

Verde Mente



Julio/Agosto 2019 | N 236

Entrevista al Maestro Tesshin Sanderson *La práctica de estar despierto*

Camino del Nirvana
Amparo Ruiz Cortés

El secreto del Yoga (I)
Ramiro Calle

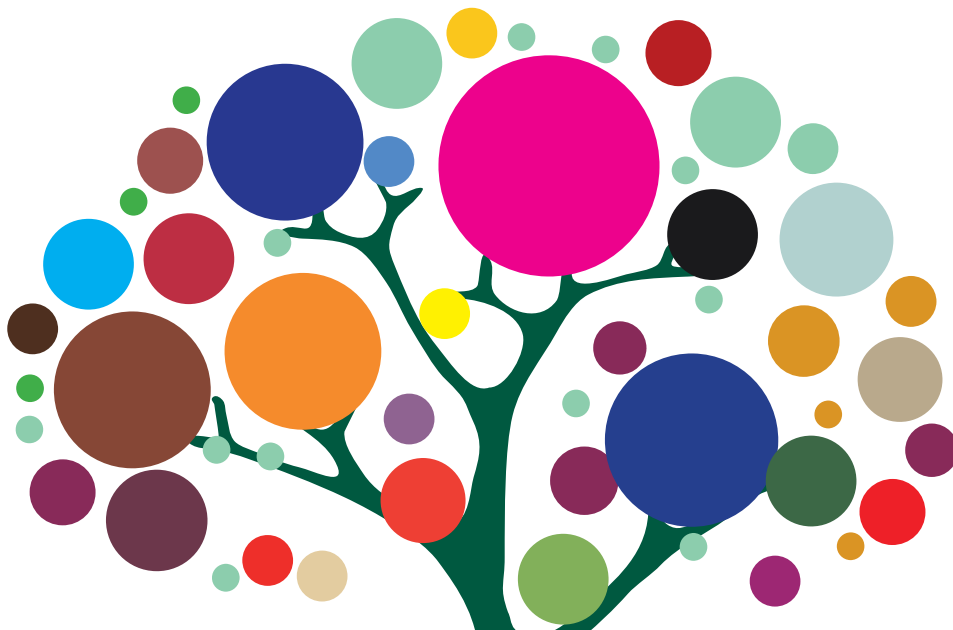
Urvartana para perder peso con
Āyurveda
Prachiti Kinikar

Teatro Gestalt
Benjamín Español y Gadea Quintana

7 pasos para alcanzar la felicidad
Daniel Gabarró

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

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



EDITORIAL

EDITORIAL

Con la llegada del calor, nos llega otra sensación: el descanso, dormir, salir; en otras palabras: las vacaciones, los retiros, los festivales... a cada persona le atrae una forma diferente de escapar o retirarse de la frenética actividad diaria en la que vivimos. ¡Por fin, vacaciones! Este es el pensamiento que nos viene a la cabeza. Con esta idea os presentamos la revista para este verano.

En VerdeMente este mes tenemos un exclusiva entrevista del **Maestro de la escuela Zen Tesshin Sanderson** en el que nos cuenta su trayectoria de vida y como llegó al budismo zen y como entenderlo no sólo como una práctica de meditación, sino como algo más.

En esta línea de descubrimiento de nuevas vías de conocimiento, Amparo Ruiz Cortés nos lleva al **Camino del Nirvana** a través del budismo tibetano (**Thubten Dhaergye Ling**).

Para calmar nuestra mente acudimos a las *casas de reposo* y los retiros que, nos ofrecen experiencias a tener en cuenta durante esta época, con muchos beneficios como nos exponen el equipo de **Tres Azules**. También es el momento de pararnos y respirar, **Irene Jové** nos guía a través de una buena respiración. O podemos optar por la práctica de alguna disciplina como el *Chi Kung* con **Janú Ruiz**, pero siempre ejercitándola desde el respeto y el buen entendimiento como nos hace ver **Ramiro Calle**, indicando que el *yoga* es más que asanas.

Para nuestro cuerpo, la *medicina ayurvédica* puede guiarnos a conseguir los cuatro objetivos de vida con **Ángela Gómez**; o nos puede ayudar a perder peso con las orientaciones de la **Dr. Prachiti Kinikar**. O la acupuntura dentro de la *Medicina tradicional china* puede ayudar a deshacerte del acné, **Gloria Merino** da las claves del cómo conseguirlo. Otra técnica destacable es: *Hamacados Armónicos*, un tipo de masaje poco conocido con grandes beneficios para nuestra salud, al cual nos acerca **Roger Jackson**. En alimentación **Mario Sánchez** nos da las cuatro claves para realizar unos *fermentados* con buenos resultados. Y podrás descubrir los beneficios de un conocido superalimento como *la Maca*.

Para nuestro autodescubrimiento y mejora descubre como *la hipnosis* puede ayudarte a solucionar problemas que te encuentras a lo largo de tu vida, ya que tiene muchas aplicaciones **Ricardo Bru**, nos dice cuales son. Y **Daniel Gabarró** nos llevará de viaje a través de los *7 pasos de para alcanzar la felicidad*. Y un nuevo cuento taoísta de **Eva Álvarez** con una nueva enseñanza. Esperamos que os guste... Y nos vemos en septiembre. ¡Feliz Verano!

Namasté

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación

y Comunicación

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixbay

Unsplash

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: "Revista VerdeMente"

Twitter: "@RevisVerdeMente"

Instagram: "revistaverdemente"

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: PublicDomainPictures
Playa del Caribe
pixbay.com

SUMARIO



p. 8

Entrevista al Maestro Tesshin Sanderson **8**

La práctica de estar despierto

Camino del Nirvana **13**

Amparo Ruiz Cortés

Teatro Gestalt **16**

Benjamín Español y Gadea Quintana

Casas de Reposo **18**

Equipo Tres Azules

Qui Gong en cinco pasos **20**

Janú Ruiz

Sección Yoga y Orientalismo **22**

Los secretos del Yoga (I)

Ramiro Calle

Los cuatro objetivos de la vida según el

Āyurveda **24**

Ángela Gómez

Udvardana para perder peso con Āyurveda **26**

Prachiti Kinikar

Cómo deshacerte del acné **28**

Gloria Merino



p. 16



p. 24

Sección Cuentos Taoístas **30**

Sacando la raíz

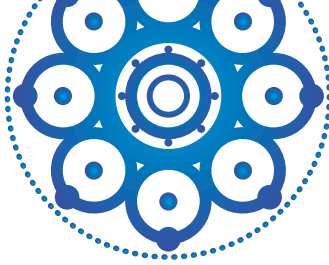
Eva Álvarez

4 claves para tener éxito en la
elaboración de tus vegetales
fermentados **32**

Mario Sánchez

Un acercamiento a la hipnosis terapéutica **34**

Rubén Pérez-Guzman



¿A todos nos sirve aprender hipnosis? **36**
Ricardo Bru

Sección Espiritualidad para Ate@s **38**
7 pasos para alcanzar la felicidad
Daniel Gabarró

¿Cómo puedes ser más libiano? **40**
Roger Jackson

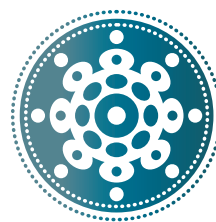
Sociedad, tecnología y modernidad **42**
Montse Simón

Sección Salud Preventiva **44**
Los Superalimentos III: La Maca
Nuria Balmisa

Respiración y Silencio **46**
Irene Jové Baumann



Libros **48**
Agenda **48**
Recomendaciones **49**
Guía Verdemente **50**
Alquiler/Traspaso **51**
Esoterismo **51**



SUMARIO



Entrevista al Maestro Tesshin Sanderson

La práctica de estar despierto

集威無明無智亦無得無以無所得故菩提薩埵依般若波
界無無明無智亦無得無以無所得故菩提薩埵依般若波
眼目耳舌身意色聲香味觸法無眼界乃至無意識無
減不治不淨不識復如是舍利子是諸法空相不生不
是受想行識色不異空空不異色色即是空空不
一苦厄利行般若波羅蜜多時照見五蘊皆空
觀目七菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多心經



La Actualidad del Orientalismo (II)

Todos estamos en constante búsqueda de algo que nos oriente a pausar el estado en el que nos encontramos diariamente, este mes, nos acercamos al budismo zen.

Continuando con la serie “Pensamiento y espiritualidad”, en esta ocasión el Maestro Thesshin Sanderson, maestro budista de la escuela Zen norteamericano y sucesor dharma de Maezumi Roshi, se ha prestado en esta entrevista en la que nos muestra su trayectoria y la experiencia de vida que le ha llevado a convertirse en maestro, y nos acerca a una disciplina en la que enseña, no únicamente la práctica a la meditación, sino que invitan a desarrollar los otros aspectos del Óctuple Sendero de Buda: entendimiento correcto, pensamiento correcto, palabra correcta, acción correcta, medio de vida correcto, intención correcta, atención correcta y concentración correcta (meditación o zazen).

¿Cómo comenzó tu acercamiento al budismo?

Siento que desde que nací estoy acercándome a la budeidad junto con todos los seres humanos y todos los seres vivos. Quizás nunca llegamos porque no es un lugar o estado fijo en el espacio-tiempo. Pues, ¿puede ser entonces que siempre estemos en la budeidad, aquí-ahora, pero constantemente cambiando?

El Maestro Dogen escribió, (fundador de la escuela de Soto Zen en Japón):

“Cuando los Budas son verdaderamente budas no necesitan ser conscientes de que son budas.”

Sin embargo, son budas realizados y además realizan la budeidad.

Quizás estoy jugando un poco con las palabras, pero analicemos la palabra “budismo”. Budismo es una combinación de la palabra “buda” que significa “estar despierto” y el sufijo “ismo” que puede significar “la práctica de”. No siempre tiene que significar “la creencia en”. Bueno, **la práctica de estar despierto** es algo a lo que empecé a acercarme a los 29 años, es decir, como una persona adulta que busca conscientemente una comprensión acerca del sufrimiento y un camino para aliviarlo. Creo que tal búsqueda es común a los principiantes en la práctica budista. Si hay excepciones, es decir personas que pueden practicar lo que el Buda enseñó sin trazas de expectativas, a ellos, les felicito. También se puede decir que hay un aspecto académico o filosófico que ha

hecho contribuciones importantes para abrir el budismo a los que están fuera de Asia, como las traducciones, la historia, la arqueología y los comentarios eruditos.

Sin embargo, estoy más involucrado en el aspecto de **la práctica**, que por supuesto, también incluye estudiar, y siento que todos los que somos así compartimos experiencias en común cuando buscamos un acercamiento al budismo. No obstante, el camino individual es siempre distinto y único en sus detalles. Cada uno de ustedes tiene una historia personal fascinante. Cualquiera que quiera que yo actúe como su guía en la práctica budista debería estar dispuesto a compartir su historia personal conmigo. Por supuesto, no es una obligación moral, pero si se hace la relación funciona mejor. Igualmente, los que consideren estudiar conmigo deberían informarse sobre mí, al menos lo suficiente como para verificar que tengo algo de experiencia en el budismo y que no hay ninguna orden de arresto pendiente sobre mí. En relación a cómo comencé mi acercamiento al budismo voy a limitarme a las experiencias que creo que son comunes a la gran mayoría de nosotros que buscan tal acercamiento. Empezamos con el nacimiento.

Del **nacimiento**, no me acuerdo mucho, pero por lo que aprendí después creo que fueron aspectos dolorosos, algo del sufrimiento, no solo de mi mamá. La vida fue por entonces bastante difícil para mi familia.

Bueno, sobreviví y en la **niñez** sobre la gratificación y el desagrado. Me gusta la gratificación. Sufrí cuando no la recibí y algunas veces

“ *La transmisión del Dharma (lo que Buda enseñó) es un término en la escuela de budismo Zen para expresar el concepto de que un maestro enseña el Dharma y un discípulo aprenda, y finalmente está en lo esencial igual al maestro. Así el Dharma es transmitido de maestro a discípulo, de generación en generación.* ”

tuve rabietas. Aprendí a reemplazar la gratificación no disponible con otras más accesibles. Pero aun así a menudo pude sentir una insatisfacción.

Durante la **adolescencia**, más de lo mismo. También muchas fantasías, dudas, y altibajos. Mis primeras novias. Eso a veces era bueno, a veces malo.

Al **iniciar de la época adulta**, ¡qué alivio!, ya no estaba tan sensible. Centrarme en lo positivo. Buenas calificaciones, buen sueldo, mi propio apartamento, ¡Vamos!

Cuando tenía unos **25 años**, ya estaba casado, y estamos con problemas. Tengo que divorciarme o me voy a volver loco. Tan joven, y ya soy un fracaso. Pobre de mí, qué dolor, estoy tan avergonzado.

Con **28 años**, pues, ya he visto más del mundo y hay sufrimiento en todos lados. Pero soy capaz. No soy un estúpido. Puedo lograr la satisfacción egoísta como hacen los demás, pero si lo hago así ¿no estoy aumentando el sufrimiento colectivo?, ¿qué debo hacer?

Al **cumplir los 29** me pregunté: ¿Por qué no he visto esto antes? Mira, no soy la primera persona en sentir este dilema. Parece que esta persona, Siddhartha, sintió lo mismo que yo y este libro (*The Buddhist Bible*) trata sobre lo que hizo al respecto. Él lo resolvió. Pero eso fue hace tanto tiempo, ¿su camino es todavía posible?

A **partir de los 30 años**, finalmente encontré información sobre la práctica concreta. Voy a intentarlo por un tiempo. Si parece funcionar, buscaré un maestro con mucha experiencia. Creo que esto podría ser muy importante en mi vida, etc., etc.

Bueno, en lo arriba mencionado trato de expresar los pasos que la persona típica que, como yo, experimenta en el acercamiento al budismo, obviamente, los ejemplos resumidos y las edades mencionadas son variables de persona a persona. En la escuela Zen hay una obra con una secuencia de diez dibujos con poemas que se puede apreciar; se llama: **Buscando al Buey**. Claro, el buey es una metáfora por la esencia de nuestra propia



vida. Se puede encontrar el documento en el Internet. Vale la pena si estás interesado. Lo que he mencionado arriba está contenido solamente en los dos primeros dibujos, los que se llaman, 1) Andando confuso en el Mundo y 2) Se Encuentran las Huellas.

¿Cuál fue la principal aportación de tu maestro, Maezumi Roshi, al budismo y al Zen?

Me parece una pregunta interesante, pero siento que no puedo, con confianza, dar una respuesta objetiva y definitiva. Si me permite, su aportación fue algo como la luz de una estrella fugaz. Todas las personas que vieron la estrella fugaz de alguna manera vieron la misma cosa, aunque podría estar separada por cientos de kilómetros. Al mismo tiempo, todos la experimentaron de forma diferente según su percepción y discriminación individual. ¿Te acuerdas de la película *El mago de Oz*? La chica (Dorothy), el espantapájaros, el hombre de hojalata, el león cobarde, a los que, El Mago le “dio” a cada quien lo que necesitaba. Quizás el Maestro Maezumi no aportó nada

particular a la institución budista o a la tradición Zen, sino que aportó un maestro-guía-amigo en la forma que cada persona que le conoció necesitaba, para ayudarles a darse cuenta que esencialmente no hace falta nada, y que desde el principio fue siempre así.

El Maestro dio toda su vida al budismo y al Zen porque para él no fueron separables. Su vida no era divisible. Pero dudo que él alguna vez pensara: “voy a aportar tal o cual cosa”. No estará mal decir que la aportación principal fue su vida.

