VerdeMente

Junio 2019 | N 235

Entrevista a Lidia Blánquez

El sentido común en tu cocina

La magia del sentir
Kalinka Ivanova

Vacaciones
Rosana Martínez

El viaje definitivo hacia los adentros
Ramiro Calle

Al mal tiempo, un buen masaje facial
Gloria Merino

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

Alimenta tu cuerpo

SOLICITA INFORMACIÓN

PROXIMA APERTURA

CALLE RELATORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM

Nuestros Colaboradores

Yoga, Meditación

Ramiro Calle

Yoga y Orientalismo

Juan Manzanera

Meditación

Montse Simón

Yoga y Vedanta

Juancho Calvo

Zen y Vida

Tradición, Esoterismo

Eva Álvarez

Cuentos Taoístas

Sebastian Vázquez

Tradición Original

Pablo Veloso

Orientalismo y Evolución

Etnografía y Mística

Manuel Castro

La imagen del "Otro"

Alimentación y Naturopatía

Raquel Serrano

El poder de los Fermentos

Joaquín Suárez

Alimentación Consciente

Psicología y Terapia

Daniel Gabarró

Reflexiones para el Despertar

Osteopatía, Cuerpo y Movimiento

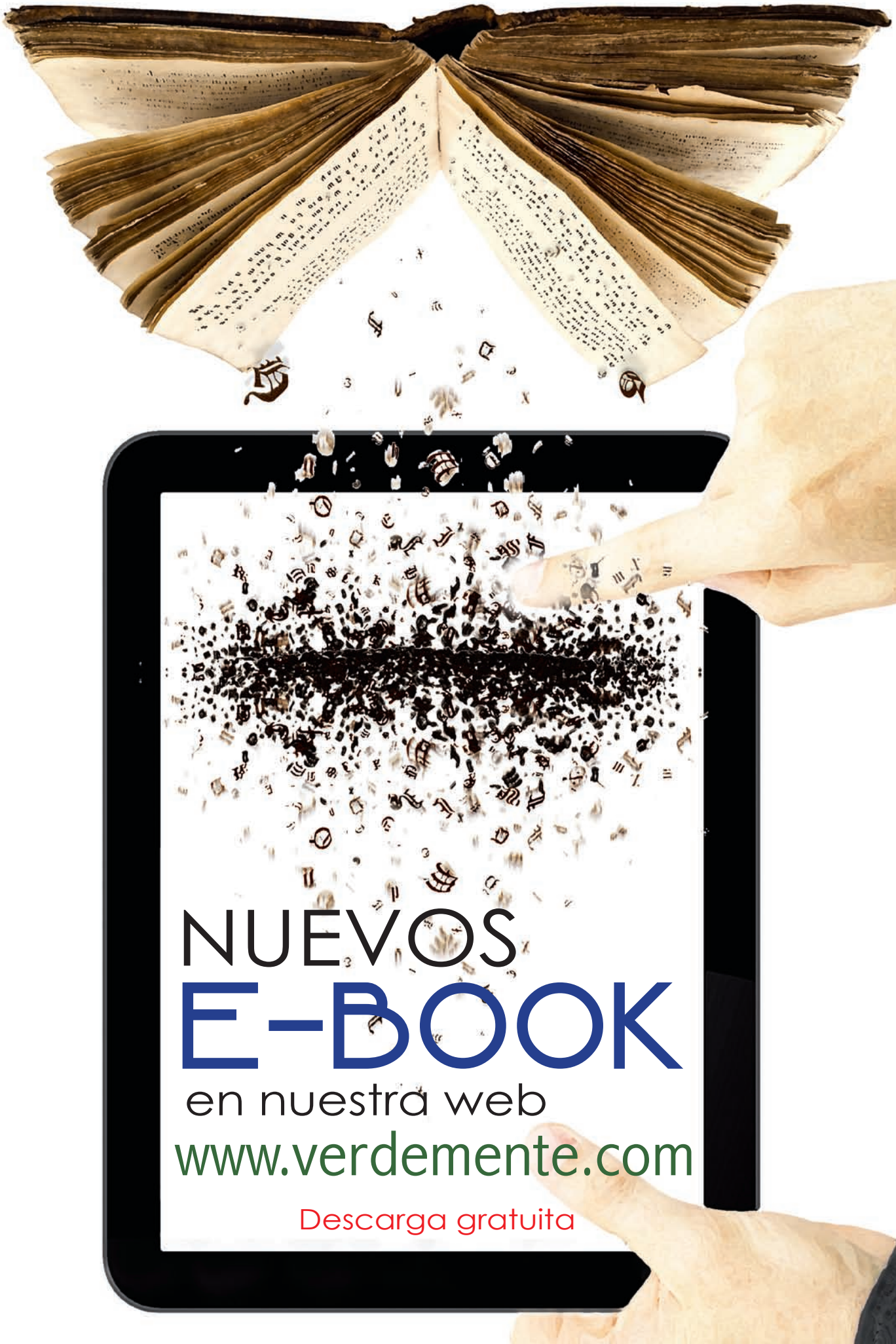
Francisco Alonso

Cuerpo, Postura y Salud

Música y meditación

Chema Pascual

Instrumentos para el alma


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

EDITORIAL

EDITORIAL

Se acerca el verano. Estamos en junio, y retomamos claves para tu bienestar, una de ellas la nutrición. Este mes, en la entrevista contamos con **Lidia Blánquez** que reflexiona sobre la necesidad de no olvidar los elementos positivos que tenía nuestra alimentación en el seno de la familia. Una manera de comer y nutrirse que tenía muchos componentes razonables y apegados al entorno, que se han perdido a partir de la década de los 60 con la paulatina introducción de la comida ultraprocesada y la industrialización en la producción de alimentos.

Como siempre la revista trae mucho más. Junto a la Alimentación, y vinculado a la Salud os presentamos una entrevista al **Dr. Tenzin Gelek Chukstang** sobre la Medicina Tibetana y su comprensión del cuerpo humano y la generación de enfermedades. También sobre las técnicas de desintoxicación y depuración planteadas por la medicina ayurvédica que nos describe **Ángela Gómez**, o la importancia nutricional de la Moringa.

Dentro de la búsqueda de Autoconocimiento y encuentro consigo mismo, tenemos el artículo de **Kalinka Ivanova**; de **Adriana S. Sorina** sobre la estrecha relación entre la Glándula pineal y la luz que generan los fosfenos. También la influencia de nuestra familia, de nuestra genealogía y su reflejo en nuestra psicología profunda, tal como plantea **Carmen Elorza**.

Junto a secciones clásicas e indispensables como es la de **Ramiro Calle** con su viaje hacia los adentros, o la de **Daniel Gabarró** sobre nuestra difícil relación con el dinero. Interesantísimo este mes el artículo de **Chema Pascual** sobre la Musicoterapia para mayores y el efecto en enfermos de Alzheimer. También la comprensión Feng Shui de un entorno tan privilegiado como El Escorial, en la sección de **Shu-Yuan Chen**.

También actividades de retiro y reencuentro como las que plantea **Estivalia**, la **Hospedería del Silencio**, o la necesidad de saber detenerse, en muchas ocasiones para coger impulso tal como describe **María G. Casal**. Disfruta y conoce los masajes faciales y la importancia de las piedras que nos cuenta **Gloria Merino**, o el Masaje Californiano que nos plantea **María Lucas**.

No te olvides la sección de Cuentos Taoístas de **Eva Álvarez**... Y mucho más... agenda, libros, eventos...

Nos "leemos" en julio.

Namasté

Antonio Gallego

VerdeMente

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

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

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

24 años

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

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

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

Ejemplar gratuito

Autor: Lumix2004
Faro de la Ensenada de Peggy
Nueva Escocia (Canadá)
pixbay.com

SUMARIO

p. 8

Entrevista a Laura Blánquez 8
El sentido común en tu cocina

Doctores tibetanos en Occidente. Entrevista al Dr. Tenzin Gelek Chukstang 14
Sergio Iniesta Esteban

La magia del sentir 16
Kalinka Ivanova

Los pies. Nuestro cable a la tierra 18
Claudia Bedacarratz

La glándula pineal. Activación mediante Fosfenos 20
Adriana S. Sorina

p. 26

Detox en Ayurveda 22
Ángela Gómez

Sección Cuentos Taoístas 24
Elegir
Eva Álvarez

Vacaciones 26
Rosana Matínez Rodríguez

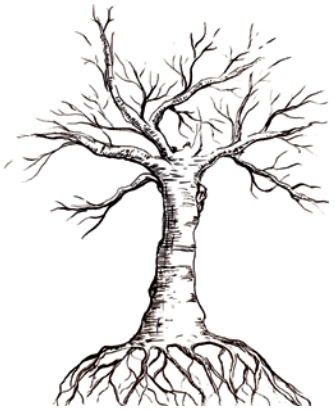
Sección Yoga y Orientalismo 28
Viaje definitivo hacía los adentros
Ramiro Calle

Sección Instrumentos para el Alma 30
Musicoterapia para mayores
Chema Pascual

Conocer el Transgeneracional 32
Carmen Elorza

El Fen Shui de El Escorial y su entorno 34
Shu-Yuan Chen

p. 32



La importancia de saber parar 36
María G. Casal

Al mal tiempo, un buen masaje facial 38
Gloria Merino

Sección Espiritualidad para Ate@s 40
¿Cortas la abundancia de tu vida?
Daniel Gabarró

El movimiento de la quietud 42
María Lucas Ruiz

Sección Salud Preventiva 44
Los Superalimentos III: La Moringa
Nuria Balmisa

"Dieta Mental" sigiendo los ciclos de la naturaleza 46
Ana Francisca García Trelles

Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler/Traspaso 51

Esoterismo 51

SUMARIO

Entrevista a
Laura Blánquez
El sentido común en tu cocina

La Nueva Alimentación (VI)

En este mes de junio, próxima la llegada del verano, profundizamos una vez más en torno a la alimentación. Lidia Blánquez ha publicado recientemente La Transformadora Dieta de la Abuela (Ed. Sirio), que supone una reflexión sobre la necesidad de no olvidar los hábitos alimenticios del pasado, que se mantenían en el núcleo familiar. Se trataba de una alimentación apegada a nuestra actividad, pero con una importante capacidad preventiva de enfermedades, al resultar la medicina cara o inexistente en muchos casos.

Cuidado, por tanto, con la asunción de nuevas dietas, o la introducción de nuevos alimentos, que en muchas ocasiones responde a una determinada moda o marketing de consumo, y que pueden ser sustituidos perfectamente por otros "tradicionales". Algunos de estos durante años desprestigiados, como es el caso de la borraja o verduras locales. Sencillez, sentido común e intuición sobre lo que nos sienta bien o mal, pueden ser un buen principio. Todo ello, con el apoyo a productos locales, los de siempre, que nos aseguran una dieta equilibrada en un día a día estresante.

En tu libro señalas que el elemento central de una buena dieta es el sentido común, ¿Cómo debemos entenderlo?

Sentido común era el que hacían servir nuestros ancestros que se adaptaban a su entorno y a las sensaciones que éste les producía. Si hacía frío se cocinaban una buena sopa o guiso; si hacía calor pues un gazpachito. A día de hoy comemos más por la vista y a capricho de la mente que de acuerdo a lo que nuestro cuerpo necesita realmente.

La mayoría de las veces sabemos que lo que nos apetece nos sentará como un tiro pero nos lo comemos. A esto le llamo yo perder el sentido común y obedecer a una mente absurda.

La alimentación saludable es un elemento muy complejo en la sociedad en la que vivimos. Jornadas largas y extenuantes, poco acceso a alimentación de proximidad, fresca y de temporada... ¿Se trata de cambiar de hábitos o en realidad de mucho más?

El problema para mí, radica justamente en esa excusa. Trabajar mucho es el argumento que crea la mente para comer y compensar lo que le da la gana, en vez de crear conciencia de aquello que le da equilibrio a su cuerpo y a ella misma para ser más eficiente y estar más en paz. Para mí cuidarse es una obligación ciudadana para intentar dejar de ser un cargo social. Sería un deber y una conciencia social de unidad.

Después de todo somos como células donde el mal estado de uno contagia al resto en mayor o menos medida, epigenéticamente hablando.

¿Cuáles son los elementos centrales de esa dieta del sentido común?

Los alimentos que nos da la tierra de forma natural. Cualquier cosa de las que se encuentra en un mercado tradicional y nada envasado. Verduras, frutas, legumbres, cereal integral, proteínas y buenos aceites. Priorizando ese orden, de más a menos.

¿Cómo sería una buena dieta a lo largo del día?

En términos generales deberíamos de estudiar cada caso, aunque podría ser de la siguiente manera:

Desayunar durante toda la mañana fruta e infusiones pues es el momento de depuración del cuerpo. Tienes una energía que te mantiene despierto, minerales, azúcares, fibra óptima.

> *El problema para mí, radica justamente en esa excusa. Trabajar mucho es el argumento que crea la mente para comer y compensar lo que le da la gana, en vez de crear conciencia de aquello que le da equilibrio a su cuerpo*

Mediodía comer el cereal integral con verduras para seguir afrontando el día, es tiempo de nutrición.

Merendar de nuevo fruta para saciar tu ansiedad y evitar así devorarlo todo cuando llegues a la cena.

Cenar verduras, cremas, sopas con un poco de proteína.

Aconsejas tomar infusiones todos los días, ¿qué aportan las hierbas?

Sí, pues la mayoría de las personas tienen problemas o con su estómago, que ya no digiere bien, o con sus intestinos, no pudiendo asimilar correctamente. Las hierbas tienen esas virtudes. Los antiguos las "sabían", hoy las conocemos. Muchísimos retortijones y dolores del cuerpo son gases atravesados que nos asustan. Tomar unas hierbas puede aliviar muchos contratiempos.

¿Por qué debemos depurarnos, y con qué frecuencia?

El cuerpo antes se depuraba solo, en cambio ahora hay que ayudarle pues se ve sometido a una cantidad de tóxicos ingente, que no sabe ni puede gestionar. De esta forma se satura y hay que resetearlo.

Aconsejo un par de veces al año. O con un ayuno de caldos o con lo que le llamo los 5 magníficos más uno, que es un tratamiento que hemos diseñado basado en suplementos nutricionales que ayudan a los órganos emuntorios a depurarse.

En tu reciente libro la transformadora dieta de la abuela, hablas de la medicina intuitiva... ¿a qué te refieres?

El humano es algo más que una mente que guarda datos e información. La intuición es aquello de lo que estamos desconectados y nos da miedo seguir porque la mente ni controla ni tiene el conocimiento de ello. Es lo que utilizaba el médico y las madres anti-

guamente que les hacían evitar problemas de manera espontánea sin haber sido procesado necesariamente por la mente. Si la siguiéramos preservaríamos más fácilmente la vida.

Sitúas al intestino como el centro de muchos problemas de salud, pero también de su solución. ¿Cómo podemos ayudarlo?

Es donde reside nuestro instinto animal. Primero debemos de saturarlo de fibra para que esté entretenido y se sienta lleno, así no está todo el tiempo reclamando a la mente sus caprichos. Ahí existe una comunidad bacteriana "positiva" que necesita de esa fibra para vivir. Así se evita la inflamación, y se mantiene hidratado de una forma óptima.

Alimentarse con un 75% de verduras es el secreto.

¿Qué son los caldos de ayuno?

Los caldos de ayuno ha sido creados por la petición de mis pacientes para realizar su ayuno pero se hicieron con muchísima conciencia para que tuvieran sentido. Estudiamos las propiedades de cada alimento desde un punto de vista químico y energético para que traten los diferentes órganos y los meridianos.

Son muy especiales pues son biológicos, casi todo de proximidad.

¿Cómo debemos complementar una dieta saludable?

Para mi son vitales las siguientes cuestiones:

Con deporte, aunque seaestirarse unos 5 o 10 minutos al día, o deportes al aire libre.

Durante 5 o 10 minutos hacer respiraciones y aquietar la mente con meditación, relajación.

Hacer una toma de tierra en montaña o playa para sacar toda la energía excedente de iones positivos cuya acumulación crispan el sistema nervioso y como consecuencia degeneran los órganos.

¿Cuáles son las pautas?

Las pautas son las ya descritas pero lo más importante es comprender que no es una cuestión de voluntad pues todo el mundo la tiene y la pone donde prioriza.

¿Qué son la Hidroterapia de colón y las curas colónicas?

La Hidroterapia de colon es una limpieza que se realiza con agua para sacar los residuos de mucosas viejas, placa colónica, gases que dilatan el colon produciendo en el tiempo diverticulitis, entre otras disfunciones.

> *El humano es algo más que una mente que guarda datos e información. La intuición es aquello de lo que estamos desconectados y nos da miedo seguir porque la mente ni controla ni tiene el conocimiento de ello.*

Una cura de colon es ir un poco más lejos introduciendo algún tipo de sustancias que regeneren, cicatricen, etc. Además de introducir microorganismos para regenerar la flora intestinal.

