EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO HUMANO

nº237

espaciohumano.com

febrero 2019

EL OPTIMISMO QUE HAY EN TI

SALUD NATURAL **FLORES DE BACH PARA EL ESTRÉS** POR JUAN JOSÉ HERVÁS MARTÍN

ESTILO DE VIDA **LA SALUD DE LOS TENDONES** POR JANÚ RUÍZ

ESTILO DE VIDA **FENG SHUI 2019 AÑO DEL CERDO DE TIERRA** POR SHU-YUAN CHEN

LA MAGDALENA DE
PROUST

SUPERMERCADO BIO - OBRADOR ARTESANO - TIENDA ONLINE

panes integrales 100% completos

sólo pan de masa madre al 100%

CAFETERÍA BIO *descubre nuestra nueva propuesta...*

Disfruta de un delicioso sorbo de café, llévate un pan, o quédate a comer con nosotros en Bravo Murillo 54.

Del 1 al 10 de Febrero, ven a comer y te regalamos un pan integral.
Usa el código #murilloproust y disfruta con nosotros.

NUESTRAS TIENDAS

Regueros 8, Chueca (Obrador y Supermercado Bio) // 914673311

Bravo Murillo 54, Chamberí (Panadería y Cafetería Bio) // 919423470

www.lamagdalenadeproust.com

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES

Yo uso las Terapias Naturales con mis pacientes

¿y tú?

Desde 1984 creciendo a tu lado.
Y gracias a ti estamos al lado de más de 11.500 socios y más de 200 escuelas acreditadas.

¿Aún no perteneces a COFENAT?
Crece con nosotros. La unión hace la fuerza.

Somos Profesionales. Somos COFENAT

cofenat
Lo natural es estar regulado

COFENAT promueve la regulación del ejercicio de las terapias naturales por profesionales sanitarios y no sanitarios.

www.cofenat.es - 673 874 774 - 913 142 458

FEBRERO 2019 - Nº 237

Espacio Humano es una revista plural e independiente y no se identifica necesariamente con la opinión de sus colaboradores.

Edita: Evolución Humana S.L.

Coordina: Cristina García Castro

Maquetación: Marta Lafoz

Publicidad: Cristina García Castro, info@espaciohumano.com

Web y marketing online: Marta Lafoz
Redes Sociales: Clara Torres
contacto@espaciohumano.com

Dirección:
C/Gabriel García Márquez 4, planta 1
(Oficinas Regus Las Rozas)
Las Rozas - 28232 Madrid
Tel. 640 297 904
espaciohumano.com

Imprime: ASETEC.
Deposito legal: M-372-1997

Imágenes: Istockphotos
freepik.es

SÍGUENOS EN

15.000 ejemplares en 400 puntos de distribución en la Comunidad de Madrid

ALQUIMIA EN LA COCINA
Palmira Pozuelo
Pág. 6

TARTA DE ZANAHORIA CARROT CAKE VEGANA
Ecocentro
Pág. 10

FLORES DE BACH PARA EL ESTRÉS
Juan José Hervás Martín
Pág. 12

ENFOQUE GLOBAL - ENTORNO HOLÍSTICO
José Luis Santacruz
Pág. 16

REGULACIÓN DE LA FORMACIÓN Y COMPETENCIAS DE LAS TERAPIAS NATURALES
Roberto San Antonio-Abad
Pág. 18

LA CIRUGÍA SALIÓ BIEN PERO NO QUIERO QUE ME VEA NADIE
Olga Albaladejo Juárez
Pág. 22

