda la llave de la conciencia y, por otro, es sede de “la presencia”.

---

**Hay que entender que el intelecto lleva al ser humano desde la Unidad a la multiplicidad, es el corazón el que nos llevará desde la multiplicidad a la Unidad.**

---

A este órgano los egipcios lo llamaron *ib* y lo representaron con un jeroglífico que es una jarrita. Esta jarrita, un vacío que precisa ser llenado de la “gracia”, se convirtió dentro de la iconografía medieval, pasando antes por el sufismo, en el grial.

Dentro de este ideario caballeresco del medioevo resumieron el proceso iniciático tomando como referencia el grial del siguiente modo:

- Hallar el grial.
- Vaciarlo.
- Limpiarlo.
- Alinearlo con la Fuente.
- Llenarlo.

Siendo este proceso simple y esquemático, lo cierto es que define bien unas etapas precisas en el trabajo con el corazón.

En lo que se refiere al intelecto, absolutamente necesario para descifrar el mundo, muchas veces se ha debatido si ese intelecto ha de morir en el tránsito hacia lo Real.

Uso el término intelecto para diferenciarlo de la mente ya que entiendo como mente algo más amplio y con más funciones y más complejas que el mero intelecto.

La tradición iniciática afirma que el intelecto en realidad es, poco a poco, absorbido por la inteligencia que lo comprende y abarca. Siendo el intelecto uno de los sostenes del ego, esa absorción implica un debilitamiento del ego, que a su vez y en su momento, se diluirá en el Ser.

Al igual que algunas personas centran su relación con la vida a través sobre todo de la experiencia y disfrute sensorial, otras personas priorizan su intelecto como medio de relación con la vida. Pero si la primera forma de experimentación, la sensorial, es un modo de contacto real y directo con la vida y, por tanto, susceptible de ofrecer un fruto real, el vínculo intelectual es, en sí mismo, estéril, es decir no da frutos.

También podemos decir que mientras el “sujeto sensorial” adora al mundo, el “sujeto intelectual” adora a su ego. Dice el sufismo que

## Reconoce

el discípulo es el que pasa de la adoración al mundo o a su ego a la adoración a Dios. Y siempre se ha afirmado que el paso de la adoración al mundo a la adoración a Dios es más fácil que pasar de la adoración al propio ego a la adoración a Dios.

Como ya he dicho la mente nace en el mundo, está atada al mundo y desaparece con el mundo ya que la mente está condicionada y limitada tanto por el mundo como por el tiempo de vida. Por eso no trasciende. En cambio un Trabajo espiritual opera sobre la estructura eterna y opera más allá del tiempo.

En estas fechas navideñas el conocido relato de Herodes, la estrella y los Reyes Magos, el nacimiento del niño Jesús en su pesebre y la matanza de los inocentes, son una bellísima metáfora sobre lo referido. Herodes es el rey usurpador, pero es un soberano que gobierna su reino con eficacia. Este rey es el ego, hijo a su vez del intelecto. Cuando una estrella anuncia a los tres reyes el nacimiento de un verdadero rey y estos lo buscan, Herodes se siente amenazado. La estrella es el brillo de la chispa espiritual que se enciende cuando el discípulo está ya en un estado de madurez suficiente, y entra en contacto con el conocimiento real sea a través de un maestro, sea a través de una orden viva, sea a través de la misma Gracia. Los tres reyes son las tres inteligencias primordiales presentes en el ser humano y que, al despertar, en el

## SEBASTIÁN VÁZQUEZ



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

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

Su conocimiento práctico y la aplicación de estas filosofías le ha llevado a asesorar de modo privado a empresas y empresarios de distintas áreas. Es autor de libros como “La Presencia de Dios”(EDAF, 1996) y coautor junto a Ramiro Calle de “Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente” (EDAF, 1999) y “Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente”(EDAF, 2003). Asimismo ha publicado la novela “Por qué en tu nombre” (Dilema, 2010)



# el conocimiento

WEB



**Contenido Vivo**

relato, al ponerse en marcha, son portadoras de varios “presentes” que vienen de Oriente, es decir, de donde viene la luz. El nacimiento del niño, es decir, la inocencia primordial, en un entorno de humildad y discreción, sin embargo también anuncia que él es el verdadero rey que destronará al usurpador. Ese niño es el Ser Real que vendrá a reinar en el reino del ego/Herodes. Pero Herodes no se está quieto, manda la matanza de todo lo inocente porque sabe que esa inocencia

**Por el mismo motivo una Vía espiritual verdadera no es una vía de aprendizaje, es una Vía de crecimiento lo cual es diferente**

es la que lo destronará. Esa inocencia, representada en el cristianismo como el Cordero, es el verdadero vínculo entre Dios y su criatura. Por decirlo de algún modo Dios solo reconoce la inocencia.

Ya sabemos que el relato termina con la huida a Egipto para evitar que Herodes mate al niño. Egipto es el lugar, como se decía en la

antigüedad, “de donde viene toda luz, toda iniciación”. Por eso se sabe que el intelecto/ego/Herodes tratará de matar una y otra vez todo aquello que amenace su reinado. También sabemos que Jesús dijo “mi reino no es de este mundo” pero Herodes no lo sabe, Herodes solo es capaz de conocer un reino, el suyo.

Por ello, en las vías iniciáticas todo trabajo con la mente estuvo y está destinado a evitar que interfiera en el proceso de crecimiento espiritual, para ello la mejor estrategia es que la mente permanezca en el trabajo cotidiano del mundo procurando las necesidades de lo orgánico y facilitando los escenarios de confort y bienestar suficientes.

Por el mismo motivo una Vía espiritual verdadera no es una vía de aprendizaje, es una Vía de crecimiento lo cual es diferente. Primero se crece y luego viene el conocimiento que es, principalmente, infuso ya que emana del “recuerdo”. Esto no significa que no haya aprendizaje, pero hay aprendizaje porque se crece, y el incremento del aprendizaje está vinculado a la medida del crecimiento.

*Sebastián Vázquez*





# Psicoterapia Humanista y

¿Qué es aquello que nos hace sentir verdaderamente humanos? Mientras la psicología y psicoterapia conductual se centró en el estudio de la conducta humana (asemejando al ser humano con un animal), el psicoanálisis investigó el inconsciente humano (viendo al ser humano como un ser patológico, desconocedor de sí mismo) y la cognitiva objetivó el pensamiento humano (comparándolo con el procesamiento de un ordenador), la psicología y por ende la psicoterapia humanista nació reivindicando el ser humano como ser humano. Lo que genuinamente nos hace humanos. Éste movimiento con múltiples autores y escuelas surgió como protesta al reduccionismo de las anteriores psicoterapias, para resaltar y recuperar la esencia humana como tal, algo incomprensible desde el especializado y exclusivista estudio de los componentes humanos por separado, reduciendo y descuartizando de esta manera, la condición humana, olvidando el sabor de lo que significa ser persona. Para esta corriente es mucho más importante comprender la experiencia subjetiva de la persona, que las fuerzas objetivas de su naturaleza. Fue el resultado de la integración de los modelos procedentes de:

• *La tradición fenomenológica-existencial europea.* Brentano, Husserl, Kierkegaard,

Heidegger, Jaspers, Minkowski, W. James, P. Tillich, Binswanger, Sartre, Frankl, Bugental, Yalom...

• *La psicología humanista norteamericana.* Maslow, Rogers, R. May, R.D. Laing, F. Perls, Eric Berne, Thomas Szasz, Reich, Moreno...

Como dijimos, esta escuela está compuesta por múltiples sub-escuelas, ya que diferentes autores dieron diferentes (pero semejantes) versiones de su comprensión de la terapia. El vínculo que las une a todas ellas es lo que se denomina “psicología y psicoterapia humanista” cuyas características son:

**Para esta corriente es mucho más importante comprender la experiencia subjetiva de la persona, que las fuerzas objetivas de su naturaleza.**

- *Autonomía:* El ser humano es autónomo en su desarrollo, tomando decisiones y aceptando responsabilidades en la comunidad. Se valora mucho la experiencia individual y la creatividad personal, basándose en un modelo de salud como principio básico organizativo humano.

- *Autorrealización:* Se concibe al ser humano como una totalidad tendente a la autorrealización que lo impulsa a la acción, a

desarrollar su máximo potencial personal.

- *Autotrascendencia:* La conducta humana busca los objetivos de libertad, justicia, dignidad y sentido para crecer.

- *Totalidad:* Visión del ser humano desde una concepción holística; el todo es más que la suma de sus partes.

- *Experiencia:* Se pone el énfasis en la vivencia inmediata del individuo, más que en las interpretaciones o explicaciones a su conducta.

Los autores que originaron las diferentes escuelas de pensamiento que conforman la disciplina son:

## Psicoterapia Existencial

**Ludwig Binswanger:** Consideraba el trastorno psicológico como una forma de desviación del “dasein” (ser en el mundo) del sujeto. Entendía los trastornos psicopatológicos como formas inauténticas de existencia, estancamientos o vacíos existenciales, defensas o negaciones del ser-en-el-mundo.

**Viktor Frankl:** Creador de la logoterapia. La base del sufrimiento humano es la pérdida de sentido por lo que la persona hace o vive en su día a día, a lo que denomina “neurosis noogena”. El principal objetivo de esta terapia es ayudar al paciente a encontrar ese sentido, pues hasta en las peores circunstancias como fueron las que le tocó vivir cuando fue

# ¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?

internado en los campos de concentración nazis, se puede encontrar sentido. Algo que quedaría resumido así: “el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es una cuestión de actitud, porque un sufrimiento con sentido, no duele”.

**Irvin D. Yalom:** Cree que las cuatro principales preocupaciones esenciales son la muerte, la libertad, el aislamiento y la falta de sentido. Un trastorno mental es la manifestación de un conflicto que emana del enfrentamiento del individuo con las condiciones básicas de existencia.

**Rollo May:** Su principal interés está centrado en la ansiedad y la soledad. Entiende la

## Existencial

ansiedad como esencial para el desarrollo de la persona. Por eso su terapia está centrada en trabajar con la ansiedad que se siente cuando algo amenaza un valor importante para la existencia del individuo. May también investigó sobre el sexo y el amor, origen de muchos conflictos psicológicos, criticando duramente la escisión entre ambos, especialmente el “sexo libre”.

### Psicoterapia Humanista

**Abraham Maslow:** Tiene una concepción optimista y positiva de la naturaleza humana y centra la fuente de los problemas en las necesidades no satisfechas, las cuales están organizadas jerárquicamente (pirámide de Maslow) situándose en la base las necesidades fisiológicas y en la cúspide la autorrealización. El objetivo de la terapia es ayudar a la persona a que venza los obstáculos que dificultan su crecimiento natural hacia dicha autorrealización y felicidad. Maslow es considerado el máximo exponente de la psicología humanista.

**Carl Rogers:** Entiende que el origen de la patología surge de una discrepancia en la evaluación que el individuo hace de sí mismo, debido a influencias exteriores. La terapia rogeriana (también llamada terapia centrada en la persona, en contraste con la centrada en el terapeuta y sus interpretaciones) deja de

**Escuela de psicoterapia ayuda al paciente a vivir en su plena condición humana, más que intentar comprender o buscar explicaciones racionales a sus conflictos personales, en relación a teorías investigadas en terceros**

centrarse en el problema para centrarse en la persona y lo que su organismo está viviendo. El terapeuta ha de crear las condiciones necesarias para que el paciente pueda crecer enfatizando su experiencia subjetiva presente afectiva más que intelectual. Rechaza la autoridad del terapeuta poniendo una confianza radical en el paciente que es capaz de dirigir su propia vida. De esta forma la actitud del terapeuta ha de ser la de una comprensión empática con su paciente, aceptación incondicional y autenticidad donde el paciente pueda expresarse libremente. Rogers supone la relación terapeuta-paciente como elemento fundamental para la sanación de éste.

**Fritz Perls:** Creador de la terapia gestalt. El sujeto tiene una tendencia natural a completar su existencia, pero este impulso puede malograrse llegando a una gestalt incompleta, que es el primer paso del desajuste que supone la negación de las necesidades o deseos legítimos de uno mismo. Una persona insatisfecha continua elaborando asuntos inconclusos en su actividad presente que le avocan a estados ansiosos y otros trastornos. Los preceptos de la terapia son:

- *Presente:* Se valora lo que ocurre en la actualidad, en el momento presente, en el aquí y ahora.

- *Experiencia:* Valoración de la consciencia (darse cuenta ó awareness) y aceptación de la experiencia que se está viviendo. En contra de discursos intelectuales e interpretativos, se centra en el “cómo” estoy viviendo lo que me pasa y no en el “por qué” me está pasando.

- *Responsabilidad:* Cada cual es responsable de sus actos, y hemos de ser coherentes con la

libertad que ejercemos al hacer, decir y sentir.

Que se transmiten a través de estas actitudes (Peñarrubia, 2002: 78-82):

- Respetar la enfermedad más que tratar de cambiarla. El cambio ocurre cuando el paciente se convierte en lo que es, no cuando trata de ser lo que no es.

- No ayudar más de la cuenta. No sustituir el propio crecimiento (auto-apoyo) del paciente por falso apoyo.

- Confianza en la sabiduría de nuestra propia naturaleza (autorregulación). Claudio Naranjo (1989: 237) prefiere llamarlo “espontaneidad” porque siendo uno mismo, lo inconcluso sale a la superficie y la persona se da cuenta de su alienación.

- Desprecio por las explicaciones, interpretaciones, justificaciones y la actividad conceptual en general.