Maezumi Roshi (Roshi significa “venerable maestro”) fue uno de los pioneros del budismo zen en el oeste, y aunque mantuvo conexiones con la escuela Soto Zen japonesa tradicional, hizo la práctica del Budismo Zen más accesible para nosotros en los Estados Unidos. Por ejemplo, siguiendo el movimiento feminista en los Estados Unidos, Roshi trató a hombres y mujeres de manera igualitaria en lo que respecta a la práctica budista. Las mujeres casadas podían tomar la ordenación como



monje, y practicar en el Centro Zen tanto como se lo permitieran sus responsabilidades laborales y familiares, al igual que los hombres. Podían convertirse en maestros. También, desde principio no separó los monjes de los laicos en la práctica. Todo esto lo hizo a diferencia de la tradición en Japón sin fomentar una ruptura con ella. Varios de sus discípulos, incluyéndome a mí mismo, todavía somos reconocidos como sacerdotes en Japón. Por esto, tenemos que agradecer la apertura de los sacerdotes japoneses, tanto como el entrenamiento que recibimos del Roshí. Ahora usamos la palabra “monje” para la persona ordenada, sin importar su género. Considerando que en el linaje del Maezumi Roshí ya son cerca de 200 personas con papel de maestro, podemos evaluar su impactante aportación. Tres cosas más debo mencionar. Uno: enseñó la práctica de koans, es decir los “famosos rompecabezas zen” que no se pueden resolver con un entendimiento intelectual. Dos: la tremenda apreciación que tuvo de las enseñanzas del Maestro Dogen y, la forma en que las compartió con nosotros. Tres: fundó el grupo “White Plum Asanga” (Asanga de la Ciruela Blanca) que estableció un grupo independiente de la escuela Soto de Japón.

Tu maestro fue un activo difusor del budismo, creando y promoviendo la creación de diversas comuni-

dades. En tu caso, has sido la figura más representativa del Centro de México. ¿Por qué México, cuáles fueron las motivaciones para que surgiera allí una comunidad?

Los Angeles y México son cercanos. Numerosos mexicanos llegaron al ZCLA (The Zen Center of Los Angeles) para conocer y practicar con Maezumi Roshí. Pronto empezaron a organizar sesshines en México, y Roshí, o un discípulo mayor, se desplazaba a México para dirigirlos. Montaron un Centro Zen, y pidieron a Roshí que mandara a un monje a vivir allá. Él me pidió ir, dar charlas y ofrecer entrevistas individuales. Por entonces yo todavía no era un maestro. Después de unos cinco años de ir y venir, estudiando con Roshí en Los Ángeles y viviendo en el centro de México, tuve **Transmisión del Dharma** y me quedé en México. Así, gracias a Roshí y los mexicanos, me vi metido en una gran aventura rica en experiencias. Creo que, fundamentalmente, las motivaciones de los mexicanos fueron similares a aquellas de que hablé al responder a la primera pregunta, es decir, explorar la vida a través de la práctica budista. La comunidad surgió y ha continuado durante más de 30 años por el interés, dedicación y compromiso de mis compañeros. La cosa más importante de la comunidad es que facilita la ayuda mutua entre los miembros.



El zazen del que hablo no es aprender meditación. Se trata simplemente de la puerta dhármica del reposo y el gozo, la práctica-realización de una iluminación total y absoluta. Es la manifestación de la realidad esencial.

Maestro Dogen Zenji.

*Si te interesa el Budismo
y quieres aprender
y practicar
la meditación Zen...*

- Talleres de introducción
- Práctica cotidiana
- Retiros

Infórmate de nuestras actividades en:

E-mail: zenluz@zenluz.org • Tel.: 91 256 02 10 • www.zenluz.org

Aparte de nuestro Centro Zen hay bastantes otros grupos budistas en México y siento que el budismo va bien aquí.

Vives en México, un país con grandes desigualdades, violencia, pero al mismo tiempo con unas posibilidades humanas, culturales y económicas increíbles ¿Cuál debe ser la posición de un maestro Zen frente a esa realidad tan heterogénea y compleja?

Creo que deberíamos tener una actitud positiva y estar agradecidos por esas posibilidades y oportunidades. México es ya una sociedad en la que millones de personas pueden encontrar su camino hacia una buena vida, personal y colectivamente. El gran reto es incluir a todos y eliminar la violencia. Hay problemas y obstáculos. Si México puede superar estos problemas, qué ejemplo tan inspirador puede ser para otros pueblos. Estoy emocionado de poder participar en este reto aún de manera limitada. Veo razones para tener optimismo. Con respecto a la infinita diversidad y complejidad, me parece justo y sano, pero no tan sorprendente o aterrador, como podría ser cuando nos preocupamos por nosotros mismos. Veo el enorme sufrimiento y me consuela saber que hay una manera de tratar con ello.

Mencionaste la Transmisión del Dharma. ¿Qué es el Dharma?

“Dharma” al igual que “Zen” y “Prajna”, son palabras que provienen del lenguaje que Buda realmente usó para enseñar, aunque han pasado por varios cambios fonéticos. Ha sido más fácil adoptar estas palabras en idiomas occidentales que traducirlas como una sola pa-

labra en inglés o español. “Dharma” tiene varios significados, pero en un contexto budista, el más simple es “la enseñanza de Buda”. Otro significado es “fenómeno”, es decir, cualquier fenómeno que se perciba en la conciencia humana podría llamarse *dharma*. Otro significado es “la ley”. Es interesante y congruente para mí que

todos estos significados se fundan en uno. Cualquier fenómeno puede ser experimentado como una enseñanza para el ser humano, y como una ley es exactamente tal como es. Por ejemplo, el concepto de una “ley” de causa y efecto, o la impermanencia.

¿Cómo se produce la transmisión del Dharma?

La transmisión del *Dharma* (lo que Buda enseñó) es un término en la escuela de budismo Zen para expresar el concepto de que un maestro enseña el *Dharma* y un discípulo aprenda, y finalmente está en lo esencial igual al maestro. Así el *Dharma* es transmitido de maestro a discípulo, de generación en generación. Generalmente hay un aspecto formal y unos documentos hechos para testificar de la autenticidad de tal transmisión. Entonces, el término se aplica al evento, pero también al proceso. Hoy día, aún dentro de la escuela Zen, hay diferentes maneras de entender exactamen-

te qué significa. No obstante, hay ciertas normas en la escuela Soto Zen de Japón que Maezumi Roshi cumplió con las 12 personas a las que había reconocido como sucesores *Dharma*. Creo que es apropiado. Pero la escuela Soto no pretende tener una patente sobre la transmisión del budismo. Otro concepto es que la transmisión está realizada cuando una persona verifica por su propia experiencia lo que el Buda descubrió, es decir, alguna experiencia de despertar. De todos modos, siento que

“ El Maestro (Maezumi Roshi) dio toda su vida al budismo y al Zen porque para él no fueron separables. Su vida no era divisible. Pero dudo que él alguna vez pensara: “voy a aportar tal o cual cosa”. No estará mal decir que la aportación principal fue su vida. ”



la transmisión del *Dharma* no es el fin de la práctica y del aprendizaje, todavía hay mucho que aprender a través de la experiencia y la madurez. Maezumi Roshi nos dijo: “*solamente sigue*”. Una cosa que puedo comentar en un nivel concreto y pragmático es que no hubiera yo tomado el papel de maestro sin haber tenido tal transmisión del Maestro.

¿Qué es el centro Jardín de Luz?, ¿Qué lo une y qué lo diferencia de otros centros?

La **Comunidad Budista Zen Jardín de Luz** (CBZJL) se inició en Madrid con mucho apoyo de Esther Madrazo también conocida por su nombre *Dhármico Shosui*. Mientras tanto, una mujer, que empezó la práctica zen con Maezumi Roshi, me conoció en México, les habló de mí y Shosui me escribió. Me invitaron a visitarlos para un retiro y desde entonces hemos seguido practicando

juntos. Shosui falleció en 2003 y el grupo alquiló un pequeño departamento donde comenzaron a ofrecer *za-zen* tres veces por semana y *sesshin* (retiro) tres veces al año. Creo que CBZJL es similar a muchos grupos pequeños relacionados con la escuela Soto. Lo que podría ser diferente, acerca de CBZJL, es que ha funcionado con mucha constancia durante aproximadamente 20 años, aunque no hay un maestro residente, gracias a los miembros que trabajan juntos, turnándose en las varias cargas que necesita el grupo. Se puede saber más de la CBZJL viendo su página web (www.zenluz.org). La CBZJL está abierta a toda persona que busque iniciarse o profundizar en la práctica budista ●

Revista VerdeMente

ACERCA DEL MAESTRO THESSIN SANDERSON



John Tesshin Sanderson es un Maestro Budista de la escuela Zen. Se ordenó monje en 1973 y recibió la Transmisión del *Dharma* de su maestro Taizan Maezumi Roshi en 1991. A petición de Maezumi Roshi se trasladó a México en 1987 para servir como instructor de la práctica zen a un grupo de seguidores de Maezumi Roshi, y desde entonces reside en Ciudad de México.

El Maestro Tesshin está afiliado a la *Escuela Soto Zen de Japón*, la misma que ha reconocido el Templo Hogakuji de la Ciudad de México, como templo Soto Zen.

En el año 1998 el **Centro Zen Jardín de Luz** le invitó a venir a España para que dirigiera la práctica de sus miembros. Desde entonces, el Maestro Tesshin visita España con regularidad para dirigir *sesshines* y *angos* (retiros de meditación), y atender las necesidades de sus discípulos españoles ●

Camino del Nirvana

La mayoría de las personas, en algún momento, nos hemos cuestionado el sentido de nuestra vida, nos hemos preguntado quiénes somos, de dónde venimos, cómo existimos o si hay vida después de la muerte. En definitiva, nos hemos interrogado acerca del sentido de la vida, de nuestro lugar en el mundo y de qué hacer con nuestra existencia.

Nuestra respuesta a las preguntas planteadas es decisiva si queremos experimentar la vida con plenitud, si queremos vivir conscientemente y sintiéndonos satisfechos. Sin duda, todos coincidiremos en que nuestra más preciada posesión, nuestro bien más valioso, es la vida. Así pues, es esencial llevar la consciencia a nuestra vida y para ello resulta imprescindible emprender la búsqueda de respuestas. Esta es sin duda una de las más importantes tareas que debe abordar todo ser humano.

El budismo sostiene que existimos sin principio. Los filósofos budistas, tras metódicas investigaciones, concluyen que la consciencia no puede de ningún modo ser la causa substancial de la materia, ni la materia ser la causa de la consciencia. Consideran que la única hipótesis admisible en cuanto a la causa substancial de la consciencia es una consciencia anterior. Siendo esto así, la vida y la muerte son un todo único, realidades transitorias en constante cambio, en el cual la muerte es el comienzo de otro capítulo de la vida.

El budismo, que comenzó con la explicación de las Cuatro Nobles Verdades por parte del Buda Sakyamuni, afirma la existencia del sufrimiento como un elemento consustancial a la propia existencia, nos reconoce inmersos en el dolor y la pena vida tras vida. Nuestra infelicidad, así como aquellos instantes fugaces que erróneamente identificamos como dicha y no pueden ser llamados felicidad auténtica, no surgen de forma espontánea, sino que lo hacen por la concurrencia de causas y condiciones. Tras analizar profundamente el origen del sufrimiento Buda concluyó que éste radica en la ignorancia que comprende de forma errónea la realidad. Afirmó también que existe un estado mental más allá del dolor, en el que cesa el sufrimiento y la paz es profunda y estable; este estado se conoce como Nirvana. En la exposición de la cuarta verdad Buda mostró el Camino del Nirvana, el sendero que hay que recorrer para alcanzar la liberación.

La explicación que dió Buda Shakyamuni sobre cómo encontrar la felicidad es universal y hoy, 2.600 años después de ser expuesta, sigue siendo válida. En la sociedad moderna, aunque ha crecido el nivel de prosperidad y cada vez disponemos de mayor tecnología, estos medios externos para alcanzar la felicidad resultan ineficaces si nuestra mente se siente abatida. El bienestar físico y el bienestar de la sociedad dependen profundamente del bienestar psicológico, el cual, a su vez, depende de



nuestra vida emocional. Nuestra percepción errónea de la realidad, unida al insuficiente conocimiento sobre el funcionamiento de las emociones y la consiguiente falta de control sobre ellas constituyen la causa y principales condiciones causantes de nuestra infelicidad y estrés.

Las enseñanzas de Buda Sakyamuni, tienen como objetivo ayudarnos a aliviar el sufrimiento y alcanzar la felicidad suprema. Si queremos ser más felices es imprescindible comprender los niveles más profundos de la mente, así como conocer el modo verdadero de existencia de todos los fenómenos. Un mayor entendimiento irá acompañado de un mayor grado de conciencia y de mayor control sobre uno mismo. Esta comprensión se desarrolla de forma progresiva y conlleva una reducción también progresiva del dolor y el sufrimiento. La visión budista de la mente constituye un paradigma que lleva miles de años explorando con todo rigor el mundo interno del ser humano. Este cuerpo único de experiencia posee un método muy preciso para adentrarse sistemáticamente en las profundidades de la conciencia y transmutar las emociones que nos causan dolor.

Nuestro cerebro tiene la increíble capacidad de seguir desarrollándose a lo largo de toda la vida y está demostrado que la meditación actúa sobre los centros afectivos del cerebro que inhiben las emociones negativas y promueven las positivas. La idea central de la psicología budista es que la mente es por naturaleza tranquila y luminosa; el estado de agitación y reactividad que nos parece tan común es en realidad una consecuencia de desequilibrios, estrés, exceso de estímulos y, por supuesto, un desconocimiento de qué son y cómo pueden trabajarse las emociones. La calma o la capacidad de relajarse es el principio de una vida sana y de una vida espiritual. La técnica de la meditación permite lograr un mayor conocimiento de nosotros mismos, desarrollando las habilidades necesarias para trabajar con nuestras emociones y de esta forma potenciar los estados mentales beneficiosos, que aportan felicidad, y abandonar los perjudiciales, generadores de sufrimiento.

El budismo tiene como objetivo ayudarnos a controlar ese todo único que es nuestra vida, eliminando el sufrimiento y alcanzando la felicidad, para lo cual es necesaria la adquisición de consciencia de nuestra existencia. Es imposible conducir aquello que no se conoce y de lo que, por lo tanto, no se es consciente. Comprender cuál es el sentido de la vida y qué podemos conseguir con ella resulta vital.

El budismo de tradición *mahayana* nos anima a generar el deseo de alcanzar la Iluminación perfecta o Nirvana completo para beneficiar a todos los seres y a compromete-

ternos a lograrla, nos muestra detalladamente la práctica que lo hará posible: cultivar la generosidad, la disciplina, la paciencia, la diligencia, la concentración meditativa y, especialmente, la sabiduría que conoce la realidad fenoménica tal como es: interdependiente y carente de existencia intrínseca.

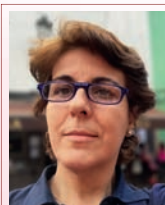
El maestro indio Shantideva, perteneciente a la prestigiosa Universidad monástica india de Nalanda y uno de los autores más importantes del budismo *mahayana*, a través de su obra principal, el *Bodhicharyavatara*, mostró el modo de vida que deben tener aquellos que desean practicar el altruismo extremo. Su libro es un manual de meditación y conducta, expuesto de manera sumamente poética e inspiradora.

Enseña cómo desarrollar la *Bodhichita*, la aspiración al despertar para y por el beneficio de todos los seres, como nutrir esa aspiración y evitar que degenera y como llevarla a la acción, por medio de las seis perfecciones. No se trata de una mera descripción técnica de la práctica. Además de ofrecer toda clase de argumentos dialécticos y métodos para adiestrar la mente es una meditación poética dirigida al corazón de los practicantes.

Aquellos que deseen emerger del océano de sufrimiento y alcanzar rápidamente la paz de la Iluminación encontrarán en el budismo tibetano una fuente inagotable de conocimiento y recursos. La tradición literaria tibetana de los *Lam Rim*, que presentan el logro de la Iluminación como el culmen de un desarrollo gradual y ordenan el recorrido a realizar para su obtención, fue inaugurada en el siglo XI por el maestro indio *Atisha Dipankara*, abad de la Universidad monástica india de *Vikramashila*. A petición de su discípulo tibetano *Yhang Chub O* compuso el texto *Una Luz en el Camino*, uno de los tesoros espirituales del budismo, que de forma breve establece el camino budista completo, condensando las ochenta y cuatro mil enseñanzas del Buda.

Afortunadamente aun continúa accesible para nosotros la riqueza atesorada por las antiguas tradiciones budistas, conservadas en toda su pureza por el budismo tibetano ●

LA IDEA CENTRAL DE LA PSICOLOGÍA BUDISTA ES QUE LA MENTE ES POR NATURALEZA TRANQUILA Y LUMINOSA; EL ESTADO DE AGITACIÓN Y REACTIVIDAD QUE NOS PARECE TAN COMÚN ES EN REALIDAD UNA CONSECUENCIA DE DESEQUILIBRIOS, ESTRÉS, EXCESO DE ESTÍMULOS Y, POR SUPUESTO, UN DESCONOCIMIENTO DE QUÉ SON Y CÓMO PUEDEN TRABAJARSE LAS EMOCIONES.



