

Verde Mente

Septiembre 2019 | N 237



Entrevista a Nora Rodríguez *Educación para la Paz*

Mente de principiante

Juancho Calvo

¿Cuánto ciudas tus ojos?

Amelia Jurado

Qi Gong y tradición

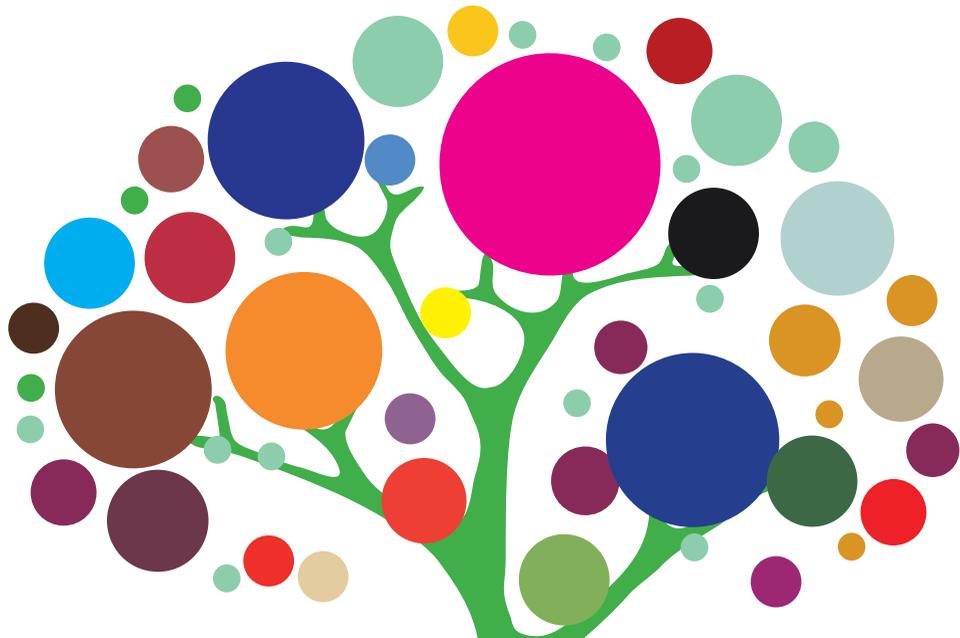
Janú Ruiz

Fen Shui para el lugar de trabajo

Shu-Yuan Chen

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

Verde Mente

25 años contigo

www.verdemente.com





NUEVOS

eBook

www.verdemente.com

Descarga gratuita

EDITORIAL

EDITORIAL

Llegó septiembre. Un curso más lleno de esperanzas, aunque todos sentimos esa sensación de cierto estancamiento, como resultado de la “quietud” política que sufrimos y que frena algunos anhelos.

VerdeMente continúa y como siempre lleno de contenidos nuevos y adaptado al momento del año en el que nos encontramos. La entrevista de este mes se refiere a un tema clave: la educación. Una cuestión trascendental para muchos de vosotros. ¿Están recibiendo vuestros hijos una educación desde una perspectiva humanística? Y con ello no me refiero al empleo del término que veo últimamente reflejado, vinculado a la religión, sino a una educación global en la que se coloca en el centro a la persona. Fomentando de una manera mucho más intensa la colaboración entre nosotros y la concienciación de un mundo global que debe cambiar. Y hacerlo no significa repetir fórmulas ya conocidas, sino optar por nuevas opciones, en las que juega un papel fundamental la colaboración y la cooperación. En esa línea debemos situar la entrevista de **Nora Rodríguez**, una formadora que ha realizado gran parte de su labor en contextos de exclusión, que la permitieron ser crítica con las herramientas que disponía, y al mismo tiempo centrarse en nuevos aspectos.

Junto a esta entrevista, como siempre mucho más. **Ramiro Calle** reflexiona sobre el Hatha Yoga y los sucedáneos postmodernos de éste. **Juancho Calvo**, se acerca a la indicación del Zen y qué debemos esperar de nuestro estudio y aproximación a él. **Pablo Veloso** incide sobre la necesidad de interrogarnos para poder avanzar. Acomodarnos en nuestros relatos, en nuestras justificaciones, en nuestros peros, provoca un ensimismamiento que en muchas ocasiones nos bloquea. Algo sobre lo que también reflexiona **Daniel Gabarró**. Tampoco es posible acercarnos, liberarnos, establecer un nuevo estadio en nuestra existencia sin esfuerzo, como describe **Janú Ruiz** y el Chi-Kung. O **Amparo Ruiz** sobre la búsqueda de la paz interior.

Como siempre, nos acercamos a la dieta en este mes, con especial interés a la medicina Ayurvédica, con una entrevista a la **Dra. Prachiti Kinikar**, y también con las recomendaciones frente al otoño de **Ángela Gómez**. **Nuria Balmisa** nos acerca a las propiedades de la semilla del baobab... Y mucho más... artículos sobre el cuidado de la piel (**Gloria Merino**), sobre las posibilidades que te abre el Fosfenismo (**Adriana S. Sorina**), sobre cómo el Feng Shui puede ayudarte en tu espacio de trabajo... (**Shu-Yuan Chen**).

También sobre opciones que hagan más llevadera tu vida, como las recomendaciones de **Francisco Alonso**, o de **Amelia Jurado** sobre cómo la Visión Natural ayuda a tus ojos, o la Técnica de los Hamacados Armónicos como describe **Roger Jackson**.

Ah, y no te olvides del cuento taoísta de **Eva Álvarez**...

Antonio Gallego

VerdeMente

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

**Diseño, Maquetación
y Comunicación**

Mar Gallego García

Imágenes

Shutterstock - Pixbay

25 años

Redacción

C/Cabeza, 15, 2º D
(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

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

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



Autor: Bytran2710
Valle neblinoso (Vietnam)
pixbay.com

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”

Ejemplar gratuito

SUMARIO



Entrevista a Nora Rodríguez **8**

Educar para la Paz

El viaje hacia la Paz **13**

Amparo Ruiz Cortés

El Fosfenismo **16**

Adriana S. Sorina

¿Cuánto cuidas tus ojos? **18**

Amelia Jurado

Qui Gong y tradición **20**

Janú Ruiz

Sección Yoga y Orientalismo **22**

Los secretos del Yoga (II)

Ramiro Calle

Sección Zen y Vida **24**

Mente de Principiante. Mente de Principio

Juancho Calvo



Beneficios de pasar tus Vacaciones en la naturaleza **26**

Roberto Martín

Entrevista a la Dra. Prachiti Kinikar: profesional de la medicina Āyurveda **28**

Concha Jiménez

Cómo estar en armonía y tener salud en otoño **30**

Ángela Gómez

Guía completa para el cuidado de la piel después de las vacaciones **32**

Gloria Merino

Sección Cuentos Taoístas **34**

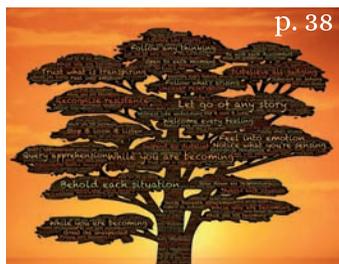
El Guiso

Eva Álvarez



Den Shui en el lugar de trabajo 36

Shu-Yuan Chen



p. 38

Sección Espiritualidad para

Ate@s 38

Cómo avanzar en tu crecimiento personal

Daniel Gabarró

Sección Cuerpo, Postura y Salud 40

¿Por qué vivimos con dolor?

Francisco Alonso

¿Qué es la técnica de Hamacados Armónicos? 42

Roger Jackson



p. 36

Sección Salud Preventiva 44

Los Superalimentos V: El Baobab

Nuria Balmisa

Sección Orientalismo y Evolución 46

Adios relato, bienvenida duda...

Pablo Veloso

Libros 48

Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler/Traspaso 51

Esoterismo 51

SUMARIO

Entrevista a Nora Rodríguez



Educación para la Paz

La Educación de nuestros hijos supone una de las decisiones más complejas que tenemos que tomar en nuestra vida. Un tema que además en estas fechas supone un quebradero de cabeza, en muchas ocasiones. De ella dependerá una parte de la vida de unas personas en desarrollo. Vivimos en una sociedad profundamente competitiva que fomenta la insolidaridad, la exclusión y el egoísmo ¿Existen otras formas de educación posibles, más integrativas y capaces de generar en las aulas ambientes más tolerantes y colaborativos entre los alumnos? ¿Serán estas condiciones un problema para la gestión de la vida de nuestros hijos? De todo ello hablamos con Nora Rodríguez.

¿Quién es Nora Rodríguez?

¿Me pides que me defina? Pues lidero temas de innovación y transformación educativa. Veo claramente, y lo he comprobado desde hace más de 30 años, que hay que educar desde otro lugar. Debemos educar seres humanos que perciban que ellos pueden transformar la realidad del colegio, del barrio, de su ciudad... -Además hoy esta necesidad es mayor. Los nuevos tiempos indican que los niños y los adolescentes deben aprender mediante aprendizaje con proyectos. Pero de proyectos transformadores, y desde ese lugar trabajar todas las asignaturas. No hay otra salida para sacar a las nuevas generaciones del lugar pasivo en el que los ha colocado la tecnología.

La escuela fue para ti el comienzo de un nuevo principio... ¿Por qué??

Trabajar en una escuela en un contexto vulnerable de la Patagonia, cuando recién acabé mi carrera fue como caer de bruces en la realidad. Había que crear para casi 50 niños de entre 3 y 5 años, programas de aprendizaje para sus diferentes edades. Pero lo más importante era que, al mismo tiempo, había que proporcionarles un estilo de educación que en su familia a menudo no encontraban. Lo que entonces no sabía era que la vida en esos momentos me estaba dando el privilegio de descubrir

de primera mano que educar era un acto increíblemente empático, de vínculos en el aula, amoldable, en el que todos podemos sacar lo mejor de nosotros mismos, si nos dejan mostrar lo que nos hace humanos: la capacidad de ayuda mutua, de ser altruistas, empáticos, generosos, amables... Ahí está el motor para los aprendizajes y los proyectos.

En esa primera experiencia señalas tu preocupación por mantener la atención de los niños, y la dificultad para encontrar nuevas técnicas de investigación o experimentos para mantener su atención y su motivación ¿a qué lo achacas?

A que educamos para que aprendan cosas que dejan de lado el cerebro social, las capacidades que los permiten vivir el grupo, las que nos permiten ver que nuestro bienestar no está reñido con el bienestar de los demás. Mira esta experiencia. Niños de 4 años. Durante tres meses se colocó en las mesas en las que su ubicaban 6 niños un recipiente con 12 lápices nuevos de colores. En tres meses se rompieron alrededor del 30%, pero no se perdió ninguno. Luego se cambió el experimento, se le dio a cada niño una caja con tres lápices de colores. En dos semanas habían desaparecido más de la mitad. Cuando era de todos, estaban atentos para guardarlos en el recipiente, incluso los que sabían

Psicología y Desarrollo vital (II)



ESTAMOS
BIOLÓGICAMENTE
PREPARADOS PARA LA BONDAD,
PERO SE ENSEÑA A COMPETIR Y A
SER INDIVIDUALISTAS PARA ALCANZAR
EL ÉXITO ACADÉMICO. HOY EL ÉXITO
ACADÉMICO REQUIERE DE BUENAS
PERSONAS. SE PUEDE APRENDER
TENIENDO EN CUENTA A LOS DEMÁS,
BUSCANDO EL BIENESTAR DE LOS
DEMÁS.

contar controlaban que estuvieran todos. Los seres humanos estamos más atentos cuando sentimos que pertenecemos a un grupo, no cuando estamos solos.

Señalas la necesidad desde y al corazón, y subrayas la equivocada idea de la infancia como un periodo de felicidad “per se”, ¿no crees que esta última, la que considera la infancia un periodo de beatitud es una posición cómoda y egoísta pensada para ir educando en el comportamiento ego-céntrico y asocial?

Sí, hay algo de comodidad por parte de los adultos, pero también de desconocimiento. Por ejemplo, los niños a las dos horas de nacer ya conectan con la persona que les cuida, o que los padres y los docentes son responsables del diseño del cerebro de los niños, porque en cada aprendizaje, en cada experiencia, la

plasticidad neuronal hace que el cerebro biológicamente se modifique. Y ello, sin contar que los seres humanos con 6 meses tenemos indicios de sentido ético, o que a los 18 meses somos increíblemente altruistas.

¿Podemos considerar al sistema educativo tradicional como un modelo que favorece la insolidaridad? ¿Por qué?

Porque va en contra de lo que somos, de los que traemos como seres humanos. Está comprobado que las tendencias altruistas sobre los 6/7 años tienden a desaparecer. Porque la escuela premia y promueve el reconocimiento individual, casi siempre mediante notas, sin usar otros recursos que favorecen el deseo de ayudar y aprender en grupo.

¿Por qué escribes *Educación para la Paz*?

Porque la única manera de prevenir el bullying es potenciando aquello que somos. Las neurociencias han demostrado que si los seres humanos hemos llegado hasta aquí como especie, es porque nos hemos cuidado unos a otros. Tenemos un sistema nervioso y un cerebro diseñado para cuidar del grupo, para conectar con los demás desde el bienestar. Estamos biológicamente preparados para la bondad, pero se enseña a competir y a ser individualistas para alcanzar el éxito académico. Hoy el éxito académico requiere de buenas personas. Se puede aprender teniendo en cuenta a los demás, buscando el bienestar de los demás. Yo no puedo ser feliz independientemente de los demás. Ahí está el objetivo del libro: demostrar que la generosidad, la empatía, el altruismo, etc, constituyen una parte esencial de los que somos, que está en nuestros circuitos. Así que mi trabajo ha sido en este libro mostrar cómo potenciarlo...

Eres una firme defensora de generar la independencia desde edades tempranas y de la toma de conciencia de los niños de ellos mismos. Uno de los momentos claves para ti es la preadolescencia entre 10-13 años, ¿qué nos puedes señalar sobre este periodo de la vida de una persona?

No es tan así. Los seres humanos hasta los tres años necesitamos ser dependientes. Que nos dejen ser dependientes, para luego poder alejarnos sin problemas de nuestra central de afecto y alimentos. Aquí hay dos temas interesantes. Uno, que no se trata de estar apegados todo el día hasta que el niño cumple tres años, sino de permitir que sea dependiente. Dos, alejarse de las modas baratas de que tienen que ser dependientes con dos años. A partir de ahí la preadolescencia, que en las niñas se inicia alrededor de los 9 años. Más que hacer hincapié en la independencia es ayudar a los padres a que cambien el lugar desde el que educan, pero sin dejar de poner límites. Sus hijos no saben más porque manejan como nadie la tecnología. Tampoco hay que dejarles hacer lo que hace la mayoría. Hay que ayudarlos a que perciban que están pasando por una época de cambios, también psicológicos. Explicarles lo que pasa a esta edad en su cerebro, por ejemplo...

“ Sus hijos no saben más porque manejan como nadie la tecnología. Tampoco hay que dejarles hacer lo que hace la mayoría. Hay que ayudarlos a que perciban que están pasando por una época de cambios, también psicológicos. Explicarles lo que pasa a esta edad en su cerebro, por ejemplo...”

¿Qué es lo que te gustaría desterrar de las escuelas?

Sin ninguna duda, los sistemas de exclusión. Por comportamiento, por saber más o menos, por notas, por etnias... El miedo a la exclusión que viven los niños y los adolescentes son la espada de Damocles con la que se acuestan y se levantan.

En tu libro fomentas una serie de ejercicios pensados para promover la relación social, la solidaridad y la generosidad, como un elemento clave de la formación de una persona. ¿Cuándo es el momento clave para empezar a orientar la educación en ese sentido?

No hay un momento clave. Es el modo en que los adultos hemos de relacionarnos con las nuevas generaciones.