En resumen, la terapia gestalt es una terapia experiencial y vivencial, donde se anima a expresar las propias emociones de uno de forma auténtica y espontánea, sin miedo y sin censura. Es una terapia que cuenta con numerosas técnicas en su práctica que van desde el trabajo corporal hasta el trabajo con sueños, pasando por la creatividad, la neurosis, la espiritualidad, el grupo, etc. Maneja un método directivo, que enfrenta al paciente con sus contradicciones, centrándose en el presente y basándose en la honestidad, y promoviendo el darse cuenta de las emociones y el sentir del momento para tomar contacto con lo real y producir la liberación de la tensión e incremento de la energía. Esta confrontación con el paciente es útil para llegar con más rapidez a la esencia del problema.

**Eric Berne:** Creador del análisis transaccional, que se constituye a la vez una teoría de la personalidad y un método psicoterapéutico que combina elementos psicoanalíticos, cognitivos y humanistas. Parte de la concepción de las relaciones interpersonales como si de un juego de transacciones se tratase. Defiende que conforme la persona crece, y sobre todo cuando se es niño, aprendemos a utilizar unos roles (transacciones psicológicas) para interactuar con los demás influenciados por las figuras de autoridad. Estos patrones

se mantienen de forma inconsciente hasta la edad adulta, siendo algunos de ellos desadaptativos y originándonos problemas relacionales. Según la teoría de los estados del yo, aprendimos a funcionar y seguimos funcionando bajo los roles de padre (comportándonos como nuestros padres), de adulto (comportándonos responsablemente) o de niño (comportándonos como niños). En diferentes momentos, podríamos posicionarnos en un papel u otro, modificando nuestra forma de sentir e interactuar con los demás. El análisis transaccional busca analizar estos guiones inconscientes que refuerzan el juego psicológico desajustado y dificultan nuestro bienestar. Además de la teoría de los estados del yo, formuló otras tres teorías explicando; la comunicación interpersonal en base a tres necesidades básicas; los juegos sociales en que nos movemos con nuestros semejantes; y los guiones o pautas de conducta que seguimos porque las tenemos programadas desde niños.

**Jacob Levy Moreno:** Fundador del psicodrama. Éste se presenta como un método inspirado en el teatro, de utilidad para diagnosticar y tratar cualquier trastorno psicológico de forma grupal e individual, a través de la representación de la vida del paciente en interacción con otros actores. El escenario intentará recrear la situación vital presente del individuo, cuya actuación en el mismo le llevará a valorar y comprender mejor su comportamiento y circunstancia actual. La gran diferencia con otras terapias es que en ésta, en lugar de hablar, el paciente actúa. El protagonista (paciente) ha de reconstruir escenas temidas de su vida, con ayuda de los “yo” auxiliares, en las que luego actúa desde su papel o el de otros, para favorecer el insight y el paso a la catarsis, la comprensión del otro, el cambio de actitudes y de conducta. Un dogma en el psicodrama de Moreno es la “espontaneidad” y la “creatividad”. Este autor considera que animando al individuo a responder a un problema improvisando espontáneamente, sin pensar demasiado cómo hacerlo, puede ayudarle a descubrir nuevas soluciones a las dificultades de su vida,

aprendiendo nuevos roles que posteriormente podrá adquirir. Esta terapia influenciará posteriormente a Bert Hellinger en los noventa a desarrollar las constelaciones familiares.

**William Reich:** Creador de la vegetoterapia, un tipo de psicoterapia corporal, totalmente contraria a las terapias verbales a las que acusa de retardar y entorpecer el proceso de sanación. En este enfoque la conexión mente-cuerpo es fundamental, algo que expresa diciendo “no tenemos cuerpo, somos un cuerpo”. Como disidente de las ideas de Freud, Reich propone el análisis del carácter entendiendo que las emociones reprimidas se manifiestan físicamente como tensión muscular y otros bloqueos físicos, postulando la existencia de una memoria muscular donde las represiones y conflictos infantiles se registrarían. Cuando la persona se libera de su armadura, de las defensas de su carácter (estructura caracteriológica) y desbloquea sus impulsos vitales, cura la neurosis que le mantenía atrapado, reconciliando su líbido con su energía biológica (orgón). Esta terapia se puede desarrollar mediante el análisis discursivo clásico, o bien masajeando las zonas bloqueadas, deshaciendo la rigidez caracteriológica muscular.

Alexander Lowen discípulo suyo, en compañía de John C. Pierrakos, continuó su trabajo desarrollando la terapia bioenergética.

**Arte terapia:** Esta forma de terapia (y herramienta para el crecimiento personal) sin un fundador específico pero numerosos precursores, hunde sus raíces en el psicoanálisis. Consiste en utilizar el arte (música, pintura, dibujo, danza, escultura) para expresar los propios sentimientos y pensamientos. Tanto durante la sesión como en el análisis tras finalizar ésta, se comprueba que ciertos contenidos inconscientes salen a la luz, ayudando al paciente a comprender su comportamiento actual, mejorando su bienestar. La diferencia con el arte propiamente dicho es que en la arte terapia, la creación de arte se hace específicamente con intención terapéutica, observándose a sí mismo durante el proceso para poder trabajar después sobre lo que se ha experimentado.

### Algunos perfiles para los que este tipo de terapia está indicada son:

- Necesidad de un mayor y más hondo conocimiento personal
- Sentimiento de estancamiento, y a la vez impulso reprimido de crecimiento personal
- Represión de emociones e impulsos sexuales, de ira, de libertad, de tristeza, de alegría, de acercamiento a lo desconocido, de expansión, de vivir la vida más intensamente,
- Curiosidad por conocer el mundo onírico
- Falta de contacto con el propio cuerpo y con el de los demás
- Falta de relaciones sociales, aislamiento, soledad, incompreensión por parte de terceros
- Miedo, vergüenza, culpa, baja autoestima
- Problemas de pareja, problemas con los progenitores
- Dificultad para trabajar en la propia vocación
- Trastornos alimentarios
- Problemas de identidad y definición personal y social
- Integración de fuertes experiencias vividas
- Dificultades vitales asociadas a la adolescencia
- Problemas de comunicación interpersonal
- Falta de confianza en uno mismo
- Necesidad de sentido
- Escasez de contacto y autenticidad para con uno mismo
- Insatisfacción adulta derivada de una infancia y/o adolescencia difíciles
- Inadaptación a la propia cultura tras regresar de otra
- Frustración al intentar explotar el propio potencial personal
- Ruptura, muerte de un ser querido, duelo

Un factor común a todas las modalidades de terapia dentro del marco humanista/existencial es que el terapeuta es un acompañante del paciente, que nunca se sitúa “ni por encima ni por delante de éste”, donde impera un clima de elevada confianza y cercanía entre las dos partes, elementos necesarios para que la relación pueda ser totalmente sincera, auténtica y espontánea entre “iguales”.



**Roman Gonzalvo** psicólogo por la Universidad Autónoma de Madrid. Fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, especializado en psicoterapia transpersonal.

# Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos



## Terapia Regresiva

Viaja al pasado para sanar tu presente y mejorar tu futuro



Por **Maria José Alvarez**

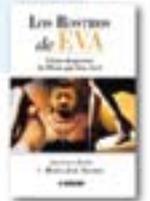
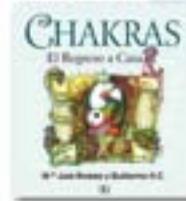
Psicoterapeuta transpersonal formada en Terapia Regresiva en Estados Unidos con el Dr Brian Weiss. Está certificada y reconocida por el Instituto Weiss de Miami.

Es la creadora del Método terapéutico El Viaje del Héroe®  
[www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) y la autora de:

"Chakras, El regreso a Casa" (Arkano Books, 2012)  
[www.chakraselregresoacasa.es](http://www.chakraselregresoacasa.es)

"Chakras, El Viaje del Héroe" (Arkano Books, 2010)  
[www.chakraselviajedelheroe.es](http://www.chakraselviajedelheroe.es)

"Los rostros de eva" (Edaf, 2004)  
[www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva\\_info.html](http://www.elviajedelheroe.es/losrostrosdeeva_info.html)



Tel. 656 60 57 33 · [pablo@elviajedelheroe.es](mailto:pablo@elviajedelheroe.es) · [www.elviajedelheroe.es](http://www.elviajedelheroe.es) · [www.terapiaregresivamadrid.es](http://www.terapiaregresivamadrid.es)



## Cuatro Formacion en Terapia Gestalt

Formación en Gestalterapia

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

**Nueva Promoción Enero 2014"**

Es una formación teórico-práctica vivencial.

**Imparten: Miguel Albiñana, Paloma**

**Hernández, Isabel Serrano,**

**Domingo de Mingo**

[gestaltcuatroformacion@yahoo.es](mailto:gestaltcuatroformacion@yahoo.es)

Inscripciones: **91308 03 48**  
**659 938 992**

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

Contenido Vivo

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

**David Cooper, Ronald David Laing, Thomas Szasz and Michel Foucault:** Aunque la anti-psiquiatría no es propiamente denominada una psicoterapia humanista, sí que se la enmarca dentro del movimiento, por lo cual se incluye aquí. Estos autores, padres de la anti-psiquiatría, concebían la enfermedad mental no como el producto de un desequilibrio neurobiológico, sino originada por factores sociales, culturales y de inteligencia, siguiendo el modelo del trauma que resalta la importancia de las experiencias traumáticas vividas en la infancia como origen de los mal llamados "trastornos mentales", en contra del modelo médico que dice que son debidos a una disfunción biológica. Laing decía que la esquizofrenia era más una teoría que un hecho, demostrando que la teoría genetista era falsa; Szasz que la enfermedad mental no era algo real, en el sentido en que lo era el cáncer porque no había métodos objetivos para diagnosticarla; y Cooper que la psicosis era la

manifestación de la disparidad entre la propia identidad y la identidad aceptada socialmente, cuya solución es la revolución. En resumen, estos médicos negaron el modelo médico de enfermedad mental, y por tanto la eficacia de su tratamiento farmacológico. Y aunque nunca negaron la existencia de la enfermedad mental, la entendían como un episodio transformativo personal comparado con el "viaje chamánico", donde el viajero regresaría de su viaje con importantes conocimientos que le convertirían en una persona más sabia y asentada. No estaban de acuerdo en usar las categorías psiquiátricas para enfermedad mental porque no creían en ellas y porque de esta forma "el paciente se comporta como su trastorno dice que tiene que comportarse, así como será tratado socialmente por los demás". Para la psiquiatría la enfermedad mental no es curable, mientras que para la anti-psiquiatría sí, mediante psicoterapia.

Otros autores de la psicología humanista son: Otto Rank, William Schultz, Michael Murphy, Claudio Naranjo, Guillermo Borja, Thomas Gordon, Kurt Lewin, William Glasser, Clark E. Moustakas, Erich Fromm, Paul Watzlawick, Kurt Goldstein y Arthur Janov entre otros menos destacados.

En resumen podemos decir que esta escuela de psicoterapia ayuda al paciente a vivirse en su plena condición humana, más que intentar comprender o buscar explicaciones racionales a sus conflictos personales, en relación a teorías investigadas en terceros. Partiendo de la base de que el ser humano tiene una fuerza intrínseca que le impulsa a crecer, a evolucionar y a auto-trascenderse, esta terapia se presenta como una herramienta con la que la persona podrá resolver los problemas (de cualquier tipología) que le impiden seguir progresando en la consecución de su máximo potencial.

**Román Gonzalvo,**

[www.romangonzalvo.com](http://www.romangonzalvo.com)

# Inteligencia

SOLU TI

## El Optimismo

**C**uando nos adentramos en el estado oculto de una planta vemos en ella mucho más que simplemente tallo y hojas, vemos hermosas flores y deliciosos frutos. Esta certeza nos la proporciona el saber que este proceso se ha repetido ininidad de veces y se repetirá igualmente en el futuro. Es un proceso cíclico y natural. Al igual que la planta el hombre también pasa por procesos de cambio y transformación, pero le diferencia de la planta en que su manifestación, sus flores y frutos, son impredecibles incluso para él mismo. Si contemplamos este hecho como algo natural que se repite en nuestras vidas cíclicamente, estaremos abiertos a nuevos cambios y transformaciones tanto internos como del entorno, aceptando lo imprevisible desde la curiosidad, la espontaneidad, la creatividad, la confianza y la seguridad. Es algo que los niños entienden muy bien porque sus vidas transcurren en un eterno presente, afrontando cada situación según se presenta. Pero hay un momento en nuestro crecimiento en que dejamos atrás esa inocencia infantil y damos cabida a diversos temores alimentados por la expectativa, la desconfianza y el consecuente deseo de controlar todo cuanto nos sucede.

### El deseo de control

Una de las formas en que las personas administran sus temores es buscando el control en todo lo que rodea a sus vidas convirtiéndolas en algo "relativamente" predecible. Un delicado castillo de naipes que tarde o temprano acaba por derrumbarse, porque el inevitable cambio retorna a sus vidas de forma cíclica una y otra vez, un proceso natural que gobierna nuestra naturaleza con el único propósito de seguir avanzando y evolucionando.

A mayor control, más miedo. Aunque no es el cambio lo que nos asusta, sino la incertidumbre del resultado, ¿será para mejor o será para peor? Lo que nos mantiene en alerta es la falta de conocimiento seguro o fiable sobre algo, creando inquietud y desasosiego. Este pensamiento tan arraigado en nosotros es normal, teniendo en cuenta que vivimos bajo el yugo del miedo, el miedo ante un futuro incierto.



