

VerdeMente

Diciembre 2019 | N 240

Entrevista a Sumati *La comida habla de ti*

Feng Shui facial: la lectura de los rasgos

Gloria Merino

La Medicina Tradicional Tibetana: un proyecto de vida saludable

Sergio Iniesta

No hay verdadero yoga sin transformación

Ramiro Calle

Adéntrate en la reflexología con los 5 sentidos

Isabel Pérez

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

YOGA Tai Chi MEDITATION PILATES

CENTRO MANDALA

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

ACTIVIDADES REGULARES

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



FORMACIONES :: CURSOS :: TALLERES

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

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



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

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

SUMARIO



Entrevista a Sumati **8**
La comida habla de ti

La Medicina Tradicional Tibetana: un proyecto de vida saludable **14**

Sergio Iniesta Estebán

Un viaje a un mundo consciente **16**

Equipo Mundo Consciente - Vacaciones en Gredos

Sección Instrumentos para el Alma **18**

Grita el indio... Lloro la Tierra... Amazonía - Preludio
Chema Pascual

Sección Cuentos Taoístas **20**

Mancha

Eva Álvarez



p. 18



p. 22

La importancia de digerir y asimilar correctamente los alimentos según el Ayurveda **22**

Ángela Gómez

Chi Kung para fortalecer los huesos **24**

Janú Ruiz

Cosmo Cure. Energía que rejuvenece y sana **26**

Dr. Dino Tomic

Alimentación y mitos falsos **28**

Joaquín Suárez Vera

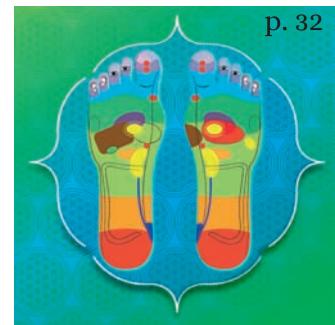
Sección Yoga y Orientalismo **30**

No hay verdadero yoga sin transformación

Ramiro Calle

Adéntrate en la reflexología con los 5 sentidos **32**

Isabel Pérez Broncano



p. 32

p. 36



Feng Shui Facial. La lectura de los rasgos faciales **34**
Gloria Merino

Hemeroteca: Grandes artículos **36**
Meditación, trascender y cambiar
Juan Manzanera

Los 3 centros. Masaje Californiano Esalen **38**
María Lucas

Sección Cuerpo, Postura y Salud **40**
Escoliosis, cifosis, hiperlordosis y otras desviaciones de la columna
Francisco Alonso

Sección la imagen del "Otro" **42**
Sincretismo
Manuel Castro

p. 46



Amigos indeseados **44**
Grabiela Rdz. de Miguel Heredia

Comunidad Conscencial. Ámate y vive en la Hospedería del Silencio **46**
Enrique Álvarez

Libros **48**
Agenda **48**

Recomendaciones **49**
Guía Verdemente **50**
Alquiler/Traspaso **51**
Esoterismo **51**

p. 42



SUMARIO

VerdeMente

25 años contigo

www.verdemente.com



EDITORIAL

EDITORIAL

Llegó diciembre. No sé si observarlo con esperanza o tal vez con la misma sensación de estancamiento colectivo que todos tenemos y que es fruto de los anhelos incumplidos. Una de las sensaciones más frustrantes que la búsqueda de la quietud y el equilibrio que muchos buscamos provoca, consiste también en la aceptación de lo inevitable. Con ello me refiero a lo que no podemos alterar, porque no tenemos capacidad para ello, pero que afecta a nuestro ser. Es la aceptación de lo ineludible una de las situaciones en las que el enfrentamiento entre el YO que soy y el que quiero ser, se muestra de una manera más crítica, en algunas ocasiones dolorosa. Ese YO que quiero ser no es un YO que crezca dentro de los parámetros que el presente impone, sino una búsqueda hacia sí mismo llena de vericuetos y caminos a ninguna parte. De ti depende llegar a la quietud, que no siempre consiste en alcanzar una supuesta plenitud al final del camino, sino en detenernos, pararnos y abrirnos a lo presente con una visión de conocimiento.

Verdemente te propone siempre un acercamiento, una ayuda en ese camino hacia el encuentro de ti mismo, de ese espejo en el que te reflejarás en tu caminar. Siempre acercándote contenidos que te puedan interesar y hacerte reflexionar.

Creo que con esta introducción entenderás mejor el interés que hemos tenido este mes en mostrarte un contenido integrador. Creo que lo hemos conseguido con la entrevista a **Sumati**, en la que ofrece un acercamiento a la alimentación desde el interior, más allá de lo fisiológico y que supone una visión más sobre las “cosas del comer”.

Junto a ello, esta revista tiene mucho de revisión, de puesta a punto. En los distintos artículos se te presentan desde un acercamiento iniciático al yoga (**Ramiro Calle**) a la Reflexología (**La Biotika**), al Ayurveda (**Ángela Gómez**), al masaje Esalen, a la búsqueda de nuevas formas de vida (**Ecocentro**), al Feng Shui (**Gloria Merino**), o de la Medicina Tradicional China como proyecto de vida saludable (**Thubten Dhargye Ling**)... que verás a lo largo de las páginas. Desde artículos centrados en el componente más corporal, como los de **Francisco Alonso** en torno a los problemas de espalda, como otros con un componente más interior, como la reflexión de **M. Castro** sobre lo que significa el sincretismo religioso, con interesantes ejemplos andinos. Los Andes, Sudamérica ese continente con las venas abiertas que diría Galeano, y que también atrae la atención este mes de **Chema Pascual**... Y, *last but not least*, comenzamos una nueva sección de artículos que os gustaron especialmente de números agotados y que de manera continua nos solicitáis su reedición. Aquí tenéis uno de **Juan Manzanera**, que tiene mucho que ver con mi comentario inicial

Hecha siempre con cariño y esfuerzo para ti. Disfrútala en diciembre, en Navidades.

Nos vemos en Enero. Feliz Navidad.

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixbay

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

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: “Revista Verdemente”
Twitter: “@RevisVerdeMente”
Instagram: “revistaverdemente”

25 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

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

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

Ejemplar gratuito



Autor: Sergemi
Lámpara de aceite en un templo
budista tibetano.
shutterstock.com

Entrevista a Sumati

La comida habla de ti



Este mes os traemos una entrevista, con motivo de su nuevo libro, con Sumati, Tu relación con la comida habla de ti (Ed. Sirio), en torno a nuestro vínculo con la alimentación. El original enfoque que plantea la autora es lo que nos hace volver sobre cuestiones que ya hemos trazado en números anteriores. Sin duda, el elemento central es el acercamiento al componente emocional que explica los desarreglos alimenticios. Se trata de una entrevista planteada en “femenino”, en la que no pretendemos acercarnos a los alimentos que son saludables o no, o cuál es la dieta adecuada, si no a cuestiones más amplias y de carácter mucho más holístico, y cómo estas se combinan.

¿Por qué te decidiste a escribir este libro?

Fue por una necesidad de compartir lo que observaba en las consultas de alimentación. Las dietas no funcionan y el efecto que producen a nivel mental y emocional es devastador. Nuestra relación con la comida nos habla de la relación que tenemos con nosotras y con la vida. Si queremos conseguir un peso adecuado necesitamos conocernos, conectar con nuestras necesidades y con el amor hacia nosotras mismas. El hambre emocional nos avisa de que algo no está bien y que necesitamos hacer un trabajo personal para realizar ciertos cambios.

Estableces una estrecha relación entre los miedos y las formas de alimentarnos, en tu libro Tu relación con la comida habla de Ti, ¿qué nos puedes decir de ello?

La comida nos “ayuda” a tapar lo que no nos gusta, para no hacer frente a lo que nos resulta incómodo. Sabemos que los miedos pueden ayudarnos en ciertos momentos y por ello es importante honrarlos y agradecer cómo nos han protegido a lo largo de nuestra vida. Pero cuando estos nos limitan, nece-

sitamos soltarlos y conectar con nuestro coraje para hacer frente a los desafíos que la vida nos propone. Reconocer que utilizamos la comida para anestesiar lo que sentimos, o no tomar consciencia de ello, es

el primer paso para empezar a trabajar los miedos. Por ello, antes de empezar a comer por este motivo, mi consejo es permitirnos parar, respirar y sentir lo que sentimos en este instante. No hay nada de malo en sentir lo desagradable; taparlo es huir de nosotras mismas y el resultado nos lleva a necesitar ingerir cada vez más cantidad de comida.

¿Cuál es la relación que uno puede establecer con la comida desde la Meditación?

Una relación consciente en la que somos capaces de conectar con nuestra sensación de hambre y de saciedad. En la que respondemos a la sensación del hambre física parando de comer cuando es suficiente y no nos dejamos llevar por impulsos inconscientes. La meditación con relación a la comida nos ayuda a elegir los alimentos desde la escucha de nuestras necesidades, no desde la mente, la prohibición o el autosabotaje. Y, algo muy im-

“ *La comida nos “ayuda” a tapar lo que no nos gusta, para no hacer frente a lo que nos resulta incómodo. Sabemos que los miedos pueden ayudarnos en ciertos momentos y por ello es importante honrarlos y agradecer cómo nos han protegido a lo largo de nuestra vida. Pero cuando estos nos limitan, necesitamos soltarlos y conectar con nuestro coraje para hacer frente a los desafíos que la vida nos propone.* ”

La Nueva Alimentación (XIX)



portante, nos ayuda a disfrutar más de los alimentos y permitirnos el placer de saborear, tanto de lo que comemos como de la vida en sí misma.

voz es la que nos lleva a conectar con nuestra parte más salvaje y nos ayuda a expresarnos, a poner límites y a respetarnos. Esa voz está en todas y en todos, pero para escucharla necesitamos ir a las profundidades de nuestra alma.

¿De todas las formas de “hambre” entendida ésta como una realidad fisiológica pero con un fuerte componente social y cultural, cuál es la más destructiva?

La forma de hambre más destructiva es aquella que utilizamos para autodestruirnos, al sentir que no nos merecemos una vida mejor. Se trata de una situación en la que utilizamos la comida como un castigo por no hacer las cosas como nos gustaría, ya sea porque nos exigimos demasiado o porque nos cuesta perdonarnos tras haber cometido un error. El camino hasta darnos cuenta de esa autodestrucción no es un camino fácil, y cuesta mucho reconocerlo en una misma, pero es la única vía para conseguir cambiar nuestra relación con la comida.

¿Cómo poder superar nuestros problemas con la alimentación, si nuestro carácter es inseguro y hasta cierto punto destructivo?

Conectando con nuestra voz interior, esa voz que nos grita a través de la comida: ¡quíete más! Y cuanto más grita más hambre tenemos. Hasta que la escuchamos y miramos qué mensaje nos trae Por muy inseguros que seamos, o por cierto carácter destructivo que tengamos, existe un instinto en el ser humano de supervivencia. Esa voz es la que nos hace buscar una ayuda diferente a la que hemos buscado en otros momentos y no ha servido. Esa

Pero yendo al elemento tierra, que tú señalas, ¿cuáles son los elementos que no deberían faltar en una buena alimentación?

En primer lugar, diría el elemento del amor hacia nosotras mismas, sentirnos merecedoras de una alimentación sana, incluso cuando estamos solas en casa. También ser capaces de honrar a los alimentos por los nutrientes que nos ofrecen. Y, por último, diría el mostrar respeto hacia nuestro organismo a través de los alimentos que le aportamos, dándole alimentos vivos como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, etc. Y evitando los alimentos procesados y sin vida.

¿Qué es para ti la “Energía de los Alimentos”?

Para mí la energía es el efecto que los alimentos producen en nuestro organismo una vez los ingerimos. Es decir, la repercusión que tienen a nivel físico (energía que tenemos, como dormimos, como vamos al baño, etc.), mental (estado de estrés o ansiedad, capacidad de relajación, capacidad de concentración, etc.) y emocional (altibajos emocionales, gestión emocional, claridad para mirar hacia dentro, etc.).

¿Qué ventajas nos ofrece el ayuno?

Nos da la oportunidad de dejar descansar al intestino y a todo el sistema digestivo, de depurar nuestro organismo de toxinas y, sobre todo, de interiorizar y conectar con nuestro refugio interior. Un ayuno desde mi punto de vista no es para bajar de peso, sino para hacer un alto en el camino y tomar un respiro, ya que a dónde me han llevado, cuando los he hecho, ha sido hacia el silencio y la escucha.

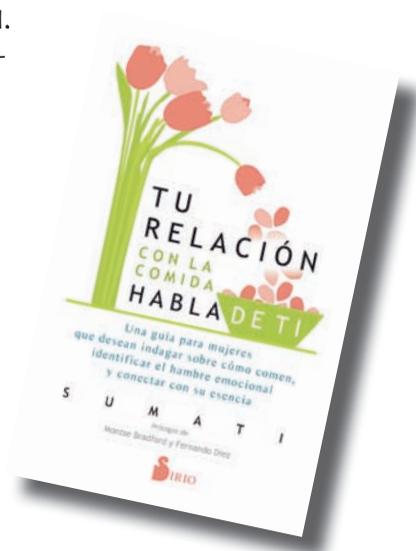
¿Por qué es necesario una depuración periódica?

Realmente, si llevamos una alimentación saludable no necesitaríamos hacer una depuración periódica ya que nuestro organismo tiene los órganos y mecanismos necesarios para eliminar las toxinas. La necesidad aparece cuando comemos más de lo que necesitamos, ingerimos alimentos procesados o abusamos de harinas, azúca-

res, carnes o alcohol. En estos casos solemos sentirnos más cansados de lo normal, sucios por dentro y pesados. Y en esta situación es cuando aparece la necesidad de limpiarnos interiormente. Ya que el efecto de estos alimentos, o ciertos hábitos de vida (falta de descanso, escasa luz solar, vida sedentaria, mala gestión emocional, etc.), nos hacen sentirnos bloqueados a nivel interno.

Consideras al yoga una práctica capaz de superar los problemas digestivos...

Para mí el yoga es un estado interior y sí que creo que puede ayudarnos a mejorar problemas digestivos. A superarlos no estoy segura pero sí a generar un estado de observación del malestar, aumentar la calma interior y la aceptación para poner toda la intención y acción en la curación. Uno de los factores que más afecta a los problemas digestivos es el estrés, algo muy habitual hoy en día, y la práctica de yoga nos ayuda a gestionar claramente este estrés.



“Conectando con nuestra voz interior, esa voz que nos grita a través de la comida: ¡quíete más! Y cuanto más grita más hambre tenemos. Hasta que la escuchamos y miramos qué mensaje nos trae Por muy inseguros que seamos, o por cierto carácter destructivo que tengamos, existe un instinto en el ser humano de supervivencia.”

¿Qué piensas de la aplicación de la Alimentación de acuerdo al Ayurveda?

Me parece una filosofía de vida muy interesante y comparto muchas de las ideas, otras no tanto, sobre todo, a la hora de aplicarlo en sitios donde hace frío. Al igual que la alimentación energética, me parece muy acertada la idea de adaptar la alimentación y los hábitos de vida a cada persona en función de los elementos que están más presentes en su organismo y

“*Tanto en las mujeres como en los hombres puede haber hambre emocional pero los motivos que nos llevan a gestionar nuestra vida desde este lugar pueden variar. En mi experiencia trabajando con mujeres, he visto que las causas que pueden estar detrás de este tipo de hambre suelen tener mucho que ver con el rol de “cuidadoras” y “dadoras”.*”



en su forma de ser. Pero en la cocina Ayurveda se utilizan mucho las hierbas aromáticas y las especias, y estas enfrían. Es normal que se utilicen mucho en India que hace tanto calor, pero abusar de hierbas y especias en lugares como España donde en invierno hace frío, puede debilitar, sobre todo, a aquellas personas que tienden a tener frío. En estos casos no las recomendaría.

En tu libro focalizas tu atención en la mujer, ¿existen diferencias con los procesos alimenticios en los hombres?

La idea de focalizar la atención en la mujer se debió a mi experiencia profesional en los cursos y consultas. Cuando empecé a escribir el libro y compartir casos prácticos, casi todos eran situaciones acaecidas a mujeres y me salía escribirlo en femenino. Hasta el punto en el que planteé a la editorial escribirlo todo con este género.

Tanto en las mujeres como en los hombres puede haber hambre emocional pero los motivos que nos llevan a gestionar nuestra vida desde este lugar pueden variar. En mi experiencia trabajando con muje-

res, he visto que las causas que pueden estar detrás de este tipo de hambre suelen tener mucho que ver con el rol de “cuidadoras” y “dadoras”. Al atender a todos nos vamos olvidando de quiénes somos y de los gustos y necesidades que tenemos, si un día nos “ocupamos” de nosotras, además, nos sentimos culpables. Este tipo de comportamientos no lo he visto tan claro en los hombres. Quizá el próximo libro sea trabajando con hombres e indagando en las causas más habituales que a ellos les hace comer de forma emocional.