Es una pregunta frecuente, pero no está demás reiterarla, ¿cuál es el papel de los padres en la educación?

Educar buenos seres humanos, mediante buenos tratos, comprendiendo que cada vez más las nuevas generaciones en poco se van a parecer a lo que los adultos de hoy fuimos de niños. La tecnología está configurando nuevos comportamientos, nuevos modos de entender las relaciones, los estudios, el trabajo. Estamos en la ola, sin haber llegado aún al vórtice. Pero es posible que todo cuanto les estamos enseñando, y que no pase por el desarrollo de aquello que nos hace humanos (la capacidad para arriesgarnos, prever resultados, llevar a cabo acciones consensuadas, desarrollar habilidades propias y talentos para afrontar diferentes pertenencias a espacios reales y virtuales), en unos 10 años les sirva de poco.

¿Cuánto de ellos conforma la personalidad de los niños?

Los niños son 50 % de cada uno de los padres. En la preadolescencia copian a otros, en la adolescencia no se quieren parecer a los padres pero visten como 7000000 millones de jóvenes de su edad. Los padres dejan de ser el centro pero siguen siendo el cimiento del edificio.

¿Por qué es tan importante la formación fuera del aula?

Porque esa es la manera en que aprenden a llevar proyectos transformadores fuera...

¿Cuál es el futuro de la educación?

Poner el foco en la transformación social, en docentes que funcionan como líderes sociales que entienden la necesidad de llevar los conocimientos de las neurociencias al aula y la sociología de las emociones. Esto no significa que haya que enseñar a los niños a reconocer emociones. Esto está bien, pero no es lo esencial, es sólo una moda que sirve para poco si no se trabajan experiencias que partan de aquello que nos hace verdaderamente humanos, como la generosidad, la ayuda mutua. Entonces sí viene el “¿Qué sientes?”, ¿En que parte de tu cuerpo lo sientes? Se está propagando la idea en los niños de que van de emoción en emoción, como si en cada experiencia no las tuviéramos todas juntas.

¿Y de la relación docentes-padres?

Hay estudios que demuestran, y lo hemos puesto en práctica en los programas de *Happy Schools Institute*. Neurociencia y educación para la Paz, que si los padres entran al aula a enseñar algo novedoso, y los docentes les abren las puertas del colegio y su buena predisposición, los niños aprenden mejor, se muestran más atentos, entusiasmados, predispuestos y motivados. No es inteligente en estos tiempos caminar en paralelo.

“ Si los padres entran al aula a enseñar algo novedoso, y los docentes les abren las puertas del colegio y su buena predisposición, los niños aprenden mejor, se muestran más atentos, entusiasmados, predispuestos y motivados ”

¿Cuáles son tus nuevos proyectos? ¿Vuelves a la ONU para hablar de educación?

Este año parece que han vuelto a pensar en mí. Así que es probable que vuelva a estar en diciembre. Estoy dando cursos de liderazgo comunitario a jóvenes de la generación Z, siempre poniendo el foco en el cerebro social, lo que permite que encuentren un propósito en sus vidas. Y trabajando en algunas ideas potentes, para que los niños sean cada vez más “*happineers*”, un vocablo que hemos creado con mi equipo para que las nuevas generaciones se identifiquen con su capacidad transformadora. Ellos pueden ser diseñadores, o arquitectos de la felicidad responsable (que es la felicidad que hace algo por los demás). Algo increíblemente potente cuando se lleva a contextos vulnerables. Porque cuando descubren que es mucho lo que pueden dar como personas, aunque no tengan bienes materiales, automáticamente empiezan a salir del lugar de víctima en que a menudo son colocados. Y esto es altamente positivo, para ellos y para la sociedad, que adquiere otra forma de entender las necesidades de los que tiene menos recursos... ●

Revista VerdeMente

ACERCA DEL NORA RODRÍGUEZ



Nora Rodríguez es una pedagoga y ensayista, que aporta una visión nueva sobre la educación y sus objetivos. Entre 1984-1990 desarrolló su actividad docente en espacios escolares en entornos marginales de la Patagonia.

Sus propuestas, que se encuentran bajo el paraguas epistemológico de la Neuroeducación. Esta última pretende integrar los conocimientos sobre el cerebro de manera continua no sólo en la biología, sino también en la Antropología Social y en la Educación. Para ella, la conformación de la educación y el desarrollo formativo se inscribe dentro de una práctica social de los niños y adolescentes en un entorno concreto, que fomente una forma de ver la existencia más colaborativa. Es creadora del *Happy Schools Institute*. Su actividad la ha permitido impartir espacios de formación como TEDx o en la ONU. En esta entrevista nos acercamos a su nuevo libro, *Educando para la Paz. La neurociencia de la felicidad responsable* (2018), editado por Kairós.



EL VIAJE HACIA LA PAZ

Todos deseamos ser felices en la vida, pero lo más que conseguimos tras nuestra búsqueda son instantes de ilusión, retazos de un espejismo. Nuestro anhelo es un sueño no satisfecho. Si indagamos la causa de nuestro fracaso comprobamos que la felicidad depende de tener una mente sana, y esto no resulta tan sencillo como pudiera parecer en un principio. La tradición budista va aun más allá en su pretensión de alcanzar la felicidad y trascendiendo esta breve existencia, abarcando las incontables vidas de nuestra corriente mental, con una intención que alcanza a todas las vidas futuras, persigue como objetivo último

la completa y definitiva cesación del sufrimiento y la obtención de un estado estable y permanente de felicidad.

En su enseñanza sobre "Las Cuatro Nobles Verdades" Buda habló sobre la existencia del sufrimiento antes de hablar sobre la causa que lo produce. Por-

que resulta imprescindible constatar la realidad del dolor en toda su dimensión para que nos veamos impelidos a buscar su causa. Además, el sufrimiento no puede ser detenido a menos que se suprima su causa. Del mismo modo, en nuestra vida cotidiana reconocemos que tenemos problemas y, para tratar de comprender qué es

"NUNCA PODREMOS TRATAR ADECUADAMENTE LAS DESTRUCTIVAS EMOCIONES PERTURBADORAS, TALES COMO LA IRA, EL EGOÍSMO, LA ENVIDIA, EL ORGULLO, LA BAJA AUTOESTIMA, ETC., SI NO SOMOS CAPACES DE IDENTIFICAR Y DE CONTROLAR LA FUENTE DE LA QUE SURGEN."

lo que los ha causado y así superarlos, debemos escudriñar debajo de la superficie, yendo más allá de las meras apariencias. En esta búsqueda, la tradición filosófica y psicológica budista de la mente se centra principalmente en un análisis detallado de las emociones humanas. En términos generales, el budismo define la mente como un complejo sistema dinámico en el que se integran las dimensiones cognitiva y afectiva de la psique.

Nunca podremos tratar adecuadamente las destructivas emociones perturbadoras, tales como la ira, el egoísmo, la envidia, el orgullo, la baja autoestima, etc., si no somos capaces de identificar y de controlar la fuente de la que surgen. Tendemos a creer que la causa de nuestros pesares y problemas está fuera de nosotros y generalmente esto no es cierto. Si ensanchamos nuestra mente, y nos distanciamos de nuestra concreta situación, podremos darnos cuenta de que nuestras emociones aflitivas guardan más relación con los hábitos de nuestra mente que con la persona o el acontecimiento que ha causado un incidente en particular. Buda explicó que la causa del sufrimiento es nuestra ansia, deseo y apego. Solo ocasionalmente podemos evitar que las cosas externas sucedan, pero siempre podemos cambiar nuestro modo de reaccionar ante ellas si miramos más allá de las causas externas -el jefe irrespetuoso, la pareja egoísta, las personas molestas- y examinamos por qué la emoción perturbadora aflora cuando esas circunstancias están presentes. Es inútil pensar que actuando sobre nuestro entorno exterior conseguiremos nuestra propia felicidad, esto es completamente imposible. Lo único que podemos hacer para proteger nuestra felicidad es modificar nuestra mente de tal manera que dejemos de percibir una serie de circunstancias en particular como un problema.

No hay manera de poder obligar a todos los seres a que sean amigos, ni tampoco podemos exigir que todo el mundo sea amable, atento y generoso con nosotros. Sin embargo, cuando transformamos nuestra mente, podemos liberarnos de nuestra dependencia de las condiciones externas. Esta libertad, a su vez, nos permite evaluar honestamente las posturas de los demás y un sentimiento amable hacia ellos emergerá de manera natural. Los veremos como amigos, con independencia de la manera en la que nos traten. Si afrontamos las emociones aflitivas que sentimos en nuestro interior, nuestros pro-

"NO HAY MANERA DE PODER OBLIGAR A TODOS LOS SERES A QUE SEAN AMIGOS, NI TAMPOCO PODEMOS EXIGIR QUE TODO EL MUNDO SEA AMABLE, ATENTO Y GENEROSO CON NOSOTROS. SIN EMBARGO, CUANDO TRANSFORMAMOS NUESTRA MENTE, PODEMOS LIBERARNOS DE NUESTRA DEPENDENCIA DE LAS CONDICIONES EXTERNAS."

blemas se reducirán y desaparecerán lentamente.

Suprimir la ira, o cualquier otra emoción aflitiva, sólo conduce a un estallido posterior en el futuro. Cuando los maestros budistas exponen sus estrategias para controlar las emociones perturbadoras, en ningún momento nos sugieren que la solución pase por la represión. Tanto la psicología budista

como la psicología moderna coinciden en señalar los efectos negativos de la represión. El enfoque budista recomienda llegar al fondo para eliminar la raíz de la emoción perturbadora. En otras palabras, los maestros aconsejan que modifiquemos nuestro carácter para reducir en la medida de lo posible el efecto de las emociones negativas. El lema es muy simple: practica la disciplina mental a través de la meditación, lo que se ha de llevar a cabo cuando nos sentimos relajados y racionales. Solo cuando estamos convencidos de que nuestras emociones aflitivas, y no los acontecimientos externos, son nuestro verdadero enemigo, nos sentiremos motivados para hacer que las cosas cambien verdaderamente.

No hay ninguna fórmula mágica que nos permita despojarnos de las emociones negativas de forma automática. Debemos enfrentarnos a ellas desde el conocimiento y superarlas a través de un verdadero análisis, una meditación interna y con grandes dosis de paciencia. Si queremos llegar a controlar nuestras emociones es imprescindible desarrollar la perseverancia, ya que estamos ante un proceso lento. Si nos damos cuenta de la naturaleza destructiva de las emociones negativas como la ira, el orgullo, los celos, etc, y si comprendemos que sus causas siempre permanecen latentes en nuestra mente, comenzaremos la práctica de la reducción de esas emociones y de su influencia en nuestra vida. Si con determinación obramos así habremos entrado en el Camino del Nirvana, un viaje espiritual que nos conducirá a la paz interior y la felicidad ●



Amparo Ruiz Cortés

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

www.budismotibetanomadrid.org

915 632 959

abierto plaza de inscripción

Camino del Nirvana

el heroico viaje de la mente hacia la paz

Programa anual de Estudios Budistas
2019 - 2020



Impartido por los

Muy Venerables Lama Geshe Tsering Palden y Lama Geshe Ngawang Losel

THUBTEN DHARGYE LING

| COMUNIDAD BUDISTA TIBETANA |

EL FOSFENISMO



El Fosfenismo representa un conjunto de técnicas empleadas para la finalidad de aumentar las capacidades cerebrales de los seres humanos. Esto se puede lograr a través del método Dr. Lefebure Methods basado en la luz y en las reacciones fisiológicas que se producen gracias a los fosfenos a nivel cerebral. Los fosfenos están relacionados a un fenómeno con el cual, la persona ve manchas luminosas y de diferentes colores que son causadas por estimulación mecánica, eléctrica o magnética de la retina y de la corteza visual.

En el siglo V antes de Cristo Hipócrates y Pitágoras conocían y detallaron escritos sobre los beneficios de la luz del sol para la salud. Platón en su *"cuento de la caverna"* ya habla de que la luz es la verdad, la que da entendimiento a los hombres y la identifica con la idea suprema del Bien. La sombra, en cambio, mantiene en la ignorancia a quien no quiere estar en la luz. También Heródoto escribió que tomar el sol diariamente, es necesario para evitar enfermar.

En el Nuevo Testamento Jesús habla de que Él es la *"luz y la vida"*, haciendo referencia clara a la importancia de la luz y a la conexión que existe entre luz y vida. De igual forma entre los enamorados se utilizan frases como tu amor me ilumina, y sin estarlos, en la cotidianidad, al ver cierto tipo de personas alegres y felices, decimos que iluminan con su presencia.

En el plano médico, hoy día se utiliza la luz del sol para ciertas afecciones de la piel, para paliar los efectos del lupus, en recién nacidos para paliar el exceso de bilirrubina, patologías autoinmunes, e incluso para tratar depresiones. En sanatorios del norte de Europa se utilizan los baños de sol en pacientes con depresión demostrando su poder potenciador en la eficacia de los tratamientos.

En el reino animal, desde no hace muchos años, se sabe que incluso los peces abisales tienen elementos químicos en su cuerpo que permiten irradiar luz. Se puede afirmar que todo el reino vegetal moriría ante la ausencia de luz y que

además, en general, todos los animales necesitan la luz para vivir, y muchos, por no decir todos, disfrutan de la exposición al sol.

El cómo actúa la luz en el cuerpo humano está relacionado con el hipotálamo, que es el que regula el sistema nervioso autónomo, responsable del nuestro reloj biológico y que tiene un estrecho contacto con la glándula pineal y es la luz la responsable de alterar y generar su respuesta.

La luz es la activadora necesaria e indispensable para que, la glándula de la luz, la pineal, se active.

Descartes aseguraba que la glándula pineal es el asiento del alma. Los orientales afirman que es el tercer ojo. Los yoguis de la india aseguran que es el ojo de la videncia y que, entrenado de una forma especial, ofrece la visión de un mundo invisible. *Krishna* tiene entre las cejas un punto rojo; Buda tenía un punto en el entrecejo; mientras los antiguos egipcios y sumerios encontraban en esta glándula la consideración de ser el umbral para otros mundos. Hasta en el Vaticano hay un gran monumento en forma de piña para esta glándula.

Además de otras propiedades como el incremento de la potencia o actividad sexual, se ha comprobado que las personas de genio o talento tienen la pineal muy desarrollada, al contrario de las personas con retraso que la tienen atrofiada.

La glándula pineal está situada en la parte posterior del cerebro de color rojo gris y un centímetro de tamaño es la responsable de segregar la melatonina, hormona que está relacionada directamente con la luz, es sensible a los colores, genera la activación de procesos metabólicos y tiene relación con el envejecimiento. La glándula, por tanto, el equilibrio entre la serotonina y la melatonina.

Hay diferentes modos y formas para activar la glándula pineal. Una de ellas es a través de la luz natural. Los médicos recomiendan la luz natural en las terapias para la depresión, pe-

sadillas, etc. Ya sea de una forma o de otra, y desde cualquier enfoque médico o espiritual o religioso, se está de acuerdo en que la glándula pineal se activa con la luz. Se utiliza la luz para activarla y tener una experiencia, que sin lugar a dudas es subjetiva, de ver o sentir el despertar de la glándula pineal, y de sentir como el tercer ojo se abre en nuestra frente.

Doctor Francis Lefebure medico de origen francés es el padre del fosfenismo y también se le considera uno de los precursores de lo que se conoce como estimulación cerebral electromagnética transcraneal. Todos los descubrimientos que ha realizado han sido gracias a los fosfenos y a los ritmos interhemisféricos cerebrales. Cuando la luz llega al ojo de forma directa se provocan una gran cantidad de reacciones químicas, convertidas en eléctricas, lo que produce activación y amplificación de los procesos fisiológicos.

Un fosfeno es la mancha luminosa de diferentes colores que se puede ver tanto con los ojos cerrados como abiertos, alrededor de tres minutos después de observar fijamente una fuente de luz natural,.