# Pragmatico

# EMOCIONAL

La necesidad de controlar nace como respuesta a los temores, reales o imaginarios, que percibimos a nuestro alrededor. Cuando esto ocurre nos sentimos tentados a transformar la angustia en máxima seguridad, es decir, en excesivo control. Anticipamos nuestras acciones preparándonos para lo que pudiera suceder o para conseguir que no suceda nada que no hayamos previsto.

En muchos aspectos seguimos aplicando en nuestras vidas la herencia del determinismo científico basado en variables perfectamente definidas, donde el mundo es analizado y explorado con total precisión, obteniendo resultados certeros y por lo tanto previsibles. Conceptos que se trasladan a una forma de vivir perfectamente planificada y determinada por lo que socialmente se espera del individuo, un trabajo, un coche, la hipoteca, los hijos, la jubilación. Esta certeza parece que le diera sentido a la vida misma.

Debido a ello nos acostumbramos al aburrimiento, a la monotonía, a la seguridad, a la comodidad. Nos dejamos atrapar por hábitos, rutinas y relaciones, pensando que a cambio recibiremos la recompensa de la seguridad. Nos asusta ponernos en manos de la vida, porque la vida que "vemos" está plagada de peligros.

Ejercemos el control ante el temor de perder, ante todo la seguridad, porque nos resistimos a aceptar la vida tal y como es, y porque nos cuesta aceptar a los demás tal y como son. De hecho lo que más nos cuesta es aceptar la naturaleza esencial del mundo, el perpetuo cambio y la transformación.

Nos aferramos a nuestros patrones de pensamiento nos beneficien o no, nos mantenemos arraigados en viejas creencias que perpetuamos a través de nuestros comportamientos, a pesar de no sentirnos identificados con ellas.

Creamos paradigmas como resultado de los usos y costumbres, de creencias establecidas, convirtiéndolos en verdades absolutas que permanecen en el tiempo y determinan nuestra percepción de la realidad. Cuando una comunidad científica, religiosa o política da por sentado un paradigma, se crea un espacio-tiempo lineal en donde la vida permanece inalterable y la evolución se estanca. Estas verdades universales proporcionan durante un tiempo un modelo que permite afrontar y solucionar problemas. Pero el propio paradigma entra en una espiral, y cuando permanece vigente

demasiado tiempo acontece una crisis que lo desestabiliza, surge un nuevo paradigma que lo sustituye y la secuencia sigue, pero cada vez con una aportación nueva que permite el avance.

Los hay que permanecen estancados en ese espacio-tiempo lineal pretendiendo que nada cambie, perpetuando una educación y un modelo social basados en el cinismo, la excusa, la impotencia y el consecuente status quo, pero los hay que entienden este proceso como algo natural, comprenden que pueden elegir libremente el camino que desean tomar en sus vidas, desean participar, estar ahí, aportar y hacer algo. Son la crisis, los momentos de cambio y transición, como el que vivimos en la actualidad, los que disparan las nuevas ideas, la innovación y la creatividad permitiendo que emerjan nuevos paradigmas acordes a esta apertura de conciencia alentada por el deseo de progreso y evolución.

## Una realidad diferente

El deseo de avanzar, cambiar, y evolucionar es alimentado por un impulso que nace del optimismo, denominado optimismo pragmático por el escritor Mark Stevenson, quien recorrió el mundo investigando qué tienen en común las personas que consiguen grandes logros, aquellas que logran hacer cosas buenas en un mundo en constante cambio, y descubrió que estas personas están comprometidas con un proyecto superior, un proyecto que va más allá de sí mismas. Para Stevenson el mundo que vivimos es el mundo que creamos con nuestros hechos, más allá de la intención, la imaginación y el deseo. Por ello la mejor manera de ser lo que queremos es llevándolo a la práctica. Para Stevenson "si no estamos preparados para imaginar un mundo mejor, condenamos al mundo a ser peor".

En realidad el propósito intrínseco de cada individuo es ayudar a hacer del mundo un lugar mejor, esas son sus flores y frutos, su aportación. No importa la dimensión del proyecto en el que se embarque, puede ser crear más armonía y felicidad en su entorno, el cuidado de los hijos, ofrecer conocimientos y/o tiempo, introducir mejoras en la educación, crear zonas verdes en las ciudades y fomentar el cultivo urbano..;

Ferrán Caudet, está al frente de uno de estos proyectos de mejora, es fundador de la Red Sostenible y Creativa donde logra abrir nuevos caminos, ir más allá de lo aprendido, cuestionar los cimientos de la sociedad con atrevimiento y respeto. Para Caudet "el futuro depende de lo que hagamos ahora; si asumimos la responsabilidad y caminamos hacia el empoderamiento seremos más libres".

Nuestra realidad está en pleno proceso de metamorfosis, vivimos el declive de una forma de entender la vida y el surgimiento de otra. Podemos crear un nuevo paradigma de pensamiento que proclame el optimismo erradicando comentarios como: "no es posible hacer nada", porque nos mantienen cautivos y sin esperanza. El mejor antídoto para las personas que piensan así es rodearse de optimistas pragmáticos, acudir a encuentros, reuniones, reivindicaciones, páginas web o foros donde se lleven a cabo acciones en pro de un mundo mejor. Rodearse de este clima y dejarse influir por él.

Porque el optimista pragmático se focaliza en descubrir lo positivo que hay en las personas y las circunstancias, en

la generosidad de la vida. Confía en sus propias capacidades y posibilidades, y no teme equivocarse porque entiende la equivocación como una herramienta de creatividad y aprendizaje. Al optimismo le acompañan el buen ánimo y la perseverancia que facilitan el esfuerzo requerido para pasar a la acción, encontrar soluciones, ventajas y posibilidades.

Parafraseando el proverbio chino "Los tiempos duros crean héroes", vivimos el mejor momento para despertar el coraje que todos llevamos dentro y aprovechar al máximo nuestros talentos y creatividad, volvernos más responsables y generosos, y alentar una conciencia de compromiso a través del entusiasmo, la cooperación y el valor de lo personal.

Son las pequeñas experiencias individuales conectadas entre sí las que propiciarán los grandes cambios a los que nos encaminamos, por ello este año que empieza, esta semana, hoy mismo ahora! cambia tus costumbres y empieza a ser diferente. Inicia el día con optimismo, esperanza y alegría. Siente esas ganas irrefrenables de ponerte en acción, de participar en el cambio hacia una nueva era. Mira en el espejo el nuevo futuro que se abre ante ti, sonríe y celebra la llegada de un mundo mejor.

### Susana Cabrero Luengo

Directora Asociación Cúspide:  
Desarrollo Personal y Profesional  
[info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)  
[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)



**Asociación Cúspide**

**Actividades Enero**

**CURSO MOTIVACIÓN:** Sábado 18  
*Conoce cómo mantener tu motivación para ponerte en acción y lograr lo que deseas*

**TALLER PAN NATURAL:** Sábado 25  
*Elabora tu propio pan con Masa Madre y harina de Espelta, aprende diversas recetas de panes de sabores.*

Y mucho más...

**INFORMATE**

Asociación Cúspide  
Asociación para el desarrollo personal y profesional

917 436 554 / 610 50 89 05  
[info@cuspideformacion.com](mailto:info@cuspideformacion.com)  
[www.cuspideformacion.com](http://www.cuspideformacion.com)



# Técnicas Corporales

Trabajo con el Potencial Corporal

*Jorge Ramón Gomáriz*

Esforzarse sin forzar

*Claudia Bedacarratz*

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

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



®  
TRABAJO CON EL  
**POTENCIAL  
CORPORAL**

# La Atención Plena en

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

conmoveras que pueden llegar a producir un cambio en la totalidad de la persona y a su vez reflejarse en el aspecto físico. A nuestros experimentos no se les da previamente un significado, no hay un mapa determinado por el que transitar, estamos interesados en recoger el significado que para cada cual tienen nuestras prácticas.

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

## **¿Cómo se puede mantener la consciencia desplegada?**

La puerta de la consciencia se abre gracias a la percepción que no hace juicios, que no interpreta. La consciencia se mantiene desplegada

cuando la persona no se hace una idea preconcebida de lo que está percibiendo, cuando la curiosidad genuina se convierte en el motor de la exploración, cuando permanece abierta la capacidad de asombro, la atención está en lo inmediato y no hay evasión. Cuando la capacidad de escucha es más importante que la necesidad de expresar o decir. Con frecuencia nuestro discurso es reflejo o forma parte de nuestra personalidad y ésta permanece al servicio del personaje que casi siempre tiene algo que ocultar.

Es desde la consciencia desde donde podemos acceder a la verdadera naturaleza de las cosas (a nuestra verdadera naturaleza), es este estado el que nos acerca a la potencialidad pura, a la fuente, al origen del sí mismo donde a veces, por momentos, podemos trascender la dualidad y experimentar la unidad. Tiene que ver con el no esperar, con no luchar y confiar, con mantenerse al margen de la reactividad del pensamiento y con

el no apego. La percepción pierde nitidez o casi se extingue cuando las elaboraciones mentales adquieren protagonismo, cuando nos perdemos en algún pensamiento la conciencia abandona el cuerpo y perdemos el contacto con el ahora.

La conciencia se mantiene desplegada cuando podemos mirar con el corazón. La llave maestra que nos ayuda a salir del modo “piloto automático” siempre es la atención. Algunos alumnos han descrito este trabajo como un antídoto contra la neurosis.

### **¿Cuándo te escucho, parece que estés hablando más de una filosofía que de una técnica corporal?**

Estoy hablando de una práctica corporal aplicada con filosofía y lo cierto es que en nuestra cultura no estamos acostumbrados a este tipo de cosas. La propuesta consiste en aplicar este manejo de la conciencia a la práctica corporal, experimentar el cuerpo en movimiento con la conciencia desplegada, se trata de moverse, sentir, percibir y darse cuenta sin que las vivencias del pasado y las expectativas interrumpen la plena conciencia del momento y así poder explorar nuevas actitudes, más libres, más vivas. Se puede definir como un viaje consciente a través de la geografía corporal.

### **Lo que resulta original es que al mismo tiempo que trabajas sobre aspectos físicos como las articulaciones, el tono muscular o la fascia, estás entrenando la atención y evitando que nuestra concepción de las cosas se interponga ante nuevas experiencias.**

A veces utilizo una metáfora para referirme a uno de los principales aspectos de esta práctica, me gusta decir que es un trabajo que se lleva a cabo “con las puertas abiertas”, las diferentes “estancias” de la persona están abiertas, no hay habitaciones cerradas o compartimentos estancos, se pretende que “corra el aire”, que entre la luz. Todos los “espacios” o dimensiones de la persona-organismo están intercomunicados por la conciencia, tanto a nivel físico como sensorial y emotivo. La búsqueda de Elsa Gindler estaba centrada en un funcionamiento pleno de todos los planos que constituyen al

degustar: “Prueba esta sopa y dime qué te parece” “¿Te gusta este guisado?” “¿Cómo encuentras esta textura?” “¿Qué te parece esta bebida?” “¿Te apetece algo de postre?”. El facilitador/a va ofreciendo diferentes propuestas mientras el grupo interactúa con él, es algo experimental.

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

Una de las cualidades de este trabajo consiste en que la persona que participa en él debe permanecer en silencio y escuchar, mientras practica solo hablar de aquello que está experimentando. Identificar cómo responde su organismo a las diferentes propuestas y expresar cómo se siente. La palabra, cuando se ajusta al sentimiento nos ayuda a existir, nos deja en paz y así se convierte en un medio de expresión para la conciencia que se materializa a través de la palabra. Este sencillo ejercicio de introspección, escucha y expresión puede llegar, con el tiempo, a equilibrar esa marcada tendencia que tenemos las personas a estar vertidos hacia afuera y que nos mantiene a menudo desconectados de nosotros mismos. Es un ejercicio de atención que nos ayuda a tener una percepción más clara de la realidad, nos brinda la oportunidad de no emitir pensamientos continuamente y aprovechar la fuerza del silencio. El hacer uso de esta capacidad, constituye un principio vital para las personas, el de mirar hacia dentro y contemplar sin actuar. Sin duda, un modo de cultivar el discernimiento y la ecuanimidad.

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

# La Práctica Corporal

ser humano. Podemos hablar de integración, esta es la vivencia de la gran mayoría de participantes. Experimentar dicha integración nos aporta salud, coherencia y autoconfianza, nos acerca a la naturalidad y nos permite ver con mayor claridad hacia donde queremos orientar nuestros pasos.

Antonio Damasio afirma que el propósito primordial de la conciencia humana se orienta hacia la gestión y conservación de la vida y que mucho antes, a nivel del comportamiento celular, en el origen de la vida este propósito ya se encontraba presente en forma de actitudes e intenciones. Es esta intencionalidad que inicialmente se encontraba presente en los procesos biológicos básicos la que se ha ido reflejando progresivamente de manera sofisticada y compleja en este proceso inmaterial que denominamos conciencia.

Desde este punto de vista, nuestro trabajo consiste en redirigir dicha intencionalidad desde la conciencia hacia el soporte biológico donde fue engendrada y de esta manera la conciencia actúa como un amplificador de este potencial presente en todos los seres vivos.

### **¿Cómo es una sesión de Trabajo con el Potencial Corporal?**

Es como si alguien que te quiere cocinara amablemente y sin prisas para ti y mientras tanto te fuese ofreciendo diferentes platos para

### **¿Qué efectos destacarías de tu trabajo?**

En general, beneficia a todos los sistemas, sus efectos son extraordinarios a nivel del aparato locomotor mejorando las funciones de movimiento, la autoregulación del tono muscular y la coordinación neuromotriz. Reduce el estrés a todos los niveles y estimula nuestra propia fuerza vital, para favorecer la capacidad de autocuración.

