VerdeMente

Septiembre 2018 | N 226

Entrevista a Loto Vázquez

Las Redes Sociales para la Felicidad

Veo, veo... ¿Cómo ves?
Amelia Jurado

Shiatsu. Línea emocional
Arturo Valenzuela

"Vocación, profesión y dinero"
Joan Corbalán

¿Es científica la medicina Āyurveda?
Jose Manuel Muñoz

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?

masala
Bio Market
Alimentación Ecológica
~ Real Food ~

Fruta y verdura Eco
Productos a Granel
Especias - Café - Té

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco

masala
Escuela de
Cocina Bio

VISITA NUESTA WEB PARA MÁS INFORMACIÓN

Cocina Vegetariana y Vegana
Repostería Crudivegana
Talleres de Algas
Talleres de Fermentados
Alimenta tu cuerpo

SOLICITA INFORMACIÓN

PROXIMA APERTURA
CALLE RELATORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID
ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509
WWW.MASALABIO.COM

EDITORIAL

EDITORIAL

Ya terminó el verano y las vacaciones… ahora es la vuelta a la rutina y a nuestro día a día. Este nuevo inicio os hemos preparado la entrevista de **Loto Vázquez**, que nos explicará su experiencia en la búsqueda de la felicidad, y como la Redes Sociales pueden ayudar a conseguirlo. Para este regreso, y poder sofocar los excesos del verano, os ayudarán **Mario Sánchez** y sus conocimientos de **Macrobiótica** y **Cathy Liegeois** y sus consejos para retomar una dieta sana.

La salud es siempre un eje central de nuestra revista, tal como te presentamos con la práctica del **TuiNa**, el Masaje Tradicional Chino, que en esta segunda parte, **Janú Ruiz y Lin Xiao Hu**, nos explican todos sus beneficios (Ver N225), o la línea emocional del Shiatsu de **Arturo Valenzuela**; el miedo al encuentro con el cuerpo de la **Antigimnasia** de **Rosa León y Pilar Campayo**. Tambien en esta línea **María Lucas** de **Espacio Calithai** escribe sobre el contacto del cuerpo con el entorno natural, o la mejora de tu visión con el Método Bates que expone **Amelia Jurado**. También en esta revista se trata el tema de la **Medicina Ayurvédica** y lo que tiene de ciencia de la mano de **José Manuel Muñoz**.

La **Meditación** y afrontar el día a día es uno de los elementos centrales, en el que os presentamos un buen conjunto de alternativas, formaciones, escuelas, que pueden ayudarte a comenzar una nueva forma de ver y entender la realidad. Dentro de esa línea se encuentran los textos de **Juancho Calvo** que pone en relación el Zen y el esfuerzo, **Joan Corbalán** con las claves de cómo enfocar el mundo laboral, **Daniel Gabarró** muestra los errores del autoconocimientos y **Marcela Çaldumbide** escribe sobre la educación de los niños en su "juego de conocerse".

No te olvides las recomendaciones, los libros, la genda… seguimos acompañándote mes a mes.

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.
Dirección
Antonio Gallego García
Diseño, Maquetación y Comunicación
Mar Gallego García

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

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

23 años

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

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

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

Ejemplar gratuito

Autor: Skitterphoto
Paisaje de otoño
(Holanda)
pixabay.com

SUMA

Entrevista a Loto Vázquez 6
Las Redes Sociales para la Felicidad

Macrobiótica. La sabiduría milenaria aplicada en la vida cotidiana 10
Mario Sánchez Écija

Antes y Ahora... 12
Cathy Liegeois

¿Es científica la medicina ayurveda? 14
José Manuel Muñoz Muñoz

"Vocación, profesión y dinero" 16
Joan Corbalán

¿Qué es la energía? 18
Asociación Nacional de Profesores de Yoga

Masaje Tradicional Chino. TuiNa (II) 20
Janú Ruiz y Lim Xiao Hu

Conversaciones de una Yoguini 22
Siri Tapa

La expresión corporal y su "Gimnasia Consciente" 24
Helena Ferrari

Shiatsu. Línea emocional 26
Arturo Valenzuela

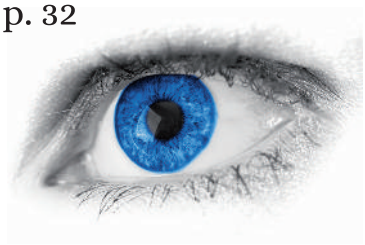
Escuela de Desaprender. Arteterapia Gestalt-Creatividad y crecimiento personal 28
Javier Alman

Aumenta tu bienestar con Meditaciones Activas 30
Jairo Kalpa

RIO

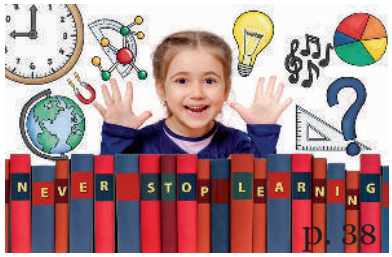
SUMARIO

p. 32



Veo, veo... ¿Cómo ves? 32
Amelia Jurado

Mandalas. En la consulta y en la terapia 34
Jean Routchenko



p. 38

Sección Zen y Vida 36
El Zen y el esfuerzo
Juancho Calvo

El Juego de Conocerse. La educación 38
Marcela Çaldumbide

Sección Espiritualidad para Ate@s 40
Autoconocimiento. El error clave y cómo superarlo
Daniel Gabarró

El Miedo al encuentro con el cuerpo 42
Rosa León y Pilar Campayo

p. 44

Conectando con el entorno natural 44
María Lucas Ruíz

Sección cuerpo, Postura y Salud 46
Lo que nunca te contó el médico sobre la tendiditis de hombro
Francisco Alonso

Agenda 48

Libros 49

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Esoterismo 51

Alquiler 51

Entrevista a Loto Vázquez

Pensamiento y espiritualidad (V)

Las Redes Sociales para la Felicidad

La autoayuda y las diversas técnicas de orientación, apoyo y focalización de los objetivos vitales desde una perspectiva de plenitud, ha caracterizado gran parte de los elementos centrales de las terapias motivadoras o coaching, que vienen impartiéndose en los últimos quince años. Su crecimiento ha sido imparable, y supone un elemento heterogéneo que aúna principios de psicología, tendencias corporales y mentales, con técnicas psicológicas desarrolladas dentro del mundo empresarial. Uno de los elementos centrales que han tendido a ocupar ha sido las redes sociales y el entorno digital, como una realidad de acceso directo al individuo. En esta entrevista, presentamos una de las iniciativas más conocidas de conexión entre autoayuda, gestión de la personalidad y redes sociales.

Defiendes un método, que te ha hecho muy popular en redes sociales, y que describes en tus libros como "La Felicidad fácil" y que has categorizado en tus talleres también en cuatro tipos dentro de tu actividad como coach. En ellos subrayas el concepto de "dejar de luchar contra la vida"…

Sí, concibo la felicidad como una realidad que es posible alcanzar, pero que en muchas ocasiones está sueta a unos condicionantes que nos alejan de su búsquda. Bien, por el peso de la vida diaria, bien por la comodidad… es lo que categorizo con los conceptos que intento que sean fácilmente asimilables del "hippy soñador" y "el ejecutivo estresado". En el primer caso, es alguien que sueña con una vida y relaciones maravillosas, pero no hace nada consistente para llevarlo a cabo. En el segundo tipo, es alguien muy determinado a tomar acción, pero no lo hace desde una posición de bienestar, sino que lo hace con la mentira que se construye a sí mismo, y que le hace autoconvencerse que haciendo un enorme número de cosas conseguirá la felicidad a través del éxito que busca.

Pero, ¿Qué es la felicidad en tu planteamiento general, cómo podríamos definirla de una manera directa?

Bueno, sin extenderme demasiado, considero que la felicidad es aquel lugar de bienestar y plenitud que nos permite acceder a todo el talento que llevamos en nuestro interior. Creo, que arquetípicamente lo defino bajo el concepto de "adulto-bebé", que es el que desde una actitud proactiva, busca esa felicidad, aunque respetando a

su entorno y todo aquello que forma parte de su vida.

Pero…¿cómo se consigue esa felicidad de partida?

En realidad, bajo el concepto que suelo manejar en mis talleres de coaching de "fluir con la vida". Dejarse llevar, que no significa una actitud resignada. No estamos en eso. Se trata de fluir pero, al mismo tiempo ser apasionado e imparable o muy constante con lo que quieres. Consiste en encontrar, a partir de situaciones de partida de dificultad, vías fáciles para afrontar la vida, para fluir. Esto obliga en el fondo a no detenerme, ocurra lo que ocurra.

En los últimos tiempos en tus talleres y en tu actividad formativa está poniendo el foco en la cuestión tan compleja y con tantas aristas de las Redes Sociales…

Las Redes Sociales están destrozando la comunicación humana, al menos como la conocíamos hasta hace unos años. Tanto si las disfrutamos o nos entretienen como si nos parecen una expresión de ruido y des-comunicación característicos de hoy, aquí están. Puedes elegir rebelarte y obviarlas, y está bien…, aun así millones de personas las usan cada día. Hasta donde yo alcanzo a ver, la capacidad de influir, o el poder, o el dinero, o la fuerza física, al igual que nuestro acceso a las redes sociales... no son en sí buenas ni tampoco malas. Más bien, como potencial que son, nos muestran, quizá de manera mucho más tangible, "dónde" estamos, "cuáles son nuestros hábitos conscientes e inconscientes" y si estos están o no alineados con nuestra felicidad, nuestra salud y la del planeta que compartimos.

"Las Redes Sociales están destrozando la comunicación humana, al menos como la conocíamos hasta hace unos años. Tanto si las disfrutamos o nos entretienen como si nos parecen una expresión de ruido y des-comunicación característicos de hoy, aquí están."

Porque un porcentaje minoritario pero creciente de la humanidad, ya no toleramos bien -quizá como el gluten- el desgastarnos en comunicaciones donde sean habituales y normales la crítica, la queja, el victimismo u otras expresiones de negatividad que nos debilitan y propician nuestro desequilibrio emocional, mental, espiritual y físico.

Incluso si este porcentaje fuera sólo el 5%, estaríamos hablando de más de 150 millones de personas entre los usuarios registrados en redes sociales en enero de 2018. Hablaríamos de 150 millones de usuarios que apreciamos y elegimos acceder al potencial que las redes sociales nos ofrecen, pero que además elegimos la felicidad, el bienestar y el crecimiento interno como alternativa al intento infructuoso de que la queja acerca de nosotros y del mundo nos lleve a sentirnos satisfechos con nuestras vidas.

¿Qué es Hawimi, tu último proyecto?

Hawimi, es la plataforma global de las personas y las organizaciones happycéntricas, que comenzó a gestarse hace tres años. Ya disponemos de un equipo creciente, con una versión beta ya disponible (**www.hawimi.com**) y con cada vez más usuarios y apoyo para hacer de este sueño una realidad.

Lo que yo propongo en mis libros, desde al menos 52 perspectivas, es que la clave para la felicidad y el éxito es "no luchar contra nada", sino "darlo todo" en la dirección de lo que más queremos. En este sentido, mi apuesta es hacer un uso de las redes desde la bondad, el enfoque en el amor, la realización, la felicidad, desde el discernimiento… En *Hawimi* creemos que ser radicales en nuestras acciones es crucial: por eso mantenemos una actitud de respeto y amor, aportando lo mejor de nosotros, lo más amoroso y coherente con nuestro deseo de felicidad y realización creciente, en cada una de las redes que usamos, y además hemos creado una red solo para personas happycéntricas.

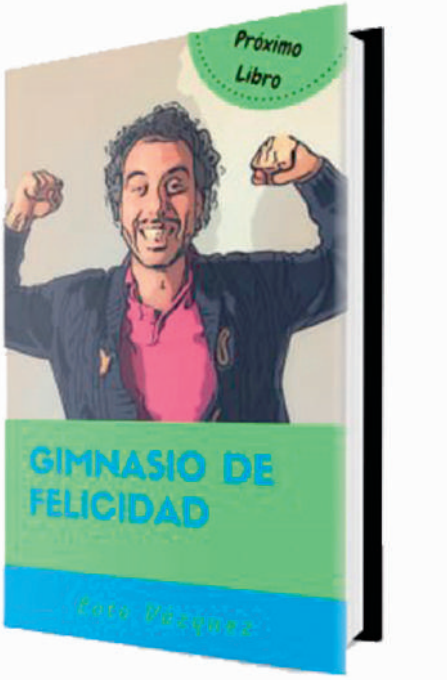
Por eso llegó *Hawimi*, porque un porcentaje minoritario pero creciente de la humanidad, ya no toleramos bien -quizá como el gluten- el desgastarnos en comunicaciones donde sean habituales y normales la crítica, la queja, el victimismo u otras expresiones de negatividad que nos debilitan y propician nuestro desequilibrio emocional, mental, espiritual y físico.

¿Te imaginas, un mundo donde cada ser humano fuera tan feliz cómo quiere ser, desde que se levanta hasta que se acuesta? Ese es para mí un mundo happycéntrico, esa es mi visión y mi misión es posibilitar que esto ocurra antes de que yo muera, y si no, morir con una sonrisa de oreja a oreja porque he hecho todo lo que podía.

Pero este concepto de lo happycéntrico no tiene algo de marketing?

No estoy de acuerdo. En mi caso es fruto de una experiencia personal, durante mi adolescencia.

Tenía solo trece años cuando me fumé mi primer porro de marihuana y me emborraché por primera vez. Tenía sólo 13 años: mi cuerpo y cerebro eran muy pequeños..., pero lo malo, lo realmente duro de esa situación, no estaba en el porro ni en la borrachera, sino en lo que propició esto. Como lo veo actualmente, lo que hubo detrás era que desde hacía algo más de un año, los adultos a mi alrededor (mi madre, sus amigos, mis profesores) aun siendo personas abiertas de mente, parecían demandarme que, sin prisa pero sin pausa, me convirtiera en uno de ellos. Incluso ahora, cuando te lo estoy contando, se me estruja el pecho y aparece un nudo en mi garganta. Los adultos que yo conocía vivían en un mundo gris, quizás sólo el quince o veinte por ciento de su tiempo en un mundo de felicidad y color. Esto parecía terrorífico: yo quería seguir viviendo



en mi mundo de colores, donde los momentos de angustia y preocupación fueran como mucho puntuales.

Seguí drogándome cada vez más, faltando al respeto a mis profesores, cada vez más; sacando malas notas cada vez más; discutiendo, peleándome con mi madre cada vez más… Para cuando cumplí dieciséis, mi madre ya no sabía qué hacer conmigo y me envió con mi padre, a Córdoba (Argentina)... Él vivía en una comunidad terapéutica, de crecimiento personal y espiritual, "happycéntrica".

Una semana después de estar allí, me había relajado mucho: la rebeldía, la necesidad de sacudir el mundo a mi alrededor, se había tranquilizado, distendido… y en una conversación casual (nada maravilloso o extraordinario en ella), de repente tuve lo que en psicología, Abraham Maslow -el psicólogo más conocido por la pirámide de Maslow- acuñó como experiencia cumbre: una experiencia de pura positividad donde el presente es tan pleno, que no hay deseo ni intento de cambiarlo, de irse al pasado ni al futuro, "todo está bien"...

Lo experimenté como una oleada de bienestar tangible que se movía dentro de mí. En ese momento, dentro de mi mente, ocurrieron cuatro cosas con mucha rapidez.

Primero, recordé que cuando era un niño pequeño, esa era mi experiencia frecuente y cotidiana; segundo, se me ocurrió que si estaba experimentando eso en aquel instante, sin que nada hubiera cambiado afuera, quizá yo podría experimentarlo aunque la sociedad siguiera sin tener sentido para mí. Tercero, si era posible que esa experiencia fuera permanente iba a hacer todo lo posible para lograrlo. Cuarto, si lo lograba, se lo iba a explicar a tantas personas como pudiera.

En ese momento, empezó mi Búsqueda: búsqueda de sentido, verdad, amor sin condiciones, búsqueda de bienestar permanente y, a los veintidós años, cuando me cansé de Buscar, ¡Encontré! Encontré una herramienta de meditación que me permitía experimentar bienestar a cada instante, cada vez que me acordaba, con facilidad, sin esfuerzo y sin lucha. Pocas semanas después, me di cuenta de que ya no Buscaba, de que estaba Encontrando…, apenas unos meses después, decidí formarme para poder entrenar en esa misma práctica a otras personas y desde incluso antes estuve dando conferencias y cursos. Hace más de una década que estoy enseñando a otras personas a ser más felices... Pero mi decisión y mi deseo de llegar a al máximo de personas, nunca paró de crecer..., lo cual me llevó a emprender, a centrarme en cómo lograrlo. Unido a eso está este proyecto que te comento de *Hawimi*.

¿Pero en qué se diferencia esta red de otras? ¿Por qué deberíamos conectarnos?

Tiene elementos comunes con otras redes, posiblemente con *Badoo* en el sentido de la manera o posibilidad de conocer gente afín. También con Facebook o Linkedin, pero lo que la hace diferente es que el objetivo central es la conexión de gente que focaliza su vida en el bienestar, y de manera concreta en ese concepto de búsqueda de la felicidad de la armonía con su entorno.