Los fosfenos son la respuesta a la estimulación sensorial de la vista. Al principio en la observación se siente un deslumbramiento pero a continuación veremos, dentro de nuestro entrecejo, algo maravilloso, espectacular, similar en color y forma a algunas representaciones del *chakra ajna* o la nebulosa Helix "el ojo de Dios".

Las personas que tienen dificultad en el estudio son las que más se benefician de esta ayuda con fosfenos, ya que, manteniendo una pequeña disciplina, experimentan una exponencial eficiencia en el tiempo dedicado al estudio. Además de obtener un mayor rendimiento en el estudio se puede utilizar en aspectos que difícilmente se puede uno imaginar: acción creativa, el insomnio, la resolución de problemas, temas domésticos, desarrollo de la creatividad, mejoramiento de la memoria, potencia el aprendizaje. También la aplicación de la técnica fosfénica es muy efectiva y adecuada para el tratamiento de la depresión y estados melancólicos de una persona. Por lo que, especialistas en el campo suelen recomendar esta técnica como parte del tratamiento para dichas condiciones.

Se puede aprender activar la glándula pineal, con la luz y los fosfenos de forma completamente autónoma, en los talleres de Luz Natural Fosfenos - Activación de la Glándula Pineal que la Escuela de Fosfenismo ofrece en Madrid el 28 de septiembre en el Centro Mándala de Madrid ●



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

Dr. Lefebure Methods®

*Transformar la luz en equilibrio emocional,
mejora cognitiva y expansión sutil*

www.luz-natural-mente.com

Curso en Madrid 28 de septiembre

Centro Mandala C/Cabeza,15

Adriana S.Sorina

Email: sorina_e@yahoo.es

609119646

¿CUÁNTO CUIDAS

TUS OJOS?



Muchas personas me cuentan que ven mejor en verano, cuando están de vacaciones.

¿Será la cervecita fresca? ¿Las gildas? ¿Será que llevamos menos ropa?

Pues puede ser... porque esto es la punta del iceberg de una sensación de RELAJACIÓN, de no horarios, de luz, de días más largos, de disfrutar del agua, de paseos y caminatas, de lecturas reconfortantes, de comidas al aire libre, de no "tener que hacer"...

Lo que hacemos en vacaciones nos va bien porque descansamos del trajín diario, cada uno del suyo, y se nos abren un sinfín de puertas para disfrutar. A veces, de lo a gusto que estamos, hasta se nos olvida el día que es, incluso la hora. ¿Qué más da?

¿Y las pantallas? Pues las usamos mucho menos, claro, y hay más agua de mar, o de ríos y lagos, hay más sol, brisa, árboles, música, gente diferente, pies descalzos... Sigue habiendo mucho móvil, eso es cierto, pero es que se ha colado demasiado dentro

de nuestro día, porque además, el móvil hace fotos muy chulas y sirve para muchas cosas, porque llevamos en el móvil una enciclopedia andante.... En fin, ¡es lo que hay!

Pero, a veces, incluso nos perdemos en sitios donde aparcamos el móvil mucho más tiempo que lo normal: esto ocurre cada verano en las "Vacaciones de los ojos". Un curso de unos días de prácticas visuales, de darnos cuenta de cómo usamos los ojos y de aprender a usarlos de forma más natural. Dejamos las gafas, sí, incluso los que piensan que sin gafas "no ven nada". Y abrimos la mente y los ojos al uso de la deducción, de la imaginación, de la RELAJACIÓN. ¿Usar la relajación para ver mejor? ¡¡¡ESO ES!!!

¡¡Hemos dado en la tecla!!

"LA VISIÓN NATURAL TIENE SU ORIGEN EN LAS INVESTIGACIONES DE UN OPTALMÓLOGO AMERICANO, EL DR. WILLIAM H. BATES, QUE NO ESTABA SATISFECHO CON LA SOLUCIÓN TRADICIONAL A LOS PROBLEMAS VISUALES Y POR ELLO CREÓ UN MÉTODO A TRAVÉS DEL CUAL, CUALQUIER PERSONA, DE CUALQUIER EDAD, PUDIERA MEJORAR SU VISIÓN DE FORMA NATURAL."

La Visión Natural tiene su origen en las investigaciones de un oftalmólogo americano, el Dr. William H. Bates, que no estaba satisfecho con la solución tradicional a los problemas visuales y por ello creó un método a través del cual, cualquier persona, de cualquier edad, pudiera mejorar su visión de forma natural. Lo importante: crear las condiciones

para que los ojos puedan funcionar de forma natural, a través del movimiento y de la relajación. Todo lo que se hace en el Método Bates conduce a un uso más relajado no sólo de los ojos, sino también de la mente, que es el órgano más importante de la visión.

¿Quieres hacerte una idea? Prueba una cosa: cuando acabes de leer esto, te propongo que te pongas cómodo, sentado a una mesa, por ejemplo, y que cierres los ojos y los cubras con las palmas de las manos, como en la foto que aparece en este artículo. Puedes apoyar los codos en la mesa, en un cojín. Si no tienes mesa, puedes hacerlo también, simplemente cuida de no tensar los hombros. Estate así unos minutos, dos, cinco, diez.... Y respira, observa tu respiración y escucha los sonidos de fuera. Si pones una canción que te guste, ¡¡lujo total!! Y no hagas nada. Nada. Sólo respirar y estar tranquilo. Les estás dando a tus ojos unos minutos de oscuridad. Y cuando pase el tiempo, 2-5 min (si apoyas los codos en algún lugar podrás estar más tiempo), retiras las manos de tu cara, pero sigue con ojos cerrados. Date tiempo para dejar que la luz atraviese los párpados, y espera un poco, no abras los ojos todavía. Después, ábrelos, y ciérralos. Y mantenlos de nuevo cerrados unos 10 segundos. Después ábrelos de nuevo, parpadea una vez y ciérralos. Como si hicieras una foto. Vuelves a cerrar. ¿Recuerdas la imagen? Y pasados 10 segundos, vuelves a hacer otra foto con otro parpadeo. Y recuerda lo que has visto. Cuando haces unas cuantas fotos, ya es momento de abrir los ojos, parpadear y mirar a un sitio y a otro.

¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo es mirar ahora? ¿Es distinto? Puede que sientas que la luz es más intensa, que los contrastes son más marcados, que tus ojos están más relajados y que tú mismo, tú misma sientes más paz, que algo se ha calmado en ti.

Pruébalo, por favor, cuando acabes de leer o ahora mismo y luego sigues leyendo.

Esto que acabas de hacer, se llama “Palming” o “Palmeo”, y es una de las prácticas básicas del Método Bates. Sencilla y poderosa. Haciendo palmeo te das cuenta de que tus ojos, que funcionan con luz, agradecen la oscuridad para descansar, regenerarse y poder funcionar mejor después.

No es ni más ni menos que un buen hábito para incorporar en el día a día.

Y nada mejor que buenos hábitos para sentirse bien: comer más fruta y verdura y no comer alimentos procesados, beber agua, hacer ejercicio, descansar bien y las horas suficientes, pensar en positivo, vivir amando... pero además, el Método Bates.

Para terminar. Hace tiempo leí un titular que me llamó la atención: “Oftalmólogos estadounidenses aconsejan a los niños mirar a la ventana 20 segundos tras acabar un videojuego”.

Esto está bien, pero es bueno hacer más. Es bueno aprender a usar los ojos bien todo el día. Esto es lo que consigues aprendiendo Método Bates de Visión Natural.

Y mi pregunta para ti, es: ¿cuánto cuidas tus ojos? ●

ASOCIACION ESPAÑOLA DE TAI CHI XIN YI



Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios

Jornadas de convivencia

Seminarios de Verano

Conferencias

Formación de Instructores

Información: 91 468 03 31

Horario Secretaria: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias

asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es



Amelia Jurado

Educadora Visual certificada por la Escuela Método Bates Madrid. Profesora Curso Formación Educadores Visuales Madrid.

Miembro VEA, Asociación Española para la Educación Visual.

amelianaturalvision@gmail.com



Metodo Bates de Vision Natural

Curso de Formacion de Educadores Visuales 2018-19 Escuela Metodo Bates de Madrid

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

Nueve fines de semana

Comenzamos el 30 de noviembre 2019

En Centro Mandala. Metro Tirso de Molina. Madrid

Información y Reservas

Amelia Jurado

escuelabates.madrid@gmail.com

649 19 58 09

QI GONG Y TRADICIÓN

“En estos momentos en los que la palabra TRADICIÓN adquiere un valor renovado y es sinónimo de algo hecho con amor y calidad, el QI GONG o CHI KUNG, también necesita volver a sus raíces para recuperar su esencia”.

Parece que en los tiempos que corren nos enfrentamos a un dilema; “rapidez o calidad”, “comida industrial o comida sana”. el mundo parece que va cada vez más deprisa, sin embargo nuestros ritmos biológicos siguen igual que hace 50.000 años y es más, cuando estos ritmos se alteran, enfermamos.

El Qi Gong o Chi Kung, forma parte de la Medicina Tradicional China, y son ejercicios que se desarrollaron para mantener sanas a las personas. Los hay muy variados, pero todos tienen en común un trabajo con el cuerpo, el manejo de la respiración y el control de la mente para equilibrar la energía y dirigir el aliento o Chi a ciertos puntos de nuestro cuerpo que tienen una importancia especial sobre la salud.

Los estilos más antiguos de Chi Kung, se remontan a unos 4.000 años de antigüedad, y desde sus orígenes han acompañado al desarrollo de la Medicina China y forman el funda-

mento de diferentes artes marciales, así como del Tai Ji Quan. El Chi Kung es un arte vivo que ha seguido en constante evolución desde sus orígenes, dando lugar a formas tradicionales que están llenas de calidad y que han resultado desde siempre muy efectivas para la salud.

LA ENSEÑANZA TRADICIONAL:

Estas formas de Chi Kung son tan buenas porque siguen varios principios:

1. Siempre se empieza por preparar el cuerpo, para que la energía (Qi o Chi) o simplemente el “aire” como lo expresan los propios chinos, pueda circular por nuestro cuerpo. Es necesario que los músculos estén fuertes y estirados, que las articulaciones sean flexibles, y que la sangre circule con facilidad. Esto es lo que mantiene al cuerpo joven y sano. En este sentido, existen multitud de ejercicios que forman la base de gimnasias y sistemas de entrenamiento físico más modernos.
2. Dirigir el aire a los puntos vitales para la salud es una enseñanza que se ha transmitido de maestros a discípulos en China, y que por el tiempo y la dedicación que se requiere



para su aprendizaje, muy pocos enseñantes conocen.

Sin el correcto manejo de estos puntos los beneficios del Chi Kung se ven bastante limitados, y se puede convertir en una simple gimnasia exótica, como con frecuencia se puede comprobar.

3. En la forma de enseñanza tradicional a cada alumno se le enseñaban los ejercicios de Chi Kung que ese alumno necesitaba para mejorar su salud, ya que cada persona es distinta de otra. Por ejemplo, si una persona está muy rígida, necesita trabajar más la flexibilidad y los estiramientos, pero si está débil, necesita fortalecerse; o si se siente agitado, necesita practicar más la respiración tranquila, etc. Esto ha hecho que existan tantos ejercicios capaces de solventar las múltiples necesidades de salud de cada individuo.

4. Cualidades que desarrollamos con la práctica del Chi Kung tradicional:

- **CONCENTRACIÓN:** es un antídoto contra la dispersión y centra la mente.
- **PACIENCIA:** es un antídoto contra la ansiedad y calma el corazón.
- **CONSTANCIA:** nos lleva lejos en nuestros logros y fortalece el espíritu.
- **HUMILDAD:** nos vuelve ligeros y nos pone en la realidad de lo que somos.

LAS NUEVAS FORMAS DE CHI KUNG:

Hoy día nos encontramos ante un fenómeno a nivel social: las prisas por alcanzar pronto un "gran resultado con poco esfuerzo".

Es importante considerar que el Chi Kung se desarrolló en un entorno cuidadoso, selecto, consciente, espiritual. La mayor parte de los ejercicios se crearon en los monasterios Taoístas y Budistas de Wu Dang y Shao Lin, que son la cuna de estas prácticas.

Actualmente la realidad es otra. Alejado de sus orígenes, en un contexto cultural distinto, se empiezan a perder aspectos muy importantes. La preparación del cuerpo físico es deficiente en general, las concentraciones apenas se



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

MATRÍCULA ABIERTA
CURSO 2019-2020

FORMACIÓN EN
MACROBIÓTICA
Y MEDICINA ORIENTAL

.....

CLASES PRÁCTICAS
DE COCINA MACROBIÓTICA

.....

FORMACIÓN REFLEXOLOGÍA
PODAL HOLÍSTICA

.....

FORMACIÓN TÉCNICA
METAMÓRFICA

.....

DESARROLLO PERSONAL

.....

TAO CURATIVO · I CHING DAO

Septiembre 2019

21-22 SEPTIEMBRE
COCINA MEDICINAL
ELEMENTOS TIERRA & METAL
☀ Con María G. Casal

.....

28-29 SEPTIEMBRE
INTENSIVO FERMENTACIÓN
FERMENTACIÓN DE VEGETALES,
BEBIDAS PROBIÓTICAS, ELABORACIÓN
DE PANES CON MASA MADRE
☀ Con Nerea Zoroklajn Garin

.....

28-29 SEPTIEMBRE
TAO CURATIVO · I CHING
DAO - CURSO MAESTRO
ÓRBITA MICROCÓSMICA – NIVEL DE BASE
☀ Con M^a Rosa Casal



Centro colaborador

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

enseñan, en la mayoría de los casos por el desconocimiento de quien lo enseña. Los ejercicios se simplifican y muchas de las formas nuevas que aparecen están desprovistas o casi ausentes de los detalles que hacen que estas técnicas sean tan efectivas.

Creo que es de suma importancia mantener el equilibrio entre una enseñanza de calidad y las necesidades de salud de cada persona. El Chi Kung es un método que está formado de muchas partes, es como un puzzle y si le empiezas a quitar piezas, finalmente quedará como algo desdibujado y falto de consistencia.

Soy consciente de que este es un dilema que no tiene fácil solución, y cada cual deberá resolver en su fuero interno que es lo que en verdad está buscando y necesita.

Personalmente, creo que cuando buscamos conocer el Chi Kung, es importante remitimos a sus raíces, a las formas tradicionales que están llenas de contenido y de sabiduría si queremos obtener unos resultados excelentes ●



Janú Ruíz

Maestro de Chi Kung
914131421 - 65676231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com
januchikung.blogspot.com

CHI KUNG



Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

Inicio 20 de OCTUBRE

CURSO DE FORMACIÓN EN CHI KUNG TRADICIONAL

Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

LOS SECRETOS DEL HATHA-YOGA (II)



En mi anterior reportaje escribí sobre los secretos del yoga, pero ahora quiero hacerlo sobre los del verdadero hatha-yoga. Esta modalidad yóguica es una de las más falseadas, adulteradas e incluso prostituidas. Fueron parte de los primeros mentores que llevaron el yoga a América los que lo falsearon para mercantilizarlo y lo convirtieron en una enrarecida fusión de elementos gimnásticos, poniendo un desmesurado énfasis en el asana-contorsión y dando lugar a lo que se podría denominar el "yoga americanizado". Incluso se daba la bienvenida a campeonatos de asanas o se acentuaba el culto y apego por el cuerpo y, desde luego, al jactarse narcisistamente de ejecutar los asanas más enrevesados y, por cierto, inútiles.

El genuino hatha-yoga encuentra su origen en la escuela de los Natha, entre los que destacaban *Matyendranath* y *Goratnath*, y se consolida en textos como el *Hatha-Yoga Pradipika*, el *Shiva Samhita* y el *Gheranda Samhita*, donde se da rienda suelta a todo tipo de exageraciones y abundancia de efectos milagrosos de sus técnicas, pero que son de obli-gada lectura para el especialista en hatha-yoga.