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

La constitución de nuestra personalidad se lleva a cabo sobre un potencial genético que cada uno traemos y sobre el cual se van instalando motivaciones esenciales, carencias, frustraciones y satisfacciones. Nuestras células están impregnadas de actitudes, emociones y sentimientos. Entre la infancia y la adolescencia creamos una estructura de comportamiento que nos resulte funcional en nuestras relaciones, necesitamos ser aceptados, afecto y reconocimiento, sentir que pertenecemos. Algunos autores han definido este proceso como la creación del “personaje”, otros lo han definido como una segunda naturaleza. Todo este aprendizaje, proceso de adaptación y desarrollo



---

Lo que resulta original es que al mismo tiempo que trabajas sobre aspectos físicos como las articulaciones, el tono muscular o la fascia, estás entrenando la atención y evitando que nuestra concepción de las cosas se interponga ante nuevas experiencias

---

de habilidades queda reflejado físicamente, nuestras principales pulsiones quedan materializadas, in-corporadas en los tejidos. Gracias a la plasticidad del tejido conjuntivo y a través de reacciones neuro-químicas creamos lo que se ha llamado “coraza muscular”, el cuerpo se va impregnando de nuestra manera de funcionar y así refleja dichas pulsiones en forma de una tipología o actitud corporal. Configuramos patrones posturales y de movimiento que reflejan nuestra manera de ser. El personaje y la coraza muscular están hechos con los mismos materiales. El trabajo que yo propongo se lleva a cabo sobre estos materiales y sirve para deshacer físicamente la trama-coraza que dicho personaje ha creado. **Al igual que los sentimientos y actitudes modelan nuestro cuerpo inconscientemente, realizar prácticas físicas en las que es posible incorporar conscientemente nuevas actitudes también puede remodelarnos.** El movimiento como experiencia consciente se convierte en un reaprendizaje neuro-motriz. Una de las principales funciones de nuestro cerebro con su red neuronal es la de cartografiar el cuerpo en tiempo real. A veces fuente de placer y a veces de dolor, este preciado tesoro que es la vivencia corporal se encuentra en la base de nuestra identidad personal. Gracias a dicha función sabemos quien somos y es a través de ella que nos hacemos una idea del mundo que nos rodea, las cosas son como yo las vivo en mi cuerpo.

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

Utilizamos una gran diversidad de patrones inusuales de movimiento, algunos de ellos están tomados de la infancia donde la habilidad era más importante que la fuerza. Curiosamente es en este periodo,



cuando apenas tenemos fuerza, cuando nuestro cuerpo está más alineado (integrado) y el movimiento es más funcional.

### ¿Podríamos hablar algo sobre la respiración?

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

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

Mi propuesta se dirige principalmente a liberar la respiración, a recuperar su espontaneidad, a mejorar su adaptabilidad. Experimentándola conscientemente podemos llegar a identificar cuando se encuentra condicionada y cuales son los pequeños cambios que serían necesarios para recuperar la naturalidad.

En Trabajo con el Potencial Corporal disponemos de infinidad de experimentos respiratorios que sin duda nos ayudarán a reencontrar dicha naturalidad.

Podemos ver la función respiratoria como un río de montaña que fluye libremente adaptándose al terreno y que más tarde podría ser canalizado para hacer girar una turbina y así generar energía eléctrica.

Esta metáfora nos puede ayudar a distinguir como dos grandes áreas al abordar las técnicas respiratorias. La primera se propone atender al río y a su trayectoria en libertad, digamos que se ocupa de cuestiones ecológicas, de conservación, de que cumpla con su función

dentro de la naturaleza. La otra tiene que ver con el rendimiento que podemos sacarle al río para fines determinados, el Pranayama dentro del yoga y otras técnicas semejantes como el Chi Kung serían un buen ejemplo de ello. Todas ellas son perfectamente lícitas siempre que sean aplicadas con “criterios ecológicos”. A la hora de practicar cualquier técnica, tendríamos que preguntarnos si estamos respetando tanto la anatomía como la fisiología de la respiración.

---

**Es desde la consciencia desde donde podemos acceder a la verdadera naturaleza de las cosas (a nuestra verdadera naturaleza), es este estado el que nos acerca a la potencialidad pura**

---

### ¿Qué dicen las personas que vienen a practicar?

Después de todos estos años conservo muchos testimonios que nos servirían para definir, comprender y valorar el alcance que para cada cual tiene este trabajo. Cada persona habla de su experiencia y destaca ciertos aspectos, uno de los que más sorprenden es la utilización de consignas verbales para dirigir nuestras prácticas, lo maravilloso de estas consignas es que no solo sirven para definir movimientos, tienen una doble utilidad, sirven también para la vida, pueden transformar el cuerpo y la conciencia al mismo tiempo.

Un ejemplo de estos testimonios es el siguiente:

### **“NADA QUE COMPRENDER”**

*“Qué tranquilidad poder estar con las piernas encima de una banqueta, la espalda sobre la moqueta, los brazos descansando “de verdad” sobre ella, y no tener nada que comprender, solo ESTAR. Abandonarme al suelo y SER.*

*Dos lágrimas salen de los ojos, se deslizan por las sienes y se introducen en el cuero cabelludo.*

*Poder hacer un gran tirabuzón-bucle con mi cuerpo, en cuyo movimiento interviene todo él. Disfrutar de este movimiento lento y fluidamente, dándome cuenta de lo que está pasando en mis brazos mis piernas mi pelvis mi tronco mi cabeza. Como estoy respirando y qué está pasando con la mirada mientras me traslado por el espacio. Todo esto sucede en el momento, en este momento y que no hay NADA MAS... ni NADA MENOS y además...*

*“no hay nada que comprender”. Que tranquilidad...*

*Incluso, qué cierta tranquilidad poder vivir la intranquilidad, el miedo, el desasosiego y las taquicardias, sabiendo en el fondo, que todo pasará y probablemente tampoco habrá nada que comprender.*

*Qué agradable y descansado es vivir la economía energética... siempre que te das cuenta. Ver que se puede funcionar con la ley del mínimo esfuerzo, que cada vez más veces y antes, te das cuenta que estás tensa en la boca, que mientras caminas puedes aflojar los hombros e incluso en la cama, tu cabeza puede descansar sobre la almohada, y que cuando te mueves en ella utilizas cada vez menos tono muscular.*

*De vuelta a casa, veo amanecer por la ventanilla del tren y me siento tranquila en la mente y en el cuerpo.”*

*A. R.*

### **Jorge Ramón Gomáriz**



Con treinta años de experiencia en el campo de las técnicas corporales y veinte como osteopatía en su centro Punto de Apoyo, lleva grupos de Estiramientos de Cadenas Musculares y Trabajo con el Potencial Corporal. Es colaborador habitual en el programa de formación permanente del profesorado en la Universidad Jaume I. Imparte la formación para facilitadores de grupo en Estiramientos de Cadenas Musculares y Trabajo con el Potencial Corporal. Participa habitualmente en formaciones para profesores de yoga. Es autor de varios artículos y del libro Estiramientos de Cadenas Musculares -Editorial La Liebre de Marzo-.

**CURSO DE FORMACIÓN PARA MONITORES**

**ESTIRAMIENTOS<sup>®</sup> DE CADENAS MUSCULARES**

Una práctica corporal precisa y sencilla, basada en el estiramiento suave, sostenido y consciente de las cadenas musculares que habitualmente se encuentran más sobrecargadas. Su finalidad es contribuir al equilibrio corporal relajando tensiones profundas.

Impartido por: **Jorge Ramón**  
Autor del libro  
**ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES**

**INFORMACIÓN**

**SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.º - TEL. 964 256 263**  
**12002 CASTELLÓN**  
[www.estiramientosdecadenasmusculares.com](http://www.estiramientosdecadenasmusculares.com)

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

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

**Jorge Ramón Gomáriz**



49

# Hacia un entendimiento nuevo

## TÉCNICAS CORPORALES

¿Cómo podemos esforzarnos sin forzar el cuerpo en un movimiento determinado o una secuencia de movimientos, tanto en una clase de trabajo corporal como en la cotidianidad?

Obviamente, se trataría de un esfuerzo mental, tratando de controlar el esfuerzo físico para evitar lesiones, tanto por aplicar



Foto 1: Sobrecarga en pies y rodillas

Al subir por la escalera, intentemos usar el empuje de los tendones de Aquiles, lo cual nos dará mayor estabilidad. También sentir toda la planta del pie en contacto con el zapato y el suelo, para no forzar y desalinear nuestros pies y rodillas.

El esfuerzo suele equilibrarse cuando las riendas las toma nuestro ser consciente. El esfuerzo también se siente, pero es muy diferente al dolor provocado por ir en contra de nuestra naturaleza anatómica.

Una clase de estiramiento o de cualquier otra técnica corporal es como un laboratorio de análisis del movimiento que nos sirve de puente para enlazar con nuestra vida cotidiana. Ir a clase a “desconectar”, como se suele decir, puede traer consecuencias inesperadas. Si sólo queremos entrar en un estado catártico a través del movimiento, anulando nuestras percepciones y poniendo el cerebro en suspensión, corremos el riesgo de lesionarnos o agudizar viejas patologías. Precisamente, hay que hacer todo lo contrario. Tenemos que abrirnos a nuestras percepciones y dejar que, desde el ser consciente, nos sumerjan en un estado de abstracción que nos permite analizar nuestros movimientos.

Para ello, hay que empezar incluso por cómo enlazar un movimiento con el

a plantear que quizás algo esté fallando en nuestro mundo automatizado y nos planteamos invertir tiempo y dinero en hacer algo para nuestro cuerpo.

Dicho esto, no debe extrañar que muchos alumnos, sobre todo al principio, se encuentren con la dificultad de coordinar o enlazar un movimiento con el siguiente porque no saben hacia dónde se direccionan las fuerzas que se aplican en cada momento.



Foto 2: Pesos bien distribuidos, esfuerzo equilibrado.

## Esforzarse sin forzar



Foto 3:

siguiente. Un animal no tiene ninguna duda al respecto, es perfectamente consciente de sus posibilidades anatómicas, haciendo uso de sus facultades físicas con la máxima eficiencia en todo momento. Sin embargo, el ser humano se ha ido desnaturalizando en este aspecto. La vida moderna nos obliga a convivir con movimientos y posturas antinaturales, prolongadas y repetitivas, cuyos efectos nocivos se reflejan en nuestro cuerpo y nuestra mente. Nos movemos de forma inconsciente sin llegar a plantearnos lo estamos haciendo bien o no; estamos convencidos de que es así. Y seguiríamos así eternamente, si no fuera porque, finalmente, el error continuo se manifiesta en el cuerpo con algún defecto estético o físico. Sólo entonces nos empezamos



Foto 4

demasiada fuerza, como por aplicar la fuerza incorrectamente. De manera que para poder realizar un movimiento libremente, primero debemos analizarlo.

Hasta en los movimientos más cotidianos podemos encontrar ejemplos de aplicación.

En mis clases hay gente que al comienzo son incapaces de coordinar más de 2 movimientos seguidos, así que trato de que adquieran rápidamente los elementos necesarios para coordinar sus movimientos adecuadamente pudiendo reconocer hasta dónde se pueden esforzar sin peligro de lesionarse.

# de las (XXII)

Por ejemplo, si queremos hacer una secuencia en balón y nos encontramos con un movimiento que no podemos realizar porque tenemos problemas en las rodillas, buscaremos una variante para ese movimiento sin necesidad de apoyar las rodillas en el suelo, de esta manera podremos seguir con el movimiento siguiente.

Foto 3: A cuatro patas sobre la pelota tengo problemas cuando apoyo las rodillas en el suelo, lo cual interrumpe la secuencia de movimientos.

Foto 4. Para seguir adelante, busco el contacto con la pared y distribuyo las fuerzas de tal manera que las rodillas no se posan en el suelo.

Una vez adquirimos la capacidad de análisis y abstracción podremos enlazar cada vez más movimientos sin riesgo de lesionarnos. Al principio tal vez nos encontremos un poco perdidos, pero a medida que ciertas pautas de movimientos se vayan grabando en nuestra conciencia aumentará la confianza en nuestras posibilidades. Os aseguro que el esfuerzo valdrá la pena...

## Claudia Bedacarratz

En la actualidad dirige el Estudio Luna en Madrid impartiendo clases, seminarios e intensivos a bailarines, músicos, artistas y todo aquel que quiera tomar conciencia de su cuerpo.

Artículos anteriores e información en :

[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)

[www.facebook.com/estudioluna5](http://www.facebook.com/estudioluna5)

## Estiramientos en Estudio Luna

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización. A cargo de Claudia Bedacarratz

### Clases regulares

Distintos niveles y horarios - consultar Blog  
Clase de prueba 10€ (5€ mostrando este anuncio)

C/Luna 19, 1ªA (Metro Santo Domingo), 28004 Madrid  
[estiramiento@gmail.com](mailto:estiramiento@gmail.com), 652 489472  
[www.estiramiento.blogspot.com](http://www.estiramiento.blogspot.com)

# HATHA YOGA Y MEDITACIÓN

## A PATIR DE ENERO - BONOS HATHA

Martes - 20 a 21:30 h.  
Viernes - 19 a 20:30 h.

Consulta nuevos horario a partir de Enero.