¿Qué podemos hacer para cambiar nuestra alimentación?

Para cambiar nuestra alimentación creo que es importante hacerlo desde el disfrute y el reconocimien-



to del beneficio que este cambio vaya a producir en nuestra vida. Si lo hacemos desde la obligación y desde la “dieta” perdemos la motivación rápidamente. Mi sugerencia siempre es plantearnos un cambio de hábitos, no algo que ponemos en práctica de cada a unas semanas o meses. Para mantenernos en el camino del cambio, necesitamos que no sea muy exigente, hacer los cambios poco a poco y buscar alternativas para disfrutar el momento de comer. Se puede comer rico y sano. Al principio necesitamos organizarnos y planificarnos para conseguir nuestros objetivos, pero llega un momento, cuando se convierte en hábito, que nos sale solo.

¿Cuáles son tus nuevos proyectos?

A nivel profesional quiero seguir compartiendo el mensaje de cómo conocernos, aceptarnos y cuidarnos es el mejor camino para mejorar nuestra relación con la comida. Y para ello seguiré acompañando a personas a través de los talleres de grupo y las sesiones individuales.

A nivel personal me abro a la maternidad y al gran aprendizaje de esta nueva etapa, si todo sigue tan bien como hasta ahora en unos meses seré mamá. Para despedirme comparto una frase del libro de mi nuevo libro en la que señalo:

“Si existen los atracones y el hambre emocional, es porque podemos superarlos, porque somos mucho más que ese instinto que a veces nos controla. Solo necesitamos escuchar y reconocer el porqué y el para qué de su existencia, que nos dará el porqué y el para qué de la nuestra” ●

Revista VerdeMente

ACERCA DE SUMATI



Sumati Díez Querol es Coach nutricional experta en la gestión del hambre emocional y la práctica de mindful eating, profesora de yoga y meditación. Ha publicado recientemente en la Editorial Sirio *Tu relación con la comida habla de ti*, centrado especialmente en el hambre emocional, a menudo un síntoma de algo que poco tiene que ver con la comida, y que puede ser una oportunidad para crecer si nos atrevemos a enfrentarnos a ella.

www.sumati.es

[@sumati_aum](https://www.instagram.com/sumati_aum)

La Medicina Tradicional Tibetana

UN PROYECTO DE VIDA SALUDABLE

Últimamente escuchamos con bastante frecuencia referencias a salud plena, y ya no sólo en anuncios sino también en nuestro ambiente de trabajo o en las actividades de ocio que practicamos. Y es que, desde no hace mucho, la sociedad occidental ha empezado a incluir en sus hábitos cotidianos prácticas que permiten integrar mente y cuerpo.

costumbres de tiempos anteriores. Y es así que integramos formas y culturas más globales en nuestra cotidianidad.

Miramos a Oriente, no sólo por la atracción de lo distinto y exótico, sino con la esperanza de hallar otra forma de conciencia, otro enfoque vital. El tiempo para uno mismo (introspección), la escucha de nuestro yo (la reflexión interna), y la satisfacción personal (ya no tanto profesional), son ahora objetivos que queremos integrar y compaginar en nuestro panorama cotidiano.

Parece obvio que una persona debe tener hábitos de alimentación y comportamientos saludables si quiere mantener una vida sana, sin embargo muy frecuentemente ello no es así. De la mano de la Medicina Tradicional Tibetana esta visión de la salud se ha integrado en todo el Asia Central y la globalización que preside nuestra cultura la trae también hasta nosotros, haciéndonos comprender la importancia de la ley de causa y efecto en nuestras decisiones diarias y su influencia en nuestra salud o su falta de ella. Por todo ello, la Medicina Tradicional Tibetana ha ido tomando un rol más activo en la vida occidental, aportando la conciencia a nuestros hábitos cotidianos, cambiando el objetivo de salud por el de salud plena, y recuperando el protagonismo de cada individuo en su forma de integrar vida, trabajo, salud y ocio.

Las sociedades evolucionan, y con ellas los patrones de comportamiento. Es por eso que la conciencia de los individuos se transforma no solo de forma personal sino también grupal, abriéndose a nuevas formas de vida y nuevos hábitos.

Con esas nuevas perspectivas cambiamos nuestros pensamientos y utilizamos enfoques más flexibles, buscando soluciones diferentes y dejando atrás las

Pero ¿qué nos propone la Medicina Tradicional Tibetana?, ¿qué alternativa nos aporta? Yendo a sus orígenes, este sistema médico (totalmente integrado en la vida de las sociedades asiáticas de India, Tíbet, China, Japón o Rusia) debe su nacimiento a la combinación de un sistema tradicional de hierbas y remedios, con el enfoque budista de la mente y su importancia en nuestra forma de relacionarnos con el mundo.



"LA MEDICINA TRADICIONAL TIBETANA CAMBIA EL OBJETO DE SALUD DE INACTIVO A ACTIVO, SIENDO EL PROPIO INDIVIDUO Y SU PENSAMIENTO QUIEN DEFINE SU SALUD, ALEJANDO DE ESTA FORMA EL CONCEPTO DE ALIENACIÓN QUE NOS ENCONTRAMOS EN MUCHAS OCASIONES EN LA MEDICINA OCCIDENTAL."

La Medicina Tradicional Tibetana cambia el objeto de salud de inactivo a activo, siendo el propio individuo y su pensamiento quien define su salud, alejando de esta forma el concepto de alienación que nos encontramos en muchas ocasiones en la medicina occidental.

Estar sano es un proyecto de vida que requiere de un individuo consciente de todos sus actos, decisiones y actividades que realiza. Llegamos a este mundo condicionados y debemos entender las circunstancias en las que vivimos para lograr interrelacionarnos de una manera positiva y que de paso a nuestra salud. Estas condiciones se manifiestan en una constitución (existen 6 diferentes según las enseñanzas de la Medicina Tradicional Tibetana), que, si bien no es totalmente determinante, ayuda a entender nuestras tendencias físicas y psicológicas y, con ello, las causas que puedan fomentar un estado de salud o su falta.

Reflejados en la Medicina Tradicional Tibetana, el mundo está compuesto de 5 elementos primordiales, conocidos como tierra, agua, fuego, aire y espacio, presentes en todas partes, incluidos nosotros mismos, y que se relacionan mediante un modo de apoyo

(mismo elemento favorece por adición) y oposición (elementos opuestos se compensan), permitiendo mantener un equilibrio.

Estos 5 elementos se agrupan para dar lugar a las 3 energías esenciales; viento, bilis y flema, que determinan los procesos físicos y psicológicos de nuestro cuerpo. Siendo el viento la energía responsable de los procesos intelectuales, emocionales y de percepción, así como de nuestra parte psicológica. La energía bilis es responsable de la energía física y de los procesos metabólicos y de transformación. La energía flema es finalmente la responsable de nuestro sostén, nuestro descanso y compensa el calor generado por la energía bilis para mantener un equilibrio de temperatura interno.

La relación del individuo con su entorno externo (alimentos, clima, vida social, etc.) conlleva un intercambio de elementos con los internos del cuerpo, de forma que las energías se desequilibran por exceso o defecto, dando lugar a la pérdida de salud. Desde la Medicina Tradicional Tibetana aprendemos a reconocer esos elementos y sus características en nosotros mismos y en todo lo que nos rodea, de forma que somos capaces de poder actuar en nuestro beneficio, logrando salud, calidad de vida y felicidad.

No dudes en acercarte al mundo de la Medicina Tradicional Tibetana, su sencillez y su lógica no te dejarán de sorprender ●

Tashi Delek



Sergio Iniesta Esteban

Coord. del Área MTT de Thubten Dhargye Ling.
www.budismotibetanomadrid.org

THUBTEN DHARGYE LING
| COMUNIDAD BUDISTA TIBETANA |

De febrero a octubre 2020

Curso de
Medicina Tradicional Tibetana

Un proyecto de vida saludable

Modalidad presencial u online

Imparte el curso: Dr. Lobsang Shrestha

C/ Canillas 22 Madrid - Tel. 915632959
www.budismotibetanomadrid.org

Un viaje a un mundo

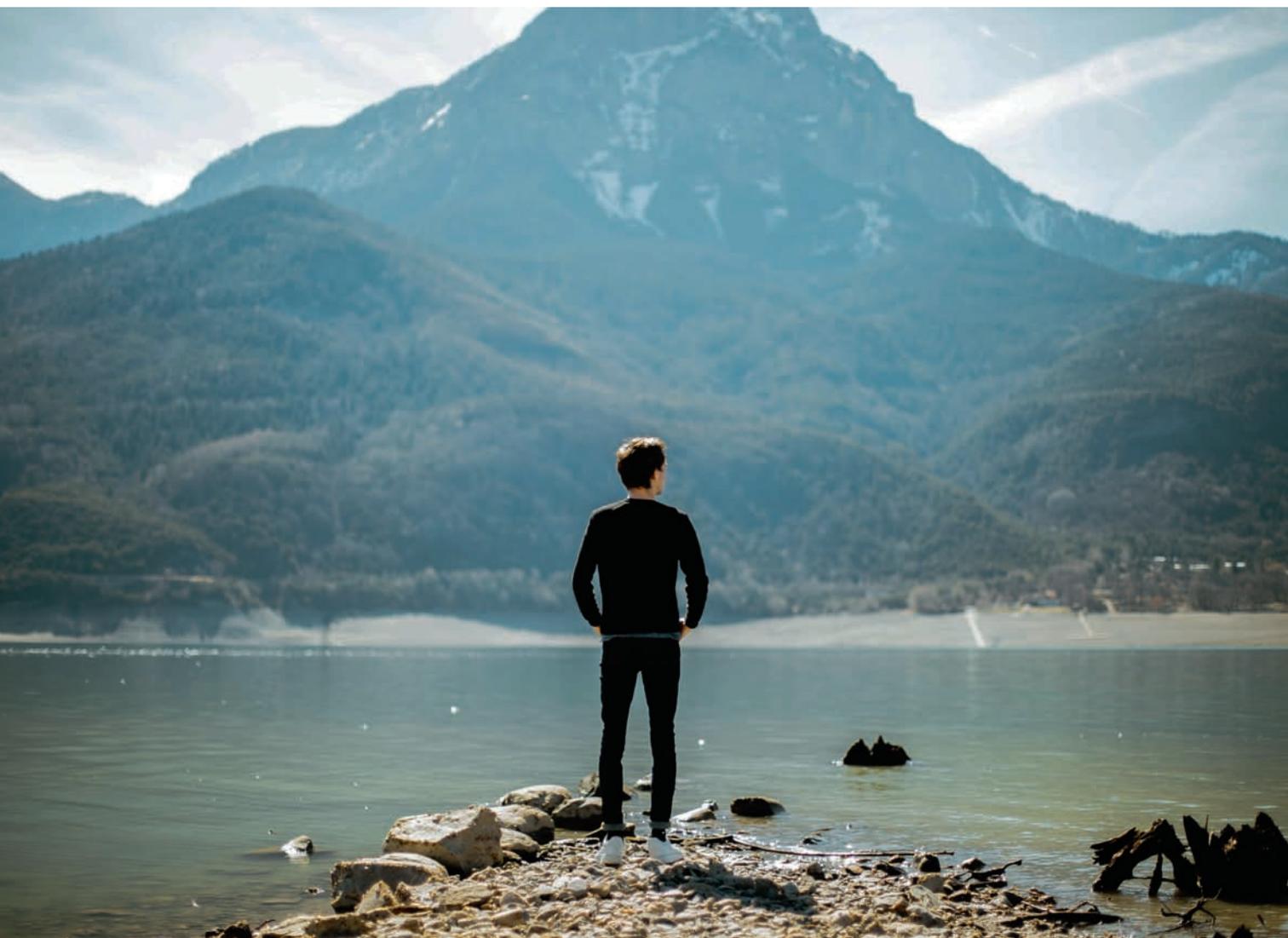
Estaba cansado, me sentía apático, rabioso, estresado, furioso, desdichado... No sabía bien por qué, pero no podía más. Todo me hacía daño y sentía que dañaba todo aquello que tocaba. Las cosas en casa no iban bien, y, aunque en el trabajo mantenía el tipo, podía intuir que no aguantaría mucho más. Cada vez que iba a comer con mi madre, me sentía más lejos de ella. Cada vez que le decía “te quiero” a mi mujer, sentía que en realidad esas palabras estaban vacías, y no sabía por qué. Cuando salía con vosotros de fiesta, me sentía vacío y sólo, aunque estuviera rodeado de gente. Sentía que cada vez era menos yo, menos real. Estaba siempre machacándome, siempre enredado en unos pensamientos delirantes que me hacían sufrir más y más. No sabía cómo parar aquello. Me sentía como una estatua de mármol, frío e inmóvil. Decidí que necesitaba tiempo para mí, necesitaba calma para reorganizar mi vida, para no caer en el pozo, pero no sabía cómo.

Alguien me comentó que, no muy lejos de Madrid, existía un lugar mágico, al pie de las montañas nevadas de la sierra de Gredos en dónde quizás me podrían

ayudar. Había percibido en la mirada de aquella persona todo lo que yo anhelaba. No sabría describirlo con precisión, pero ese brillo en sus ojos fue lo que me impulsó a emprender este viaje, y no podré estarle más agradecido.

Después de un par de llamadas, todo quedó solucionado. Estaba para mí. Hasta a mis jefes pareció encantarles la idea, creo que vieron en mis ojos la necesidad de aquel retiro, sabían que este tiempo para mí revertiría también en mi rendimiento, y no se equivocaban, así que no pusieron impedimento alguno. Arreglé un par de asuntos, preparé una pequeña maleta y partí hacia aquella aventura que más tarde descubriría que, en realidad, me llevaría a un lugar más cercano, pero más profundo. Mi interior.

Cuando llegué a aquel lugar, me encontré con personas de toda clase y condición. No parecía haber un nexo común entre ellos, desde una mujer jubilada que me recordaba enormemente a mi madre, a un veinteañero en el que podía reconocer sin esfuerzo a mi Yo de hace una década; pero todos tenían algo que en seguida



consciente

“ *Partí hacia aquella aventura que más tarde descubriría que, en realidad, me llevaría a un lugar más cercano, pero más profundo. Mi interior.* ”

me recordó el por qué estaba allí, aquel brillo en los ojos de mi amigo, aquello que yo tanto anhelaba. Y entonces supe que estaba en el lugar adecuado y en el momento preciso.

Después de instalarme y conocer a mis compañeros de habitación, comenzó mi nueva vida. Al principio me costó bastante, he de reconocerlo, pero de repente, casi sin darme cuenta, me sentí en volandas de un grupo maravilloso de personas que me acompañaban a las profundidades de mi ser, y me elevaban a los cielos. No tenía ni que pensar, tenía que sentir. Eso era, sólo eso. Algo tan sencillo. Lo había tenido siempre delante.

He trabajado duro, lo reconozco.

No ha sido fácil, pero nadie dice que lo sea. He tenido que sufrir, he tenido que sentir ese sufrimiento. Pero también he descubierto que, detrás de ese sufrimiento estaba el amor. Que detrás de toda esa basura, estaba ese brillo que veía en mi amigo y en las personas que conocí aquí.

Y ahora lo veo todo con una claridad absoluta. Ahora vivo, ahora disfruto. Ahora saboreo la vida como nunca antes lo había hecho. Después de este tiempo dedicado a mí, por fin puedo sentir. Por fin puedo vivir. Ahora, los colores son más intensos. Los abrazos, más cálidos. Las sonrisas, más amorosas. Ahora siento que puedo brillar con luz propia, que ya no vivo en el ayer, ni en el mañana. Vivo. Ahora.

Y, ¿Sabes qué? Volveré. Porque me siento diferente y ya no puedo pararlo. Ahora todo me sale con una naturalidad pasmosa. He empezado a practicar mi felicidad. He empezado a sentir todo ese amor que siempre he llevado escondido tras mi máscara. Ahora me muestro al mundo tal y como soy y no pierdo oportunidad de disfrutarlo. Ya no tengo miedo, ya no siento ansiedad.