En cuanto a la historia de cómo surgió el proyecto, cuando estaba terminando el primer libro y quería aprender a llevar su mensaje al máximo de personas, me concedieron una beca en un curso superior de emprendeduría de la universidad de Barcelona. En la tercera clase de ese curso de seis meses recibí una formación crucial. Xavier Creus, nos expuso los frutos de su investigación sobre cuáles eran los cinco denominadores comunes de las cincuenta empresas de más rápido crecimiento de la última década: Facebook, Twitter, Linkedin, Uber…, que estaban explosionando y creciendo como la espuma. Todas ellas operaban a través de internet y todas ellas funcionaban en smartphones: yo ya tenía mi web y se adaptaba al formato móvil; y todas ellas en vez de ser un proveedor de servicios unidireccional, eran 'plataformas' que ponían en contacto a cientos, miles o millones de usuarios que ofrecían y recibían servicios los unos de los otros.

En ese momento, la bombilla se encendió. Me di cuenta de que por mucho que a mí me gustara ser el protagonista de mi empresa y mi mensaje, si realmente quería llegar al máximo de personas e, intentar al menos, llegar al cien por cien de la humanidad, tenía que crear una plataforma, la plataforma global happycéntrica, que pusiera en contacto a todas las personas y organizaciones que más recursos invierten en aumentar y mantener su felicidad ●

Acerca de Loto Vázquez

Loto Vázquez es un conocido coach. Su programa formativo más conocido es el denominado "Imparable como el río". Ha fundado "La Red Global de las personas Happycéntricas" (www.hawimi.com), el autor del libro "¡La Felicidad es Fácil!" (Mandala Ediciones) y "Happiness Gym". Es también el creador del programa de autotransformación "Imparable como el Río". Ha impartido conferencias y programas en más de 10 países en 3 continentes.

Más información en www.lotovazquez.com o www.hawimi.com.

Dr. Lefebure Methods®

Mejor rendimiento escolar
Depresiones
Dominio de sí mismo
Atenuación de la emotividad
Estrés
Mejoría del sueño
Relajación
Activación cerebral
Expansión cerebral
Intuición
Creatividad
Ansiedad

Sabemos transformar la energía de la luz en equilibrio emocional, mejora cognitiva y expansión sutil

www.luz-natural-mente.com

Conferencia 21 de septiembre 19 h.
Curso 22 de septiembre

Adriana S. Sorina
Tel: 609 119 646

Centro Mandala
C/ de la Cabeza 15
Madrid

Macrobiótica

La sabiduría milenaria aplicada en la vida cotidiana

¿Qué es la Macrobiótica?

Es un estilo de vida que cultiva la salud y procura el desarrollo humano. Interpreta la realidad y estudia "la naturaleza de las cosas" a través del pensamiento tradicional oriental y la fenomenología, es por ello que apela al conocimiento milenario y a la experiencia evidente. De esta manera utiliza el intelecto, la intuición y los sentidos como instrumentos de transformación, y con ayuda de los principios energéticos de la dialéctica yin yang o Inyología permite entender la relación causa-efecto de los fenómenos naturales, incluido el propio estado de salud.

Su alcance se extiende hasta los ámbitos de la filosofía, la espiritualidad, la medicina y la nutrición, siendo esta última la más popularizada en la actualidad. Precisamente debido al énfasis sobre el campo de la alimentación hoy en día se conoce ampliamente a la macrobiótica por sus atribuciones dietéticas.

Sus Orígenes

Aunque la macrobiótica contemporánea nació alrededor del año 1920 de la mano de George Oshawa (1981-1966), Hipócrates de Cos (460 a.C-370 a.C.), el padre de la medicina en occidente, ya usaba el término makorbióticas para denominar a aquellas personas longevas y sanas que cultivaban cuerpo, mente y espíritu. Al igual que los antiguos médicos chinos el galeno ya aplicaba principios de compensación a través de conceptos como humedad-sequedad y caliente-frío para el diagnóstico y los tratamientos. Asimismo tenía en cuenta seis pilares básicos, a saber, la alimentación, el ejercicio, el descanso, la actividad sexual, las evacuaciones y los baños.

Algunas figuras importantes anteriores a G. Oshawa que contribuyeron al nacimiento de la macrobiótica fueron los eruditos Ekken Kaibara (1630-1716) y Sagen Isizuka (1850-1909), siendo este último el maestro del propio Oshawa.

Oshawa se dedicó en cuerpo y alma durante más de 50 años de su vida a dar a conocer la filosofía y la medicina de extremo oriente, habiendo posibilitado el desarrollo de importantes núcleos macrobióticos por todo el mundo. Algunos de los discípulos que continuaron su legado fueron Michio y Aveline Kushi, Tomio y Bernadette Kikuchi, Herman y Cornelia Aihara, Shizuko Yamamoto y René Lévy, entre otros.

Yin y Yang

La Teoría del yin yang proviene de la antigua filosofía taoísta y se fundamenta en la observación de la naturaleza y sus ciclos para entender los movimientos de la energía y sus diferentes manifestaciones, tanto físicas como inmateriales. Nos enseña acerca de la existencia de un par de energías opuestas y complementarias, yin y yang, que se expresan continuamente: expansión-contracción, polo negativo-polo positivo, grande-pequeño, largo-corto, hueco-compacto, frío-caliente, húmedo-seco, ácido-alcalino, etc.

"Todo pulsa, todo está sujeto al cambio, yin se transforma en yang y yang se transforma en yin, así podemos reconocerlo en nuestro propio cuerpo, desde el latido de nuestro corazón hasta en un abrir y cerrar de ojos".

Las Cinco Transformaciones de la Energía

En el cambio constante de yin a yang y viceversa podemos identificar fácilmente cinco movimientos de la energía que se manifiestan en la naturaleza: ascenso, expansión, descenso, contracción y fluctuación. Estos movimientos se estudian en la Teoría de los Cinco Elementos, siendo dichos elementos: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua respectivamente.

A cada elemento se le atribuyen diferentes características como colores, olores, sabores, estaciones del año, tipos de alimentos, órganos corporales, emociones, etc. Todo ello tiene un gran valor en la práctica terapéutica, incluida la alimentación.

Nutrición y Cocina Energética

Aplicada a la alimentación la macrobiótica resuelve que todos los alimentos poseen unas cualidades energéticas yin yang que los caracterizan. Esta dialéctica clasifica los alimentos de acuerdo con sus patrones de crecimiento, la estación del año en que se desarrollan, el medio en el que han crecido, el estado en el que quedan una vez cocinados y el modo en el que nutren al cuerpo y la mente.

También la forma en que se preparan los alimentos obedece a los distintos patrones energéticos expuestos anteriormente, por lo tanto prepararlos adecuadamente según la condición de cada persona es esencial para aprovechar al máximo sus cualidades nutricionales y producir efectos deseados que favorezcan la salud.

La concepción energética sobre la comida aplicada con conocimiento posibilita elegir tipos de alimentos y métodos de preparación favorables de acuerdo a nuestras necesidades personales según la edad, sexo, actividad, condición física, situación emocional y el entorno que nos rodea.

La macrobiótica recomienda adoptar una alimentación basada en alimentos integrales de origen vegetal, de la estación, de proximidad, crecidos naturalmente y libres de agroquímicos. En general estos son los cereales integrales, las legumbres, las semillas, los frutos secos, las verduras y hortalizas, las frutas, las algas, los fermentados y algunos condimentos naturales. Desde un punto de vista energético podemos decir que la mayoría de estos alimentos son "alimentos centrados", y que han de formar parte habitual de nuestra dieta ya que nos permiten mantenernos equilibrados sin experimentar cambios bruscos en nuestra salud. Por el contrario los alimentos altamente procesados, refinados, crecidos en climas tropicales, muy concentrados y de calidad animal forman parte de los "alimentos extremos" con efectos desequilibrantes, es por ello que deben evitarse o usarse con moderación. En algunos casos su consumo ocasional en las cantidades adecuadas y preparados correctamente puede ser hasta beneficioso. Su abuso lleva inevitablemente a la pérdida del equilibrio, es decir, a la pérdida de la salud.

Aprender a preparar los alimentos y ejercitarnos según el yin y el yang y las estaciones del año y saber de nuestro "clima interno" es de suma importancia para vivir de forma equilibrada y mantenernos sanos durante una larga vida ●

Mario Sánchez Écija – Naturópata
Colaborador Cursos de Macrobiótica y Nutrición simbiótica (Fermentados) en Aula de Estudios de La Biotika.
www.labiotika.es

Antes y ahora...

¿Ya estamos de vuelta todos?, ¿playa?, ¿mar?, ¿montaña?, os deseo feliz vuelta a la vida cotidiana. Es el momento idóneo para reflexionar sobre un asunto tan profundo como el contenido de nuestro plato.

Cuando comento en mis conferencias que nuestra forma de vivir, de alimentarnos nos pone en peligro, no solo a nivel individual sino a nivel de especie, no falta una persona que me conteste que el ser humano vive muchos más años que antes.

Es cierto, ¿pero de qué "antes" estamos hablando? ¿El siglo pasado? Claro que sí. Si colocamos el "antes" al periodo antes de la agricultura, nos sorprendería saber que se han descubierto cuerpos de ancianos, muy ancianos. Que analizando las causas de su muerte, se valoró que fueron mayoritariamente socio-ambientales: antes de la agricultura, luchas y falta de seguridad, exposición a los peligros de la naturaleza. Junto con las guerras, epidemias y enfermedades que generan épocas de pobreza.

Actualmente, las causas de muerte se deben principalmente a factores nutricionales: exceso o inadecuación de dieta. En primera línea, enfermedades cardio-vasculares y cánceres.

Los que leéis estas palabras, estáis a tiempo para reconsiderar el asunto.

Comemos demasiado y mal

Estamos programados –como todos los seres vivos– para buscar comida y aguantar sin ella.

Nuestro cuerpo dispone de mecanismos muy finos para paliar las carencias. Y estos no son tan sencillos como "no hay comida, tiro de lo que tengo o hay comida, almaceno".

Va mucho más allá: el hecho de no tener acceso a la comida significa para el cuerpo aprovechar el momento para arreglar fallos genéticos, agudizar la inteligencia, limpiar los circuitos, desarrollar la agilidad...

En la antigüedad, acceder a la comida no se hacía mediante ir al supermercado. Sino mediante el aprovechamiento del momento presente. Frutas cuando las hay, algo de carne si hay suerte, y así para todo. No se podía tenerlo todo a la vez y eso también es importante: el trabajo de "lectura" digestiva era más sencillo, más fluido.

Nuestro cerebro también funcionaba mejor: no había esta lucha constante entre la "programación" original y la nueva que nos propone comida por delante, por detrás y de lado.

El grupo de músculos, tendones y articulaciones que nos compone servía mucho más. El movimiento era vida. Ahora el esfuerzo máximo es uno, levanto cuchara, dos, recargo cuchara. Llegamos más lejos, sí, pero con patinete o silla de rueda.

¿Qué hacemos con todo esto? Re-programarnos

Esto es: la prioridad número uno en nuestra vida debe ser el movimiento. Replantearnos las ocupaciones del día: ¿cuánto tiempo puedo estar moviéndome, de qué manera? Podríamos empezar por ver lo que hacemos actualmente y ponernos unos pasos para llegar a más.

La segunda acción importante es: vaciar armarios y nevera, recolocarnos en el pensamiento prehistórico. Parece divertido verse disfrazado de cromañón, pero no es nada fácil. Intentadlo un día: no prever nada de comida, volver a casa con el estómago vacío, y la nevera peor. Encontrarse con una manzana marchita sonará a triunfo, os lo aseguro.

Os decía que comemos mal

Recientemente, leí un artículo científico de nutrición que hablaba del desgaste de las papilas gustativas. Podemos saborear las cosas gracias a los granitos que tenemos en la lengua. Las papilas están conectadas a la red nerviosa. Por otra parte, tenemos un potente gen que nos permite apreciar el dulce; este gen codifica nuestra reacción frente al dulce y es muy necesario para provocar

> "Las causas de muerte se deben principalmente a factores nutricionales: exceso o inadecuación de dieta. En primera línea, enfermedades cardio-vasculares y cánceres."

en nosotros las ganas de comer frutas, pero hemos llevado al extremo el sabor dulce con el descubrimiento del azúcar. Nuestras papilas están sobreexcitadas por el abuso de azúcar y no nos permiten apreciar el dulce de una fruta silvestre.

Por si no era suficiente, la mayor parte de las frutas están modificadas para aumentar su contenido en azúcar. Probad una manzana silvestre y veréis…

Esto implica reeducar el paladar: reduciendo el consumo de azúcar, que, sea dicho entre paréntesis es asombroso: 25 kg/persona/año, cinco veces más que en el siglo pasado. Y otro paréntesis necesario: no necesitamos azúcar, podemos fabricar la glucosa a partir de los alimentos que ingerimos, otra programación bien pensada… Todos los sabores están exacerbados por los aditivos que no sólo falsean nuestro sentido del gusto, sino que falsean las hormonas que utilizamos para la digestión.

Tenemos una urgencia real: volver a una alimentación sana, sencilla, acorde con nuestra programación y pobre. No es nada fácil en nuestro mundo moderno, pero es nuestra única oportunidad de sobrevivir ¡¡a la sexta extinción masiva!!

Para los que nos sabéis por dónde empezar, tengo varios programas establecidos para facilitar el cambio, porque todo cambio tiene que ser pequeño, placentero y frecuente, requiere ayuda.

Aquí me tenéis a vuestra disposición ●

Feliz vuelta al cole y hasta pronto!

Cahty Liegeois

Nutriterapeuta en Ecocentro.
www.ecocentro.es
Consultas gratuitas: miércoles tarde, y Juyeves mañana y tarde.
www.ecocentro.es

Vacaciones en Gredos
21 años organizando Vacaciones Alternativas

Vacaciones en Septiembre
¡Disfrútalas en Gredos!

En nuestro centro tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas:

✓ **Naturaleza:**
Cerca del parque natural de Gredos.
Vegetación exuberante y poco turismo.
Rodeados de ríos donde bañarte.

✓ **Desarrollo personal y salud:**
Relajación, meditación, biodanza, yoga, relaciones humanas, masajes, gestión del estrés...

✓ **Ocio y amistad:**
Excursiones, baños, 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 tus semanas:
  Junio, Julio, Agosto y Septiembre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

www.vacacionesengredos.com

677 04 40 39 - 927 57 07 25
Sierra Sur de Gredos - La Vera
(a 1h 45 min. de Madrid)

¿Es científica la medicina ayurveda?

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha justificado en sucesivos informes la promoción de la medicina tradicional en sus entornos originales, subrayando sus ventajas intrínsecas, el enfoque holístico y los factores operativos (OMS, 1.978). En la *Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2.014-2.023*, destaca como objetivo la apropiada integración de los servicios de medicina tradicional en los sistemas nacionales de salud de los Estados Miembros. Se describen medidas específicas para fomentar esta integración, y se mencionan ejemplos como el de Suiza, estado pionero en la cobertura de terapias complementarias dentro del seguro médico obligatorio (OMS, 2.013).

A pesar de esto, en los últimos años ha prosperado en España una corriente de pensamiento muy crítico, liderada ahora por la Organización Médica Colegial de España, que califica como "pseudoterapias" a las medicinas tradicionales y otras disciplinas similares. En este artículo pretendo rebatir esta calificación para la medicina *Āyurveda*.

La Medicina Āyurveda

Āyurveda es la medicina tradicional mayoritaria en la India. Fue en el siglo I cuando Caraka recopiló por escrito los conocimientos relacionados con la salud y la enfermedad en el *Caraka Saṁhitā*, la obra más importante de la literatura ayurvédica. Posteriormente esa obra se fue enriqueciendo con aportaciones de otros autores, a la vez que fue proliferando más literatura en torno a distintas escuelas continuadoras de la obra de Caraka.

En la actualidad, *Āyurveda* comparte estatus oficial con la biomedicina en India, y desde el año 1971 se enseña en las universidades con un plan de estudios propio para la obtención del Grado, que recibe el nombre de "Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery – BAMS", y tiene una duración de cinco años y medio. El currículo actual de BAMS tiene una organización y distribución de materias muy similar al currículo biomédico. En el primer año, por ejemplo, se imparten contenidos de Filosofía e Historia, Fisiología, Anatomía y Principios Básicos. Los contenidos están basados en los textos clásicos de la medicina tradicional, pero se han estructurado de forma diferente, y están acompañados de prácticas en laboratorio, asignaturas de investigación con criterios biomédicos (Medicina Basada en la Evidencia), o técnicas y materiales quirúrgicos biomédicos. Además de los contenidos ayurvédicos, el estudiante también recibe formación en medicina moderna. Todo esto está regulado por el "Central Council of Indian Medicine" (CCIM) (http://www.ccimindia.org), que es el organismo gubernamental responsable de los contenidos de Grado ("Ayurvedacharya" – BAMS) y Posgrado ("Ayurved Vachaspati" – M.D. *Āyurveda*).