El hatha-yoga cuenta con diferentes técnicas:

- **Asanas** o determinadas posiciones corporales, ensayadas y experimentadas a lo largo de siglos, que tienen por objeto servirse conscientemente del cuerpo para no solo favorecer éste, sino también estabilizar la mente y pacificar las emociones. El trabajo consciente

sobre el cuerpo a través de los asanas, unifica y ensancha la consciencia, sintoniza mente y cuerpo, favorece la integración psicósomática y activa el sentido de la introspección. En el verdadero *hatha-yoga* las posturas se mantienen un tiempo determinado y de ese modo se incrementa el estiramiento muscular, se acentúan los masajes a vísceras y órganos, se estabiliza la acción cardíaca y se permite una más estrecha captación de las funciones corporales. Las combinaciones para los programas son muy diversas, puesto que hay miles de asanas, aunque unas veinte son los más esenciales. En nuestra web (www.ramirocalles.com) pueden encontrarse tablas de asanas para cada día de la semana.

- **Pranayama.** Son ejercicios muy elaborados y verificados de control respiratorio, que no solo revitalizan el cuerpo y lo fortalecen, sino que ayudan a frenar el pensamiento mecánico y hallar un estado de equilibrio y sosiego. Tan importante es el pranayama, que ha habido grandes maestros que han asegurado que sin

“

En la India se hace una diferencia entre Yug y yogá. Yug es el genuino yoga en tanto que yogá es el "yoga" que, adulterado en Occidente, ha regresado a la misma India. Un yoga desvirtuado, fragmentado y que pone obsesivamente el énfasis en el cuerpo.

”

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



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



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

pranayama no hay hatha-yoga. Prana es la fuerza vital y el pranayama ayuda a reorientarla y administrarla.

- **Mudras y Bandhas.** Son valiosas técnicas tendentes a la conservación de la energía o prana y que facilitan un estrecho control sobre determinados músculos y funciones, aumentando la toma de consciencia del cuerpo. Se combinan parte de ellos con los pranayamas y ayudan a un notable dominio neuromuscular, redirigiendo y gestionando el prana, que no solo opera en el cuerpo, sino también en el órgano psicomental.
- **Shatkarmas.** Son técnicas muy eficientes para limpiar e higienizar el cuerpo, pero que también favorecen el armónico flujo de energías. Se clasifican en seis grupos:
 1. *Dhauti*: limpieza de la boca, la garganta y el recto.
 2. *Basti*: limpieza de los intestinos.
 3. *Neti*: limpieza de las fosas nasales.
 4. *Nauli*: purificación de los intestinos y fortalecimiento de los músculos abdominales.
 5. *Trataka*: limpieza de los ojos.
 6. *Kapalabhati*: limpieza de los senos frontales.

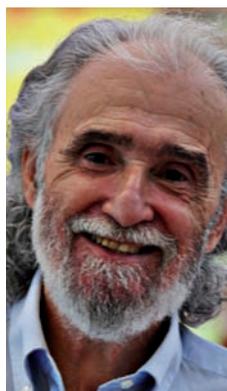
La ejecución de las técnicas del hatha-yoga exige mucha atención, y de ese modo, además de los beneficios fisiológicos, se consiguen los mentales y emocionales. Hay que estar muy atento durante la ejecución de todas las técnicas y por supuesto de los asanas, que deben atender los siguientes requisitos:

- Ejecutarse con lentitud, tanto al hacer el *asana* como al deshacerlo.
- Realizar el *asana* con máxima atención, sintonizando el cuerpo y la mente.
- Mantener el *asana* el tiempo requerido, porque en el verdadero hatha-yoga -como ya hemos apuntado- todas las posturas se mantienen, con lo cual los beneficios psicosomáticos se intensifican.
- Estar atento a las sensaciones, masajes, estiramientos y presiones que el *asana* produce

en el cuerpo.

- Adaptarse a la postura, pero también adaptar la postura a uno.
- Evitar cualquier esfuerzo excesivo tanto al hacer como al deshacer la postura.
- Seguir la sesión de *asanas* de ejercicios de control respiratorio y relajación profunda.
- El *hatha-yoga*, de acuerdo a los textos clásicos, se convierte en una escalera hacia el *radja-yoga* o yoga mental. En la verdadera tradición del hatha-yoga jamás se ha contemplado éste como una gimnasia o actividad deportiva. Nada más aberrante con respecto a las fuentes y logros del genuino hatha-yoga, que trabaja en tres planos: Somático, Energético y Psicomental.

Como explica muy bien el escritor y editor Alvaro Enterría en mi obra "Yoga, Método Ramiro Calle", incluso ahora en la India se hace una diferencia entre *Yug* y *yogá*. *Yug* es el genuino yoga en tanto que *yogá* es el "yoga" que, adulterado en Occidente, ha regresado a la misma India. Un yoga desvirtuado, fragmentado y que pone obsesivamente el énfasis en el cuerpo. Pero lo tristemente paradójico es que este tipo de "yoga" fue el mostrado y alentado por buena parte de los maestros hindúes que viajaron a Estados Unidos. Unos difundieron un "yoga" marcadamente religioso, hasta lo empalagoso, y otros un "yoga" gimnástico y de sesgo contorsionista. Pero el verdadero yoga seguirá imponiéndose, como lo lleva haciendo a lo largo de más de cinco mil años ●



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

Mente de Principiante

Mente del Principio

En el Zen hablamos muy frecuentemente de "Shoshin", un término chino-japonés que habitualmente se traduce como "Mente de Principiante" y que se hizo popular en occidente gracias al libro "Mente Zen, Mente de Principiante". Desde entonces, se habla mucho de lo difícil que resulta vivir con Mente de Principiante, pero no tanto del dilema que genera una comprensión insuficiente de este asunto. ¿Cómo es que estos maestros son tan sabios y expertos, pero a mí me piden que tenga mente de novato? ¿Dónde dejo mi experiencia vital cada vez que pretendo hacer las cosas como si fuera "la primera vez"? Lo cierto es que la Mente de Principiante no se refiere a una constante mente de aprendiz sino a algo más hondo e importante que puede experimentarse en diferentes grados de profundidad.

Cada día que vivimos, recibimos y acumulamos valiosas experiencias y aprendizajes que van configurando nues-

tra capacidad para estar en el mundo. Este es un proceso natural y necesario. Pero estas experiencias derivan en conclusiones, fijaciones, condicionamientos, prejuicios, etc., y todo esto en su conjunto (lo que podríamos llamar el yo) se antepone a la vivencia pura, generando una dinámica de reacción continua que contamina la experiencia. Habitualmente el yo se interpone de tal manera que lo que percibimos no es la realidad misma sino una pseudo-realidad yosificada, o sea un yo mirándose a sí mismo. No veo las cosas tal y como son, veo a mi yo haciéndose un selfie continuamente.

Mi experiencia habla siempre del pasado, La Experiencia habla siempre del presente. Por eso, en primera instancia, la "mente de principiante" se refiere a la de alguien cuya mente discriminativa no limita su experiencia de la realidad tal y como es. No se trata de censurar la experiencia de nuestro yo, se trata de que el yo no censure



“LA TELA INFINITA DE DONDE SURGEN TODOS LOS VESTIDOS DE LA EXISTENCIA SOLO RECIBE CORTES Y TINTES IMAGINARIOS EN EL TALLER DE COSTURA DE NUESTRA ILUSIÓN.”

nuestra experiencia. Pero esta actitud de mirada siempre-a-estrenar es solo una primera forma de vivenciar la mente de principiante. Adentrándonos en el zazen (meditación zen) podemos además descubrir y vivir una dimensión más profunda de la propuesta.

El término original chino/japonés de "Shoshin" (Mente de Principiante) se forma uniendo los ideogramas "Sho" y "Shin". El término "Shin" se refiere a la dimensión profunda de corazón-mente-fondo que en occidente a menudo se traduce como "mente". A su lado, el ideograma "Sho" (sho-shin) hace alusión a "una tela nueva justo antes de ser cortada para hacer un vestido". Por lo tanto, en realidad, "Shoshin" no se refiere a la forma en que utilizamos la mente (actitud de principiante) sino a la mente misma antes de que la utilicemos, no a lo que la mente hace sino a lo que la mente es, antes de que aparezca en ella el corte discriminativo. Este es el inicio mismo previo a cualquier movimiento de la mente. Esta es la Mente del Principio.

En la práctica Zen esto es una clave fundamental. La Mente del Principio es la Mente de Buddha, la Naturaleza Esencial, lo que en otra tradición presentan como El Paraíso: el momento previo antes de que el ser humano coma del árbol del conocimiento y aparezca en él la idea de bueno/malo que le hace sentir vergüenza y esconder su naturalidad tras una hoja de parra. En el Zen este pecado original no existe y nadie es expulsado nunca del paraíso. En el Zen comer de la manzana del conocimiento discriminativo es considerado tan solo una tendencia natural que genera la idea de separación y pone en marcha el mecanismo del sufrimiento.

Esta tendencia a la fantasía de la división hace perder de vista que originalmente todo es Uno, que el paraíso es la Naturaleza Esencial y que ninguna actividad de la mente ni corta ni mancha ni reduce nuestro fondo incondicional e inalterable. La tela infinita de donde surgen todos los vestidos de la existencia solo recibe cortes y tintes imaginarios en el taller de costura de nuestra ilusión. La Mente del Principio no es algo que está al principio y luego se pierde. La Mente del Principio es la Mente Original, es la Mente que está Siempre, es la Mente del Principio y del Final.

Nuestra Naturaleza Esencial no es un objeto, ni un estado, ni el resultado de una acción. Por eso el zazen no es un ejercicio para alcanzar un estado, ni para purificar nada ni reparar nada. En zazen penetramos en la realidad y en nosotros mismos, siempre con una mente de principiante más allá de los conceptos, para poder así experimentar y ser a cada instante la Mente del Principio. No damos un paso adelante hacia ningún sitio, nos quedamos quietos en el punto de origen. Descubrimos que el principio no está atrás sino siempre aquí. Confirmamos que el principio no fue antes sino siempre ahora ●

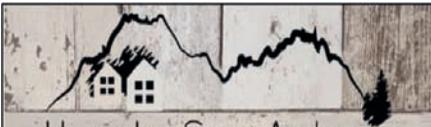
 **avabodha**

CENTRO DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS
EN SOL

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

Información
669568501

www.avabodha.es info@avabodha.es



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  



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

www.zenyvida.com
639 210 808

Taller de Meditación Zen

Taller de invierno
inicio 24 de octubre 2019

Charla de presentación
Jueves 3 de octubre, 20 hrs.

Centro Mandala
Calle de la Cabeza 15, Madrid.

Movimiento - Corazón - Despertar **www.zenyvida.com**

Beneficios de pasar tus Vacaciones en la naturaleza

La naturaleza: el monte, los bosques, el agua, el trino de los pájaros... siempre han sido sinónimo de descanso y relajación. Cada vez hay más evidencias científicas que apoyan el conocimiento ancestral sobre el poder curativo que tiene la naturaleza en nuestra salud mental, física y emocional. Estar en el bosque, las montañas, un lago o ríos mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y las preocupaciones, calma la agresividad, reduce el enojo y provoca un profundo sentimiento de conexión y alegría. Además, el estar en contacto con la naturaleza fortalece el sistema inmunológico.

Pasar unos días de vacaciones en una zona montañosa, sobre todo si es un lugar con mucho arbolado y una vegetación frondosa y variada, en donde se pueda sentir la energía de la tierra, darse baños de barro, andar descalzo por la hierba, bañarse en ríos con aguas cristalinas y cascadas, tomar el sol sobre una piedra calentita que alivia las tensiones musculares, donde el silencio al amanecer sólo lo rompe el trino de los pájaros... es la forma más rápida y eficaz de conectar con uno mismo. La conexión y silencio mental que se puede conseguir en plena naturaleza es mucho más profunda e intensa que la lograda en un entorno urbano.

EL CONTACTO CON LA NATURALEZA MEJORA LA SALUD

La naturaleza es un componente esencial para una buena salud y un factor influyente en el comportamiento humano. En zonas donde hay espacios verdes, la gente es más generosa y sociable y existen fuertes lazos de vecindad social y un mayor sentido de comunidad, más confianza mutua y una mayor voluntad de ayudar a los demás. En cambio, en entornos con menos zonas verdes, el índice de violencia, crimen y

delitos contra la propiedad es mayor.

Frecuentar zonas verdes hace más saludable, potencia la generosidad, ayuda a confiar en los demás, y potencia la voluntad de ayudar al prójimo.

Las personas que han estado en contacto con la naturaleza en sus vacaciones, vuelven al trabajo con más energía, mejores ánimos y menos agresividad al dirigirse a sus compañeros.

Hay estudios que demuestran que tras haber estado sometidos a tareas exigentes y estresantes, las personas se recuperan mucho mejor cuando están rodeadas de la naturaleza que en las ciudades. La tensión muscular, presión arterial y el nivel de hormonas estresantes disminuye más rápidamente en ambientes naturales. Y, como cuerpo y mente van unidos, cuando el estado físico es mejor y más armónico, el emocional y mental también mejora.

TERAPIA VERDE

Hay cada vez más estudios que demuestran que volver a conectarse con la naturaleza puede ayudar en la depresión tanto severa como leve, mejorar la energía, aumentar el bienestar general y la salud mental.

Según esos estudios, el contacto con la naturaleza puede ayudar en el tratamiento de los trastornos mentales, tanto en prevención como en el tratamiento, junto con la actividad física y el contacto social. Todo ello demuestra cómo el contacto, activo y en grupo con la naturaleza, combinado con la realización de actividades de crecimiento personal, puede proteger y mejorar la salud general de las personas con



“Cada vez hay más personas que quieren otro tipo de vacaciones, en las que puedan crecer y desarrollarse interiormente. Personas que quieren aprovechar los días de descanso para volver renovados, e iniciar los días a día plenos, con más presencia y sensibilidad.”

quieren otro tipo de vacaciones, en las que puedan crecer y desarrollarse interiormente. Personas que quieren aprovechar los días de descanso para volver renovados, e iniciar los días a día plenos, con más presencia y sensibilidad.

Si tú eres una de esas personas, ir unos días a la montaña de forma consciente te resultará profundamente beneficioso, pero hay ciertas actividades que puedes realizar para multiplicar de forma exponencial los beneficios de tus días de descanso en el campo:

- Haz ejercicios de respiración y relajación específicos, para llenarte de aire puro y oxigenarte al máximo.
- Haz excursiones y paseos rodeado de árboles. Siéntate bajo un árbol o abrázalo poniendo la intención en sentir su energía.
- Aprovecha para relacionarte con gente afín a ti, de una manera diferente a la que sueles hacerlo en la ciudad: con sinceridad, claridad y sin máscaras.
- Anda descalzo por la tierra o la hierba, toma el sol, siente el aire en la piel... Exponete a los elementos naturales lo máximo posible y deja que su energía sanadora te llene, te sane y te relaje.
- Escucha el sonido del agua: el paso de un río entre las piedras, el ruido de las cascadas naturales... es algo que relaja y aleja de la rutina diaria.
- Saca ratos para meditar y soltar los pensamientos: un entorno natural hace la meditación sea mucho más fácil, ya que de forma natural la mente se aquieta cuando contactamos con la naturaleza.
- Mueve el cuerpo: actividades como el yoga, la biodanza... te ayudan a alinear el cuerpo, moverlo, sacudirle la rigidez y tensiones acumuladas. Con el cuerpo relajado y lleno de vida es más fácil meditar, estás más presente en cada momento y disfrutas más de todo lo que te rodea.
- Recuerda y comparte las experiencias vividas cuando vuelvas a la rutina cotidiana. Esta reconexión te ayudará a volver a sentir la felicidad experimentada y te vivificará ●

Roberto Martín
 Director de Marketing
www.vacacionesengredos.com

problemas mentales, emocionales y/o físico crónicos.