Amparo Ruiz Cortés

Directora de *Thubten Dhargye Ling*, Comunidad budista de tradición tibetana.

www.budismotibetanomadrid.org

915 632 959

abierto plazo de inscripción

Programa anual de Estudios Budistas 2019 - 2020



Camino del Nirvana el heroico viaje de la mente hacia la paz

Impartido por los
Muy Venerables Lama Geshe Tsering Palden y Lama Geshe Ngawang Losel

THUBTEN DHARGYE LING

| COMUNIDAD BUDISTA TIBETANA |

TEATRO GESTALT

El Teatro Gestalt que proponemos nace de nuestra propia experiencia. Por una parte, nuestro proceso de formación actoral y corporal nos ha permitido entender que las herramientas, práctica y recursos que el actor/actriz va conformando para su saber hacer y ser como artista amplían el abanico de nuestra personalidad, potencian nuestra capacidad de darnos cuenta, de experimentar la vida, y resuelven de manera lúdica, casi mágica, poética y terapéutica, asuntos inconclusos, heridas que no nos permiten avanzar ni sacar todo nuestro potencial creativo. Así como nos permiten descubrir y profundizar en una visión sobre uno/a mismo/a que jamás se nos hubiera ocurrido plantearnos.

Paralelamente a este proceso, descubrimos el enfoque gestáltico, que nos confiere un marco de relación con nosotros/as mismos/as, con el otro y la sociedad, mucho más amoroso y compasivo. Desarrollando una

visión integral de la persona y un enfoque de la salud relacionado con el despertar de la consciencia, el sentido de responsabilidad con lo que nos pasa, la experiencia del presente como vivencia sanadora y la apertura a un misterio que va más allá de nuestra personalidad, donde el yo-tú es más que la suma de ambos.

Esta experiencia nos dio la visión que fundamenta *La Canoa de Papel*, y es que venimos al mundo con la capacidad creativa y amorosa de adaptarnos y fluir con cada situación de acuerdo al propio sentir (intuitivo, emocional e instintivo). Según Fritz Perls, la persona sana vive en contacto con una misma, con el otro y con la situación, y de manera orgánica se deja fluir en esta danza de experiencia, expresión y relación con uno, con el otro y con la totalidad. En la gran mayoría de casos, por no decir todos, esta capacidad no consigue desarrollarse de manera natural debido a



las circunstancias deficitarias del sistema familiar, la escuela o la sociedad, haciendo que esa capacidad se limite a una única acción: sobrevivir a dichas carencias. De este modo, creamos exclusivamente una única manera de hacer, de sentir y de pensar que conforman una manera concreta de ser, un personaje cotidiano. Esta manera de ser nos permite sobrevivir a esas situaciones deficitarias. Con el tiempo y como forma de protegernos del dolor que nos crean esas situaciones carenciales, esta manera de ser o personaje se va instalando, haciéndose protagonista de nuestro modo de funcionar, y acabamos creyéndonos que somos “así”, acabamos identificando el personaje creado con lo que somos, y olvidamos nuestra capacidad creativa y amorosa, en algún nivel perdemos el contacto con nuestra esencia, caemos en el “olvido de sí”.

Así pues, una cosa sumó y llevó a la otra, y creamos este camino conjunto de Teatro y Terapia Gestalt. Un camino que invita al viaje de vuelta a la esencia, a reencontrarnos con nuestra espontaneidad, intuición, juego, curiosidad. Que incita a recuperar el sentido de lo auténtico, a confiar en nosotros/as mismos/as, a seguir desarrollando la capacidad de ser conscientes y a salir de los automatismos. Hacer y construir nuestra vida de manera creativa rescatando personajes internos, dormidos, capaces de establecer puentes y espacios dentro y fuera de nosotros/as. Explorando partes desconocidas para recuperarlas, dejarlas vivir y darles todo el

“*Desarrollando una visión integral de la persona y un enfoque de la salud relacionado con el despertar de la consciencia, el sentido de responsabilidad con lo que nos pasa, la experiencia del presente como vivencia sanadora y la apertura a un misterio que va más allá de nuestra personalidad, donde el yo-tú es más que la suma de ambos.*”

permiso de ser y confiar en el más puro presente.

La Canoa de Papel es para nosotros/as una escuela de vida, un viaje completo de dos años, en el que utilizamos la metáfora de la canoa como elemento de navegación por la experiencia de nuestro trabajo, lo que conocemos y hemos investigado tanto nosotros/as dos como el equipo de terapeutas que nos acompaña (compañeros/as y maestros/as en la búsqueda), y la del papel como metáfora de lo permeable, cada persona que llega, navegantes dispuestos a meterse, mojarse y dejarse transformar por ese agua en la medida que cada uno/a quiera, necesite y su momento vital le anime y le permita, para vivir plenamente y entregarse a lo que ES, ofreciendo al mundo lo que ama ●



Benjamín Español y Gadea Quintana

Creadores y directores de la Cano de Papel Teatro Gestalt. Actor y Actriz profesionales formados con Hadi Kurick, Eric de Bont, Catalina Lladó, Consuelo Trujillo, Lorena Bayonas, Juan Carlos Corazza, Juan Pastor, la técnica de Layton y Michael Chejov, Pablo Messiez, Jacques LeCoq, el teatro antropológico del Odin Teatret, la danza, la performance y otros caminos y escuelas.

ABIERTA INSCRIPCIÓN
NUEVO GRUPO OCTUBRE 2019

Nuevo curso de formación en
TEATRO GESTALT
2019 - 2021

+INFO: www.lacanoadepapel.com



CASAS DE REPOSO

"Un espacio para cuidar tu salud de manera integral y recuperar tu energía vital"

Una Casa de Reposo es un lugar al que las personas acuden con el objetivo de descansar y renovar su energía vital, ya que ésta puede verse afectada por múltiples factores: el estrés al que estamos sometidos diariamente, la falta de descanso, la apatía, la falta de ejercicio y contacto con la naturaleza, unos hábitos que no son del todo saludables, una alimentación inadecuada...

Nuestro estilo de vida actual nos lleva poco a poco al agotamiento, que es la base de toda enfermedad.

El reposo en todas sus manifestaciones (digestivo, físico, sensorial, emocional y mental) es uno de los pilares de salud. En una Casa de Reposo, se proporciona el espacio adecuado para recuperar un descanso reparador y de calidad. Se comienza por un descanso digestivo (mediante planes depurativos o ayunos), y a ello se le suma el contacto con la naturaleza, el silencio, la relajación física y psíquica, el ejercicio apropiado, y las diferentes propuestas de actividades (charlas informativas, actividades grupales, etc.)... todos factores imprescindibles que nos ayudan a recuperar y/o potenciar nuestro estado de bienestar pleno.

La estancia en una Casa de Reposo siempre es per-

sonalizada y por ello, antes de comenzar esta experiencia, se realiza una consulta individual, donde se realiza una anamnesis general de la persona que permite conocer su estado de salud actual, para así poder plantear de forma realista y acorde a sus necesidades su estancia en la Casa y se realiza un seguimiento diario durante todo el tiempo que dure su estancia.

Una Casa de Reposo es ideal para aquellas personas que llevan un ritmo de vida muy acelerado, recurriendo al café como estimulante para poder hacer frente a sus actividades diarias; también para personas que se sienten atrapadas en un estilo de vida del que les resulta difícil salir; personas con enfermedades crónicas o agudas; pero también para aquellas que están sanas y simplemente quieren potenciar su calidad de vida... en definitiva, una Casa de Reposo es el lugar ideal para regalarte unas vacaciones diferentes: saludables, depurativas (de cuerpo, mente y espíritu) y totalmente renovadoras.

El estrés de vida en el que estamos inmersos en la sociedad actual, muchas veces nos llevan a elecciones poco saludables: alimentos ultraprocesados, poco descanso, muchas ocupaciones, un ocio indivi-

“LAS PERSONAS QUE LLEGAN A LAS CASAS DE REPOSO DESEAN TOMAR LAS RIENDAS DE SU SALUD. SU DECISIÓN A MENUDO SE VE CONDICIONADA POR UNA BÚSQUEDA Y UN INTENTO DE RESPUESTA A SUS PROPIAS NECESIDADES: DESEAN APRENDER A CUIDARSE EN TODOS LOS ASPECTOS, OPTIMIZANDO LOS MECANISMOS INNATOS DEL CUERPO PARA SANARSE A SÍ MISMO.”

dual muy saturado de pantallas y de soledad, estimulantes como el café, uso y abuso de medicamentos y otras drogas.

Las personas que llegan a las Casas de Reposo desean tomar las riendas de su salud. Su decisión a menudo se ve condicionada por una búsqueda y un intento de respuesta a sus propias necesidades: desean aprender a cuidarse en todos los aspectos, optimizando los mecanismos innatos del cuerpo para sanarse a sí mismo.

En algunos casos, la demanda inicial es solamente perder esos kilitos de más, pero también hay quien busca una renovación a niveles más profundos, y el silencio y el aire limpio, junto a una alimentación energizante permiten regalarnos ese paréntesis tan necesario de nuestra cotidianidad. Incluso los que vienen con la idea de perder peso y nada más, experimentan una regeneración profunda del organismo.

La propuesta de las Casas de Reposo con inspiración higienista es ofrecer un plan de salud personalizado mediante dietas depurativas y/o ayunos, el descanso adecuado, espacios de atención plena a través de una diversidad de propuestas (yoga, paseos en la naturaleza, meditación, charlas informativas...).

Nos permitimos un viaje a nuestro interior dentro de un entorno natural. Así mismo, se crea una sinergia muy bonita entre los reposantes, que permite el intercambio de vivencias y hace de tu estancia un tiempo reparador y un recuerdo mágico ●

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 Secretaría: 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

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

Juan Manzanera

Escuela de Meditación

Clases y seminarios

630. 448. 693

www.escuelademeditacion.com



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 - Taller de Cocina - Entorno Natural -
- Estrategias para el Control del Estrés - Talleres Creativos -



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



TRES AZULES
CENTRO DE REPOSO - ESCUELA DE SALUD

Equipo Tres Azules

tresazules@gmail.com

927 441 414

638 745 120

www.tresazules.es

QI GONG EN CINCO PASOS

“El Qi Gong o Chi Kung es ante todo una práctica, una experiencia que está más allá de las palabras, no es para que lo entienda la mente, es para que lo entienda el cuerpo”.

Cuando nos iniciamos en la práctica del Qi Gong, lo primero que nos encontramos son ejercicios, movimientos realizados con un aire peculiar, algo que visto desde fuera uno intuye que quien lo realiza está sintiendo un estado de armonía en su interior. Esta relación de equilibrio entre lo externo y lo interno, sólo es posible cuando tenemos las claves para abrir las vías de comunicación necesarias.

La expresión del movimiento-gesto, la actitud-presencia y la postura-equilibrio, se dan a partir de algo que podemos llamar **“Cuerpo Consciente”**, este cuerpo consciente hay que construirlo, hay que trabajarlo, es la parte del Kung o Gong (significa la habilidad que desarrollamos cuando practicamos algo con perseverancia), así vamos despertando la percepción de que este cuerpo es nuestra casa, el vehículo que la vida nos presta, el templo del espíritu, la línea que une el Cielo y la Tierra (aquí y ahora), como dice la tradición.

En esta toma de consciencia hay tres aspectos que son muy importantes: **Centro, Eje Y Raíz.**

Para tomar consciencia necesitamos centramiento, y gracias a la consciencia, encontramos nuestro centro o nuestros centros, físico, emocional, mental. El eje, en lo físico nos marca una relación con el espacio, verticalidad, dirección de un movimiento, inteligencia y propósito.

La raíz nos conecta con la fuerza original, la manera en que nos instalamos en la tierra, igual que un árbol cuando sus raíces son fuertes y sanas, aunque le corten el tronco, vuelve a brotar.

Cuando ajustamos nuestro Centro, Ejes y Raíz, la acción y el pensamiento son justos, esta toma de consciencia, va a facilitar una mayor percepción y capacidad para utilizar nuestro cuerpo en el espacio interior y exterior. La práctica continuada, hace que la inteligencia natural de nuestro cuerpo, las memorias alojadas en nuestras células y facultades sorprendentes comiencen a despertarse en nosotros.

Este despertar va a permitir la armonización de los tres niveles que nos conforman: Cuerpo-

“CUANDO AJUSTAMOS NUESTRO CENTRO, EJES Y RAÍZ, LA ACCIÓN Y EL PENSAMIENTO SON JUSTOS, ESTA TOMA DE CONCIENCIA, VA A FACILITAR UNA MAYOR PERCEPCIÓN Y CAPACIDAD PARA UTILIZAR NUESTRO CUERPO EN EL ESPACIO INTERIOR Y EXTERIOR.”



Esencia, Respiración-Energía, Espíritu-Mente, el buen manejo de estos tres niveles nos va a servir para liberar tensiones y bloqueos, deshacer nudos en las fascias, mejorar nuestros órganos. Cualquier somatización emocional, traumática, psicológica, va a suponer un bloqueo energético y una dificultad para la libre circulación del Qi.

El movimiento fluido, la postura correcta, el estiramiento y la tensión-relajación, la concentración de la respiración en el punto adecuado y la atención en cada momento nos conducen a abrir esas puertas necesarias para que la energía y la sangre circulen y llevar la salud donde se necesita.

PASO-1: Aprender a utilizar la estructura corporal perfectamente, tendones, músculos, huesos, articulaciones, para obtener los mejores resultados y evitar lesiones. La mente y la respiración se adhieren al movimiento y la intención dirige el Qi (energía) hacia los puntos de los meridianos para aumentar su potencial.

Esto se consigue mediante 4 acciones principales:

- Desbloquear articulaciones con ejercicios, cada articulación es un pequeño Chakra, si está bloqueada, la energía no circula bien.
- Estirar y fortalecer los músculos y tendones.
- Masaje de Qi Gong, en puntos de meridianos.
- Dinamizar la energía con la respiración.

PASO-2: Desarrollar el Centro Físico, Emocional y Mental, a partir de los Tres Dan Tien, Físico, Energético y Espiritual. Aprender a sentir los ejes, usando como base de la práctica posturas estáticas o de árbol (Zhan Zhuang Gong). Este paso incluye calmar el espíritu y desarrollar la quietud y la observación.

PASO-3: Relajar el corazón, vaciarlo de pensamientos emocionales que aumentan el fuego del corazón y lo agitan, alterando el Shen (consciencia espiritual) y dispersando el



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

**MATRÍCULA ABIERTA
CURSO 2019-2020**

*Retiros & Vacaciones
de Verano - 2019*

**FORMACIÓN EN
MACROBIÓTICA
Y MEDICINA ORIENTAL**
.....
**CLASES PRÁCTICAS
DE COCINA MACROBIÓTICA**
.....
**FORMACIÓN REFLEXOLOGÍA
PODAL HOLÍSTICA**
.....
**FORMACIÓN TÉCNICA
METAMÓRFICA**
.....
DESARROLLO PERSONAL
.....
TAO CURATIVO

Ecocentro
Centro colaborador

**DESCUBRIENDO
LAS ALGAS MARINAS**
**VACACIONES EN LA
BRETAÑA FRANCESA**
**DEL 31 AGOSTO AL
8 SEPTIEMBRE 2019**

... Salidas a recolectar en el mar
... Conservación y secado
... Clases de cocina
... Excursiones y visitas locales

**GABINETE DE TERAPIAS
CON M^a ROSA CASAL, MARÍA G. CASAL
Y EQUIPO - TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS**

CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

Más info: 695 309 809 · info@escueladevida.es · www.escueladevida.es

Qi (energía), lo que nos perjudica para obtener buenos resultados con nuestra práctica. Esta energía mental dispersa hay que centrarla y recogerla en el Dan Tien inferior, para cultivar el aliento, la quietud y la claridad, lo que nos lleva a despertar el Espíritu Original, como reflejo de nuestra verdadera naturaleza, cuando esto sucede, nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, se dan de manera inspirada y armoniosa.