La mayoría de los profesionales ejercen de forma privada en clínicas propias y, en menor medida, en hospitales públicos o privados. La dimensión de esta medicina tra-

> *Āyurveda es la medicina tradicional mayoritaria en la India. Fue en el siglo I cuando Caraka recopiló por escrito los conocimientos relacionados con la salud y la enfermedad en el Caraka Saṁhitā, la obra más importante de la literatura ayurvédica.*

dicional puede cuantificarse en cerca de medio millón de profesionales, 2.458 hospitales, más de 15.000 dispensarios, ó 254 escuelas universitarias (http://ayush.gov.in/).

Investigación en Medicina Āyurveda

Como es lógico, una disciplina ordenada de manera universitaria y con titulaciones oficiales de posgrado, genera una producción científica considerable. El Ministerio de AYUSH cuantificó en 14.664 el número de trabajos científicos ayurvédicos publicados hasta 2016 (http://www.ayushportal.nic.in/default.aspx).

El "Central Council for Research in Ayurvedic Sciences" (CCRAS) (http://www.ccras.nic.in) fue establecido en Nueva Delhi en 1978 como organización estatal autónoma para la formulación, coordinación y desarrollo de la investigación en Āyurveda. Estas actividades están desarrolladas actualmente a través de treinta institutos y centros repartidos por todo el país, que abordan campos tan diversos como la historia y el patrimonio, la medicina popular, las drogas ayurvédicas, la anticoncepción, la enfermedad mental, o el "panchakarma" (procedimientos de tratamiento intensivo).

En 2014 se contabilizaban 83 revistas científicas dedicadas exclusivamente a publicar investigación ayurvédica (Patwardhan, Ruknuddin, Thakur & Suresh, 2014). Tres de estas publicaciones están indexadas en PubMed, una de las tres bases de datos académicas de referencia internacional. Como es lógico, hay otras muchas publicaciones no especializadas que también publican trabajos científicos de *Āyurveda*. Sin ir más lejos, PubMed recoge más de 5.000 entradas solamente con la clave de búsqueda "ayurveda", y las publicaciones referenciadas con la misma búsqueda en *Google Scholar* superan ampliamente el centenar de miles.

A la vista de esta información podemos discutir qué y cómo se investiga en *Āyurveda*, algo extensible a otras disciplinas científicas por otro lado. Pero ubicar esta medicina tradicional en el ámbito de las pseudoterapias evidencia posiciones ideológicas radicales, fruto posiblemente del desconocimiento y el etnocentrismo ●

Desde **Centro de Estudios Ayurvédicos** estamos comprometidos con la formación, la divulgación y la investigación rigurosa de la medicina *Āyurveda*. No dudes en solicitar información sobre nuestros **programas formativos en India y en Madrid (empezamos en octubre)**. Y ya pronto también en la modalidad "online".

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. (1.978). *Promoción y desarrollo de la medicina tradicional*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2.013). *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2.014 – 2.023*. Ginebra: OMS.
- Patwardhan, K., Ruknuddin, G., Thakur, P., Kumar, S. (2014). Peer Reviewed Journals of Ayurveda - An Appraisal. *The Journal of research and education in Indian medicine*, 20, 141-152.

José Manuel Muñoz Muñoz

Director de Centro de Estudios Ayurvédicos.

www.centroayurveda.es

secretaria@centroayurveda.es

600 236 954

Āyurveda

Medicina Tradicional India

Programa de Estudios Presencial
Madrid
Octubre 2018 - Julio 2019

Dirección y profesorado nativo
Currículo completo y especializado en 3 años
Prácticas clínicas

¡Reserva ya!

Consulta Ayurveda

Dra. Prachiti Kinikar

Profesora y consultora internacional con consulta regular en Madrid

Información

www.centroayurveda.es

secretaria@centroayurveda.es

Tlf. 600 236954

“Vocación, Profesión y Dinero”

Si cuando te levantas por la mañana no sabes bien que te pasa, tu sensación es que no tienes energía y no vas a poder ir a ese trabajo porque ya no te mueve;

Si lo único que te mueve es la supervivencia y no puedes encontrar espacios en tu vida que alimenten tu corazón y tu alma;

Si lo que haces a nivel profesional dejo de gustarte;
Si deseas encontrar la armonía entre lo que te nutre el corazón y lo que te nutre el bolsillo;
Si logras lo material pero tan justito que no sabes cómo hacer para seguir adelante;
Si deseas tomar la abundancia en la vida y dejar de lado tu modelo escaso y triste;
Si consigues dinero, pero tu corazón está seco;
Si te encanta lo que haces, pero no te llega el dinero.

Con todos los grupos con los que he trabajado, observé que las personas, muy a menudo, hacían un tránsito profesional potente, pero de todos modos se encontraban en situaciones como las descritas más arriba.

Otras veces he visto personas que decían *“no se realmente lo que me gusta”, “me gustaría encontrar algo que me gustase”* o personas que decían *“yo no tengo talento”*. Quiero darte una buena noticia, todas las personas tenemos talentos sucede que esos talentos pueden estar negados o escondidos detrás de creencias limitantes producto de algo que hemos vivido o de lo que han vivido nuestros antepasados.

> “Hay personas que necesitan modificar su relación con el dinero, algunas no saben cómo obtenerlo; otras no lo pueden mantener, sufren estafas, lo pierden, lo invierten mal, lo dejan ir, lo regalan; otras personas siempre van justas o nunca les alcanza el dinero que tienen.”

También he visto personas que necesitaban imperiosamente tomarse un año sabático, pero no se sentían con

el permiso de hacerlo o no se atrevían, aunque quizás hubiera sido la mejor solución para ellos.

Hay personas que necesitan modificar su relación con el dinero, algunas no saben cómo obtenerlo; otras no lo pueden mantener, sufren estafas, lo pierden, lo invierten mal, lo dejan ir, lo regalan; otras personas siempre van justas o nunca les alcanza el dinero que tienen.

Otras personas trabajan en algo que les gusta, pero no les llena y no se atreven a hacer cambios por miedo a perder lo que tienen. La seguridad que les da lo que tienen los inmoviliza no saben cómo enfrentar la transición a fin de sentirse más conectados con sus deseos profesionales.

Todas estas problemáticas pueden ser tratadas a través de herramientas muy diversas mediante las cuales se exploran emocional, corporal y mentalmente los distintos campos de información para saber dónde estamos situados en la vida.

De ese modo, buscamos los frenos concretos que habitan en nuestra vida, a veces, son frases ancladas en nuestra familia, creencias limitantes que ni siquiera nos damos cuenta que están ahí. Y quiero que sepas que la cuestión no termina allí, ya que, nosotros no somos exclusivamente nuestra biografía. Nosotros somos la respuesta física, genética y emocional a nuestro sistema familiar a lo que vivieron nuestros antepasados, a las circunstancias fáciles y difíciles que les tocó vivir.

Este conjunto de circunstancias de tu sistema familiar muchas veces se manifiesta en tu vida, en tener o no tener una buena mirada hacia el éxito, hacia el dinero, hacia cierta profesión o vocación. Es importante detectar si tenemos o no tenemos "permiso" para poder vivir, para el éxito profesional, la abundancia y la prosperidad económica, entre otras. Ese tener o no tener permiso y eso que paso ahí atrás en nuestro sistema familiar, a veces juega un papel definitivo en nuestras vidas. Por ello es importante detectarlos y desbloquearlos utilizando herramientas potentes como son las constelaciones familiares, profesionales, laborales y organizacionales y el coaching experiencial sistémico ●

Joan Corbalán

Empresario, consultor y coach de empresas, organizaciones y equipos directivos; terapeuta de personas, parejas y familias y constelador familiar y organizacional. Hace mucho tiempo se mueve entre la empresa y la terapia, entre las organizaciones y las personas. Se formado en Terapia Gestalt, Constelaciones Familiares, Constelaciones Organizacionales y Coaching Sistémico, PNL, Eneagrama, mindfulness y meditación.

¿Qué es la enseñanza?

No debemos olvidar lo importante que es tener una buena formación y base suficiente en el área pedagógica para dirigir una clase. Este artículo tiene la intención de dar algunas pautas sobre la **enseñanza, motivación y excelencia.**

Antes de nada, ¿qué es la enseñanza? Desde nuestro punto de vista, se refiere a la transmisión de conocimientos, valores e ideas entre las personas. Y una buena enseñanza es aquella que fomenta el desarrollo personal, así como la autonomía de pensamiento y acción.

Priorizar la pasión y excelencia por encima de la perfección

Desde el punto de vista cognitivo, el docente pone a disposición del alumno su conocimiento y a través de la interacción, despierta el compromiso para el aprendizaje y la búsqueda del saber, propiciando el deseo de conocimiento al alumno mediante la pasión.

> *"No dejar de aprender tiene que ser una de las ideas que mantenga el enseñarte. Seguir aprendiendo de todo y de todos. Es algo que nos mantiene alerta, vivos, expectantes, despiertos, ilusionados, comunicativos y en igualdad de condiciones con los que aprender."*

Enseñar desde la excelencia es el reto que deberías asumir como docente. Es un ejercicio de generosidad porque se centra en lo que puedes dar y no en lo que te gustaría poseer o recibir.

La enseñanza está llena de matices. Debemos entender que nuestra enseñanza va dirigida a personas muy diferentes por su entorno, su educación anterior, incluso por sus metas.

Es Importante Enseñar Con El Ejemplo

Es la mejor manera de comunicar algo. Que los alumnos sientan que no es sólo lo que oyen, si no que la enseñanza llega a través del ejemplo vivo

de quien lo comunica.

Es recomendable mostrar primero lo que se quiere enseñar para que quede más claro. Los cuentos también son estupendos vehículos de enseñanza.

El profesor no es perfecto

Aunque se proponga hacerlo bien y no cometer fallos.... Es importante comunicar que uno también ha tenido errores o todavía los tiene y los acepta para tratar de mejorar a cada momento.

La intuición es el lenguaje del alma

Está bien aprender, prepararse, tener experiencia, pero algo que normalmente no se puede explicar muy bien es dejar que algo se de en ti, abrirte a algo superior-o que no se sabe definir- y permitirte ser un canal de transmisión.

Al preparar todo aquello que quieres expresar, que quieres transmitir, te vas a dar cuenta de detalles que antes estaban ocultos. Es como alumbrar lo que antes estaba en tinieblas o no habías visto, no te habías dado cuenta.

Curiosamente, cuanto más se enseña, cuanto más te dedicas a la enseñanza, más te pones a prueba y más aprendes de contrastar lo que tú creías que sabías. La experiencia nos da confianza y eso se comunica se nota y se siente; es importante haber experimentado lo que se quiere enseñar. Abrirse a la experiencia es importante, es estar expectante a todo lo nuevo y a todo lo que ya forma parte de nuestra vida, porque a veces esconde algo que todavía no hemos descubierto.

No dejar de aprender tiene que ser una de las ideas que mantenga el enseñarte. Seguir aprendiendo de todo y de todos. Es algo que nos mantiene alerta, vivos, expectantes, despiertos, ilusionados, comunicativos y en igualdad de condiciones con los que aprender. Es algo que trasciende y llega a los alumnos.

La Vocación

Enseñar para dar salida a todo lo que se sabe y transmitir conocimientos sin ocultar, sin escatimar. Dar aquello que se tiene y compartirlo con respecto humildad y alegría.

El Conocimiento

El continuo aprendizaje y formación son muy importantes. Se debe aspirar a conocer cada vez más porque el conocimiento más escurridizo es el de uno mismo; esa debería ser la meta última: la meditación como conocimiento de uno mismo y de los demás, porque en esencia todos somos iguales ●

APYM - **Asociación nacional de profesores de Yoga** para la Escuela de formación de profesores de Yoga.
www.proferoresdeyoga.org
637677376 - 912332029

Masaje Tradicional Chino Tuina (II)

El Masaje Tradicional Chino o Tuina, es una de las terapias más antiguas de la humanidad, y una de las técnicas manipulativas más importantes de la Medicina Tradicional China.

Origen Del Masaje Tui Na

El TuiNa tiene su origen en la actual región de Luo Yang, provincia de Hen Nan, durante las dinastías Qin (221-207 aC) y Han (206 aC-220 dC).

Esta técnica manual, originalmente se llamaba Anmo, este nombre todavía se sigue conservando en algunos lugares de China. Al ir evolucionando la técnica y volverse más compleja, la terapia manual pasa a denominarse Tui Na durante la dinastía Ming (1368 hasta 1644 dC).

El TuiNa al principio solo abarcaba el tratamiento de algunas enfermedades, utilizando dos maniobras básicas a saber: apretar y friccionar.

Tui Na está formada por dos sílabas, Tui y Na, donde se refleja la historia de sus inicios:

TUI » EMPUJAR

NA » APRETAR

Esto nos induce a pensar en lo vigoroso de esta técnica terapéutica. En la práctica, "apretar" significa ejercer fuerza perpendicularmente, y "empujar" o "frotar" se refiere a hacer maniobra de forma circular sobre la superficie del cuerpo de la persona.

Las Técnicas Manipulativas o movimientos de las manos de TuiNa fueron ampliándose a medida que se fueron incorporando nuevas patologías tratadas con éxito con las manipulaciones.

A lo largo de los siglos, y se ha extendido su aplicación, lo que propició que esta técnica se fuera recopilando en distintos tratados y por distintos médicos, experiencias clínicas, lo que dio lugar con el tiempo al desarrollo de un método de masaje muy completo.

> "El TuiNa, figura entre las terapias más antiguas de la humanidad, ya que desde el principio de los tiempos, el ser humano tuvo que adaptarse para sobrevivir y luchar contra las situaciones perjudiciales de la naturaleza y la vida (lesiones, heridas, enfermedades, accidentes por el trabajo y la lucha, etc), en este campo el ANMO (masaje) se mostró muy eficaz, ya que hacía aliviar o desaparecer el dolor, y así se fue incorporando como terapia"

Hay de resaltar la gran importancia que ocupa el masaje dentro de la Medicina Tradicional China, por los numerosos escritos y lugares dónde se menciona su importancia en los textos clásicos, como en el "*Huang Di Nei Jing*" la obra médica más antigua que existe, donde se afirma que el masaje está indi-

cado para ciertos síndromes, describiéndose instrumentos para el masaje y numerosos tratamientos de acupuntura. De ahí la estrecha relación entre MASAJE Y ACUPUNTURA, así como su frecuente combinación en la práctica clínica.

El TuiNa, figura entre las terapias más antiguas de la humanidad, ya que desde el principio de los tiempos, el ser humano tuvo que adaptarse para sobrevivir y luchar contra las situaciones perjudiciales de la naturaleza y la vida (lesiones, heridas, enfermedades, accidentes por el trabajo y la lucha, etc), en este campo el *ANMO* (masaje) se mostró muy eficaz, ya que hacía aliviar o desaparecer el dolor, y así se fue incorporando como terapia.

Beneficios Del Tuina

Las principales aplicaciones del TUINA, son en el tratamiento de tejidos blandos, para los problemas músculo-esquelético, articulaciones, tendones y huesos y las patologías derivadas de los ataques por humedad, frío, o viento en las articulaciones y tendones.

Es decir, que sus principales aplicaciones serán en el terreno de las lesiones de músculos, huesos, articulaciones, problemas reumáticos y dolores neurológicos derivados de dichas lesiones.

Las Principales Aplicaciones Son:

- Lesiones agudas o crónicas de los tejidos blandos
- Contracturas musculares y rigidez articular
- Patologías del aparato locomotor
- Dolores en las articulaciones
- Dolores por artritis y artrosis
- Tendinitis y tenosinovitis y bursitis
- Problemas de los pies, esguinces, fascitis plantar, espolón calcáneo
- Problemas articulares, como la periartritis, hernias discales, meniscos
- Síndrome de fatiga crónica, fibromialgia
- Patologías relacionadas con el estrés
- Dolores de cabeza, vértigo, insomnio, hipertensión
- Alteraciones de la menstruación
- Diarrea, estreñimiento, gastralgia

TuiNa, es una técnica manual que, junto a su acción local en lesiones musculo-esqueléticas, aporta un aumento de la energía en los órganos y entrañas, también actúa sobre los sentidos y la mente, produciendo un estado de bienestar físico e intelectual, lo que mejora el estado emocional del paciente.

TuiNa es una importante rama de la Medicina Tradicional China, por ello es indispensable para la correcta práctica profesional de esta técnica, aprender los conocimientos generales sobre diagnóstico y tratamiento de la teoría de la Medicina Tradicional China, así como los principios terapéuticos del TuiNa y sus métodos y manipulaciones específicas ●

Janú Ruíz y Lin Xiao Hu
91 413 14 21 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

Conversaciones de una Yoguini

Algunas veces nos cansamos de ir a sacudidas por la vida. Me he preguntado constantemente cómo puedo liberarme de sus meneos y he hallado un lugar dónde el esfuerzo que es vivir merece ser depositado y honrado, es el lugar compartido por yoguis y yoguinis.

Si la vida proviene del silencio, tal vez nuestra vida sea una oración, una melodía o tal vez un baile, pero mantenerse en esta vibración es difícil para una mente atormentada.