TERAPIA FLORAL EVOLUCIÓN DE CONCIENCIA
Eva García Anguix
Pág. 24

LITEMOTION: EL NEUROJUEGO EN EL QUE SIEMPRE GANAS
Litemotion
Pág. 26

LA SALUD DE LOS TENDONES
Janú Ruíz
Pág. 30

EL YOGA DE PATANJALI (V): AHORA SE EXPLICA EL YOGA
Sivananda
Pág. 34

YOGA, EL DOMINIO SOBRE LA MENTE
Ramiro Calle
Pág. 36

POTENCIADORES DE FENG SHUI PARA 2019 AÑO DEL CERDO DE TIERRA
Shu-Yuan Chen
Pág. 40

EL OPTIMISTA QUE HAY EN TI
Jessica J. Lockhart
Pág. 42

SOY RESPONSABLE DE MI VIDA
Carmen Benito
Pág. 48

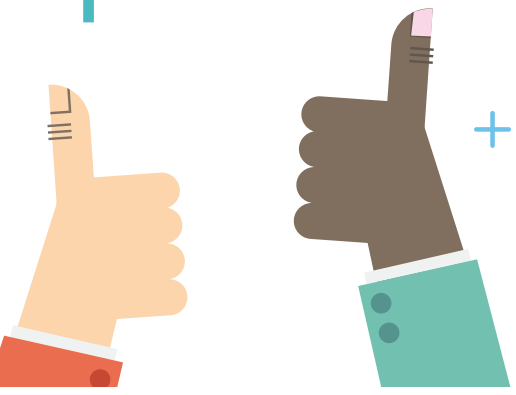
EVIDENCIAS DEL DESPERTAR
Mayla J. Escalera
Pág. 50

CONFERENCIAS
Pág. 52

GUÍA DEL BIENESTAR
Pág. 54

LIBROS
Pág. 57

NOTICIAS
Pág. 58



Arriba el optimismo

¿Blue monday?
Es cierto que el invierno es un poco triste, que queda mucho aún para la primavera y las próximas vacaciones de Semana Santa, y que la cuesta de enero, tras los gastos navideños y las rebajas a veces se extiende hasta febrero, pero una buena actitud siempre ayuda.
Todos tenemos la semilla del optimismo en el interior pese a las adversidades. Precisamente esa actitud positiva (y al mismo tiempo realista) es la que nos ayudará muchas veces a vencer las dificultades.
El optimismo no tiene buena fama. En ocasiones se refieren al optimismo con cierto tono de burla, como sinónimo de iluso, cándido, ingenuo.
Sin embargo, como puedes leer en el artículo "El optimista que hay en ti" (pág. 42) «hay cada vez más estudios científicos que demuestran que las personas optimistas tienden a vivir más y a tener mejor salud física y mental que las pesimistas». Los beneficios son incontables.
El 5 de febrero comienza el nuevo año chino, el año del Cerdo y augura, en general, una buena etapa para casi todos los signos del zodiaco chino. Otra razón para ser optimista. En el artículo de Shu-Yuan Chen (pág. 40) descubrirás los potenciadores de feng shui para tener un año excelente.

www.lacasatoya.com
Centro de cursos, turismo alternativo
- CURSOS -
TANTRA ESENCIA DE VIDA: Del 1 al 3 de Febrero. / RIO ABIERTO: Del 8 al 10 / Del 15 al 17 / Del 22 al 24 Febrero / RIO ABIERTO (Reencuentro) Del 1 al 3 Marzo. / 5 RITMOS (Los portales del alma): Del 8 al 10 Marzo. / MASAJE TÁNTRICO: Del 8 al 10. / OSHO (Iniciación a la meditación: Del 15a17
BUFFET LIBRE, HABITACIONES CON BAÑO, INMEJORABLES COMUNICACIONES

365 M2 DE SALAS GRATIS, MICROCLIMA, MAGNÍFICAS VISTAS, CURSOS TODO EL AÑO
ALUENDA a 2h. de Madrid (1 h. en AVE) Autovía A-2 Km.243 Tel. 976609334-625547050 - lacasatoya@lacasatoya.com

ALQUIMIA EN LA COCINA

Cómo preparar germinados y fermentados

Sin duda es la cocina el lugar de la casa en el que se realizan verdaderos procesos alquímicos, transformando los alimentos con procesos de ritmo y de temperatura, utilizando el vapor, la ebullición, la congelación y el baño María. También tenemos utensilios y procedimientos en la cocina para pesar y medir, ya que la proporción y la medida son claves para los procesos de elaboración y transformación de las sustancias.