En años recientes, numerosos estudios psicológicos han establecido una relación entre pasar tiempo en la naturaleza con el incremento de la vitalidad y una mayor sensación de bienestar. Las personas que participan en excursiones a entornos naturales declaran sentirse más vivas, y que el mero recuerdo de sus experiencias al aire libre en tales lugares las hace sentirse más felices y vivificadas.

Cómo sacar más partido a tus Vacaciones

Hasta ahora, mucha gente utilizaba las vacaciones para evadirse de los problemas cotidianos: uno se encontraba mal con el trabajo, estaba cansado, necesitaba cambiar de ambiente. Entonces se iba unos días de vacaciones: cambiaba de aire, se evadía, dejaba de pensar en el día a día, realizaba nuevas actividades y salía un poco de la vida cotidiana. Pero al volver de esas vacaciones, de esa evasión, se encontraba con que los problemas seguían ahí y la historia volvía a repetirse.

Pero ahora, cada vez hay más personas que

Vacaciones en Gredos
 22 años organizando vacaciones alternativas



Vacaciones en Septiembre y Octubre
¡Disfrútalas en Gredos!

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



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



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



✓ **Ocio y amistad:**
 Excursiones, baños, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.

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

- Elige tus semanas: Agosto, Septiembre y Octubre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

www.vacacionesengredos.com

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



Entrevista a la Dra. Prachiti Kinikar: profesional de la medicina Ayurveda

En esta entrevista os presentamos un breve diálogo entre Concha Jiménez, y la Dra. Prachiti Kinikar que os ayudará a entender conceptos clave de la medicina Āyurveda y sus ventajas para nuestra salud. La Dra. Prachiti Kinikar es Directora Académica de la Escuela Superior de Āyurveda y profesional nativa de la medicina Āyurveda desde el año 1994.

Bienvenida Dra. Prachiti. Como profesional de la medicina Āyurveda seguro que puede aclarar muchísimas dudas a las personas que quieren iniciarse en este conocimiento tradicional. ¿Qué es para usted Āyurveda? ¿Cómo lo explicaría a quienes no lo conocen?

Āyurveda es una forma de vida. Es vivir en armonía con uno mismo y con la naturaleza. Se trata de que todo cuanto hagamos esté conscientemente orientado al orden en nuestro sistema: elegir la comida, seleccionar el tipo de ejercicio, etc.

Las pequeñas cosas que ocurren día a día. Por ejemplo, añadir una hoja de laurel mientras se cocina pasta, como hacían nuestras abuelas, para conseguir que la pasta sea más digestiva. Todo eso es Āyurveda. Es estar en armonía con la naturaleza.

¿Por qué decidió estudiar Āyurveda? ¿Cuál fue su motivación?

Tenía un tío médico en la familia, muy conocido y respetado en Pune. Supongo que tuve esta pasión y sueño de ser

médico desde la infancia.

Una vez que inicié mis estudios de Āyurveda en la universidad, tuve la suerte de contar con la guía de mis gurús. Todavía me considero estudiante de Āyurveda y cada vez que leo los textos aprendo algo nuevo.

Hoy en día, el ritmo de vida que la sociedad nos impone dificulta seguir un estilo de vida sano. ¿Qué aconseja a nuestros lectores para cambiar esta situación?

Si haciendo algo tenemos un problema de salud, continuando con lo mismo no se puede esperar un resultado diferente.

¿Cómo conseguir este cambio? Lo primero es observarse. Podemos empezar por lo que comemos. Hagamos un plan. Decidamos según la prioridad. ¿No nos preparamos para una importante reunión de trabajo o para un viaje de vacaciones? Hagamos lo mismo con nuestra alimentación para mañana.

Por ejemplo, si vamos a hacer lentejas al día siguiente, pongámoslas en remojo durante la noche. Será más fácil cocinarlas.

Por tanto, en lugar de la opción fácil de comprar lentejas en conserva, podemos tener lentejas saludables recién cocinadas.

Muchas personas que empiezan a leer sobre Āyurveda sienten que resulta complejo de comprender y se desaniman para continuar aprendiendo. Dra. Prachiti, ¿qué le diría a estas personas?

Tengo sugerencias para los estudiantes. Quisiera explicarles cómo se debe estudiar Āyurveda:

- Leer y recitar el texto.
- Comprenderlo. Entender el significado entre líneas.
- Aplicarlo.

Es cierto que todos los textos originales están en idioma sánscrito. Por lo tanto, tener conocimiento del sánscrito es la condición ideal. Pero si consideramos a los estudiantes que no leen sánscrito, y que tienen conocimientos científicos básicos, lo más importante es su actitud:

- Interés.
- Aceptación.
- Recepción como si fuéramos una «pizarra en blanco». Es decir, aprender la ciencia de Āyurveda como es, evitando compararla con la medicina moderna. Con la experiencia acumulada me he dado cuenta de que los estudiantes llegan casi siempre a la misma conclusión: Āyurveda va mucho más allá de la medicina moderna.
- Practicar Āyurveda. Podemos ejercer de diversas formas:
 - Como consultor de estilo de vida: después de estudiar el primer nivel de nuestra formación (Diploma), podemos transmitir el conocimiento aprendido, ya sea en beneficio nuestro o de nuestra familia y amigos.
 - Como terapeuta: después de finalizar la formación avanzada (Máster), el conocimiento es más comple-

"ĀYURVEDA ES UNA FORMA DE VIDA. ES VIVIR EN ARMONÍA CON UNO MISMO Y CON LA NATURALEZA. SE TRATA DE QUE TODO CUANTO HAGAMOS ESTÉ CONSCIENTEMENTE ORIENTADO AL ORDEN EN NUESTRO SISTEMA: ELEGIR LA COMIDA, SELECCIONAR EL TIPO DE EJERCICIO, ETC."

to y el alumno ha adquirido práctica clínica, que es de suma importancia. Siempre sugiero a los terapeutas trabajar bajo la guía de un médico de ayurvédico y utilizar productos de buena calidad.

Para quienes quieren iniciar un estilo de vida ayurvédico, ¿qué recomendaría para empezar?

Primero, escucha tu sistema y sigue el ciclo de la naturaleza.

Levantarse temprano. Tomar agua tibia por la mañana. Hacer ejercicio regular. Tomar comida orgánica recién cocinada. Hacer una cena ligera y templada.

De todos estos años en los que ha trabajado como profesional de Āyurveda, ¿qué ha sido lo mejor para usted?

La gratificación, saber que puedo ser parte del proceso de bienestar y salud de la persona.

Ha sido un placer compartir esta entrevista con usted. Muchas gracias Dra. Prachiti. Seguro que ahora muchas personas se animarán a profundizar en esta maravillosa ciencia, y a ponerla en práctica en sus vidas.

Gracias Concha, y gracias también a nuestros lectores por seguirnos ●

Si queréis solicitar una consulta con la Dra. Prachiti Kinikar, lo podéis hacer a través de la página web: www.esayurveda.com

Concha Jiménez

Directora de Marketing de la Escuela Superior de Āyurveda.

www.esayurveda.com

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 estar en armonía y tener salud en el otoño

“Atraes lo que eres”
Anónimo

La estación del otoño se caracteriza por un aumento del elemento aire y éter, lo que conocemos en Ayurveda como el *Dosha Vata*.

Podemos decir que *Vata* (aire y éter) es la fuerza que da energía a todo el cuerpo y a la mente, por eso es especialmente importante este *Dosha*. Se refleja en la circulación de la sangre y la linfa y en cada uno de los impulsos del sistema nervioso. Es el encargado de promover movimiento al *Pitta* (fuego y agua) y al *Kapha* (tierra y agua). Por ello, cuando *Vata* se desequilibra sus implicaciones son de mayor alcance, pues afectan a la mente y a todo el cuerpo.

En el organismo *Vata* controla el parpadeo, el movimiento del aire al entrar y salir de los pulmones, los latidos del corazón, los movimientos relacionados con la digestión y el metabolismo, la eliminación de

las sustancias de desecho, los movimientos de los impulsos neuronales por todo el sistema nervioso y la homeostasis de todo el organismo.

Mental y emocionalmente *Vata* rige: el equilibrio mental, la inspiración, la creatividad, la aspiración espiritual, la adaptabilidad mental, la comprensión, la inseguridad, el miedo, la visión y la imaginación.

Zonas donde especialmente se acumula el exceso de *Vata* en el cuerpo son: en el abdomen inferior, que incluye la pelvis, los tractos urinario y reproductor, los intestinos y la zona lumbar, así mismo, los muslos y caderas que rigen el movimiento, los oídos y la piel.

“*Vata se excreta del cuerpo a través del gas y de energía muscular o nerviosa*”,

A continuación os vamos a dejar algunas sugerencias

“ *Mental y emocionalmente Vata rige: el equilibrio mental, la inspiración, la creatividad, la aspiración espiritual, la adaptabilidad mental, la comprensión, la inseguridad, el miedo, la visión y la imaginación.* ”

cias para la estación del otoño, dado que el *dosha Vata* se incrementa, haciendo que la función digestiva sea menor y por lo tanto las digestiones se vean afectadas. Desde el enfoque Ayurvédico la digestión es la clave para la buena salud. Lo llamamos *Agni* (Fuego), es energía que nos permite digerir todo lo que comemos, vemos, oímos, olemos, tocamos y de-

importante estar relajado y no comer con prisa.

- Siéntate en silencio antes de comer para soltar todo el estrés, bendecir los alimentos es un buen momento para esto.
- No es aconsejable dormir siestas prolongadas, pero es aconsejable el reposo después de comer.
- Añade especias suaves a tus comidas como; la cúrcuma, el jengibre, el comino, el cilantro e hinojo.
- Beber infusiones Ayurvédicas después de las comidas.
- No cenas tarde, no es aconsejable ir a dormir con el estómago lleno, esto dificulta la digestión y hace que al día siguiente te levantes embotado con sensación de más volumen, además impide que tengas un buen sueño reparador.
- Come con regularidad y a la misma hora cada día.
- Toma *Chawamprash*, mermelada Ayurvédica case- ra rica en *Amalaki*, bambú, canela y *ghee*. Destaca por sus excelentes cualidades para fortalecer el sistema inmunológico, ser un tónico energético y favorecer la constitución de *Vata*, *Pitta* y *Kapha* ●

gustamos. Mantener el equilibrio del fuego digestivo es la forma en que nuestro sistema inmunológico también funciona de forma correcta, ayudándonos a estar fuertes durante los cambios estacionales. El fuego debe mantenerse atizado y con el combustible adecuado para que no se apague.

- Tomar al despertar una infusión de jengibre recién rayado o agua caliente con un poco de limón fresco o lima, después tomar un desayuno ligero.
- No comas más de lo que necesitas.
- Saborea y disfruta la comida, comer con conciencia favorece la digestión.
- Come despacio y de forma relajada, sentado. Cuando el sistema parasimpático está funcionando, cuando fluye la adrenalina, las enzimas digestivas no lo hacen por eso 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



Ángela Gómez

Diplomada en masaje ayurveda Naturópata.

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

Guía completa



para el cuidado de la piel después de las vacaciones

¡¡Las vacaciones!! Deseadas por todos, descanso, desconexión, bronceado y belleza.

Pero hay que recordar que la piel necesita protegerse del sol, el polvo, el aire, los aceites y cremas solares, el cloro de las piscinas y los excesos como la falta de descanso y alimentación típicos de esta época estival.

Todo ello conlleva un castigo y deterioro extra, capaces de envejecer y desequilibrar la salud de la piel.

Los primeros cuidados durante las vacaciones comienzan eligiendo la correcta protección solar, adecuada para cada tipo de piel, sin componentes químicos y que proteja adecuadamente de los rayos UVA & UVB.

El segundo paso a seguir después del sol es la reparación e hidratación de la piel:

- El gran reparador Aloe vera: Conocido como el curandero natural de la piel en todo el mundo, es un gran producto para la piel seca y quemada por el sol. Calma y suaviza la piel para formar una barrera protectora contra la exposición continua al sol.

- Las cremas Nutritivas de coco o Macadamia son ideales para aplicar por la noche y dejar que realicen su acción de reparación y nutrición.

Una buena hidratación interna es esencial para mantener el equilibrio hídrico y actitud saludable, no olvidaremos beber suficiente agua y zumos naturales ricos en vitaminas, si podemos elegir el zumo, que sea de zanahoria, limón y remolacha que nos aporta enriquecimiento, nutrición y cuidado para la piel.

Al regreso de las vacaciones lo que muchos de nosotros olvidamos es el proceso de curación que la piel tiene que atravesar después de estar expuesta al sol.

Tan sencillo como seguir estos 3 pasos:

PASO 1 DETOX PARA LIMPIAR Y REGENERAR LA PIEL

Después de una temporada de vacaciones, la piel necesita una limpieza profunda, y no estamos hablando de un simple limpiador facial.

Debes deshacerte de todo lo que se encuentre en la capa superior de la piel, ya sean células muertas, aceite o residuos. Un exfoliante facial suave pero

efectivo, es la solución perfecta. Podemos usar una antigua receta de belleza para el cuerpo y el rostro; usaremos aceite de oliva prensado en frío y lo mezclaremos con azúcar moreno, esto no solo limpiará tu piel sino que la dejará increíblemente suave.

PASO 2 PARA UNA PIEL RADIANTE Y LUMINOSA SERUM HIDRATANTE

Utilizar suero de vitamina C pura te puede ayudar a restaurar la luminosidad de la piel y neutralizar los radicales libres.

A nivel interno las Bayas de goji son un buen complemento con efecto antioxidante para combatir los radicales libres.

PASO 3 APLICAR CREMA HIDRATANTE

- Para el día una crema Natural elaborada de Miel de Manuka puede ser ideal ya que es rica en nutrientes pero liviana, puede brindar una hidratación efectiva.
- Para la noche, la crema natural a base de pepino y perejil, actúa difuminando las manchitas solares, refresca, repara e hidrata.

Una vez recuperada la rutina del cuidado de la piel, te cuento algunos consejos para agregar a tu arsenal de belleza.

1. La falta de sueño priva a tu piel de la posibilidad de repararse a sí misma. "El sueño de belleza es esencial", "Necesitas dormir de siete a ocho horas porque ahí es cuando la piel se repara". Lavanda, el vetiver y la manzanilla, para ayudar a relajar la mente y el cuerpo y prepararse para dormir.
2. Los dulces azucarados provocan la glicación, que acelera el envejecimiento de la piel a través de la degradación tisular. Evitar azúcares simples en exceso.
3. Las bebidas alcohólicas producen radicales libres que dañan la piel. Los efectos del alcohol en la piel también pueden ser sustanciales. Esto conduce a la descomposición de las fibras de colágeno, la inflamación de la piel, la hiper pigmentación y puede causar arrugas.
4. Aplicar maquillaje, y no retirarlo antes de acostarse, puede obstruir los poros. Recuerda lavar el rostro con un jabón neutro por las noches.
5. El estrés compromete la barrera natural de tu piel. Si te sientes con estrés date un baño con sales de Epsom, aceite de vainilla y aceite esencial de ylang-ylang. Estas sales de baño trabajan para desintoxicar el cuerpo, equilibrar la piel y aliviar la tensión ●



Gloria Merino

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

625565889 - www.namarupaterapias.es

“ Después de una temporada de vacaciones, la piel necesita una limpieza profunda, y no estamos hablando de un simple limpiador facial. ”

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



EL GUISO



Eran las fiestas del pueblo y este año habían decidido hacer un homenaje a la vecina más longeva, doña Juana. Ella subió al estrado, ése que en las fiestas vale para todo: para el concierto, para los bailes, para el discurso del alcalde... y Juana miraba para todos lados porque se le hacía muy grande estar ahí.