Cuando he estado abatida me he dado cuenta de lo que seguramente es una gran ansiedad para cualquiera: La necesidad de salvar nuestra idea de quién somos, supongo que por eso decimos que la vida nos sacude, es una visión devastadora de nuestro día como un ring al que temer. La verdad es que las imágenes internas que nos formamos dan paso a una percepción de la vida que moldea nuestros pensamientos, nuestras acciones, nuestras relaciones y solo si decidimos salir de las cuerdas y destrozar su imagen, el ring[1] desaparecerá. Así que, atando cabos, la única solución, es estar dispuestos a que esa idea del yo pueda desnudarse. Sin atrevimiento no ocurre nada diferente.

Una de las cosas que he aprendido es que no soy libre. No me he investigado lo suficiente como para dejarme serlo, pero en ello ando y lo celebro, cada día me voy conociendo más y mi vida es más ligera y plena. Mientras esto siga sucediendo sabré que doy pasos certeros. Sé el gran valor que tiene esto porque sé de dónde vengo y que no quiero regresar a ese inicio del yo sufriente sino a un origen tan antiguo como los mundos invisibles. He encontrado un camino a través del yoga y lo comparto a sabiendas de que es tan urgente como indispensable y a la vez, innecesario. Kabir expresaba este último pensamiento: "*El sendero presupone una distancia; Si Él está cerca no se requiere ningún sendero; y esto a mí me hace reír; El oír que un pez en el río tiene sed*".

> *"El Yoga despierta un amor por la propia mente, y con compasión miramos su capacidad de vivir atormentada y tan sujeta a la materia como el cuerpo, creando el infierno, y su creciente habilidad para vivir asombrada y dichosa en lo eterno."*

No soy Kabir, pero algunas veces sí lo soy. Y ese salto hacia lo profundo y hacia ser completa me lo ha dado Yoga. Por ello, hasta que seamos Kabir, os hago participes de lo inteligente que es no rechazar el sendero hasta que el sendero sea innecesario, y aún entonces, andar el círculo hasta ser el círculo.

Disponemos de una libertad relativa, determinada entre otras cosas por nuestros afectos dominantes, esos deseos que como acordes mueven la sustancia de nuestra realidad, de ello, nace la necesidad de seguir y ser fiel a un método, como fórmula o sendero que nos hace descubrir y calmar esos deseos, furias arrebatadoras que nos dominan. El Yoga despierta un amor por la propia mente, y con compasión miramos su capacidad de vivir atormentada y tan sujeta a la

materia como el cuerpo, creando el infierno, y su creciente habilidad para vivir asombrada y dichosa en lo eterno. Con el kundalini yoga, que he practicado durante unos 20 años, he visto mi mente despojarse progresivamente de las oscilaciones (*vrittis*) que la estorban hacia la armonía, y como no siempre resido ahí, sigo contenta de volver al hogar una y otra vez a través de la práctica y el estudio. Patanjali expresaba su advertencia *"Cuando los obstáculos parecen no estar presentes, es importante mostrarse vigilante"*[2]. No hace falta ir de prisa ni fingir estar en un lugar distinto al que estamos, justamente estamos dónde más podemos aprender y por lo tanto, dónde más útiles somos, de nuestras bien comprendidas batallas internas crecen flores abonadas por la caída de falsos yoes y producen exquisitos aromas de paz y sabiduría.

Siempre cometemos el error de comparar los yogas, como si sirviera para algo intentar explicar de quién te enamoras o porqué te gustan más las manzanas que las peras, simplemente existen numerosas estilos de yoga, hatha, kundalini, *bhakti*, etc… y luego existen numerosas escuelas dentro del hatha, dentro del kundalini, etc… la diversidad es necesaria, todos tienen una unidad de principio, o como dice la canción *"todas las pranas sirven al amor"*[3]. A mí lo que me parece más sencillo es practicar el que nos haga sentir en casa. El que te incomode lo bastante como para crecer pero no tanto como para que no caigas en la fuente del amor, sino más bien aquel que te deje posar con levedad en su ternura y danzar salvaje con su fuerza. La Energía sutil se encuentra en todas partes, adopta todas las formas y se adapta a todas las comprensiones para que puedas hallarla. Es nuestro mirar cegado el que por la buena fortuna de entender un lenguaje, de sentirse atraído por un método o gurú, etc… cae en el milagro de ser testigo de la fuerza divina y bella de esta vida misteriosa.

Para que tu práctica te sea buena y útil, realízala con honestidad y desinterés hacia tu aparente primer objetivo, que se pueda convertir el objetivo en camino y el camino se deshaga por gozarlo continuamente. La joya del yoga es accesible para cualquiera, el conocimiento interior transforma nuestros afectos dominantes, nuestra vida. No se trata de ir de Santos, ni vestidos diferentes ni de adquirir nuevas obligaciones con las que culparnos, se trata de sentir un amor cuya expresión más vulgar sea la felicidad, y la más sublime sea el gesto de una vida, tú música interior mirando a los ojos, hilando fino las relaciones y los quehaceres ●

[1] Anillo o Cuadrilatero de boxeo.

[2] Capitulo II.10 Traducido por T.K.V. *Desikachar en sus Yoga-Sutra de Patanjali.*

[3] "Dios y yo" de Manu Om, en su disco *Kundalini Bhakti* de 2018.

Siri Tapa

Directora de la Formación de Kundalini Yoga Prem y de la escuela de vida yóguica.

siritapa@gobinde.com

www.gobinde.com - 637 702 152

La Expresión Corporal y su "Gimnasia Consciente"

La Expresión Corporal es una disciplina que nace con el fin de desarrollar el lenguaje del cuerpo en las diversas vertientes pedagógico-artísticas.

La enseñanza de la Expresión Corporal debe estar sustentada en una pedagogía que fomente la capacidad de búsqueda del alumno, que le ayude a descubrir por sí mismo aquello que el profesor le señala.

En cada clase, antes de abordar los contenidos expresivos y creativos, el profesor debe hacer descubrir al alumno los principios del movimiento a través de la Gimnasia Consciente base sobre la que se van a desarrollar los elementos que componen el vocabulario corporal. Este vocabulario es muy dúctil, compuesto leyes universales del arte del movimiento por lo que permite encontrar a cada persona su lenguaje.

La Gimnasia Consciente

La Gimnasia Consciente o Movimiento Orgánico es la primera parte de una clase de Expresión Corporal. Plantea el descubrimiento del *movimiento fisiológico*, aquel que desempeña las leyes naturales por las que se rige el cuerpo. A partir del análisis del *movimiento fisiológico* y sus respuestas naturales, éste se puede hacer más complejo, alterando esta organización del cuerpo que busca el equilibrio y el mínimo esfuerzo con la máxima eficacia para proponer ejercicios en los que se pueda desarrollar una verdadera destreza corporal, dependiendo de las capacidades que cada persona desee conseguir. Esta modificación de las leyes naturales proporciona una habilidad física que debe ejecutarse con *organicidad*, evitando el contacto con el cuerpo desde un punto de vista mecánico, repetitivo, deportivo o místico.

Por otra parte, la destreza física no es un fin, es un medio para que el estudiante proyecte todo tipo de matices simbólico-expresivos y obtenga diversos recursos de comunicación individual, dual y grupal.

La Gimnasia Consciente es la base para la toma de conciencia del cuerpo y esta conciencia de uno mismo es imprescindible para la comunicación y la expresión a través del movimiento.

Uno de los pilares en los que se basa la gimnasia consciente es el estudio del principio de sucesión que consiste en la localización independiente de un sector óseo o muscular para explorar el modo de transmitirse el movimiento de una parte del cuerpo a otra, logrando un movimiento fluido y armónico, muy bien

"Uno de los pilares en los que se basa la Gimnasia Consciente es el estudio del principio de sucesión que consiste en la localización independiente de un sector óseo o muscular para explorar el modo de transmitirse el movimiento de una parte del cuerpo a otra, logrando un movimiento fluido y armónico, muy bien "organizado".

"organizado".

Se propone que la pelvis es el centro motor del cual parten los movimientos lo que conecta con la idea de "centro" físico o centro de fuerza que integra el equilibrio y la armonía de la organización del cuerpo postural y en movimiento para la búsqueda de la expresión libre del individuo.

En el estudio de la postura se localiza el centro de gravedad en un equilibrio intrínseco a través de la línea de gravedad y el alineamiento de la columna vertebral en las diferentes posiciones de partida antes de producir el movimiento en sí. El principio de alineamiento de la pelvis y el miembro inferior, marcarán la base de la postura, así como del apoyo plantar. En el tren superior el alineamiento de la columna torácica y la articulación escapulohumeral crearán las relaciones intracorporales para una respiración fluida y natural sin intervención específica sobre ella, salvo desde la conciencia y observación de ésta.

Por lo tanto, el ámbito expresivo y comunicativo de la Expresión Corporal comienza con la práctica de la Gimnasia Consciente que parte del estudio y exploración del movimiento puro para encontrar "el lenguaje corporal sin códigos preconcebidos" que plantea Marta Schinca, creadora de este sistema, avalado por estudios científicos y por una trayectoria de más de 40 años de incansable investigación ●

La matrícula para los cursos de Experto Universitario en Expresión Corporal está abierta hasta el 30 de septiembre.

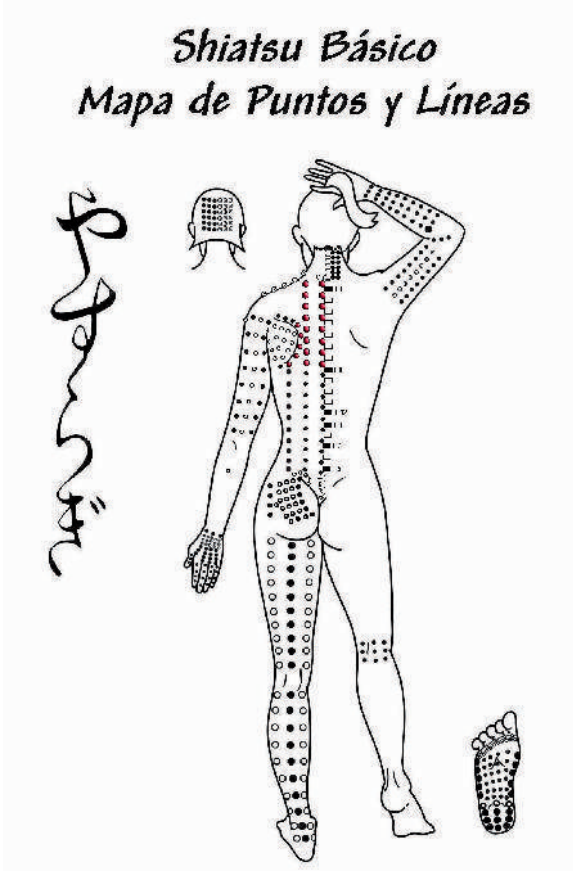
Helena Ferrari
Es profesora titular de la RESAD y Doctora en Artes Escénicas. Actriz de Teatro de Movimiento. Fundadora junto a Marta Schinca el Estudio Schinca.
www.estudioschinca.com
info@estudioschinca.com
91 815 21 25 / 91 364 14 15

Shiatsu
Línea Emocional

La aplicación de shiatsu es mucho más efectiva cuando se realiza en todo el cuerpo. Con el paso del tiempo, la experiencia nos va enseñando en qué zonas se debe presionar más o menos veces, más o menos tiempo o con mayor o menor intensidad. No obstante, cada región tiene su propia importancia y es bueno conocer cómo aplicar la presión graduando velocidad, intensidad y frecuencia.

La Secuencia Básica de Shiatsu Yasuragi está basada en la secuencia oficial de shiatsu en Japón, desarrollada a partir de los textos oficiales del país nipón. Ha sido ampliada y mejorada por nuestra escuela para adaptarla al organismo occidental y además, hacerla más intuitiva y, por lo tanto, más eficaz y fácil de aprender.

La Secuencia Básica de Shiatsu Yasuragi está formada por 79 regiones anatómicas, 477 líneas y 2.316 puntos de presión. Es, sin lugar a dudas, la más completa que existe en el mundo. La región interescapular, es la zona comprendida entre las escápulas y en nuestra secuencia presenta tres líneas a cada lado de la columna.



La Primera Línea Interescapular Está pegada a la columna y tiene 8 puntos. El primer punto se encuentra entre la séptima vértebra cervical y la primera torácica y el último punto se localiza entre la séptima y octava vértebras torácicas. Todos los puntos de esta línea se ubican en los espacios intertransversos, es decir, en los huecos situados entre las apófisis transversas.

La Segunda Línea Interescapular es paralela y externa a la primera, tiene y también 8 puntos. Todos sus puntos se encuentran en los espacios intercostales.

La Tercera Línea Interescapular, la más emocional, rodea la escápula por su borde interno, pero por fuera de la escápula sin tocarla.

El mejor modo de presionar estas líneas, es con el especialista perpendicular al cuerpo de la persona a tratar. Habitualmente la región interescapular suele estar Plena, es decir, dura; así que la presión ha de ser rápida, suave y superficial para poder dispersar la zona. En caso de que encontremos la zona vacía (blanda), la presión debe ser lenta, intensa y profunda a

> *Ya en los textos japoneses, se especifica que la aplicación de shiatsu en la región interescapular ayuda a mejorar la circulación sanguínea y la linfática, fortalece el aparato respiratorio, equilibra el sistema nervioso autónomo, ayuda a aliviar dolores de cuello, hombros, brazos, manos, dedos y también de la zona lumbar.*

fin de tonificarla. El trabajo sobre estas tres líneas es muy importante dentro de la aplicación de shiatsu. Ya en los textos japoneses, se especifica que la aplicación de shiatsu en la región interescapular ayuda a mejorar la circulación sanguínea y la linfática, fortalece el aparato respiratorio, equilibra el sistema nervioso autónomo, ayuda a aliviar dolores de cuello, hombros, brazos, manos, dedos y también de la zona lumbar.

Los especialistas de shiatsu siempre trabajan esta zona para ayudar en la recuperación de trastornos circulatorios en general, hipertensión arterial, miembros fríos, ansiedad, insomnio, tortícolis, tendinitis en los miembros superiores y un largo etcétera.

La aplicación de shiatsu en esta región reduce de forma considerable la tensión de la zona, porque presiona de forma directa (músculos superficiales) o indirecta (músculos profundos), sobre los músculos trapecio, elevador de la escápula, romboides mayor y menor, serrato posterosuperior, dorsal largo, esplenio, erector de la columna.

La presión en la Primera Línea Interescapular ayuda a fortalecer el aparato respiratorio, mejorar el sistema circulatorio y equilibrar el sistema nervioso autónomo.

El trabajo sobre la Segunda Línea Interescapular reduce la tensión de los músculos trapecio, elevador de la escápula, romboides mayor y menor, y así ayuda a relajar la musculatura de cuello y brazos.

La aplicación de shiatsu en la Tercera Línea Interescapular favorece el equilibrio emocional porque, según la Medicina Tradicional China, esta relacionada con la línea emocional del meridiano de la Vejiga. En concreto, los 3 primeros puntos están relacionados con trastornos vinculados a la tristeza. Es posible que un dolor en esta zona nos avise de que tenemos que gestionar mejor esta emoción ●

Arturo Valenzuela
Director de Shiatsu Yasuragi
www.shiatsuescuela.es

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

HERBOLARIO EL DRUIDA DE LAVAPIES

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

Escuela del Desaprender

Arteterapia Gestalt- Creatividad y crecimiento personal

Arteterapia, Gestalt, Creatividad, Arte, Desaprender

Pablo Picasso decía que durante toda su vida estuvo peleándose para poder pintar como un niño, liberado de tantos preceptos, técnicas, auto exigencias, influencias, etc. Un niño libre para crear y ser.

Las personas vamos incorporando aprendizajes a lo largo de nuestra existencia, afortunadamente esto no deja de suceder. En una primera etapa aprendemos a estar en la vida, en la familia y la sociedad en la que nos hayamos inmersos. Por una parte, estimulamos el mundo mental-intelectual, y por otra, el mundo emocional, aunque eso no quiere decir que todos estos aprendizajes nos enriquezcan, también nos constriñen y delimitan las posibilidades de sentir y accionar lo que necesitamos, ya que no nos enseñan a aprender a conocernos a nosotras mismas/os.

La familia y el entorno es un marco fundamental que nos va trasladando valores, maneras de entender y aprender a funcionar dentro de ese marco, pero no se puede enseñar lo que no se sabe o se es, aunque la buena voluntad y el amor esté presente, por ello incorporamos lo sano y lo neurótico del entorno en que nos criamos.

La necesidad de ser querida/o, recibir amor, sentirse tenido en cuenta y ser perteneciente a una familia-grupo nos aboca a ello.

Los hechos que acontezcan en nuestro continuo devenir (que ayudamos a generar desde nuestro modelo de funcionamiento cotidiano aprendido en la infancia y conforme cumplimos años) y nuestra incapacidad para salir de las reglas tácitas marcadas por nosotras mismas/os (incorporadas como sistema de falsa seguridad) hacen el resto. Todo esto justificado con el famoso refrán *"más vale malo conocido que bueno por conocer"*, que dificulta la toma de conciencia personal.