La fermentación es un proceso realmente transmutador donde intervienen microorganismos para transformar la materia, de este modo el pan, alimento base del ser humano, se realiza con la participación de los cuatro elementos: la Tierra, el Agua, el Aire y el Fuego.

- **El grano del cereal molido y triturado: elemento Tierra** en relación al cuerpo físico del ser humano.
- **El amasado: incorporamos el elemento Agua** en relación al cuerpo vital del ser humano.
- **El fermentado: incorporamos el elemento aéreo** (las levaduras fer-

PALMIRA POZUELO
FARMACÉUTICA NATURISTA
palmirapozuelo.com

mentan y producen agujeros de gas en la masa) en relación al cuerpo emocional del ser humano.

- **El horneado: se incorpora el elemento Fuego** en relación al cuerpo espiritual del ser humano.

Así el pan es un alimento muy especial cuando se realiza respetando estos procesos en tiempos, ritmos y con materias primas de calidad.

"*El pan no es lo que nutre, lo que por el pan nos conforta es la palabra eterna de Dios, es la vida, es el espíritu.*" Ángelus Silesius.

Realmente con esta visión de lo que es nuestra cocina, el laboratorio alquímico de la casa, podemos disfrutar transformando los alimentos y generando nueva vida. Es posible que no se pueda tener acceso fácilmente a un huerto para ver crecer la vida, pero en nuestra cocina podemos germinar semillas y de este modo tener multitud de plantas comenzando la vida en un frasco en la cocina. Recomiendo dos tipos de elaboración muy interesantes, saludables y fácilmente realizables: germinados y fermentados. Ambos alimentos son concentrados de vitalidad y de nutrientes esenciales. Una buena alternativa a la toma de suplementos.

Los germinados

En una semilla está todo el potencial concentrado que dará lugar al desarrollo de una nueva planta, o de un árbol, cuando las condiciones de temperatura y humedad son adecuadas. Despertar semillas es un proceso maravilloso y que está a nuestro alcance.

Los pueblos más antiguos, especialmente los asiáticos, recomendaban tomar brotes para llegar a edades longevas y es que los germinados son altamente ricos en enzimas. Se sabe que los recién nacidos y los niños tienen en su organismo una alta cantidad de enzimas. Las enzimas son proteínas que catalizan o ayudan a que se den las reacciones dentro de nuestro organismo.

El Dr. Gabriel Cousens denomina a las enzimas "vórtices de vida" y así es. Las enzimas al ser proteínas se destruyen a los 42 grados de temperatura por ello el Dr. Cousens recomienda una dieta alta en alimentos vivos y crudos.

Los germinados contienen grandes cantidades de enzimas, ya que es una semilla desplegándose hacia la vida. Energéticamente también incorporamos a nuestro organismo estas fuerzas energéticas contenidas de la semilla. Las semillas, además, contienen grandes cantidades de vitaminas: E, C,

SABÍAS QUE...

Las semillas más fáciles de germinar son las de alfalfa, lentejas... Son interesantes las de las plantas que contienen azufre: como lombarda, puerro, nabo... y sobre todo el brécol adecuado para la detoxificación hepática

A (beta-carotenos); y varias del grupo B (B1, B2, B3); vitamina K; clorofila; minerales (calcio, magnesio, potasio, hierro); oligoelementos: yodo, zinc, selenio, silicio, cromo y cobalto.

Cómo germinar semillas

Es muy sencillo, sólo tenemos que reproducir las condiciones de germinación de una semilla: humedad, oscuridad y temperatura cálida.

Ahora se encuentran en el mercado frascos germinadores, pero simplemente necesitareis un tarro de vidrio y una tapa con agujeritos, una malla o tela para poder escurrir el exceso de agua. Dejadlo en la cocina en un lugar oscuro o que no le de mucha luz directa. El primer día se cubren con agua. Por la noche ya se escurren y así cada día se les cambia el agua y se escurren. Generalmente a los tres o cuatro días suelen comenzar a germinar. Después se lavan, escurren y se guardan en el frigorífico en un táper de vidrio.