¿Cuáles son las dificultades que observas cuando aconsejas una dieta a los pacientes que se acercan a ti, y a tu centro en Barcelona?

La mayoría de personas son víctimas de un constante stress emocional, fisiológico, medioambiental, de tóxicos químicos, y cuando ven su sangre deciden hacer un cambio.

Quieren mejorar pero les cuesta salir de sus inercias, ansiedades y costumbres.

Solo con los ayunos consiguen poco a poco ir saliendo de esas inercias hasta llegar a un momento en el que ni ellos mismos se conocen.

Las nuevas tendencias en dietas están abandonando como objetivo único el adelgazamiento, ¿cómo debe ser una dieta correcta en la actualidad?

Cuando vienen a mi consulta priorizo tratar el cuerpo y como efecto secundario pierden peso. Siempre les digo que me aburren soberanamente las dietas, que creo en los hábitos alimentarios alineados con la conciencia del planeta y que más que quitarles nada, les digo cuando deben tomarlo. Para mí también existen los días de la mente, como son los fines de semana y vísperas de guardar, donde hay que disfrutar de otras cosas y sabores. Eso sí, de lunes a viernes se trabaja para esta nuestra comunidad celular que es el cuerpo.

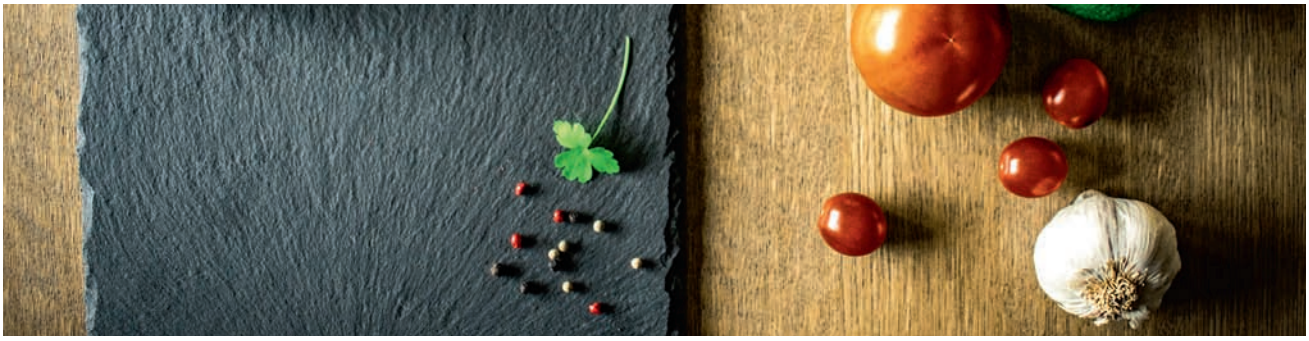
Debemos de tomar un 75% de verduras en todas las comidas y el resto de hidratos de carbono integrales al mediodía; y por la noche, no muy tarde, la proteína ●

Revista VerdeMente

Acerca de Lidia Blánquez

Lidia Blánquez es una terapeuta con una larga trayectoria. Desde hace varias décadas dirige el centro de Lidiabiosalud en Barcelona orientado a la Salud natural y a la Meditación. Ha escrito en la última década reflexiones en torno a la importancia en la dieta del ayuno, *Del ayuno a la conciencia* (Ed. Sirio), en el que describe la importancia del éste, como una forma de mejorar y prevenir determinadas enfermedades. Defiende una visión holística de la alimentación en la que el cuerpo y la mente participan conjuntamente en la absorción y procesamiento de nutrientes.

www.lidiabiosalud.com
www.lidiabiosalud.com/blog



Tierra de Budas

Un centro de retiros para todos...

Para los budistas

Iniciación de CHÖD & Retiro de Práctica
Del 14 al 16 de junio de 2019

Para los que buscan cambios profundos

"DESPIERTA" Retiro de Meditación
Del 7 al 12 de julio

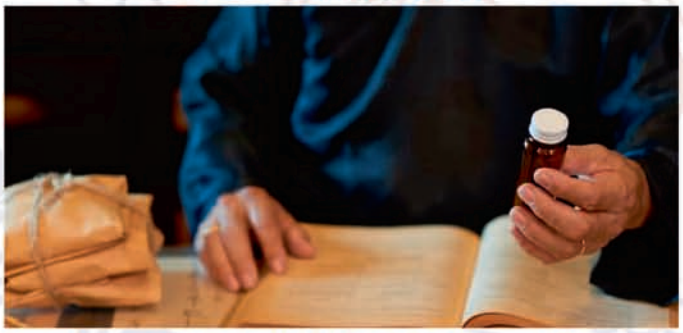
Para los iniciados en el Tantra

Enseñanzas de Lama Chöpa
Del 14 al 20 de julio

Para los que necesitan un respiro

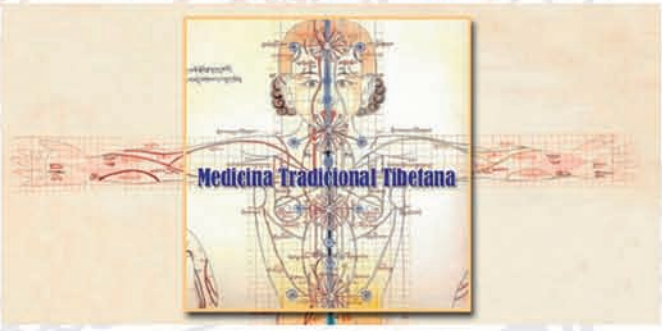
Encuentros Sanadores
Del 22 al 27 de julio

Para los curiosos



Fundamentos de la Medicina Tradicional Tibetana
Del 1 al 7 de agosto

Para los que quieren saber más



Enseñanzas avanzadas
Del 8 al 14 de agosto

Tierra de Budas está en la Sierra de Gredos en un entorno paradisiaco pertenece a la Comunidad Budista Thubten Dhargye Ling

TIERRA DE BUDAS
www.budismotibetanoalovera.com - centrotendar@gmail.com
Ctra. EX 203, km 76 - 10470 Villanueva de la Vera (Cáceres)
91 563 29 59 - 927 778 230

DOCTORES TIBETANOS EN

Entrevista al Dr. Tenzin Gelek Chukstang

El centro de retiros Tierra de Budas, en el marco de su programa estival de actividades, presenta unas Jornadas de Medicina Tibetana que tendrán como protagonista al Dr. Tenzin Gelek Chukstang, reputado médico tibetano con una dilatada experiencia en los campos de la investigación farmacológica y la medicina clínica. Afincado actualmente en Calgary visitará España en agosto.

Tashi Delek Amchi-la ¿Cómo es que un doctor tibetano, formado en el Men Tsee Khang, el prestigioso Instituto tibetano de Medicina y Astro-ciencia, y que durante años ha representado al mismo en diferentes países de Asia meridional, Asia Central y Asia Oriental viene a España a dar formación en Medicina Tibetana?

Lo primero muchas gracias por tus palabras. Bueno, puede parecer algo extraño pero en realidad es muy sencillo. Cuando era joven estudié durante varios años en India, en la Universidad Monástica de Sera Je, bajo la guía y dirección de Lama Geshe Tsering Palden, con quien he seguido manteniendo un estrecho contacto pese a los años transcurridos. Geshe Palden es el director espiritual de la comunidad budista Thubten Dhargye Ling y al saber que era mi intención visitar Europa este año me han invitado a impartir unas jornadas de Medicina Tibetana en Tierra de Budas, el centro de retiros de la comunidad.

Tenzin-la, ¿podría hablarnos del origen de la Medicina Tradicional Tibetana?

Nosotros estudiamos historia como parte de nuestra formación, y se dice que nació en las tierras de Tíbet a través de la civilización Bon y que se enriqueció y se expandió con las enseñanzas budistas hace más de 2.500 años, dando lugar a un sistema médico que entiende al ser humano dotado de una mente y un cuerpo, interrelacionados y en un equilibrio inestable.

¿Cuál es el fundamento de las enseñanzas médicas tibetanas?

El corazón de la Medicina Tradicional Tibetana son los Cuatro Tantras, en ellos está el fundamento de las enseñanzas médicas. Estos textos fueron transmitidos por una emanación del Buda de la Medicina y se consideran textos sagrados. Durante nuestra formación como médicos los memorizamos y estudiamos y, como los consideramos un tesoro los mantenemos vivos en nuestro corazón a lo largo de toda nuestra carrera profesional.

Usted es un médico tibetano, formado por el Men-Tsee-Khang. ¿Nos puede aportar algunos detalles al respecto de esta institución?

El *Men Tsee Khang* es el centro médico tibetano oficial, podríamos decir que fue la primera universidad de medicina tibetana, abierta a todas las personas, ya sean laicas o religiosos. Surgió en Lhasa en 1916, de la mano del Decimotercer Dalai Lama. Es un centro de curación y estudios para hacer accesibles la salud y las enseñanzas a todos, pues para, nosotros los budistas, no hay nada

más compasivo y generoso que una vida dedicada al servicio de los demás seres sintientes. Tras la invasión china, y para evitar la pérdida de todo ese conocimiento, el *Men Tsee Khang* renació en *Dharamsala*, India. El instituto astro-médico se construyó en 1961 y cuenta hoy con más de 400 profesionales que trabajan en él.

El actual *Men Tsee Khang* está compuesto de varios departamentos que trabajan por y para la expansión de estas enseñanzas a la vez que invierte en una modernización de sus técnicas de investigación, calidad y control.

Hoy en día, podemos ver médicos tibetanos en distintas partes del mundo. Es una gran noticia para todos, pero ¿a qué es debido?

Lo es, y se lo debemos a la compasión e inteligencia de su Santidad el Decimocuarto Dalai Lama, que pidió a los doctores que integrábamos el *Men Tsee Khang* que intentásemos dar a conocer al mundo los beneficios que reporta la medicina tibetana.

> "Toda persona debe hacerse consciente de su salud y la responsabilidad que tiene sobre la misma. La ley de causa y efecto está presente en todos los aspectos de la vida, y por supuesto en la salud y la enfermedad."

En mi caso, me he establecido de forma permanente en Calgary, y atiendo tanto a canadienses como a tibetanos que viven aquí, pero me gusta mucho viajar y doy clases allá donde me requieren.

Hablemos de Medicina. ¿Qué hace especial este sistema médico frente a otros?

Si bien el sistema es sencillo de comprender, la importancia de esta medicina está en su esencia: comprender la naturaleza del ser humano y de la realidad que lo rodea. La enfermedad, que en Occidente veis como un síntoma a tratar o paliar, es para la Medicina Tradicional Tibetana un elemento más a considerar. Como médicos tibetanos buscamos el origen primero, la causa que ha producido el malestar, y nuestro objetivo es erradicarlo.

Para nosotros el origen lejano de la enfermedad está en el propio individuo y en las huellas presentes es su mente. A esto lo llamamos MARIGPA o ignorancia, que permea nuestras vidas. De esta ignorancia nacen los venenos mentales que impregnan las energías básicas vitales. El efecto de estos venenos da lugar al desequilibrio en las tres energías básicas viento, bilis y flema, que son las causas cercanas de nuestro malestar, y el germen de la enfermedad. Si añadimos las condiciones de alimentación, comportamiento o condiciones climáticas a esas causas, podemos hacer que la enfermedad se desarrolle.

Para nosotros el ser humano no es solo un cuerpo y unos procesos fisiológicos, es un ser dotado de una mente que es origen de su salud, su enfermedad y su vida. La causa no es externa sino interna.

Entonces, ¿cómo debemos enfocar la enfermedad o la salud?

Toda persona debe hacerse consciente de su salud y la responsabilidad que tiene sobre la misma.

La ley de causa y efecto está presente en todos los aspectos de la vida, y por supuesto en la salud y la enfermedad. Debemos aprender a reconocer las acciones que nos aportan beneficio para continuar haciéndolas, e identificar aquellas que nos dañan para evitarlas.

Tan sencillo como esto, pero aplicado en todos los aspectos de la vida... jajaja, sí, mucho trabajo para uno solo.

Si la enfermedad aparece, ¿qué propone la Medicina Tradicional Tibetana como solución?

Lo primero que debe hacer un doctor es buscar el origen de la enfermedad. Para ello observamos al paciente, chequeamos su pulso, examinamos su orina e identificamos la causa.

Con esta información, proponemos una terapia, interna o externa, o ambas. Las terapias externas más conocidas son el masaje, el *Horme* o la *Moxa*, y las terapias internas son los medicamentos o píldoras.

Como la Medicina Tradicional Tibetana no es agresiva, busca los elementos naturales a disposición como flores, hojas, tallos, cortezas e incluso minerales para fabricar medicinas (píldoras) con los que tratamos las dolencias y malestares.

¿Considera que todo tiene curación?

Bueno, hay muchas enfermedades aún por conocer, pero nuestro compromiso como médicos y como seres humanos es buscar y ayudar en el fin del sufrimiento, así que sí, creo que todo puede tener curación.

Muchas gracias *amchi Tenzin-la*, le deseo mucha salud y suerte en sus viajes y enseñanzas y espero verle pronto en España ●

Tashi Delek!

Sergio Iniesta Esteban
Coordinador del Área de Medicina Tradicional Tibetana de Thubten Dhargye Ling.
www.budismotibetanoalovera.com
centrotendar@gmail.com

LA MAGIA DEL SENTIR

¿Te acuerdas cuando eras niñ@ y vivías con ilusión cada instante? No pensabas en el siguiente momento ni mucho menos en el mañana, sino que te entregabas a la experiencia con todo tu corazón.

Muchas veces me pregunto ¿en qué parte del camino perdemos esta inocencia y ganas de vivir el momento y nos volvemos serios y llenos de pesadez?

Hemos venido a vivir un capítulo de un libro eterno. Llegará el día cuando cerraremos no sólo el capítulo sino el libro entero. Toda la información de tu capítulo actual está guardada en tu corazón. Cuando te vas de vacaciones te llevas en la maleta todo lo necesario para pasarlo bien. Lo mismo ocurre cuando partimos para una vida nueva. Nos llevamos con nosotros todo el necesario para el viaje. El problema es que pasando por la laguna de la amnesia nos olvidamos no sólo de a dónde íbamos sino de que disponíamos de todo lo necesario para el viaje. Así que lo único que nos puede ayudar a orientarnos en nuestro camino es nuestra sabiduría interna.

Tu sentir te guía en cada tramo del camino. Lo único que tienes que hacer es prestarle atención y obedecer. Nos cuesta obedecer a nuestro corazón porque necesitamos tener garantías y saber qué nos espera por el camino. Nuestra mente no sabe confiar y le encanta crear historias de posibles futuros en la mayoría de los casos desastrosos. Pero en realidad nunca sabemos qué vamos a decidir y qué camino escogeremos hasta que no llegue el momento de hacerlo. Y nos damos cuenta que es en el momento cuando tenemos que decidir cómo seguir nuestro viaje. Siempre sabemos porque sólo se trata de saber cuál debe ser el siguiente paso. Así es como funciona la realidad.

Cada momento contiene la información necesaria para tu siguiente paso, pero para saberlo tienes que estar en el momento y sentirlo. Tienes que prestar atención de cómo te sientes. Y la verdad es que nos pasamos muy pocos momentos durante nuestro día con la

> *Tu sentir te guía en cada tramo del camino. Lo único que tienes que hacer es prestarle atención y obedecer. Nos cuesta obedecer a nuestro corazón porque necesitamos tener garantías y saber qué nos espera por el camino.*

atención puesta en cómo nos sentimos en el momento presente. Cuando empiezas a estar presente te das cuenta qué poco presente estás.

La magia del sentir está en vivir sintiendo. Descubriendo y explorando todas las partes de tu ser, luminosas y oscuras, y simplemente aceptarlas. A veces lo único que tienes que hacer es dejarte en paz sabiendo que todo está bien tal y como está.

¿Cómo sería tu vida si te permites ser tú todo el tiempo?

Te darías cuenta que no te hace falta nada más. Te dedicarías a exprimir las experiencias de cada día siendo consciente de que son únicas y que nunca se repetirán. Te permitirías ser lo suficientemente vulnerable para sentir los momentos dolorosos y suficientemente fuertes para superarlos porque sabes que no durarán para siempre. Te darías cuenta que si vives un día a la vez dispones de todas las herramientas necesarias para manejar cualquier circunstancia, porque la vida en su infinita sabiduría y amor nunca nos da más de lo que podemos gestionar cada día. Y nunca se nos pide que hagamos más de lo que podemos hacer en paz.