PASO-4: Cultivar la energía (Qi) mediante una buena práctica que incluye Cuerpo, Respiración y Mente, así se produce la Energía Esencial (Jing), difícil de explicar, pero inequívoca cuando se siente, es como si todo el cuerpo estuviese relleno de un fluido vital, que nos rejuvenece, que renueva nuestras células, que vuelve al cuerpo ligero y fuerte y que nos calienta por dentro con el calor de la vida. La consciencia de esta circulación es evidente y la sensación muy placentera.

PASO-5: Retornar al Vacío, el Espíritu toma el mando, el Camino (TAO) se vuelve claro, el Vacío se transforma en plenitud ●



Janú Ruiz

Instructor de Qi Gong
914131421 - 65676231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com
januchikung.blogspot.com

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

LOS SECRETOS DEL YOGA (I)



¡Asanas, asanas, asanas y más asanas!! Asanas en anuncios, en postales, en posters, en Instagram, en Facebook, en calendarios, en reuniones masificadas, en películas... ¡Más y más asanas! Da para mucho, porque hay según la tradición 84.000.

Pero el yoga es mucho más que los *asanas*. Y los vengo practicando desde que tenía quince años y los valoro, y ni un solo día dejo de adiestrarme en ellos, pero siempre como una meditación a través del cuerpo, como una preciosa herramienta de control psicosomático y de contramecanicidad, para dismantelar el yo-robótico.

El *asana* es lo llamativo, espectacular, más visible, incluso divertido. Para muchos puede ser un medio de afirmar su narcisismo a través de una espectacular elasticidad; para otros, una forma de competir y destacar; para otros un modo de sorprender, alardear de su capacidad de contorsionista o de tener un cuerpo-plastilina.

Pero el hatha-yoga es mucho más. Y el yoga más de mucho más. O sea que a veces me produce cierta tristeza (aunque uno ya está más que curtido después de sesenta años en el mundo del yoga, donde no es oro todo lo que reluce) que toda la atención se fije, incluso anómalamente, en los *asanas*, y no se preste alguna a lo que voy intencionadamente a denominar “los secretos del yoga” porque resultan casi desconocidos para muchos, excepto para unos pocos con más ambiciones que hacer solo *asana* y que desean sondear en sus abismos. El dedicarse solo a los *asanas*, que es mucho mejor que no hacer nada, es llevar al yoga a un absurdo, e injusto reduccionismo, o contentarse con un fragmento minúsculo de un gran sistema soteriológico, o sea para liberar la mente y trascender el ego.

Hay aspectos del yoga que merece la pena tener de verdad en cuenta y con ellos, complementar los *asanas*. Por ejemplo, sin ir muy lejos ni salir del campo del hahta-yoga:

- El *pranayama*.
- Los *mudras* y *bandhas*.
- Los *shatkarmas*.

Y más allá del hatha-yoga:

- El *pratyahara*.
- El *dharana* y *dyana*.

- Y el tan ignorado *samadhi*.

Y también dentro de la cámara de los “secretos del yoga”, otras vías yóguicas como:

- El yoga de la luz (*jyoti yoga*)
- El yoga del sonido y de la música (*nada yoga*)
- El yoga del poder interior (*vīrya yoga*).
- El yoga del punto de vacuidad (*laya yoga*)
- El yoga del Ser (*atma yoga*).
- El yoga del conocimiento supra consciente (*vidya yoga*).
- El yoga de los estados de alta consciencia unificada o enstasis (*samadhi yoga*).

Cuando aquellos que hacen unas cuantas espectaculares posturas (con mucha menos flexibilidad, claro que Nuréyev o el ya casi olvidado Joaquín Blume) creen que

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo



3 salas circulares
365 M2 de SALAS GRATIS

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

ya dominan el yoga, no puedo por menos que quedarme estupefacto. Yo prefiero reconocer, como señaló en mi relato espiritual e iniciático “El Faquir”, que soy un aprendiz y el deber de todo aprendiz es seguir aprendiendo. ¿Por qué contentarnos solo con un fragmento? ¿No es más laudable y eficiente, inspirador y revelador, explorar en todas las dimensiones del yoga?

Lo importante es entrar en el yoga y él te cambiará y, si hay en ti un poco de sensibilidad de buscador real, ya llegarás a otros manantiales yoguicos en los que beber -les digo a mis queridos alumnos-. Da igual por lo que se llegue al yoga, pues también es una buena idea para superar el estreñimiento o frenar la escoliosis. Si uno tiene ojos para ver, descubrirá que el yoga le puede llevar más lejos. Si uno solo quiere convertirse en un saltimbanqui o contorsionista, también está en su respetable derecho. Pero para los que quizá han sido mal informados y creen que es yoga lo que no es yoga o lo que no es yoga es yoga o

que el yoga es solo un fragmento o que lo han reducido a casi lo esperpéntico, yo me permito recomendarles echen un vistazo al menos a la obra de Mircea Eliade. “Yoga, inmortalidad y libertad”. Así entenderán el alcance real de las posturas y más aún, mucho más, el amplísimo e inabordable terreno del yoga.

Y recordemos una vez más, queridos amigos, que el yoga no es:

- Gimnasia.
- Deporte.
- Religión.
- Un culto.
- Dogma
- Contorsionismo
- Competición
- Afirmación del ego

El yoga es el primer método de la Humanidad para la exploración de la consciencia y poder encontrar la libertad interior y la independencia mental ●



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.º - TEL. 964 256 263
12002 CASTELLÓN

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES

Jorge Ramón Gomariz

Libera tu cuerpo de tensiones para mejorar tu salud.

Podrás adquirir el libro en las mejores librerías y a través de internet. Libro muy valorado por los lectores



www.estiramientosdecadenasmusculares.com

ਛੇ ਚਾਰ ਚਾਰ ਚਾਰ ਵੇਦ ਆ ਚਾਰ ਚਾਰ ਚਾਰ ਚਾਰ

*Para el Ayurveda, la mente profunda y la conciencia está en el corazón,
no en el espacio anatómico, si no el espacio sutil energético.*

El āyurveda como medicina holística tiene en cuenta los principios básicos que sustentan el pensamiento de la humanidad, en este caso, hace referencia a aquellos aspectos de realiza en la vida que un ser humano y que le permiten llegar a un estado de mayor plenitud.

Teniendo presente, que el cuerpo es en todo momento el vehículo para realizar dichas actividades y obtener la experiencia necesaria para el crecimiento de nuestra alma, es vital un estado de salud óptimo y con este fin el Āyurveda ayuda a mantener un cuerpo sano y con vitalidad.

En la **Filosofía Védica**, existen cuatro objetivos legítimos de vida:

1. **Kama**, disfrute. Es el objetivo básico de todo ser humano, todos tenemos el deseo de ser felices, evitar el sufrimiento y disfrutar del mundo de las experiencias sensoriales y de la satisfacción de los deseos emocionales.
2. **Artha**, riquezas y posesiones en el mundo material. Todos necesitamos posesiones vitales para seguir vivos, como; comida, ropa, etc. Es el objetivo exterior del principio de Ego.
3. **Dharma**, carrera. Hace referencia al logro de un estatus en reconocimiento a nuestras habilidades, dones, capacida-

des o talentos, de forma que podamos cumplir nuestro papel en la vida. Es el objetivo interno del principio de Ego.

4. **Moksha**, iluminación, dicha, liberación espiritual y reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza. El propósito fundamental en la vida es **Moksha**, el verdadero conocimiento interior y la liberación del sufrimiento que nos permite alcanzar todo nuestro potencial. Es el objetivo sáttvico de inteligencia que en realidad no es un objetivo en sí, sino nuestra verdadera naturaleza, a la que podemos llegar a través de la conciencia y de la rendición de Ego y su inacabable búsqueda de objetivos.

Es de especial interés ver como éstos cuatro objetivos se manifiestan de una manera práctica en el comportamiento humano. Los tres objetivos **kama**, **Artha** y **Dharma**, son impulsados por el movimiento de la acción conocido en Āyurveda con el nombre de “**Rajas**”, y son los que nos pueden predisponer al desequilibrio físico, mental y a la enfermedad. Tal como hemos dicho, los deseos se vuelven inacabables y la búsqueda de placer sin límite desarmoniza la mente y enferma el cuerpo.

Kama, como objetivo fundamental se considera que disipa la energía vital, **Artha**, pueda conducir a la avaricia y a la ambi-



“ Los tres objetivos kama, Artha y Dharma, son impulsados por el movimiento de la acción conocido en Ayurveda con el nombre de “Rajas”, y son los que nos pueden predisponer al desequilibrio físico, mental y a la enfermedad ”

ción egoísta, y Dharma, conduce a la búsqueda de la fama, poder y control. Finalmente, Moksha representa la libertad del apego a los tres primeros objetivos y eso proporciona un estado de paz interior y alegría.

El Āyurveda sostiene que la única cura real para la enfermedad es el conocimiento del Yo. Dado que el cuerpo es una herramienta para que se manifieste la conciencia y el universo existe para aportar experiencia. Por eso, la finalidad profunda del Āyurveda es, proporcionar el camino de vuelta

al conocimiento del espíritu, aquello que nos enseña a que no somos sólo nuestro cuerpo físico, y que nuestra naturaleza verdadera está mucho más allá del pensamiento.

Este periodo de verano, puede ser un buen momento para la reflexión acerca de cómo se manifiestan estos cuatro principios en la vida de cada uno, a qué le estamos dando prioridad y puede ser un balance interesante para armonizar el cuerpo y la mente, teniendo presente que las actividades espirituales y lo que nos lleva al autoconocimiento favorece una mayor comprensión y asimilación de las vivencias humanas.

Es importante durante este período cuidar el Agni, fuego digestivo, para mantenerlo os voy a dar unas claves sencillas:

- No comas más de lo que necesitas.
- Saborea y disfruta de la comida, esto hace que haya enzimas digestivas adecuadas y te ayuda a comer con conciencia.
- Come despacio y de forma relajada,

sentado, es muy importante que no comas de pie o estés realizando diferentes actividades como ver la televisión, estar con el teléfono móvil. Da importancia al momento de comer.

- Cuando comas dedícate solo a comer.
- Siéntate en silencio antes de comer para soltar todo el estrés. Forma adecuada de realizar esto es bendecir los alimentos antes de comerlos.
- Bebe un poco de agua caliente con zumo fresco de limón o lima en el desayuno, te ayudará a atizar tu fuego digestivo.
- No bebas demasiado con las comidas.
- Date un paseo tranquilo después de comer.
- Uso de especias suaves a tus comidas; cúrcuma, comino, cilantro. También las puedes tomar en infusión.
- Come sólo cuando tengas hambre. Asegúrate que la comida anterior ya haya sido digerida y tengas hambre real.
- No cenas tarde. Deja pasar entre dos o tres horas después de la cena antes de irte a la cama.
- No ayunes ni te saltes las comidas, a menos de que estés realizando un programa de depuración.
- Come con regularidad y a la misma hora cada día, para que tu Agni pueda prepararse para las comidas ●

“El mundo es como uno es, si uno es complicado todo es complicado; si uno es simple la vida es simple.”

Fabián Ciarlotti



Ángela Gómez

Diplomada en
masaje ayurveda
Naturópata.

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

Masajes Ayurvédicos Madrid

Oferta en Bonos

*Ven a disfrutar de la
armonía y bienestar
que fluyen del Ayurveda*

Ángela Gómez
Diplomada en masaje y nutrición ayurveda,
naturópata y quiromasajista
C/Hermosilla 75, planta 1, puerta 19 · Madrid
Cita previa: 677 35 25 27 - 635 78 72 78
info@masajesayurvedicos.es
www.masajesayurvedicos.es



Udvartana Para Perder Peso Con Ayurveda

INTRODUCCIÓN

Es muy frecuente que, al acercarse la época estival, muchas personas lleguen a la consulta con la necesidad de prepararse para el verano. Su principal el objetivo: reducir. Quieren bajar en peso o en volumen. Y muchas de estas personas tienen dudas sobre si la medicina Āyurveda como terapia, aportará resultados rápidos o no. ¡La respuesta es sí!

Tenemos una gran herramienta en nuestras manos, que, junto con una alimentación adecuada y compatible, dará resultados rápidos. Esta herramienta es *udvartana*.

¿QUÉ ES UDVARTANA?

Udvartana significa movimiento hacia arriba. Consiste en aplicar fricciones con polvo o pasta de hierbas en la dirección pratiloma (contrapelo). Se trata de un masaje exfoliante que restaura la circulación linfática.

Se considera parte de *dinacharya* y *rutucharya*¹, rutina diaria y estacional, respectivamente.

UDVARTANA APLICADO DIARIAMENTE

Como régimen diario, *udvartana*, se realiza después de un masaje con aceite y polvo de hierbas con sabor picante, amargo y astringente.

Los beneficios de *udvartana* según el Āyurveda no se reducen a la pérdida de peso y volumen. Estos son sus principales beneficios:

1. Reduce de *kapha dosha*.
2. Disminuye *meda* (tejido adiposo).
3. Reduce *sweda* (sudor), limpiando los folículos del vello.

4. Tonifica la musculatura.
5. Mejora la circulación.
6. Favorece la complexión de la piel.

La fricción produce calor. El calor y el efecto mecánico de la fricción estimulan el metabolismo celular. Además, restauran la circulación de la linfa.

UDVARTANA COMO Rutina Estacional de Invierno

Udvartana se recomienda para controlar *kapha dosha*. La similitud de la primavera con *kapha dosha*, hace que se recomiende *udvartana* en esta época, e incluso desde el invierno para reducir este humor.

Cuando entendemos *udvartana* como ritual o rutina, podemos emplear una mezcla de productos usando como base con alguno de los siguientes: Harina de garbanzos, harina de lenteja roja, trozos de almendra, además, podemos añadir: cúrcuma, azafrán, pétalos de rosa, cáscara de naranja, etc.

La combinación depende del tipo de piel y de la constitución de la persona.

PITTA DOSHA

Para la piel sensible: *Musta*, *yava*, *neemba*, *vāta dosha*.

Para la piel seca: *Usheer*, pétalos de rosa, *chandan* y *haridra*.

TIPOS DE UDVARTANA

¿El procedimiento implica siempre la aplicación directa de polvo seco? No. Caraka definió dos tipos de *udvartana* que detallo a continuación.

SNIGDHA UDVARTANA

En individuos delgados con la piel seca, siempre será mejor mezclar las hierbas con leche, nata o aceite. De esta manera hay exfoliación, pero también conseguimos un efecto nutritivo.

La misma rutina se realiza en invierno y en primavera con el objetivo de reducir *kapha*. Por eso es mejor mezclar los polvos con agua o aceite. También se pueden añadir algunas hierbas como jengibre, comino o cilantro.

RUKSHA UDVARTANA

En el *Suśruta Samhitā* se clasifica *ruksha udvartana* en 3 tipos:

UDVARTANA

Consiste en aplicar presión usando la palma de la mano y el pulgar.

UDGHARSHAN

Consiste en realizar fricciones en dirección patiloma, aplicando presiones intermitentes con los dedos y la palma de la mano.

UTSAADAN

Es similar a *snigdha udvartana*. Se utiliza más con un efecto estético para conseguir una piel radiante.

UDGHARSHAN O RUKSHA UDVARTANA COMO TERAPIA CURATIVA

Udvartana se indica como terapia curativa en varios casos:

1. OBESIDAD Y PÉRDIDA DE PESO

En el *Suśruta Samhitā* se menciona el uso de polvo de ladrillo. También se puede usar:

1. *Kolkulatthadi churna*².
2. *Shailayadi churna*³.
3. Otras hierbas: *triphalā*, *vachā*, pimienta negra, *yava*.

2. ENFERMEDADES DE LA PIEL

Se utiliza: *Kutaj*, *kushtha*, *agaru*, *chandan* y *musta*.

El polvo se mezcla con mantequilla⁴.

3. VATAVYADHI

Refiero particularmente las enfermedades donde *vāta* coincide con *kapha* o *meda*. En estos casos, para reducir tejido

graso, *udvartana* es el tratamiento de primera elección.

Cuando se aplica *swedan* seguido por *udvartana*, se potencian los resultados.

4. TILAKALAK, MAMSAKILAK (VERRUGAS)

Se emplean las siguientes plantas: *Usheer*, *musta*, *daruharira*, *haridra*, *chandan* y *lodhra*.

Existe evidencia acerca de la capacidad estimulante de *udvartana* sobre los receptores "beta 3" presentes en tejido adiposo subcutáneo. Esto favorece la descomposición de los triglicéridos en ácidos grasos. Uno de los efectos directos es la reducción de peso graso⁵.