Las semillas más fáciles de germinar son las de alfalfa o lentejas, son muy interesantes las de las plantas que contienen azufre: como lombarda, puerro, nabo daikon, rábano negro y sobre todo el brécol por su alto contenido en sulforafano, sustancia que activa la detoxificación hepática y se halla en mayor cantidad en los brotes de brécol que en el brécol.

Podemos emplear los germinados para enriquecer en nutrientes y vida nuestros platos, especialmente ensaladas, batidos verdes, patés y canapés, verduras cocinadas, etc.

Fermentar alimentos

En las casas, tiempo atrás era muy común realizar fermentados, cuando tras la cosecha se daba un exceso de alimentos y había que conservar para el invierno. Se dice que los chinos que construyeron la muralla china 2.939 a. C. consumían col fermentada para soportar estos duros trabajos, fue Genghis

Los pueblos más antiguos recomendaban tomar brotes para llegar a edades longevas: los germinados son altamente ricos en enzimas que están presentes cuando somos niños y disminuyen con la edad

Khan quien trajo este tipo de tratamiento de los alimentos hacia Europa.
En los alimentos fermentados las bacterias fermentativas se alimentan de las fibras y azúcares presentes en los vegetales produciendo al fermentar ácido láctico gran protector de la salud intestinal. Para realizarlos se utiliza agua con sal evitando el crecimiento de otros microorganismos por ello su sabor es ácido y salado.

Estos alimentos son ricos especialmente en probióticos, es decir, bacterias fermentativas beneficiosas a nivel intestinal y en la salud de todo el organismo, además de prebióticos es decir, fibras beneficiosas de las que se alimentan los probióticos. Además contienen enzimas, antioxidantes y vitaminas de las propias verduras y otras producidas por las bacterias fermentativas, especialmente del grupo B, inclusive la B12.

Elaboración
Se prepara una salmuera: agua a la que le añadimos un 10 % de sal marina. Para un tarro de medio litro añadir el agua con la sal, y luego las verduras. Se aplastan ligeramente con una maza de madera. Ha de quedar bien cubierto con el agua y sal. Tapar el tarro (mejor de tapa hermética con goma) y dejar en un lugar oscuro durante dos semanas. Una vez abierto guardar en el frigorífico. Se puede añadir sobre la ensalada o acompañando a otros platos.

Los más fáciles de realizar, para empezar, serán los de hortalizas más duras: raíces como zanahoria, nabo y coles tipo coliflor o brécol en trocitos. Se les puede añadir especias como tomillo, laurel, ajo, cúrcuma o jengibre que contribuirán a su sabor y aportarán sus cualidades nutritivas y medicinales.

Los fermentados más fáciles de realizar serán los de hortalizas más duras: raíces como zanahoria o nabo y coles tipo coliflor o brécol en trocitos

TARTA DE ZANAHORIA CARROT CAKE VEGANA

Ingredientes

Bizcocho:

- 3 tazas de harina
- 1 sobre de levadura en polvo
- 2 tazas de zanahoria rallada
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 taza de aceite
- 1/3 taza de leche de soja
- 2 cucharaditas de canela
- 100 gr de nueces
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- Ralladura de limón

Crema:

- 1/2 taza de leche de soja
- 1 taza de aceite de girasol
- 1 cucharada de margarina
- El zumo de medio limón
- 3 cucharadas de fructosa glass
- 1 cucharadita de vainilla

Procedimiento

1.- Bizcocho: en un bol mezclar 3 tazas de harina y 1 sobre de impulsor, en otro bol mezclar 1 taza de aceite, 1 taza de azúcar integral, 2 tazas zanahoria rallada, 1/3 de leche de soja, 2 cucharaditas de canela polvo, 100 g de nueces, una cucharada pequeña de jengibre en polvo y ralladura de limón.

2.- Mezclar los contenidos de ambos boles hasta que veamos que la masa tiene una consistencia bastante espesa.

3.- Ponerlo en el molde y meterlo al horno a 150 grados durante 30/40 minutos.