Te invito a venir conmigo, verás que lo que te cuento no es fantasía, que es mucho más real que todo lo que puedas ver, tocar u oír. Verás que aquellos paseos por la naturaleza se viven de otra manera, mucho más intensa. Que sentirás cada piedra, cada flor, cada rayo de sol, cada gota de lluvia, como si fuera el mayor tesoro que jamás hubieras visto. Sentirás las caricias del aire puro. La tierra bajo tus pies. Te bañarás en las cristalinas pozas al pie de las montañas y podrás sentir como yo, que la vida es, simplemente, ahora ●



Hugo Bermúdez Gustín

Usuario de Mundo Consciente
www.mundoconsciente.es

Vacaciones en Gredos
22 años organizando vacaciones alternativas



Vacaciones Alternativas en Diciembre

¡Disfrútalas en Gredos!
En nuestro Resort tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas:

- Naturaleza:**
A 1800 metros del parque natural de Gredos. Vegetación exuberante y poco turismo.
- Salud:**
Alimentación consciente, ejercicio personalizado, respiración, educación postural, baños de aire, agua, bosque ...
- Desarrollo personal:**
Relajación, meditación, biodanza, yoga, masajes, relaciones humanas, control del estrés...
- Ocio y amistad:**
Excursiones, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Te resultará **muy fácil relacionarte**, integrarte y hacer amigos. También puedes estar a tu aire.

Elige tu estancia:

- Abierto todo el año
- Días, Semanas y Meses

Tienes la opción de añadir **actividades temáticas** a tus vacaciones:

Diciembre

- 16 al 22: Relaciones Hombre-Mujer
- 27 al 01: Fin de Año+Singles

Enero

- 01 al 06: Reyes+Singles



Mundo Consciente
Centro de Atención Especializada y de Intervención Personal
927 57 07 25 - 606 35 03 32

Vacaciones en Gredos
Naturaleza, Ocio y Amistad. Desarrollo personal.
www.vacacionesengredos.com
927 57 07 25 - 677 04 40 39



GRITA EL INDIO... LLORA LA TIERRA...

AMAZONÍA – PRELUDIO

Xarincó apoya lentamente sus pies desnudos en un lugar remoto de la selva amazónica. No quiere ser descubierto por los madereros, cada vez más numerosos, siempre armados, cada día más cerca. Xarincó pertenece a una tribu aún no conectada, que cada día ha de adentrarse más y más en la espesura selvática para sobrevivir, como lo han hecho siempre: conectados a la sabiduría de la naturaleza. Sabe también Xarincó que eso no podrá seguir siempre así, que la huida no podrá durar mucho. Serán acorralados, los disparos silbarán la música de una guerra que, antes de empezar, ya parece perdida. Xarincó no llora, pues es árbol, es jaguar, es selva. Xarincó grita y canta la música de los abuelos, acude al poder de una sabiduría ancestral porque la selva está dentro de él. ¿Hay alguien ahí? ¿Quién te escucha Xarincó?

Bolsonaro, nuevo y esperpéntico presidente de Brasil, ha dado rienda suelta a los madereros para que la Amazonía, el pulmón más grande de la tierra, sirva como recurso de riqueza a las grandes empresas. Pero el indio no calla, no asume su invisibilidad, porque es la raíz, aquél que estaba antes de que curas y militares blancos invadieran sus tierras.

PERO EL INDIO NO CALLA, NO ASUME SU INVISIBILIDAD, PORQUE ES LA RAÍZ, AQUÉL QUE ESTABA ANTES DE QUE CURAS Y MILITARES BLANCOS INVADIERAN SUS TIERRAS. HOY TAMBIÉN ES QUIEN CUIDA DE LOS CAMPOS, QUIEN SIEMBRA Y RECOGE EL MAÍZ, QUIEN CANTA A LA NATURALEZA Y A SUS DIOS.

rras. Hoy también es quien cuida de los campos, quien siembra y recoge el maíz, quien canta a la naturaleza y a sus dioses.

OTOÑO EN LLAMAS

Y, entonces, todo explotó. En el mes de septiembre, el Gobierno ecuatoriano decide subir los precios de los carburantes, ante la falta de liquidez para pagar el crédito que pidió al Fondo Monetario Internacional. De la noche a la mañana, los precios de lo básico para la vida - pan, carburante y vivienda- se alzaron por encima de lo que un pobre indígena puede pagar. Gritaron, pelearon y algunos dejaron la vida en ello, pero, al fin, el Gobierno echó marcha atrás después de comprobar que no cesarían en su lucha.

El indio volvió a tocar entonces sus tambores de pelo, las zampoñas andinas y sus flautas de abuelo. Los cantos medicinales se repetían sin cesar, del bosque a la montaña y del cerro a la selva. La música iba a propagar la resistencia, parapeto al progreso que define al hombre blanco.

Pero la llama seguía encendida y prendió en Chile unas semanas después.

Otro recorte, otra vuelta de tuerca que ponía al indígena y a la población más indefensa al borde del cataclismo. De nuevo las revueltas, los muertos, la segregación del pobre y del indio. Curiosamente, las canciones de Víctor Jara volvieron a cantarse, los palos de lluvia giraban cual molinos al viento y las quenás andinas viajaron con un mensaje claro y firme: el indio no se dejaría aniquilar.

EN LAS CUMBRES DEL TITIKAKA

Viajando por los Andes unos meses atrás, llegué al lago Titikaka, lugar sagrado para las comunidades indígenas. En las montañas bolivianas que rodean el lago, viven los indios Querós, quienes tocan sus enormes flautas-zampoñas. Esta comunidad indígena ha estado aislada durante siglos y dicen estar ahora mostrando sus conocimientos ancestrales. Vaticinan, por ejemplo, que la tierra está evolucionando, pero que, si no evolucionamos con ella, la tierra prescindirá de nosotros.

Bolivia, uno de los países con más demografía indígena de América del Sur, consiguió poner como presidente a un indio pequeño y con fama de buena gente al frente de su país. Evo Morales duró dos mandatos y al tercero, al que se presentó y ganó de nuevo en el mes de noviembre, tuvo que salir huyendo al ser amenazado por el ejército. De nuevo, el indio se lanza a las calles para luchar por su dignidad y sus derechos. Después de semanas de represión, el ejército, alentado por el Presidente de Estados Unidos, se está haciendo con el poder.

Como una mecha que va corriendo por toda Sudamérica, la caza al indígena avanza inexorablemente. Colombia es hoy el que ocupa las primeras páginas de los periódicos: las tropas militares salen a las calles para sofocar las protestas de indígenas, estudiantes y trabajadores. De nuevo, las paupérrimas condiciones de vida de los sectores más desfavorecidos sirven de unión para que distintos sectores sociales exijan sus derechos y su lugar en la sociedad civil.

Sí amig@s, los sabios de la tierra no están de moda, por ello me gustaría acabar esta *diatriba* con unas hermosas palabras de Omar La Rosa, amigo y constructor de algunos instrumentos que he incorporado a la familia ritual:

La música andina recorre los cantos de una pentafonía, que acogida por la expresión colectiva sostiene los recuerdos de su gente. Sus ejecutantes caminan las montañas tocando sus flautas siempre en grupo. En esos momentos lo individual se pierde en la confraternidad comunal y cobra fuerza el círculo de hermandad ●



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE

Sala Ritual

LUNES 19,30 / 21,30 (2, 16, 23 y 30)

JAM SESSION - ENCUENTRO MUSICAL

VIERNES 13 - 19,30 SÁBADO 14 - 16,30 / 20,30

CANTATAS PARA EL ALMA TALLER INTENSIVO
 + 20,30 CONCIERTO DISEÑA TU PROPIO
 VIAJE SONORO VIAJE DE SONIDO
 POR CHEMA PASCUAL

VIERNES 20 - 20,00

CHARLA - PRESENTACIÓN LIBRO "ERÓTICA, CREADORA DE VIDA"
 por FÉLIX RODRIGO MORA

Todos los MARTES - 20,30 **CURSO DIDGERIDOO**
 (octubre - mayo) . Nivel iniciación. *Respira tu música*

Todos los JUEVES - 20,00 **CURSO AFROPERCUSIÓN**
 (octubre - mayo) Nivel iniciación. *Somos el ritmo de la tierra*

DURANTE TODO EL MES DESCUENTOS EN VARIOS INSTRUMENTOS Y PORTES

MÁS INFO Y RESERVAS
www.ritualsound.com



Chema Pascual

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

info@ritualsound.com

MANCHA

Érase una vez un rincón, ése típico que hay en todas las casas, haciendo esquina entre dos muebles, difícil de acceder, y totalmente olvidado por sus habitantes. Y un niño, Lucas, un habitante de esas miles de casas que existen como puntitos color amarillo cuando ves una población lejana por la noche desde la carretera.

Pero este rincón no es uno más de los miles de rincones y Lucas, tampoco es uno de los miles de niños. Una tarde, Lucas llevaba un vaso rebosante de leche con chocolate a la habitación, su merienda favorita de la que ya había tomado dos vasos y su padre le había dicho que no tomara más, acto que no estaba siendo obedecido. Caminaba sigiloso para no ser descubierto, pero los nervios le hacían sudar mientras trataba de mantener el equilibrio. Tardó poco en trastabillar con lo que buena parte de la leche cayó al suelo. La mejor forma de disimularlo rápido fue arrastrar el líquido con el pie hacia dentro de un rincón que estaba al lado y secar lo que quedaba con la manga del jersey. Así que en unos segundos se fue sin que nadie se hubiera dado cuenta del accidente.

Por supuesto que Lucas nunca más se acordó de esto, y ese líquido en el rincón comenzó a hacerse un pegote y a adquirir cualquier mota de polvo, miga o elemento que cayera en sus redes. El pegote, que no se veía demasiado desde fuera, empezó a tornarse amarillento y con muchos puntos de colores de todas las cosas que caían en él. Con los días, los meses y los años en los que nadie reparó en el rincón, el pegote fue creciendo y Lucas también creció.

Lucas se hizo adolescente y había empezado a fumar a escondidas con uno de sus amigos de toda la vida: "El Mancha". Normalmente pedían tabaco a otros chicos mayores, pero llegó el día de comprar su primer paquete y decidir quién se lo quedaba. Después de mucho debatir Lucas dijo que se lo quedaba él. De camino a su casa, mientras pensaba dónde lo iba a esconder se acordó del rincón, ¡era el lugar perfecto! Allí lo guardó.

A la noche siguiente, el rincón acostumbrado a absorber para sí todo lo que caía cerca, había pegoteado todo el paquete y cuando Lucas lo fue a sacar salieron unos hilos viscosos como un chicle cuando se estira. Lo metió rápidamente en el bolsillo y bajo a la calle donde lo esperaba El Mancha.

—¡Tío, qué asco! — dijo El Mancha cuando Lucas sacó el paquete con los restos del pegote. ¡Qué va Mancha, alégrate! — dijo Lucas. Está así porque he encontrado el lugar perfecto en mi casa para esconder cualquier cosa: un rincón entre dos muebles que no se ha limpiado en años.

—¡Ah, genial entonces! guardaremos cualquier cosa secreta ahí y para que nadie sepa que existe ese lugar, cuando queramos hablar de él lo llamaremos Mancha, como yo — dijo El Mancha. Y se rieron los dos de manera pícaro.

Así Mancha fue usado por varios meses: se guardaba comida, bebida... de todo. Los dos sabían que el precio a pagar por su lugar secreto era sacar el objeto sucio y pegajoso, pero se acostumbraron. Tan normalizado estaba que Lucas le debía dinero al Mancha por una apuesta que había perdido con él y decidió usar el rincón para guardar parte del dinero, no gastárselo y así poder pagarle.

fin de semana que los padres de Lucas se iban de vacaciones y quedaba vacía la casa decidieron hacer una fiesta. Fueron a comprar cervezas y comida para ir preparándola, pero se quedaron pronto sin dinero. Lucas se acordó de sus pequeños ahorros y El Mancha estuvo de acuerdo en usarlos



“Lucas se hizo adolescente y había empezado a fumar a escondidas con uno de sus amigos de toda la vida: “El Mancha”. Normalmente pedían tabaco a otros chicos mayores, pero llegó el día de comprar su primer paquete y decidir quién se lo quedaba. Después de mucho debatir Lucas dijo que se lo quedaba él. De camino a su casa, mientras pensaba dónde lo iba a esconder se acordó del rincón, jera el lugar perfecto! Allí lo guardó.

para la fiesta y más adelante ya arreglarían cuentas. Cuando Lucas metió la mano en el rincón para buscar el billete de veinte euros que tenía ahí guardado no lo podía despegar del suelo. Debió de poner algo encima en esos días y no conseguía tener un pico del que tirar. Miró a su amigo con cara de: “tenemos un problema”. Y El Mancha que era más rápido para actuar que Lucas, antes de que dijera nada ya estaba moviendo los muebles que generaban el rincón.

Su sorpresa fue enorme al ver una masa viscosa y pegajosa —¡parece un alien! — dijo El Mancha. —¿Y ahora qué hacemos? — agregó Lucas mientras miraba su billete de veinte euros en medio del pegote y casi absorbido por él. — No pasa nada, cojamos una espátula y lo lavamos— dijo El Mancha.

La espátula funcionó, pero el agua no, tampoco el disolvente ni ningún producto con el que probaban. El pegote y el billete eran uno y cada vez que trataba de despegarlo, más se estropeaba el billete. Probaron todo por varias horas hasta que se desesperaron. Al final no les quedó otra alternativa que poner el pegote en una bolsa y tirarlo a la basura a pesar de la cara de incredulidad que tenían. No sabían en qué momento la situación había llegado a ese punto en el que estaban: tener que renunciar al dinero porque de tanta suciedad, ésta se había apoderado de él •

*“Lo que está quieto es fácil de retener.
Lo que aún no se manifiesta es fácil de controlar.
Fácil es el remedio cuando aún no han aparecido los síntomas.
Un árbol que una persona apenas puede abrazar
nació de un tallo fino como un cabello.
Una torre de nueve pisos empezó siendo un montículo de tierra”*
(cap. 64 de los Libros del Tao de Tao Te Ching).



Eva Álvarez

Terapeuta en Medicina Tradicional China y Medicina Taoista.
evavalvarez@gmail.com
evaalvarezmtc.com
644608743



Programa de Mantenimiento de la salud

Un sábado por la mañana por mes (14 de Diciembre el próximo):
chikung, alimentación, taichi, meditación, naturaleza.

Consultorio de Medicina Tradicional China

Todo tipo de molestias:

Tuina(digitopuntura), ventosas, acupuntura, moxa, dietética.

Para estar informad@ de actividades:

f **EvaAlvarezMTChina** www.evaalvarezmtc.com
i **evaalvarezmtc**  **644608743**



La importancia de digerir y asimilar correctamente los alimentos según el Ayurveda



“Las personas no solo digieren y asimilan alimentos, realizan el mismo proceso de digestión con las situaciones que viven y con los otros seres humanos con los que se relaciona.”

Agni, fuego digestivo, es la capacidad para digerir los alimentos. Todo alimento dejará señales de comida no digerida, o parcialmente digerida, que puede acumularse, estancarse y fermentarse en el intestino, es lo que conocemos con el concepto de *Ama*. Estas fermentaciones en el intestino alimentan microorganismos patógenos que una vez absorbidos en el cuerpo, obstruyen el funcionamiento

normal de los tejidos y debilitan el sistema inmune provocando **disbiosis**, alteración de la flora intestinal. Todo ello, mina nuestro sistema de defensas y disminuye la resistencia frente a las enfermedades, empezando por el resfriado común. Los síntomas se reflejan tanto en el cuerpo, la mente, como en la disminución de la energía, provocando ansiedad y la depresión. Es por lo que **Agni**, fuego digestivo, sigue siendo la clave para la salud.

Las bacterias de un intestino sano desempeñan un papel muy importante en nuestra salud, sintetizan vitaminas incluida la B, facilitan la absorción de minerales y oligoelementos, descomponen las toxinas alimentarias haciéndolas menos perjudiciales, estimulando la inmunidad local, inhibiendo infecciones, como la salmonelosis y disminuyendo el riesgo de envenenamiento alimentario. Favoreciendo, por tanto, el sistema inmune en su totalidad. 4/5 partes del sistema inmune del cuerpo se encuentran en el revestimiento intestinal.

La mala digestión, la fermentación de alimentos no digeridos y el estrés perturban el equilibrio de la flora intestinal. Esto se agrava con el uso de antibióticos y esteroides y conduce a la proliferación de levaduras y bacterias patógenas en nuestro intestino, que a su vez crean toxinas, inactivando vitaminas, y activando enzimas digestivas. Se provoca así una fermentación de sustancias químicas potencialmente peligrosas. Estas últimas producen enfermedades inflamatorias incluido la colitis ulcerosa, la enfermedad de Crohn a través del síndrome de intestino permeable y reacciones autoinmunes.

Síntomas de que **Ama** se ha acumulado en el cuerpo:

- Falta de apetito, indigestión y trastornos intestinales.
- Hinchazón, gases o heces malolientes, comida sin digerir en la cena.
- Reacciones alérgicas, asma, urticaria, psoriasis y eccema.
- Actividad mental y física, somnolencia o pesadez después de comer.
- Mal aliento y el olor corporal.
- Despertarse cansado, incluso después de haber dormido toda la noche.