Tómatelo con calma, vive despacio porque la evolución no se mide en años vividos sino en lecciones aprendidas y sabiduría integrada. Deja ir las prisas porque ya has llegado y date el tiempo necesario para procesar cada experiencia hasta que la trasciendes. Honra todo lo que sientes y recuerda que todo lo que haces lo haces por y para ti, para tu propia evolución ●

" Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida"
Proverbios 4:23

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

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

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

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

Kalinka Ivanova
Coach en gestión de vida
lamagiadelsentir.com
info@lamagiadelsentir.com

Los Pies

Nuestro cable a la tierra

Los pies soportan nuestro peso y reciben la reacción del suelo, por ello es necesario conocer bien su funcionamiento e integrarlos con el resto de nuestro cuerpo. Lo cual, por regla general, no suele ser el caso. Existen métodos de trabajo que permiten un desarrollo homogéneo de las partes que componen al pie, corrigiendo posiciones y movimientos. No es suficiente que este trabajo de desarrollo se realice únicamente en una clase de ejercicios físicos, sino que, para que los efectos beneficiosos sean rápidos y duraderos, es importante que sepamos trasladarlo a nuestra vida cotidiana.

En primer lugar veamos los componentes anatómicos básicos. El pie se compone de 26 pequeños huesos conectados por ligamentos. El movimiento de los huesos es posible por medio del trabajo de músculos y tendones, por otra parte algunos nervios aportan control y sensibilidad. La estructura ósea principal del pie está compuesta por tres grandes elementos: Tarso, Metatarso y Falanges.

- **Tarso**: Parte posterior del pie que comprende 7 huesos llamados tarsianos.
- **Metatarso**: La parte central del pie que está compuesta por los 5 huesos metatarsianos.
- **Falanges**: Cada dedo tiene tres falanges a excepción del dedo gordo que sólo tiene dos.

Podemos empezar a conocer estos elementos tratando de identificarlos a través del tacto, peso, apoyos en diferentes superficies o elementos y probando su resistencia sin forzar en exceso, manteniendo nuestro equilibrio interno y distribuyendo bien sus fuerzas. Las bandas elásticas, ladrillos y pelotitas serán facilitadores en este proceso de contactar con nuestros pies.

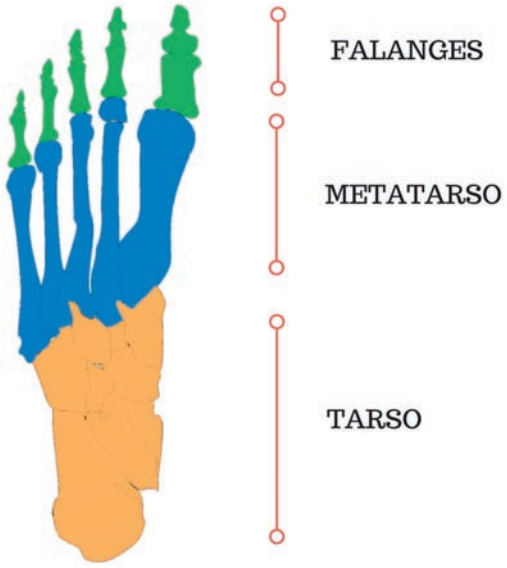
Nuestro cuerpo tiende, de forma natural y debido a nuestra condición de bipedestación, a una colocación y distribución de pesos que no siempre son las más correctas para mantenernos en buena forma.

Cuando estamos de pie, nuestro peso tiende a irse hacia nuestra zona delantera lo cual provocará que todos los músculos que se encuentran en nuestra zona posterior se contraigan y nuestros pies se pongan en garra, provocando una situación de contracción crónica en la zona posterior. Equilibrar nuestra zona anterior con la posterior desde la colocación de nuestros tobillos en alineación con rodillas y caderas, sería una manera de comenzar a mejorar este problema postural.

Por ejemplo, en situaciones cotidianas en las que estamos de pie un tiempo determinado, como esperando un autobús, solemos llevar la mayor parte del peso sobre una pierna y también hacia el dedo pequeño del pie, sobrecargando esa zona y provocando tensiones en otras partes del cuerpo como en la zona coxofemoral, que sufrirá una sobrecarga en su articulación. En este caso sería correcto, o digamos al menos mucho mejor, repartir el peso sobre los dos pies por igual y distribuyéndolo desde el talón hacia los extremos de su dedo gordo y pequeño, como si fuera un trípode. De esta manera, las fuerzas estarían mejor repartidas y los pies estarían sometidos en menor grado a las tensiones mecánicas del peso.

Reconocer que el centro en nuestros pies pasa por la zona que se encuentra entre el dedo gordo y el que le sigue cambiaría esa sobrecarga, siempre que contemplemos esa

zona en relación a las demás zonas de nuestro cuerpo. Es como comenzar a poner orden en un lugar de nuestra casa, pero teniendo en cuenta qué forma parte de ella. De manera análoga, podríamos seguir relacionando más partes del cuerpo con nuestros pies y analizar el efecto que tiene sobre ellos cualquier sobre esfuerzo que realicemos en cualquier parte de nuestra anatomía.



Ello nos ayudará a evitar las malas costumbres en la cotidianidad. Un ejemplo, incluso con riesgo de lesión: Cuando flexionamos una rodilla o las dos y no sabemos alinearla correctamente con el tobillo y cadera, desplazándola fuera del eje vertical que marca el tobillo, podemos provocar una sobrecarga en la articulación de la rodilla , tobillo y cadera, lo cual afectaría a nuestros pies debilitándolos.

Es importantísimo conocer bien estas interdependencias que relacionan a nuestros pies con las demás partes del cuerpo para que cumplan correctamente su función dinámica, así como trabajar su flexibilidad, ejercitando todas las posibilidades de movimientos que nos brindan.

Un ejemplo positivo: El tobillo pone al pie en contacto con los huesos y músculos de la pierna. Si elevamos sutilmente los maléolos internos elevamos, al mismo tiempo, los arcos de los pies, y de esta manera, solo tomando conciencia de nuestros maléolos internos, mejoraríamos muchísimo la posición de los arcos de nuestros pies y su capacidad para soportar peso.

Veamos otro ejemplo: Para alinear caderas y rodillas, habría que rotar las caderas sutilmente hacia afuera para que las rodillas estén alineadas, quedando ambas de frente y no giradas hacia dentro, con lo que los pies tendrían sus arcos elevados y con mayor capacidad para soportar peso.

Es muy importante realizar ejercicios e ir relacionando nuestros pies con el resto del cuerpo, hasta incorporar cada vez más en nosotros esas relaciones, para no permitir deformaciones que lamentablemente son cada vez más comunes. Y si ya hay signos de deformaciones al menos tratar de revertirlos.

> "Existen métodos de trabajo que permiten un desarrollo homogéneo de las partes que componen al pie, corrigiendo posiciones y movimientos. No es suficiente que este trabajo de desarrollo se realice únicamente en una clase de ejercicios físicos, sino que, para que los efectos beneficiosos sean rápidos y duraderos, es importante que sepamos trasladarlo a nuestra vida cotidiana."

Los ejercicios específicos de pie nos traen muchísimos beneficios, a través de ellos conoceremos mejor nuestros pies y sus limitaciones físicas. Esto unido a un conocimiento básico de anatomía nos permitirá poder movilizar mejor nuestros pies, que en definitiva son los que nos acercan al mundo ●

Claudia Bedacarratz

Docente de estiramiento, Pilates y danza-teatro desde la biomecánica/ anatomía aplicada al movimiento.

www.claudiabedacarratz.com

LA GLANDULA PINEAL ACTIVACION MEDIANTE FOSFENOS

Desarrollado por el Dr. Francis Lefebure desde 1959, Dr. Lefebure Methods es un conjunto de técnicas que tienen por objetivo estimular las capacidades cerebrales a partir de un método basado en las reacciones fisiológicas provocadas por lo que llamamos fosfenos, que se obtienen como consecuencia de la fijación de la vista en una fuente luminosa sin ningún riesgo ocular.

Un fosfeno es la representación espiritual de la luz física que lo originó. Es la luz de *ajna*, de nuestro espíritu, la que ilumina y hace vibrar el asiento del alma, como denominaba Descartes a la glándula pineal. Y podremos activarlo, verlo, entenderlo y exteriorizarlo, aprendiendo como desarrollar coherentemente, prácticamente, los poderes dormidos de nuestra mente y de nuestro espíritu según los trabajos del Dr. Lefebure.

Desde la observación fija de una luz especial, la luz de la vida, la luz natural, llegamos al eterno más consciente de nuestro espíritu mediante el fosfeno. Un fosfeno es una luz interior, una luz que se puede ver y que tiene una verdadera entidad, tanto es así que es capaz de modificar la realidad física de su entorno y es además, la visualización consciente de la activación directa de la glándula pineal que lleva consigo el desarrollo de los poderes supranormales de la conciencia.

> *El Fosfenismo ofrece ejercicios y experiencias directas e impactantes en sus cursos, que cambian la vida de los que los practican.*

Cuando miramos la lámpara del Dr. Lefebure llevamos la luz al interior de nuestro cerebro, literalmente, activando todas las funciones neuronales, equilibrando nuestras emociones y desarrollando nuestras capacidades sutiles. La glándula pineal es a la vez un sincronizador de la liberación de la melatonina y un convertidor neuroendocrino relacionado estrechamente con las vías neuronales vinculadas a la visión, ya que las fibras ópticas convergen hacia la base de la pineal para desde allí irradiarse al cerebro.

Es curioso constatar que todo lo que fue importante embrionaria o evolutivamente, y físicamente ahora ya lo es. Tiene una importancia fundamental en el plano espiritual, el tercer ojo de los lagartos: el *ajna* con el que se ve con los ojos del espíritu del mismo modo que los físicos ven la realidad de su entorno. En el ombligo, *manipura*, mediante el cordón umbilical el feto se alimenta de la madre y del tercer *chakra*, que es desde donde se realiza la más poderosa comunión con la «madre tierra», con su plano etérico que es la matriz que nos une al cuerpo astral. Así el *chakra manipura* es la pasarela que tradicionalmente han utilizado los chamanes para inicio de los vuelos, etc.

Así pues al mirar una fuente de luz adecuada de un determinado modo, toma sentido que se genere una imagen de luz interior que

ilumine nuestra mente, y la podamos ver, sentir y tocar. El fosfeno es la manifestación parafísica de la glándula pineal. En ningún caso es una simple postimagen pues esa supuesta luz subjetiva que aparece en nuestro campo visual es fotografiable, dirigible y exteriorizable, y en su presencia razonamos más y mejor, sentimos más y más empáticamente y conectamos más y más conscientemente con nuestro espíritu.

Así pues resulta de lo más lógico pensar que mirando una fuente de luz adecuada durante un tiempo, el preciso para crear un fosfeno, se genera una imagen de luz interior bellísima. Esta toca literalmente la glándula pineal y como los trabajos del Dr. Lefebure demostraron, su devenir de colores y movimientos tiene relación con nuestro estado mental, psicológico y espiritual. Estamos activando conscientemente la pineal, porque nuestro trabajo, el del Dr. Lefebure Methods, es explicar qué es y cómo se desarrolla la luz interior para poder sacar provecho de ella en la mejora cognitiva, en el psiquismo y en el espíritu.

Desde hace más de sesenta años en Dr.Lefebure Methods se explica porque toda la humanidad ha mirado siempre la luz: para generar fosfenos y desarrollar los poderes de su mente, su corazón y su alma. El Fosfenismo explica cómo la energía de la luz se puede convertir en energía cerebral, la luz física se puede transformar en luz del espíritu. Podemos tocar la glándula pineal con luz para llegar a provocar que, sin estrés, sería este el caso de los episodios cercanos a la muerte, podamos despertar nuestra glándula pineal y acceder al mundo atemporal de la verdadera espiritualidad, alejada de la dualidad de la mente pero apoyada en ella, cual cochero viajando veloz hacia los confines de la conciencia.

El Fosfenismo ofrece ejercicios y experiencias directas e impactantes en sus cursos, que cambian la vida de los que los practican. Pero todos ellos serán luego reproducibles por los alumnos en sus casas, porque el Fosfenismo nos da la posibilidad de ser libres una vez controlamos la técnica de las experiencias. Se acabó el ir de copiloto, saber cómo manejar la luz interior en todos los ámbitos de la vida nos da autonomía para llevar las riendas de nuestro viaje, el de aquí y el de más allá, porque al contrario que los egipcios (grandes adoradores del sol, es decir, practicantes en su ejercicios iniciáticos de su observación fija para ver nacer el fosfeno, su homólogo sutil), que en sus procesos de momificación preservan cuidadosamente la glándula pineal y desechaban el cerebro, nosotros viajamos con dos caballos. Uno se llama tierra y el otro cielo y de momento estamos entre los dos, el Fosfenismo nos ofrecerá alcanzar el cielo con los pies bien firmes en la tierra ●

El 29 de junio en Madrid tienes la ocasión de descubrir como estimular de forma natural la glándula pineal y todo el abanico de posibilidades que ofrece Dr.Lefebure Methods.

Adriana S. Sorina
Coach fosfeno pedagoga
609 11 96 46
sorina_e@yahoo.es
www.luz-natural-mente.com

detox en ayurveda

"El silencio es un ayuno mental"

En la tradición Ayurvédica, los procesos de desintoxicación y rejuvenecimiento manifiestan el enfoque esencial para mantener la salud y una mente en equilibrio. Los procesos detox pueden ayudar a protegerte de diversos trastornos de la salud y a tratarlos, incrementando la energía y la vitalidad y todo ello, aportando una gran sensación de bienestar y paz mental.

El proceso completo de desintoxicación ayurvédico implica, eliminar *ama* (toxinas); a continuación equilibrar los doshas alterados, finalmente, nutrir los tejidos que han resultado afectados por la toxicidad y cualquier enfermedad resultante.

Las toxinas son sustancias potencialmente dañinas para el cuerpo; bajan las defensas, nos predisponen a tener una mala salud e incrementan el proceso del envejecimiento. Los radicales libres se desarrollan con más facilidad debido a la combinación de toxinas en el cuerpo. Estas moléculas provocan daño tisular. Las investigaciones confirman que los radicales libres están unidos en el desarrollo de enfermedades degenerativas y trastornos inmunológicos.

Las toxinas en sí mismas están vinculadas con nuestro estilo de vida, la digestión, la dieta, el entorno, y muy especialmente con nuestros patrones emocionales.

Tomar una infusión de jengibre al levantarse es muy recomendable para limpiar el cuerpo. Siempre tendremos en cuenta la constitución para elegir la cantidad adecuada.

La práctica de meditación diaria representa un detox para la mente, así como leer libros que nutran el alma y nos aporten conocimiento de la vida.

Uno de los principales pilares para la buena salud es un correcto proceso digestivo.

Una digestión incompleta o desordenada puede ser uno de los factores que contribuyen al desarrollo de la enfermedad.

Los alimentos mal digeridos fermentan y producen *ama*, toxinas, que penetran en el torrente sanguíneo y circulan por todo el cuerpo taponando los canales. Ama se incrementa cuando comemos demasiado, cuando comemos estando estresados y antes de haber digerido completamente la comida anterior.

Uno de los métodos que utilizamos en Ayurveda para observar el ama que está presente en los órganos, es el diagnóstico a través de la lengua.

> "Uno de los métodos que utilizamos en Ayurveda para observar el ama que está presente en los órganos, es el diagnóstico a través de la lengua. Toma un espejo con buena luz, abre la boca y ¡saca"

Toma un espejo con buena luz, abre la boca y ¡saca la lengua!

La lengua normal es de tamaño mediano, tiene un color fresco y es rosada con un recubrimiento delgado y húmedo sin marcas.

Tipo de lengua según el *dosha*:

- **Lengua Vata**: tiene la cualidad de ser seca, áspera, puede ser pequeña, delgada y ligeramente temblorosa, es posible que pueda ser pálida y suele representar formas dentadas alrededor de la lengua que implica una mala absorción de nutrientes.

- **Lengua Pitta**: suele ser larga, estrecha y puntiaguda y se extiende con fuerza. Por el calor del cuerpo es probable que sea roja con manchas, papilas elevadas con tendencia al enrojecimiento, y también con tendencia a estar de color amarillo.

- **Lengua Kapha**: tiende a ser grande, ancha, inflamada, gruesa, blanda, húmeda y cubierta de saliva. Una característica principal es que cuando hay aumento kapha está especialmente inflamada.

El surco central de la lengua refleja el flujo del *Prana* por el corazón a la columna vertebral y, si este surco está desviado puede indicar los problemas de espalda.

Es un muy buen método para observar si nuestro cuerpo está acumulando toxinas.

Cuando hacemos *Dhinacharya*, es decir rutina diaria, podemos observar cada mañana el estado de la lengua y hacer uso del limpiador para este fin, que permite eliminar la capa blanquecina que se queda al despertar a primera hora de la mañana en la lengua.