Además, *udvartana* también es parte del tratamiento *rukshan* que se realiza durante la preparación de *panchakarma*.

CONTRAINDICACIONES

- Heridas abiertas.
- Quemaduras solares.
- Embarazo.

PRECAUCIONES

Es muy importante la consulta con el terapeuta o médico ayurvédico para el análisis del tipo de piel y la selección de hierbas ●



Dra. Prachiti Kinikar-Patwardhan

Graduada en Medicina y Cirugía Āyurveda en la Universidad de Pune (India). Directora de "Ayurveda Institute" (Pune, India). Directora de programas de "panchakarma" en España e India.

BIBLIOGRAFÍA

1. The Astangahrdayasamhita, with the Sarvangasundara Commentary and of Arunadatta and the Ayurvedarasayana Commentary of Hemadri. Varanasi: Chaukhambha Orientalia; 1992. Aṣṭāṅgahrdaya Samhitā sūtrasthāna.
2. The Astangahrdayasamhita, with the Sarvangasundara Commentary and of Arunadatta and the Ayurvedarasayana Commentary of Hemadri. Varanasi: Chaukhambha Orientalia; 1992. Aṣṭāṅgahrdaya Samhitā chikitsāsthāna.
3. Bhāvaprakāśa-Nighaṇṭu. Varanasi: Chaukhambha Bharati Academy; 2013. Bhāvaprakāśa madhyam khand.
4. Chakradatta of Chakrapani. Varanasi: Chaukhambha Publishers; 1998.
5. Sharma P, Sharma VB. A Clinical Study To Evaluate The Effect Of Lekhan Basti, Udvartana And Navak Guggulu In The Management Of Obesity Vis-À-Vis Sthaulya. International Ayurvedic Medical Journal. 2015; 3(2): 348-355.

Diploma en Alimentación y Masaje Āyurveda

Modalidad presencial (Madrid)
Modalidad online/semipresencial

Abierto periodo de inscripciones. ¡Plazas limitadas!

- Plan de estudios integral
- Orientación práctica y profesional
- Profesorado altamente cualificado
- Bolsa de trabajo
- Sello de calidad



INFÓRMATE: www.esayurveda.com - info@esayurveda.com - (0034)621203021



CÓMO DESHACERTE DEL ACNÉ

Controlar el estrés, equilibrar la alimentación y el cuidado de la piel nos sirven como guías para mantener a raya las molestias típicas del acné en el rostro.

El Acné es una afección dermatológica causada principalmente por la retención de la secreción de las glándulas sebáceas o por una alteración de carácter inflamatorio o infeccioso que sufren dichas glándulas.

Esta alteración se ubica generalmente en la cara, y en menor grado en la espalda, el pecho y los hombros.

Es la alteración más corriente en los hombres en etapa pueral, aunque también se da en la mujer y en edades menos específicas.

EXISTEN DOS TIPOS BÁSICOS DE ACNÉ:

- El Acné Vulgaris: afección de los folículos pilosos o glándulas sebáceas de la piel, dando como resultado las molestas espinillas e inflamación.
- El Acné Rosácea: supone una dilatación vascular de las venillas por debajo de la capa córnea de la piel que se pone de manifiesto en forma de mancha color rojizo azulado.

Este tipo de forma aparece más en las mujeres en las mejillas, aletas de la nariz, piernas y muslos.

¿QUÉ CAUSA EL ACNÉ?

El acné responde a la función inadecuada de las hormonas

andrógenos, en especial la testosterona, que puede llegar a estimular en exceso las glándulas sebáceas, las cuales se inflaman, produciendo un terreno perfecto para una sobre infección bacteriana, aquí la regulación hormonal es precisa para realizar un adecuado tratamiento.

El Estrés y las hormonas en concreto el cortisol, juegan un papel principal en la aparición del acné en la edad adulta, ya que la hormona del estrés (cortisol), provoca una estimulación de las glándulas sebáceas, cuyos poros se obstruyen y son caldo de cultivo para las bacterias.

También hay estudios en los que se ha demostrado recientemente que un 50% de los acnéicos poseen un alto nivel de **toxemia intestinal**.

Contaminantes como las drogas, los esteroides, los aditivos en la alimentación o metales pesados, son causa de la suciedad interna que se refleja en la piel.

¿CÓMO PODEMOS TRATAR EL ACNÉ?

Lo primero es una **dieta depurativa que nos ayude a liberarnos de tóxicos y limpie la sangre**.

La dieta ha de ser lo más natural posible, esto implica retirar alimentos procesados con exceso de grasas o azúcares,



“ El acné responde a la función inadecuada de las hormonas andrógenas, en especial la testosterona, que puede llegar a estimular en exceso las glándulas sebáceas, las cuales se inflaman, produciendo un terreno perfecto para una sobre infección bacteriana ”

no abusar de cereales como el trigo o lácteos.

Aumentar el consumo de verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y semillas, en cuanto a las proteínas animales elegir bajas en grasa, dando prioridad a pescados ricos en Omegas 3-6.

También se pueden tomar infusiones de “Hidrastis”, esta planta tiene la cualidad de destruir las bacterias tóxicas en el intestino ayudando a depurarlo, a la vez hay que cuidar de la flora intestinal con **bifidus** y añadir fibra alimentaria.

Las infusiones de diente de león o cardo mariano pueden ayudar a desintoxicar el Hígado esto es conveniente ya que tiene una implicación en los mecanismos de los ácidos grasos.

Suplementos nutricionales efectivos para el Acné, son la Vitamina A, E y Selenio ejercen una acción reductora del sebo y del hiperqueratosis de los folículos sebáceos.

La Vitamina C y la B6 y minerales como el Cromo o el zinc ya que tienen efecto hormonal regulador y pueden bajar los procesos inflamatorios de la piel.

Finalmente, la “Equinácea” es una planta reconocida por preservar el sis-

tema inmunológico, cicatrizar heridas, inhibir inflamaciones y eliminar bacterias en el medio intestinal.

HIGIENE Y LIMPIEZA DE LA PIEL

- Es importante realizar limpiezas diarias sin frotarse, simplemente lavar el rostro con jabones naturales como el de caléndula.
- Introducir al cuidado del rostro mascarillas que enfríen la piel, calmen y nutran como la arcilla blanca o la arcilla verde que depura el rostro de forma maravillosa.
- Te Tree Oil 100% puro se puede aplicar de forma tópica en la limpieza de la noche por su acción antibacteriana.
- Extracto calmante de camomila, tiene efecto calmante y enfría la piel ideal para las manchitas rojas.

Por último, realiza prácticas de relajación o meditación y ejercicio físico que ayude a mantener el cuerpo saludable y bajar el estrés diario.

La alternativa es cuidar el rostro con tratamiento estéticos naturales como la Acupuntura facial y los masajes revitalizantes donde se oxigena y purifica la piel, ayudando a restablecer la salud y la vitalidad del rostro ●



VACACIONES NATURALES Del 12 al 17 de Agosto ‘El corralón’ Sierra de Gredos

Un encuentro humano con práctica de disciplinas orientadas al autodesarrollo y el bienestar.

Actividades: Chi Kung, Tai Chi, Tao Yin, Meditación, Cuencos tibetanos y técnicas psicológicas como el niño interior, el perdón y la compasión.

www.recuperatuenergia.com
acupuntura_renying@yahoo.es – 607 113 182



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



SACANDO LA RAIZ

En un pueblo soleado llamado Viejunes del Moral, de esos que tienen pocos habitantes en invierno, pero muchos en verano y fines de semana; de aquellos en los que aprendemos lo que es la vida al aire libre y un poco salvaje. Una madre estaba en la cocina seleccionando el té que había cogido en las montañas la tarde anterior y de repente, su hija grita desde fuera:

—Mamá, hoy voy a venir a jugar con mis amig@s a casa—.

- ¿Y eso por qué? ¿No ibais a ir a casa de tu mejor amigo?
—respondió la madre.

-Sí, pero hay pinchos alrededor de su casa, como llovió e hizo sol ya están crecidos otra vez, y así no se puede jugar. —resopló la niña.

Después de escuchar a la pequeña, la madre se quedó como mirando al infinito y le dijo: —¡Ay hija mía! Esto me recuerda a cuando le digo a tu hermano, una y otra vez, que

“*¡Ay hija mía!
Esto me recuerda
a cuando le digo a
tu hermano, una y
otra vez, que mire
que le pasa con ese
dolor de cabeza
en vez de tomar
pastillas todo el
tiempo*”

—mire que le pasa con ese dolor de cabeza en vez de tomar pastillas todo el tiempo—.

No entiendo mamá, ¿qué tiene que ver? —dijo la niña.

En casa de tu amigo cada vez que llueve y hace sol durante unos cuantos días seguidos, vuelven a crecer las plantas y con ellas los pinchos. Después cortan con la máquina todo el patio y se llevan los pinchos y por unos días están bien, pero así nunca termina el ciclo.

Deberían ver dónde están las plantas que tienen de fruto esos pinchos y sacarlas de raíz, para que no volvieran a crecer alrededor de la casa. Si no, siempre van a estar igual. —explicó la madre.

—Claro mamá, lo entiendo, es verdad que así lo tienen que hacer una y otra vez, voy a decírselo a mi amigo.

Y la niña fue corriendo a por el teléfono a contarle a su amigo su gran descubrimiento.

Cuando éste llegó a casa para jugar, su amiga le preguntó qué le había dicho su mamá.

—Mi mamá me dijo que es un trabajo inmenso y laborioso arrancar planta por planta y que iba a terminar con dolor de lumbares de estar tanto tiempo agachada, que en todo caso lo que haría sería pasar el cortacésped más a menudo. —explicó el niño.

— ¡Igual que tu hermano! - gritó desde lejos la madre de la niña, y ésta sonrió entendiéndolo todo ●



Eva Álvarez

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

Tratamientos integrales basados
en una sabiduría milenaria para
el mantenimiento de la salud y
todo tipo de dolencias y enfermedades

Digitopuntura-Tuina
Acupuntura
Auriculoterapias
Ventosas
Alimentación



EVA ÁLVAREZ
MEDICINA TRADICIONAL CHINA
www.evaalvarezmtc.com
644 608 743

Consultorio en
Moncloa y
Plaza Castilla

4 CLAVES PARA TENER ÉXITO EN LA ELABORACIÓN DE TUS VEGETALES FERMENTADOS

El disponer de un lugar y unos útiles de trabajo adecuados para la elaboración de vegetales fermentados es tan importante como la calidad de los alimentos que usamos para este fin. Además, debido a la naturaleza de la fermentación, sabemos que hay varios factores externos que determinarán el producto final, como la temperatura, la humedad, la luz directa del sol y la presencia de productos químicos. A continuación, veremos cuatro claves fundamentales que debemos considerar para garantizar la mejor calidad de nuestros alimentos fermentados.

1. ADIÓS A LOS PRODUCTOS QUÍMICOS DE LIMPIEZA

El lugar donde vayamos a manipular los alimentos y los enseres de cocina deben estar libres de toda clase de químicos convencionales para la limpieza del hogar, como lavavajillas, detergentes, desengrasantes, lejía y amoníaco. Sus propiedades biocidas e irritantes, no solo son perjudiciales para el usuario, sino también para los microorganismos, tanto de nuestra microbiota como los implicados durante la fermentación de los alimentos.

En vez de usar productos químicos debemos higienizar nuestro espacio con productos caseros que contengan sustancias naturales como vinagre, limón, aceites esenciales, peróxido de hidrógeno, bicarbonato sódico y microorganismos eficientes (EM). Estos poseen efectos reguladores sobre el desarrollo de microorganismos in-

deseados y mantienen un ambiente limpio sin perjudicar nuestra salud ni malograr la calidad de nuestros alimentos fermentados.

2. ¡OJO CON LOS MATERIALES DE COCINA!

Cuando fermentamos vegetales sucede una bajada del pH de los mismos por acción de las bacterias acidolácticas, esto es, que aumenta el grado de acidez con la producción bacteriana de ácido láctico. La acidez contribuye a que algunos materiales inestables, presentes en útiles de cocina, principalmente metálicos o con revestimientos de mala calidad, reaccionen liberando sustancias tóxicas. Metales y sus aleaciones como el cobre, el hierro, el aluminio, el latón y el acero de baja calidad no son una buena opción para la manipulación de alimentos fermentados. Pese a ello, se pueden usar utensilios de aleaciones metálicas de buena calidad, para el procesamiento y corte de las verduras antes de fermentadas.

Tampoco los plásticos son una buena opción, aunque los hay de calidad superior, libres de BPA y ftalatos, que podemos usar sin mayor riesgo. El polietileno de alta densidad (HDPE) y el polipropileno (PP), representados por los números 2 y 5, respectivamente son los más seguros. Los plásticos marcados con los números 1, 3 y 7 deberían de evitarse a toda costa.



Los utensilios de madera como tablas de cortar y palas deberían ser usadas exclusivamente para las verduras y ser limpiados meticulosamente con los productos naturales anteriormente citados.

Por último, los recipientes de vidrio y barro vitrificado son los contenedores de fermentación que usaremos por excelencia, para la maduración y conservación de nuestros alimentos fermentados.

3. LA CONTAMINACIÓN CRUZADA POR MICROORGANISMOS INADECUADOS

Además de la fermentación de vegetales por mediación principal de bacterias acidolácticas, lo que daría lugar a vegetales lacto-fermentados, existen una variedad de microorganismos, como levaduras y hongos comestibles, para la producción de diferentes alimentos fermentados. Estos microorganismos requieren unas condiciones y un sustrato diferentes para desarrollarse exitosamente y ofrecer el producto esperado. Podemos encontrarlos en abundancia en alimentos fermentados como el pan y la cerveza, en el caso de levaduras. Y en el tempeh, miso y amasake, en el caso de hongos.

Cuando empezamos a desarrollar en un mismo espacio diferentes tipos de fermentaciones debemos tener en cuenta que, si no llevamos a cabo una buena higiene biológica, antes, durante y después del proceso, casi seguro seamos testigos de contaminaciones cruzadas. Por ejemplo, exceso de formaciones blanquecinas en un chucrut con demasiado gas, una rápida acidificación de un pan con poca alveolatura, o una instalación de moho verdoso en la superficie de nuestro cultivo de kombucha.

Para prevenir la contaminación cruzada con microorganismos inadecuados tenemos que evitar la interacción de cada uno de estos tipos de alimentos fermentados, llevando las diferentes actividades en lugares separados o limpiando meticulosamente el espacio de trabajo común, así como los utensilios exclusivos para cada tipo de fermentación, después de cada actividad.

Por último, es recomendable separar y aislar adecuadamente, la materia prima destinada para cada tipo de fermento, por ejemplo, las harinas de los vegetales.

4. LA MADURACIÓN DE LOS VEGETALES FERMENTADOS

Una vez procesados los vegetales adecuadamente debemos considerar el lugar de maduración, examinando las condiciones ambientales que disponemos para propiciar su conservación y calidad. Existen algunos factores que caracterizan: una alacena ideal para la maduración de vegetales, así como de bebidas no alcohólicas, de fermentación acidoláctica:

- Uso exclusivo para este tipo de fermentados. Por ejemplo, evitar levar el pan con masa madre o madurar el tempeh en el mismo espacio. Tampoco almacenar otros alimentos, especialmente harinas y granos.
- Limpiar bien los recipientes donde envasamos nuestros alimentos fermentados por el exterior, evitando la proliferación de microorganismos de la descomposición.
- Poca luminosidad u oscuridad, evitando la luz directa del sol.
- Procurar un lugar fresco. Una temperatura inicial de 10-20 °C, contribuye a la calidad del producto. En cambio, cuando la temperatura supera los 32°C puede alterar notablemente la calidad sensorial del producto final.
- Evitar un lugar demasiado húmedo, que permita la instalación de hongos alrededor.
- Etiquetar la fecha de envasado ayuda a reconocer el tiempo de maduración y el momento ideal para el consumo de nuestros fermentos.
- Mantener limpio el espacio con los productos naturales citados anteriormente.
- Usar bandejas de fácil limpieza evita contaminar el espacio con posibles rezumos.

CULTIVA VIDA: COSECHA SALUD



LA BIOTIKA
Desde 1979

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 SOLICITAR NOS 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!    