Escuela de Yoga  
**Maradava**  
**Centro Mandala**  
INFORMACION Y RESERVAS  
C/ DE LA CABEZA, 15, 2DCHA.  
METRO - TERZO DE MOLINA  
[info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es)  
91.539.98.60

Clase Suelta - 10€  
4 Clases - 33€  
5 Clases - 40€  
8 Clases - 55€  
10 Clases - 72€

Los bonos tendrán validez en el mes en curso.  
Se podrán adquirir a partir del mes de Diciembre.

## 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



## CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y OTROS INSTRUMENTOS

"Disfruta de relajación  
realizando un viaje interior"

10 de Enero  
20:30 a 22 h

Aforo limitado. Confirmar Asistencia.  
Precio: 8€

Interpreta: Noemi Fernández

[namastecuentostibetanos@hotmail.com](mailto:namastecuentostibetanos@hotmail.com)

635 648 829

[www.namastecuentostibetanos.com](http://www.namastecuentostibetanos.com)

Centro Mandala  
c/ de la Cabeza, 15, 2ªDcha  
[info@centromandala.es](mailto:info@centromandala.es)  
91.539.98.60

## 2013 - 2014

### GRUPOS DE ENCUENTRO PARA MUJERES Y HOMBRES

Trabajamos sobre las dificultades  
que impiden el encuentro



Sesiones para Hombres



Transformar la necesidad en satisfacción  
Grupos reducidos.

Terapia Individual y de parejas en co-terapia  
Compartir - Escuchar - Expresar

En Madrid Información y reserva de plaza al

**665 401 315 Pedro Pablo Sztokalo**

- TERAPIA GESTALT -

## FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

ESCUELA DE VIDYAYOGICA



[mukandeyoga@gmail.com](mailto:mukandeyoga@gmail.com)  
<http://mukande.blogspot.com>  
665 161 829 - 636 249 075

Yoga y mucho más

**H**ay muchos libros escritos sobre tantra y para muchas personas el tantra básicamente se asocia con técnicas y conocimientos para ser mejor amante, lo cual es en parte verdad pero no tal y como se asume. Te convierte en un mejor amante de la vida porque apunta hacia ti mismo y te revela tu ser. Tantra no es de nadie, ni pertenece a nadie, es libre de dogmas y opiniones, solo exige una muerte, la muerte de todo lo que es falso en ti. Entonces la vida y tú os convertís en el mismo fenómeno y claro está, también la muerte cuando aconteces!

Tantra significa sencillamente: Técnica para la expansión de la consciencia o El cielo azul.

Hace ya miles de años que los seres humanos buscan expandir su consciencia. La búsqueda espiritual, la conexión del ser humano con el misterio de la existencia, con aquello que nos desborda y nos eleva, es algo que sucede desde que el ser humano se preguntó por primera vez: ¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi sitio en esta infinita existencia? ¿De dónde vengo y a donde voy? ¿Para que vivo, produzco y me reproduzco?

Estas preguntas trascienden el mero propósito inconsciente del mamífero, que se alimenta, reproduce y vive desde una inteligencia instintiva, partícipe de la totalidad pero sin consciencia mental y emocional. Al tomar consciencia de si mismo y de su existencia, el ser humano se desprende aparentemente de la participación de la totalidad, ahora la unión y se siente solo separado y por lo tanto pequeño dentro de la inmensidad. Así comienza una búsqueda, un

viaje de consciencia de la individualidad hacia la unidad. Del miedo al amor! Del instinto de supervivencia del individuo y la necesidad de poder personal al amor fraternal con todo lo que existe! Todas las

---

**Tantra no es una religión, es una forma religiosa de vivir la vida, en la que se adora, presta atención y celebra las cosas esenciales: la comida, el movimiento, el encuentro íntimo, el aseo, la mirada, el tacto, el olfato...**

---

religiones son muletas para devolver al ser humano la sensación de pertenecer, a Dios, a la existencia, a la totalidad de lo que Es.

Las religiones proveen de fórmulas y dogmas para inducir la consciencia de espíritu frente a la naturaleza puramente inconsciente. Buscan elevar al ser humano a un ser de consciencia que trascienda los instintos animales y dirija su mirada hacia el amor y el espíritu. Sus dogmas y mandamientos tienden a prohibir y reprimir ciertos comportamientos para así trascenderlos y vivir desde un plano de existencia menos enfocado en la mera supervivencia, la avaricia, el deseo primal o sexual para ser más expandido, generoso, consciente y conectado con la fuente de toda existencia.

Desgraciadamente la represión, el castigo y los sistemas de creencia sobre comportamientos y pasiones humanas no han sido buenas medidas de aprendizaje, ya que todo lo reprimido se retuerce y encuentra caminos inconmensurables de expresión. Este ha sido el

# EL Cielo Azul



VIDEO

Contenido Vivo



caso con las expresiones sexuales y emocionales del ser humano, que no han sido observadas sin juicio, con inteligencia, con una actitud científica y meditativa. Siguen siendo áreas del ser humano que se viven con muy poca consciencia, responsabilidad y conocimiento de uno mismo, de su cuerpo y de su alma! La sensación de pecado, vergüenza o culpa impide al ser humano tomar consciencia de sí mismo y por lo tanto ser dueño de su energía y de su conexión con la fuente.

Los legados tántricos nos hacen herederos de una forma preciosa de observar al ser humano de una manera holística, como ser sexual, emocional, intelectual y espiritual. Todas estas expresiones son expresiones distintas de la misma energía de vida que nos atraviesa .

Tantra no es una religión, es una forma religiosa de vivir la vida, en la que se adora, presta atención y celebra las cosas esenciales: la comida, el movimiento, el encuentro íntimo, el aseo, la mirada, el tacto, el olfato... La cualidad de un encuentro o de una creación, de un nacimiento o de una muerte. La divinidad reside en la consciencia de un ser humano. Un ser humano con consciencia, que vive sus instintos, pasiones, deseos, emociones, pensamientos, actitudes, etc. Con claridad y apertura. Este camino de aceptación, de no-discriminación a veces es confundido con un hedonismo o indulgencia de las pasiones y deseos humanos, es todo lo contrario. La diferencia entre la aceptación y la observación de lo que acontece y la pura permisividad o indulgencia, es la presencia total e individual de la consciencia en el aquí y ahora. Esto requiere una gran disciplina que se va adquiriendo. La disciplina te lleva a observar desde tu centro las olas de la vida atravesándote y al mismo tiempo que las acompañas, sigues siendo pura consciencia reflejando lo que Es sin perderse en ellas. La consciencia por su naturaleza siempre encausa con la mejor opción disponible en el momento el fluir de las cosas.

Para el camino tántrico la misma observación amorosa y presente de algo, lo transforma, lo hace fluir y encontrar su cauce sano y natural. Este fenómeno es llamado en la mitología: el encuentro entre Shiva y Shakti, entre consciencia y energía, entre lo observado y el que observa.

Por eso la disciplina que se aprende en tantra es a estar presente en tu cuerpo sintiendo lo que es en apertura, con la consciencia expandida!

Muchísimas meditaciones del Vyghyan Bhairava Tantra son exclusivamente para despertar el fuego de tu presencia. También la respiración juega un papel sumamente importante en el camino tántrico. Contribuye a tomar consciencia y a abrirse para sentir y soltar emociones sin digerir. De esta manera se relaja la musculatura de tensión que acoraza el cuerpo y uno se vuelve mas esponjoso y fluido y disponible para el presente!

Así pues el camino que el tantra traza, nos va acompañando a soltar capas de protección para reemplazarlas por una consciencia despierta de tu cuerpo, de la energía vital, del Ser. La energía sexual tiene un potencial de vitalidad y creatividad inmenso y no solo sirve para crear otra vida, sino para despertar la vitalidad, la alegría y la consciencia en uno mismo.

Este potencial es observado en el Tantra y en el Tao de la sexualidad, y a través de esta observación pausada y sin prisas, nos enseña a entender el fluir natural de la energía y a

hacerle espacio para que llene cada célula y cada fibra de nuestro sistema nervioso, revitalizando y despertando potenciales latentes en nosotros de energía, consciencia y creatividad. Además nos provee de herramientas para tomar consciencia de nuestros patrones energéticos a la hora de intimar. Entendemos nuestras necesidades de acercarnos y alejarnos, de abrazar y ser abrazado, de seguir respetando y comunicar nuestra verdad con presencia y apertura.

Para el tantra, el contacto físico, caricias, abrazos, masajes, miradas, danzas, etc. Son una necesidad de todo ser humano. Son gestos que vividos y compartidos de una manera consciente, te hablan de ti mismo, de tu corazón y del corazón del mundo. Te hacen salir del intelecto y sentir, te conectan con el corazón. La cualidad del amor y de la devoción surge de vivir las cosas cotidianas presenciándolas, la mirada de tu hijo a la hora del desayuno, una caricia de alguien querido, un beso, un atardecer, la textura de la ropa que te roza,

---

**Todas las religiones son muletas para devolver al ser humano la sensación de pertenecer, a Dios, a la existencia, a la totalidad de lo que Es**

---

los sonidos, tu cuerpo mientras estás trabajando, cuando haces el amor, en apertura, relajado, sin metas, presenciando, amando... De esta manera el espíritu no está separado de la vida, de los quehaceres humanos, de los encuentros, de la vida sexual y amorosa, del trabajo y la política, si no que la consciencia y la apertura amorosa desciende en todos los ámbitos y los transforma.

En una sociedad donde la humanidad se dedicara a tomar consciencia de su cuerpo, sus emociones y su divinidad y dedicara sus capacidades, su vitalidad, el fuego de su creatividad y alegría a contribuir con su entorno, a crear, respetando la naturaleza de las cosas, observador e inteligente apoyándose en la tierra con humildad en vez de con soberbia, confiaríamos más los unos en los otros, sabríamos ocupar nuestro lugar conscientemente y haríamos de esta tierra un paraíso.

Con amor, *Astiko*

Pequeña meditación tántrica:

*"Aprende a relajarte, a volverte sutil y transparente como el cielo expandido e infinito y deja que las nubes viajen por ti, que haya tormentas y días soleados y cuando te encuentras con el amado también permite que se disuelva en ti..." Astiko*

1 y 2 de febrero  
Centro Mandala - MADRID  
Fuego y Vulnerabilidad  
TANTRA PARA TODOS  
CON ASTIKO  
www.tantrawithastiko.com



# Renovar Tu Vida

**Marta Pato**

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

[renovartuvida.blogspot.com](http://renovartuvida.blogspot.com)

[renovartuvida@gmail.com](mailto:renovartuvida@gmail.com)

692 831 629

Fin de excesos navideños. Volvemos a la normalidad. Menos es más. ¿Cuándo nos daremos cuenta? Enero es un mes inspirador. Este principio de año suelta la inercia de marcarte objetivos alimentando al personaje ideal que intentas lograr y no llega. Comienza a ser simplemente tú mismo. Suelta los “debería”, los “tendría que”, los “sí..., entonces...”.

En el fin-principio de año escribimos listas interminables de objetivos y sueños inconclusos que ni viviendo 150 años llegan a cumplirse.

## +Que PROPÓSITOS

- ¿Para qué arrastramos año tras año los mismos propósitos una y otra vez?
- ¿Cuáles son los frenos del año pasado para no ponernos manos a la obra?
- ¿Lo que nos proponemos es lo que queremos y nos conviene de verdad?

En 2014 haz algo distinto por ti: haz una lista de des-propósitos.

Desprendernos de los viejos propósitos, los que nos aconsejan, estresan y obligan.

Considera los siguientes pasos a seguir:

### 1.- Toma nota y date cuenta de:

1º *Propósitos obsoletos*: esos que llevas escribiendo durante años y no terminas ni de concluir ni de soltar. “*Si retomara este antiguo proyecto, entonces le daría el empuje final*”. ¿Para qué buscar nuevas motivaciones en situaciones que ya han acabado? Las cosas que han pasado, pasadas están. Dar vueltas sobre las mismas ideas enreda más que abrir nuevos caminos.

2º *Propósitos recomendados*: son las peticiones y sugerencias a cumplir según los consejos de los demás. ¿Cuántas veces has escuchado eso de: “*lo que tú tienes que hacer es*”? Por ejemplo: “*Irte a trabajar al extranjero dado tu nivel de formación y las escasas oportunidades que hay aquí*”. O bien, eso de “*encontrar una novia*” o “*dejar a la actual que mujeres hay a montones*”. Normalmente los que nos aconsejan tiene más que ver con quien hace la recomendación que con nosotros mismos.

3º *Propósitos estresantes*: Son propósitos insalubres porque no facilitan sentirnos mejor sino todo lo contrario. “*Estoy cansado pero debería trabajar más para obtener ese ascenso*”. Nos proponemos logros esforzados que tan solo hacen tensar la cuerda que rompe nuestro equilibrio interno. Luchamos para llegar a metas absurdas por falta de coherencia.

4º *Propósitos de obligación*: son las responsabilidades que asumimos por otros en contra de nosotros mismos. “*No te preocupes por ese asunto, ya me encargo yo*”. Estamos asumiendo situaciones de más, que pesan, porque en el fondo no queremos y sin embargo cómo vamos a decepcionar, a dejar de hacer aquello que se espera de nosotros. Qué gran engaño para todos! El compromiso se adquiere de verdad ante lo que libremente se elige y más que cargar, regenera.

### 2.- ¿Te cuesta ser sincero contigo mismo para soltar los propósitos de siempre?

Imagina que estás ante tu vieja lista de propósitos y que por fin se cumplen! Sí, se cumplen todos y cada uno! Si no sientes paz y tranquilidad de un modo inenarrable tal vez no los necesites tanto.