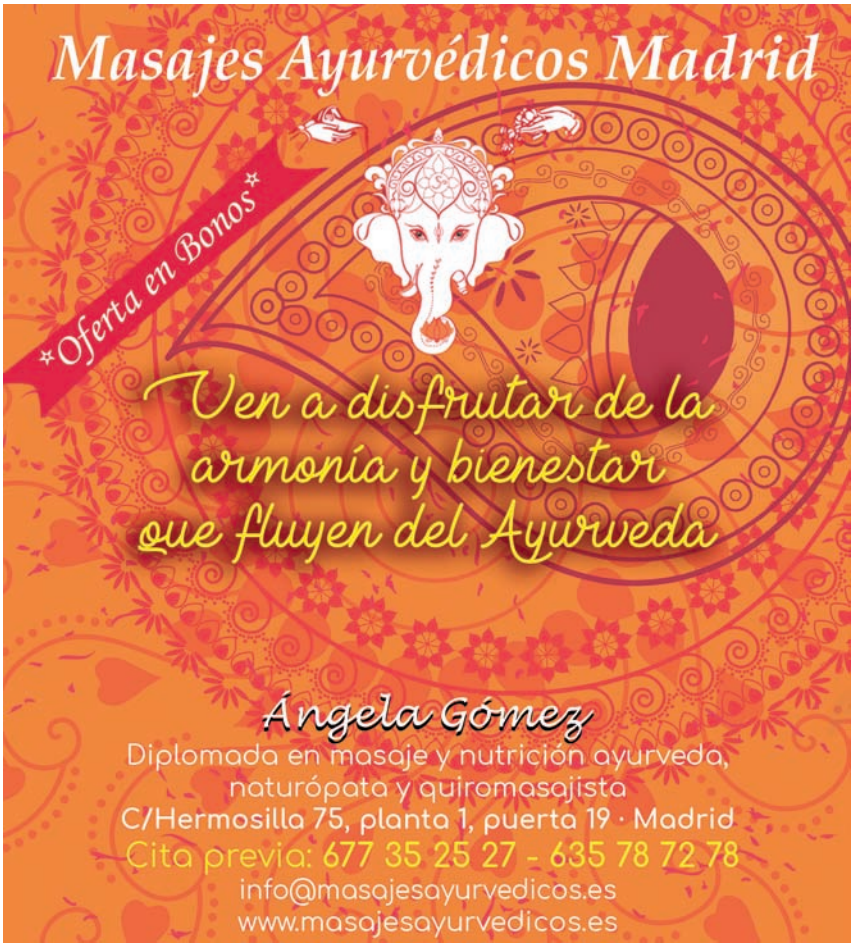
Este buen hábito de limpieza permitirá una correcta absorción del *Prana* de los alimentos en el primer tramo de la digestión, la boca.

La superficie de la lengua es un campo de cultivo para las bacterias capaces de provocar infecciones en los dientes y la encías, y a menudo, son responsables del mal aliento. Limpiar la lengua a diario después de cepillarse los dientes es parte de la rutina Ayurvédica yóguica tradicional. Puede reducir el mal aliento y las bacterias hasta un 75% ●

Namasté

Ángela Gómez
Diplomada en masaje ayurveda Naturópata.

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



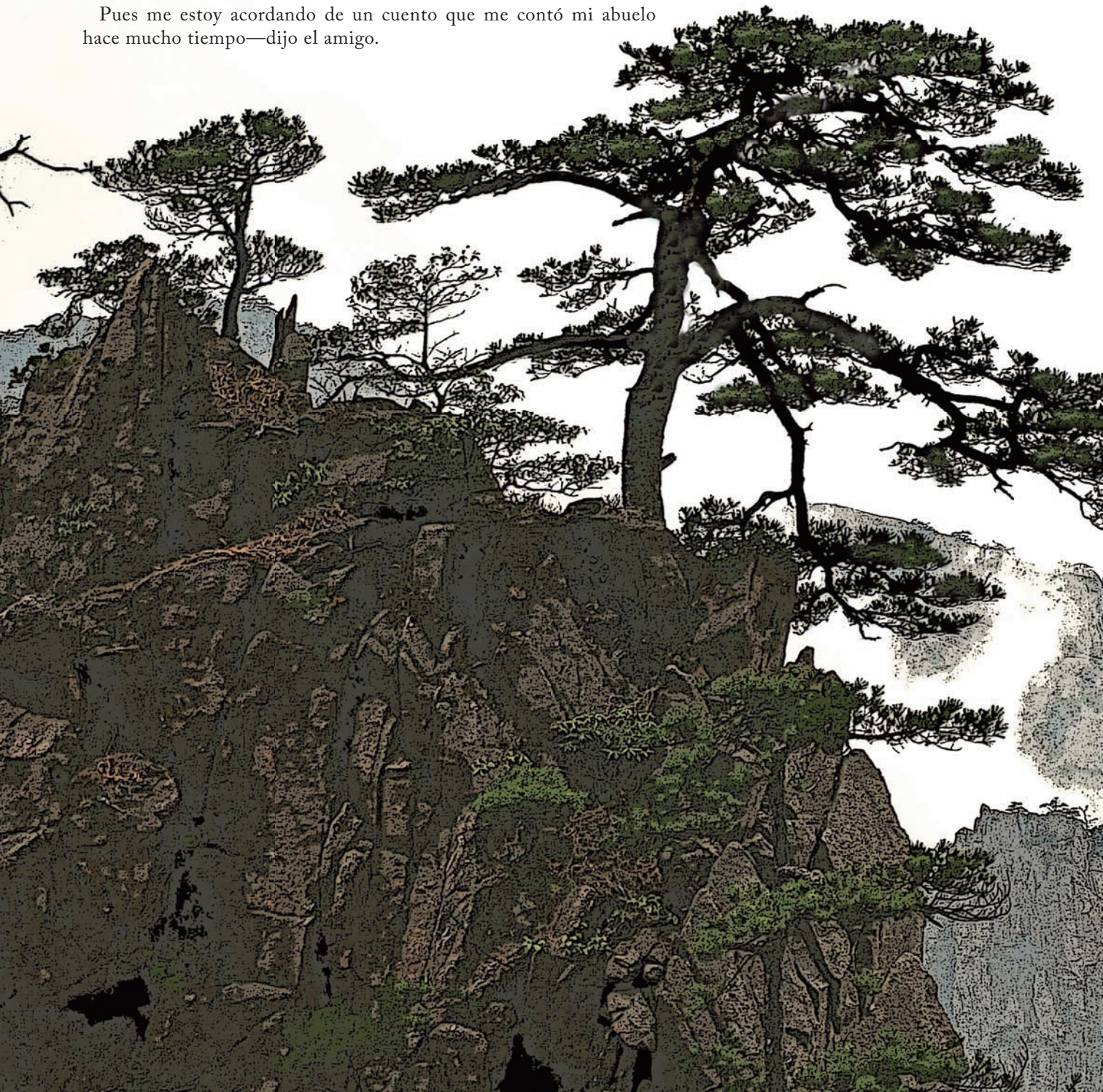
Elegir

Iban dos amigos hablando por la calle y uno le iba contando al otro: ¿te acuerdas que te dije que estaba estudiando *kung-fu*? — Sí —dijo el amigo —. Pues empecé también taichí por las mañanas en la misma escuela, para compensar y hacer algo más tranquilo.

— ¡Qué bien!, y entonces, ¿estás allí todo el día? —

Sí —contestó— Es más, al mediodía hacen *wing chung*. Un compañero me contó que es un método de defensa personal que inventó una monja, me pasó una peli de uno de sus fundadores y… ¡me encantó! así que estaría genial para aprender un poco de defensa personal, ¡total!, ya que voy todo el día… ¿qué te parece?

Pues me estoy acordando de un cuento que me contó mi abuelo hace mucho tiempo—dijo el amigo.



¡Ay! cuéntame, cuéntame… —respondió.

> *demasiadas posibilidades a veces nublan la mente, cuando intentas todas las alternativas te aturdes*

"Había una vez un pueblo llamado Viejunes del Moral que quedaba en un lugar bastante remoto donde vivían cinco familias, normalmente no salían de ahí porque todas las poblaciones más grandes quedaban muy lejos, sólo iban por alguna razón especial.

Pero uno de los niños del pueblo era conocido por ser muy inquieto, dentro de él había un fuerte deseo de ver mundo; siempre que pedía salir, le decían que todavía no era el momento, que era pequeño. Un día decidió irse a escondidas.

Cinco caminos eran sus posibilidades. Después de pensar un rato, se fue por el que le quedaba más cerca. Cuando ya llevaba un par de horas andando, dudó de si éste sería el correcto, pues aunque trataba de agudizar los ojos, no veía nada a lo lejos. Muy cansado, decidió darse la vuelta.

Cuando volvió al pueblo nadie se había dado cuenta que se había ido, así que decidió que se levantaría pronto al día siguiente e iría por el segundo camino que estaba seguro, esta vez sí, le llevaría al pueblo grande.

Por la mañana emprendió la marcha: caminó y caminó pero otra vez siguió sin encontrar nada. Empezaba a tener hambre, sed y un poco de desesperación, concluyó que éste tampoco debía de ser el camino, pero que esta vez trataría una estrategia diferente: no volvería al pueblo si no que lo haría "campo a través", en perpendicular al camino del que venía, y así alcanzar el tercer camino que se encontraba a la misma altura.

Llegó a alcanzarlo pero cuando se vio ahí no sabía si ir para la derecha o para la izquierda, decidió pararse a descansar un rato y se quedó dormido.

Cayó la noche y en el pueblo empezaron a echar en falta al niño. Conociendo sus deseos entendieron que seguramente habría salido, así que se organizaron y cada familia fue por el camino que más conocía. Estas familias en tiempos pasados habían hecho cada una un camino que le llevaba a las tierras que labraban, y de ahí a los pueblos para vender sus cosechas, cosa que no sabía el niño. Cada una por el camino que tantas veces habían transitado no tuvieron ningún problema en encontrarlo."

Mi abuelo me decía cuando me contaba este cuento que demasiadas posibilidades a veces nublan la mente, cuando intentas todas las alternativas te aturdes. Es mejor aprender y profundizar una, ir a la fuente y después hacerla propia, parte de ti y así es como aprendes de verdad ●

Eva Álvarez
Terapeuta en Medicina Tradicional China y Medicina Taoista.
evayalvarez@gmail.com
evaalvarezmtc.com
644608743

VACACIONES

Con los años he adaptado la costumbre de indagar sobre el significado etimológico de las palabras para profundizar en la verdadera carga conceptual que llevan implícitas y si va en coherencia con el uso que hacemos de ellas.

Todos conocemos el término vacaciones y posiblemente lo asociemos a algo positivo, pero nos hemos preguntado alguna vez qué significa realmente y cuál es su origen… La palabra VACACIONES deriva del latín *vacans*, participio del verbo *vacare*: estar libre, desocupado, vacante (como un puesto de trabajo). *Vacuus*: vacío, desocupado libre. Vacui dies: días de descanso *Vacatio (- ionis)*: dispensa, exención.

Dicho esto podemos empezar a poner conciencia sobre con qué asociamos cada uno de nosotros las vacaciones, concretamente las de verano. Habrá gente que prefiera perderse en un destino tropical de islas paradisiacas con la mayor tranquilidad posible; otros se decantarán por vacaciones de aventura con deportes de riesgo. Está también la opción de visitar monumentos, museos y arquitectura en general, montaña con un clima más moderado, o vacaciones frenéticas al ritmo de discotecas y fiestas multitudinarias. Está claro que para gustos los colores y en la variedad y la diversidad está siempre el acierto.

Sería conveniente entonces hacer un análisis previo antes de tomar la decisión más acertada sobre cuáles son nuestras necesidades y posibilidades para evitar posteriormente sentirnos defraudados e insatisfechos al respecto y contrastar el resultado con la oferta en el mercado. Esto sería para mí lo que denomino una "decisión consciente", donde no te dejas arrastrar por las modas, ni los destinos más solicitados, ni siquiera lo que te recomiendan los demás. Al fin y al cabo cada persona es un mundo y lo que a otro le sirve no tiene por qué servirte a ti.

Estoy segura que después de este pequeño apunte empiezas a ver la luz y tener cada vez más claro tu planteamiento pero, por si todavía sigues sumergido en la inseguridad o la incertidumbre te cuento a modo de anécdota, por si te vale mi experiencia personal, las que fueron para mí unas de mis mejores vacaciones unos años atrás y qué me llevó a tomar esa decisión que por aquel entonces era para mí una novedad y algo diferente a lo que hasta entonces estaba acostumbrada:

Se acercaba el Estío y ese año concreto cuando tuve que decidirme, mis amistades y la gente de mi entorno con quien me suelo relacionar ya tenían todo organizado. Quería algo que me ofreciera el equilibrio perfecto entre estar activa y relacionarme y parar y tener también tiempo para mí a solas. Apareció entonces, como por arte de magia, la invitación a disfrutar de unas "vacaciones de crecimiento personal", y desde el primer momento me sonó bien y mi motivación fue creciendo por la curiosidad de vivir algo distinto.

Que por qué lo recomiendo…

Pues por múltiples razones, primero porque siempre que algo me ha hecho feliz y ha dejado un buen sabor de boca en mí deseo de gritarlo a voces, sería muy egoísta por mi parte quedarme esa experiencia solo para mí, quizás hay gente que quiera o necesite vivir lo mismo. Pero aparte de eso y de manera más detallada hay otros muchos más motivos: por la amplia y completa variedad de posibilidades donde es más fácil satisfacer todas las necesidades a la vez. Sería algo así como un buffet donde eliges a tu gusto lo que necesitas y descartas lo que

no te gusta, porque a la vez que se facilita un entorno agradable de descanso te brinda la posibilidad de conocer personas nuevas, interactuar, retroalimentarte, profundizar y conocerte mejor también a través del otro. La alimentación es riquísima, variada y saludable. Sí se puede comer sano y disfrutar con los más deliciosos sabores y mezclas, tienes tiempo de descanso e intimidad. E incluso hay quien sale de allí encontrando el amor de su vida porque se facilita de una manera que nunca antes había visto, la posibilidad de conectar con el otro, de una manera en la que la conexión y el vínculo que se produce son mucho más profundo. Hasta el punto que te ayuda incluso a derribar los miedos u obstáculos típicos que pueden aparecer en los comienzos, porque te enseña a mirar dentro y te da las herramientas de transformación y transmutación. Por si fuera poco cuenta con actividades para niños como cuentacuentos y así una preocupación menos para los que son padres, puesto que saben que pueden llevar los niños consigo por si no tienen a quién dejarlos.

Volví con la sensación de haber descansado, con la impresión de haber aprovechado al máximo mi tiempo pero sobretodo y lo más importante habiéndome liberado de un gran lastre que me venía acompañando por un tiempo en forma de luchas, emociones sin atender, contradicciones y negatividad acumulada que se fueron resolviendo. Y regresé con las pilas puestas y un subidón de energía que me permitiría afrontar con creces la rutina, los quehaceres diarios y las obligaciones en que habitualmente estamos inmersos durante el año. Me llevó a darme cuenta que muchas veces ir de vacaciones no es suficiente si no sabemos desconectar la mente y nos llevamos los problemas con nosotros.

"Volví con la sensación de haber descansado, con la impresión de haber aprovechado al máximo mi tiempo pero sobretodo y lo más importante habiéndome liberado de un gran lastre que me venía acompañando"

Cuando uno cuenta sus experiencias evidentemente no es para convencer a nadie pero por añadidura siempre va a haber alguien que se sienta identificado con tus vivencias y posiblemente le sirvas de guía en su camino ya que todos nos vemos reflejados en los demás.

Y para ti, ¿cuáles han sido o serían tus vacaciones idílicas…?

Rosana Martínez Rodríguez
www.estivalia.es

El Viaje Definitivo Hacia Los Adentros

El otro día por la tarde, Jesús Fonseca, Luisa y yo recordábamos nuestro último encuentro con *Babaji Sibananda* en unos fríos pero soleados días pasados de Benarés, reuniéndonos con él varias veces a lo largo de la jornada, frente al Ganges, rodeados de *sadhus*, peregrinos, lugareños y turistas. Días que han quedado indelebles y vivos en mi alma de voraz sabueso al encuentro de otras realidades que escapan a lo aparente, y por ello han sido denominadas suprasensibles. Hablábamos Luisa, Jesús y yo de la imposibilidad a través del pensamiento ordinario de comprender todo ese universo que trasciende a nuestra razón y de la necesidad de *humildarse* y rendir el ego. Lo que no quiere decir dejar de hacer todo esfuerzo motivado y bien dirigido que se pueda en busca de la libertad interior y la paz de espíritu, recurriendo a la meditación que, segun *Babaji*, *"es el camino más directo hacia el Ser"*. Con su humildad habitual, *Babaji* -recordaba Fonseca- gustaba de repetir: *"Yo no sé nada, pero Él lo sabe todo"*, y levantaba el índice hacia el cielo. Desde la humildad aceptaremos que no podemos entenderlo todo y mucho menos controlarlo, cuando ni siquiera tenemos el menor control sobre cuándo venir a pasear por este planeta y cuando se nos extraerá el alma para que este cuerpo quede inerte como una marioneta. Es demasiado pretencioso que el tornillo de un *boeing* quiera comprender el aparato en el que está inmerso.