Mario Sánchez

Naturópata. Experto en Nutrición para la Salud, Colaborador en www.labiotika.es



UN ACERCAMIENTO A LA HIPNOSIS TERAPÉUTICA

Hipnosis proviene del griego Hipnos, que significa adormecer; no obstante, en 1841 James Brand, empleo el término hipnosis, aunque realmente la técnica no provocaba un sueño profundo, sino que al paciente entraba en un estado de superconcentración. La hipnosis terapéutica no es una pérdida de consciencia, está basado en las sugerencias y la máxima cooperación con el paciente.

EN QUE NOS PUEDE AYUDAR LA HIPNOSIS

Sin lugar a dudas es una herramienta de mucha valía para colaborar en la superación de diferentes situaciones como:

- Tabaquismo
- Mantenimiento de dietas.
- Ansiedad-nerviosismo.
- Insomnio

- Fobias diversas, etc.

Al ser una disciplina poco conocida se le atribuyen aspectos que se alejan de su propia realidad, por ejemplo, la hipnosis Ericksoniana, se trabaja dando instrucciones imprecisas y ambiguas para que el sujeto pueda imaginar libremente o crea aquello que le ayudara al ser hipnotizado.

El estado hipnótico o de superconcentración es la situación en la que la consciencia centraliza su atención sobre elementos concretos, separando el resto, genera un estado alterado de conciencia o trance sobre el que el terapeuta puede trabajar.

Muchas personas a lo largo de su vida sufren en algún momento estrés o ansiedad, y se buscan herramientas o recursos que a través del tratamiento mental-emocional les pueda ayudar. Según mi opinión la mejor manera para



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.

poder afrontar este tipo de situaciones va más allá, en muchos casos, de los hábitos saludables y el ejercicio. Por lo tanto, debemos de contar con un eje rector, que nos guíe en nuestra agitada vida, para eliminar las fisuras, es lo que llamo impactos de vida, entendido como todo aquello que tenemos que integrar, en nuestras vidas, situaciones buenas o neutras e incluso difíciles.

"EL ESTADO HIPNÓTICO O DE SUPERCONCENTRACIÓN ES LA SITUACIÓN EN LA QUE LA CONSCIENCIA CENTRALIZA SU ATENCIÓN SOBRE ELEMENTOS CONCRETOS, SEPARANDO EL RESTO, GENERA UN ESTADO ALTERADO DE CONCIENCIA O TRANCE SOBRE EL QUE EL TERAPEUTA PUEDE TRABAJAR."

lumen de nuestro cerebro. Por lo tanto, la mente inconsciente ocupa el 88% restante. Con la hipnosis podemos hallar mayor control sobre esta parcela. En él se encuentran las más arraigadas tendencias y costumbre, es la parte donde se trabaja para producir un cambio de tendencias que sea suficientemente duradero para el bienestar de la persona.

La hipnosis nos puede ayudar a producir cambios, durante el proceso hay que conocer unas nociones básicas de meditación que ayude a conseguir una mente en expansión y una mayor percepción, ayudando a surgir la alegría sin recurrir a la felicidad engañosa instantánea. Podemos con ello cambiar un mal hábito, una fobia...

PORQUE SE CONSIDERA TAN EFICAZ ESTA DISCIPLINA

Muchos estudiosos de la materia, consideran que la mente consciente ocupa aproximadamente, el 12% del vo-

lumen de nuestro cerebro. Por lo tanto, la mente inconsciente ocupa el 88% restante. Con la hipnosis podemos hallar mayor control sobre esta parcela. En él se encuentran las más arraigadas tendencias y costumbre, es la parte donde se trabaja para producir un cambio de tendencias que sea suficientemente duradero para el bienestar de la persona.

Hay que tener en cuenta que se debe acudir a un profesional cualificado para ponerse bajo esta terapia. En la que la persona explicara detalladamente la situación que ayudará a que introducir el tratamiento positivamente. Si tuándose cómodamente el proceso hipnótico le ayudará a entrar en un estado de concentración, en algunos casos, ayudados por objetos, que mantengan el estado de concentración. Hay que tener en cuenta que la hipnosis es una herramienta poderosa que hay que tener muy en cuenta ●



Ruben Pérez Guzmán

Hipnoterapeuta-
Osteopata. Moni-
tor de Mindful-
ness. Consulta en
el Centro Mandala
(Madrid).

649789167

rubenhipnosis@gmail.com

bienestar-cuerpomente.blogspot.com



Hipnosis Terapéutica

Para:

Adicción al tabaco
estrés, ansiedad, dolores
control de peso, etc

Ruben Pérez Guzman

hipnoterapeuta

monitor de mindfulness y osteópata
con más de 20 años de experiencia
Talavera de la Reina, Madrid y Toledo

649 789 167

rubenhipnosis@gmail.com

¿A TODOS NOS SIRVE APRENDER HIPNOSIS?



Nuestra vida, en casi todos los ámbitos está rodeada de la sugestión, uno de los aspectos principales de la hipnosis. La sugestión la encontramos en los medios de comunicación como por ejemplo la televisión y el cine. Tanto en la publicidad como en los contenidos, las noticias etc. También en nuestras relaciones profesionales y personales: en el trabajo, las amistades y con los familiares. En todos los casos nos puede ser muy útil saber distinguir dónde nos influye la sugestión y poder reconocer cuales son nuestros verdaderos gustos e intereses.

Siguiendo en el ámbito más personal, también nos puede ayudar la hipnosis a reforzar nuestra voluntad cuando queremos conseguir un objetivo. Yo utilizo la técnica de hipnosis rápida y regresiva que denomino “Método Flash Back”.

Y si nos enfocamos en la hipnoterapia, tiene muchas aplicaciones para cualquier tema relacionado con la voluntad y las emociones, que prácticamente abarcan todos los problemas que las personas nos encontramos en nuestras vidas.

Por ejemplo, muchas personas gracias a la Hipnosis Flash Back, han podido dejar hábitos nocivos y adictivos que no les dejaban llevar su vida con normalidad: el hábito de beber alcohol, la adicción a las drogas, al tabaco... Es un método sencillo que nos permite resolver el estrés y la ansiedad, los bloqueos emocionales, adelgazar, dejar de fumar, recuperar la memoria, incluso despedirnos de un ser querido, y también comprender nuestros errores actuales y poder resolverlos con la ventaja de no volverlos a repetir.

Como vemos aprender hipnosis tiene muchas utilidades tanto en la vida cotidiana como en cualquier ámbito profesional. Formarse en hipnosis Flash Back puede ser muy útil tanto para saber realizar la hipnosis como para llegar a solventar problemas personales e incluso como crecimiento personal ya que con ella podemos llegar a conocer cómo funciona nuestra mente, y con ello conocernos y superarnos a nosotros mismos.

Actualmente hay mucho interés en la sociedad por la hipnosis en general, en parte por la televisión y el

cine, pero en realidad el interés viene de muy antiguo ya que siempre se ha querido conocer la mente humana que ha sido en la mayoría de ocasiones “la gran desconocida” y el origen de todo. Por todo esto cada vez se está generando más interés por la formación que imparto con la cual se pueden entender nuestros procesos mentales y ayudarnos a mejorar.

Nos hemos hecho muchas preguntas como: ¿por qué reacciono de tal forma ante un hecho? Y aunque sepa que no es positivo para mi repito el mismo comportamiento recurrentemente ¿cómo puedo cambiarlo?

Se ha generalizado en nuestra sociedad recurrir a un “Coach” en muchas ocasiones. Con esta formación vamos más allá ya que podremos considerarnos nuestro propio “coach intuitivo”, también para ayudar a los demás, ya que desarrollaremos técnicas que potencian esa faceta de nosotros.

Por un lado, entrenamos la mente intuitiva, utilizando la auto hipnosis para lograr nuestros propósitos de una forma fácil. Y por otro podremos ayudar a las personas que lleguen a nuestra consulta y les cueste exponer su problema, o nos lo expongan totalmente enrevesado y difícil de tratar, ya que tendremos técnicas para llegar a la parte que originó el problema actual y conseguir una rápida y efectiva resolución de este.

En definitiva, el método nos da un amplio conocimiento de la mente y sus posibilidades ocultas, además de ayudarnos a solventar nuestras inquietudes y problemas. Por ello su conocimiento y práctica puede ser muy útil para cualquier persona.

“Y si nos enfocamos en la hipnoterapia, tiene muchas aplicaciones para cualquier tema relacionado con la voluntad y las emociones, que prácticamente abarcan todos los problemas que las personas nos encontramos en nuestras vidas.”

Todas las personas que lo han aprendido, si se dedican a ello, encuentran rápidamente demanda de sus servicios, la razón principal es que el método está muy actualizado a los problemas de la vida cotidiana. Además, cuando alguien pregunta por temas que tienen relación con “otras vidas” o bien sucesos inexplicables precisa de un profesional que le aconseje desde una perspectiva de conocimiento y experiencia.

Entre las personas que conocen y aplican este método hay médicos, enfermeros o psicólogos. Es decir, profesionales muy cualificados en su entorno profesional, evidentemente el método no enseña lo que ya saben, sino justo lo que había pasado a un campo de duda, o considerado simplemente superstición. Muchos descubren el inmenso poder terapéutico de las creencias y los paradigmas de la vida después de la muerte.

La formación que imparto hace más de 5 años junto con Fundación BLANCAMA es un curso profesional de hipnosis y regresiones (método Flash Back).

Ya que va desde cómo realizar la hipnosis hasta cómo proceder en cada caso. La persona puede empezar sin saber prácticamente nada y salir, una vez acabada la formación, con todo un sistema profesional ●



Ricardo Bru

Hipnoterapeuta y profesor de hipnosis regresiva.

Fundación BLANCAMA

www.ricardobru.com

FORMACIÓN EN HIPNOSIS Y REGRESIONES

Método Flash Back
Hipnosis rápida y regresiva

¡Muy práctica! ¡Con casos reales!

**CURSOS TERAPÉUTICOS
DE RICARDO BRU
Madrid**

**Inicio en
Octubre**



676 580 930

938 029 075

WWW.BLANCAMA.ORG

Organizado por Fundación BLANCAMA

Diploma acreditativo

blanca@blancama.org

**¡Ya puedes
inscribirte!**



7 pasos para alcanzar la felicidad

El viaje más importante que podemos hacer es hacia uno mismo/a. Desde mi experiencia, para transitar este camino, es fundamental seguir una serie de pasos de forma ordenada. Sino, es imposible avanzar. ¿Cuáles son estos pasos?

PASO 1

VERIFICAR QUE NO MANDAMOS EN NUESTRA VIDA

En primer lugar, tenemos que darnos cuenta de algo evidente, pero que a la mayoría nos pasa desapercibido: no mandamos en nuestra vida tanto como creemos.

Por ejemplo, cuando nos enfadamos o nos preocupamos, el enfado y la preocupación surgen en cuestión de segundos. Nosotros no hemos decidido vivir eso de forma voluntaria, sino que aparece de repente, como la lava de un volcán. Lo mismo suele ocurrir cuando una acción no tiene el resultado que esperábamos. Nosotros no escogemos conscientemente sentirnos mal, sucede en contra de nuestra voluntad.

Todo eso ocurre porque somos víctimas de un automatismo, de una programación: **no tenemos un ego... ¡el ego nos tiene a nosotros! No mandamos en nuestra vida.**

PASO 2

DESCUBRIR LAS CREENCIAS QUE NOS LIMITAN

Además de lo anterior, antes de empezar será imprescindible **descubrir las creencias que nos boicotean cualquier trabajo interior.** Se trata de una serie de límites mentales, que residen en el inconsciente y que nos impiden avanzar en este proceso de autoconocimiento.

Son creencias del tipo: “no seas egoísta, piensa primero en los demás”, “soy bueno/a cuando sufro por alguien”, “el otro me tiene que hacer feliz”, etc.

PASO 3

OBSERVAR AL EGO QUE NOS ATRAPA

Tras lo anterior (y solo tras haberlo hecho, o no avanzaremos) hay que observar a este mecanismo o ego que

nos posee y que, hasta ahora, había pasado totalmente desapercibido.

Por lo tanto, el tercer paso implica tener **herramientas concretas, útiles y prácticas para observar** aquel que manda en nuestra vida, al personaje o ego que nos ha usurpado el poder. En esta etapa, solo observamos y no hacemos ningún cambio: el mismo deseo de cambio suele ser una parte más del ego a observar... ¡y eso suele pasar desapercibido a mucha gente!

PASO 4

DIAGNÓSTICO

Si en el paso anterior hemos observado nuestro mecanismo, ahora será fundamental **ordenar las informaciones** que hemos obtenido en un **diagnóstico.**

¿Por qué?

No es lo mismo tener dolor de cabeza, que haberse roto una pierna o tener una insuficiencia renal. En todos los casos podemos sentirnos enfermos, pero el diagnóstico será totalmente distinto; es decir, no existe una única enfermedad ni una única medicina que lo cure todo.

Sin un diagnóstico concreto, ¿cómo sabríamos qué necesitamos para reequilibrar nuestra vida?

PASO 5

ESCOGER Y APLICAR LAS MEDICINAS QUE VAN A REEQUILIBRARNOS

Metafóricamente, podemos decir que cada persona tiene tres grandes capacidades: la capacidad de comprensión, la capacidad de amor y la capacidad de acción. Cuando cada una de estas capacidades se expresa de forma equilibrada, gozamos de una vida plena y feliz.



"EN PRIMER LUGAR, TENEMOS QUE DARNOS CUENTA DE ALGO EVIDENTE, PERO QUE A LA MAYORÍA NOS PASA DESAPERCIBIDO: NO MANDAMOS EN NUESTRA VIDA TANTO COMO CREAMOS."

Sin embargo, cuando alguna de ellas no se ha desarrollado lo suficiente o lo ha hecho en exceso, empiezan a surgir las dificultades y los desequilibrios.

El hecho de haber realizado un diagnóstico previo, nos permitirá aplicar las medicinas adecuadas para reequilibrarnos en cada una de estas tres capacidades.

PASO 6

LIMPIEZA DE LOS TRAUMAS DEL INCONSCIENTE

Una vez iniciado el proceso de reequilibrio de nuestros tres centros, merecerá la pena ir hacia atrás en nuestra historia, para localizar aquellas situaciones o momentos que quedaron grabados en nuestro inconsciente, generando así una serie de traumas.

En esta etapa se abre una gran oportunidad para recuperar esas capacidades y multiplicarlas. ¿Cómo? Liberando de ellas los traumas que nos retienen una gran cantidad de energía y, a la vez, descubriendo muchas de sus posibilidades que, hasta el momento, habían quedado sepultadas bajo el peso de la programación que nos atrapaba.

PASO 7

DESCUBRIR Y VIVIR DESDE LA ESENCIA

Tras lo anterior ya podemos empezar a conectar, de forma estable,

con nuestra Esencia. Ahora podemos conectar con la Vida, con nuestra Realidad profunda. Antes era imposible. Pero para hacerlo hay una serie de instrucciones concretas que hay que conocer. No basta con la buena voluntad.

En esta última etapa, empezamos a tener una vivencia de verdadera comunión con la totalidad, una vivencia de unidad, una vivencia de amor, una vivencia de comprensión, de entender que todo tiene un sentido y una dirección y, a la vez, una vivencia de formar parte de un universo. Naturalmente, también esta vivencia se va abriendo paso en nosotros gradualmente, pero tiene un sabor tan auténtico y tan real, que lo transforma todo.

ESCOGER LA RUTA ADECUADA

Hoy en día, existen muchos caminos de autoconocimiento. Te animo a implicarte en uno, que despierte tu confianza y de la mano de alguien que lo haya recorrido antes para no perderte en las distintas etapas.

Para saber cuáles son, puedes descargar gratis el e-book donde explico estos pasos y los peligros a evitar: www.danielgabarro.com/verdemente. También, puedes echar un ojo a Aula Interior: www.aulainterior.com.

En todo caso recuerda: lo más importante eres tú. Actúa. Invierte en ti. Transforma tu vida ●



Huerto San Antonio

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único

Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos

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



avabodha

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS
EN SOL

- ✓ KUNDALINI YOGA
- ✓ REIKI
- ✓ MEDITACIONES
- ✓ CHI KUNG
- ✓ CONSTELACIONES FAMILIARES

Información
669568501

www.avabodha.es info@avabodha.es



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

www.AulaInterior.com

Un curso de autoconocimiento útil y práctico con Daniel Gabarró
Experimenta GRATIS las primeras lecciones en

 **aulainterior.com**

¿Cómo puede ser mas liviano?