Visualízate soltando el esfuerzo por conseguirlos y la frustración por no llevarlos a cabo. Uno a uno. ¿Cómo te sientes ahora? Describe esa sensación, es algo así como... algo parecido a... ¿Qué es eso que sientes? ¿Tal vez algo así como ligereza, alegría, fuerza, vitalidad?





# des-PROPÓSITOS

## 3.- Empieza hoy mismo a dar forma y volumen a esa sensación

Materializa esa sensación de forma concreta, posible y tangible. Aquello que sí puedes hacer hoy porque cuentas con los recursos para ello. Hoy y ahora. Haz por ti y para ti cosas que conecten con esa sensación cada día. Hoy, mañana y pasado mañana. En Enero... Marzo... Julio... Septiembre... y Diciembre.

Ten presente cada día esta sensación y dirígete hacia ella en la acción. Recuerda la sensación anotándola en el espejo del baño, en la nevera, en el ordenador, en el coche, en el carrito del niño... vive eso, se eso, cada día. Al cerrar el día, pregúntate: ¿he vivido eso hoy?, ¿he sentido eso?, ¿cuándo?, ¿qué ha pasado?.

Al cabo de un tiempo conectas con más que propósitos.

- Suelta lo que no quieres
- Observa qué sucede
- ¿Cambia algo?
- ¿Eso que cambia es más acorde contigo?
- ¿Es eso lo que realmente quieres?
- ¿Qué sientes?
- Nómbralo. Sentir eso una y otra vez es el PROPÓSITO RENOVADO de este año.

*Marta Pato*

Al llegar al fin del 2014 haz balance sobre lo sucedido durante el año. Cierra el 14 volviendo a soltar todo aquello que está de más. Soltar y disolver inercias, pautas heredadas y adquiridas, personajes, ideas de mejores yoes, creencias. Soltar para ser más y más sencillamente uno mismo. Tal vez no hay mucho más que hacer, no hay mucho más que desear tener. Dejar de hacer y de tener para empezar a ser. Suelta el autoengaño de los propósitos, recorre el camino de los des-propósitos y comienza a vivir de verdad ahora.

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

Comparte con los tuyos la práctica de la meditación  
*Un acompañante gratis cada lunes.*  
 ¿A quien va dirigido?  
 A todo aquel que quiera renovar su manera de vivir.  
 ¿Qué aporta?  
 Alivia el estrés - Aumenta la serenidad - Enfoca la atención

**Una Nueva Mirada**  
**Todos los miércoles de 19 a 21 h.**  
 Taller trimestral de Crecimiento Personal  
 infórmate: [www.renovartuvida.blogspot.com](http://www.renovartuvida.blogspot.com)

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



# H

oy en día cuando alguien practica yoga solemos preguntarle “¿qué tipo de yoga?” esperando que nos responda si es un yoga más físico (hatha yoga), más energético (yoga kundalini) o qué tipo de escuela sigue. Sin embargo, en la tradición hindú el concepto de yoga abarca diversos sentidos y a menudo, tienen más que ver con el control mental que con ejercicios físicos.

## सत्यमंत्रा

*pedazo de cobre, uno percibe todas las cosas hechas de cobre*—la transformación es un asunto verbal, un nombre—mientras que la realidad es simplemente esta: “*Esto es cobre*”.

“De la siguiente manera, hijo. Por medio de una única cuchilla, uno percibe todas las cosas hechas de hierro—la transformación es un asunto verbal, un nombre—mientras que la realidad es simplemente esta: “*Esto es hierro*”.

*“Así, hijo, es como funciona esta regla de substitución...”*  
(Ch. Up., VI.1. 4 – 7)

Según esta enseñanza, bajo los nombres y formas que cambian constantemente, hay un substrato común. Si llevamos esto a nuestra propia persona, ¿qué hay mas allá de nuestro nombre y de forma (aspecto físico, personalidad, carácter...)? **Aquello** que queda cuando ya no queda ni nombre ni forma, **Aquello**, que no puede ser mencionado,



VIDEO



Contenido Vivo

En este artículo vamos a hablar de lo que se ha llamado “yoga del conocimiento”.

En la *Chandogya Upanishad*, uno de los textos filosóficos que forma parte de los Vedas (textos sagrados más importantes de la tradición hindú) se narra la historia de Shvetaketu, un chico que tras doce años de estudio, regresa a su hogar orgulloso por su dominio en distintas materias y algo arrogante. Su padre, le pregunta si su maestro le ha enseñado la norma de substitución a través de la cual uno escucha, piensa y percibe aquello que nunca antes ha sido escuchado, ni pensado ni percibido. Su hijo reconoce no saber nada acerca de esto y le pide a su padre instrucción. Y así sigue la enseñanza de labios de su padre:

*“Por medio de un único puñado de arcilla, uno percibe todas las cosas hechas de arcilla*—la transformación es un asunto verbal, un nombre—mientras que la realidad es simplemente esta: “*Esto es arcilla*”.

*“De la siguiente manera, hijo. Por medio de un único*

**El yoga del conocimiento (*jñāna yoga*) es el camino del conocimiento a través de la indagación en uno mismo y del estudio de las escrituras, que transmiten un conocimiento eterno y nos sirven de mapa en el camino.**

ni comprendido por la razón, **Aquello** es el substrato, la esencia que nos constituye.

El yoga del conocimiento (*jñāna yoga*) es el camino del conocimiento a través de la indagación en uno mismo y del estudio de las escrituras, que transmiten un conocimiento eterno y nos sirven de mapa en el camino.

Sin embargo, es importante no confundir el conocimiento con el saber enciclopédico o con tener mucha información. En la historia que hemos citado

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



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

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

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

Shvetaketu vuelve conociendo bien los cuatro Vedas y muchas otras materias pero todavía no conoce su esencia última.

Una conocida imagen, acerca de este conocimiento de uno mismo, es el de la gota de agua. Mientras las gotas de agua sólo se conocen como gotas, su conocimiento es limitado y solo cuando se dan cuenta que están hechas de agua y que esa agua es exactamente la misma en todas, solo entonces reconocen su ser más amplio, ilimitado en el océano.

Aquel que sabe esto y que lo integra en su vida es un *jñānin*, un sabio. En la *Bhagavad Gita* el sabio es descrito a través de varios versos, uno de ellos dice:

*“O Partha (Arjuna), se llama sabio a aquel que renuncia por completo a los deseos de su mente y permanece por sí mismo satisfecho en su propia esencia.” (Bh. G., II.55)*

La tradición del yoga clásico insiste una y otra vez en el desapego, sin que debamos confundir dicho desapego con represión. El desapego está muy vinculado al conocimiento y la indagación en uno mismo: **¿Quién soy yo? ¿soy a caso este cuerpo que en cualquier momento se convertirá en un cadáver? ¿soy el aliento que da vida a ese cadáver?, ¿soy a caso la mente? ¿aquello que hago? ¿aquello que conozco? ¿aquello que tengo?...** Una parte importante de la tradición hindú responde diciendo “no soy esto, ni esto otro” (*neti neti*).

Ramana Maharshi, uno de los grandes sabios que vivió en el s. XX, insistía, cuando le preguntaban, en la importancia de indagar en uno mismo:

*«Aquellos que emerge como “yo” en el cuerpo es la mente. Si uno se pregunta en qué lugar del cuerpo emerge por primera vez el “yo” descubrirá que nace en el Corazón (...) Cuando aparecen pensamientos, uno no debería irse con ellos sino que debería preguntarse “¿A quién le ha emergido este pensamiento?. No importa cuántos pensamientos aparecen. Con cada pensamiento que emerge uno debe preguntarse con diligencia: “¿A quién le ha surgido este pensamiento?” La respuesta que nos viene es “a mí”. Entonces si uno se pregunta “¿quién soy yo?”, la mente volverá a su fuente y el pensamiento que emergió quedará silencioso.»*

*(The collected works of Sri Ramana Marshi,*

**En la tradición hindú el concepto de yoga abarca diversos sentidos y a menudo, tienen más que ver con el control mental que con ejercicios físicos.**

*“Who am I?”*

Indagar en uno mismo no significa repetir como un mantra “quién soy yo, quién soy yo, quién soy yo?” sino planteárselo verdaderamente. ¿De dónde emerge mi deseo, mi rabia, mi envidia, mi bondad...?, ¿qué es eso que constantemente llamo “yo”? ¿mi nombre? ¿mi profesión? ¿mi forma física? ¿mi personalidad? ¿cómo y dónde emerge mi primer pensamiento cada mañana cuando despierto?...

Hay personas que consideran que preguntarse todo esto es “rallarse”, “filosofar”... Pero no se trata de darle vueltas y vueltas (aunque mejor haríamos en dar más vueltas a esto que a la ropa que nos vamos a poner, a lo que ha dicho o no sé quien, o a lo que voy a hacer mañana), sino de dejar que esto resuene en nosotros y permitir que cada vez se haga más amplio el Silencio de la mente ante el Misterio, ante la imposibilidad de responder con certeza quién soy yo.

Te invito a practicar probando de seguir la enseñanza que nos dejó Ramana Maharshi, entre otros sabios, y preguntarte a cada pensamiento que emerge «¿quién piensa? Y ¿quién es ese “yo”?»

Y permite que poco a poco el Silencio y el Amor (que es Silencioso) inunden tu corazón.

**Montse Simón**

605 800 697

bijayoga@gmail.com



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

**Bija Yoga.** Escuela de Yoga, Filosofía y Sánscrito

Para más información:

Montse Simón

605 800 697 // [bijayoga@gmail.com](mailto:bijayoga@gmail.com)

Trabajo en grupos reducidos

(zona de Embajadores y Lavapiés)

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



# MindFULNESS



*Mindfulness es prestar atención de manera intencional al momento presente, desde una actitud de aceptación, curiosidad y no juicio*

*(Jon Kabat Zinn)*

# Metáforas de la PRÁCTICA MEDITATIVA

**L**as instrucciones básicas que recibe un principiante para meditar son sencillas: **Observa atentamente lo que aparece en tu mente y vuelve al objeto de tu atención una y otra vez.** Pero la práctica no es fácil, aparecen obstáculos y actitudes mentales que interfieren en ella. El *quid* del asunto es que más que aprender algo nuevo, se trata más bien de desaprender pautas viejas. Pretendemos soltar juicios, resistencias, apegos, metas y expectativas. De modo que necesitamos guías e instrucciones adecuadas para ello. Recogemos aquí una serie de metáforas que se han creado para facilitarnos la comprensión del camino.

## Educar al cachorro

Como un cachorro juguetero, la mente tiene voluntad propia y necesita desaprender algunos hábitos. El cachorro es inquieto y le enseñamos con paciencia a sentarse tranquilo; al principio se distrae y juega sin cesar, pero no le maltratas, sino que le llevas una y otra vez al lugar correcto. Así también reconduces a tu mente errante, una y otra vez al foco de concentración, sin juicios, sin tensión. Según vas redirigiendo a tu

—————•—————  
Cuando la mente está abierta y serena hay mayor espacio interior para que los pensamientos creativos broten de lo profundo. Este es el estado mental que se puede cultivar en la meditación  
—————•—————

mente-cachorro una vez tras otra, también empezarás a darte cuenta de los temas recurrentes que distraen tu atención

Quizá tu mente recuerda las discusiones con un familiar, o tiende a preocuparse por el dinero, o se recrea en fantasías sexuales. Cualesquiera que sean los huesos favoritos que le gusta roer a tu cachorro, te vas familiarizando con ellos poco a poco mientras observas como te distraen. Se va desarrollando una comprensión de las inercias de la mente y cómo nos producen sufrimiento. Con el tiempo, si tu práctica es adecuada, aprendes a observar desde lejos las viejas historias de siempre que antes te arrastraban, ahora empiezan a perder su poder de perturbarte y consigues de este modo desarrollar mayor paz mental.

## Tocar un instrumento musical

Buda comparaba meditar con **afinar un laúd**. Si aprietas demasiado las cuerdas se rompen; si las dejas demasiado flojas, no se consigue el sonido correcto. De igual modo, necesitas escuchar tu instrumento, tu cuerpo-mente, cuando meditas para ajustarlo. Si estás tenso,



quizá puedas empezar con una relajación; si estás adormilado, quizá necesitas prestar atención a la postura, activar la concentración, o descansar antes. A veces con un instrumento muy desajustado, es decir, cuando existe gran desequilibrio y desasosiego, uno necesita empezar a construir la paz, por ejemplo con hatha yoga, pranayama (respiración), tai-chi, etc. En este sentido se refiere D. Chopra al decir que la relajación es la antesala de la meditación.

También podemos recurrir a la metáfora **del aprendizaje del piano**, que requiere hacer escalas, y repetirlas asiduamente una y otra vez. Hasta el momento de tocar el piano con gozo y fluidez hay un proceso de aprendizaje laborioso. Igual pasa con la meditación, que requiere de tiempo y energía hasta que llega a ser fluida, después de asimilar las pautas adecuadas y de superar los obstáculos y desconciertos habituales en la práctica.

---

**La meditación, que se puede entender como un entrenamiento de la mente y la atención. Requiere también energía y compromiso para perseverar, requiere disciplina para que sea parte de nuestra vida**

---

### Entrenamiento de la mente

Consideramos que para hacer cualquier deporte necesitamos aprender su mecánica, seguir unas ciertas reglas. Sabemos que necesitamos practicar para mejorar, por lo que nos ayuda la disciplina, el esfuerzo y la motivación para llegar a una ejecución correcta de ese deporte.