- Falta de brillo en los ojos y piel.
- Trastornos de la piel. Revestimiento blanco o cremoso en la lengua, especialmente por la mañana.
- Dolor de cabeza y migraña.
- Infecciones recurrentes.
- Congestión que provoca estreñimiento, catarro y micosis vaginal.
- Inestabilidad emocional, poca capacidad de centrar la atención.
- Colesterol elevado.

"**AGNI, FUEGO DIGESTIVO, ES LA CAPACIDAD PARA Digerir los alimentos. TODO ALIMENTO DEJARÁ SEÑALES DE COMIDA NO Digerida, O PARCIALMENTE Digerida, QUE PUEDE ACUMULARSE, ESTANCARSE Y FERMENTARSE EN EL INTESTINO, ES LO QUE CONOCEMOS CON EL CONCEPTO DE AMA.**"

Incrementar **Agni**, fuego digestivo, es la clave para eliminar **Ama**. Podemos conseguirlo aumentando los sabores picantes, ácidos y salados y con una pequeña cantidad de sabores amargos. Las especias son la mejor forma para aumentarlo

gracias a sus propiedades calientes, secas, ligero y fragante además de sus propiedades antimicrobianas, ayudando a eliminar **Ama** y reequilibrar la flora intestinal.

La cúrcuma, la canela, el jengibre y la pimienta larga, favorecen la secreción de enzimas digestivas y se pueden añadir a diario en la comida. Tenemos una preparación que se llama *Trikatu*, jengibre, pimienta larga y pimienta negra ideal para este fin.

Las especias caloríficas como el jengibre no solo aumentan el fuego digestivo, sino que también ayudan a eliminar **Ama**.

Recuerda que para mantener una salud óptima es muy importante que tengas una buena capacidad digestiva y no acumules **Ama** en el cuerpo ●

¿CÓMO PODEMOS ELIMINAR AMA?

El secreto está en fortalecer la digestión y eliminar todas las toxinas. Esto lo va a determinar la forma en que te alimentas y el equilibrio de tu propia constitución: *Vata*, *Pitta* y *Kapha*. Sin embargo, en términos generales podemos aplicar las siguientes pautas:

- Come con regularidad. No te saltes comidas.
- Sigue una dieta ligera, fresca y sana.
- Evita alimentos ricos en *Kapha* por que **Ama** es pesada, pegajosa y tiene capacidad para atascarse. Tales alimentos son alimentos procesados, grasientos, fritos, productos lácteos, bollería industrial, carne roja.
- Bebe infusiones de jengibre, canela, comino, cardamomo o hinojo con regularidad a lo largo del día. Excelente idea en la estación de otoño/invierno.
- Date masajes con aceite templado y masajea los puntos de energía del cuerpo para ayudar a eliminar los bloqueos y expulsar el **Ama** del cuerpo.
- Haz mucho ejercicio como caminar o yoga y practicar *pranayama*.
- Ráscate la lengua con el raspador Ayurvédico por la mañana y por la noche.

Namasté



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda
Naturópata.

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

CHI KUNG

PARA FORTALECER LOS HUESOS

¿Huesos débiles?, ¿Problemas en las articulaciones?.... los dolores de huesos y la pérdida de movilidad articular, son problemas que afectan no sólo a las personas de mayor edad, si no cada vez a edades más tempranas.

Mantener una buena calidad de nuestros huesos a cualquier edad está al alcance de todos, aunque hay ciertos factores que facilitan su deterioro, como la falta de ejercicio, no darle la movilidad adecuada a las articulaciones, la obesidad, el estrés y una mala alimentación.

Por término medio el envejecimiento óseo comienza a partir de los 40 años en la mujer y algo más tarde en el hombre, aunque se puede manifestar antes en función del modo de vida de cada persona.

La osteoporosis es la enfermedad ósea más frecuente en las personas mayores y consiste en que se destruye más hueso del que se forma. Se manifiesta como dolor de espalda y lumbar producido por aplastamiento de las vértebras. Las personas que llevan una vida más sedentaria son más propensas a esta enfermedad y presentan mayor riesgo de padecer fracturas de cadera o muñecas.

La artrosis es la otra enfermedad más frecuente. El dolor articular es el primer síntoma asociado a una rigidez que mejora con el ejercicio. Según avanza la artrosis el dolor se vuelve más intenso y se acompaña de deformidades articulares, dificultando la movilidad.

La enfermedad afecta por igual a ambos sexos, aunque hasta los 45 años es más frecuente en los hombres y a partir de los 55 se da más en las mujeres.

CONOCER NUESTROS HUESOS

Los huesos son la fábrica de la sangre, contienen la médula roja donde se producen los glóbulos rojos de la sangre que transportan el oxígeno a las células y los glóbulos blancos que entrarán a formar parte del sistema defensivo. Por este motivo cuando la calidad de nuestros huesos se deteriora, también nuestra sangre se vuelve de peor calidad y nos volvemos más vulnerables a las enfermedades. También contienen la médula amarilla que es una importante reserva de energía.

Los huesos están vivos y forman los órganos del esqueleto, se componen en un 50% de agua y sustancia orgánica y 50% de sales minerales. Tienen un metabolismo propio, es decir nervios para sentir y vasos sanguíneos que les aportan nutrientes y que facilitan la eliminación de los desechos.

El hueso constantemente se está deshaciendo y formando de nuevo, como el resto de los órganos: hay cé-





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

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919

“ *Mantener una buena calidad de nuestros huesos a cualquier edad está al alcance de todos, aunque hay ciertos factores que facilitan su deterioro, como la falta de ejercicio, no darle la movilidad adecuada a las articulaciones, la obesidad, el estrés y una mala alimentación.* ”

lulas que mueren y otras que nacen. Está envuelto por una membrana a modo de piel llamada periostio, que es donde se forman la mayor parte de las nuevas células de hueso.

En el periostio se insertan los tendones, de manera que cuando ejercitamos los tendones, estamos masajeando el periostio y facilitando que el hueso se regenere.

EJERCICIOS DE TORSIONES PARA FORTALECER LOS HUESOS

El principal objetivo de este método de Chi Kung, es concentrar la energía en la médula de los huesos, mediante movimientos de torsión combinados con la respiración.

Cuando realizamos la torsión de los músculos alrededor de los huesos, al principio el músculo se tensa y a continuación se relaja al volver a su posición natural. Este movimiento dirige el Chi desde los meridianos hacia la médula de los huesos donde se acumula al inspirar.

Al torsionar los músculos alrededor de los huesos, estamos reforzando nuestros tendones a la vez que masajeamos los huesos, en especial su envoltura (el periostio) y la médula roja, con lo que estamos contribuyendo a mejorar la calidad de la sangre y la producción de nuevas células de hueso.

Un factor importante dentro de este sistema de ejercicios es la respiración, que será lenta, profunda y prolongada. Utilizaremos la forma de respiración que llamamos invertida comprimida, es decir que en la fase de inspiración contraemos el perineo y el vientre, a la vez que mentalmente dirigimos el CHI hacia el interior de los huesos. Y en la espiración relajamos el perineo y soltamos el vientre, a la vez que dirigimos el CHI hacia la piel. De esta manera movilizamos la energía hacia el interior de los huesos y hacia la superficie del cuerpo, para reforzar nuestro sistema defensivo ●



Janú Ruiz

Maestro de Chi Kung

914131421 - 656676231

janu@chikungtaojanu.com

www.chikungtaojanu.com

Chi Kung



JANÚ RUIZ

ESCUELA TRADICIONAL

Clases Semanales

Gran Colección de DVDs

Formación de Profesores

PRÓXIMOS CURSOS

21 DE DICIEMBRE
QI GONG PARA LOS HUESOS

janu@chikungtaojanu.com

www.chikungtaojanu.com

914 131 421 - 656 676 231



CosmoCure

ENERGÍA QUE REJUVENECE Y SANA

La ciencia ha demostrado que los seres humanos poseen características electromagnéticas. Los métodos de diagnóstico de la medicina moderna como el ECG, EEG, EMG y MRI miden los parámetros electromagnéticos de nuestro cuerpo y permiten evaluar los niveles de salud y las funciones del órgano examinado. Los tratamientos farmacológicos normalmente también siguen estos diagnósticos, pero estos tratamientos son cada vez más cuestionados por su ineficacia y sus efectos secundarios. Muchas enfermedades son diagnosticadas como incurables y por ello los pacientes se ven abocados a una adicción a los fármacos de por vida. Sabemos que la misma enfermedad se trató con éxito en el pasado, ¿por qué no hoy?

EL TRABAJO CON DISPOSITIVOS VIBRANTES

El Dr. Dino Tomić junto a sus colegas médicos e ingenieros se dispusieron a recuperar los dispositivos y equipos utilizados con anterioridad: Al principio se consiguieron los originales que estaban en el Museo Nikola Tesla en Belgrado y en otras partes del mundo. Las conclusiones a las que llegaron fueron fascinantes. Algunos problemas, como el dolor en el sis-

tema locomotor (dolores de columna vertebral, articulaciones) en pacientes que han sufrido dolor durante años a pesar de todos los procedimientos de tratamiento tradicionales, fueron resueltos en un período de tiempo relativamente corto, con solo unos pocos tratamientos.

Se han logrado excelentes resultados frente a multitud de problemas de salud, como el hipotiroidismo (Hashimoto) u otras enfermedades.

El disco CosmoCure causó una gran impresión en Estados Unidos. Es un dispositivo pequeño que logra efectos admirables sin necesidad de energía externa.

Como ginecólogo, el Dr. Tomić, llegó al límite con la medicina clásica, más allá del cual no podía ayudar a sus pacientes.

Con el mismo problema se habían encontrado médicos de otras especialidades. "Estas limitaciones me

¿POR QUÉ HOY NO?

"Los resultados obtenidos por el Dr. Georges Lakhovski y el científico Nikola Tesla mediante el uso de osciladores de alta frecuencia y vórtices son fascinantes y obtuvieron resultados positivos en un gran número de pacientes con diversos problemas de salud", asegura el Dr. Dino Tomić.



1



2



3

Las figuras 1, 2 y 3, tomadas en 1910, hablan por si mismas. En la figura 3, observamos cómo ha desaparecido el defecto facial en la piel y también las arrugas, la piel se ha alisado y el pelo es aún más denso. El paciente fue sanado, pero también significativamente y visiblemente rejuveneció. Si estos resultados fueron posibles hace más de medio siglo, ¿por qué hoy no?

animaron a encontrar nuevas formas de tratamiento y comencé a estudiar medicina cuántica, acupuntura, homeopatía, reflexología, métodos de energía como la vinculación, Reiki y algunas de las tecnologías más nuevas de la conciencia", nos cuenta el Dr. Tomic. "Trabajé con los medios diagnósticos y terapéuticos más avanzados, pero nada me hizo sentir como CosmoCure. Con él, uno se convierte en el sanador más poderoso". Por ejemplo, se sabe que la glándula tiroides regula el metabolismo del cuerpo, así su hipofunción (enfermedad de Hashimoto) debilita los órganos vitales, se producen una serie de enfermedades autoinmunes graves y el envejecimiento rápido. El tratamiento de la glándula tiroides es solamente de 5 y 10 minutos al día y con él se obtiene una mejoría significativa en un tiempo relativamente corto.

"A mis pacientes les recomendé CosmoCure como una terapia simple para tratar infecciones vaginales comunes pero también problemas serios. CosmoCure les devolvió el equilibrio hormonal e incluso revitalizó los ovarios. Resultó efectivo incluso con infecciones frecuentes de vejiga o hemorroides molestas. Los hombres han recuperado la actividad normal de la próstata y han visto mejorada la libido, por lo tanto, también su vida sexual. Algunos pacientes aplican CosmoCure en la cara para ayudar a liberar sus cavidades nasales obstruidas. La lista de experiencias es larga, pero lo que es seguro es que no hay zona del cuerpo en la que CosmoCure no influya positivamente", así describe el Dr. Tomic sus experiencias.

"Cuando se utiliza un disco CosmoCure se produce una sensación extraña en algunas partes del cuerpo, como un aumento del dolor, ardor, tensión, presión, etc. Esto indica que el trastorno está en ese punto y el cuerpo se activa para el auto-tratamiento. Estas sensaciones desaparecerán con los días. Cuando se resuelve el problema de salud y el cuerpo se deshace de las toxinas, esto desaparece por completo" añade. El disco CosmoCure no emite ninguna radiación, solo multiplica el flujo de energía vital (bioenergía) en el cuerpo. Nuestro organismo tiene todos los mecanismos de auto-curación y todos los remedios naturales que funcionan sin límite pero nunca provoca sobredosis.

Recientemente decidimos distribuir el dispositivo a un precio muy asequible para que esté disponible para todos. El CosmoCure puede usarse indefinidamente, su vida es ilimitada y no requiere mantenimiento (como cristales). Puede ser utilizado por todos los miembros de la familia, incluidas las mascotas.



CosmoCure se puede aplicar a todo tipo de dolor, problemas ginecológicos y urológicos, dolores espinales y articulares, obesidad, disminución de la libido y la potencia, esterilidad, hemorroides, estreñimiento y trastornos intestinales, complicaciones pulmonares y cardíacas, problemas de tiroides, dolores de cabeza, insomnio y mal humor... Si coloca un vaso de agua sobre CosmoCure, obtendrá la bebida curativa más poderosa en 30 minutos. Además, el disco puede limpiar la habitación en la que se encuentra de radiación electromagnética dañina, e incluso de las energías negativas de otras personas.



Dr. DINO TOMIĆ

Ginecólogo y obstetra

Durante más de veinte años ha estado investigando diversos métodos de curación que no se incluyen en la medicina clásica. Se trata de medicina cuántica y biorreguladora, homeopatía, acupuntura y técnicas energéticas.

Visita nuestra web
www.cosmocure.es
 o llama al +34 650 830 902

Precio 56€
 * Envío gratis



ALIMENTACIÓN Y MITOS FALSOS

Los "mitos falsos" no son verdades porque, por mucho que una mentira se repita jamás se convierte en verdad, por lo que concluimos que todos los "mitos falsos" son nocivos. Y que existen por intereses económicos de la industria alimentaria, laboratorios, multinacionales, gobiernos, etc. No olvides practicar una alimentación consciente, que signifique un ritual y filosofía de vida, hasta llegar a integrar la máxima que nos legó el sabio maestro Hipócrates:

*"Que tu alimento sea tu medicina,
que tu medicina sea tu alimentación"
(Hipócrates)*

1) Hay que desayunar mucho y fuerte

Se oye con frecuencia eso de que hay que desayunar fuerte y con cantidad porque se cree que es la comida más importante del día, por eso de que hay que estar preparados para el trabajo que nos espera a lo largo del día. Pues no, partiendo desde una filosofía Higienista el desayuno no es la comida más importante del día, la más importante es el almuerzo o comida del medio día entre las 13 y las 17 horas dependiendo de cuantas veces se coma al día. Y como muestra un botón poniendo un ejemplo en negativo sobre el desayuno. Observamos los Estados Unidos de Norte América donde recién levantados se ponen a comer: mantequilla, harinas refinadas, huevos fritos, bollería, salchichas, café, leche, quesos, etc. un menú lleno de aberraciones nutricionales, incompatibilidades, grasas trans, Quizás el país donde peor se come del planeta, y prueba de ello lo confirma el maravilloso libro: "El estudio de China" escrito por T. Colin Campbell y su equipo donde lo explica muy claro y conciso. Desayuno, des-ayuno, después del ayuno nocturno toca salir

equilibradamente hacia el alimento sólido. Para ello hay que tener en cuenta los biorritmos, partiendo de tres fases al día o tiempos que experimenta nuestro cuerpo físico: Apropiación-Nutrición entre las 13 y las 22 horas, Asimilación-Vagotonía entre las 22 y las 6 horas, y la tercera es Eliminación entre las 6 y las 13 horas. Así que en la fase de eliminación no es positivo cortarla comiendo desmesuradamente cuando lo más equilibrado es tomar

Ciclo Alimentación Consciente

CONFERENCIAS

"Detox, detoxificación, depurar, un encuentro con la Salud Integral"

Diciembre, viernes 20, a las 19h.

TALLERES

"Cocina sana y consciente en Navidad"

Diciembre, domingo 22, de 11 a 15h.

Joaquín Suarez

Información y reservas:
653 246 812 / 686 339 763

Conferencias

Centro MANDALA C/ De la Cabeza 15, 2 Dcha.

Talleres de cocina

MASALA Escuela de Cocina BIO C/ Relatores,5

“Así que cada persona debe ir observando sus costumbres, creencias, adicciones y algunas pautas más sobre la realidad de cuántas veces necesitamos realmente comer-nutrirnos al día. El proceso y cambio es individual.”

líquidos y frutas. Y el físico responde con energía, resistencia, flexibilidad y lucidez.