Un relato personal de un cambio a través de hamacados armónicos.



La primera vez que recibí una sesión de hamacados armónicos, ya había experimentado muchos tipos de masajes. Venía estudiando diferentes estilos de trabajo corporal, y había recibido sesiones placenteras de terapeutas de masaje Californiano, masaje tailandés, Shiatsu, Lomi-Lomi y Agui-Hara. Venía con muchos masajes consumidos y disfrutados.

Cuando el terapeuta de *Hamacados Armónicos* me empezó a hamacar por primera vez, lo que sucedió enseguida fue un descanso completo. La mente en paz. Quietud total. El cuerpo blando. La respiración profunda. Después, el ronquido ruidoso. La producción de un exceso de saliva que culminó en un lago en mi boca, combinado con mi relajación muscular formó un río de saliva hasta el piso. Descansé como nunca había descansado con un masaje. Silencio y liviandad total.

Esto fue el inicio de mi relación con el hamacado. De ahí, estude los cursos que estaban disponibles en Buenos Aires en este momento, mi ciudad elegida; y junto con Martín, otro compañero de estudio, y como buenos alumnos, nos pusimos a practicar diariamente. Cada vez encontrando un

descanso tan profundo. Mas ronquidos. Mas descanso.

Poco a poco, comenzamos a ofrecer sesiones de *Hamacados Armónicos* a amigos y amigas; empezamos a agregar un poco de hamacados en nuestras sesiones de masajes. ¿El resultado? Siempre una profunda relajación. Siempre agradecimiento. Siempre placer.

Hasta que un día, después de haber recibido una sesión, una mujer me pidió si podría traer a su padre, que convivía con los síntomas de la enfermedad de Parkinson. Yo había escuchado que *Hamacados* tenía buenos resultados con las personas de Parkinson, particularmente pudiendo reducir los temblores y generando mayor descanso.

Su padre vino la semana siguiente. La sesión trajo desafíos inesperados: debido a la rigidez corporal y los temblores, ni podía subirse a la camilla para recibir el masaje, por lo que había que adaptar la técnica para poder aplicarlo en una silla común. Cuando había llegado a mi estudio, tenía la espalda encorvada, y sus pies no se levantaban del piso; avanzaba muy lento, siempre con el miedo de caerse, y la mirada hacia el suelo. Cuando se fue, la espalda estaba más estirada y su mirada ya no iba al suelo, sino que, me miraba a la cara. Sus pies se levantaban

“ Cuando el terapeuta de Hamacados Armónicos me empezó a hamacar por primera vez, lo que sucedió enseguida fue un descanso completo. La mente en paz. Quietud total. El cuerpo blando. La respiración profunda. Después, el ronquido ruidoso. ”



henna method
PELUQUERIA NATURAL
¡Prueba la experiencial!
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

más, y caminaba con mayor velocidad. El cambio positivo fue llamativo. Sus ojos brillaban mientras me dijo “me siento como niño nuevamente” mientras salía de la puerta de mi estudio.

Desde entonces he trabajado con muchas personas buscando, por diferentes motivos, como encontrarse más cómodos. A veces

por dolor muscular, a veces por dolor articular, a veces por enfermedades autoinmunes como párkinson y esclerosis múltiple, a veces solo por el cansancio de la vida cotidiana y el deseo de cuidarse. En todos los casos, los receptores de las sesiones siempre encuentran muchos beneficios. En primer lugar, el descanso profundo. Para mí, como receptor de hamacados, algunos de los beneficios más grandes son los más difíciles de explicar. Tiene que ver con el proceso hacia adentro; el aumento de la conciencia corporal y el registro propioceptivo. Esto es el proceso de sentir mi propio cuerpo. Esto suele traer todo tipo de “darme cuenta”, o cambio de significado.

Solo ayer recibir una sesión. Me di cuenta de la tensión que venía sosteniendo sobre mi espalda y que me estaba produciendo un leve dolor en la zona lumbar del lado izquierdo. Después de la sesión se había ido el dolor. También sentí el estado defensivo (activación simpática) que tenía en general. Recibiendo la sesión registré como estaba “preparado para la batalla”. Ese darme cuenta en el momento, trajo una emoción de tristeza, y después un gran alivio. Me dio la posibilidad de aflojar y entregarme a la calidad de contacto y cuidado que estaba recibiendo sobre la camilla de masajes.

Desde el comienzo de los estudios de Hamacados me aportó grandes aprendizajes. Me enseñó que a veces menos, es más. Me enseñó que a veces es mejor ablandarme, en vez de ir a la pelea. Me enseñó como escuchar mejor y como estar más presente tanto en las sesiones como en la vida cotidiana.

Hace ya 10 años que enseño Hamacados Armónicos®, y para mí sigue siendo un proceso de auto-descubrimiento, un espacio especial de investigación personal sobre todos los que estamos juntos en el aula; un espacio de sinceridad, honestidad y respeto. ¡Ah, y me estoy olvidando de algo importante... un espacio de muchísimo placer! ●

*¿Te gustaría aprender hamacados armónicos?
Roger Jackson estará enseñado en Madrid de Agosto en adelante.*



Roger Jackson

Director de OASIS - Argentina.
Instructor de Hamacados Armónicos®, Masaje Californiano Oasis®, Masaje Tejido profundo y Terapia Neuromuscular Puntos Gatillo.
Instructor de la ESCUELA SPAZIO MASAJES - España
+34 693 059 088
www.masajecaliforniano.com

Espacio Calithai Masajes
MASAJE CALIFORNIANO ESALEN
Afloja la Rigidez Corporal
Suelta el Control Mental
Promueve una Postura Funcionalmente Correcta
MASAJISTA ESALEN CERTIFICADA
¿BUSCAS UN ESPACIO TERAPÉUTICO PARA TRABAJAR?
Sala Grupal - 55m2 - Salas Individuales
CITA PREVIA
C/ Gonzalo de Córdoba 17, Oficina B (Pza Olavide)
María Lucas - 667.40.65.41
calithai.maria@gmail.com
www.masajeterapia.net

sociedad tecnología y modernidad

En los últimos tiempos se habla mucho, porque los avances tecnológicos así lo requieren, sobre cómo las nuevas tecnologías y la robótica han de implantarse en nuestra sociedad de modo casi irremediable porque –dicen– es el futuro.

Ante este tipo de afirmaciones, no puedo dejar de preguntarme ¿qué es exactamente ese futuro que algunos parecen conocer? Y, me parece sospechoso que precisamente sean las grandes multinacionales las que promuevan este tipo de “profecías”, que con gusto compramos en honor a la satisfacción, la comodidad, la novedad, la inmediatez, la modernidad, etc. sin hacer, como consumidores, grandes valoraciones a largo plazo. Si es bueno, bonito y barato, nos lo quedamos y si no es barato, pero nos permitirá estar “a la última”, también.

Hablamos de que la sociedad y la tecnología avanzan a pasos agigantados, pero ¿qué significa avanzar?, ¿qué entendemos por evolucionar? ¿es la modernidad buena o mala en sí misma? ¿Qué papel activo tenemos como consumidores y como personas que constituimos la sociedad?

A veces tengo la sensación de que hablamos de la sociedad como si fuese un ente ajeno a nosotras, pero las personas somos quienes conformamos las sociedades.

Cuando olvidamos esto, pasamos a hablar del futuro como si fuese una profecía inevitable. Y digo yo, que en el futuro trabajarán más máquinas que personas si nosotras aceptamos y actuamos para que esto sea así. Entiendo que podemos decidir tomar otros caminos, que construyan sociedades diferentes. El caso es ¿qué tipo de sociedad queremos construir y cómo contribuimos a ello?

LA CONFUSIÓN ENTRE LIBERTAD Y HEDONISMO

Son muchas las ideas y creencias que damos por sentadas sin cuestionarlas. Defendemos la idea de libertad como posibilidad de elección y de satisfacción de los deseos del individuo, sin darnos cuenta de que esa libertad se limita sólo a las formas sin apelar a lo más esencial. Aparentemente, en el contexto en el que vivimos nos hace más libres, pero ¿es así internamente? ¿me vivo más libre gracias a las tecnologías?

Las máquinas, los robots, los teléfonos móviles, etc. no son en sí mismos ni buenos ni malos, son herramientas que hemos creado y serán beneficiosas o perjudiciales dependiendo del uso que hagamos de ellas ¿las usamos desde la libertad, o lo hacemos desde la adicción y la esclavitud?

Para saber si usamos las tecnologías libremente o no, y si nos hacen más libres o no, habrá que preguntarse primero en qué consiste la libertad. Si la libertad consiste sólo en la posibilidad de elegir, entonces sólo podemos ser libres en tanto que podemos elegir. ¿Dejamos de ser libres cuando no podemos elegir? Decía Viktor Frankl, que existe una libertad interior que no nos puede ser arrebatada y que tiene que ver con la elección sobre nuestra actitud. Tal vez no podemos elegir externamente, pero internamente man-



tenemos la libertad del “cómo y desde dónde decidido actuar o no actuar”.

Otra reflexión necesaria cuando hablamos de la libertad de elección, consiste en preguntarnos qué nos impele a elegir lo que elegimos y no otra cosa. Si elijo ir a un lugar, ¿qué causa última me ha impelido a ir a ese lugar? ¿En qué sentido lo he elegido yo?

Tendemos a elegir en función de la satisfacción que nos produce algo. En este sentido, nos dejamos llevar por el hedonismo, entendido aquí como la búsqueda de la felicidad a través de la suma de los objetos y momentos placenteros. Como si la suma de placeres finitos pudiese conducirnos a un placer-felicidad infinito. ¿A caso lo satisfactorio nos conduce siempre a la serenidad y la paz profundas? A veces tenemos que elegir opciones que nos son “las que querríamos” pero que sabemos que sirven mejor al bien común, que no es distinto del propio. Tal vez no era lo deseable pero sí que era lo mejor y lo que nos dejaba “en paz”.

Sin duda, la posibilidad de elección tiene un papel muy importante en cuanto a nuestra libertad social, ahora bien, requiere del conocimiento para que esa elección se convierta en responsabilidad y libertad. Con conocimiento, no me refiero aquí al conocimiento intelectual sino a la escucha profunda de uno mismo y del mundo que conlleva una comprensión sentida. Gracias a la comprensión sentida, al contacto profundo conmigo misma y con el otro, puedo actuar desde la libertad. Puedo darme cuenta de si las tecnologías me atan, de lo que suma al mundo o lo que sólo suma a unos pocos mientras resta a otros muchos y a la Tierra. ¿Para qué tanta tecnología y tanto “avance”? **¿no deberíamos antes de seguir avanzando parar a mirar dónde estamos, quienes somos y qué es lo que nos acerca a lo más verdadero en nosotros y los demás y lo que os aleja?**

"SON MUCHAS LAS IDEAS Y CREENCIAS QUE DAMOS POR SENTADAS SIN CUESTIONARLAS. DEFENDEMOS LA IDEA DE LIBERTAD COMO POSIBILIDAD DE ELECCIÓN Y DE SATISFACCIÓN DE LOS DESEOS DEL INDIVIDUO, SIN DARNOS CUENTA DE QUE ESA LIBERTAD SE LIMITA SÓLO A LAS FORMAS SIN APELAR A LO MÁS ESENCIAL."

YOGA, FILOSOFÍA Y MODERNIDAD

Podría parecer que el tema que estamos tratando no tiene nada que ver con el yoga, la filosofía y la espiritualidad. Pero una espiritualidad, una filosofía o un yoga, que no tengan en cuenta el mundo y el sentido de la libertad, no pueden

ser considerados verdaderos.

La filosofía de la Antigua Grecia, así como buena parte de las filosofías orientales, entre las cuales el yoga, buscaron a menudo la libertad en la superación del sufrimiento y distintas corrientes filosóficas señalaron que el desconocimiento de uno mismo y el deseo son las causas fundamentales del sufrimiento.

Antes hemos hablado de la confusión de la libertad con el hedonismo. El yoga, igual que ocurriera en el budismo y otras filosofías, apela a **la ecuanimidad como cualidad que conduce a la serenidad y la libertad**. Y para ello nos da una herramienta fundamental, la meditación, que podemos traducir como **atención plena, observación de lo que es tal como es, sin dar cancha a los juicios**. La observación es una herramienta indispensable, porque abre la puerta a las profundidades del corazón. **Cuanto más dispuestas estamos a ver, más vemos y en ese ver, se da una comprensión que nos hace más libres**. En realidad, no es que nos haga más libres, sino que nos permite darnos cuenta de una libertad que nos constituye más allá de la libertad de elección o la posibilidad de satisfacer o no determinados deseos y a la vez.

La libertad que nos constituye esencialmente, es la que hace posible una libertad profunda en nuestro quehacer, en las decisiones que tomamos, en el tipo de consumo que hacemos, en las sociedades que construimos... La elección verdaderamente libre es aquella que nace de lo más auténtico de nosotras, aquello que nos une al mundo, a la totalidad de los seres y que se transforma en acción de forma espontánea y serena. **¿Qué tipo de sociedad eliges crear?** ●



Montse Simón
Miembro y profesora de la Asociación S'OM.

Imparte clases de yoga para adultos y niños. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. Vivió varios años en India donde estudió sánscrito en la Banaras Hindu University.

FILOSOFÍA VIVA PARA LA TRANSFORMACIÓN



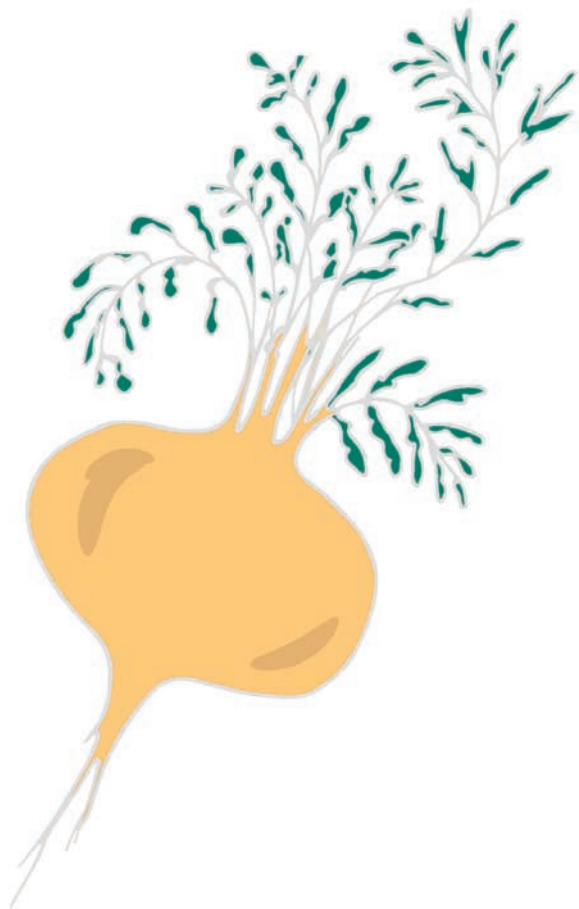
Consultas
Individuales
Talleres - Cursos
Retiros

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

LOS SUPERALIMENTOS IV

La Maca

“El alimento de los guerreros”



Uno de los superalimentos más conocidos es la maca, alimento popular por ser fuente de la legendaria fuerza y resistencia de los guerreros del Imperio Inca.

La Maca (*Lepidium peruvianum*) también es conocida como “el ginseng indio”.

Esta planta crece en el centro del Perú, en las altas mesetas de las cordilleras de los Andes! Las altitudes más elevadas del mundo! Este terreno es muy rico en minerales motivo por el cual, la maca contiene una increíble variedad de proteínas y microelementos beneficiosos.

Se ha cultivado como una hortaliza en esta área por lo menos por 3000 años. Tiene un olor similar al caramelo de azúcar con mantequilla y su raíz se utiliza para hacer los suplementos.

Los pobladores andinos desde la antigüedad la utilizaban para mejorar sus capacidades físicas y mentales, también como estimulante sexual y para aumentar la fertilidad. La leyenda cuenta que los incas solían consumirla antes de las batallas, porque les daba vigor y fuerza; incluso entonces era un superalimento exclusivo de los más altas clases de la sociedad y una recompensa para los guerreros que había destacado en la batalla.