Esto sería semejante con la meditación, que se puede entender como un **entrenamiento de la mente y la atención**. Requiere también energía y compromiso para perseverar, requiere disciplina para que sea parte de nuestra vida. Necesitamos aprender unas reglas diferentes de otro tipo de entrenamientos, como son la aceptación amorosa, la observación sin juicios, el soltar las metas y contenidos psíquicos, etc.

### Ordenar una habitación abarrotada

Alguien dijo que ya que tenemos que vivir en la prisión de nuestra mente, al menos amueblémosla bien. Se trataría de crear *mayor espacio interno* en una mente abarrotada por un exceso de pensamientos o ruido mental.

El psicólogo Jean Klein distingue **pensamiento común** y **pensamiento creativo**. Cuando la mente se llena de pensamientos en una serie interminable, unidos unos a otros como los vagones de un tren, sin espacios entre ellos, uno es arrastrado por este proceso claustrofóbico al que también denominamos *rumiación mental* y no hay espacio para el *pensamiento fresco y original*. Cuando la mente está abierta y serena hay mayor espacio interior para que los pensamientos creativos broten de lo profundo. Este es el estado mental que se puede cultivar en la meditación.

### La luz de la consciencia

Igual que necesitamos de la luz para realizar la actividad cotidiana, necesitamos la consciencia para realizar incluso las tareas más sencillas, aunque no seamos conscientes de la misma. *Utilizamos la luz de maneras distintas*: se puede concentrar en el foco de una linterna o incluso en un potente rayo láser. O se puede producir una luz indirecta, que ilumina una habitación de forma suave y difusa.

Del mismo modo, en la meditación se puede usar la consciencia de distinta forma. Para empezar se puede aumentar su fuerza desarrollando la **concentración en un objeto particular** (p.e en la respiración); sería como concentrar la luz en un foco. Este es el aspecto más mental de la meditación mindfulness (**cultivo de la atención**).

También se puede expandir a todo el ámbito de la experiencia (sensaciones, emociones, pensamientos) - lo que denominamos **consciencia abierta** - que sería como una **luz ambiental que ilumina todo alrededor**.

La **consciencia compasiva** (aspecto afectivo de mindfulness) que se recomienda en la práctica, significa mantener una actitud suave, amorosa, comprensiva, aceptando lo que hay sin juicios. Es como una *luz cálida, armoniosa, envolvente*.

En la práctica vamos desarrollando la denominada **consciencia testigo**. Se produce una *gradual desidentificación de los contenidos mentales*, pudiendo llegar a observar directamente *la propia luz de la consciencia*.

### El viaje al fondo del océano

La práctica de la meditación nos llevaría a viajar a una zona de profundidad, donde todo está en calma. Para llegar ahí desde la superficie tenemos que atravesar diversas capas que son turbulentas y ruidosas. En ese progresivo "darnos cuenta" una de las primeras capas que encontramos es nuestro *ruido o parloteo mental*, luego observamos las tendencias de la mente a aferrarse a lo agradable (*apegos*) o resistirse a lo molesto, al cambio, al dolor (*aversiones*), las emociones recurrentes (a veces arraigadas de muy antiguo), los patrones y creencias (a veces muy rígidas y negativas), etc.

A la luz de la Conciencia podemos transformar los condicionamientos y pautas negativas en actitudes y acciones coherentes y compasivas, es más **podemos gradualmente ir vislumbrando el fondo calmado del océano, lugar de paz y plenitud**. Es decir, **nuestra verdadera esencia**.



#### Agustín Prieta.

Psicólogo clínico, instructor de Yoga y Mindfulness

[www.agustinprieta.wordpress.com](http://www.agustinprieta.wordpress.com)

**MEDITACION SIN FRONTERAS -MEDSF-** es una joven asociación no lucrativa cuyo fin es difundir la práctica de mindfulness.

**Necesitamos voluntarios con experiencia.**

[contacto@meditationsinfronteras.org](mailto:contacto@meditationsinfronteras.org)

*Síguenos en Facebook*

**Grupos abiertos de prácticas MEDSF en MANDALA**

**Martes de 14:30 a 15:30**

**Viernes de 19:30 a 20:30**

# LIBROS

para ti



Pídelos en tu librería

o a través de la Web: [www.loslibrosdelolivo.com](http://www.loslibrosdelolivo.com)

los libros del olivo

TERAPEUTA GESTALTICA  
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA  
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

**NORMA DIPAOLA**

**estima.**

Espacio de Terapias  
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA  
Tel: 610 256 668



**ODONTOLOGÍA  
BIONATURAL**

Dra. Monica Rodriguez  
Colegiada. 28003149

**Master en Homeopatía y Plantas  
Medicinales por la UNED**

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

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCAMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRIA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2  
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)  
[monica.odontbio@hotmail.com](mailto:monica.odontbio@hotmail.com)  
[monica.odontbio@gmail.com](mailto:monica.odontbio@gmail.com)  
PREVIA CITA:

91 369 00 03 - 669 703 981

## ¡Descubre el poder medicinal de tu voz!

con InnerVoicing

Clases de AUTOSANACIÓN Y MEDITACIÓN a través de la voz

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



[www.jesusyanes.com](http://www.jesusyanes.com) [info@jesusyanes.com](mailto:info@jesusyanes.com) Tf: 91 6 571082 -659 906 936



**Formación  
Talleres regulares**

(Abierta matrícula 2013-2014)

Plazas limitadas

91 459 92 80 / 686 320 489



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

[felixarca1@gmail.com](mailto:felixarca1@gmail.com)

**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



**CANTOTERAPIA**



Vas a cantar, usar la voz, el cuerpo y te vas a divertir  
Ángeles Sanz, cantoterapia,  
sonido y armónicos  
Telf. 646.64.50.26  
[cantoterapia.es@gmail.com](mailto:cantoterapia.es@gmail.com)  
[www.cantoterapia.wordpress.com](http://www.cantoterapia.wordpress.com)

**SaTerapia** BIOTERAPIA BIENESTAR SAUD  
WELLNESS

Centro de terapias naturales  
Pionero en España en haloterapia

Descubre el  
Primer Club de  
Ocio Creativo

Plaza Isabel II, - 1 2ª Izda. MADRID

91 541 83 80

OPERA

[www.salterapia.com](http://www.salterapia.com) [info@salterapia.com](mailto:info@salterapia.com)



# El camino interior



un nuevo nacimiento

¿Por qué no sabemos indagar dentro de nosotros del modo adecuado? ¿Por qué no sabemos cómo buscar en nuestro interior? ¿Por qué cuando necesitamos respuestas no las buscamos en nosotros? ¿Por qué siempre buscamos ayudas externas, respuestas externas, consuelos externos? ¿Es que nosotros, por nosotros mismos, no nos creemos capaces de darnos las respuestas que buscamos, el consuelo que necesitamos, la claridad para seguir caminando?

Nos hemos olvidado de nosotros. El mundo en sus múltiples manifestaciones externas nos atrapa, nos confunde, nos arrastra. En el ruido no podemos encontrarnos. En el ruido permanente, no podemos lograr aunarnos con nosotros mismos para comprender dónde estamos y qué hacemos parados en nuestra vida.

**Conocer el interior no es tarea fácil. Requiere equilibrio, entrega desinteresada, una gran dosis de paciencia y tranquilidad para saber asumir aquello que se va a descubrir**

El ímpetu verdadero que nos ha de servir de guía, de maestro interior está dentro de cada cual. Cada cual es responsable de encontrar por sí mismo, herramientas válidas de actuación que le permitan tener claridad, que le permitan alumbrar su camino de vida. No

valen consuelos externos, no valen soluciones globales, no vale lo que otros puedan decir. Solo importa lo que cada cual halle dentro de sí.

Emprender un camino hacia el interior es como entrar en una caverna desconocida, en

**el Círculo Ágora**

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

**CURSOS**  
Desarrollo Humano  
Tai Chi  
Cuerpo y Movimiento

**ENCUENTROS**  
Aromaterapia  
Cuerpo en Movimiento  
Espectáculos

**TALLERES**  
Teatro  
Masa  
Cine foru

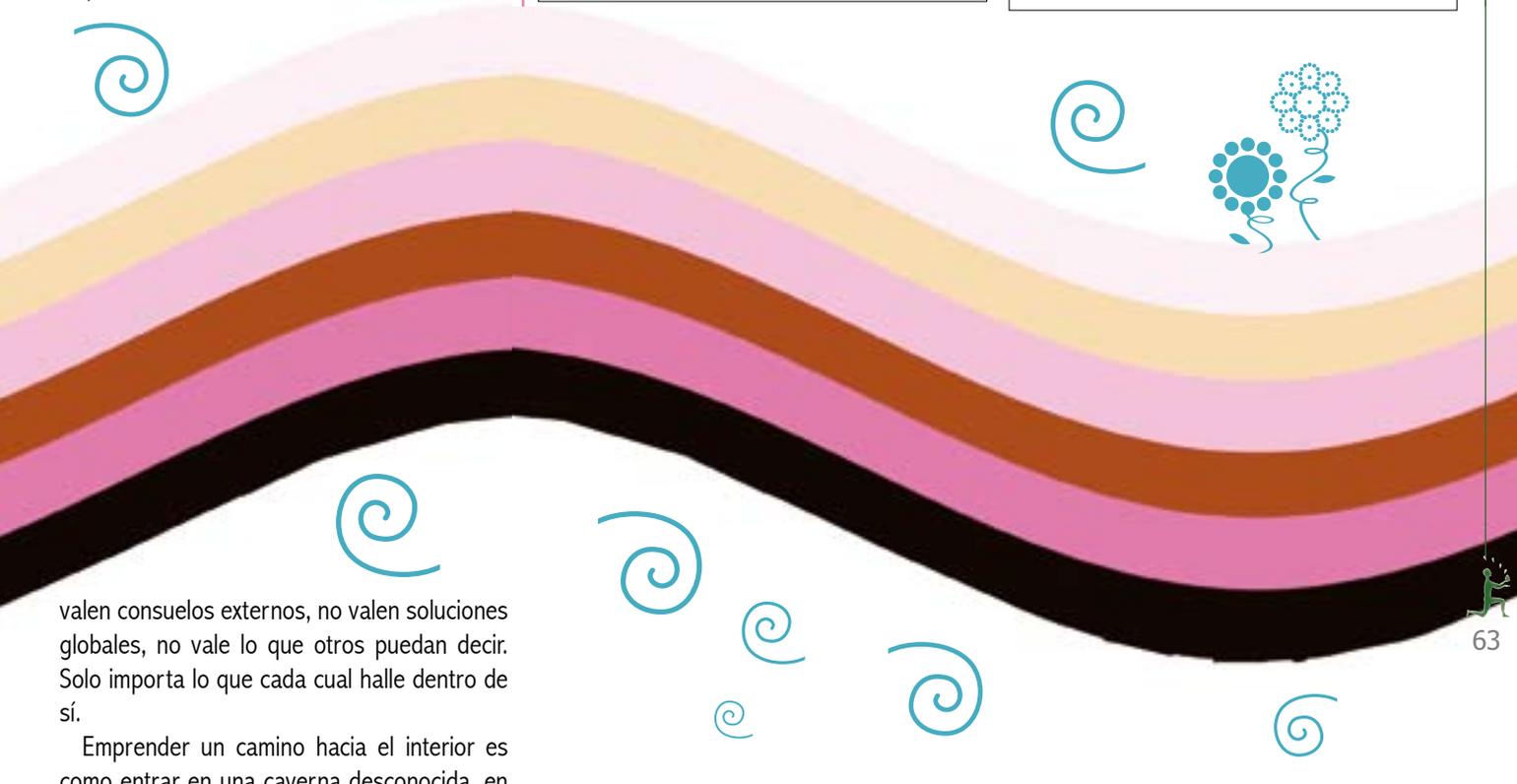
**FESTIVALES**  
Body Harmony  
Meditación

**VIASES**  
Cine foru

www.circuloagora.com  
info@circuloagora.com  
TIF: 606 525 426

**VerdeMente**  
La Guía Alternativa  
Contenido Vivo

**Danzas de Gurdjieff**  
Clase abierta miércoles  
8 de enero de 7 a 9.  
Calle León, 3.  
Asoc. ADAH www.cuartocamino.es



la que no tenemos en un primer momento, herramientas válidas que nos permitan descubrir, ver.

**Conocer el interior no es tarea fácil. Requiere equilibrio, entrega desinteresada, una gran dosis de paciencia y tranquilidad para saber asumir aquello que se va a descubrir.**

El camino del reencuentro con nosotros mismos no es tarea de un día. Comprender el mecanismo interior requiere tiempo, meditación prolongada, observación metódica. El interior se pronuncia y se manifiesta utilizando vínculos propios, elementos simbólicos que no son entendibles a simple vista.

Las claves para comprender el proceso interior están al alcance de cada cual, pero cada cual ha de emprender su camino de redescubrimiento por sí mismo. Nadie más lo puede hacer. Por ello es preciso reconocer que existe en cada cual, un tiempo de madurez. Cuando todo lo conocido y apreciado ya no sirve, ya no consuela, ya no llena, en ese preciso instante el caminante se halla en condiciones de emprender un camino de comprensión diferente. Es entonces cuando, cansado de llenarse y vaciarse de lo externo, halla dentro de sí su camino de regocijo. Solo entonces el proceso de muerte y nacimiento acaba, para comenzar un camino de un solo sentido, donde ya no existen los malos ni los buenos, sino una unidad.

En ese nuevo tránsito son otros los elementos a tener en cuenta. Comienza una etapa de conocimiento profundo pero ciego, donde el caminante se halla solo frente a la inmensidad. En esa tesitura, en ese nivel requiere de otros elementos para poder desempeñarse, para poder desvelarse, para seguir en el camino, pero ya comprometido fiel y únicamente consigo mismo.