El alcalde empezó a hacer su presentación, destacó de ella que sólo había ido una vez al médico en toda su vida (—¡Y porque me insistieron! Yo me arregló con mis hierbas —le interrumpió ella). Sus hijos e hijas habían nacido de parto natural en casa y no se le conocía ningún otro antecedente médico. Se la veía siempre por los caminos andando a buen ritmo y con una fuerza para llevar cosas que muchos otros quisieran.

—¿Cuál es su secreto? le preguntó el alcalde.

—Mi abuela llegó a los 110 años y yo también lo pretendo—le dijo ella.

—¿Alguna pista? —volvió a insistirle él.

—Le voy a decir lo que me dijo mi abuela y he cumplido desde entonces —respondió—. La salud es como un gran guiso en una olla de barro. Cuando cocinas, primero haces la base con cebolla, ajo y aceite por ejemplo, ésa es la necesidad de moverte todos los días, por lo menos caminando. Después le vas añadiendo los ingredientes principales: ésta es tu alimentación, lo que te va a dar la fuerza y la resistencia; es importante nutrirse y alimentarse bien. Luego lo vas a sazonar con sal, especias... ésa es la naturaleza en tu comida, el aire, los minerales, los olores... Y por último el fuego: si te pasas de fuerte lo quemas, si no lo enciendes, no cocinas, ése es el ritmo de tu vida, tu cabeza. Los guisos necesitan una llama fuerte al principio y después fuego lento.

Juana hizo una pausa y tomó aire antes de seguir.

—Pero casi tan importante como los ingredientes —continuó—, es que éstos estén en equilibrio porque si por ejemplo, te pasas con la sal, ¡echas a perder todo el guiso! Si un día te pasaras, aunque no como para arruinarlo, al día siguiente comes sin sal... pero sólo si es un día el que te pasas...—dijo con sonrisa pícaro—, ¡no vale todos los días!

Todas las personas presentes se quedaron pensativas mientras que ella siguió sonriendo y bajó del estrado.



Eva Álvarez

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

Programa Mantenimiento de la Salud 2019 en Madrid

Sábado por la mañana

Naturaleza

Meditación

Chi Kung-Tai Chi

Basado en las técnicas tradicionales de la Medicina China

Alimentación

Más información
www.evaalvarezmtc.com/blog

FENG SHUI

PARA EL LUGAR DE TRABAJO



Nuestro lugar de trabajo es como nuestra segunda casa; pasamos largas jornadas en el mismo espacio día tras día. Por esa razón es importante conseguir un ambiente favorable donde trabajar con más entusiasmo y donde se fomente la concentración y la creatividad.

En el Feng Shui cada elemento y su disposición cuentan: la forma de los accesos y escaleras, la iluminación, los colores, los techos, las ventanas y puertas, la ubicación del baño y cocina...

LA ENTRADA PRINCIPAL

La entrada principal es una de las zonas más importantes según el Feng Shui ya que recibe la energía que entra, y esta energía Chi, desde la entrada, se distribuye por toda la estancia. La entrada siempre debe estar bien iluminada, limpia y despejada. Si hay recepcionista, este puesto debe estar ubicado de tal manera que tenga una buena visión de la entrada. Hay que evitar que haya varias puertas de entrada a la oficina o local, ya que el resultado es como si existiesen muchas bocas, y esto produce discusiones con facilidad.

La entrada principal de una empresa se refiere a la puerta

principal para entrar en el centro de trabajo. Por ejemplo, si una empresa tiene un edificio propio, se considera que la entrada principal es la del edificio pero en un edificio que acoge oficinas de distintas empresas, y quizás viviendas, la entrada principal para cada empresa sería la suya propia, ya no la del edificio.

Las dimensiones de la puerta principal han de ser proporcionales al tamaño de todo el edificio. Si la puerta es demasiado grande, es posible que se escape la energía Chi, y si es demasiado pequeña es posible que no deje entrar suficiente energía Chi.

La puerta delantera debe ser sólida.

La puerta de entrada de la finca debe ser de color blanco, crema o color natural de madera. Evitar los colores oscuros, el negro, el rojo y el azul oscuro.

La puerta de acceso a la finca y la puerta principal del edificio no deben estar alineadas con la puerta trasera del edificio ni con la puerta trasera de la finca, ya que el Chi entra y sale, y no se queda en la vivienda.

La puerta principal no debe estar frente a una iglesia, templo o cementerio, ya que vuelve a los habitantes tris-

“ *Nuestro lugar de trabajo es como nuestra segunda casa; pasamos largas jornadas en el mismo espacio día tras día. Por esa razón es importante conseguir un ambiente favorable donde trabajar con más entusiasmo y donde se fomente la concentración y la creatividad.* ”

tes y solitarios por el exceso de energía Yin de esos lugares.

Un río o un canal de agua frente a la puerta de entrada a la finca o edificio produce pérdidas económicas por lo que se debe evitar esta situación

ASPECTOS IMPORTANTES

ORDEN. El espacio de trabajo debe estar bien organizado y limpio, sin muchas cosas a la vista que bloqueen la energía y dispersen la atención.

NATURALEZA. Si el lugar de trabajo es pequeño y oscuro puede causar sensación de “cueva”. Mantener algunas plantas o flores en el escritorio puede ayudar.

AMBIENTE. Para el buen flujo energético en el trabajo es imprescindible crear un buen ambiente. Los colores y sus tonos influyen sobre nuestro estado emocional y pueden ayudar a disipar las malas energías. Para aquellos empleos donde la comunicación sea fundamental, los tonos blancos o cremas son los más aconsejables. Los verdes suaves son ideales para quienes trabajan generando ideas. El azul suave aporta una sensación de calma y el blanco se vincula al trabajo intelectual, ideal para tareas que requieren concentración y actividad mental.

- **Ambiente aéreo.** El aire acondicionado de las oficinas y los monitores de los ordenadores llenan el aire de partículas cargadas de electricidad y generan un ambiente pesado, cargado de

iones que provoca cansancio y somnolencia. Las lámparas de sal, las piedras de cuarzo o las plantas contribuyen a limpiar el aire.

- **Aromas.** Las esencias naturales de cítricos u otros limpiadores aéreos del ambiente como el incienso, el palo de santo..., limpian el Chi estancado y dinamizan la energía.

ELEMENTOS IMPORTANTES

- **Puertas:** Las puertas marcan la energía entrante. Si el escritorio está en línea recta con alguna puerta, es mejor cambiarlo de sitio pues la llegada de energía sería demasiado directa y fuerte e impediría la concentración, y produciría intranquilidad.
- **Máquinas:** Deben situarse en el lado del dragón de la oficina y de cada puesto de trabajo de cada uno de los trabajadores.
- **El escritorio:** Es el mueble más importante de cualquier espacio de trabajo, ya sea en una oficina o en el estudio de tu casa. Un requisito fundamental del Feng Shui es contar con protección detrás de la espalda. Lo ideal es tener una pared detrás que nos sirva de apoyo, nunca debe haber una puerta ni una ventana. En cuanto a los materiales, La madera transmite solidez, estabilidad y confianza. Los escritorios de metal son conductores de energía y nos dejan expuestos a la acción negativa de las malas vibraciones ambientales. Las mesas de vidrio transmiten dispersión y desórdenes. Las mesas rectangulares favorecen la concentración, son ideales para oficinas. Un escritorio circular o en forma curva, en U es muy negativo, produce problemas digestivos y dispersa la mente.
- **Iluminación:** En los espacios de trabajo no se deben instalar luces encima de la silla del puesto de trabajo. La luz tiene una fuerza enorme y si cae a plomo sobre la cabeza crea una sombra que hace que se fuercen los ojos. La luz siempre debe estar en la zona de Dragón ●



Shu-Yuan Chen

Profesora de I Ching y Feng Shui en “La Biotika”
www.labiotika.es

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Diets especiales

ECOTIENDA
Productos de
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS - ACTIVIDADES

I CHING: iching-info@labiotika.es

FENG SHUI: actividades@labiotika.es

FERMENTADOS: actividades@labiotika.es

MACROBIÓTICA: actividades@labiotika.es

ACUPUNTURA: actividades@labiotika.es

CURSOS COCINA: actividades@labiotika.es

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

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

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

¡SIGUENOS!

Cómo avanzar en tu crecimiento personal

6 ERRORES QUE EVITAR

Cualquier camino de autoconocimiento hacia una vida en plenitud tiene una serie de pasos. No seguirlos, es como dar vueltas en círculos por el desierto.

Pero, al mismo tiempo, también debemos estar atentos a los peligros que puedan aparecer. Muchas personas han caído en estos errores y, por ello, no avanzan al ritmo que desearían.

¿Los conocemos?

PELIGRO 1: IGNORAR LAS ETAPAS DEL PROCESO Y SU ORDEN

El primer gran peligro es ignorar **los pasos** que constituyen un proceso de autoconocimiento **y su orden**.

Empezar un camino interior, por ejemplo, sin haber comprobado que no mandamos en nuestra vida tanto como creíamos o sin herramientas de autoobservación para hacer un diagnóstico sobre una base real, es sinónimo de fracaso y nos llevará a estar atrapados siempre en el mismo lugar.

Lamentablemente, les ocurre a muchas personas que llevan años haciendo meditación, yoga o cursos: no se han movido ni un milímetro.

PELIGRO 2: QUERER TENER RAZÓN A TODA COSTA

En este proceso de aprendizaje, debemos estar abiertos a aprender, pero evitando las dependencias o divinizaciones de quien nos enseña. Eso significa, a su vez, renunciar a luchar para tener razón y, en cambio, verificar y comprobar si lo que se nos ofrece es cierto o no.

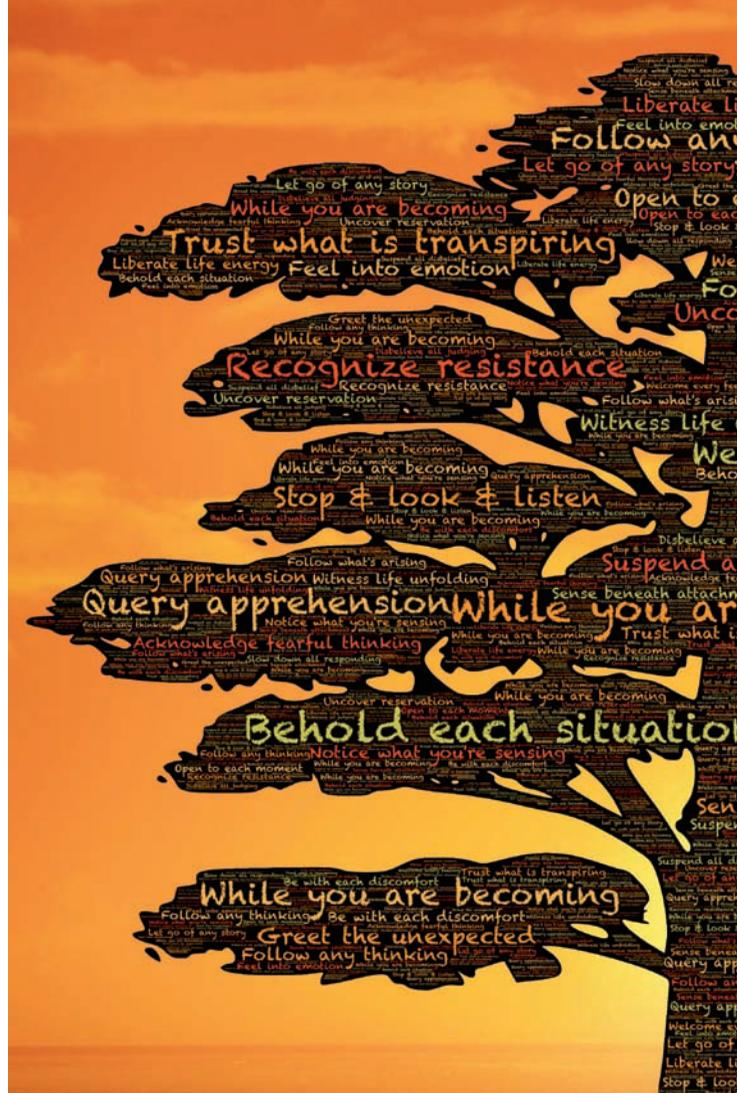
Un/a maestro/a puede darnos información, pero seremos nosotros quienes la convirtamos en conocimiento. Por lo tanto, tenemos que **huir de enseñanzas donde haya demasiada "veneración" por la persona que hace de maestro/a**, porque a menudo acaban degenerando en dependencia y terminamos olvidando que somos nosotros quienes nos responsabilizamos de nuestro propio crecimiento interior.

En la vida, es indiferente tener o no tener la razón. Lo que importa es descubrir la verdad, cada vez, de forma más profunda. Así, nos embarcaremos en un camino de autoconocimiento, no para tener razón, sino para **descubrir quiénes somos**.

PELIGRO 3: NO IMPLICARSE

Muchas personas se pasan la vida probando diferentes caminos, pero sin implicarse seriamente en ninguno. Consecuentemen-

"EL PROPÓSITO DEL TRABAJO INTERIOR ES DESCUBRIRNOS Y EXPRESARNOS; ES APRENDER A SER FELIZ, A QUERERNOS Y A MANTENER UNA PAZ INTERIOR INVULNERABLE."



te, no consiguen profundizar nunca. Dicen buscar, pero no desean encontrar.

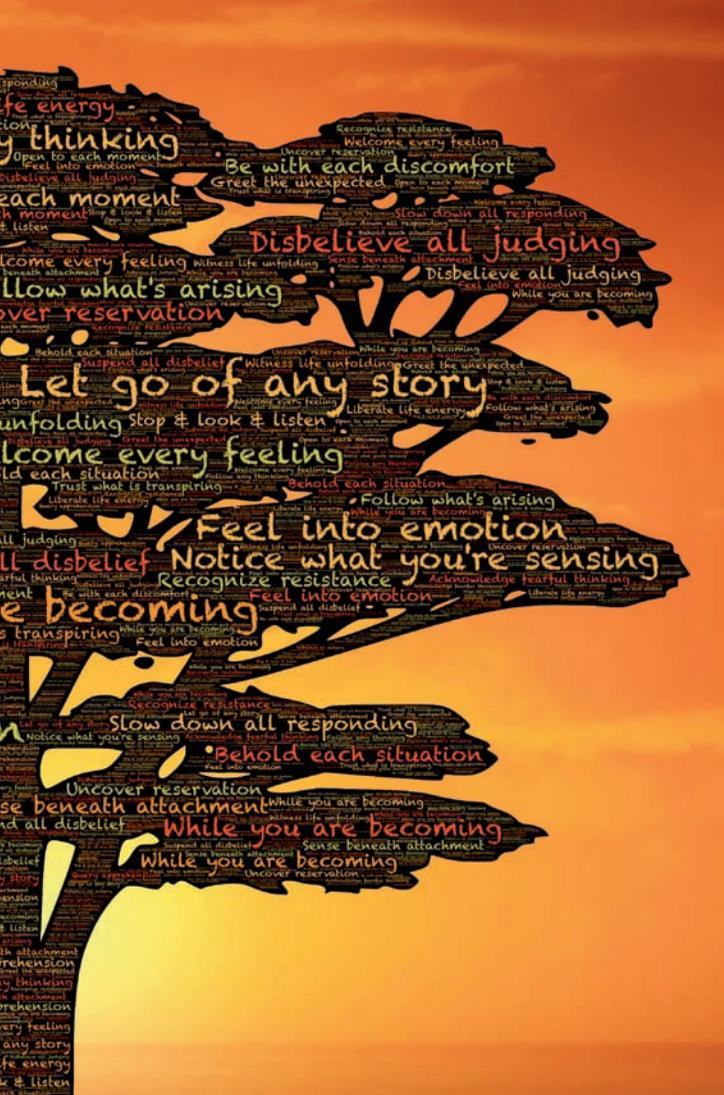
Cuando encontremos un camino, un curso, una práctica, una filosofía o similar que nos conecte con nuestra esencia, lo más sabio es **implicarnos para recorrer el camino hasta el final**.