En la medicina herbal peruana se cree que ayuda con la anemia, la tuberculosis, trastornos menstruales, así como la esterilidad. Fray Antonio Vázquez de Espinoza en 1598 hace una mención al consumo de esta planta por parte de los pobladores.

La maca se come cocinada, al horno o asada, preparada en una sopa y se usa para hacer una bebida fermentada, llamada chicha de maca.

Este tubérculo andino, es muy rico en proteínas contiene 18 de los 20 aminoácidos, minerales (entre ellos el cobre muy importante para la fertilidad y el zinc mineral constituyente de las hormonas sexuales y de las células sexuales) también contiene vitaminas.

Los principios activos de esta planta son las macamidas o los alcaloides de la maca, son componentes que actúan en el hipotálamo y las glándulas suprarrenales, regulando los niveles hormonales y teniendo efecto energético y de aumento de virilidad.

La maca es segura para la mayoría de las personas cuando se emplea en las cantidades recomendadas, en altas dosis podría producir algún efecto adverso. Los componentes de la maca que podían producir algún efecto adverso serían los glucosinolatos (sustancias presentes en todas las plantas crucíferas); estos componentes medicinales en altas dosis tienen un efecto irritante y rubefaciente, lo que ocurriría al ingerir grandes cantidades del vegetal fresco. Estos efectos no se producirían al ingerir la maca en polvo ya que durante el procesado ha perdido su capacidad irritante. Y en los suplementos de maca no se encuentran suficientes cantidades de glucosinolatos como para producir efectos tóxicos.





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

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches
Escapada con niños
Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919



“*Las características de la Lúcum y el Camu nos permiten considerarlos magníficos complementos alimenticios, e incluso superalimentos*”

Existe una contraindicación muy conocida entre los alimentos que contienen vitamina K y los medicamentos anticoagulantes, estos fármacos actúan bloqueando la vitamina K, que es coagulante. Pues bien, si la dieta es muy rica en vitamina K, los fármacos pierden efecto y se podrían producir trombos. A tener en cuenta que la maca pertenece a la familia de las crucíferas, como la col el repollo. Y estas verduras son las que presentan mayor cantidad de contenido en vitamina K.

Existen diferentes ecotipos de maca, que se definen por el color externo de su raíz: amarillo, blanco cremoso, rojo, morado, negro. Tener en cuenta que según el color varían las proporciones de sus componentes.

Su consumo para aumentar la fertilidad y sus propiedades afrodisiacas son los usos más populares y tradicionales, es conocida como **la viagra peruana** se usa tanto para hombres como mujeres.

Se considera un **reconstituyente energético**, es un alimento altamente nutritivo y energético, excelente

para los atletas. Los pobladores de la Sierra Central llaman a la maca **el Doctor Macasi**.

Mencionar sus efectos beneficiosos durante **la menopausia**, además debido a su alto contenido en calcio es un buen alimento para la prevención de la osteoporosis. También puede ser de ayuda a la regulación del ciclo menstrual.

Tiene un **alto contenido en hierro** ayudando a prevenir la anemia por falta de hierro.

La maca aumenta los niveles de oxígeno en la sangre y ello mejora la funcionalidad cerebral, memoria y lucidez.

La maca es un adaptógeno y estos estimulan la respuesta inmune y aumentan la vitalidad en general.

Destacan sus componentes sulfurados, estos tienen una función antioxidante importante.

Debido a su riqueza nutricional la maca es muy valiosa pues cubre los requerimientos nutricionales y previene carencias.

Una forma fácil de usar este alimento es añadir una cucharadita a un batido o yogur, así como condimento de platos o para realzar el sabor de galletas o dulces.

Tener en cuenta que debido a sus propiedades energizantes es más aconsejable tomarla por la mañana que por la noche ●

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

Fuentes de referencia:

El poder mágico de los superalimentos. Editorial macro
web botanica on line / web zamnesia / web ecoticias.com



RESPIRACIÓN Y SILENCIO

¿Puede la Respiración estar vinculada con el Silencio? ¿En qué forma?

Te invito a acompañarme en esta reflexión.

La respiración es movimiento constante. El silencio se diría que es quietud. Pero hay un silencio que vibra, un silencio que es fecundo, que está vivo. Un silencio que nos lleva hacia nuestro interior y al que podemos acceder siguiendo el hilo de la Respiración...

La respiración consciente: ese movimiento que lleva a la quietud, al Silencio. El silencio esencial, creativo. Un silencio que es origen y que es final.

¿Reconoces ese silencio? ¿Cuán a menudo te permites llegar a él?

En nuestra sociedad civilizada hay mucho ruido. Nos educan a estar focalizados siempre en el exterior. Descuidamos nuestras emociones, también nuestra espiritualidad. Nos identificamos con ciertas creencias, pensamientos: yo soy esto, yo soy lo otro... ¿pero quién eres tu realmente?, ¿quién soy yo?.

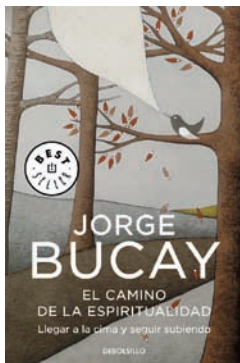
La respiración y el silencio son verdades fundamen-

tales, eso que Somos. Es presente vivo y constante. La respiración da entrada a la vida. Eso es lo que ahora mismo existe, una respiración definida por ese movimiento que es como una ola que va y viene. Como el mar, ese mar que aquieta la mente con su sonido y nos conecta con la inmensidad de nuestra naturaleza, de nuestra esencia. Ese círculo del recibir y el dar, la inhalación y la exhalación que nos acompaña en todo momento mientras permanezcamos aquí.

Es lo único que no cambia: que respiramos. Somos. Lo demás son conceptos, creencias, ideas. Juegos que surgen del silencio que crea... y la respiración es el fuelle que enciende el fuego creativo.

¿Cómo es ese fuelle en ti? ¿CÓMO RESPIRAS?

Pararnos a sentir nuestra respiración, a escucharla... a veces puede asustar. Observar algo tan sencillo, tan natural y poderoso en uno mismo... la vida en sí misma, en plena expresión y movimiento. Reconocer quien soy en su simplicidad, más allá de nombres, de profesiones, de identificaciones. Entrar en el Silencio, en ese espacio esencial dónde me encuentro y dejo



El camino de la espiritualidad

Jorge Bucay

El autor nos propone que después de haber conquistado una actitud menos dependiente, después de haber desarrollado nuestra capacidad de amar y de haber sido capaces de enfrentarnos con las pérdidas y los duelos, después de darle un sentido a nuestra búsqueda de la felicidad y de tomar la decisión de intentar volvernos más sabios cada día.

15€

Ed. DEBOLSILLO



Atención plena

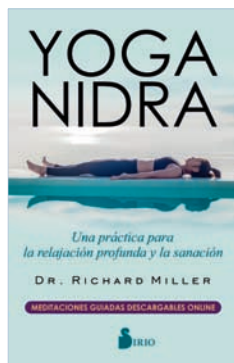
Mindfulness basado en la tradición budista

Dokushō Villalba

Este manual basado en la tradición budista de Dokushō Villalba Roshī, auténtico maestro zen contemporáneo, nos presenta la esencia de la experiencia del despertar del Buda: la atención plena (mindfulness). Usando un lenguaje contemporáneo, nos propone descubrirla y cultivarla siguiendo un método adaptado a nuestra vida cotidiana.

15€

Ed. Kairós



Yoga nidra una practica para la relajacion profunda y la sanación

Dr. Richard Miller

Adecuado tanto para principiantes como para practicantes avanzados, pero nuevo para la mayoría de los occidentales, el yoga nidra ofrece una manera incomparable de experimentar la culminación del arte del yoga, y acceder a las recompensas físicas, emocionales y espirituales más profundas que su práctica nos aporta.

9,95€

Ed. Sirio



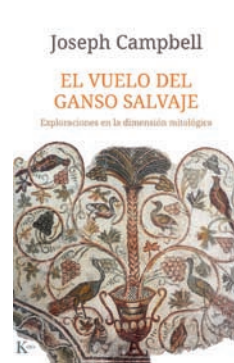
Hinduismo para la vida moderna

Naren Herrero

El hinduismo es la tradición espiritual viva más antigua del mundo, mucho más extendida de lo que se piensa. Aun así, en Occidente la cosmovisión hindú suele ser malentendida, cuando no directamente ignorada, y no deja de ser paradójico que ese desconocimiento nos impida ver que, en la renovada espiritualidad laica moderna, afloran muchos rasgos esenciales de la tradición hindú.

18€

Ed. Kairós



El vuelo del ganso salvaje

Joseph Campbell

¿Cuál es el «significado» de un árbol? ¿Y el de una mariposa? Las cosas, como los mitos, sencillamente son. Al contrario de la tendencia actual que considera la palabra «mito» como sinónimo de «mentira», los mitos no son invenciones, sino una clase especial de «acontecimientos», reconocidos por videntes y poetas, que pueden ser cultivados para el mayor bienestar de todos.

18€

Ed. Kairós

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

27 de Julio - Encuentro

Relajarse en Acción

www.claudiabedacarratz.com

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

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

Festival de Verano

(Llanos de Penagos-Santander)

del 4 al 11 de Agosto

www.circuloagora.com

Vacaciones Naturales

del 12 al 17 de Agosto

www.recuperatuenergia.com

Enseñanzas Avanzadas Medicina Tibetana
del 8 al 14 de Agosto

www.budismotibetanoalovera.com

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

Asesoramiento Filosófico - Montse Simón

www.montserratsimon.com

Aula Interior

www.aulainterior.com

Blancama - Formación en Hipnosis

676 580 930

www.blancama.org

Escuela de vida

695 309 809

www.escueladevida.es

Escuela Superior de Ayurveda

621 203 021

www.esayurveda.com

Espacio Calithai Masaje

667 40 65 41

www.masajeterapia.net

Estiramientos de cadenas musculares

964 256 263

www.estiramientosdecadenasmusculares.com

Teatro Gestalt - La canoa de papel

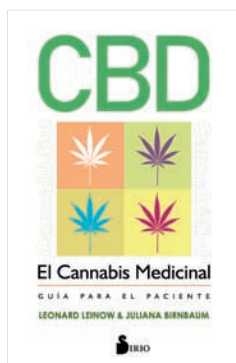
Formación 2019-2020

www.lacanoadepapel.com

Thubten Dhargye Ling - Estudios Budistas

915 632 959

www.budismotibetanomadrid.org



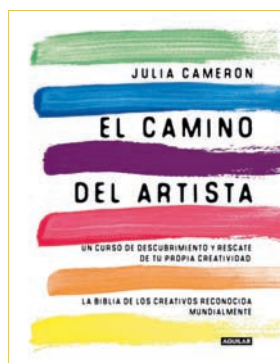
CBD. El cannabis medicinal guía para el paciente

Juliana Birnbaum y Leonard Leinow

Esta guía práctica y accesible sobre el uso del cannabis medicinal, contiene gran cantidad de información útil tanto para principiantes como para pacientes experimentados que desean saber más. El CBD (cannabidiol) es un componente que puede aliviar las convulsiones, el dolor, la inflamación, la artritis o, incluso, la ansiedad y la depresión, entre otros muchos problemas.

15,95€

Ed. Sirio



El camino del artista

Julia Cameron

La mayoría de nosotros anhelamos ser más creativos y muchos creemos que conseguir serlo es imposible porque en realidad no lo somos. Este planteamiento es erróneo y lo único que provoca es que nuestra creatividad se quede dormida en nuestro interior junto a nuestra verdadera esencia.

16€

Ed. Aguilar



Educar con serenidad

Patricia Ramírez

Los padres y las madres nos tomamos la educación muy en serio, pero debemos dejar de copiar antiguos modelos para empezar a innovar, ser creativos y pensar que existe otra forma de educar sin recurrir a los gritos y a la figura de autoridad. Y, sobre todo, sin desesperarnos.

17,90€

Ed. Grijalbo



Colon Irritable

Dirk Schweigler

El síndrome de intestino irritable, más conocido como colon irritable, es el trastorno gastrointestinal que se diagnostica con mayor frecuencia. Se trata de un asunto delicado pues, a menudo, los médicos se encuentran desorientados y los pacientes se sienten abandonados a su suerte durante demasiado tiempo.

11,95€

Ed. Sirio

RECOMENDACIONES

NOCHES DEL BOTÁNICO HASTA EL 31 DE JULIO



El Real Jardín Botánico de Alfonso XIII celebra de nuevo el ciclo de conciertos para las tardes y noches de verano en el que actuarán una selección de artistas nacionales e internacionales para presentar sus últimos trabajos y éxitos en directo desde un entorno único. Esta nueva edición reúne un cartel con la presencia de grandes artistas como Woody Allen, Jane Birkin, Loreena McKennitt, Michael Bolton, Macy Gray, Keane, Ana Belén y Salvador Sobral entre muchos otros.

Más información en: <http://nochesdelbotanico.com/>

VERANOS DE LA VILLA 2019 HASTA EL 1 DE SEPTIEMBRE

Veranos de la Villa, el festival estival organizado por el Ayuntamiento de Madrid, recoge la esencia de sus tres veranos anteriores y presenta una nueva y amplia edición que arranca el 28 de junio con una gran fiesta de inauguración y que expandirá numerosas propuestas culturales por toda la ciudad hasta el próximo 1 de septiembre.

Más información en: <https://veranosdelavilla.madrid.es/>



CAMPAMENTOS DE VERANO 2019



Mediante juegos, arte, experimentos, dinámicas y demás actividades prácticas nos acercaremos a nuestro entorno con una nueva mirada, siempre positiva, para conseguir cambios reales y efectivos en nuestros hábitos, pero también en nuestro entorno más cercano. Comprenderemos cómo nuestras actividades afectan a otros lugares remotos del planeta y entre todos también propondremos soluciones para conseguir respetar a estos pueblos y naturaleza lejanos.

Más información en: <https://bit.ly/2si9haU>

Alimentación/Nutrición

Escuela de Vida (pág. 21)

695 309 809

Masajes Ayurvedicos (pág. 33)

677 35 25 27

Centro de Estudios

Consulta Filosófica (pág. 15)

www.montsesimon.com

Tierra de Budas (pág. 15)

www.budismotibetanoalovera.com

Escuela Superior de Ayurveda (pág. 27)

www.esayurveda.com

Blancama-Ricardo Bru-Hipnosis (pág. 37)

www.blancama.org

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 21)

91 413 14 21 – 656 676 231

Cuidado personal

Henna Metod (pág. 41)

91 085 25 07

www.hennametod.com

Namarupaterapias (pág. 29)

625 56 58 89

www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Daniel Gabarró (pág. 39)

www.campusdanielgabarro.com

La magia del sentir (pág. 17)

www.lamagiadelsentir.com

Teresa Rodríguez-Coaching (pág. 19)

teresardgzj@gmail.com

Teatro Gestalt (pág. 17)

teresardgzj@gmail.com

Rubén Pérez-Hipnoterapia (pág. 35)

rubenhipnosis@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. 31)

644 60 87 43

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pág. 41)

www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 25)

677 35 25 27

Meditación

Juan Manzanera (pág. 19)

630 448 693

Restaurantes

La Biotika (pág. 33)

646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 19)

91 468 03 31

Técnicas Corporales

Estiramientos de Cadenas Musculares

(pág. 23)

estiramientosdecadenasmusculares.com

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 39)

91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 23)

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. 19)

www.tresazules.com

Circulo Ágora (pág. 35)

info@circuloagora.com

Vacaciones Naturales (pág. 29)

www.recuperatuenergia.com

Yoga

Centro de Terapia-Avabodha (pág. 39)

669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 47)

91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 41)

635 648 829

Centro de Yoga Shadak (pág. 23)

91 435 23 28

Zen

Jardín de Luz (pág. 11)

www.zenluz.org

VerdeMente

El mejor camino para ti
Todo lo que necesitas

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 646 92 60 38



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

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

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

Promociones Especiales**Contenidos****WEB****Blog****Mailing****Redes sociales**

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

91 528 44 32 - 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 200€ realizadas por un cliente en el mismo día.

invitamos a tu acompañante



Válido por una sola vez en los restaurantes hasta el 31 de agosto, 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 31 de agosto.
Usa el código: 0308

ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Baleares, 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
Ríos Rosas o Canal

La Hospedería del Silencio

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

www.ecocentro.es -