2) Hay que comer cinco veces al día

Bueno eso de cinco veces es muy relativo, pues a veces es cultural, social, tradición, consumismo, emocional, hambre falsa, etc. Hay países y culturas que comen tres veces al día y otros que comen cinco o más, es decir que siempre están comiendo-consumiendo y esto para el cuerpo físico es nefasto porque siempre está en proceso y labor de digestión, siempre gastando energía para digerir tanto comestible que muchas veces no llegan a ser ni siquiera ali-

mento. Según los preceptos Higienistas con tres e incluso a veces con dos comidas al día es suficiente para llevar una salud equilibrada y sana. Como referencia el doctor Yoshinori Nagumo y su libro: "Un día. Una comida". Es decir comer una vez al día. Observando a través de la historia de la humanidad y sus personas longevas éstas siempre fueron delgadas, vitales y muy moderadas en la ingesta de alimentos, y como curiosidad y observación nutricional es muy difícil que una persona obesa haya llegado a ser longeva. Como ejemplo de sano y moderado en alimentación está el pueblo Hunza, al norte de la India en las estribaciones de los Himalayas, donde se encuentran mayor número de personas longevas del planeta alcanzando con naturalidad los 125 años. Claro que además de comer poco hay que tener en cuenta saber masticar, alimentos de temporada, de cercanía, ecológicos, etc. Así que cada persona debe ir observando sus costumbres, creencias, adicciones y algunas pautas más sobre la realidad de cuántas veces necesitamos realmente comer-nutrirnos al día. El proceso y cambio es individual.

Y para cerrar, ya está aquí la Navidad que en su esencia no tiene nada que ver con la comida sin embargo se cometen atrocidades de ingestas que nos pasan facturas con múltiples enfermedades y gastos superfluos. Navidad es igual a Nacer, Nacimiento Sagrado, Noche de Luz y Consciencia, así que para Nacer de nuevo no se necesita atracones de comida porque nos produce sueño y en estas fiestas hay que estar muy despiertos. Así que "Menos es más" menos comida es más salud y felicidad ●

Feliz Nacimiento a una Alimentación Consciente.



Joaquín Suárez Vera

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

jsuarezvera@yahoo.es - 653 246 812

NO HAY VERDADERO YOGA SIN TRANSFORMACIÓN

El yoga es una disciplina mental y espiritual para alcanzar otro modo de ver, ser y serse. Es una vía para aproximarse a lo Real o última realidad, que no importa en que términos se defina, pues está más allá de cualquier concepto. Pretende la evolución de la consciencia y superar esos condicionamientos humanos que han sembrado de horrores la historia de la humanidad, pero que pueden evitarse cuando la mente, que es causa de ofuscación, avaricia y odio, se transforme y genera lucidez, generosidad y amor. La mente velada por tendencias insanas, provocadoras de tanto innecesario sufrimiento, puede despejarse y brindar lo mejor de sí misma. Solo mediante la motivación, el esfuerzo bien encaminado, la actitud, el firme propósito y las técnicas, puede acelerarse la evolución consciente.

A través de la meditación y otras técnicas se busca un conocimiento mucho más alto, fiable y revelador, y sobre todo transformativo. No hay verdadero yoga

sin transformación. Y esta transformación es para obtener lo mejor de uno mismo y poderlo así compartir con las otras criaturas.

El yoga ha ido acopiando una gran cantidad de enseñanzas y métodos a lo largo de su dilatada historia, para poder ir más allá de la consciencia semievolucionada y abordar otra forma de ver y proceder basada en la sabiduría y la compasión. Si se quiere no es un sueño. Contamos con el legado impagable de las mentes más brillantes en el terreno del mejoramiento humano. Pero, como a menudo recuerdo en mis conferencias y talleres, todo está dicho pero nada está hecho.

En el seno del gran río del yoga se han ido incorporando, a lo largo de milenios, las experiencias de muchos yoguis, que han aportado sus enseñanzas y revalidado los métodos que hay que experimentar por uno mismo, pues en el yoga todo debe convertirse en verificación personal y volverse uno su propio labora-



“

En el seno del gran río del yoga se han ido incorporando, a lo largo de milenios, las experiencias de muchos yoguis, que han aportado sus enseñanzas y revalidado los métodos que hay que experimentar por uno mismo, pues en el yoga todo debe convertirse en verificación personal y volverse uno su propio laboratorio viviente en el que indagar y experimentar.

”

www.lacasadotoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS

BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.
Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 lacasadotoya@lacasadotoya.com

torio viviente en el que indagar y experimentar. Muchos maestros nos han ido dejando su legado a través de su propia experiencia. No hay que guiarse por creencias (sean hindúes, budistas, jainas o cristianas), sino por experiencias. Buda nos invitaba a escuchar la enseñanza, reflexionarla, ponerla en práctica y tomar aquello que nos ayudase y descartar lo que no nos ayudase. Pero para eso hay que experimentar.

El yoga es una herramienta para desarrollar paz interior y superar el sufrimiento debido a la mente ofuscada. Es a la vez una técnica de introspección, un método de autodesarrollo, una disciplina psicomenta y psicósomática. Se trata, mediante su práctica y sobre todo la meditación, de perfeccionar esas herramientas que son nuestras funciones mentales. Pero el yoga es heterogéneo y polivalente, y por eso no resulta nada fácil explorarlo y comprenderlo. Además de lo apuntado, es una técnica de vida o arte de vivir, un modo de enfocar la existencia humana desde la visión clara y el entendimiento correcto. En el transcurso de los tiempos parte de su sabiduría puede haber quedado sepultada, pero mucha otra sigue siendo un caudal inmenso de enseñanzas y métodos.

Independiente, pues, de cualquier culto, el yoga es un método liberatorio y al demostrar sus técnicas una alta eficacia, fueron siendo incorporadas a diversos sistemas filosófico-religiosos.

En el ámbito del yoga ha habido manifestaciones o expresiones muy diversas desde los comienzos de su historia, y a veces en lo aparente contradictorias, pues en su corriente hay incluso vestigios de la cultura espiritual de los drávidas. Desde antaño sus procedimientos fueron utilizados por chamanes, ascetas, magos, místicos y toda suerte de buscadores de lo Inefable, más allá de tendencias monoteístas, politeístas, panteístas o ateas. Muchos yoguis surgieron al margen de la asfixiante ortodoxia del hinduismo e incluso ha habido una tradición de lo que podemos llamar "maestros extravagantes", que con sus "terapias" de choque y su estrafalaria e intencionada conducta trataban de quebrar los parámetros ordinarios de la mente de sus discípulos.

El yoga siempre ha gozado de una enorme plasticidad o flexibilidad, pero ese no es motivo ni debe ser nunca causa para conducirlo a la degradación por aquellos precisamente que nada de yoga saben, o muy poco, pues lo prostituyen y comercian. Hay que poner bajo sospecha a esos mercaderes del espíritu. Y en último lugar, uno debe trabajar sobre sí mismo para convertirse en luz para uno mismo, y no olvidar que el verdadero maestro es el que conduce a su discípulo hasta su propio maestro interno, y no el que crea dependencias ni se aprovecha de la minoría de edad emocional del discípulo ●



CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.
Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
Telf: 91 435 23 28

ADÉNTRATE EN LA REFLEXOLOGÍA CON LOS 5 SENTIDOS



cohol, café, tabaco o metales pesados. Las digitopresiones activan el mecanismo corporal de la eliminación y por ello contribuyen a la desintoxicación del cliente. Por otra parte, el cuerpo lidiará mejor con los productos de deshecho, como grasas o exceso de azúcar, producidos por una mala alimentación; ayudando a eliminarlos.

3. La reflexología **activa la circulación** del cuerpo. Gracias a la presión ejercida en los pies, se logra una mejor circulación sanguínea, linfática e incluso energética.

4. La reflexología **propicia la relajación**: Desde el primer momento en que una persona se tumba en la camilla, y hasta mucho después de que termine la sesión, la reflexología hace entrar a quien la recibe en un estado de relajación profunda que libera al organismo de las tensiones físicas y psicológicas, y esto repercute muy positivamente en la salud general de la persona.

La **Reflexología Podal Integral** incide en las cinco dimensiones básicas del ser humano.

- **LA DIMENSIÓN FÍSICA**: la Reflexología activa el sistema nervioso central, que es la base para el buen funcionamiento del organismo. Como ya he dicho anteriormente, al trabajar sobre

las zonas reflejas y las líneas energéticas, mejora la circulación sanguínea y linfática, ayuda a eliminar toxinas y fortalece el sistema inmunológico. Ello hace que se restablezca la energía interna del cuerpo para poder autorregularse. Además, en un plano más superficial, los tratamientos rebajan el estrés y contribuyen a la relajación y el bienestar.

- **LA DIMENSIÓN MENTAL**: se parece a una meditación; aquieta la mente y ayuda a la visualización y focalización positiva.
- **LA DIMENSIÓN EMOCIONAL**: es muy beneficiosa para movilizar los órganos muy suavemente y las emociones asociadas a cada uno de ellos, lo que ayudará a desbloquear las emociones estancadas que son el origen de muchas dolencias.
- **Y EN LOS PLANOS ENERGÉTICO Y ESPIRITUAL**: se reactivará el Chi y se logrará que el paciente se conecte con su esencia interna y con su intuición o ayudándole a centrarse en el presente de una forma consciente y plena.

Llegados a este punto, después de conocer los enormes

En este artículo quiero invitarte a un viaje en el que nos zambulliremos, con los 5 sentidos, en el apasionante y curativo mundo de la reflexología.

En él conocerás sus aplicaciones y beneficios, y si algo se despierta en ti y quieres ir un paso más allá, te contaré lo que necesitas saber para formarte como reflexólogo o reflexóloga profesional.

En un primer vistazo, quiero hablarte de lo que la reflexología puede hacer por tu salud. ¡Seguro que es más de lo que imaginas!

1. La **reflexología beneficia a todas las funciones orgánicas**. Este es el beneficio más integral y el primero del que quiero hablarte. La reflexología es un tratamiento reflejo, y por ello, los puntos sobre los que se incide en los pies se reflejan en los órganos y partes del cuerpo correspondientes.
2. La reflexología **desintoxica el organismo**: Esta increíble terapia ayuda al cuerpo a expulsar las toxinas que va acumulando muchas veces propiciadas por malos hábitos; entre ellas están restos químicos de medicamentos, al-

beneficios de la reflexología, puede que estés pensando en que además de recibirla te gustaría poder ofrecerla a otras personas en calidad de terapeuta y acompañarlas en el camino de la prevención y el cuidado de su salud. Esto significa que te gustaría dedicarte a la reflexología, tanto como una actividad complementaria como de forma profesional.

¿Qué debes saber si quieres seguir este camino? ¿Qué aspectos son básicos para elegir una buena formación? En este artículo te lo voy a contar todo.

Actualmente el problema principal para decidirte por una formación es la sobreoferta de cursos que hay en el mercado para cualquiera que desee iniciar su formación en Reflexología u otras terapias complementarias. **¿Cómo saber si estás decidiendo bien? ¿Qué criterios debes seguir para elegir correctamente?** Estás ante el primer paso, la decisión más importante que tendrás que tomar en tu camino vital para convertirte en un buen terapeuta y por eso es esencial que te tomes tu tiempo y te informes bien para tomar la mejor decisión.

Repasa la lista y no te dejes ningún punto:

- Criterios de selección
- Qué debe tener una formación seria
- Qué ofrece una escuela profesional

Vamos a profundizar en cada uno de ellos a continuación:

En primer lugar, debes tener muy claro **cuáles son los criterios de selección adecuados al escoger una formación en reflexología** y dónde la vas a recibir. Estos serán: fiabilidad, experiencia, confianza, profesionalidad, solvencia...

Además, debes saber cómo es una formación seria y **qué debe ofrecerte una escuela profesional** de reflexología para así escoger la mejor formación, aquella que se adecúe a tus necesidades y metas.

La escuela que escojas debe tener **buenos materiales de apoyo para el estudio**, con material gráfico detallado, abundante y propio, y la información presentada de una forma amena, didáctica y detallada. En concreto, en estos materiales didácticos deben aparecer los sistemas corporales, los órganos y todas las partes del cuerpo humano (desde lo macro a lo micro) completa y rigurosamente. Que estén pensadas en facilitar el aprendizaje de la persona que recibe la formación y que constituyan un buen complemento a la teoría y a la práctica del curso.

Una escuela que cuente con este tipo de materiales demuestra su grado de implicación en los conocimientos que imparte y la experiencia del profesional para ti será un complemento imprescindible a las clases.

En segundo lugar, debes escoger **una escuela que te ofrezca prácticas reales con pacientes**. Este es uno de los puntos más importantes a la hora de escoger una formación solvente. Un buen centro permitirá a los alumnos de sus cursos de

Isabel Pérez Broncano

Reflexoterapeuta. Directora de Ranvvi Escuela de Reflexologías. Colaboradora de La Biotika (Cursos y Jornadas de Reflexología Podal).
http://labiotika.es/doc/actividades/curso_reflexologia.html

reflexología poner en práctica con personas los conocimientos y así llevarlos a la práctica. Esta es la única forma de saber si has asimilado los contenidos teóricos aprendidos, y para tus formadores el poder evaluarte en situaciones reales. Las prácticas deben estar **supervisadas por reflexólogos profesionales experimentados**, que te guiarán y ayudarán a corregir errores en los tratamientos de reflexología.

El tercer punto son las instalaciones del centro, estas deben ser adecuadas y deben estar enfocadas a los alumnos. Deben tratarse de **espacios agradables, ventilados y con luz natural para no sobrecargarte energéticamente**. También debe contar con suficientes camillas regulables de altura en las que realizar las prácticas. Así, no adquirirás vicios posturales y podrás aprender a sentarte y posicionarte correctamente, para no dañarte ni física ni energéticamente.

El último aspecto que debes tener en cuenta es el formador. Lo mejor que puedes hacer por ti y tu futuro como reflexólogo es **escoger un mentor y no solo un formador**. Esta persona será tu maestro y te acompañará sin eclipsarte en tu aprendizaje, ayudándote a integrar los conceptos de una forma armónica y dándote el protagonismo.

El mentor debe ser **un experto reflexólogo con muchísima experiencia terapéutica** y ser una autoridad en la materia que imparte. Solo una persona que cumpla estas características podrá mentorizarte adecuadamente, y podrás contar con él o ella para el seguimiento y la supervisión de los tratamientos de tus primeros pacientes, y al que podrás acudir para consultar todas tus dudas, preocupación y éxitos.

Ahora ya conoces los beneficios de la reflexología y qué debes saber para escoger la mejor formación. El siguiente paso es tuyo. Mis mejores deseos para recorrer este camino ●

LA BIOTIKA
Desde 1979

TAKEAWAY

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos de
Certificados BIO

Tif 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES

I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: actividades@labiotika.es
FERMENTADOS: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es
ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es
CURSOS COCINA: actividades@labiotika.es

PUEDES SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:
actividades@labiotika.es

ALQUILER DE SALAS
Tif 646 85 64 28 (Horario de atención de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)

ESTAMOS EN:
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014

¡SIGUENOS!    



FENG SHUI FACIAL

LA LECTURA DE LOS RASGOS FACIALES

La cara es la parte más reveladora del cuerpo humano, sentimientos, carácter, estado energético y la salud de nuestros órganos se refleja en el rostro como un espejo de nuestro interior.

En oriente hay un dicho de sabiduría popular que dice que a los cuarenta uno es responsable de su cara. Esto significa que mientras uno es niño, adolescente o adulto joven la cara es resultado de la herencia familiar y el entorno, pero a los cuarenta años ya se ha vivido lo suficiente como para haberse creado a uno mismo.

Fue en la época del Emperador Amarillo (Huang Di) (2700-2150 a. C.), cuando comenzó a desarrollarse este sistema de lectura facial, a partir de la observación de la apariencia: formas, líneas, estructura ósea, rasgos, coloración de la piel, movimientos, tics y expresiones.

Si dividimos el rostro en dos partes y miramos a la persona de frente, su lado derecho sería *yin* y en él se refleja el yo interior, las emociones, los deseos, cosas ocultas de nuestra personalidad. Es el lado más femenino, sensible, emocional de la persona, herencias de la madre. El lado izquierdo corresponde al *yang* y refleja cómo uno quiere ser percibido, la parte lógica y racional. Este lado

refleja la parte más dura y fuerte de la persona, herencias del padre.

Los rasgos del rostro definen un posible carácter a desarrollar.

- Rostros *yin*: frente ancha y barbilla estrecha, cara alargada o redonda.

Persona intuitiva, sensible, soñadora.

- Rostros *yang*: frente estrecha, barbilla ancha o caras cuadradas. Persona racional, segura, incluso dominante o controladora.