A menudo, muchas personas se demoran y cambian de camino continuamente porque, en realidad, no quieren saber la verdad, no quieren tener problemas. Y esto es imposible: los problemas aparecen porque no los sabemos gestionar, porque no tenemos suficiente sabiduría. **Pero es realmente el trabajo lo que nos ayuda a superarlos**. No hacemos el trabajo interior para evitar los problemas, sino para descubrir su origen, para **descubrir la verdad**.

PELIGRO 4: TEORÍA EN LUGAR DE RECURSOS CONCRETOS

El trabajo interior tiene que ofrecernos **herramientas para verificar nuestras ideas erróneas** y hacerlas caer, cuando éstas nos hacen sufrir. Pero nunca nos tiene que imponer la verdad.

Las herramientas son recursos prácticos y objetivos que nos permiten avanzar en nuestro crecimiento personal. Sin ellas, lo único



PELIGRO 6: CAER EN CAMINOS MÁGICOS

Vivir con plenitud siempre ha sido un propósito humano.

Sin embargo, en este momento, hay **cientos de falsas terapias** y de propuestas que se ofertan como **soluciones mágicas** y que se basan en “realidades intangibles” que te exigen una fe ciega. Te ruego que pongas en cuarentena todas estas afirmaciones, ya que la gran mayoría de ellas no aportan nada útil. Solo te hacen perder el tiempo y el dinero.

¿Y AHORA QUÉ?

Te animo, pues, a transitar caminos de autoconocimiento sólidos y evidentes, alejados de afirmaciones mágicas, por más tentadoras que estas parezcan. Si algo no es sólido y real, tampoco puede ofrecerte ninguna ayuda verídica. Lógicamente, ¿verdad?

También puedes echar un ojo a **Aula Interior** (www.aulainterior.com): un curso profundo de autoconocimiento de un año entero para quienes quieren una transformación profunda y real. Se puede hacer presencialmente en Madrid, Barcelona y Lleida o en versión online.

El primer módulo online es gratuito. Pruébalo, seguro que te inspira.

En todo caso recuerda: lo más importante de tu vida eres tú. Dedicale tiempo de calidad ●

que conseguimos es llenarnos de teoría, sin ningún resultado práctico y comprobable en nuestra vida.

PELIGRO 5: CONFUNDIR EL VEHÍCULO CON LA VERDAD

El propósito del trabajo interior es descubrirnos y expresarnos; es aprender a ser feliz, a querernos y a mantener una paz interior invulnerable.

La forma cómo lleguemos a ese propósito no es relevante y puede ser diferente según el camino que se escoja. Hay diversos caminos, pero lo que realmente importa es que nos conduzca a nuestra esencia. Escojamos caminos que nos lleguen al corazón, que encajen con nuestra forma de ser.



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

¿POR QUÉ VIVIMOS CON DOLOR?



Una de las conversaciones más recurrentes que he escuchado este verano es sobre los dolores que sufrimos. Parece que tenemos que asumirlos cuando vamos cumpliendo años, y me entristece que en este sistema o sociedad en la que vivimos, estos dolores se asuman como normales y sin solución.

Entre estos dolores podemos encontrar como los más comunes el dolor de rodilla, lumbares, espolón calcáneo e incluso casos en los que duelen muchas articulaciones del cuerpo.

Pero, ¿por qué asumimos que el cuerpo nos tiene que doler? ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar nuestras costumbres o patrones de funcionamiento?

En primer lugar hay que analizar la sociedad en la que vivimos y el modelo de salud que está implantado. Cuando sufrimos un dolor vamos al médico que nos hace pruebas y si se encuentra alguna patología bien sea una hernia, artrosis o un espolón calcáneo, ésta es la causa de nuestros dolores, sin preguntarse por qué se

ha producido ese desgaste del cartílago o esa hernia discal.

Es una medicina sintomática y solo busca aliviar el síntoma sin preguntarse su causa, porque nos interesa que se solucione el problema cuanto antes y haciendo el menor esfuerzo posible. Como dijo el padre de la osteopatía Andrew Taylor Still: “El objetivo del médico debería ser encontrar la salud. Las enfermedades las puede encontrar cualquiera.”

“ ¿Por qué asumimos que el cuerpo nos tiene que doler? ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar nuestras costumbres o patrones de funcionamiento? ”

Pero realmente nuestra salud no funciona así. Partimos de la base de que cuando aparece un dolor, nuestro cuerpo ya no es capaz de adaptarse a la situación que está sufriendo y nos manda una señal de alarma, incluso produciendo dolores importantes que afectan a nuestra vida diaria, estado de ánimo, sueño y relaciones con los demás, etc... Es importante entender que a partir de un mes con dolor este ya se puede volver crónico y nuestro cuerpo va a entrar en un estado de estrés continuo.

“ *Cuando aparece un dolor, nuestro cuerpo ya no es capaz de adaptarse a la situación que está sufriendo y nos manda una señal de alarma, incluso produciendo dolores importantes que afectan a nuestra vida diaria, estado de ánimo, sueño y relaciones con los demás, etc...* ”

Para entender por qué perdemos la salud debemos cambiar nuestro modelo de salud y la forma de entender que nuestro cuerpo se desestructura por un cúmulo de acontecimientos, como pueden ser las posturas que tenemos a diario tanto en el trabajo como en casa, los traumatismos o lesiones que hemos sufrido en nuestra vida, nuestra ali-

mentos a través del acortamiento de la postura y, por lo tanto, de las tensiones de las cadenas miofasciales, para restablecer la flexibilidad de esas cadenas y mejorar el movimiento de las estructuras en el cuerpo para disminuir los dolores, mejorar la circulación sanguínea, linfática y mejorar la información de los nervios hacia las vísceras y músculos.

Por lo tanto, por muy crónico que sea el dolor que tengamos, es decir, por mucho tiempo que llevemos con dolor en alguna zona o articulación, siempre se puede mejorar y por lo tanto vamos a mejorar nuestra calidad de vida, volviendo a hacer las actividades o deporte que nos guste y por lo tanto mejorando nuestro estado de ánimo. Como decía Albert Einstein: “Si buscas resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo”.

Hay varios hábitos sencillos que van a mejorar nuestra salud como pueda ser mejorar la alimentación, salir a caminar, hacer estiramientos y respirar. Pero en ocasiones no es suficiente y ahí es cuando tenemos que recurrir a un Osteópata o fisioterapeuta que nos puede ayudar a mejorar la calidad de vida.

En cualquier caso siempre se puede preguntar o tener una segunda opinión sobre un diagnóstico sobre la causa del dolor, además de la de la medicina convencional ●

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

mentación y sustancias o tóxicos que metemos en el cuerpo, nuestras relaciones con la pareja, la familia, el trabajo y cómo nos relacionamos con el mundo en general.

Todas estas circunstancias, nuestro sistema nervioso central las recibe y trata de adaptarse a lo que le pasa emitiendo una respuesta a través de sistema musculofascial o lo que llamamos cadenas miofasciales, y que son las que van a determinar nuestra postura. Por lo tanto, observando el cuerpo podemos interpretar dónde están los acortamientos de este sistema y bloqueos en el cuerpo para poder mejorar nuestra salud y por lo tanto nuestros dolores.

Nuestro trabajo diario en la consulta consiste en interpretar las huellas que nos ofrece el cuerpo de



Francisco Alonso
Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@gmail.com
91 115 42 08
661 549 667

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

¿Qué es la técnica de Hama



baño o ropa interior. Durante la sesión, el terapeuta mueve al paciente suave y rítmicamente, de forma tal, que el receptor experimenta este movimiento sin esfuerzo por sí sólo. Lo que más distingue la técnica de Hamacados Armónicos® de otras disciplinas somáticas es la intención de las movilizaciones del terapeuta, destinadas a liberar de forma suave patrones rígidos en la mente del paciente.

Este trabajo permite interactuar con el contenido subconsciente de la mente. Cada movimiento le comunica al paciente cómo se puede sentir el tejido cuando la mente está en paz. Cuando el terapeuta encuentra un miembro rígido o músculos contracturados, su respuesta no es crear un enfrentamiento, ni trabajar con más fuerza para ablandarlos.

A través de los movimientos de sus manos pregunta ¿Cómo podría ser más liviano y libre? Moviéndose con el paciente hacia el reconocimiento de cómo se siente soltar, el terapeuta ancla este sentimiento en la conciencia del receptor, hasta que él mismo puede acceder sin esfuerzo a vivir con esta sensación de forma natural. Como es de esperar, esta sensibilidad debe establecerse previamente en el carácter del terapeuta antes de que pueda compartirlas beneficiosamente con otra persona. Por esto, es crucial que él mismo cultive el reconocimiento de su verdadera naturaleza, la cual se refleja en una

conciencia meditativa.

La técnica de Hamacados Armónicos® requiere de una sutileza y sensibilidad similares a las utilizadas para tocar instrumentos musicales, invitando a quien las practica a descubrir los patrones armónicos naturales del cuerpo.

La técnica de Hamacados Armónicos® es un innovador sistema de educación a través del movimiento. Utilizando movimientos suaves y no intrusivos, ayuda a liberar patrones físicos y mentales hondamente asentados, facilita la relajación profunda y aumenta la movilidad física y la claridad mental.

La sesión dura entre 60 y 90 minutos. No se utilizan aceites ni lociones y el paciente se viste con traje de

¿Hamacados Armónicos?

"LA TÉCNICA DE HAMACADOS ARMÓNICOS® REQUIERE DE UNA SUTILEZA Y SENSIBILIDAD SIMILARES A LAS UTILIZADAS PARA TOCAR INSTRUMENTOS MUSICALES, INVITANDO A QUIEN LAS PRACTICA A DESCUBRIR LOS PATRONES ARMÓNICOS NATURALES DEL CUERPO."

Para las personas que conviven con los efectos del estrés o que hayan padecido períodos de estrés fuerte, este estilo de trabajo corporal tiene un efecto profundo sobre el estado emocional y el funcionamiento del sistema nervioso autónomo. El hamacado activa el funcionamiento de la rama parasimpática, nuestro sistema mayormente conocido por su autonomía sobre el descanso y la digestión.

Recibiendo sesiones regularmente de Hamacados lleva a varios beneficios por la activación de esta rama:

- Alivia los síntomas del estrés.
- Aumenta la capacidad de relajación.
- Aumenta la capacidad del descanso profundo y el dormir.
- Reduce la actividad mental asociada a estados de alerta excesiva.
- Mejora nuestra capacidad de vincular con el otro.
- Nos ayuda a estar en contacto con la sensación sentida, y por ende, capaces de confiar en nuestro propio cuerpo y sensación de seguridad.
- Alivia hipertensión muscular del sistema musculo esquelético.
- Aumenta la circulación sanguínea.
- Regula el ritmo cardíaco.
- Mejora el sistema digestivo y mejoras de problemáticas como el síndrome de colon irritable ●

¿Te gustaría aprender hamacados armónicos?

Roger Jackson estará enseñando en Madrid de Septiembre en adelante.



Roger Jackson

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

HENNA METHOD

DELUQUERIA NATURAL

¡Prueba la experiencia!



Tratamientos y color para el cabello a base de Henna.

C/Dos Hermanas,
nº19 - Madrid
91 085 25 07
hennamethod.com

Espacio 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

LOS SUPERALIMENTOS V

El Baobab

*“Entre todos los árboles estudiados, el baobab se puede considerar el más útil en absoluto”
(Michael Adanson, botánico francés)*



El Baobab es un árbol de apariencia mítica que apenas parece real. Algunas leyendas africanas cuentan que los primeros ancestros humanos nacieron de los baobabs. Estos árboles imponentes se alzan majestuosos en el paisaje de la sabana.

Probablemente, es el árbol mejor conocido de África así como el más antiguo. Su nombre es de origen árabe “padre de muchas semillas”. Popularmente es conocido como árbol botella, árbol mágico, árbol farmacia, **árbol de la vida**.

Cuando alcanza los 200 años empieza a adquirir

forma de botella siempre que el clima sea adecuado y el suelo bien arenoso.

Contiene ocho especies de las cuales seis crecen en la isla de Madagascar dos en África continental y los otros dos en Australia. No son árboles muy altos, no suelen pasar de 20m, pero tienen unos troncos inmensos de hasta 14 metros de diámetro. Los troncos están huecos y en su interior almacenan grandes cantidades de agua y así se convierten en una fuente de agua para los nómadas de la región.

Como curiosidad en el cuento de **El Principito** de Antoine de Saint Exupéry, se le nombra. **El Principito** había una cosa por la que tenía un miedo especial: Los Baobabs. Decía que el suelo de su planeta estaba lleno de sus semillas y estas obstruían su pequeño planeta con sus enormes raíces. Pero... ¿Por qué eligió estos árboles el autor?, posiblemente, por todos los mitos construidos alrededor de este árbol, vistos desde el cielo se asemejan a bellas e imponentes criaturas de otro mundo.

Según la leyenda los baobab eran unos árboles tan presumidos que un Dios les dio la vuelta, por ello ahora se dice que las ramas están enterradas y las raíces crecen hacia arriba; realmente parece un árbol plantado al revés. Para los nativos, encierra en su corteza tanto el bien como el mal, se dice que quien bebe agua de una zona donde hay semillas de baobab jamás será atacado por un cocodrilo.

Actualmente, estos extraordinarios árboles se están muriendo, así lo advierten algunos investigadores. Algunos de ellos tienen una antigüedad entre 1.000 y 2.500 años de antigüedad y una cantidad importante de estos ejemplares han muerto en los últimos 12 años. Se sospecha que los cambios climáticos están afectando a estos árboles tan antiguos particularmente en áreas donde el clima se está calentando rápidamente.



Retiros y Escapadas para desconectar a 1 hora de Madrid!
 en el Parque Natural del Río Dulce
 Aragoza - Guadalajara



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

“Son múltiples sus aplicaciones terapéuticas y en la práctica son utilizadas todas las partes, así las hojas se usan en infusiones por su capacidad febrífuga y antiinflamatoria. En forma de cataplasma evitan las crisis de asma y funcionarían como jarabe para la tos y para combatir la malaria... De las semillas se extrae un aceite para su uso alimenticio y cosmético.”

Como viejos observadores del mundo que son, añadimos su **carácter sagrado**, son respetados por todos los pueblos africanos, tanto es así, que sólo el sabio de la tribu puede subirse a sus ramas para recoger frutos y hojas.

Los antiguos egipcios lo conocían, así, se puede observar en imágenes descubiertas en tumbas cerca de Asuán en el 2500 a.C.

En cuanto a sus **beneficios**, hay que tener en cuenta que el fruto también llamado “pan de mono” tiene forma ovalada y

está constituido de una parte leñosa externa, y una parte interna que constituye la pulpa de un color blanquecino y sabor ligeramente ácido debido a la presencia de ácidos orgánicos como el cítrico. Desde siglos se utiliza en África para preparar una bebida “zumo de bouy” que es refrescante y energética, rica en fibra, vitaminas y sales minerales; también se usa para preparar helados, batidos o alimento infantil.

El fruto recién abierto es consumido como caramelo. Éste es el único que es disecado y deshidratado por

el propio árbol. Las semillas son numerosas, grandes, con forma de riñón, y viven más de 5 años. La pulpa posee gran cantidad de fibra soluble e insoluble.

El fruto tiene una gran cantidad de ácido ascórbico (Vitamina C), 6 veces más que la naranja y relevante capacidad antioxidante. Contiene también una cantidad importante de aminoácidos esenciales, además es 3 veces más rico en calcio que la leche, potasio, fósforo, ácido alfa-linoleico y tiene 3 veces más hierro que el huevo.