4.-Crema: vertemos la leche de soja y el aceite en un recipiente para hacer mayonesa, cogemos la batidora y hacemos la misma acción que cuando se va a preparar una mayonesa. ¡Cuidado no se te corte la crema!

5.-Una vez hecha añadimos la fructosa glass, la vainilla, la margarina y el zumo de limón. Batimos bien hasta que quede una consistencia espesa.

6.-Cuando sacamos del horno el bizcocho dejamos que se enfríe, y después lo cortamos en capas. Las rellenamos con la crema y lo cubrimos con la misma crema. Enfriar en la nevera.

7.-Si quieres comer el bizcocho caliente puedes ponerle también la crema una vez lo has retirado del horno.

Elaboración

Poner sobre un plato plano o base para tarta, adornarla a nuestro gusto con nueces.

EN ECOCENTRO queremos compartir contigo las recetas elaboradas por nuestro chef ejecutivo, José Romero. Además de degustar los platos más ricos y sabrosos en nuestros restaurantes, puedes animarte a prepararlos en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, ¡No habrá plato que se te resista!

SOBRE LA ZANAHORIA

Rica en betacaroteno y vitamina A, mejora la calidad de la leche materna, ayuda a tener uñas y pelo fuertes y con brillo. Comerlas crudas fortalece dientes y encías.

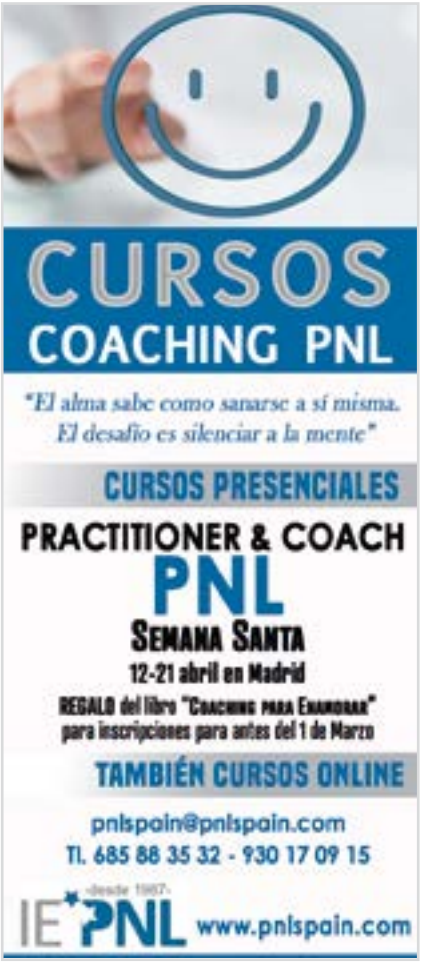
PROPIEDADES DE LAS NUECES

La variedad más conocida en Europa es la persa de cáscara fina, introducida por los romanos en Europa. Es un fruto seco rico en omega 3. Cinco unidades cubren el 90 % de nuestra necesidad diaria. Son ricas en proteínas (15%), vitamina E, vitaminas del grupo B, y minerales como fósforo, magnesio, manganeso, cobre, cinc y hierro.

Previenen los cálculos renales, enfermedades degenerativas como el alzhéimer, y protegen al organismo de la aparición de células cancerígenas.

Rebajan el nivel de colesterol malo LDL y la hipertensión por lo que previenen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como infarto o angina de pecho. Evitan la aparición de arterosclerosis.

Además son un alimento magnífico para nuestro cerebro. Por sus antioxidantes y vitaminas son muy buenas para la piel.



FLORES DE BACH PARA EL ESTRÉS

JUAN JOSÉ HERVÁS MARTÍN
TERAPEUTA FLORAL
aïlim.es

¿A qué llamamos estrés?
Actualmente la definición más aceptada para el estrés es la siguiente: "La respuesta no específica del organismo ante cualquier solicitud que se le realice, desencadenando una reacción normal de adaptación que puede llegar a ser patológica en situaciones extremas"

Así, el organismo responde ante una situación de estrés mediante:
- Una adaptación del comportamiento.
- Una activación integrada del sistema psiconeuroendocrino.