Pero rendir el ego no quiere decir, en absoluto, renunciar a todo propósito de autodesarrollo, mejoramiento humano, ennoblecimiento de los sentimientos y apertura de la mente y del corazón. El esfuerzo es necesario, con el consuelo de que ningún esfuerzo se pierde y una persona cuenta con herramientas transformativas para poder seguir el viaje a los adentros y encontrar otra manera más elevada de ser. La evolución de la consciencia ha sido comprobada por muchos buscadores serios de lo suprasensible y por ello le refería a Jesús mi idea, y mucho más que idea, de la posibilidad de encontrar "un ojo de buey al infinito": una rendija entre los fotogramas de la película existencial para mirar más allá de lo fenoménico y aparente y tener un vislumbre transformativo de lo esencial. ¿Acaso no es lo que han pretendido desde la noche de los tiempos todos los místicos de todas las tradiciones y latitudes? ¿Acaso cuando la meditación nos permite "la mirada interior" y poder desplazarnos a la raíz o antesala del pensamiento ordinario, no es para hallar un "agujero" que nos conduzca de la mente engañosa a la no-mente veraz? Por algo en el yoga se insiste en aquello de *"cuando el pensamiento cesa, se revela la luz del Ser"*. O dicho de otra manera: cuando el ego se rinde, se puede empezar a percibir "aquello" que hace posible el pensamiento y no es el pensamiento. De la meditación brota la Sabiduría, pero sin humildad la Sabiduría es una sombra inatrapable, y nada tiene que ver con vastos conocimientos intelectuales, saberes librescos o erudición. La paradoja es que desde el no-saber, sabemos, y que al vaciarnos de todo (incluido por supuesto ese gran falsario llamado ego), empezamos a experimentar lo Pleno.

> "Pero rendir el ego no quiere decir, en absoluto, renunciar a todo propósito de autodesarrollo, mejoramiento humano, ennoblecimiento de los sentimientos y apertura de la mente y del corazón."

Mediante la compasión y pensando en los demás, el ego se debilita. Mediante la visión penetrante de la *impermanencia* de todo, el ego se debilita. Mediante el recordatorio de la muerte, el ego se debilita.

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo

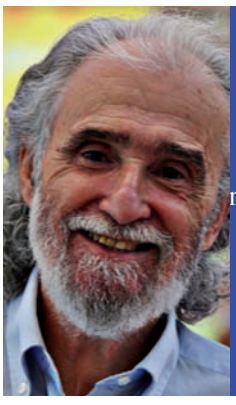
BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES
Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.
Aluenda - Zaragoza- Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

El viaje definitivo consiste en ir más allá del ego, que es ir allende del pensamiento ordinario, egocéntrico y ávido. El viaje a los adentros tiene que llegar a la fuente de la mente, al umbral de la consciencia vacua donde se refleja lo Incondicionado.

La detención consciente, refrena el pensamiento ávido y nos permite dar un salto hacia la no-mente o mente quieta. Meditar es dejar al ego sin alimento, para que al menos durante unos minutos ayune y vaya superando su voracidad. Meditar es desconectarse del ego y mirar hacia el ser. Al meditar hay que evitar con la mente estar haciendo esto o aquello para estar en lo que es y que en la quietud de la mente pueda, aunque sea al principio como una voz muy lejana, escucharse la llamada del ser libre de pasado o de futuro.

Y ahora recordemos algunos de esos valiosos pensamientos que tantas y tantas veces escuché de mi admirado y muy querido *Babaji*, que desencarnó hace siete años, un poco después de que lo hiciera mi amado hermano Miguel Ángel.

- *"El camino más directo hacia el Ser es la meditación".*
- *"El amor es como una flor; no requiere nada a cambio".*
- *"La vida es como una marea que sube y baja. Permanece tranquilo. No te adormezcas. Despierta. Trabaja con amor. La vida es breve. Mira hacia delante. El día está muy cerca. La muerte es la hermana del sueño. No hay tiempo que perder".*
- *"Este mundo es un enorme escenario; somos los actores y estamos haciendo nuestro papel. Cuando la obra termine, volveremos a nuestro hogar".*
- *"Bailamos siempre de acuerdo a la voluntad del Absoluto, pero no lo comprendemos".*
- *"La paz es lo más importante de la vida humana. Sin paz, la vida no tiene sentido. La meditación es el mejor sendero de vida para todos. En este planeta descansamos algunos días y partimos. Tenemos que servir a los otros y ganar la paz de la mente"* ●


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

CURSO DE FORMACIÓN PARA FACILITADORES DE GRUPO

ESTIRAMIENTOS® DE CADENAS MUSCULARES

® TRABAJO CON EL POTENCIAL CORPORAL
Impartido por: Jorge Ramón
Autor del libro
ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES
El curso da comienzo en el mes de octubre y el plazo de inscripción se abre a principio de año.
INFORMACIÓN
SAN FRANCISCO, 40 - 2.º - 2.ª - TEL. 964 256 263
12002 CASTELLÓN

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

Jorge Ramón Gomariz
Libera tu cuerpo de tensiones para mejorar tu salud.
Podras adquirir el libro en las mejores librerías y a traves de internet.
Libro muy valorado por los lectores
www.estiramientosdecadenasmusculares.com

Musicoterapia Para Mayores

Mi madre era una mujer vitalista y alegre, pero los últimos tres años de su vida no fueron agradables. Su cabeza dejó de funcionar y el cuerpo comenzó un deterioro que avanzó irremediablemente hasta su final. Yo y mis hermanas nos desvivimos para cuidarla y darle nuestro amor para rebajar su malestar. A mí se me ocurrió tocar diariamente un rato la flauta *bansuri* a su lado. Su mirada era atenta, su expresión distendida, la sonrisa asomaba por momentos y al final, siempre las mismas palabras: ¡qué barbaridad! ¡qué bonito!

Ahí aprendí que la música no sólo podía despertar diversas emociones y estados de ánimo, si no que también podía arropar, cuidar, entretener, sacar del ensimismamiento y abrir una puerta al mundo, -o al cielo, quién sabe- a personas cuyo vínculo con la realidad apenas existía.

En las últimas décadas se ha conseguido alargar la vida y no es difícil ver a personas que superan los 90 años. Sin embargo, en bastantes casos llegan a esa edad sólo gracias a los medicamentos –mi madre tomaba un coctel de 16 pastillas al día- de forma que se controla el cuerpo, pero poco se puede hacer con le deterioro neuronal. Se estira la vida, pero… ¿a qué precio?

Del Oído Al Corazón

Actualmente se va implantando poco a poco la musicoterapia en los procesos degenerativos de la mente como el Alzheimer o la demencia senil. En un estudio de musicoterapia dirigido por la universidad de Almería, vemos cómo la música se emplea como estímulo sensorial auditivo, capaz de captar la atención del paciente mejor que otros estímulos sensoriales. *"El oído, nos recuerdan, está diseñado filogenéticamente por su función de alarma –al oír un ruido en la noche, el modo alerta aparece- por lo que, aunque esté muy deteriorada la captación de estímulos externos, el oído será el mejor vehículo para lograrlo"*.

Y si el oído es el mejor camino para llegar al cerebro, para llegar al corazón lo haremos con canciones de toda la vida. En nuestra infancia, sobre todo, pero a lo largo de la vida también, se han grabado canciones en el sistema neuronal que son capaces de sobrevivir a las salvajes tormentas del olvido que acechan en el último tramo de nuestra vida. Da igual si es el *Porom Ponpom*, *El cumpleaños feliz* o la tabla de multiplicar cantada. Lo importante es que, al cantarla, aparece un oasis en el disecado páramo de la mente inactiva que sirve como asidero al presente para que vuelva de nuevo el pulso de la vida. De esta forma cambia por completo la energía del paciente y vuelve la emoción que le trae esa canción, que generalmente es alegría.

Los Girasoles Siempre Miran Al Sol

Tengo la gran suerte de poder colaborar con un centro de día que hay frente a mi casa, -LOS GIRASOLES- y llevar ahí un par de veces al mes nuestros instrumentos.

Con ellos interactúo con personas que están en diferentes procesos de deterioro cerebral. Precisamente es el cantar y tocar canciones de siempre lo que nunca falla. Sus

> *Ahí aprendí que la música no sólo podía despertar diversas emociones y estados de ánimo, si no que también podía arropar, cuidar, entretener, sacar del ensimismamiento y abrir una puerta al mundo, -o al cielo, quién sabe- a personas cuyo vínculo con la realidad apenas existía.*

caras vuelven a la vida cantando el *Asturias patria querida* o *Esta noche es nochebuena y mañana navidad*. Se miran entre ellos, las palmas al unísono, alguien se anima a bailar, la sonrisa es monumental y el aplauso final: pura dinamita.

Pero el enganche a la tierra lo tiene el ritmo. Por eso el **PANDERO CHAMÁNICO** es mi gran aliado para conectar con lo que realmente está vivo ahí dentro: su corazón. En la última sesión puse tambores en las manos de algunos de ellos. Al principio me miran con temor, pero confían en mi sonrisa, así que lo toman… ¡Y lo tocan! Lo más curioso es que Domingo, uno de los abuelos más apáticos y desconectados, cogió el tambor que le ofrecí y estuvo tocando con un ritmo ordenado y constante durante bastantes minutos. Me emocionó ver en su cara más que alegría, asombro: el pulso de la vida que aparece-desaparece-aparece...

Otro aliado que me ayuda a interactuar con mis abuelos son los **CUENCOS TIBETANOS**. Mi amigo y maestro Enrique Carriedo escribe en su libro *Las campanas de shambala* que *"los cuencos nos ayudan a sincronizar ambos hemisferios cerebrales, estimulan una mayor cantidad de conexiones neuronales y hacen que segreguemos más endorfinas, química del placer y el bienestar"*. Así que coloco un cuenco entre sus manos y giro la baqueta para que los armónicos se alíen con su cuerpo astral, su ser pleno que disfruta hoy, de otras capacidades que las normales.

Todos Podemos Tocar

Puede ser una flauta como la que usé con mi madre, u otro instrumento con el que tengas más afinidad. Pero por favor, si se te presenta la ocasión de acompañar a algún familiar o amigo que esté en esta etapa de la vida, coge tu instrumento y tócalo con amor. Aunque no obtengas respuestas, te estará eternamente agradecido ●

Chema Pascual

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

info@ritualsound.com

CONOCER EL TRANSGENERACIONAL

Conocer el Transgeneracional fue un antes y un después para mí. No tenía muy claro de que se trataba o en que me podría beneficiar, pero la palabra en sí, ya tiraba de mí y había que ponerle atención.

"Trans" quiere decir más allá o a través de, y generacional es lo relativo a las generaciones.

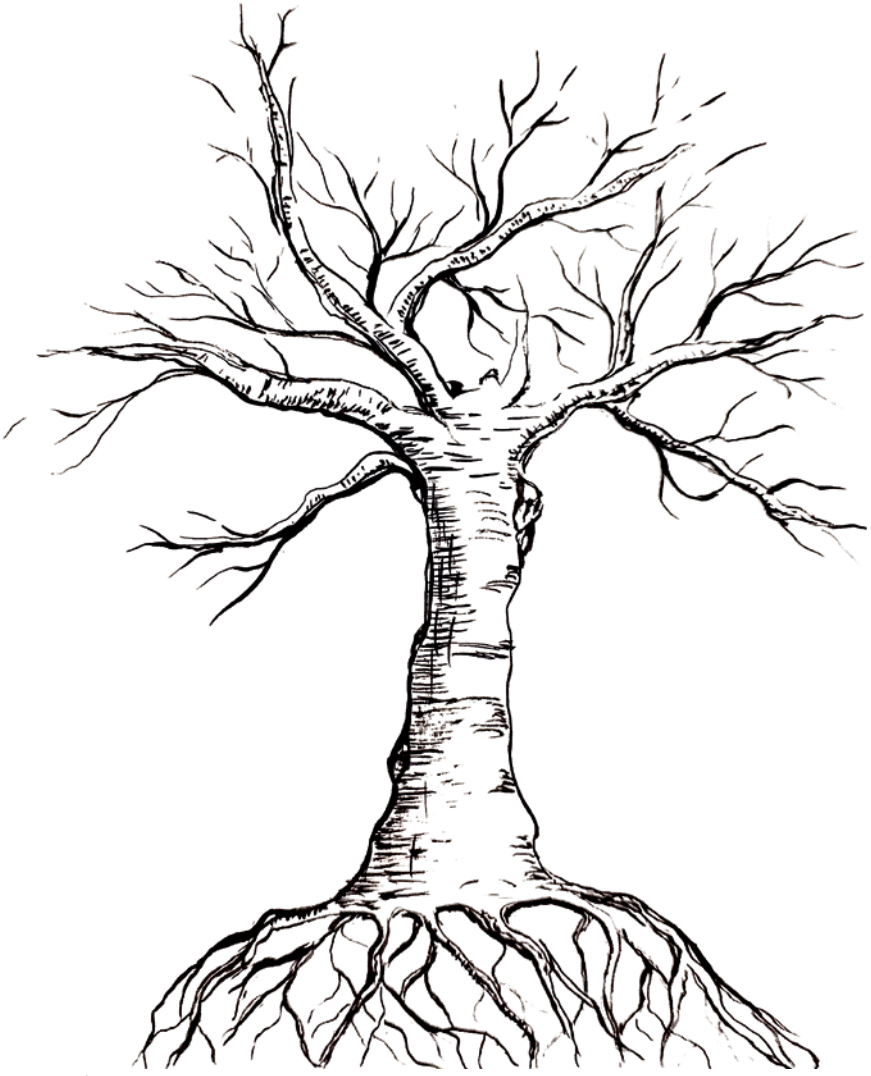
Cuando hablamos del Transgeneracional, nos referimos a estudiar y profundizar, circunstancias dolorosas, situaciones no acabadas, duelos no realizados, silencios, secretos, historias familiares. En definitiva MEMORIAS, las cuales heredamos inconscientemente y se manifiestan en nuestra vida de diversas formas, como situaciones repetitivas, en exceso, bloqueos, fracasos, sentimientos que no nos pertenecen, compulsiones, etc… y que no llegamos a comprender afectando en nuestra vida, bien en un solo ámbito como por ejemplo el laboral o bien en varios, generando malestar y sufrimiento.

Como, por ejemplo, ¿en qué familia no hay un tema referente a las herencias?, creando todo tipo de sentimientos, enfados, separaciones, rabia, incomprensión, tristeza y con la cantinela colgada de ¿Por qué?, ¿Cómo? O quiero encontrar pareja y no hay manera, o si la encuentro por más que queremos no me quedo embarazada O tengo un sentimiento muy fuerte de una profunda tristeza.

Situaciones que son inaceptables para la familia, para la sociedad, se pueden transformar en secretos, como incestos, violaciones, asesinatos, deshonras, encarcelamientos, ruinas, enfermedades mentales, infecciosas, prostitución y si no ponemos luz allí donde sea necesario, estos secretos no se esfuman como por arte de magia, cobran fuerza y los descendientes pueden generar nuevos conflictos.

Anne Ancelin Schützenberger: *"Los duelos no hechos, las lágrimas no derramadas, los secretos de familia, las identificaciones inconscientes y "lealtades familiares invisibles" pasean sobre los hijos y los descendientes. Lo que no se expresa por palabras se expresa por dolores".*

Sigmund Freud: *"Aquel cuyos labios callan, conversa con la punta de los dedos".*



¿Qué Herramienta Usamos En Transgeneracional?

El genograma, que es como un mapa familiar, donde a través de fechas de nacimiento, concepción, defunción, nombres, y teniendo en cuentas todos los sucesos que han impactado al desarrollo y convivencia del clan, nos ayuda a ver con quién estamos vinculados y atinar mejor.

Puede ocurrir que no tengamos datos o los tengamos de la rama materna y no de la paterna, por ejemplo, para estas circunstancias hay métodos.

El inconsciente es muy creativo y simbólico, y nos mostrará diferentes escenarios y situaciones para que prestemos atención, puesto que la mayor prioridad de ese inconsciente familiar es la supervivencia.

Pensamos que todas las decisiones que tomamos las hacemos de una manera consciente, que tenemos el pleno control de nuestra vida, pero la realidad es otra. Es él, quien tiene la batuta y dirige. Procesa entre un 90, 95% de todo lo que nos ocurre y tiene unas características:

- No distingue entre lo real, imaginario, virtual y simbólico.
- Es atemporal, interpreta la información, en tiempo presente.
- Es inocente, no juzga si algo está bien o mal, simplemente reacciona.

el Círculo Ágora

Festival de Verano - del 4 al 11 de Agosto
En "Casa Gandara", en el bucólico pueblo de Llanos de Penagos (Santander)... ¡Ves reservando tu plaza!

Mediante actividades con gran intercambio cultural y dinámico, siempre encauzadas por facilitadores bien preparados, los participantes evolucionan rápidamente hacia el crecimiento personal y la felicidad. Y si su inclinación es la interiorización y la meditación, los entornos naturales le permiten integrarse en solitario o en grupo.