Son múltiples sus aplicaciones terapéuticas y en la práctica son utilizadas todas las partes, así las hojas se usan en infusiones por su capacidad febrífuga y antiinflamatoria. En forma de cataplasma evitan las crisis de asma y funcionarían como jarabe para la tos y para combatir la malaria... De las semillas se extrae un aceite para su uso alimenticio y cosmético.

La pulpa es usada para trastornos intestinales, sustituye a la leche materna, antimalárica y reconstituyente.

Mencionar también sus propiedades dentro de la cosmética: es ideal para aliviar cualquier tipo de piel, perfecto para combatir las estrías, asegura también una limpieza profunda de la dermis, así como es un remedio perfecto para el acné, además de rejuvenecedor facial.

La ventaja del baobab es que es un alimento muy completo que cubre diferentes necesidades de nuestro organismo ●

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

Fuentes de referencia:
www.elfrutodelbaobab.com - los árboles invisibles
www.supercurioso.com - elbloggerverde.

Adiós relato, bienvenida duda...

Relatar. Lo mismo de siempre. Reunirse con alguien para contarle lo que hemos hecho, lo que estamos haciendo y lo que haremos en un futuro. O bien lo que han hecho otros, lo que están haciendo y lo que harán, intentando extendernos lo más posible de forma que nuestro interlocutor se vea imposibilitado de intercalar bocadillo, y así no le quite el protagonismo deseado a nuestra historia.

Somos relatores, consumimos relatos, novelas, biografías, hechos históricos variados, noticias, películas. Necesitamos contar o que se nos cuente, pero también, cuando no hay nadie cerca... nos contamos historias a nosotros mismos: lo que haremos en un rato, lo que nos dijo fulana, lo que deberíamos de haber hecho aquel día...

Pero, ¿por qué lo hacemos?, ¿cuál es la ganancia en mantener este eterno relato de todo y de todos?

Bueno, relatar nos permite recordarnos (recordar es re-encordar, poner cuerdas, atar, pero también proviene de "cordial", palabra emparentada con "corazón", por lo que recordar es "volver a poner corazón", a "dar vida"), sentir una y otra vez las mismas cosas hasta que se vuelvan una realidad. El relato construye nuestra realidad.

Solía decir don Juan, el brujo yaqui de Carlos Castaneda, que si dejásemos de relatar y relatar-nos nuestro mundo sencillamente se vendría abajo.

Relatar es definir: esto es esto y aquello es aquello, razón por la cual, si dejamos de relatar, el mundo va perdiendo fuerza. Los hindúes llaman maya o ilusión al mundo que construimos con nombres y formas, el mismo que afirma que yo "no puedo", o "no valgo", o "soy el mejor". Ante la perspectiva de pasarnos la vida entera relatando y oyendo relatos, puede que surja en nosotros una suerte de rebelión sana que nos insta a cambiar tan desgraciado destino. Pero, ¿cuál podría ser el antídoto?

Bien, se trata del arte de preguntar y preguntar-se. Cuando Alicia (del cuento de Lewis Carroll) se encontró con la oruga, ésta no aceptó un mero relato, sino que de cuajo le preguntó: "¿quién eres?", y cuando ella le respondió con un relato: -soy Alicia-, ella le volvió a preguntar: -y ¿cómo lo sabes?-.

Cada vez que preguntamos ¿cómo?, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿hasta cuándo?, etc, rompemos la continuidad del relato, de maya, de la ilusión que la historia crea.

Lo importante no es la mera pregunta, ya que con ella podríamos incentivar simplemente un nuevo giro en el relato, con lo que acabaríamos "avivando el fuego", sino que la clave reside en hacer preguntas y no satisfacerse con las respuestas (la respuesta es el relato, lo fijo), tal como hacía el Principito (de Antoine de Saint Exupery), quién constantemente acuciaba a sus interlocutores con múltiples y variadas preguntas.

Cuando hacemos una pregunta y la dejamos "flotando" sin responder se crea un incómodo vacío, fecundo, fructífero, pero incierto y aterrador. Por ejemplo, si pregunto: -¿quién soy yo?-, o -¿por qué nací?-, y no me refugio en respuestas prefabricadas, tendré que vérmelas con una especie de "nada" que reside en el ámbito de lo que los antiguos llamaban el nous o el pneuma, o lisa y llanamente "espíritu".

Preguntar descoloca, te obliga a cambiar, a mudar de piel, a replantear, comprender, explicar, y en el acto de hacerlo, comenzamos a ver las inconsistencias de nuestro antiguo relato por una razón crucial: hemos tomado la distancia suficiente.

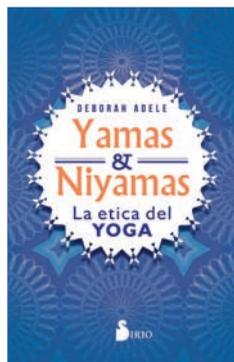
Quien vive de relatos se ve imposibilitado de cambiar, tal como le sucede a un bloque de hielo. El relato rigidiza. Pero si derretimos ese hielo mediante la pregunta insidiosa, des-



Educar para la paz
Nora Rodríguez

Es difícil educar a las generaciones que han nacido en un mundo hiperactivo y diseñado tecnológicamente. Sin embargo, los seres humanos somos la única especie capaz de enseñar a su descendencia a ser felices. La evolución ha diseñado nuestros cerebros para adaptarnos, interactuar y conectar con otros desde la bondad.

15€
Ed. Kairós

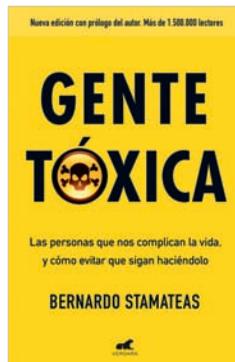


Yamas y Niyamas la ética del yoga

Deborah Adele

Es una deliciosa joya de conocimiento, una guía espiritual que nos ofrece la sabiduría y la claridad necesarias para liberar fuerzas poderosas en nuestro interior. A lo largo de sus páginas se examinan las dos primeras etapas de la senda de ocho pasos de los Yoga Sutras, el texto fundamental del yoga clásico.

12,95€
Ed. Sirio

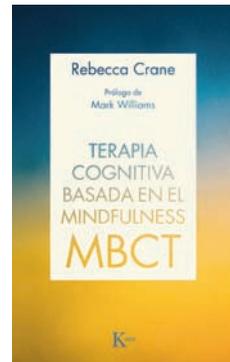


Gente tóxica (nueva edición con prólogo del autor)

Bernardo Stamateas

En nuestra vida cotidiana no podemos evitar encontrarnos con personas problemáticas. Jefes autoritarios y descalificadores, vecinos quejosos, compañeros de trabajo o estudio envidiosos, parientes que siempre nos echan la culpa de todo, hombres y mujeres arrogantes, irascibles o mentirosos...

15,90€
Ed. Vergara



Terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT)

Rebecca Crane

Este libro contiene la base para comprender las características clave, tanto teóricas como prácticas, de la MBCT. De lectura esencial –y sumamente atractiva– para los profesionales y personas que se estén formando en este campo o para los noveles en el universo de la MBCT.

16€
Ed. Kairós



El despertar de tu presencia

Pilar Aguilera

A través de 28 meditaciones guiadas, inspiradas en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh, Pilar Aguilera nos invita a ahondar en un camino de vida pleno para descubrir y desplegar nuestro verdadero potencial espiritual, un viaje hacia la observación profunda de nuestra naturaleza de interser.

18€
Ed. Kairós

AGENDA

CONFERENCIAS, TALLERES Y CURSOS

6, 10, y 20 de Septiembre - Taller Constelaciones Familiares
info@constelacionesycoaching.com

21-22 de Septiembre - Cocina Medicinal
www.escueladevida.es

28 de Septiembre - Curso Fosfenos aplicado al equilibrio emocional
www.luz-natural-mente.com

28-29 de Septiembre - Intensivo de Fermentación
www.escueladevida.es

28-29 de Septiembre - Tao Curativo - I Ching Dao - Curso Maestro
www.escueladevida.es

3 de Octubre - Charla Taller de Meditación Zen
www.zenyvida.com

20 de Octubre - Inicio Curso de Formación en Chi Kung
www.chikungtaojanu.com

24 de Octubre - Inicio Taller de Meditación Zen
www.zenyvida.com

RETIROS, VACACIONES, FESTIVALES

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

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

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

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

Vacaciones en Gredos Vacaciones Septiembre y Octubre
677 04 40 39 - www.vacacionesengrados.com

FORMACIONES

Asesoramiento Filosófico - Montse Simón
www.montserratsimon.com

Aula Interior
www.aulainterior.com

Escuela de vida
695 309 809
www.escueladevida.es

Escuela Superior de Ayurveda Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda
621 203 021
www.esayurveda.com

Espacio Calithai Masaje Formación en Hamacados Armónicos
667 40 65 41
www.masajeterapia.net

Eva Álvarez MTC Programa Mantenimiento de la Salud 2019
www.evaalvarezmtc.com/blog

Método Bates - Visión Natural Curso de Formación inicio 30 de noviembre
649 19 58 09
escuelabates.madrid@gmail.com

Thubten Dhargye Ling - Estudios Budistas Programa anual de Estudios Budistas 2019/2020
915 632 959
www.budismotibetanomadrid.org

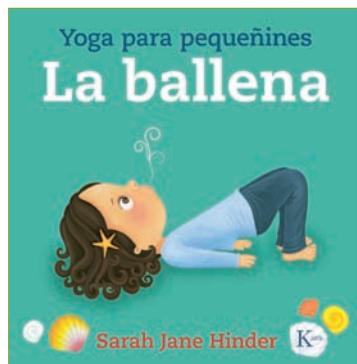


Pequeños grandes lectores
Fernando Alberca

La idea fuerza es que «sí se puede» potenciar la inteligencia racional y emocional de nuestros hijos, aportando las herramientas necesarias para solucionar, obstáculos asociados a la lectura, a las dificultades que niños, adolescentes y adultos tienen con esta, llámense dislexia, comprensión lectora, cansancio, lentitud o lateralidad cruzada, así como las consecuencias negativas que estas pueden ocasionar a la autoestima y el fracaso escolar.

17,90€

Ed. Vergara



La ballena
Yoga para pequeños
Sarah Jane Hinder

Con La Ballena, un colorido libro protagonizado por los maravillosos habitantes del océano, bebés y niños pequeños se sumergirán en el yoga. Los pequeños encontrarán un encantador grupo de criaturas (delfines, cangrejos, caballitos de mar, medusa...). Con instrucciones claras y sencillas para 10 auténticas poses, la escritora e ilustradora Sarah Jane Hinder presenta un yoga dinámico y fácil de aprender para los más pequeños.

9€

Ed. Kairós



Gira y aprende: Tablas de Multiplicar

Varios autores

Gira la ruleta de la cubierta del libro y observa cómo aparecen y cambian cada una de las tablas de multiplicar. Levanta las solapas del interior del libro para descubrir trucos, pistas y consejos para memorizar. Repleto de páginas a todo color, el libro refuerza el aprendizaje de varias formas diferentes gracias a sus ilustraciones, solapas, tablas y gráficos.

15,95€

Ed. DK



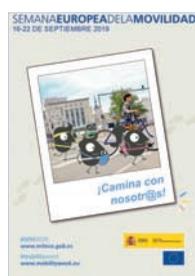
En boca de todos
Juan Llorca y Melisa Gómez

En boca de todos es su nuevo e imprescindible libro, en el que resuelven todas aquellas dudas frecuentes sobre la alimentación de los pequeños que suelen surgir después de su primer cumpleaños. Además, nos ofrecen los mejores consejos para fomentar una alimentación saludable, entre ellos, menús semanales, trucos para cocinar con niños y más de sesenta recetas sencillas y deliciosas para disfrutar en familia.

17,90€

Ed. Vergara

RECOMENDACIONES



SEMANA DE LA MOVILIDAD, del 16 al 22 de septiembre

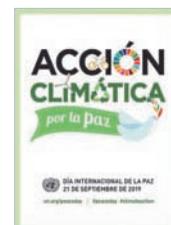
Se celebra cada año, del 16 al 22 de septiembre, realizando actividades para promocionar la movilidad sostenible y fomentando el desarrollo de buenas prácticas y medidas permanentes. El 22 de septiembre se celebra además el evento ¡La ciudad, Sin coche!, origen de esta iniciativa europea, que pretende encontrar nuevas soluciones a los problemas asociados al aumento del tráfico en las ciudades.

Más información: www.miteco.gob.es | #SEM2019 | #mobilityweek

DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ, 21 de septiembre

Cada año, el 21 de septiembre, se celebra el Día Internacional de la Paz en todo el mundo. La Asamblea General ha declarado esta fecha como el día dedicado al fortalecimiento de los ideales de paz, tanto entre todas las naciones y todos los pueblos como entre los miembros de cada uno de ellos.

Más información: un.org/peaceday | #peaceday | #climateaction



LA FIESTA CORRAL CERVANTES, hasta el 22 de septiembre



La Fiesta Corral Cervantes será un gran evento lúdico y cultural en plena calle y en el centro de Madrid, donde te encontrarás con una reinterpretación actual de un antiguo CORRAL DE COMEDIAS del Siglo de Oro, con una extensa programación para todos los públicos, incluso para los más pequeños, junto con una gran variedad de zonas de restauración, terrazas donde tomarte algo, zona infantil y diversas propuestas de artesanos que te van a encantar.

En la C/ Claudio Moyano, 1 - Madrid.

Más información: <https://corralcervantes.com/> | #fiestacorralscervantes

Alimentación/Nutrición

Escuela de Vida (pág. 21)

695 309 809

Masajes Ayurvedicos (pág. 31)

677 35 25 27

Centro de Estudios

Thubten Dhargye Ling (pág. 15)

www.budismotibetanomadrid.com

Escuela Superior de Ayurveda (pág. 29)

www.esayurveda.com

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 21)

91 413 14 21 - 656 676 231

Cuidado personal

Henna Metod (pág. 43)

91 085 25 07

www.hennametod.com

Namarupaterapias (pág. 33)

625 56 58 89

www.namarupaterapias.es

Desarrollo Personal y Terapias

Adriana S. Sorina (pág. 17)

www.luz-natural-mente.com

Daniel Gabarró (pág. 39)

www.campusdanielgabarro.com

Teresa Rodríguez-Coaching (pág. 23)

teresardgzj@gmail.com

Teatro Gestalt (pág. 17)

teresardgzj@gmail.com

Metodo Bates (pág. 19)

escuelabates.madrid@gmail.com

Rubén Pérez -Hipnoterapia (pág. 35)

rubenhipnosis@gmail.com

Ecotiendas

Ecocentro (pág. 52)

91 553 55 02 - 690 334 737

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 41)

91 115 42 08 - 661 549 667

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 37)

91 527 28 33

Medicina Tradicional China

Eva Álvarez (pág. 35)

644 60 87 43

Masajes

Espacio Calithai Masajes (pag. 43)

www.masajeterapia.net

Masajes Ayurvedicos (pág. 25)

677 35 25 27

Shiatsu (pág. 23)

609 915 925

Meditación

Juan Manzanera (pág. 19)

630 448 693

Zen y Vida (pág. 25)

www.zenyvida.com

Restaurantes

La Biotika (pág. 39)

646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 19)

91 468 03 31

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 25)

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

Vacaciones en Gredos (pág. 27)

www.vacacionesengredos.com

Yoga

Centro de Terapia-Avabodha (pág. 25)

669 56 85 01

Centro Mandala (pág. 47)

91 539 98 60

Espacio Alma (pág. 43)

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 30 de septiembre, excepto comidas en el Bio-bufé. Presenta este anuncio y la Tarjeta Descuento. Si no la tienes te la hacemos en el momento. Promoción no acumulable.

nueva tienda digital



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

tarjeta joven



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

promoción en tienda digital



-10% de descuento directo en todas tus compras.
Sólo hasta el 30 de septiembre.
Usa el código: 0309

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