El aprendizaje en estos dos mundos: mental y emocional, es imprescindible e innato al ser humano, nos ayuda a sobrevivir en el entorno emocional, personal y social en la primera etapa. Pero aunque es de gran importancia reconocer que el aprendizaje es necesario también durante la segunda etapa (la adulta) y nos ayuda a incorporar no sólo recursos a nivel intelectual sino habilidades que vamos incorporando, desconocemos el proceso de desaprender.

> "La Arteterapia Gestalt es un modelo de trabajo en positivo que acompaña a las personas desde un lugar muy respetuoso, libre y de manera creativa, permitiéndonos que sea la propia persona la que va poniendo luz y conciencia a su historia y dificultades, a la vez que potencia desde las técnicas artísticas la toma de conciencia y expresión de mundo emocional de manera muy sencilla."

Desaprender implica autoconocimiento, exploración y toma de conciencia, desde el aquí y ahora de cada persona, el presente. Se trata de ir más allá de lo que incorporamos de

forma automática: una familia que no elegimos, una sociedad que se nos dio impuesta, una educación y cultura determinada. Implica plantearse qué cuestiones habitan en ti que están en contradicción con lo que haces, con tu actitud en el día a día, lo que dices, y que interfieren directamente en la no casualidad de los hechos que te envuelven en tu devenir: la elección de profesión y el desarrollo de la misma, la pareja, los conflictos que se repiten. Desaprender es un proceso de toma de conciencia y cambio, de propuesta de evolución y desarrollo de nuevos recursos y habilidades que dará como fruto empoderamiento, autoestima y seguridad gestados desde ti misma/o.

La Arteterapia Gestalt es un modelo de trabajo en positivo que acompaña a las personas desde un lugar muy respetuoso, libre y de manera creativa, permitiéndonos que sea la propia persona la que va poniendo luz y conciencia a su historia y dificultades, a la vez que potencia desde las técnicas artísticas la toma de conciencia y expresión de mundo emocional de manera muy sencilla.

No es necesario tener conocimientos artísticos ni una especial facilidad para el arte. La Arteterapia terapéutica no versa sobre las técnicas artísticas, no las enseñamos, trata solo de utilizar esos recursos para explorar nuestro sentir más profundo desarrollando canales válidos de trabajo personal.

Existe otro modelo de Arteterapia y es el ocupacional, sin lugar a dudas el más extendido en nuestro país. Creemos firmemente que en el desarrollo del trabajo con personas es necesario un buen proceso terapéutico que permita la resolución de los propios conflictos, el autoconocimiento y trabajo sobre el carácter de cada uno/a y la vivencia en primera persona de ser un paciente, cuestiones imprescindibles entre otras para ser honesto en esta profesión y predicar con el ejemplo.

Hoy en día la inmediatez que se impone en la sociedad y también en los aspectos de crecimiento personal y formativo hacen que muchas personas busquen la solución mágica a sus conflictos internos, y en otro sentido la formación exprés y si es posible on line, interfiriendo de una manera engañosa en estos procesos donde el tiempo de trabajo, aprendizaje y asimilación de conceptos y práctica es imprescindible a la hora de acompañar a personas en sus procesos, independientemente del campo de actuación donde se desarrolle la intervención.

El aprendizaje es vivencial y se basa en potenciar los recursos propios de cada uno, donde se atienden a diferentes perfiles: personas que desean adquirir una formación para posteriormente dedicarse a la Arteterapia, profesionales de diferentes campos como educación, salud, psicología, psiquiatría, intervención social que buscan una especialización y reciclaje, y personas que desean un proceso más completo a nivel personal para profundizar en su trabajo personal.

Te invito a proponerte nuevos retos en la vida, cambiar los muebles de sitio y no olvidarte nunca de preguntarte qué sientes y qué necesitas, ya que ese es el camino para encontrarte contigo y regalarte salud y bienestar en tu vida ●

Abierta matrícula de Formación en Arteterapia Gestalt. Nuestro trabajo se desarrolla principalmente en Madrid y Málaga. Puedes informarte: www.elcaminante-arteterapia.com.

Javier Almán
Director "El Caminante"
informacion@elcaminante-arteterapia.com
formacionmadrid@elcaminante-arteterapia.com
952 357 301

Aumenta Tu Bienestar Con Meditaciones Activas

¿Por qué es bueno meditar?

Cada día es mayor el número de personas que emprenden la práctica de las distintas técnicas de meditación y se están implementando en empresas, escuelas, organismos públicos y centros privados a través de los *Programas de Bienestar.*

Cada vez más médicos y naturoterapeutas recomiendan realizarlas porque está demostrado que el 80% de las enfermedades provienen de dentro del propio individuo y que el 20% restante vienen de afuera por agentes externos (virus, microbios, etc.). Por lo tanto, la mayoría de las enfermedades tienen que ver con **el estado interno de la persona**. Muchos médicos actuales prefieren recomendar a sus pacientes la práctica de meditaciones antes que pastillas tranquilizantes.

Cuando uno no es feliz, la mente no para de atormentarnos y buscar falsas compensaciones: comer demasiado, tabaco, juegos de azar, drogas, etc. Cuando se practica meditación, uno entra en un estado de profunda relajación, **la mente se convierte en una herramienta útil**, en vez de esclavizarnos con sus falsos problemas. Se experimenta una sensación de paz, plenitud y bienestar que nos libera de necesidades artificiales.

Su práctica rejuvenece todo el organismo. Se ha comprobado que quienes llevan 5 años practicándola aparentan 3 años menos y quienes llevan 10 aparentan 8 años menos. La razón es porque una persona meditativa es más consciente, equilibrada y no malgasta su energía con falsos problemas.

Muchos relacionan la práctica de la meditación como algo bueno, pero difícil y aburrido. Las Meditaciones Pasivas –Vipassana, Zazen- no resultan fáciles para todo el mundo. ¡Ya no vivimos igual que hace 2.500 años cuando fueron creadas!

Ahora existen las Meditaciones Activas, **basadas en técnicas milenarias** que se han adaptado y diseñado para nuestro estilo de vida, tan complejo y estresante, para quienes buscan resultados inmediatos.

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad". O.M.S. " (Organización mundial de la Salud)

Son una herramienta fundamental para el **equilibrio entre Cuerpo, Mente y Emociones**, fórmula básica para el Bienestar.

¿Qué son las Meditaciones Activas Internacionales?

Son modernas y eficaces técnicas creadas expresamente para nuestra mentalidad occidental. Las primeras 10 fueron desarrolladas por el místico Osho (1931-1990), aunque después otros expertos internacionales han ido investigando y creando nuevas hasta llegar a las casi 170 actuales.

Cada meditación está compuesta de músicas y etapas específicas que nos van relajando progresivamente. Pueden

> *Cuando se practica meditación, uno entra en un estado de profunda relajación, la mente se convierte en una herramienta útil, en vez de esclavizarnos con sus falsos problemas. Se experimenta una sensación de paz, plenitud y bienestar que nos libera de necesidades artificiales.*

durar desde 5 minutos a 1 hora. Se utilizan conjuntamente con otras herramientas tales como: movimientos, respirar activamente, danza, gozo, rabia, tristeza, risa, amor, catarsis, sentidos, energía sexual, silencio, atestiguar, autoescucha y… celebración.

Existen meditaciones suaves, dinámicas, sutiles, silenciosas, en naturaleza, etc. Esta variedad nos ofrece la posibilidad de elegir las que más se adecúen a nuestras necesidades del momento y disfrutar de sus grandes beneficios. Te reconectan contigo mismo, con tus sensaciones positivas, aprendes a gestionar las emociones desde la atención, no desde la reacción. Una herramienta que te permite estar **Tranquilo en la Acción y Activo en la Calma.**

Al estar diseñadas científicamente, solo existe una forma correcta de realizarlas. De ahí la importancia de que la persona que las dirija sea un **Instructor diplomado** que pueda explicar con claridad cómo hacerlas, además de saber elegir la más indicada o en algunos casos, sus posibles contraindicaciones. De ello dependerá que tengas una experiencia que merezca la pena… o te la pierdas.

Las Meditaciones Activas Internacionales ayudan a superar adicciones y compulsiones y son de gran ayuda para aquellos que padecen de insomnio, ansiedad, inseguridad, estrés, obsesiones y fobias. También se están aplicando con éxito en niños y adolescentes, por lo general sobreexcitados e hiperactivos, pues les resultan entretenidas y divertidas al igual que un juego, aprendiendo a relajarse y concentrarse más en los estudios mejorando su rendimiento escolar.

Todo el mundo, sin límite de edad, sexo o condición física puede practicarlas regularmente pues la mayoría son muy sencillas.

Autoconocimiento como Valor Añadido

La práctica de Meditaciones Activas te reconecta con tu propia energía corporal y emocional. Obtienes como valor añadido el **autoconocimiento** al descubrir tus puntos fuertes y de mejora logrando con ello **autoconfianza**, una imagen más positiva de ti mismo, la mejora de la expresión corporal y gestual, así como una buena **comunicación** en las relaciones personales.

La toma de **consciencia y capacidad de observación** sin juicios te ayudará a una gestión resolutiva del estrés y de las emociones negativas, y desde ese estado de centramiento podrás desarrollar tus **habilidades personales** para poder expandirlas a todos los niveles – personal, familiar y profesional - a través de la motivación, la inteligencia social y el liderazgo ●

Si deseas conseguir algo nuevo y mejorar tu calidad de vida… ¡Haz algo diferente!

En el Curso MeditLIFE® de Instructores se aprenden y practican… más de 60 Meditaciones Activas de diferentes autores. Si eres de los que apuestan por un mundo más consciente… ¡Esta es tu Formación!

Jairo Kalpa

Formador reconocido de Instructores
Meditaciones Activas Internacionales
www.jairokalpa.com

Veo, veo... ¿Cómo ves?

Levantarte por la mañana, y no ver tu cara nítida para asearte. En el desayuno, curiosear si la mermelada lleva mucho azúcar y... ufff, aquello es imposible de leer.

En la oficina, no es posible ver bien el ordenador y al forzar la vista, los ojos y la cabeza duelen. En el colegio, tu hijo ve la pizarra borrosa.

En el restaurante, no hay manera de ver lo que ofrecen en la carta y si te ponen un mensaje en el WhatsApp, tienes que ampliar la letra y alargar el brazo cada vez más.

Tienes la sensación de que ha comenzado un proceso de pérdida de visión y fatiga visual que no sabes cómo parar.

La visión borrosa, el ojo seco, la sensibilidad a la luz, la fatiga visual... son mensajes que nos dan nuestros ojos, que nos dicen que algo hay que cambiar. La solución común a la visión borrosa es ponernos gafas, lo que compensa en problema, pero no lo soluciona. Al quitarnos las gafas, vemos incluso peor que antes de usarlas, y nuestra graduación sigue subiendo. La dependencia de las gafas es un hecho. Y la impotencia que uno siente en el proceso, también.

La pregunta del millón: Entonces, ¿se puede hacer otra cosa para cuidar nuestra visión?

El Método Bates de Visión Natural – con la sólida base de haber sido diseñado por un oftalmólogo, el Dr. William H. Bates (1860-1931) - consiste en tomar conciencia de cómo usamos los ojos, aprender qué necesitan para funcionar de forma natural y cambiar los hábitos perjudiciales por otros que beneficien la visión. Se trata de eliminar la tensión que conduce a usar los ojos y la mente con esfuerzo, pues no ver bien puede asustar mucho, y el miedo nos pone en tensión. Y, mirar con tensión nos devuelve una imagen borrosa. Es un círculo vicioso que se puede revertir. La tendencia natural es ver bien, ver sin esfuerzo.

Los hábitos con los que funcionamos no favorecen la buena visión: abusamos del tiempo sentados al ordenador o leyendo sin descansos; comemos rápido y seguro que sin masticar bien; no dormimos suficientes horas; estamos demasiado tiempo en espacios de interior, así que el tiempo que nuestros ojos miran a lo lejos es muy limitado o inexistente y la percepción de la periferia es muy pobre; pasamos poco tiempo al aire libre, en contacto con la luz natural... Y ¿qué hay de nuestros pensamientos y del estado de ánimo? Los ojos y el cerebro necesitan buena circulación sanguínea. El Dr. Bates decía ya en su época, que los pensamientos influían en la circulación sanguínea. Hoy en día sabemos que las emociones, los pensamientos, influyen en todo nuestro ser. No iba mal encaminado el Dr. Bates.

Si quieres hacer algo que merece de verdad la pena para cuidar tus ojos, aprende Método Bates.

¿Cómo lo aprendo?

Aprender desde cero todas las herramientas para reaprender a ver sin esfuerzo y poder ayudar a otros en su camino hacia la visión clara.

El aprendizaje es un camino de crecimiento y de consciencia visual indicado para cualquier persona. Dirigido a quien quiera mejorar su vista de forma natural; a quien

> "Los hábitos con los que funcionamos no favorecen la buena visión: abusamos del tiempo sentados al ordenador o leyendo sin descansos; comemos rápido y seguro que sin masticar bien; no dormimos suficientes horas; estamos demasiado tiempo en espacios de interior, así que el tiempo que nuestros ojos miran a lo lejos es muy limitado o inexistente y la percepción de la periferia es muy pobre; pasamos poco tiempo al aire libre, en contacto con la luz natural"

quiera obtener los recursos necesarios para ser Educador Visual; a quien tiene una profesión relacionada con el bienestar, la salud y la psicología y quiera enriquecer sus conocimientos; y también a médicos y optometristas, para ofrecer a sus clientes una alternativa natural a las gafas o lentillas basada en la mejora.

Abordan cuestiones oftalmológicas como la anatomía y fisiología del proceso visual; la relajación, centralización, movimiento, memoria e imaginación, que son los pilares del método Bates; la postura y la psicología de los problemas visuales; los usos y beneficios de las gafas reticulares (de agujeros); y se da oportunidad de practicar dentro y fuera de las clases con la asistencia a talleres de educadores visuales certificados.

Están abiertas las inscripciones. Estamos encantados de darte la bienvenida a la Escuela de Método Bates de Madrid y solucionar cualquier duda que tengas.

¡El momento es ahora! Aprender el Método Bates de la mano de grandes profesionales de la visión holística, es un auténtico tesoro para tus ojos y para tí. Es algo que te aportará beneficios para toda tu vida ●

En Noviembre 2018 comienza la novena promoción del Curso de Formación de Educadores Visuales en Madrid. www.vea.org.es. www.escuelabates.madrid@org.es.

Amelia Jurado

Educadora Visual certificada por la Escuela Método Bates Madrid. Profesora Curso Formación Educadores Visuales Madrid. Miembro VEA, Asociación Española para la Educación Visual.
amelianaturalvision@gmail.com

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. ***Monica Rodrlguez*** Colegiada. 28003149

Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED

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

- Blanqueamiento dental Inocuo. En una sola sesión.
- Excelentes resultados en manchas de tetraciclinas.
- Terapeuta flores de bach y terapia sacrocraneal.
- Fitoterapia.
- Materiales nobles y Biocompatibles sin BisfenolA.
- Periodoncia (encías).
- Ortodoncia invisible.
- Terapias para eliminación de Metales pesados.

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA: **91 369 00 03 - 669 703 981**

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

¿Sabías que existe una alternativa a las gafas, lentillas y operaciones?

Escuela Bates Madrid

Metódo Bates de Visión Natural

Curso de Formación de Educadores Visuales en la Escuela Método Bates de Madrid 2018-19

El Método Bates de Visión Natural, diseñado por el oftalmólogo americano Dr.William H. Bates, esta basado en la educación visual a través de la relajación, el movimiento y un cambio de hábitos visuales. La vista es una condición cambiante y se ve influenciada por nuestro estado físico, mental y emocional. Por eso, podemos re-aprender a usar los ojos tal y como la naturaleza los ha diseñado para hacerlo.

Nueve fines de semana
Comenzamos el 24 y 25 de noviembre 2018
En Centro Mandala. Metro Tirso de Molina

Información y Reservas
Amelia Jurado
escuelabates.madrid@gmail.com
649 19 58 09

Mandalas en la consulta y en la terapia

A veces en mis consultas y terapias, me encontré con personas que tenían **verdaderas dificultades para expresar lo que sentían:** no sabían bien cómo transmitir el sentimiento que tenían y las palabras para expresarlo se les quedaban insuficientes. Ni utilizando las metáforas lo lograban.

Otras veces, personas que tenían un **sistema psíquico de protección** tal que no se permitían conectar con ciertos recuerdos o sentimientos y para quién oír hablar de hipnosis provocaba una reacción adversa por miedo a perder el control. Otras que no lograban obtener las informaciones necesarias para poder hacer un diagnóstico porque ya no tenían a nadie de su familia a quien pedírselo. En cambio tenían la **convicción de que estas informaciones eran fundamentales** para ellos y su mejora.

Para ayudarles es entonces cuando empecé a proponerles actividades con Mandalas según la pedagogía Marie Pré: **Una manera lúdica de expresar lo más profundo de su ser.**

Y aquí me di cuenta de la **potencia** esta pedagogía y de sus **efectos terapéuticos.**

Sabiendo que la intención y la finalidad de la actividad con mandalas determina totalmente el resultado, me di cuenta que haciendo que la gente haga una evocación meditativa entorno al tema a tratar antes de la actividad hacía que afloren informaciones muy precisas y muy profundas.