Desarrollo humano · Creatividad · Encuentros · Talleres · Meditación

Más información
www.circuloagora.com
info@circuloagora.com
650 146 115
606 525 426

El Círculo Ágora es un espacio abierto para cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o condición natural, que desee integrarse en un ambiente afectivo en donde nadie se siente excluido.

- El otro no existe (podemos aplicar la ley del espejo).

Nosotros somos hoy el resultado de todas esas generaciones que nos preceden. La información de todo lo ocurrido en el clan, no se pierde, y estas memorias se expresan, manifestándose a través de síntomas físicos, psíquico-emocionales, comportamentales, etc...Para que se resuelvan y que el árbol siga creciendo y evolucionando.

> "Cuando hablamos del Transgeneracional, nos referimos a estudiar y profundizar, circunstancias dolorosas, situaciones no acabadas, duelos no realizados, silencios, secretos, historias familiares. En definitiva MEMORIAS"

Llevamos la memoria de todo el clan, pero uno no carga con todo, sino que se reparte, en diferentes miembros.

Puede ocurrir que los secretos, duelos no realizados, lo traumático, no se haya podido gestionar en varias generaciones y puede nacer alguien que se "responsabiliza" de gran parte de la carga, en beneficio de sus colaterales y del clan. Se le conoce como "hijo síntoma, o sanador".

Por lo tanto, si en nuestra vida, nos está pasando "algo" que no logramos entender, puede ser un eco de ese pasado generacional, y puedo dar la oportunidad de vivirlo como un aprendizaje. No se trata de culpar a nadie, sino de comprender e integrar, desde el respeto, teniendo en cuenta la época que les tocó vivir, el entorno socio cultural, económico, religioso, comprendiendo que no pudieron o no supieron hacerlo de otra manera y que ese aprendizaje forma parte de todos nosotros, de ellos, de mí; programas que nos sirven a todos para evolucionar, y continuar con este regalo, que es la vida, de una manera más ligera, en paz con uno mismo y más libre.

El árbol tiene una intención positiva. En ese cambio de mirada lúcida está la posibilidad de comprender y liberar.

Alejandro Jodoroswky dice: *"Todo el mundo debería conocer su árbol genealógico, porque la familia puede ser un cofre con un tesoro o una trampa mortal"* ●

Carmen Elorza
Terapeuta Transgeneracional. Biodescodificación. Constelaciones Familiares Individuales.
kareguibar@gmail.com
645 71 29 74

El Feng Shui de El Escorial y su Entorno

La Paisajística del Feng Shui se basa en seis energías que rodean el entorno en el que vivimos. Estas seis energías están representadas por seis animales legendarios orientales, que son los **seis Animales Celestiales del Feng Shui: Dragón, Tigre, Tortuga, Fénix, Dragón Amarillo y Serpiente.**

Para cualquier edificación (vivienda, local, oficina, etc.) que queramos analizar con el Feng Shui de la Escuela de las Formas, se deberá tener en cuenta el emplazamiento de estas 6 energías, tomando como punto de referencia la puerta principal de acceso a la vivienda, local, etc. Situándose en la puerta principal mirando hacia afuera, lo que está a la izquierda pertenecerá a la energía del Dragón, que deberá ser una zona alta. A la derecha se sitúa el Tigre, que tendrá que ser una zona tranquila y baja. La parte trasera es la zona de la Tortuga, que debe ser una zona alta y compacta para tener un buen apoyo en la vida. El Fénix al frente, se vincula a una zona amplia y diáfana. La zona centro, perteneciente al Dragón Amarillo y a la Serpiente, es la zona principal central desde la que fluye la energía hacia todas las estancias, y deberá estar despejada, limpia y ordenada.

Cuando hay una orientación adecuada de estás energías en el entorno, todo fluye de manera favorable. El emplazamiento ideal para una edificación es aquel en el que el **Dragón se sitúa al Este**, con una montaña elevada de cumbre suave, y el **Tigre al Oeste**, con una elevación del terreno inferior a la del Dragón. La **Tortuga en el Norte**, debe proteger la parte trasera del emplazamiento (un monte de aspecto sólido y macizo sería perfecto). El **Fénix al Sur**, debe de ser un emplazamiento amplio y bien soleado. El **Dragón Amarillo y la Serpiente situados en el Centro**, representan el techado y los cimientos respectivamente. Cuando en la naturaleza aparece esta configuración se podrá encontrar el **Nido de Dragón:** el punto de máxima energía positiva que nos ofrece la naturaleza.

> *"Para cualquier edificación (vivienda, local, oficina, etc.) que queramos analizar con el Feng Shui de la Escuela de las Formas, se deberá tener en cuenta el emplazamiento de estas 6 energías, tomando como punto de referencia la puerta principal de acceso a la vivienda"*

El Monasterio

Se sabe que Felipe II, desde su adolescencia, tuvo el deseo de poder llegar a construir un templo que pudiese ser comparado con el enigmático Templo de Salomón: un edificio que fuese recordado y admirado, un fiel reflejo del poder que le otorgaba su vasto imperio.

Cuando Felipe II accedió al trono en 1556, encargó al jesuita Juan Bautista Villalpando que realizase un estudio sobre el Templo de Salomón, con la idea de materializar su sueño. Durante la Edad Media muchas catedrales intentaron reproducir estas mismas proporciones, ya que se creía que fueron obtenidas por inspiración divina, y por tanto

dotarían al templo de la conexión entre el cielo y la tierra.

El arquitecto Juan Bautista de Toledo comenzó la obra en 1563, dando comienzo a la obra por la fachada sur. Tras la muerte del arquitecto, Felipe II confía a Juan de Herrera la construcción de su templo, asumiendo en 1572 oficialmente la dirección de las obras, que finalizarán en 1584.

El Monasterio del Escorial está lleno de símbolos esotéricos. Dentro del Monasterio aun se puede visitar la biblioteca de Felipe II, provista de una importante colección de libros esotéricos, relacionados con la alquimia, las ciencias ocultas, la magia y la brujería. Dicen que Felipe II mandó instalar bajo una de las torres del monasterio un laboratorio alquímico, donde llegó a albergar cientos de alambiques. Este laboratorio fue desmantelado y ya no es posible visitarlo.

El Monasterio Según El Feng Shui

El **Fénix del Monasterio**. La entrada principal original, por donde entraban los carruajes del rey, está situada mirando hacia el Este, con unas vistas amplias y bien soleadas como mandan los cánones del buen Feng Shui. Se puede apreciar un alargamiento del edificio tipo pico de Fénix, donde estaban situadas las habitaciones privadas del rey, justo al lado de la basílica.

En la actualidad la entrada principal se sitúa en el oeste, justo en oposición a la original, con lo que se ha perdido el buen Feng Shui del Monasterio.

Para muchos el monte Abantos, situado en el entorno del Monasterio, fue considerado sagrado desde la Antigüedad. Además tanto el Monasterio como el Valle de los Caídos, están construidos sobre ubicaciones en las que se encuentran importantes vórtices energéticos. El sitio elegido para construir este importante edificio no es casual, ya que es uno de los lugares telúricos más potentes de España, un lugar de poder...

Todos los años, coincidiendo con el comienzo del verano (mes de junio), organizamos una serie de salidas a localizaciones de especial relevancia cercanas a Madrid, para analizar las formas del paisaje y la influencia que tiene en el entorno, según la Escuela de las Formas o Paisajística del Feng Shui.

Llevamos varios años haciendo esta salida al Escorial, un sábado, en el que pasamos una jornada completa, muy instructiva, visitando y analizando el Feng Shui de las Formas en el Monasterio y su entorno (Monte Abantos, Silla de Felipe II, Valle de los Caídos,...)

Shu-Yuan Chen
Profesora de I Ching y Feng Shui en "La Biotika"
www.labiotika.es

CASA DE REPOSO TRES AZULES
Sierra de Gata - Cáceres
VACACIONES CON DIETA DEPURATIVA O AYUNO Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS
- Conferencias sobre Salud Integral - Mindfulness - Yoga - Senderismo -
-Meditación y Relajación - Risoterapia - Taller de Cocina - Entorno Natural -
- Estrategias para el Control del Estrés - Talleres Creativos - Biodanza -
PARA MAS INFORMACIÓN Y TARIFAS:
www.tresazules.com
927 44 14 14 - 638 74 51 20
tresazules@gmail.com
Tres Azules
CENTRO DE REPOSO
ESCUELA DE SALUD

LA BIOTIKA
Desde 1979
TAKEAWAY
RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales
ECOTIENDA
Productos de Certificados BIO
Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es
AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: actividades@labiotika.es
FERMENTADOS: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es
ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es
CURSOS COCINA: actividades@labiotika.es
PUEDES SOLICITARNOS UNA 1ª CONSULTA GRATUITA DE FENG SHUI Ó I CHING EN:
actividades@labiotika.es
ALQUILER DE SALAS
Tlf 646 85 64 28 (Horario de atención de Lunes a Viernes de 9:30h a 13:30h)
ESTAMOS EN:
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014
¡SIGUENOS!

La Importancia De Saber Parar

En la vida moderna llena de rutinas, planes, listas interminables de "quehaceres", actividad incesante hacia el exterior, obligaciones y placeres, comienza a resultar imprescindible Saber parar.

Nuestra sociedad nos impone que tenemos que producir y producir. Nos inculcan la idea de que debemos de tener una vida ocupada, porque si no es así, no tenemos tanto valor personal ni profesional. El tiempo para el goce no es merecido si no has llegado a él exhausta. Tanto, que no hay ni ilusión ni energía para disfrutarlo.

Es por eso URGENTE, saber encontrar esos momentos "YIN", que nos ayudan a conectar de nuevo con esa tenue vocecilla interior. Y esto se antoja como un reto, ya que la razón y la mente consciente, gritan tanto que sólo somos capaces de escuchar sus interminables retahílas de miedos, problemas y autoexigencias.

Desde siempre, en todas las culturas tradicionales de "Autoconocimiento", la Meditación y la práctica del Silencio, han sido la piedra angular de sus prácticas. Ya que si no somos capaces de conectar con nosotros mismos, difícilmente podremos llegar a conocernos.

Actualmente se ha "demostrado" los innumerables beneficios que tiene Meditar:

- Los niveles de ansiedad y depresión disminuyen.
- Se activan algunas zonas del cerebro, en concreto las asociadas a los sentimientos de empatía, compasión gratitud y amor altruista.
- Se reduce el volumen de la amígdala, la región del cerebro involucrada en el proceso del miedo.
- Ayuda a descansar y relajar nuestra mente.
- Reduce la presión sanguínea.
- Mejora la memoria.
- Mejora la estabilidad emocional.
- Ayuda a tomar mayor consciencia personal.
- Facilita y mejora la calidad del sueño.
- Mejora la salud en general.
- Relaja la tensión muscular.
- Mejora la concentración.

" La verdad en sí misma solo puede ser alcanzada dentro de uno, mediante la más profunda meditación y conciencia".
Buda

- Contribuye a mejorar el estado anímico.
- Aumenta la productividad y la creatividad

Pero aun así, cuando nos sentamos a "no hacer nada" nos invade un vértigo incontrolable que nos impulsa a repasar todas las tareas pendientes... *"Con todo lo que tengo que hacer, ¿cómo voy a No Hacer Nada?"*

Esta estrategia de la Mente, es eso, una estrategia, para mantenernos "entretenidos" en el exterior, de forma que nunca volvamos la vista hacia nosotros mismos. Lo que nos podemos encontrar allí, es sencillamente "aterrador"

Como dice la escritora Andrea Köhler: *"El ser humano busca, por naturaleza, seguridad, mientras que en la espera todo puede pasar; pero si eliminamos la posibilidad de que puedan suceder cosas, en el fondo perdemos libertad".*

Es en ese "no hacer nada" en ese "silencio" de los sentidos externos e internos, dónde podemos encontrar las verdaderas certezas de la Vida.

Por eso te invito a que comiences a levantar un poco el pie del acelerador.

Encuentra durante el día, momentos para estar en Silencio, así tu piloto automático se podrá desconectar, para concentrarse de nuevo con mayor eficiencia en la tareas.

- **Despertar** con algún estiramiento y respiraciones profundas ayudará a tu sistema energético a ponerse en marcha.
- Elige una **comida** al día y mantente en completo silencio, masticando, agradeciendo el alimento que hay en tu plato. Sintiendo tu respiración y dejando que los pensamientos pasen, como las nubes impulsadas por la brisa.
- Haz una **pausa** en el trabajo y sal a caminar, incluso si es por la ciudad, seguro que hay algún parque o calle arbolada, dónde puedas simplemente caminar. Sentir cada paso y el contacto de tus pies con La Tierra.
- Al **acostarte**, resérvate un minuto para agradecer todo los bueno que la vida te ha dado en ese día que está finalizando.
- En las **Vacaciones**, está muy bien viajar y descubrir nuevas experiencias, o aprovechar los días libres para hacer cosas que en la rutina no tienes espacios, pero igualmente importante es que te reserves unos días, para realmente "descansar": unos días para **NO Hacer Nada**.
- Si decides reservar un tiempo de práctica, un buen comienzo es sentarte o tumbarte en un lugar cómodo, con luz tenue, y respirar. Simplemente eso, respirar. Sentir como el aire entra y sale de tus pulmones, como tu vientre se mueve al ritmo de la Vida. No hacen falta cursos ni técnicas complicadas, simplemente querer hacerlo, y observar QUÉ sucede ¡dónde no sucede nada!

Y poco a poco, la Vida comenzará a darte todas esas respuestas que buscas ●

¡O quizás sean las preguntas las que cambien!

María G. Casal

Co-Directora de Escuela de Vida.

www.escueladevida.es

695 309 809

AL MAL TIEMPO, UN BUEN MASAJE FACIAL

Rejuvenecer, tonificar y relajar son algunos de los beneficios de los masajes faciales. Es a partir de los 35 años cuando la piel va perdiendo firmeza a causa de la disminución de colágeno, lo que ocasiona los primeros signos de envejecimiento tales como perdida de tonicidad y brillo en la piel e incremento de las arrugas de expresión o aparición de nuevas arrugas.

Los masajes faciales revitalizan, tonifican y activan la circulación del musculo facial y la piel, como si de una gimnasia pasiva se tratara. Además son beneficiosos porque eliminan impurezas de forma natural.

Ideal para relajar el rostro y la mente, este masaje es un potente equilibrador y armonizador de tensiones faciales y estados de ánimo.

El estrés hace que día a día, nos afecte a la tensión de los músculos, así como al aspecto de la piel.

Relajar el rostro y las tensiones faciales tiene una influencia directa en nuestra mente, calmando y ayudando a equilibrar emociones y estados de ánimo.

Los masajes faciales son una herramienta imprescindible para el tratamiento de belleza y salud de forma cómoda y agradable.

Hay diferentes técnicas faciales y es probable que hayas oído hablar de la aplicación de piedras en el masaje facial. Estas gloriosas y pequeñas herramientas para el cuidado de la piel, son una tendencia en auge.

Las elegidas para estética y belleza son de materiales como el jade y el cuarzo rosa; las herramientas son en forma de rodillo facial aplicado en un *"vai-ven"* sobre el rostro, o la *"gua sha"* una antigua herramienta de masaje manual que consiste en "deslizar" los bordes de una piedra plana a lo largo de los músculos y meridianos de la cara con movimientos lentos y firmes, con efectos positivos para la circulación de la piel, el drenaje de toxinas y líquidos como las bolsas debajo de los ojos, mejorando el drenaje linfático, y proporcionando un efecto calmante.

Estas herramientas permiten un trabajo profundo sobre el músculo facial, nos permite *descontracturar* y deshacer las tensiones por bruxismo o tensiones por estrés.

Dado que los músculos del rostro no paran de moverse, gesticular y expresar nuestras emociones internas, es razonable que realizando masaje, moviendo, suavizando y relajando se produzca un cambio a varios niveles, tanto de luminosidad, tonicidad y relajación facial como cambios en el estado de ánimo experimentando mayor bienestar.

El masaje con piedras es un tipo diferente de masaje manual, para levantar y esculpir el rostro. Se convierten en la antítesis de la alta tecnología como máscaras de luz LED que se iluminan con destellos o parches para medir el pH.

Sin enchufes, luces o láser, las piedras son un *anti aging* natural, utilizado ya en la antigua china para fines cosméticos de belleza y para la estimulación de la glándula tiroides con fines reguladores y terapéuticos.

En la cultura china, el jade se conoce como la piedra del cielo o la piedra del emperador, y es un símbolo de pureza, salud y espiritualidad. Solo los emperadores y

HENNA method
PELUQUERIA NATURAL
¡Prueba la experiencia!

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

ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA

HORARIOS DE YOGA
Lunes
11:00h
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h
Martes o Jueves
10:30 h
www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

CHI KUNG

Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs
22 al 28 de Julio
Retiro de Verano
Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

emperatrices podían permitirse usarlo, actualmente su uso ya es conocido en las terapias como el masaje corporal y facial.