Son muchos los que se hallan en él, pero muchos también se hallan perdidos, solos, ciegos. Es preciso tener claros ciertos puntos. En

primer lugar, no hemos de temer ser. Hemos de descubrirnos y para ello hemos de poner en juego aquello que disponemos de un modo más certero: nuestra autenticidad. Si no somos auténticos, nosotros mismos estamos cerrando el paso, impidiéndonos continuar, impidiéndonos seguir en un proceso de descubrimiento, de apertura, de sanación. En la medida en que somos, los engranajes que se ponen en marcha

---

**La recompensa es la paz, la dicha, la claridad, la fuerza, la luz, y muchos otros matices que se irán incorporando que nos llenarán.**

---

nos irán abriendo paulatinamente puertas invisibles para que sigamos el camino del reencuentro del descubrimiento de nosotros. Por ello es imprescindible en segundo lugar, no cegarnos con el miedo y en tercer lugar, no poner barreras al dolor y al sufrimiento, sino estar abiertos de par en par para poder ver. Si no, nosotros mismos nos estaremos poniendo vendas en los ojos que nos impedirán desarrollarnos y seguir nuestro proceso de recreación.

No es fácil vivir de este modo, llenándonos permanentemente de nuevos hallazgos. **La recompensa es la paz, la dicha, la claridad, la fuerza, la luz, y muchos otros matices que se irán incorporando que nos llenarán.**

Impulsémonos en la dirección precisa. Aprendamos a encontrarnos. No nos olvidemos de lo más importante: nosotros.

*Claudia Guggiana*



## Centro Abierto

### Autoayuda y Orientación Vital

Claudia Guggiana

- LIBROS
- ARTESANÍA con minerales
- TERAPIAS PERSONALIZADAS
- CONFERENCIAS
- CURSOS de formación interior
- TALLERES
- ALQUILER DE SALA por horas y días



• Conferencias gratuitas: lunes, miércoles y viernes de 19 a 20 h.

El Centro Abierto de Autoayuda y Orientación Vital creado y dirigido por Claudia Guggiana, autora de 18 libros y con 20 años de investigación y experiencia en la vía del autoconocimiento y el despertar de la conciencia, acaba de abrir sus puertas en Barcelona para ofrecer un punto de encuentro a todas aquellas perso-

nas que buscan respuestas para comprender y reorientar su vida hacia estados más plenos. El Centro Abierto les ofrece las herramientas precisas.

- Contenidos y métodos propios de Claudia Guggiana.
- Se alquila sala para profesionales.

C/ Numancia, 66, 1ª pta. 4ª - CP 08029 - Barcelona - Tel. 600 32 43 47  
www.cursos-autoconocimiento.com claudia@eternityediciones.com

## MASAJES ORIENTALES S.M



Centro de Salud y Belleza Natural

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

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

### TRATAMIENTOS FACIALES

Oxígeno, Indiba  
Últimos Tratamientos Naturales Anti-Edad

### FACIAL Y CORPORAL

Se imparten cursos de Masaje, Tradicional Tailandés y Balinés



### Masaje Tradicional Tailandés

Quiromasaje  
Relajación  
Reiki



615 389 627

masajes-manu-blogspot.com

## ¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.  
Ciencia Espiritual



Visita:

[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)

Programa de radio

[www.cosmologiademartinus.es](http://www.cosmologiademartinus.es)

## VerdeMente

La Guía Alternativa

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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

Contenido Vivo



### 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)  
Drivino Valles, 4 (bajo) - Metro: Delicias

[www.taichixinyi.org.es](http://www.taichixinyi.org.es) taichixinyi@terra.es

La Guía Alternativa La Guía Alternativa La Guía Alternativa  
Alternativa La Guía Alternativa La Guía Alternativa

**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.

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

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.

### Masajes Holísticos, Shiatsu, Reiki, Aurasoma

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

[www.solylunamasajes.com](http://www.solylunamasajes.com)

Cita previa, Teléf **669 199 142**

### COACHING HOLÍSTICO

Sesiones desde la toma de conciencia  
Con yogaterapia, meditación,  
trabajo corporal y emocional

[daltit@gmail.com](mailto:daltit@gmail.com)

[daltitcoaching.wordpress.com](http://daltitcoaching.wordpress.com)

### CONSTELACIONES FAMILIARES

Registros Akasicos - Terapia Sacro Craneal  
- Kinesología Holística

Virginia Alburquerque

[www.avalonbienestar.com](http://www.avalonbienestar.com)

Tel: 639 134 253 / 911 25 85 99

Herbolario Bambu

San roque nº 45 S.S. de los Reyes

**Ricardo Hervas López**  
Quiromasajista Reflexología Podal  
Aromaterapia  
Masaje Indio de cabeza  
Deep tissue massage - Maestro de Reiki  
C/ Mayor 21 - Movil: 674 944 788

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

**TAROT de los ALQUIMISTAS**  
Consultas Particulares  
Cursos Tarot Activatorio, Evolutivo, Meditativo  
Iniciación al Reiki (todos los niveles)  
Masaje Metamórfico  
Rosemary Tl. 91 553 67 90-651 329 193



# CONFERENCIAS Y TALLERES

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



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



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



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



**ARATAROT**  
Reconocida  
Vidente  
Astrologa,  
Tarotista

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

∞ HEISABEL ∞  
TAROTISTA • ENERGETISTA • MAESTRA REIKI  
TAROT Adivinatorio, Evolutivo, Terapéutico,  
Oráculo de los Ángeles.  
ENERGIA Sesiones de Energía. Con Cristales  
y Piedras. Armonización de Chakras y  
Sintonización Regeneradora. Limpieza Aura y  
Protección Energética.  
CONSULTAS • AYUDA, ORIENTACIÓN, CONSEJO  
EXPERTA EN CONSULTAS DE AMOR  
∞ 696 02 53 08 ∞

Tarot de Analía  
Vidente y astróloga

"Mi don te ayudará"

Salud  
Amor  
Dinero  
Trabajo

VISA Consulta 15€  
902 884 526

806 50 68 90  
ABSOLUTA CONFIDENCIALIDAD

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

Fátima Molina Tarotista y vidente  
Predicciones 2014 - Amor - Dinero - Trabajo  
806.535.742 Respuestas claras  
918.340.602 Toda la verdad  
www.tarotdefatima.com  
OFERTA VISA: 30 min por 20€

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

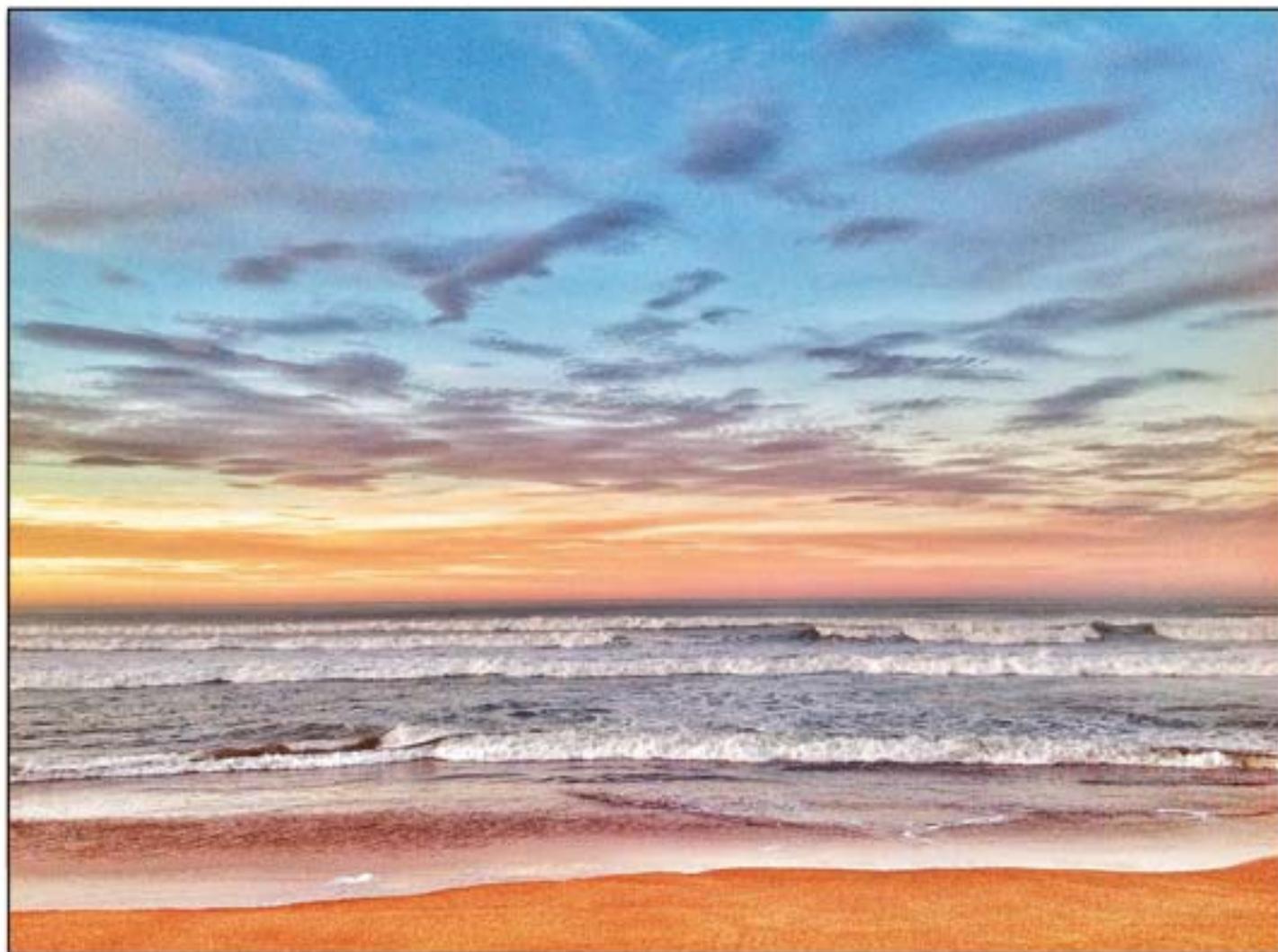
RENEE PIÑEIRO  
VIDENTE MEDIUM TAROT  
\* \* \* Estoy para ayudarte \* \* \*  
Consulta de 20 años en Madrid Centro  
CITA PREVIA  
Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

MÉDIUM VIDENCIA TAROT  
Consulta una hora 35€  
y media hora y 20€  
Zona centro  
Pilar 691 015 567

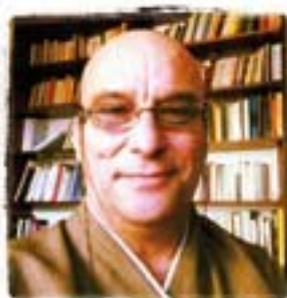
"Gracias a mis dones he ayudado a miles de personas"

Gabriel  
806 50 61 82

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



Serena muerte,  
firme te mantienes  
en el seno de la vida.  
Vida luminosa,  
tenaz te mantienes  
en el seno de la muerte.  
¿Quién podría decir  
que sois dos o una?



## Fotografía y texto de Dokushō Villalba

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

VIDEO



Contenido  
Vivo



# EcoCentro

**Vida saludable y sostenible**

**Alimentación Ecológica**

**Multi-Tienda Natural**

**Restaurantes Bio-Vegetarianos**

**Hoteles Rurales**

**Ecosofía: Formación y Cultura**

## NOVEDADES



### EcoCentro Tv

Nuevo canal en internet, desde el que presentamos proyectos e ideas que transforman el mundo. Ya en [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

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

En diciembre:

Hasta el 21: Sagitario. Desde el 22: Capricornio.

\*Consulta las condiciones en [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

### Regalo sin sorteos

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

## LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO



### Finca Hotel-Cabañas

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

Un remanso de paz y belleza.

Gran capacidad: 24 cabañas, 70 camas.

### Promoción para enero

**Cabaña para 2 personas: 35e./día**

Descuento del 50% ya incluido en el precio.

\*Consulta condiciones en [www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos. Cáceres  
927-570-134 - 633-214-027

[www.lahospederiadelsilencio.com](http://www.lahospederiadelsilencio.com)

[lahospederia@lahospederiadelsilencio.com](mailto:lahospederia@lahospederiadelsilencio.com)

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



### Próximos conciertos

En la sala 53, a las 20:00:

-Domingo 12 de enero: Honkyoku, música de los monjes Komuso.

-Domingo 9 de febrero: Brahonain, Ecos del Alma

### V Cena gratis para desempleados

El lunes 6 de enero, de 19:00 a 23:00, hasta 100 desempleados podrán disfrutar de un menú gratuito en el Bio-Bufé.

Imprescindible reservar y presentar tarjeta de desempleo y DNI.

+Info en

[www.ecocentro.es](http://www.ecocentro.es)

actualizada a diario



@EcoCentroMadrid

## ECOCENTRO

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

Metro: Cuatro Caminos, Ríos Rosas y Canal

915-535-502 690-334-737 [eco@ecocentro.es](mailto:eco@ecocentro.es)

## ECOCENTRO SALUD

C/Esquilache 2, 1º

915-531-299 - [info@ecocentrosalud.es](mailto:info@ecocentrosalud.es)

[www.ecocentrosalud.es](http://www.ecocentrosalud.es)

## HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo. León.

987-530-000 - 617-898-100

[www.laecoposada.com](http://www.laecoposada.com) - [ecoposada@gmail.com](mailto:ecoposada@gmail.com)