Aunque sepa que el inconsciente suelta solamente las informaciones que el consciente puede asumir, siempre fui muy cauteloso en la puesta en evidencia de lo producido.

Sobre lo que vivieron durante la actividad, los comentarios fueron muy variados pero todos reconocieron que fue una experiencia muy potente. Destaco dos que encuentro significativos:

El primero es de un señor que me comentó: *"Estaba muy contento con la evocación meditativa. Había reconectado con momentos agradables que ni me acordaba. Pero a medida que pintaba mi mandala, empecé a sentir una angustia y una náusea tremenda lo que me hizo entrar en un profundo cabreo"*. Una vez identificada la parte del dibujo que desencadenó esta reacción y su significado,

> *la finalidad de la actividad con mandalas determina totalmente el resultado, me di cuenta que haciendo que la gente haga una evocación meditativa entorno al tema a tratar antes de la actividad hacía que afloren informaciones muy precisas y muy profundas*

pudo volver a conectar con el drama que le tenía "atemorizado y rabioso" y tomó consciencia del mensaje que tenía que recibir a través de su dibujo. A raíz de eso, me pidió si podía modificar el dibujo, le dije que sí. Y en plena consciencia de que estaba reparando su manera de percibir su historia, fue transformando su mandala al ritmo de grandes suspiros liberadores.

El segundo fue tras una creación de mandala, una señora me dijo: *"Una vez marcados la circunferencia y el centro, me quedé bloqueada, con una sensación similar a un vértigo, como si me iba caer desde un acantilado o a un pozo sin fondo. Entonces me dije, vamos, no te vas a caer, de esta no te vas a morir. Me solté y vaya gustazo. Por primera vez me sentí realmente viva"*. Entendió cómo su creatividad y su propia existencia se quedaron "secuestradas" por las consecuencias de un drama y que, al superarlas, se había liberado.

Lo que encuentro maravilloso de esta actividad es que al **materializar sus pensamientos, recuerdos y emociones** más íntimos en el mandala mediante imágenes y símbolos, **la persona puede por fin disociarse de ellos.** Y es cuando puede hacer un análisis minucioso de su historia y de su manera de percibirla para **discernir lo válido de lo que le invalida**.

Igualmente he observado que mientras un conflicto no está del todo resuelto, vuelve a salir dentro de los siguientes dibujos centrados. Lo que lo convierte también en una herramienta de control terapéutico.

Tras 17 años de experiencia, estoy satisfecho de haber incluido la pedagogía del dibujo centrado en mis consultas y terapias. Gracias a ella he podido ayudar a mucha gente en **expresar y entender el mensaje que su inconsciente tenía para su consciente** para recuperar el nivel de bienestar que hoy tienen.

Por eso, cada vez que formo a un profesional del acompañamiento, sé que sus pacientes o clientes van a **poder disfrutar** de una herramienta de introspección potente que les revelará **"su sabiduría interior"** para volver a tener una vida más centrada y con mayor bienestar, paz, armonía, libertad, autonomía y amor ●

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

HORARIOS DE YOGA
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

Jean Routchenko
Estudió empresariales, neuropedagogía y psicobiología. Formador de la Red Marie Pré de profesionales de la Pedagogía del dibujo centrado desde 2002.
www.saludable-mente.org

SALUDABLE-MENTE.org

Pedagogía Marie Pré® del dibujo centrado

Talleres de sensibilización al Mandala
Talleres temáticos
Eje de vida
Formación para ser profesional de la red Marie Pré.

Descubre más en :
www.salubable-mente.org info@saludable-mente.org
tel: 675 677 017

El Zen y el Esfuerzo

Muchas personas se inician en la práctica zen con gran diligencia y preparadas para emprender un gran esfuerzo, tanto físico como mental. Sin embargo, el camino del Zen propone precisamente el abandono de la tensión innecesaria. En el Zen nos entrenamos a soltar. Y a soltar no se aprende con esfuerzo, a soltar se aprende soltando.

En nuestros primeros años de vida se da un proceso natural y necesario que es el de la individuación. Con la aparición del Yo ganamos muchas cosas, pero en el lote viene una buena carga de conflicto y sufrimiento. El Yo es en sí mismo separación y esta separación genera continuamente tensión, resistencia, control... lo cual supone un esfuerzo constante. Este no es un esfuerzo que "yo hago" sino que "hace el Yo", intentando sostenerse en el engaño de ser por sí mismo y de creerse separado. Este esfuerzo inaugural surge tan pronto y es tan continuo que luego se vuelve casi imperceptible, trae consigo insatisfacción y angustia y genera la constante necesidad de apagar un fuego existencial. Es en el intento de apagar este fuego interno como aparece el segundo esfuerzo.

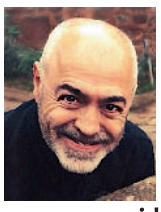
> "No es que cuando se abre el camino desaparece la dificultad, sino que cuando se abandona la dificultad se abre el camino".

Algunos lo intentan con drogas, televisión, pareja, ocio, trabajo, etc. Otros lo intentan con el crecimiento personal, la espiritualidad o la meditación. Sea cual sea la forma en que buscamos el fin del sufrimiento, es así como surge el segundo esfuerzo. En los buscadores este segundo esfuerzo aparece como la dura tarea de intentar transformarnos para evolucionar y despertar. Y este segundo esfuerzo se suma al primero y lo refuerza, generando una dinámica que se retroalimenta y que crea el bucle de los dos esfuerzos.

El primer esfuerzo (el Yo) surge inconscientemente y nos dificulta ver con claridad. El segundo esfuerzo (la Tarea) lo hacemos conscientemente para intentar ver claro, pero empeora todavía más la visión. Es como si nos hubiera entrado arena en los ojos y al ver borroso nos restregamos los ojos para ver mejor, empeorando la situación. El Yo se empecina constantemente en la negación de la realidad: "la realidad no tiene que ser lo que es". Como esta batalla está condenada a la derrota, para sobreponerme yo activo el segundo esfuerzo: la transformación personal, que supone la negación de mí mismo: "yo no tengo que ser lo que soy". Así que me siento en el cojín y me esfuerzo en transformarme para despertar como un ser más amoroso, consciente y espiritual. Pero esto puede ser tirar más arena a los ojos.

Precisamente esforzándome en la búsqueda de la felicidad he pasado por alto cómo apreciar la realidad tal y como es, aunque lo cierto es que en mí está desde el principio la capacidad para vivir el presente sin conflicto, sin necesidad de ninguna estrategia adicional.

Por eso el Zen me abre la vía del no-esfuerzo. Esta es la dificultad: abandonar la dificultad. Nos entrenamos en soltar cualquier esfuerzo de transformación. Así los dos esfuerzos se van cayendo. Suelto el esfuerzo de iluminarme, con la confianza en que cuando abandono ese esfuerzo la realidad se ilumina y se muestra radiante. Y cuando la realidad se aprecia claramente, una de las cosas que veo es el Yo y su esfuerzo, el cual se va derrumbando por el simple hecho de quedar en evidencia. Cuando todo esfuerzo es abandonado, el camino se abre ante mí sin dificultad. No es que cuando se abre el camino desaparece la dificultad, sino que cuando se abandona la dificultad se abre el camino. La existencia no es un problema sino un misterio. Lo que necesito no es una solución sino un descubrimiento ●



Juancho Calvo

Profesor de meditación zen y movimiento en "Zen y Vida".

www.zenyvida.com

639 210 808

El juego de conocerse

Los frutos de la educación han de procurar que los principios intelectual y emocional se unan en armonía. Es un reto para nuestra sociedad reconocer nuestra sensibilidad y dejar que aflore en dirección a una conducta ética y moral, permitiendo así formar un alma sensible.

Compartir y perfeccionarnos en nuestra sensibilidad ilumina la lampara de vida y nos da la libertad necesaria para amarnos, cuidarnos y cuidar.

Para poder formar una verdadera sociedad de bienestar con seres humanos que favorezcan la paz la libertad y la justicia es imprescindible reflexionar sobre la conducta moral.

El adulto ha de ser más humilde y reconocer que no sabe tanto, que su razón es limitada y que solo desde la razón no tocamos el cielo. Aprender a observar a nuestros jóvenes profundamente y dejar paso con una orientación sana a esa fuerza nueva en la certeza de que la evolución es continua.

La capacidad de aprender es abierta y flexible, siempre puede ir más allá. Los niños saben consagrar lo cotidiano, tienen sentido de la vida y de unidad; son verdaderos científicos, curiosos, investigadores y descubridores innatos.

La escuela actual tiene la tentación de convertir la enseñanza en una mera memorización de datos sin hacer distinción entre educar e instruir.

No podemos perder de vista la importancia de que la enseñanza se ocupe en formar el núcleo básico de la personalidad. Hoy ya sabemos que la cooperación es indispensable para nuestra continuidad. Para que esta florezca, es necesario que todos reconozcamos nuestras

la educación

> *Los niños saben consagrar lo cotidiano, tienen sentido de la vida y de unidad; son verdaderos científicos, curiosos, investigadores y descubridores innatos.*

reciprocas necesidades y las cuidemos con atención.

El niño para crecer sano necesita ser reconocido en su cualidad irrepetible, para ello la enseñanza debe de promover pautas de reconocimiento que pemitan desde la acción el mejor despliegue del potencial del menor.

Un buen maestro requiere de tiempo y tranquilidad para observar con paciencia las características singulares de cada niño. Ningún maestro disfruta suspendiendo porque su vocación de enseñar le empuja a dar amor y amar la vida.

Hoy en día tenemos mucho fracaso escolar. Entre los profesores hay mucho estrés y depresión. ¿Nos hemos parado a pensar el sentido de estos males? ¿A quién le sirve tanto descontento? La enseñanza actual se enfrenta con el reto de humanizarse, precisa conectar urgentemente la orientación técnica con el sentido que le va a dar la humanidad. Velar sin ningún genero de dudas por tener una tecnología al servicio de lo humano y no al revés.

La riqueza espiritual del ser humano y poder confiar en ella es la verdadera autoestima. ¿Dónde dejamos la mirada amorosa de nuestro corazón? ¿Cómo vamos a poder ejercer una autoridad amable y confiable a nuestros jóvenes?

Conviene recordar que no es más feliz quién más tiene sino quién menos necesita y que la verdadera felicidad consiste en poder dar felicidad a los demás y estar plenamente conscientes y presentes en el camino. Un camino que no tiene final y que requiere de una sabia maestría llena de coraje y amor para que siempre que sea necesario podamos empezar de nuevo ●

Marcela Çaldumbide
Teraperuta Gestalt
Experta en Minlfulness
Mediadora familiar
e intergeneracional.
Directora de
El juego de Conocerse
660 473 346
marcela.caldumbide@gmail.com

CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS
Y PSICOLOGÍA INTEGRAL
Siete puertas hacía la atención plena

Nuestros talleres están enfocados a mejorar nuestra manera de vivir.
- Experimentarás la herramienta de mindfulness.
- Utilizaremos técnicas de la psicología humanista en dinámicas experienciales orientadas a cuidarnos en profundidad.
- Sentirás la conexión pensamiento, emoción y cuerpo: yoga, sacro, respiraciones, nutrición, creatividad...
- Transformarás constructivamente la manera de percibir.

1- El cuerpo/los Sentidos - 20 de Octubre
2- La Mente/Emociones - 27 de Octubre
3- Silencio y Creatividad - 10 de Noviembre
4- El Alma - 24 de Noviembre

PRESENTACIÓN
3 de Octubre - 20h.
Espacio Ronda

Lugar - Espacio Ronda C/Ronda de Segovia, 50 (Madrid)

Curso impartido por Marcela Çaldumbide. Experta en Mindfulness. Terapeuta Gestalt. Mediadora familiar e inegracional. Directora del Juego de Conocerse

Inscripciones
660 473 346
marcela.caldumbide@gmail.com
www.eljuegodeconocerse.com

AUTOCONOCIMIENTO

El Error Clave y Cómo Superarlo

Porqué damos vueltas sin llegar a ningún lado

Sin YO, no hay AUTO-conocimiento

La palabra auto-conocimiento implica un YO que se conoce a sí mismo/a: ese es el significado de la palabra "auto". Sería un sinsentido desear transformar mi vida y enviar a otra persona a realizar mi propio trabajo interior, ¿no crees?

Un verdadero absurdo: solo yo puedo aprender por mí. Evidente, ¿verdad?

Sin embargo, es justo ahí donde radica el ERROR PRINCIPAL de la gran mayoría de los trabajos interiores: quien los realiza no soy YO, sino mi ego, mi mecanicidad. Todo lo que invierta ahí será totalmente inútil.

Es más, mientras no me dé cuenta de estar atrapado en un ego, todo lo que haga solo engordará a mi ego, me alejará de mí y no me transformará.

REAL como la vida misma

Lo anterior no es algo teórico, sino de algo muy real. Vamos a demostrarlo:

¿Alguna vez te has preocupado? Y al preocuparte, ¿has elegido preocuparte conscientemente durante el rato y la forma que tú has deseado? **¿O, simplemente, la preocupación te ha poseído sin que tú pudieras evitarlo?** Creo es esto último lo que te ha ocurrido, ¿verdad? ¡Eso demuestra que tú no mandas en tu vida... es decir que hay otro "yo" mandando en ella! ¡Eso demuestra que la mecanicidad y el ego mandan en ti. Lo ves, ¿verdad?

Igualmente, observemos un segundo ejemplo:

¿Alguna vez te has enfadado? Si lo miras con atención, también verás que **el enfado surgió sin tu permiso, sin que tú pudieras hacer nada para evitarlo**. No fuiste tú que decidiste enfadarte, sino que el enfado te tuvo a ti: el ego te posee.

Reitero la idea, mientras el enfado, la euforia, el estrés, la preocupación, la esperanza o lo que sea aparezcan en mi vida en contra de mi voluntad, nada de lo que haga servirá: yo aún no mando en mi vida.

No se trata solamente de ejemplos excepcionales, sino de una forma de funcionar que puede describirse así: **YO no mando en mi vida, en mi vida manda una programación, un EGO.**

Cualquier trabajo interior que haga sin haber recuperado previamente el YO, será solo "más madera" para el ego. Por mucho que medite, todo se perderá pues no habrá un YO que recoja sus frutos. Será como llenar un cubo de agua agujereado: toda el agua se perderá. Siempre daremos vueltas, nunca llegaremos a ninguna parte.

Mientras yo no mande en mi vida, ningún trabajo interior me será útil. Evidente, ¿no crees?

OBSERVAR CON INSTRUMENTOS CONCRETOS

¿Cuál es, pues, el primer paso para liberarnos del automatismo del ego? ¿Cómo abandonar la mecanicidad que nos posee?

> "MIENTRAS EL ENFADO, LA EUFORIA, EL ESTRÉS, LA PREOCUPACIÓN, LA ESPERANZA O LO QUE SEA APAREZCAN EN MI VIDA EN CONTRA DE MI VOLUNTAD, NADA DE LO QUE HAGA SERVIRÁ: YO AÚN NO MANDO EN MI VIDA"

Tras evidenciar que no mandamos en nuestra vida, el primer paso será observar a quien sí nos está poseyendo, observar la programación que nos posee y hacerlo con instrumentos objetivos.

Igual que cuando se descubre un virus lo adecuado es investigarlo con microscopio y material de laboratorio, también debemos hacer lo mismo con la mecanicidad o ego que manda en nuestras vidas: observarlo objetivamente. Sería absurdo pedir a un equipo científico que descubriese el funcionamiento del ADN sin instrumental de observación concreto, como también es absurdo pedir a las personas que se auto-observen sin darles herramientas concretas y útiles para hacerlo.

¿Por qué? Pues porque la mayoría de personas tenderá a juzgarse en lugar de observarse. No sabrá mirarse de forma objetiva y sin juicio. La gran mayoría confundirá auto-observación con comparar lo que ocurre con lo que cree que debería ocurrir... ¡pero esa comparación nace del ego! Así que no pararán de dar vueltas sin moverse del sitio. Lo he visto una y mil veces.

¿Qué es, pues, lo fundamental?

Pues mantenerse durante semanas observando lo que ocurra con herramientas objetivas que nos permitan alejarnos del juicio, alejarnos de la visión mecánica de siempre. No queremos juzgar, sino comprender. La comprensión nos libera, la "verdad nos hará libres". Y para ver la verdad hace falta que miremos sin juicio, solo con la intención de ver y con instrumentos adecuados. Si un trabajo interior no te ofrece herramientas de observación concretos, no será útil.

Reitero que mientras lo anterior no se haga, no importa los cursos, libros, talleres o miles de horas de práctica que se realicen: no servirán de nada.

Sin un YO consciente y técnicas concretas para descubrirlo, no hay autoconocimiento posible. Lógico, ¿verdad?

VIVIR CONSCIENTEMENTE

Para darle la vuelta a esta situación creo que es fundamental plantearse un trabajo consciente y profundo de crecimiento personal que parta de la autoobservación: un trabajo sólido y con los pies en el suelo, práctico y concreto.