En la cultura egipcia creían que el cuarzo rosa tenía propiedades anti-envejecimiento. En sus leyendas cuentan que la diosa Isis recogía piedras de cuarzo rosa junto al río Nilo, con el fin de darlas uso para masaje facial de belleza. De esta forma la cultura Egipcia confiere propiedades místicas, curativas y de belleza a este mineral, adoptando el nombre de la Diosa "cuarzo Rosa Isis".

> *"Ideal para relajar el rostro y la mente, este masaje es un potente equilibrador y armonizador de tensiones faciales y estados de ánimo."*

¿Qué efectos tiene este peculiar masaje con piedras?

- **En La Circulación**: fuerte estimulación para aumentar la circulación sanguínea sin dañar la piel.
- **Es Estimulante**: con este masaje tonificante se activa el brillo natural de la piel.
- **Es Revitalizante**: revive el aspecto cansado de la piel y reduce la flacidez.
- **Es Atemporal**: adorado por mujeres glamurosas y poderosas, tanto hoy como hace miles de años.
- **Su Calidad**: realizado 100% con el apreciado cristal de jade puro o Cuarzo Rosa.

Estas piedras están llenas de minerales, como silicio, magnesio, hierro, sodio y oxígeno. Tiene una capacidad asombrosa para reducir la inflamación y apoyar la renovación de las células de la piel.

Su uso ha de ser regular y correcto, prometiendo una gran cantidad de beneficios para el cuidado de la piel, el tratamiento se potencia utilizando aceites como el de Arroz o cremas de polvo de perla, secretos de Belleza de la Antigua China ●

Gloria Merino
Profesora de Medicina Tradicional China y Masaje Integral. Especialista en Acupuntura para el dolor y lifting facial.
625565889
www.namarupaterapias.es

TRATAMIENTO INTEGRAL
ANTI-EDAD
REJUVENECE DE FORMA NATURAL CON ACUPUNTURA Y MASAJE

Efecto Lifting
BELLEZA Y SALUD
INCLUYE:
-DIAGNÓSTICO
-LIFTING CON ACUPUNTURA
-MASCARILLA NATURAL-BIO
-MASAJE ORIENTAL
CON LA COMPRA DE UN BONO DESCUENTO
1 SESIÓN GRATIS
Gloria Merino
Cita previa: 625565889
www.namarupaterapias.es
info@namarupaterapias.es
Acupuntura y Masaje
Madrid

¿CORTAS LA ABUNDANCIA EN TU VIDA?

Ideas para empezar a fluir con el dinero
Muchas personas creen que el dinero no es importante. Pero sin dinero, ¿cómo pagaríamos la luz de nuestra casa?, ¿cómo pagaríamos la comida que nos alimenta?, ¿cómo cubriríamos, en definitiva, nuestras necesidades básicas?

¿SE PUEDE TENER DINERO Y SER BUENA PERSONA?

El dinero es un tema que está en todas partes.

Sin embargo, muchos de nosotros no tenemos una buena relación con él. Pensamos que es sucio, pecaminoso… Creemos, erróneamente, que ser rico es malo y ser pobre es lo correcto. Se trata de algo muy habitual en los ambientes de trabajo interior y espirituales.

Cuando miro hacia atrás, recuerdo a mi padre diciéndome: *"nadie se hace rico trabajando"*. Esta frase muestra claramente lo que comentaba: las personas ricas son malas, porque han conseguido el dinero de una forma mala. Por lo tanto, si uno quiere ser buena persona, no debe poseer mucho dinero.

Pero eso no es así.

TENER O NO TENER: ESA ES LA CUESTIÓN

Vamos a la clave del asunto: *¿por qué pensamos que tenemos la obligación, o el deber, de ser pobres?*

Seguramente, porque hemos entendido mal lo que nos han explicado durante años y que se plasma perfectamente en la siguiente creencia: *benditos los pobres, porque de ellos será el Reino de los Cielos.*

Asociar la riqueza que se menciona en los textos místicos con la riqueza monetaria es erróneo. Personalmente, creo que cuando el evangelio habla de pobreza, habla de vivir sin ataduras. El auténtico pobre del evangelio es aquel que no tiene ego y, como consecuencia, es absolutamente libre.

La persona que cree tener mucho, está atada a sus posesiones. Por el contrario, la persona que se reconoce como pobre sabe que no tiene nada, pero que puede acceder a todo. Sabe que puede disfrutar del Universo y que, por tanto, es infinitamente rico.

LA VERDADERA FUNCIÓN DEL DINERO

Antonio Blay afirmaba, en esta línea, que existe una mentalidad material o materialista, y una mentalidad espiritual.

¿Cuál es la mentalidad materialista?

Aquella mentalidad que pone todo el centro de atención en lo físico, en el dinero. Por lo tanto, toda la Vida se reduce a ese espacio.

¿Y cuál es la mentalidad espiritual?

La que percibe que hay algo más allá de lo que vemos, de lo que tocamos… y centra su vida en ella, pues es inmutable y eterno. De hecho, lo realmente existente es la energía, la inteligencia y el amor en continua expresión. En realidad, lo físico solo es una expresión de esa realidad infinita y divina.

Más allá de la mentalidad, el dinero también es algo simbólico y útil: nos ayuda a comprar cosas, a dar forma a ideas, a generar proyectos… es como la sangre que permite que el fluir social continúe.

La función del dinero no es, por lo tanto, ser guardado sino apoyarnos en él para construir. El dinero es un instrumento, ¡aprovechémoslo!

No caigamos en los errores de retenerlo, temerlo o limitarlo, ya que la abundancia es un ciclo que no debe ser interrumpido.

¿Qué debemos aportar, entonces, para fluir con este ciclo? Nuestros valores.

La función del dinero no es, por lo tanto, ser guardado sino apoyarnos en él para construir. El dinero es un instrumento, ¡aprovechémoslo!

APORTAR NUESTROS VALORES

Tenemos que centrarnos en aquello valioso que reside en nuestro interior y aportarlo al mundo. Precisamente cuando hacemos eso, se nos abre la puerta de la abundancia. En cambio, al limitar nuestros valores, cerramos la puerta a la abundancia.

Recordad que un valor debe ser considerado valioso tanto para quien lo da, como para quien lo recibe. Si eso no sucede, no es un valor, sino una creencia.

Cuando uno se enfoca en expresar sus valores al máximo sabiendo que estos surgen de una fuente superior al yo personal, se une al origen, a la fuente, a ese lugar de donde surge la abundancia y esta se genera de forma natural.

RETOS PARA FLUIR CON LA ABUNDANCIA

Este mes, te invito a hacer dos prácticas muy sencillas para fluir con este ciclo de abundancia.

Por un lado, cuando pagues algo, hazlo con gozo y agradecimiento. Piensa a quién o a qué estás apoyando con tu dinero: un proyecto, un producto, un negocio, un emprendedor… En este caso, también puedes ir un paso más allá y visualizar si lo que compras es lo suficientemente ético para ti o si existen alternativas más válidas.

Por otro, si alguien te invita, di que sí. No te niegues a que te inviten a un café, a que te inviten a comer… De este modo, no cortas el ciclo de la abundancia, sino que te sumas a él: igual que estamos centrados en dar, también debemos estar abiertos a recibir.

Para terminar, en **www.danielgabarro.com/verdemente** encontrarás el libro 5 valores para crear riqueza. Un libro breve para saber cómo generar riqueza en nuestras vidas.

¿Te unes a este ciclo? ●

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 MOVIMIENTO DE LA QUIETUD

Recientemente me encontré con esta cita de Ouspensky con la que he decidido abrir este artículo dedicado a la quietud y al silencio. Esa paz interna imperturbable, de la que tanto se habla, es en verdad el anhelo y el ansia humana.

La profundidad del espacio y la inmensidad del silencio, **ese tesoro, habita en cada uno de nosotros**. Ese lugar donde los opuestos se dan en total armonía: la plenitud en el vacío, la luminosidad en la noche, la respuesta cuando no hay preguntas. Imagina observar el universo desde el universo mismo.

Es en ese lugar donde se produce el verdadero descanso, donde se dan las comprensiones más profundas y donde se renueva la vitalidad.

La primera vez que tuve contacto con este espacio interno fue cursando Masaje Californiano, en ese continuo dar y recibir que se termina convirtiendo en el mismo abrir y participar. Desde entonces creo que la oportunidad de hallar esta experiencia a través del cuerpo lo convierte en algo sagrado.

Desde esta comprensión nace este masaje, adentro de cada persona se encuentra ese lugar donde reposa la confianza en la magnitud de la Vida y **donde nace el verdadero Amor.**

Cuando una persona toma su primera sesión de Masaje Californiano es probable que el primer "darse cuenta" sea la gran necesidad que existe de un verdadero descanso. Son pocos los momentos en los que nos permitimos parar y aún cuando lo hacemos resulta difícil una "desconexión" más profunda que alcance a despejar la mente y a alivianar el cuerpo. El ritmo y las "cargas" que sostenemos diariamente hacen que nos encontremos con un Sistema Nervioso cuanto menos estresado. Desde ese estado no es fácil que nos entreguemos por completo a una pausa repentina.

El Masaje Californiano trabaja profundamente sobre el Sistema Nervioso mientras posibilita la liberación de todo tipo de tensiones, desde las que podrían ser más comunes y habituales a un nivel físico hasta las de índole más sutil de mayor contenido emocional. Durante la sesión, el cuerpo recibe un trato de confianza al sentir la presencia en la quietud de las manos. En esa contención la respiración poco a poco se torna más profunda a la vez que el murmullo de la mente se disuelve.

Transmitiendo de Sistema Nervioso a Sistema Nervioso podemos promover ese estado calmo. Sentir la presencia del otro es ya un acto que induce a relajarnos. El masaje es a su vez una invitación a recorrer jun-

> *Cuando una persona toma su primera sesión de Masaje Californiano es probable que el primer "darse cuenta" sea la gran necesidad que existe de un verdadero descanso.*

tos ese camino que parte del movimiento para llegar a la quietud de la meditación.

De esta forma al terminar el masaje y aun formando parte de la sesión, se dedica un tiempo "de integración" tan importante como todo lo anterior, ya que en muchas ocasiones ese es el espacio de florecimiento.

Es en la quietud donde se siente con la claridad del que escucha atento.

Quiero terminar el artículo de este mes recordando aquellas primeras palabras que surgieron de mis experiencias recibiendo:

"El Masaje te muestra,

te enseña a observar, a aceptar y a liberar.

Te muestra lo que puedes ver y hasta dónde puedes ver en ese momento.

Te refleja los bloqueos y espacios cerrados así como los espacios abiertos y dispuestos,

La tensión y el dolor así como el placer,

El ruido y el aturdimiento como la quietud, el silencio y el vacío...

Te muestra el presente.

Y te muestra que más allá de las capas que se den en el presente uno puede volver a ese lugar, donde nada es y donde todo es, donde ya no hay palabras ni explicación. Uno se encuentra en ese espacio de meditación.

Y lo maravilloso es, que eso, es lo único que siempre está,

y por lo tanto siempre tenemos la oportunidad de bucear hasta ello.

Esto es lo que te muestra el Californiano,

te enseña el recorrido... hasta llegar a la profundidad.

Y es por esto que una sola vez que uno haya habitado este lugar con consciencia,

el cambio se produjo" ●

María Lucas Ruiz

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

www.masajeterapia.net - 667 40 65 41

SPAZIO MASAJES

693059088 - info@masajecalifornio.com

LOS SUPERALIMENTOS III
La Moringa

Comentan que si hay un árbol que debiéramos plantar en un jardín, ese debería ser la Moringa conocido también como "el árbol milagroso".

Es una planta perenne que alcanza unos 5 metros de altura sobre todo cuando las condiciones de cultivo son buenas, con el tronco delgado y hojas compuestas. Sus flores son numerosas y florecen durante todo el año, los frutos son largos en forma de vaina y contienen muchas semillas.

Es un árbol originario del Himalaya aunque en la actualidad se cultiva en muchos países del mundo. Pertenece a la familia de la *Moringaceae*. Está formada por 13 especies, la más cultivada es la *Moringa Oleifera*. A pesar de ser una planta nativa de la India, se ha extendido a través de regiones tropicales del mundo.

Destaca su alto valor nutricional, por eso también es llamado "el mejor amigo de las madres", debido a que la mayoría de sus partes, incluidas hojas, cortezas, frutos y raíces tiene un alto potencial nutritivo. Es un árbol muy generoso y resistente. Con las raíces se prepara un té, el tronco pelado se usa para aliviar dolores y se aplica en la piel; las hojas son un buen diurético; las semillas están llenas de aceite que se puede usar como cosmético, para cocinar, como lubricante e incluso como afrodisiaco. Lo que sobra después de presionar las semillas se usa para purificar el agua; esto resulta muy útil en países en vía de desarrollo. En muchos países esta planta se utiliza como ornamental, debido a que produce flores durante todo el año. Las cascaras se usan para hacer artesanía. En la Biblia en el libro del Éxodo ya se hacía referencia a ella. Se adapta muy bien a zonas de difícil cultivo, almacenando grandes cantidades de agua en raíces y tronco. Durante siglos esta planta ha sido valorada por su gran cantidad de usos terapéuticos en la Me-

dicina Ayurvédica. Hay tres variedades de moringa explicadas en los textos Ayurvédicos: *Shyama* (variedad negra), *Shveta* (variedad blanca) y *Rakta* (variedad roja). La más común es la variedad negra.

> "Destaca su alto valor nutricional, por eso también es llamado "el mejor amigo de las madres", debido a que la mayoría de sus partes, incluidas hojas, cortezas, frutos y raíces tiene un alto potencial nutritivo"

En un libro ayurvédico del S. XVI la moringa es llamada *Sigru* o se mueve como una flecha" en el cuerpo porque penetra rápidamente a los tejidos y tiene una absorción profunda y habilidad detoxificante, haciendo sus efectos profundos en la médula ósea, los tejidos de los huesos, de manera veloz y efectiva.

Es una planta caliente pero también amarga y astringente, nivela el exceso de *khapa* y *vata*. En sánscrito tiene un sinónimo "*Mochaka*", la hierba que cura. Ha sido una planta utilizada por los maestros. Con ella en la India se realizan distintas recetas.

El Ayurveda ha mencionado unas 300 dolencias que pueden ser tratadas con esta planta. Muchos escritos de médicos, botánicos, navegantes del Imperio Británico describen como los nativos la usaban para numerosas dolencias. Edward Green reconocido defensor del medio ambiente y temas de salud de la India, expone las virtudes de esta planta en 1873 en el volumen 3 de su "*Cyclopaedia de la India*". Entre otras cosas señala que el aceite es aperitivo y usado por los nativos en la gota y el reumatismo, la raíz verde la usan como un estimulante en parálisis y fiebres intermitentes, las semillas la usan por sus virtudes picantes y estimulantes; la emplean también mezclada con leche y aplicado en las sienes para el dolor de cabeza.

En cuanto a su composición, es una buena fuente de proteína vegetal de hoja verde; la moringa contiene 18 de los 20 aminoácidos, entre ellos todos los esenciales. Contiene vitamina A, B, C (7 veces más que una naranja), fibra, 46 antioxidantes (estos protegen al cuerpo de los radicales libres), fotoquímicos como la clorofila, polifenoles, zeatina, minerales como magnesio, sodio, fósforo, potasio, calcio, hierro...

En algunos países con el propósito de reducir los índices de desnutrición infantil se promueve su cultivo.

A la moringa se le atribuyen múltiples propiedades; es un potente antiinflamatorio; las semillas y las raíces pueden disminuir el dolor y la inflamación, antioxidante, diurética, puede contribuir y ayudar a eliminar el exceso de ácido úrico, antidiabética, hepática protegiendo el hígado manteniendo los niveles adecuados de glutatión y favoreciendo así la *detoxificación*. Tradicionalmente ha sido considerada un antibiótico natural, como remedio vulnerario en el tratamiento de lesiones de la piel como cortes, arañazos...para esta finalidad se usa el jugo de las hojas así como decocción de la corteza. El aceite de moringa tiene también efectos emolientes. También parece que tiene un potencial terapéutico en la prevención de enfermedades cardiovasculares. No obstante recomendamos siempre consultar con un profesional para su uso terapéutico.

Resulta aconsejable comprar moringa limpia, purificada y procesada apropiadamente sin ser sometida a procesos de cocción ●

Nuria Balmisa
Asesora en nutrición.
Ecocentro. Naturópata.
www.ecocentro.es

Fuentes de referencia: web botanical/ **www.escuelayurveda.com/ discovery channel/www.herbarium.com**

“DIETA MENTAL”

SIGUIENDO LOS CICLOS DE LA NATURALEZA

Sufrimos ante la pérdida de la “Gracia”, el Paraíso que un día abandonamos, un estado de paz y silencio en el que moraba nuestra mente. Éramos entonces consciencia, presencia pura, libres de la identificación. En nuestros corazones y mentes permanece esta memoria, este estado de ser. Vivimos cada día, con la sensación de que algo se nos escapa, como si lo mejor de nuestras vidas estuviera delante de nosotros y al tiempo nos evadiera. Y es cierto, este sentir forma parte del gran sueño en el que creemos, somos y que compartimos a nivel colectivo.