Veamos lo que tu rostro quiere decir de tu salud:

FRENTE

Es el reflejo del cielo, del pensamiento lógico y la reflexión. La frente está conectada con la actividad del sistema nervioso y la digestión. Por lo tanto, el estrés y tener un sistema digestivo lento puede ser el desencadenante de brotes de acné, arrugas o zonas de sequedad y grasa. Incluye frutas frescas, verduras, hierbas y mantente hidratado. Evita cafeína, té, alimentos procesados o alimentos grasos.

“ Si dividimos el rostro en dos partes y miramos a la persona de frente, su lado derecho sería yin y en él se refleja el yo interior, las emociones, los deseos, cosas ocultas de nuestra personalidad. Es el lado más femenino, sensible, emocional de la persona, herencias de la madre. El lado izquierdo corresponde al yang y refleja cómo uno quiere ser percibido, la parte lógica y racional. Este lado refleja la parte más dura y fuerte de la persona, herencias del padre. ”

GLABELA, ÁREA ENTRE LAS CEJAS

Esta es el área del hígado. Manchas rojas, granos o arrugas profundas indican una desintoxicación difícil del hígado; indica carácter fuerte, con tendencia al enfado o la frustración. Evita los alimentos grasos y fritos, los productos lácteos grasos y el alcohol y el azúcar. Realiza técnicas de relajación y dedica tiempo a andar por la naturaleza.

NARIZ

La nariz muestra problemas pulmonares, cardíacos o del estómago. El tabique nasal representa la columna. La nariz roja crónica, está relacionada con problemas cardíacos o de la sangre, también dolor de espalda. Los lunares negros entre la nariz y los labios indican altos niveles de ácido y toxinas en el cuerpo.

LABIOS

Representan el sistema digestivo, en ellos identificamos la apariencia, color, grosor, granitos, herpes, sequedad. Labios blancos insuficiencia de sangre, nutrición y pérdida de energía; úlceras y herpes, exceso de calor en hígado o estómago, habría que realizar una desintoxicación y tomar prebióticos. Rojez en las comisuras deficiencia de Vitamina B.

MEJILLAS

Representan el sistema respiratorio y cardiovascular. Aunque la piel se ve afectada por el sistema digestivo, un ejemplo de ello serían las espinillas en las mejillas, a menudo son el resultado de una dieta rica en grasas.

OJOS

Los ojos son las ventanas del hígado en medicina tradicional china, pero en ellos se refleja también el estado de todos los órganos. Ojos rojos, calor en hígado o corazón, amarillos problemas con la vesícula biliar, moscas volantes, fotosensibilización, pérdida de visión carencias de vitaminas. La aparición de pequeñas manchas o pecas debajo de

los ojos se debe a una sobrecarga; las ojeras negras al cansancio y desgaste de la energía de riñón; los ojos hinchados problemas de asimilación de alimentos. Intenta establecer un ritmo equilibrado. Manchas blancas cerca del borde externo pueden indicar una congestión crónica del sistema linfático.

BARBILLA

En ella se refleja la energía de los riñones, sistema hormonal y funciones intestinales. Cambios de color, sequedad, arrugas o lunares nos alertan del funcionamiento de estos órganos. Consume alimentos ricos en magnesio o suplementos que lo incluyan, controla el estrés, el descanso, la actividad física y los hábitos en la alimentación ●



Gloria Merino

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

625565889 - www.namarupaterapias.es



CURSO DE LIFTING FACIAL CON ACUPUNTURA

SÁBADO 25 DE ENERO 2020

10h de Formación
Dirigido a Profesionales

:: Acupuntura :: Salud ::
:: Estética ::

Personas que quieran introducirse en las terapias naturales.
Si te preocupa el envejecimiento podrás aplicártelo en ti.



Imparte: Gloria Merino
con más de 12 años de experiencia

Información: 625565889

www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
[@glormerino](https://www.instagram.com/glormerino)

MEDITACIÓN, TRASCENDER Y CAMBIAR

El camino espiritual es complejo y diverso. Hay muchas formas de enfocarlo y diversos sistemas para vivirlo. Quizás una forma de entenderlo es hablar de una espiritualidad en que se propicia el cambio y la modificación, mientras que otra habla de aceptación y apertura. En el primer sistema se enfatiza cambiar la mente, controlar las emociones y los comportamientos nocivos, ser mejor persona y aspirar a convertirse en un individuo compasivo y sabio, un ser volcado a ayudar a los demás, siempre con las palabras precisas y una ética impecable.

En el otro extremo se enfatiza el presente y la vivencia consciente y lúcida de cada momento. La inexistencia del tiempo y la inutilidad de metas futuras porque la realidad es atemporal. Se habla de vivir consciente y aceptar lo que sucede porque, en lo esencial, no hay nadie que lo experimenta y porque todo es una manifestación de la naturaleza primordial.

Son caminos diferentes, pero lo más habitual es que sean complementarios; por consiguiente suelen explicarse de modo secuencial. Es decir, cuando comienzas a trabajar sobre ti mismo lo más importante es ser capaz de ver la vida de una manera positiva y enriquecedora, y modificar tus reacciones emocionales nocivas. Cuando estás lleno de infelicidad tienes que empezar por cambiarte a ti mismo y saber vivir en paz. Luego, cuando vives con más equilibrio interior puedes entregarte a la presencia en la que no hay nada que cambiar.

Cada parte del camino requiere que la persona esté preparada y haya alcanzado el nivel de madurez adecuado. Por ello, lo más seguro para la mayoría de las personas es el camino de mejorarse y purificarse, puesto que la entrega, sin haber desarrollado la suficiente lucidez, es demasiado arriesgada. Aún así, también es cierto que hay personas que ya están preparadas para avanzar sin preámbulos en el camino de la presencia.

PRÁCTICA

Poniendo un ejemplo práctico. Imagina que ten encuentras con una situación que te hace sentir mal, por ejemplo que te llena de angustia, culpa o resentimiento. Puedes abordarla desde la perspectiva del cambio, buscar salir del malestar y alcanzar un estado mental positivo; pero también puedes abordarla desde la perspectiva final en la que intentas indagar y desvelar la verdad última de la situación.

En el primer caso, la tarea es modificar tu percepción de la situación y de ti mismo. Es decir, necesitas tener la fuerza mental para mirar las cosas de otra manera y para fijarte en aspectos de la situación que no estás considerando. Además, necesitas haber desarrollado la habilidad de generar emociones positivas. Esto lo has trabajado previamente en meditación y ahora traes tu experiencia a la práctica. Es decir, tratas de abordar las circunstancias en que te encuentras desde un estado emocional positivo que tú mismo has elegido. Por ejemplo, puedes evocar la compasión, el amor o la ecuanimidad, y de esta manera frenar la presencia del estado mental destructivo. De esta manera, es como recuperas tu paz interior, y sanas tu mente.

Cuando eliges abordar la situación desde la perspectiva final la tarea requiere una mayor motivación y honestidad. Además, el objetivo es distinto pues ahora no buscas recuperar tu equilibrio emocional sino despertar la comprensión de tu naturaleza primordial. Desde el enfoque que desvela la realidad última, la verdad es más relevante que estar bien o mal, tiene más prioridad que la felicidad o el sufrimiento.



LA VERDAD FINAL

Con frecuencia piensas que hay cosas que no deberías sentir si fueras una persona verdaderamente espiritual. No deberías sentir angustia, culpa o resentimiento. No deberías sentir irritación, placer o pereza. Vives con esta creencia. De hecho tu búsqueda era para no sentir esas cosas. Era para sentirte dichoso y en paz. Después de tanto trabajo espiritual, no deberías sentir esa ansiedad, esa presión en el pecho, o esa punzada en el estómago...

Estás enfrascado en esa creencia y no ves que estás despierto. Ahora hay conciencia. Ahora estás despierto. Quienes emergen a la comprensión de la verdad afirman una y otra vez que siempre estuvieron despiertos que no han conseguido nada y que todo estaba ahí siempre, como esperando a ser reconocido. En sus momentos de angustia o rencor, en sus momentos de infelicidad todo estaba ya.

"CON FRECUENCIA PIENSAS QUE HAY COSAS QUE NO DEBERÍAS SENTIR SI FUERAS UNA PERSONA VERDADERAMENTE ESPIRITUAL. NO DEBERÍAS SENTIR ANGUSTIA, CULPA O RESENTIMIENTO. NO DEBERÍAS SENTIR IRRITACIÓN, PLACER O PEREZA. VIVES CON ESTA CREENCIA. DE HECHO TU BÚSQUEDA ERA PARA NO SENTIR ESAS COSAS. ERA PARA SENTIRTE DICHOSO Y EN PAZ."

Puedes enfocarte en el malestar y juzgarte por ello, pero también puedes reconocer que la naturaleza de este momento es claridad y lucidez. Hay culpa, malestar, irritación (lo que sea que estas viviendo) pero al mismo tiempo hay apertura y conciencia. Ambas son simultáneas.

Notas que algo dentro de ti no quiere esta oscuridad, quiere la paz de siempre, la paz de la que siempre te han hablado, la que siempre has buscado. Algo dentro quiere otra cosa.

Recuerdas las palabras del maestro: contentamiento, aceptación, soltar. Te resuenan y tienen un gran significado para ti porque has meditado a menudo sobre ellas.

El hecho incuestionable es que hay conciencia. Te das cuenta de lo que te rodea, te das cuenta de lo que sientes, te das cuenta de ti mismo. Hay este darse cuenta, abierto, intangible, silencioso. No puedes negar la presencia espaciosa, sutil, más allá de cualquier cosa. Más allá de ser o no ser.

La oscuridad sigue ahí, el rencor, la culpa o la angustia... El contentamiento no llega, es parcial e incompleto. Como si hubieras hecho un pacto secreto en el que dices, si acepto, ¿te irás? Hablas con tu dolor, con tu malestar, con tu oscuridad, si te acepto ¿te irás?

Pero los pactos no sirven. Sabes que el pasado no existe, sólo hay pensamientos del pasado. Son pensamientos sin contenido porque el contenido ya quedó atrás y no está

hoy. Los pensamientos del pasado están ahora, y traen culpa, la oscuridad... Te das cuenta de que sólo son pensamientos. Aquí no hay nada, sólo la claridad abierta que hace posible la aparición de estos pensamientos. No hay fondo, sólo silencio y el ruido de los pensamientos.

Son pensamientos frecuentes, una historia recurrente, un hábito, una reacción aprendida, reacción de culpa, de oscuridad o de cualquier otro sentimiento. No hay lógica en ellos, no hay motivos, no hay base. Sólo son pautas aprendidas.

El discurso racional no te sirve. Intentas darte explicaciones y argumentos, tratas de convencerte y pensar diferente, pero no funciona. Ahí están, la angustia, la oscuridad, el desasosiego... Sabes que sólo te queda aceptar pero lo aceptación no llega. Todavía te resistes. Te cuesta soltar.

Aun así, la conciencia sigue ahí. Nunca se fue. Te das perfectamente cuenta de todo y este darse cuenta hace posible lo que sucede. Lo sabes. La conciencia siempre está presente, haciendo que pueda suceder esta vivencia de un individuo con dolor y un individuo que no lo quiere. Pero sólo es la idea de ser un individuo. Sólo es un pensamiento. El individuo que siempre crees ser se reduce a una idea en la mente.

Sabes que necesitas dar relevancia a la mirada, la conciencia, la claridad abierta y atemporal que se da cuenta de este momento. ¿Cuál es la naturaleza de todo esto? Sólo se encuentra la conciencia que se percató.

Piensas de nuevo que debería ser de otro modo. Piensas que deberías sentir paz. Deberías vivir un estado relajado y sereno, no deberías tener estos sentimientos de angustia, culpa o rencor. Pero no hay error. Las cosas son como son. La oscuridad es otra posibilidad en el transcurso de conciencia que siempre está. Todo está siendo vivido. Por nadie. Como el sueño cuando duermes, que no es elegido, que nadie decide, que nadie vive.

Las cadenas de acontecimientos desembocan en este momento en que la reacción aprendida se hace presente de nuevo. Pero compruebas que la conciencia es ineludible, no puedes negarla, nada puede escapar a ella.

Siempre hay conciencia, no puedes ignorarlo más, es lo que es. Ahora es cuando todo se abre. En este punto algo se suelta y el contentamiento resulta tan fácil. No puedes evitarlo, no puedes dejar de aceptar, no puedes dejar de vivir lo que está pasando. No es posible no estar despierto. Lo único que hay es conciencia abierta, vibrando como una oscuridad (culpa, rencor, angustia o lo que sea que sucede), una oscuridad tenue y suave. Un darse cuenta vivo, sin contornos, presencia, no sensación, no cosa... No palabra ●

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



Artículo recuperado de VM n°147 - Junio 2011



LOS 3 CENTROS

MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

Todos nosotros podemos movernos desde tres lugares diferentes: desde el pensamiento, el sentimiento o el ser; todo ello es energía. La energía del pensamiento se mueve en la cabeza, la energía del sentimiento se mueve en el corazón; el Ser, la fuente de energía, se mueve en el centro, en el ombligo.

Entonces la primera pregunta que deberíamos hacernos sería: ¿dónde ocupo yo mi energía? O dicho de otro modo **¿en qué porcentaje de estos tres centros me muevo?**

En el día a día cada uno de estos centros tiene su función y por tanto su valor. El problema reside en que el ser humano hace mucho que no sale de la cabeza. Así, intentamos sentir desde la cabeza (lo que conlleva un gran esfuerzo mental) y experimentar la existencia desde el pensamiento. El resultado es que nos desconectamos de todo aquello que no se puede racionalizar: de nuestro sentir y de nuestro ser, y además nuestro pensar disminuye en efectividad pasando de claro a confuso ante tanta sobrecarga.

En torno a ello ha habido un gran cambio con el nacimiento de las terapias alternativas, la “nueva” psicología y las “nuevas” técnicas corporales, basan su trabajo en conectar de nuevo con *cómo estoy /cómo me siento*.

Si seguimos la línea de un pensamiento claro -> un sentimiento claro nos llevará a una acción clara y acorde, estaremos actuando en total concordancia. La falta de coherencia entre lo que pienso-siento-hago produce un conflicto energético interno que nos va retorciendo

*"El hombre puede funcionar desde tres centros:
uno es la cabeza; otro es el corazón
y el tercero es el ombligo."
Osho*

como un nudo a medida que se repite.

Cualquier tipo de conflicto repercute en el cuerpo en mayor o menor medida (un dolor de cabeza, una mala digestión, insomnio, bajo nivel de energía y más: endureciendo los tejidos, restringiendo la movilidad, modificando la estructura, la disposición...) Es por eso que desde el cuerpo podemos reconectar también con cómo me siento, aportando claridad y liberando aquellos nudos emocionales que quedan estancados.

Trabajar en incrementar la conciencia corporal permite movernos del centro

de la cabeza al centro del corazón, el primer paso para la integración, abriéndose el camino hasta llegar al centro vital.

En un artículo anterior publicado en esta revista, titulado "El Secreto del no esfuerzo" hablamos particularmente de este centro: "...constituye el vínculo con la existencia. Una persona presente en este centro, se siente segura, en confianza y con coraje, porque se encuentra sostenida por la vida, enraizada y en contacto con su Ser".

El **Masaje Californiano** es una forma de trabajo corporal basado en los principios de la psicología gestáltica. Sigue los principios del Instituto Esalen de California donde se desarrolló en la década de los 60 e **integra diversas técnicas corporales con el contacto consciente, la respiración y la presencia.**

Este tipo de masaje se aplica mediante movimientos largos, fluidos e integradores a los que se incorporan elementos de otras técnicas como estiramientos suaves, movimientos pasivos de articulaciones, trabajo sobre el tejido muscular profundo, un delicado balanceo craneal y movimientos rítmicos, herramientas con las que el terapeuta trata de guiarnos a reconectar con el cuerpo, ayudándonos a liberar aquellas energías bloqueadas.

Esta es la propuesta: viajar del **Pensar al Sentir y del Sentir al Ser** ●

"La falta de coherencia entre lo que pienso-siento-hago produce un conflicto energético interno que nos va retorciendo como un nudo a medida que se repite."

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

HORARIOS DE YOGA
Lunes 11:00h
Lunes y Miércoles 16:30h 18:30h 20:30h
Martes o Jueves 10:30h



www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFATICO
QUIROMASAJE

Masaje THAILANDES
Elena. 91 705 74 37 609 915 925



María Lucas Ruiz
Terapeuta de Masaje Californiano Esalen®.
Instructora de la Escuela Spazio Masajes.
Directora de Espacio Calithai Masajes.

www.masajeterapia.net
667 40 65 41
693059088
info@masajecaliforniano.com



Espacio Calithai Masajes
MASAJE CALIFORNIANO ESALEN

Afloja la Rigidez Corporal
Suelta el Control Mental
Promueve una Postura Funcionalmente Correcta



MASAJISTA ESALEN CERTIFICADA

¿BUSCAS UN ESPACIO TERAPÉUTICO PARA TRABAJAR?

Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales

CITA PREVIA
C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B (Pza Olavide)

María Lucas - 667.40.65.41
calithai.maria@gmail.com

www.masajeterapia.net



ESCOLIOSIS, CIFOSIS HIPERLORDOSIS Y OTRAS DESVIACIONES DE LA COLUMNA

Las deformidades de la columna vertebral es algo que preocupa bastante en general, por que tanto si tienes dolor como si no lo tienes, te diagnostican cifosis o escoliosis, y es una etiqueta para toda la vida.



La realidad es que todos tenemos la columna un poco torcida en un sentido o en otro, sin embargo, hay personas que tienen la columna bastante recta y tienen muchos dolores de espalda y otros con escoliosis que no tienen ningún tipo de dolor. Por tanto, la desviación de la columna no tiene que ir asociada a dolor de espalda o cuello.

Pero para entender por qué pasa esto tenemos que entender los músculos más grandes y potentes del cuerpo, que son capaces de desviar la columna en un sentido o en otro, y que también afectan a otras áreas del cuerpo como la pelvis, el tórax y el cráneo, bloqueando a la vez estas zonas.

Por lo tanto, tenemos que entender que la columna es un eje flexible que está bajo la influencia de estos

grandes músculos que van a tomar un punto fijo en una zona importante del cuerpo y que a partir de ahí van a tirar de las vértebras y las van a llevar en un sentido o en otro.

¿Y qué podemos hacer con esta información?

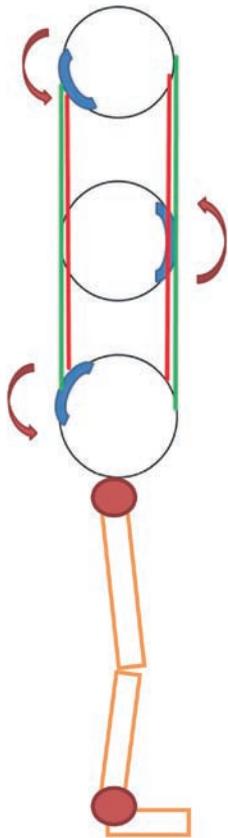
Lo primero es saber que trabajar directamente sobre las vértebras o la columna no tiene ningún sentido, porque si no quitas tensión a estos músculos van a volver a tirar de la columna.

En segundo lugar, a partir de una evaluación de por qué se está desviando la columna y qué mús-

culos la están desviando podemos tratar de forma efectiva esa deformidad, y además dar una serie de estiramientos a la persona para que siga trabajando en casa.

Para entender cómo funciona el cuerpo tenemos que esquematizarlo: partimos de la base de que somos **tres esferas** importantes: cabeza, tórax y pelvis, y a partir de ahí, si se acortan los músculos de la parte anterior del cuerpo nos van a producir una cifosis excesiva, es decir, una espalda muy curvada, y si se acortan los de la parte posterior, una aparente hiperlordosis o rectificación de la columna.

Junto con este acortamiento de los músculos de la parte anterior o posterior si además se acortan los



músculos que unen el hombro con la cadera es cuando la columna se desvía en el plano frontal produciendo una escoliosis.

Sabiendo este, ¿qué tienes más lógica trabajar sobre la columna o sobre las zonas donde se insertan estos grandes músculos en la pelvis, hombros o cráneo para desde ahí flexibilizarlos? Lo primero que debemos hacer es acudir a un osteópata especializado en cadenas miofasciales, bien sea en nuestro centro o en otro, para realizar una evaluación que nos va a decir exactamente lo que está pasando y a partir de ahí hacer un tratamiento.

Como podrás entender por lo que has leído hasta ahora, el corsé te puede mantener un poco más recto, pero cuando te lo quitas normalmente vuelves a tener el mismo problema, si no se trabaja a nivel de esos grandes músculos.

Nuestra propuesta de trabajo en general, y en el caso de las de las deformaciones de la columna en particular, es un estudio en el cual entendemos el cuerpo y la biomecánica de éste en su globalidad, comprendiendo que las cuerdas o cadenas miofasciales que van desde la cabeza a los pies y provocan nuestra postura, tienen que estar flexibles para prevenir tanto dolores como deformidades de la columna.

De esta forma hacemos una evaluación exhaustiva de estas cadenas acortadas y damos la explicación a lo que está pasando. A partir de la evaluación lo más lógico es trabajar sobre los puntos importantes del cuerpo donde se insertan estos grandes músculos o cadenas miofasciales, y liberar o dar movilidad a esos puntos para

que esté flexible en la cadena. Desanudar, por tanto, ese músculo para que todo esté flexible.

Por último, tratamos de mantener estas cadenas o grandes músculos flexibles a través de las clases de Reprogramación postural en la hamaca K-Stretch, donde te muestro algunas fotos de las diferentes posturas que se realizan en las clases. Es importante buscar soluciones a lo que nos está pasando y que nos den una explicación de por qué tenemos dolores, tenemos mala postura o nos sentimos torcidos ●

"LA REALIDAD ES QUE TODOS TENEMOS LA COLUMNA UN POCO TORCIDA EN UN SENTIDO O EN OTRO, SIN EMBARGO, HAY PERSONAS QUE TIENEN LA COLUMNA BAS-TANTE RECTA Y TIENEN MUCHOS DOLORES DE ESPALDA Y OTROS CON ESCOLIOSIS QUE NO TIENEN NINGÚN TIPO DE DOLOR. POR TANTO, LA DESVIACIÓN DE LA COLUMNA NO TIENE QUE IR ASOCIADA A DOLOR DE ESPALDA O CUELLO."

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



Francisco Alonso
 Osteópata D.O.
 Fisioterapeuta col. 1213
 Osteofisio. Centro de Fisioterapia y Osteopatía.
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@gmail.com
 91 115 42 08 / 661 549 667

<p>Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH</p>	<p>Método RCP</p> <p>Cadenas MioFasciales</p> <p>Osteopatía</p> <p>Tratamiento Individual – Grupal</p> <p>¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!</p>
<p>OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogs.com osteofisiogs@gmail.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1ºC Madrid</p>	

SINCRETISMOS



el sincretismo, entendiendo por éste en qué medida una religión es capaz de adaptarse en un entorno local, a otras creencias existentes y de una u otra parte sumarlas e incluirlas en su visión general del universo y del hombre. Es éste el aspecto central sobre el que incidiremos en esta breve reflexión.

El sincretismo es una realidad de doble dirección: por un lado la religión dominante intenta imponerse mediante códigos conocidos por la población local. Por otro, bajo la adopción de determinados ritos y prácticas formales pueden esconderse sistemas culturales de resistencia e incluso de rechazo. Un ejemplo de este último aspecto, que me ha llamado la atención en recientes investigaciones, ha sido la celebración de determinadas festividades cristianas en entornos andinos, que vienen marcadas por rasgos intensos de sincretismo, desde el siglo XVI, como resultado del proceso de imposición evangelizadora. Entre los procesos a los que fueron sometidos la población indígena subrayamos:

A lo largo de una serie de artículos nos acercaremos a las distintas religiones “reveladas” que existen. Entendemos por el término todas aquellas que se apoyan en una codificación textual para su difusión. Aunque el término se acuñó en el siglo XIX para el cristianismo, islamismo y budismo que habían alcanzado una mayor expansión territorial, sin embargo, a lo largo del siglo XX, dentro de una visión más amplia se sumaron diversas religiones orientales como el hinduismo, el confucianismo y el judaísmo entre otras. Aunque vamos a incidir sobre aspectos centrales de cada una de las religiones, desde un conocimiento simplista e incluso obvio, hay dos elementos que, desde la Antropología Cultural pueden ser destacados. El primero de ellos es el proselitismo. Nos referimos al proceso por el que una religión consigue adeptos y se expande. Y por otro

- La imposición de la cruz, en muchas ocasiones sobre los antiguos “huacas” o templos andinos, pero estableciendo un vínculo territorial y espacial, con las creencias previas, lo que permitía una aceptación de una misma “geografía sagrada”. Un ejemplo de ello se observa durante la celebración de las fiestas de San Pedro y San Pablo en la costa ecuatoriana entre el 24 y 30 de junio a la que luego nos referiremos.
- Junto a ello, y como parte de la acción misionera, la búsqueda de paralelismos entre los espíritus indígenas y la doctrina cristiana, mediante la identificación de los dioses o espíritus con personajes bíblicos. Uno de los elementos frecuentes de la religiosidad andina prehispánica eran los espíritus protectores, que rápidamente se asimilaron con los santos. La

“ *El sincretismo es una realidad de doble dirección: por un lado la religión dominante intenta imponerse mediante códigos conocidos por la población local. Por otro, bajo la adopción de determinados ritos y prácticas formales pueden esconderse sistemas culturales de resistencia e incluso de rechazo.* ”

Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

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

ASOCIACION ESPAÑOLA
DE TAI CHI XIN YI

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

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

identificación del Apóstol Santiago con las divinidades telúricas del rayo y el relámpago fue temprana. Los cultos Marianos asociados a los cultos a la tierra han sido también calificados como una de las más notables manifestaciones del sincretismo religioso andino. Actualmente, las cruces situadas en encrucijadas de plazas y calles de los pueblos y ciudades andinas cubiertas con sudarios que se amontonan unos sobre otros, algunos ya convertidos en verdaderos harapos por el paso del tiempo, recuerdan la costumbre de las ofrendas de tejidos a las antiguas «huacas» prehispánicas, una práctica que todavía hemos podido contemplar recientemente en la costa ecuatoriana.

- La unificación de la Deidad organizadora del universo. Nos referimos a la identificación del Viracochán con el Dios cristiano, como deidad que no sólo justificaba la existencia de la naturaleza y el ser humano, sino también de un orden social inmutable.
- La transmisión bíblica a partir de las lenguas indígenas. La expansión quechua por ejemplo en los límites amazónicos o en el área septentrional de la cordillera no está ligada al dominio inca, sino al empleo del quechua como “lengua indígena franca” por parte de los misioneros.

Trasladando algunos de estos rasgos a un ejemplo antropológico, nos referiremos a una de las grandes festividades en la costa Ecuatoriana, conocida como la Fiesta de San Pedro y San Pablo, que se celebra en entornos marcados por un bajo nivel de mestizaje, y por una marcada pobreza, como es el caso de la comunidad de Picoazá, cercana a la capital colonial de la provincia de Manabí, Portoviejo. La festividad se celebra entre el 24 y 30 de junio. Se organiza a través de diversas cofradías que representan a distintas comunidades bajo apelativos como “los blancos”, los “negros”, que parten desde las ermitas o capillas sobre los espacios de antiguas huacas. Estas comunidades, en el caso de Picoazá, responden a distintas familias o etnias, tal vez, reflejo, de los distintos grupos obligados a convivir durante la imposición del sistema de reducciones durante el siglo XVI.

La celebración está dotada de una intensa superstición. La identificación de San Pablo por ejemplo de un espíritu o santo, capaz de curar las picaduras de serpiente, uno de los máximos temores de la población rural. Pero también de otros elementos aparentemente poco cristianos, como una mayor libertada sexual de los habitantes, que implica incluso la extensión de relaciones homosexuales coincidiendo con los días de la fiesta, y que recuerdan la sorpresa de cronistas como Cieza de León en su Historia del Perú, que señala una sexualidad andina diversa y diferente a la europea cristiana, que mereció una dura crítica del narrador sevillano. Pero también de componentes de control territorial. Las capillas suponen el dominio espacial de determinadas áreas por familias o grupos entrelazados con vínculos de parentesco, que fue uno de los rasgos más inequívocos de la supervivencia de las sociedades prehispánicas en el régimen colonial. Este último toleró el mantenimiento de estas relaciones ya que en ningún caso afectaron a los aspectos clave que defendió el orden colonial: un concreto sistema de desigualdad y una estructura de control religioso que, a su vez, aseguraba el orden social ●



Manuel Castro Priego

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

AMIGOS INDESEADOS



Tengo un tic en la cara, me muerdo el labio por dentro y no puedo evitarlo. En menos de un mes mi padre y una amiga me han dicho de formas distintas que pare. No son las primeras personas que me lo dicen, pero hacía tiempo que nadie me lo recordaba.

Cuando lo sueltan, siempre entre risas, por supuesto, y pillándome totalmente desprevenida, noto que hiervo por dentro y me dan ganas de decir; ¿Puedes dejarme en paz? ¿Por qué no dejas de mirarme y así lo arreglamos? Vamos que me ponga a la defensiva, pero a la defensiva ¿de qué?, me

pregunto, ¿De un tic? No, a la defensiva de aquello a lo que el tic apunta, la parte más vulnerable de mi persona, esa parte inconsciente, sobre la que no tengo control.

Por eso me molesta realmente, porqué me hacen responsable de algo que para mí, siendo totalmente sincera, tiene vida propia. No está bajo el gobierno de mi voluntad, sino que responde a leyes que desconozco. Esta mañana tuve que oírlo de mi padre, que al parecer me miraba mientras yo escribía este artículo, que por cierto, no tenía nada que ver con todo esto en un principio.

**HORARIOS MAÑANA Y TARDE
GRUPOS REDUCIDOS
SALAS PARA CURSOS Y TALLERES
CONSULTA NUESTRA WEB
SIGUENOS EN FACEBOOK
CENTRO MANDALA MADRID**

**www.centromandala.es
info@centromandala.es
915 39 98 60 - 646 92 60 38**

“ *la mayor parte de los tics nerviosos presentes en gran parte de nuestra sociedad tienen que ver con la ansiedad que genera hacer cosas que no queremos hacer. El remedio parece fácil; dejar de hacer lo que no nos gusta hacer.* ”

pero habrá que intentarlo para darse cuenta de que quizás no lo es y de que quizás, algunas acciones que forman parte de nuestro día a día, no las elegimos, sino que son movimientos involuntarios o tics, que se deben a la contracción de nuestro verdadero ser.

La solución, descansa reposada en la armonía del organismo, armonía de la que los tics forman parte, ya que equilibran el sistema. Como una alarma que se enciende cuando algo no va como estaba previsto. La enfermedad es parte del proceso de sanación. El cuerpo, tan amable como puede, pero con la salud como prioridad, compensa lo que se ha descompensado ya sea a nivel físico, psicológico o emocional.

Tengo un tic, ahora lo veo. No sé cómo pararlo, ni sé si algún día podré, pero ahora lo miro de otra manera, con respeto y cariño, y con la certeza de que es inteligente y está al servicio de la salud.

Gracias a esta comprensión, y aprovechando que estamos en el último mes del 2019, año repleto de vida y de muerte, de celebraciones y duelos, de alegrías y penas, de anécdotas amistosas e íntimos secretos, de nuevos amores y amores perdidos, me quito el sombrero y me inclino ante este organismo, que me ha permitido vivirlo todo y aquí sigue, regulando, regenerando y reequilibrando ●

Ahora me pregunto qué es un tic. En medicina está relacionado con trastornos de estrés y ansiedad, según los estudios de un neurocirujano Americano del centro médico de la universidad de Langone, Alon Mogilner, la mayor parte de los tics nerviosos presentes en gran parte de nuestra sociedad tienen que ver con la ansiedad que genera hacer cosas que no queremos hacer.

El remedio parece fácil; dejar de hacer lo que no nos gusta hacer. Efectivamente, parece simple,

Gabriela Rdz. de Miguel Heredia
Escuela de Meditación Ecocentro
www.ecocentro.es

COMUNIDAD CONSCIENCIAL

ÁMATE Y VIVE EN LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

Ecocentro (EC) y la Fundación Espotó (FE), se han unido para impulsar en la Hospedería del Silencio (HdS), una Comunidad Consciencial (AyVCC). Situada en la “Comarca de la Vera”, Reserva Natural de la Sierra de Gredos, a dos horas de Madrid

¿QUÉ ES UNA COMUNIDAD CONSCIENCIAL?

Se trata de un proyecto de vida en común para personas o familias con parecidas inquietudes espirituales-conscienciales. Una forma diferente de vivir y de compartir desde el corazón en lugar de desde la mente.

La organización es muy similar a la denominada *co-housing* o vivienda cooperativa, enfocada principalmente a residencias de mayores en activo y con muchos años de exitosa experiencia en distintos países de Europa que comenzó en Dinamarca en la década de los 60 y se extendió a otros países de Europa, Estados Unidos y también a España, donde tenemos ejemplos exitosos como los de *Trabensol* en Madrid, *Los Milagros* en Málaga, *Profuturo* en Valladolid o la *Muralleta* en Tarragona entre otros. Hay muchos más en multitud de países que se encuentran en distintas fases de materialización y de características muy variadas.