Por ello, te animo a implicarte en un curso o un camino serio y profundo. Al descubrir tu YO, todos los otros problemas tienden a irse disolviendo. No hay muchos problemas, sino uno solo: vivir sin saber quién soy, vivir creyendo ser lo que pienso o siento. Al descubrirME todo encaja, todo se resuelve.

Si no sabes dónde buscar, puedes consultar el curso **Aula Interior** que yo imparto en Madrid, Barcelona y OnLine (**www.aulainterior.es**) o preguntar a personas que hayan hecho un trabajo similar y hayas comprobado su transformación.

Lo importante es implicarse en un curso serio y sólido y hacerlo de forma consciente para vivir felices y conscientes aquí y ahora ●

¿Te animas?

Daniel Gabarró

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

El Miedo al Encuentro con el Cuerpo

Hay una emoción que viene en nuestra genética, nos mantiene vivos, es el **MIEDO vital**…, el que surge cuando nos sentimos atacados. Después hay un miedo mental que lo generamos sin que haya una situación objetiva de amenaza: Miedo a una enfermedad que no padecemos, al dolor, al futuro, a lo que los demás puedan pensar de nosotros...

Desde niños aprendemos a acumular mucha información. El conocimiento nos viene de fuera. Toda la educación tiene que ver con recibir. Así continuamos yendo hacia afuera para seguir aprendiendo.

Por el contrario, nunca nos han enseñado a ir "hacia adentro", a conocer de nosotros, a saber de nuestras sensaciones, de nuestras emociones y como consecuencia se va creando un sentimiento de desconexión, de "no sentir", y se va generando una sensación de **VACIO interno.**

Conozco a personas que hacían deporte, y han dejado de ir a correr porque les angustia sentir el fuerte latido de su corazón, ocasionado por el esfuerzo de la carrera. Conozco a quienes, en estado de relajación, les asusta percibir como el ritmo de su respiración va disminuyendo hasta hacerse muy tenue… y temen que pueda pararse en cualquier momento...

Quienes buscan sosegar su mente, encuentran que numerosas técnicas de meditación utilizan como recurso llevar la atención al movimiento de la respiración. Los meditadores conviven con la dificultad de mantener la atención, al verse invadidos por los pensamientos, como si no pudiéramos permitirnos sentir el hilo que nos mantiene vivos.

Hoy en día predomina la sensación de vacío interior. Tenemos la imperiosa necesidad de taparlo. Puede suscitar mucho MIEDO. En nuestra cultura lo tapamos con excesos: de actividad, exceso de comida, de bebida, de relaciones… Seguimos buscando fuera y pretendemos así deshacernos del vacío y la desconexión.

Vivamos solos o rodeados de seres queridos, buscamos estar en compañía permanentemente. Ni siquiera es preciso una presencia física, ya que a través de las redes sociales podemos estar continuamente en contacto con los otros, evitando la sensación de soledad. A pesar de ello podemos preocuparnos y creer que nuestras relaciones no son satisfactorias, cuando continúa apareciendo esa sensación…; un vacío que jamás podrá ser llenado por los otros, solo con la conexión con uno mismo.

¿Tenemos miedo a conectarnos con nosotros?

¿Tenemos miedo a sentir nuestra energía vital…, el hilo que nos conecta con la vida?,

> *Nuestro cuerpo ha vivido toda nuestra vida, ha experimentado todas nuestras alegrías, tristezas, anhelos…y lo ha archivado en su memoria, en la de cada célula y cada músculo. Ignorar al cuerpo es ignorar al individuo.*

¿Tenemos miedo a descubrir un "sufrimiento" que pueda superarnos…, algo que no estamos preparados para asumir…?

¿Preferimos no ver…, no saber…, no sentir…?

Existe un rechazo a escuchar el cuerpo, sentirlo, vivirlo…, como si temiésemos que algo extraño y sin control fuera a salir y sorprendernos. Por el contrario él nos puede dar la información que necesitamos para comprender.

Nuestro cuerpo ha vivido toda nuestra vida, ha experimentado todas nuestras alegrías, tristezas, anhelos...y lo ha archivado en su memoria, en la de cada célula y cada músculo. Ignorar al cuerpo es ignorar al individuo. Escuchar al cuerpo significa escucharnos y comunicarnos con nosotros mismos, con nuestra historia, con lo que somos hoy.

Ignorar las razones de nuestro cuerpo no es suficiente para que el sufrimiento desaparezca. Se dice que *"el cuerpo grita lo que la mente calla"*. Si no lo escuchamos aparece la somatización, el dolor, la enfermedad…

No sabemos qué ocurre, decidimos pensar que *"ando mal"* o *"piso mal"*, *"no tengo buena postura"*, *"mi madre era igual que yo"*, *"esto es genético"*, etc… Y tenemos todo el derecho a pensar lo que queramos. Total, en nuestra mente, sólo mandamos nosotros.

"La sombra es lo que permanece oculto a nuestra conciencia"

Escuchar, integrar y asimilar el significado del síntoma nos permite armonizar nuestra vida.

"Donde entra la luz desaparece la sombra".

El vacío aparece cuando no queremos saber de nuestras sensaciones; quizás intuimos que hay algo doloroso y preferimos no entrar. Esto nos desconecta cada vez más de nosotros.

Elegimos quedarnos en la puerta, contemplar la fachada… adornarla.

Confundimos la idea de belleza y pretendemos encontrarla donde no está. Dejamos de apreciar nuestra auténtica belleza.

La solución está en averiguar qué pasa. Relativicemos. El miedo no paraliza, es el pensamiento que le sigue.

Es necesario hacer ese viaje al interior, sumergirse para saber de verdad. Tomar la linterna e internarnos, cada uno como el propio espeleólogo de su cuerpo… y adentrarse a explorar ese "nuevo territorio" y descubrirlo con la inocencia de un niño, como si fuera la primera vez… Con el mismo entusiasmo con el que abordaríamos la búsqueda de un tesoro. Recorrer escondites, pliegues, cráteres, huecos, redondeces, fibras, vínculos, texturas… y saber qué secretos guardan. La recompensa puede ser lo más valioso que hayamos alcanzado en nuestra vida.

Estar presente es habitar el cuerpo en el momento ●

Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com

Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com

Especialistas en Antigimnasia®

Conectando con el entorno natural

Feliz vuelta de verano a todos!

Hace año y medio que me despedí en el último artículo avisando mi ausencia por unos meses... no esperaba que fuera a prolongarse tanto. Compartir con vosotros que con la llegada de la maternidad ciertamente había previsto poner un paréntesis pero que, a la vista está, pronto se transformó en un punto Y continuamos ...

Alguna vez te has preguntado **¿Cuál es para ti el estado natural de tu cuerpo? ¿Podrías definirlo?**

Solemos identificar como estado natural lo que forma parte de nuestra normalidad.

La interpretación de lo que conforma ese "estado natural" va a venir dada por nuestras propias y exclusivas experiencias. *Un estado que se repite o se sostiene durante un periodo prolongado termina por aceptarse como normal* y hasta llegamos a incluirlo dentro de lo que consideraríamos nuestro estado natural individual.

Cuando antes de comenzar una sesión de masaje preguntamos sobre cómo se encuentra la persona, cómo está el cuerpo, comúnmente -sobre todo las primeras visitas- la respuesta suele ser más o menos así:

Bien, -seguido de un- normal, -y a continuación- siento molestia aquí o esta zona... etc.

Lo cual saca a relucir además de la poca o mucha conexión que podamos tener con el cuerpo, cuál es nuestra interpretación sobre lo que es estar bien – estar mal – y dónde situamos el punto de la normalidad.

El acto de normalizar una situación tiene sus beneficios y conlleva sus consecuencias. Como todo, al final

> "Un estado que se repite o se sostiene durante un periodo prolongado termina por aceptarse como normal y hasta llegamos a incluirlo dentro de lo que consideraríamos nuestro estado natural individual."

lo importante va a ser cuánta consciencia hay en ello.

Normalizar es una acción que tiene un poder especial, tiene la capacidad de ensordecer o dicho de otro modo permite que el ruido cese. Lo que hasta ahora se consideraba una situación excepcional –puntual- a la espera inevitable de cambio, pasa a ser una situación que no despierta nuestra atención, que se transforma en un modo más permanente.

Si por ejemplo lo llevamos al cuerpo físico o al emocional podremos comprenderlo sabiendo cómo aquello que duele, pasado un tiempo si no ha seguido su evolución y ha quedado estanco, se habrá acomodado en una nueva forma ensordecida que habremos normalizado.

Normalizar el dolor también nos posibilita avanzar. Esto es una herramienta de gran valor, de pura supervivencia.

El aprendizaje de poder ver de forma limpia el estado en el que se encuentra una persona (mismo de poder mirarnos o mostrarnos) pasa por observar sin analizar, sin llevar juicios, ni prejuicios, un defecto y una virtud puede ser una misma cosa que difiere en interpretación. Como reflexionábamos antes, lo importante es aportar consciencia donde no la hay, llevar luz a la oscuridad.

Cada persona es única, cada cuerpo y la vivencia de cada cuerpo es única; y cada interpretación es única.

Tener la oportunidad de observar con detenimiento a un ser humano, ligero -digamos de equipaje- como es un bebé, nos desvela el estado original del cuerpo, su enorme capacidad de movilidad, de elasticidad y lo que me resulta más relevante, de honestidad en su expresión. Ahí radica la belleza.

La clave para mantener la salud y el bienestar es que ese estado natural se asemeje lo más posible al estado original, lo cual significa mantener vivo su potencial.

Para un bebé el cuerpo es su único medio posible, a través de él busca expresarse, y lo hace de una forma pura, sin filtros, con total sinceridad y descubriendo todas sus armas: de movimiento, de gestos, de sonidos... Los desarrolla al máximo y lo hace tan bien que verdaderamente logra establecer ese lenguaje de comunicación no verbal de manera muy efectiva.

El masaje puede ser un vehículo para volver a descubrirnos, para retomar esa autenticidad de la cual nos hemos alejado y que es en el fondo lo que todos buscamos, nuestro estado natural ●

María Lucas Ruiz

Terapeuta en Masaje Californiano Esalen.
Directora de Espacio Calithai Masajes y asistente de la Escuela Spazio Masaje Californiano.
www.masajeterapia.net
667 40 65 41

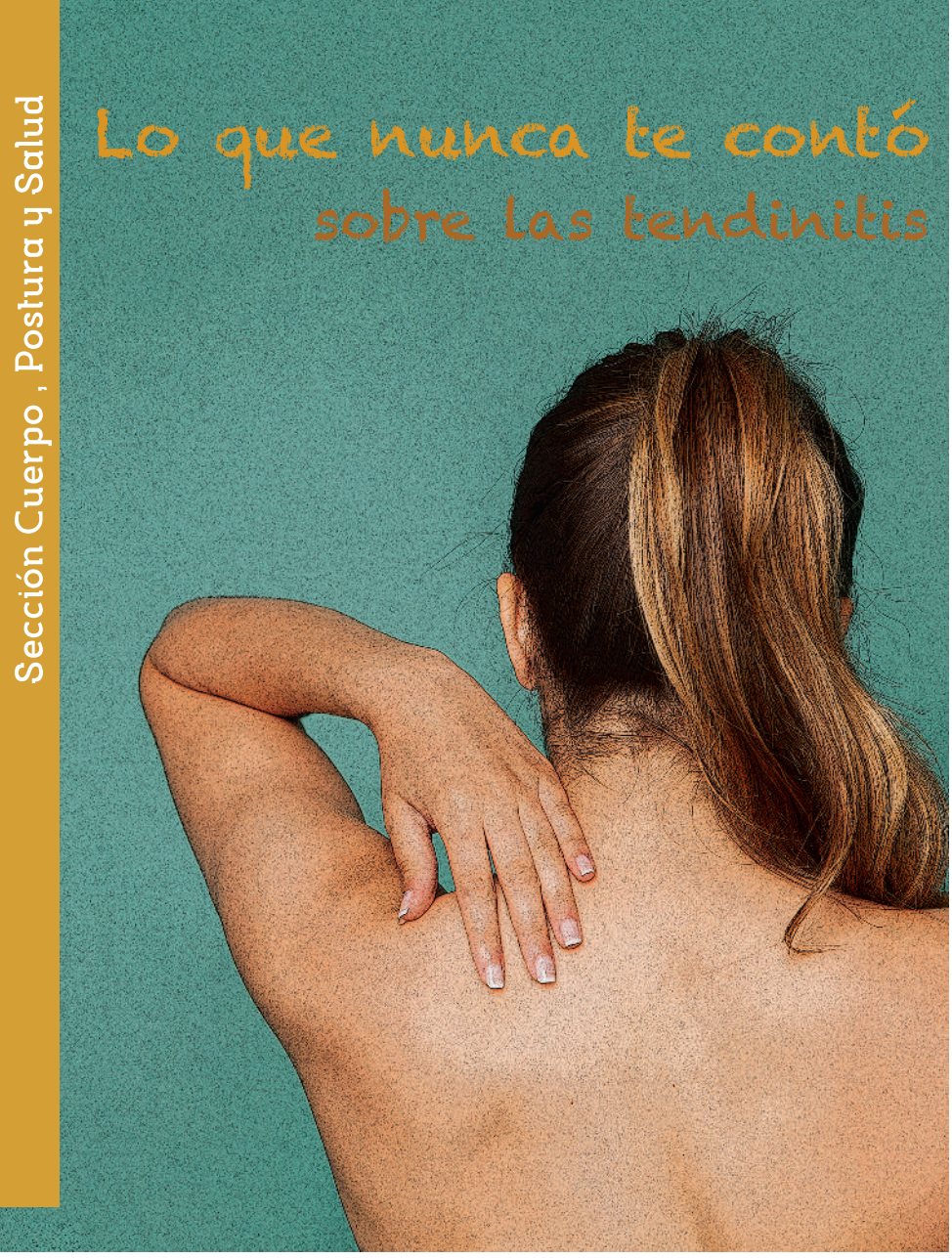
CHARO ANTAS
Terapéuta Gestáltica y Consteladora
Terapia individual, grupal, de pareja
20 años de experiencia
Primera Consulta gratuita

"Taller de Arteterapia"
Plazas limitadas
655 80 90 89

Espacio Calithai Masajes
Crece y se traslada!
• Septiembre Mes de Inauguración •
dto. 10 % al presentar este BONO !
*Válido por 2meses para Masaje Californiano Esalen
Cita Previa
C/ Gonzalo de Córdoba, 17 – Pza. Olavide 667.40.65.41

Inicio formaciones
Spazio Masaje Californiano en Octubre
¿Buscas un espacio terapéutico donde trabajar?
1 Sala de Trabajo Grupal – 55m2
4 Salas de Consulta Individual – 8m2
+info
www.masajeterapia.net
Espacio Calithai Masajes

Lo que nunca te contó el Médico sobre las tendinitis del hombro



Volvemos después de las vacaciones de verano con energía renovada y siempre con la intención de orientar a mucha gente en las patologías que sufren y que la medicina de convencional no les ofrece una solución, o que simplemente están cansados de castigar su cuerpo con todo tipo de medicamentos que sólo actúan a nivel sintomático y a veces ni eso.

En este artículo queremos abordar un problema muy común en la consulta de fisioterapia y osteopatía que es la tendinitis del supraespinoso y en un estado más avanzado termina por afectar a todo el manguito de los rotadores.

Por que, ¿a quién no le ha dolido alguna vez hombro?, y más aún, ¿cuánta gente hay operada de los hombros y el problema nos se ha solucionado?

En primer lugar, hay que situar los músculos que principalmente sufren tendinitis o inflamación del tendón en el hombro y estos son el manguito de los rotadores, un conjunto de cuatro músculos, tres por la parte posterior de la escápula que se encargan de la rotación externa del hombro y son el músculo supraespinoso, infraespinoso y redondo menor, y por la parte anterior de la escápula un músculo que se encarga de la rotación interna del hombro que es el músculo. subescapular como podemos ver en la imagen.

De todos ellos, el que más suele sufrir y lesionarse es el tendón del músculo supraespinoso, que es el más superior y pasa por debajo del acromion, que forma como un puente junto con la clavícula y suele rozar con esta parte produciendo dolor o inflamación.