Buscamos desde el llamado Ego, sin saber el qué y nos ponemos en movimiento, propulsados por el dolor-insatisfacción, temor y en esta forma retroalimentamos el cuerpo de energía que se identifica. Otros se esconden o creen descansar, en la identificación con alguna clase de aparente seguridad que nos ofrece un sistema de consumo, cuyo objetivo es generar y asegurarse adictos, para garantizarse la propia supervivencia a nivel colectivo.

En todo este proceso confuso e inconsciente, pasamos la mayor parte del día deambulando del pasado que fue mejor, a un futuro desconocido e inquietante, generando en esta forma depresión, estrés y ansiedad entre otras cosas. Toda esta disfunción y malos hábitos del cerebro, nos conducen a perder el gobierno de nuestra existencia. Nos volvemos, como consecuencia, algo irónicos y heridos pues la programación mental, nos hace creer que no merecemos las bondades de la vida por el simple hecho de existir. Identificados con el programa de la sociedad materialista, damos por sentado que la felicidad no existe, que la bondad es cosa de tontos o idealistas y que realizar tus sueños es un imposible. ¿Y tú crees qué merecemos esto? Mira a tu hijo o hija, o imagina que tienes uno ¿qué deseas para su vida?

Vivimos en un mundo moderno, con fechas límites, prisa, presión, velocidad. Muchas veces nos encontramos a nosotros mismos, estresados, con ansiedad, depresión, mal estado de ánimo. Tenemos miedos, fobías o traumas.

“Dieta Mental” ha nacido viendo la necesidad de herramientas y la idea de crear un “cocktail completo” de todas las técnicas, prácticas, métodos, herramientas para calmar y optimizar la mente que Ana Francisca ha aprendido, desarollado y enseñado durante más que 30 años.

Los objetivos son: Elevar nuestra vibración y consciencia al nivel Espiritual, para favorecer la vivencia trascendente y despertar la visión y escucha interna. Desprendernos de

pensamientos y emociones automatizadas y repetitivas. Hábitos. Volver al ahora, calmar nuestra mente y acceder a un estado de consciencia creativo y espiritualizado. Conectar con la Naturaleza.

> *En todo este proceso confuso e inconsciente, pasamos la mayor parte del día deambulando del pasado que fue mejor, a un futuro desconocido e inquietante, generando en esta forma depresión, estrés y ansiedad entre otras cosas.*

Chiqong, Yoga, Meditación, Técnicas, Alimentación Ecológica, Entrenamientos Cerebrales con Neurofeedback y más, forman una gran base del paquete.

El *Chiqong* del Cielo ha sido enseñado a Ana Francisca por el Maestro Wan-Su de China y ayuda a mantener nuestra energía fluyendo. El Yoga y la Meditación nos llevan a un estado de presencia y relajación, dejando atras el pasado, estrés, ansiedad etc. La alimentación ecológica, preferible, vegetariana, vegana es de gran importancia en calmar la mente y elevar nuestro estado de consciencia.

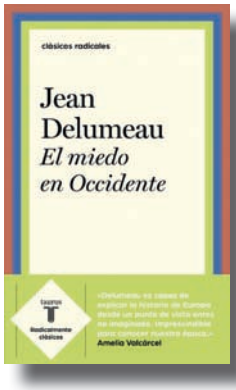
Entrenamientos Cerebrales con el Neurofeedback de NeurOptimal® y SIMBA, el cerebro recibe información en un amplio espectro de frecuencias diferentes, tanto en el hemisferio izquierdo como en el derecho. La retroalimentación en un rango de frecuencias posiblemente equilibra otro rango de frecuencias. Por lo tanto, nunca entrenas demasiado en una dirección específica, por ejemplo, calmando o activando.

Con la ayuda de esta retroalimentación, el cerebro, o más bien el sistema nervioso central, se reorganiza. Al igual que una computadora se reorganiza a sí misma al desfragmentar el disco duro. Cuando esto sucede, los inconvenientes desaparecen. No importa si estos inconvenientes son de naturaleza física, mental o emocional. Sólo tienes un sistema nervioso central. El entrenamiento te ayuda a funcionar de manera óptima.

Dieta Mental es, en nuestra opinión una serie de herramientas completas para que cada persona puede encontrar su camino hacia un nivel de consciencia más elevado, creativo, inspirativo y una vida llena de plenitud, paz, alegría y amor ●

Ana Francisca García Trelles

Próximos retiros en La Hospedería del Silencio
www.hospederiadelsilencio.com
www.ecocentro.es



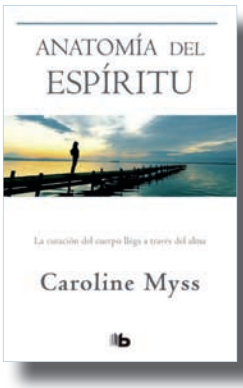
El miedo en Occidente

Jean Delumeau

El autor traza el retrato de una sociedad traumatizada por la peste, las guerras, las disputas religiosas y la constante inseguridad, y analiza la instrumentalización del terror, sobre todo por parte de la Iglesia.

23,90€

Ed. Taurus



Anatomía del espíritu

Caroline Myss

Este mítico libro resume más de dos décadas de investigación de Caroline Myss, una de las mayores voces de la espiritualidad mundial, en el campo de la medicina energética.

16,90€

Ediciones B

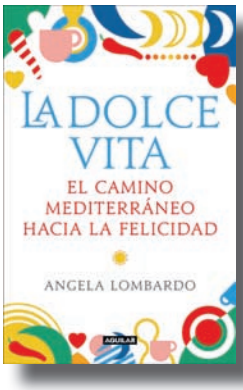
Vivir con los dioses

Neil MacGregor

Desde el principio de los tiempos las sociedades se han ido conformando entorno a una serie de creencias y suposiciones que han trascendido al individuo.

39,90€

Ed. Debate



La dolce vita

Ángela Lombardo

Es un viaje imprevisible donde descubrirán la irónica sabiduría de Epicuro, la poderosa elegancia de Lucrecio y la comicidad de Horacio, que resplandecen en una nueva traducción capaz de devolverles una voz fresca y viva.

17,90€

Ed. Aguilar

El fin de la ansiedad

Gio Zararri

En este libro encontrarás las herramientas para comprender por qué esta emoción se presenta en tu vida y aprenderás a ponerle remedio. Descubrirás que convivir con ella puede ser sencillo e incluso divertido.

16,90€

Ed. Vergara

Agenda

Conferencias, Talleres y Cursos

3, 10, 17 y 24 de Junio - Curso
Jam Session
www.ritualsound.com - 91 861 6320

7 de Junio - Taller + Concierto
Cantatas para el alma
www.ritualsound.com - 91 861 632

7 y 28 de Junio - Taller
Constelaciones Familiares
info@constelacionesycoaching.com

14 de Junio - Concierto
"Nanas para el Despertar"
www.ritualsound.com - 91 861 632

15 de Junio
Fiesta Cierre de Temporada
www.ritualsound.com - 91 861 632

15 y 16 de Junio - Taller
Introducción al Transgeneracional
Carmen Elorza - 645 71 29 74

20 al 25 de Junio - Conferencias
La magia de tus sentimientos
www.lamagiadelsentir.com

22 y 23 de Junio - Curso
Formación en esencias sagradas egipcias
670 566 704

29 de Junio - Curso
Fosfenos aplicado a tu vida cotidiana
www.luz-natural-mente.com

27 de Julio - Encuentro
Relajarse en Acción
www.claudiabedacarratz.com

Retiros, Vacaciones, Festivales

Iniciación al CHÖD & Retiro de Práctica
del 14 al 16 de Junio
www.budismotibetanoalovera.com

"RESET" de Verano - Asturias
del 1 al 7 de Julio
www.escueladevida.es

"DESPIERTA" Retiro de Meditación
del 7 al 14 de Julio
www.budismotibetanoalovera.com

Enseñanzas del Lama Chöpa
del 14 al 20 de Julio
www.budismotibetanoalovera.com

Encuentros de Sanadores
del 22 al 27 de Julio
www.budismotibetanoalovera.com

Retiro de Chi Kung
del 22 al 28 de Julio
www.chikungtaojanu.com

Fundamentos de Medicina Tradicional Tibetana
del 1 al 7 de Agosto
www.budismotibetanoalovera.com

Retiro Festival ESTIVALIA - La Mancha
del 2 al 8 de Agosto
www.estivalia.es

Festival de Verano
(Llanos de Penagos-Santander)
del 4 al 11 de Agosto
www.circuloagora.com

Enseñanas Avanzadas Medicina Tibetana
del 8 al 14 de Agosto
www.budismotibetanoalovera.com

Retiro Festival ESTIVALIA - Galicia
del 15 al 23 de Agosto
www.estivalia.es

Descubriendo las Algas Marinas - Francia
del 31 de Agosto al 8 de Septiembre
www.escueladevida.es

Casa de Reposo Tres Azules, Cáceres
Vaciones con Dieta Depurativa
www.tresazules.com

Jardín de Luz - Comunidad Budista Zen
Retiros - Talleres
www.zenluz.org

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

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

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

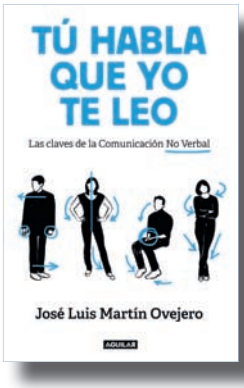
Spa Casa Río Dulce
Vacaciones de Verano con Niños
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919

Formaciones

Aula Interior
www.universidaddevida.com

Escuela de vida
695 309 809
www.escueladevida.es

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



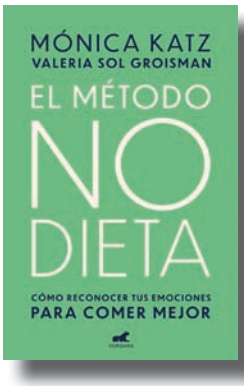
Tú habla, que yo te leo

José Luis Martín Ovejero

El rostro, los gestos, el cuerpo, incluso la manera de hablar revelan qué sentimos, solo hay que saber interpretarlos. Aprende más de cien claves que te permitirán descifrar los secretos de la forma de comunicarnos más sincera y desconocida: la comunicación no verbal. Adquirirás unos conocimientos de gran utilidad práctica, tanto en tu vida profesional como personal.

17,90€

Ed. Aguilar



Método no dieta

Monica Katz y Valeria Sol Groisman

Las autoras ponen el foco en esos otros factores que hacen que una dieta no funcione: las emociones, las obsesiones, los mitos alimentarios y la información que nos llega a través de los medios de comunicación y las redes sociales. Este método ofrece las herramientas necesarias para escuchar nuestras emociones sin fracasar en el intento.

18,90€

Ed. Vergara

Baby-led weaning

Begoña Prats

El Baby-Led Weaning, o BLW, es un método de alimentación para bebés que consiste en, a partir de los seis meses, introducir alimentos sólidos para que coma por sí solo. A partir de los seis meses tu bebé puede empezar a comer alimentos sólidos para complementar los nutrientes de la leche materna o de fórmula. Tu bebé descubrirá sabores, colores, texturas y olores sentado a la mesa en familia y aprenderá a usar los cubiertos a su ritmo.

17,90€

Ed. Grijalbo

La transformadora Dieta de la Abuela

Lidia Blánquez

En esta obra encontrarás un enfoque alimentario, multitud de recetas culinarias y consejos de salud, pero también la guía que te permitirá vivir una vida llena de sentido y propósito como una beneficiosa célula pionera dentro del gran organismo que es la humanidad, y que pretende univr presente y pasado.

10,40€

Ed. Sirio

78ª EDICIÓN DE LA FERIA DEL LIBRO DE MADRID - 31 de mayo 16 de junio

Parque del Retiro de Madrid

Allí podrás encontrar muchas de las referencias editoriales y novedades que te sugerimos todos los meses en VerdeMente. Los contenidos de la 78ª edición va a girar en torno a tres ejes temáticos fundamentales: lectura, lectores y librerías.

www.ferialibromadrid.com

MIRADORES DE MADRID

Aprovecha esta ruta para contemplar la ciudad histórica, el horizonte o la sierra, que te permite disfrutar de las fotos de Madrid más espectaculares: Cibeles, Moncloa, Círculo de Bellas Artes, Callao, Catedral de la Almudena, Teatro Real, Teleférico y Montaña del Príncipe Pío.

Más información en: **www.esmadrid.com/miradores-madrid**

MERCADILLO DE PINTORES - Todos los domingos

La Asociación Cultural de pintores madrileños Taller Abierto, declarada de interés público municipal, realiza desde el año 1984 una exposición colectiva de pintura al aire libre que recoge obras originales de alrededor de 40 artistas.
Plaza del Conde de Barajas, 28005, Madrid (Junto al Arco de Cuchilleros)

Más información en: **www.pintorestallerabierto.com**

Alimentación/Nutrición
Escuela de Vida (pág. 37)
695 309 809

Masajes Ayurvedicos (pág. 33)
677 35 25 27

Chi Kung
Janú Ruíz (pág. 39)
91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal
Henna Metod (pág. 39)
91 085 25 07
www.hennametod.com

Namarupaterapias (pág. 39)
625 56 58 89
www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias
Adriana S. Sorina (pág. 21)
Luz natural - 609 119 646

Carmen Elorza (pág. 33)
Transgeneracional - 645 71 29 74

Daniel Gabarró (pág. 41)
www.campusdanielgabarro.com

La magia del sentir (pág. 17)
www.lamagiadelsentir.com

Teresa Rodríguez-Coaching (pág. 17)
teresardgzj@gmail.com

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

Herbolarios
El druida de Lavapiés (pág. 37)
91 527 28 33

Medicina Tradicional China
Eva Álvarez (pág. 25)
644 60 87 43

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

Masajes Ayurvedicos (pág. 23)
677 35 25 27

Shiatsu (pag. 17)
609 915 925

Música
Ritual Sound (pag. 31)
www.ritualsound.com

Meditación
Juan Manzanera (pág. 17)
630 448 693

Restaurantes
La Biotika (pág. 35)
646 85 64 28

Tai Chi
Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 17)
91 468 03 31

Técnicas Corporales
Estiramientos de Cadenas Musculares (pag. 29)
estiramientosdecadenasmusculares.com

Turismo Rural
Huerto San Antonio (pág. 41)
91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 29)
976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 45)
949 305 306 – 629 228 919

Viajes / Retiros
Casa de Reposo Tres Azules (pág. 35)
www.tresazules.com

Circulo Ágora (pág. 33)
info@circuloagora.com

Tierra de Budas (pág. 13)
www.budismotibetanoalovera.com

ESTIVALIA (pág. 27)
www.estivalia.es

Yoga
Centro de Terapia-Avabodha (pág. 41)
669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 47)
91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 39)
635 648 829

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

Zen
Jardín de Luz (pág. 43)
www.zenluz.org

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

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

ALQUILER DE COCINA
PARA CURSOS Y TALLERES
Preparada especialmente para curso de cocina vegetariana, vegana, macrobiótica...
Zona centro de Madrid.
Totalmente equipada con isla central.
Consulta nuestros precios
escuela@masalabio.com
617 23 61 05 - 91 539 98 60

Esoterismo

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

Tatot y vivencia de Rosa
Seriedad - Honestidad - Sinceridad
Consejera en el Camino
PETICIÓN CITA:
606 92 08 00
Por cada consulta regalo 10 minutos de masaje metamórfico de pies

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

ecocentro

bio vegetariano con alma

regalo en el acto

Consulta y Masaje ayurvédico parcial de alta calidad.

Centro ayurvédico Sukha
Para compras superiores a 300e
realizadas por un cliente
en el mismo día.

invitamos a tu acompañante

Válido por una sola vez en los restaurantes
hasta el 30 de junio.
excepto comidas en el Bio-bufé.
Presenta este anuncio y la Tarjeta Descuento.
Si no la tienes te la hacemos en el momento.
Promoción no acumulable.

nueva tienda digital

Tu compra consciente, fácil y sin moverte de casa.
Frutas y verduras frescas.
Alimentación envasada,
Cosmética certificada.
Herbolario.
Si no encuentras algún producto, contáctanos y te lo resolvemos.

tarjeta joven

Para jóvenes menores de 30 años.
-10% en nuestras tiendas y restaurantes.
Uso exclusivo
para el titular de la tarjeta.
Imprescindible presentar un documento de identidad.

promoción en tienda digital

-10% de descuento directo en todas tus compras.

Sólo hasta el 30 de junio.
Usa el código: 0306

ecocentro

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

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

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

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

www.ecocentro.es -