Es una muy interesante alternativa al, por lo general, disparatado urbanismo actual, al agrupar a una serie de personas en una comunidad cohesionada y en perfecto equilibrio entre vida privada y comunitaria. Para evitar la especulación inmobiliaria suele tomar la figura jurídica de cooperativa de cesión de uso vitalicio, porque lo adquiere la persona que realmente quiere vivir en el lugar. Constituida por cualquier tipo de vivienda que, para conseguir un precio razonable y contando con equipamientos completos y todas las comodidades, suelen ser del tamaño apropiado para las necesidades personales, dotadas de amplios espacios comunes y múltiples servicios. Es planificada y organizada por sus residentes según los objetivos y actividades que ellos mismos acuerdan: como la propia gestión de la comunidad, limpieza, cocina, huerto, talleres, gimnasio, salas, transporte, etc., generando sistemas de ayuda mutua para ir solucionando, entre todos, las variadas situaciones que se vayan presentando. Todo ello, significa vivir cómodamente, compartiendo espacios y multitud de actividades, teniendo las necesidades materiales cubiertas sin perder por eso intimidad, ganando en convivencia activa con personas afines.

EJEMPLOS ACTUALES

Damanhur, palabra que significa «ciudad de luz», es una comunidad social y espiritual creada hace más de 40 años al norte de Turín, Italia, en un valle verde y limpio en el que vive una comunidad muy activa y multilingüe de 600 personas abiertas al intercambio con el mundo y a las distintas culturas de los pueblos. La conexión de sus habitantes con las plantas y la naturaleza inspiró al cineasta James Cameron para el paraíso biológico de su película «Avatar».

Umepay, ubicado en un espacio natural en la sierra de la provincia de Córdoba, Argentina, es un centro holístico para el desarrollo espiritual y social tanto de las personas que viven de forma permanente como de las que lo visitan. Realizan retiros, talleres y todo tipo de eventos que contribuyen al crecimiento individual y colectivo de una humanidad cada vez más despierta, con talleres de yoga, meditación, danza, lectura de auras, alimentación consciente, arte, liderazgo, etc.

FILOSOFÍA VIVA PARA LA TRANSFORMACIÓN



Desde el **17 de Enero** de 2020
viernes alternos

Autoconocimiento y transformación Yoga, filosofía y meditación

Centro Mandala

+ info: www.montserratsimon.com
contacto@montserratsimon.com

"SE TRATA DE UN PROYECTO DE VIDA EN COMÚN PARA PERSONAS O FAMILIAS CON PARECIDAS INQUIETUDES ESPIRITUALES-CONSCIENCIALES. UNA FORMA DIFERENTE DE VIVIR Y DE COMPARTIR DESDE EL CORAZÓN EN LUGAR DE DESDE LA MENTE."

UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Hace años dejé un buen trabajo en una multinacional. Mi vida no podía ser repetir cada día lo mismo, pasando la mayoría de mi tiempo en una oficina haciendo algo que no me llenaba y comencé a viajar. Después de meses en Asia, me di cuenta de que el auténtico viaje no era geográfico. Mi motivación ahora es otra, me enfoco a un viaje hacia mi interior, de desarrollo personal, espiritual y, anhelo vivirlo en comunidad.

AyVCC, está abierta a personas y familias de cualquier edad, sexo, país, religión, raza, creencia, etc., que estén en un camino de búsqueda personal, interior, de autoconocimiento, como cada uno desee llamarlo, para practicar en el día a día lo que sentimos da trascendencia a nuestras vidas, en un entorno único, en pleno contacto y amor con la naturaleza.

¿A QUIÉNES NOS DIRIGIMOS?

La vida tiene un sentido profundo más allá de la autosatisfacción que cada uno ha de descubrir. AyVCC es el lugar donde poder conocernos a nosotros mismos, relacionarnos, encontrar nuestras raíces profundas creciendo en múltiples aspectos ●

Si es lo que estabas esperando, infórmate en el 609530900, en el mail amateyvivecc@fundacionespató.org o acude a la presentación, el viernes 20.12 de 19 a 21 horas en la Sala Ecosofía de Ecocentro, Madrid.

Enrique Álvarez

Fundación Espató. Comunidad Consciencial.
www.ecocentro.es



El juego de conocerse

Marcela Çaldumbide, Ainhoa Uribe y Sara Veneros

Este libro ofrece una práctica herramienta de trabajo orientada a padres, educadores, terapeutas infantiles, familiares y todos aquellos que desarrollan actividades con niños. Proporciona un método de acercamiento al autoconocimiento mediante la meditación, talleres relacionales, juegos de atención y música.

13€

Ed. Desclée de Brouwer



Habla en público siendo tú mismo

Luis Dorrego

Prólogo de Juan Carlos Cubeiro

Este no es un libro al uso. Es la plasmación de una amplísima experiencia de un gran director de teatro que te ofrece que trabajes con él para comunicar como no lo habías hecho antes. Satisfacción garantizada. Deja de transmitir (hacer las cosas sin alma) y pon el alma para comunicar y lograr lo que pretendes.

12,50€

Ed. Cydonia



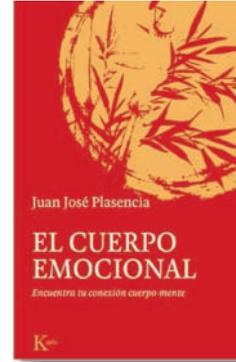
Psicología positiva contemplativa

Ausiàs Cebolla i Martí y David Alvear Morón

Dos de los movimientos más interesantes surgidos a finales del siglo pasado en el ámbito científico de la felicidad son el de las ciencias contemplativas (incluyendo bajo esta etiqueta mindfulness y compasión) y el de la psicología positiva. Aun así, apenas se han desarrollado puentes entre ambos movimientos.

16€

Ed. Kairós



El cuerpo emocional

Juan José Plasencia

El cuerpo humano es un universo emocional manifestándose en la vida misma. El miedo, la rabia, la tristeza o la alegría dejan sus huellas en el cuerpo. Y, sin embargo, muchas veces se niegan las emociones, ya sea por pudor o tabú. Estudios recientes de la neurociencia han demostrado que ciertas dolencias crónicas y el dolor físico se encuentran directamente relacionados con los procesos de la bioquímica emocional.

15€

Ed. Kairós



La Metamedicina. Cada síntoma es un mensaje

Claudia Rainville

Algunas personas definen la Metamedicina como una filosofía de vida, otras la presentan como una medicina psicosomática, otros como la medicina de las emociones, o también como una medicina del alma, pero todas son unánimes cuando afirman que es, antes que nada, una medicina de despertar de conciencia que lleva a la persona que decide recorrer ese camino a dominar mejor su vida.

19,95€

Ed. Sirio

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

8, 13, 15, 27 de Diciembre - Taller

Constelaciones Familiares

info@constelacionesycoaching.com

5, 12, 19 y 26 de Diciembre - Workshop

Curso Afropercusión

www.ritualsound.com

2, 16, 23 y 30 de Diciembre - Encuentro

Jam Sesión - 19:30h / 21:30h

www.ritualsound.com

3, 10 y 17 de Diciembre - Curso

Curso de Didgeridoo - 20:30h

www.ritualsound.com

13 de Diciembre - Encuentro + Concierto

Cantatas para el Alma - 19:30h

www.ritualsound.com

14 de Diciembre - Curso

Programa de mantenimiento de la salud

www.evaalvarezmtc.com

14 de Diciembre - Taller

Diseña tu propio viajes de sonido - 16:30 / 20:30h.

www.ritualsound.com

20 de Diciembre - Charla

Presentación libro "Erótica, creadora de vida" - 18h

www.ritualsound.com

20 de Diciembre - Conferencia

Détox, depurar un encuentro en la salud - 19h

653 246 812

21 de Diciembre - Curso

Qui Gong para los huesos

www.chikungtaojanu.com

22 de Diciembre - Taller

Cocina sana y consciente en Navidad - 11h

653 246 812

25 de Enero 2020 - Curso

Lifting Facial con acupuntura

www.namarupaterapias.es

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza

Centro de Cursos y Turismo Alternativo

lacasatoya@lacasatoya.com

Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

617401805 - info@ruralinside.com

Masajes Ayurvedicos

Retiros estacionales

677 35 25 27

www.masajesayurvedicos.com

Vacaciones en Gredos

Vacaciones Octubre y Noviembre

677 04 40 39

www.vacacionesengrados.com

FORMACIONES

Eva Álvarez MTC

Programa Mantenimiento de la Salud 2019

www.evaalvarezmtc.com/blog

Thubten Dhargye Ling - Estudios Budistas

Programa anual de Estudios Budistas 2019/2020

915 632 959

www.budismotibetanomadrid.org

Método Bates - Visión Natural

Curso de Formación inicio 30 de noviembre

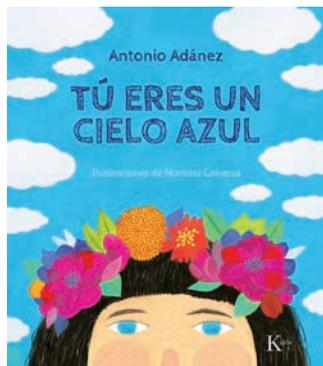
649 19 58 09

escuelabates.madrid@gmail.com

Espacio Calithai Masaje

Formación en Hamacados Armónicos

667 40 65 41



Tú eres un cielo azul

Antonio Adánez. Ilustraciones de Mariona Cabassa

Vera, una niña inquieta y curiosa, comienza a preguntarse sobre su relación con lo que le rodea y su mundo interior, lo que le lleva a buscar una respuesta.

Tú eres un cielo azul es un cuento para todas las edades que aborda de manera sencilla y poética los fundamentos filosóficos del mindfulness. Posee una inusual potencia pedagógica y rebosa una fina sabiduría.

14€

Ed. Kairós



Yoga y gestación

Isabel Coca

Gestar una vida implica un cambio en el cuerpo y la mente. La manera como acojamos al recién nacido será de vital importancia en su futuro desarrollo. Este libro muestra la importancia y utilidad del yoga en este momento tan especial de la vida como es la gestación y el parto.

22€

Ed. Kairós



5 Minutos cada mañana

Ejercicios sencillos de meditación para estresados con prisa

David O'Hare

Al autor le dice mucha gente: "Sé que meditar es formidable para encontrar el equilibrio. A mí me gustaría meditar, pero... Requiere mucho tiempo. Es demasiado complicado para mí. Creo que no soy lo suficientemente perseverante". Así que ha creado 5 minutos cada mañana, para que puedas probar todos los días, unas «muestras» de meditación (siete en total), un tipo de meditación cada día.

18,90€

Ed. Isthar Luna-Sol



Sin azúcar ni mantequilla

Miriam García Martínez

Miriam García te enseña cómo hacer dulces con edulcorantes o endulzantes naturales y ligeros para que reduzcas tu ingesta de azúcar y mantequilla sin perder un ápice de sabor ni de placer. En este libro encontrarás una serie de recetas inéditas, acompañadas de fotos de la propia autora: galletas, bizcochos, tartas de frutas, helados, bollería y dulces para desayunos.

17,90€

Grijalbo ilustrados

RECOMENDACIONES

LUCES DEL REAL JARDÍN BOTÁNICO, hasta el 6 de enero de 2020



El Jardín Botánico de Madrid abrirá sus puertas todas las noches hasta el 6 de enero ofreciendo un paseo muy especial, transformará el jardín, por primera vez, en un paisaje de cuento de hadas y luces navideñas y originales figuras de luz que hacen resaltar de forma sorprendente la increíble flora que alberga el Botánico.

Plaza Brabo Murillo, 2. Madrid. Aforo limitado.

www.laslucesdeljardinbotanico.com

BENITO PEREZ GALDÓS. LA VERDAD HUMANA, hasta el 16 de febrero de 2020

Una galería compuesta por más de 200 piezas, entre libros, grabados, lienzos, esculturas, manuscritos e impresos. Se trata de una amplia retrospectiva que vislumbra y acerca al visitante a algunas de las facetas más importantes del académico.

Museo de la Biblioteca Nacional. Paseo de Recoletos, 20-22. Madrid

www.bne.es



CALLAO CITY ARTS, hasta enero del 2020



Callao City Arts es un proyecto cultural multidisciplinar pionero en Europa para acercar de forma gratuita el arte contemporáneo y los artistas más interesantes de la escena internacional del momento al público. Los talentos del arte contemporáneo presentarán sus trabajos de fotografía y video arte en las pantallas ubicada en la Plaza de Callao (Madrid).

www.cinescallao.es/callao-city-arts/

Alimentación/Nutrición

Masajes Ayurvedicos (pág. 23)
677 35 25 27

Centro de Estudios

Thubten Dhargye Ling (pág. 15)
www.budismotibetanomadrid.com

Asesoramiento filosófico (pág. 45)
www.montserratsimon.com

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 25)
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

Namarupaterapias (pág. 35)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Joaquín Suárez (pág. 29)
www.joaquinsuarez.com

Ecotiendas

Espacio Orgánico (pág. 15)
www.espacioorganico.com

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

Medicina Tradicional China

Eva Álvarez (pág. 21)
644 60 87 43

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pág. 39)
www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 29)
677 35 25 27

Shiatsu (pág. 39)
609 915 925

Meditación

Juan Manzanera (pág. 37)
www.escuelademeditación.com

Música

Ritual Sound (pág. 19)
www.ritualsound.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 33)
646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 43)
91 468 03 31

Técnicas Corporales

Osteofisio (pág. 41)
91 115 42 08 - 661 549 667

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 43)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 31)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 25)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros

Vacaciones en Gredos (pág. 17)
www.vacacionesengredos.com

Yoga

Centro Mandala (pág. 45)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 39)
635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 31)
91 435 23 28

VerdeMente

Todo lo que necesitas

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 – 646 92 60 38

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

ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

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

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla central.

Consulta nuestros precios

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

CENTRO MANDALA

Dispone de salas para realización de clases, talleres, formaciones, etc. Sala amplias de diversos tamaños luminosas y diáfanas.
91 539 98 60 / 646 92 60 38

CORAL
 Vidente Tarotista
Especialista en Magia Amorosa
 Clara, Directa y Sincera



806 50 10 51
 No te fallaré, este es mi lema

932 644 140
 muy económica

Cifras max estmtr: Red Fija: 1,21 Red Movil: 1,57 IVA Incl. Mayores 18 años. C/I Suarez Apdo 522 17001 Girona

RENEE PIÑEIRO VIDENTE MEDIUM TAROT

* * * Estoy para ayudarte * * *

Consulta de 20 años en Madrid Centro

CITA PREVIA

Tel.: (91) 532 1072 / 649 790 883

Promociones Especiales

Contenidos

WEB

Blog

Mailing

Redes sociales

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38

TE REGALAMOS 10 €

El jueves 12-12-19, plenilunio y, el sábado 21-12-19, solsticio, por una compra mayor a 50 €. consigue un vale regalo de 10 €. Validez: A partir del día siguiente de la compra hasta el 31-1-20. Para clientes con tarjeta descuento, si no la tienes te la hacemos en el momento.

Promoción no acumulable



ecocentro

bio vegetariano con alma

Pioneros desde 1993
Madrid | Baleares | Cáceres | León

NOVEDAD ESCUELA DE MEDITACIÓN

Profesora Gabriela Heredia. Formada en Mindfulness con dedicación exclusiva a la Meditación. Te acompaña en tu camino en el punto en el que estés.

1ª clase gratis. También consultas privadas, talleres en Madrid y retiros en la Hospedería

- Supermercado Ecológico
- Restaurantes Bio-Vegetarianos
- Ecosofía: Formación y Solidaridad
- Hoteles Rurales

C/ Esquilache 2 a 12, 28003 Madrid
915 535 502 / 690 334 737

<M> Cuatro Caminos, Ríos Rosas o Canal

ecocentro.es
eco@ecocentro.es



-10% EN LA NUEVA TIENDA DIGITAL

Tu compra consciente, desde casa y sin gastos de envío. Si no encuentras algún producto, contáctanos y te lo resolvemos. Descuento directo en todas tus compras, sólo hasta el 31 de diciembre. Usa el código 1219

NOVEDAD MASAJE AYURVEDA

Con Jay,
Terapeuta nativo hindú
de larga experiencia y
elevada cualificación.

Único en Madrid.

Precios muy económicos
de lanzamiento en toda
la carta de masajes

NOVEDAD COMUNIDAD CONSCIENCIAL

Un proyecto de vida en común para personas y/o familias con inquietudes espirituales afines.

En La Hospedería del Silencio.

Enrique Álvarez. Director de Fundación Espató.
609 530 900

amateyvivecc@fundacionespato.org

La Hospedería
del Silencio

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