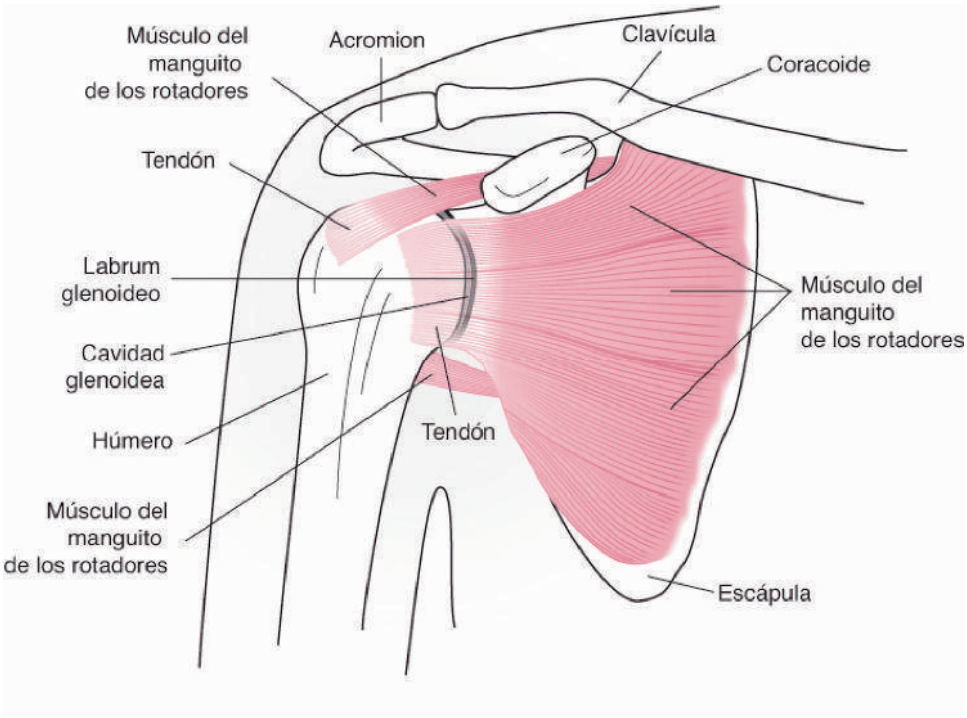
Desde el punto de vista médico se olvida siempre la causa que ha producido la patología y sólo se actúa sobre lo que aparece en la radiografía o resonancia en el hombro, y después de tomar analgésicos se termina por operar limando el acromion por abajo para que no roce con el tendón con muy pocos resultados favorables a medio y largo plazo.

Desde el punto de vista de la osteopatía y las cadenas miofasciales, siempre tenemos en cuenta la globalidad del cuerpo y tratamos de darle una explicación de la causa por la que se ha producido la patología.

En numerosas ocasiones, esa compresión del tendón se produce por un exceso de rotación interna del hombro, es dice, llevar los hombros hacia delante, que normalmente va acompañado de una tendencia a subir los hombros, y por lo tanto ya existe una disminución del espacio por donde pasa ese tendón y un territorio predispuesto para que se produzca el roce, la inflamación y en un futuro la rotura. Más técnicamente se diría que hay un exceso de tono de la cadena miofascial de cierre del hombro y el cráneo, formada por los músculos esternocleidomastoideo y pectoral mayor clavicular principalmente.

Pero no siempre sucede esto, si no sería tan sen-

> *Desde el punto de vista médico se olvida siempre la causa que ha producido la patología y sólo se actúa sobre lo que aparece en la radiografía o resonancia en el hombro, y después de tomar analgésicos se termina por operar limando el acromion por abajo para que no roce con el tendón con muy pocos resultados favorables a medio y largo plazo.*



cillo como estirar esos músculos del hombro. En muchas ocasiones es la pelvis la que tiene un mayor bloqueo y transmite sus tensiones al hombro a través del músculo dorsal ancho, cuyas fibras van desde el ilíaco y toda la fascia lumbar incluso el ilíaco contrario, hasta el húmero, hueso donde se inserta el músculos supraespinoso, y por lo tanto, las tensiones que se producen en la pelvis van a afectar al hombro, produciendo un aumento del espacio debajo del acromion. En este caso, en lugar de comprimir el tendón, lo que sucede es que los tendones están estirados ya que tira el dorsal ancho hacia debajo de ellos, y se produce igualmente una tendinitis, ya que un músculo debe tener su longitud exacta, si trabaja siempre estirado se termina lesionando.

Por lo tanto, podemos ver, que diferentes situaciones pueden provocar una misma lesión, y por tanto necesitamos diferentes tratamientos. A través de un buen diagnóstico podemos identificar la causa de que ese tendón esté sufriendo y mejorar tanto el dolor como la recuperación del tendón, ya que es absolutamente falso que un tendón no se regenera y que si está parcialmente roto hay que operarlo, incluso en ocasiones totalmente roto ●

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

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

Clases de Estiramientos de Cadenas Musculares K-STRETCH

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

Conferencias, Talleres y Cursos

2 de Septiembre - Conferencia
Budismo Zen
91 256 02 10
zenluz@zenluz.org

3 de Septiembre - Taller
Introducción a la práctica Zen
91 256 02 10
zenluz@zenluz.org

15 de Septiembre - Curso Inicio
Atravesar la Pérdida
Fernando Recondo
687 065 225

21 de Septiembre - Conferencia - 19h.
Fosfenismo
Centro Mandala
609 119 646

22 de Septiembre - Taller
Fosfenismo
609 119 646
Centro Mandala

23 de Septiembre - XIII Congreso
Contigo somos paz
Teatro La Latina

27 de Septiembre - Charla - 20h.
Meditación Zen
Centro Mandala
www.zenyvida.com

3 de Octubre - Conferencia
Mindfulness y Psicología Integral
Espacio Ronda
660 473 346
www.eljuegodeconocerse.com

11 - 14 de Octubre - Curso
Vocación, Forfesión y Dinero
Centro Mandala
669 568 501
www.avabodha.com

18 de Octubre - Curso
Taller de Meditación Zen
Centro Mandala
www.zenyvida.com

20 de Octubre - Inicio Curso
Aula Interior
www.aulainterior.com

20 de Octubre - Inicio Curso
Mindfulness y Psicología Integral
660 473 346
www.eljuegodeconocerse.com

Curso Dibujo Centrado
www.saludable-mente.org

Curso Online
Descubrimiento interior
www.danielgabarró.com

Direcciones

Centro Mandala
C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid
Escuela de Cocina Masala BioMarket
C/Relatores, 5, Madrid
Espacio Ronda
Ronda de Segovia, 50, Madrid

Retiros, Vacaciones, Festivales

Retiro de YinTao con Renu Li
5 al 9 de Septiembre
info@escueladevida.es
695 309 809

La Semana de la Antigimnasia
11 al 18 de Septiembre
677 03 84 61 - 660 33 76 71
www.antigimnasia.com

Los Molinos - Festival de Otoño
16, 17 y 18 de Noviembre
info@circuloagora.com
650 146 115

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

La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza
Centro de Cursos y Turismo Alternativo
625547050
lacasatoya@lacasatoya.com

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

Mundo Consciente
La Vera, Sur de Gredos
606 35 03 32
www.mundoconsciente.com

Formaciones

Formación de Arteterapia Gestalt
Inicio Octubre 2018
El Caminante
www.elcaminante-arteterapia.com
691 389 965

Aula Interior
aulainterior.com

Escuela de Cultura Tradicional China
Formación Profesionales
656 67 62 31 - 91 413 14 21
janu@chikungtaojanu.com

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

Centro de Formación Ayurveda
Octubre 2018 / Junio 2019
www.centroayurveda.es

Estudio Schinca
Título Experto en Expresión Corporal
91 815 21 25 - 91 364 14 15
info@estudiochinca.com
www.estudiochinca.com

Escuela Bates Madrid
Formación de Educadores Visuales
Inicio 24 y 25 Noviembre 2018
649 19 58 09
escuelabates.madrid@gmail.com

Escuela de Shiatsu Yasuragi
91 570 58 50
sv@shiatsuescuela.es
www.shiatsuyasuragi.com

Escuela de vida
695 309 809
info@escueladevida.es
www.escueladevida.es

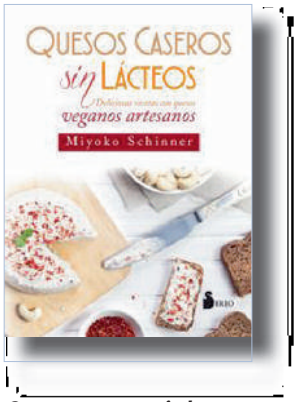
Escuela de Profesores de Yoga - APYM
Inicio Octubre 2018
91233 20 29
www.profesoresdeyoga.org

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

BioPerson - Bienestar Emocional
Instructores 2018-2019
653 805 765
info@bioperson.es

Formación en Hipnosis y Regresiones
676 580 930
www.blancama.com

Gobinbe Yoga
637 702 152
gobinbe@gobinde.com



Quesos caseros sin lacteos

Miyoko Schinner

Las recetas que Miyoko Schinner presenta les ofrece la posibilidad de no renunciar a este manjar. La restauradora gourmet y experta en comida vegana comparte sus secretos para enseñarnos a elaborar quesos caseros que no contienen productos lácteos y, sin embargo, tienen todos los matices y el sabor intenso de sus homólogos de origen animal.

15,95€

Ed. Sirio

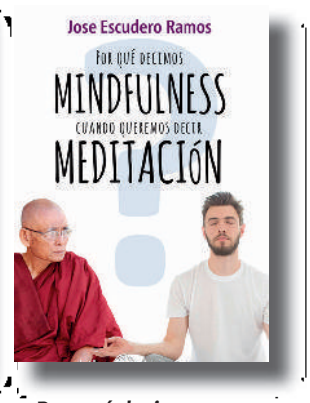
El guerrero atento

William Van Gordon, Edo Shonin, Javier García Campayo

Tres consagrados autores combinan su larga experiencia para presentar a alguien que no se conforma con vivir en una especie de telenovela superficial y, por contra, muestra el coraje de sostenerse sobre sus propios pies y abrazar su naturaleza más profunda, caracterizada por la paz, la sabiduría y la compasión.

16€

Ed. Kairós



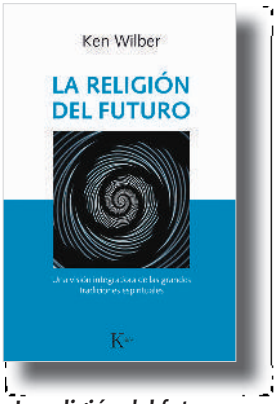
¿Por qué decimos MINDFULNESS cuando queremos decir MEDITACIÓN?

Jose Escudero Ramos

En los últimos años se ha propagado el "mindfulness", pero en realidad, mindfulness y meditación viene a ser lo mismo: una práctica milenaria de interiorización para observar y sanar nuestras emociones, pensamientos y actitudes... volver a la esencia de nuestro Ser.

16,15€

Ed. Isthar Luna-Sol



La religión del futuro

Ken Wilber

Un único propósito alienta el corazón de las grandes tradiciones religiosas del mundo: despertar a la realidad de nuestra verdadera naturaleza y de la naturaleza del universo. Después de siglos de acumulación de capas de verdades relativas y de centrar la atención en mitos y ritos como si se trataran de un fin en sí mismos.

29€

Ed. Kairós

¿Qué es la vida?

Tomás Mateos Jorge

Poderosas claves filosóficas para entender y mejorar tu vida a través de un relato que, de forma amena, didáctica y sencilla, pone a tu alcance los elementos más significativos del trabajo de E. Gendlin, filósofo y psicólogo que desarrolló "focusing". Un texto básico para aprender a conectar con tu sabiduría interior y potenciar tu proceso de cambio y crecimiento.

13€

Ed. Círculo Rojo

I Encuentro Nacional de Gendai Reiki Ho - 12, 13 y 14 de Octubre

La localidad de Los Molinos, Madrid, acogerá el I Encuentro Nacional de Gendai Reiki Ho el 12, 13 y 14 de octubre de 2018. Una oportunidad para compartir, aprender y resonar con Reiki en la naturaleza y con numerosas actividades para los practicantes de todos los niveles de este sistema.

Más información: **www.gendaireikihomadrid.com**

Open House Madrid - 29 y 30 de septiembre

Llega la cuarta edición de Open House Madrid, un festival internacional de arquitectura organizado por Culture Care Foundation que permite visitar edificios y las zonas urbanas más emblemáticas de manera gratuita. El festival regresa un año más con la apertura de más de 100 edificios y espacio urbanos de la cuidad con un programa de actividades muy completo y una ruta de mujeres arquitectas.

www.openhousemadrid.org

Yōkai: iconografía de lo fantástico - Hasta 23 de septiembre

Es la primera vez que las obras de la exposición Yōkai: iconografía de lo fantástico. El Desfile Nocturno de los Cien Demonios como génesis de la imagen sobrenatural en Japón se exponen en España. La muestra cuenta con una selección de piezas provenientes de la antigua colección sobre yōkai de Koichi Yumoto. Mediante las obras el público puede disfrutar de la iconografía japonesa sobre historias fantásticas.

www.fundacionjapon.es

Real Academia de Bellas Artes de San Fernando - C/ Alcalá, 13 - Madrid

Alimentación/Nutrición
Centro de Estudios Ayurvédicos (pág. 39)
600 236 954
Escuela de Vida (pág. 41)
695 309 809

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

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

Desarrollo Personal y Terapias
Daniel Gabarró (pág. 41)
www.campusdanielgabarro.com
Charo Antas - Gestalt (pág. 45)
655 80 90 89
El Caminante (pág. 29)
691 389 965
Fosfenismo (pág. 9)
609 11 96 46
Marcela Çaldumbide (pág. 39)
660 473 346
Pedagogía Marie Pré (pág. 35)
675 677 017
Visión Natural (pág. 33)
646 195 509

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

Escuelas de Conocimiento
Cosmologia de Martinus (pág. 25)
www.cosmologiademartinus.es

Festivales
Círculo Agora (pág. 11)
650 146 115 - 606 525 426

Fisioterapia/Osteopatía
Osteofisio (pág. 47)
91 115 42 08

Herbolarios
El druida de Lavapiés (pág. 27)
91 527 28 33

Masajes
Espacio Calithai Masajes (pag. 45)
www.masajeterapia.net
Shiatsu Yasuragi (pag. 27)
91 570 58 50
Shiatsu (pag. 25)
609 915 925

Meditación
Juan Manzanera (pág. 25)
630 448 693
Zen y Vida (pág. 37)
www.zenyvida.com

Odontología Natural
Mónica Rodríguez (pág. 33)
91 369 00 03 – 669 703 981

Restaurantes
La Biotika (pág. 11)
646 85 64 28

Tai Chi
Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 27)
91 468 03 31

Técnicas Corporales
Antigimnasia (pág. 43)
660 337 671 – 677 038 461

Turismo Rural
Huerto San Antonio (pág. 33)
91 868 92 14 – 617 401 805
La casa Toya (pág. 19)
976 609 334 – 625 547 050
Spa & Casa Rio Dulce (pág. 29)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros
Mundo Consciente (pág. 13)
927 57 07 25 - 606 35 03 32

Yoga
Asoc. Nacional de Profesores de yoga (pág. 19)
91 233 20 29 - 637 677 376
Bioperson - Instructores (pág. 31)
653 805 765
Centro de Yoga Sivananda (pág. 21)
91 361 51 50
Centro de Terapia - Avabodha (pág. 17)
669 56 85 01
Escuela de Yoga Gobinde (pág. 23)
963 250579 - 637 702 152
Espacio Alma (pág. 35)
635 648 829

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

VENDO PRECIOSA FINCA AUTOSOSTENIBLE
A pie de río, a **1 hora y 25 de Madrid**, Burgohondo, casa-chalet totalmente reformada, luz eléctrica, agua corriente. **3.000 metros** aprox.de parcela, **huerta ecológica, frutales**, pesca, enclave único.
Oportunidad 124.000 €
Tel. 658 24 57 67

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

Alquiler de Cocina Para cursos y Talleres
Preparada especialmente para cursos de comida vegetariana, vegana, macrobiótica.
Zona Centro de Madrid.
Totalmente equipada con isla central
escuela@masalabio.com
617 23 61 05 - 91 539 98 60

TAROT Y LIMPIEZAS ENERGÉTICAS
806 51 44 50
ATIENDO PERSONALMENTE
1.21 Red. Fija 1.57 Red.Móvil.

Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA

Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te esperan: Casa de 350m² en dos plantas y cortijo de piedra de 80m², 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año, piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro eléctrico a través de placas solares. El conjunto es apto para personas electrosensibles por la poca radiación electromagnética de esta zona.
Más información y muchas fotos:
www.marisisofia.wordpress.com
marisisofia2.0@gmail.com

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

ecocentro

desde 1993 ✿ *25 aniversario*

Espacios para la Nueva Conciencia

Multi-Tienda Ecológica

Frutería muy fresca
por la alta rotación
Toda la maquinaria insonorizada
Te acercamos la compra
hasta el coche
Consulta gratuita de nutriterapia
También por internet
y con descuento

Restaurantes Bio-Vegetarianos

-Gourmet:
romántico con menú abierto
-Bio-Bufé:
informal, a cualquier hora del día
Servicio a domicilio
Cáterin para grupos
Opciones veganas y sin gluten

Día Feliz, 25 Aniversario

-10% en tiendas y restaurantes
Martes, 25 de septiembre
Imprescindible presentar este
anuncio y la Tarjeta Descuento
Si no la tienes te la hacemos
en el acto

Ecosofía

Conferencias, clases, seminarios,
conciertos
Alquiler de salas luminosas de
diversos tamaños
Cenas benéficas en lunes
alternos

La Hospedería del Silencio ***

Cabañas muy confortables
A sólo 2 horas de Madrid,
en espectacular enclave natural
Amplia difusión gratuita de tus
seminarios

ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Cáceres, León.

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos
Hoteles Rurales
Ecosofía: Arte, Cultura y Solidaridad

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

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

www.ecocentro.es -