Esta respuesta es, básicamente, un mecanismo de defensa para proteger nuestra biología, estimulando al organismo para "luchar o huir" ante la situación de estrés. Así, se adoptaría una actitud dispuesta a resolverla definitiva o momentáneamente; o bien, ante la dificultad de solución trataría de evitar al máximo las posibles consecuencias negativas; o incluso, si existe una imposibilidad clara de resolverla, desarrollaría unas adaptaciones que permitieran la supervivencia ante esas limitaciones impuestas. Por tanto, las tres características implícitas al estrés son la existencia de un conjunto estímulo-respuesta, un esfuerzo de adaptación y un gasto energético alto.

No existen unos factores específicos que provoquen el estrés. Cualquier situación, cualquier hecho, cualquier agente por su inestabilidad, cambio continuo, su intensidad o que por su presencia más o menos prolongada en el tiempo puede desembocar en una situación extrema que podrá ser considerada por nuestra unidad psicosomática como un agente agresor estresante y desencadenar un conjunto de adaptaciones para proteger nuestra integridad biológica.

Las tres características implícitas al estrés son la existencia de un conjunto estímulo-respuesta, un esfuerzo de adaptación y un gasto energético alto

No todos nos acomodamos con la misma velocidad de adaptación ni en el preciso momento. Por ello cuando exista un desfase entre las variaciones ambientales y nuestra capacidad de adaptación, el organismo sufrirá las consecuencias ya sea a nivel de las funciones orgánicas o a nivel de nuestro comportamiento. Si la tensión estresante se mantiene en el tiempo, se sobrepasará nuestra capacidad para enfrentarnos a ella, entraremos en fase de agotamiento de nuestro sistema nervioso autónomo y endocrino, y comenzarán a aparecer los problemas de salud.

¿Qué son las flores de Bach?

Se trata de un sistema de esencias elaboradas por el Dr. Bach, un médico galés, en los años 30 siguiendo una metodología alquímica y homeopática, con el fin de proporcionar al ser humano una posibilidad de

autoexplorarse con la ayuda del espejo de la naturaleza, para poder descubrir las causas profundas de sus desequilibrios que, según Bach, se encuentran en el conflicto entre la mente y el alma o, lo que es lo mismo, en la incoherencia entre lo que hacemos y lo que sentimos internamente que tendría que ser nuestro verdadero camino en la vida.

¿Cómo pueden ayudarme las flores de Bach en las situaciones de estrés?

Toda situación de estrés va a ir acompañada de algún grado de tensión psicoemocional que, finalmente, mantenida en el tiempo, podría traducirse en un proceso de desequilibrio endocrino que impactaría sobre tejidos y órganos, afectando nuestra salud. Además, está la propia tensión muscular espontánea asociada al enfrentarnos a una situación estresante y que puede afectar al rendimiento de nuestro aparato locomotor y causarnos dolor.

Somos conocedores de cómo, habitualmente, dolor psíquico y dolor físico están asociados.

Es muy habitual, también, que suceda que uno no sabe exactamente la razón por la que está en tensión, aun conociéndola le resulta complicado comprenderla o hacer consciente el verdadero punto de origen del conflicto, para realmente aprender a dejar de actuar de manera reactiva ante él y avanzar en su crecimiento en la vida, al poder atravesarlo.

Es en este punto, donde son súmamente interesantes las flores de Bach, ya que funcionan a modo de "psicoterapia medicamentosa", profundizando en las sucesivas capas acumuladas sobre la situación basal del problema, que nos han hecho perder de vista la verdadera causa de fondo que motiva el estrés.

Dado que cada esencia floral fue descubierta por el Dr. Bach como consecuencia de tener que enfrentarse a una situación tensional en sí mismo o en personas de su entorno, es fácil observar cómo su repertorio identifica, prácticamente, la mayor parte del mapa emocional humano y, por tanto, las fuentes de estrés.

¿Qué esencias florales puedo elegir para el alivio del estrés?
Las flores de Bach pueden elaborarse como remedios unitarios o como formulaciones de varios remedios. Señalaré aquí las de uso más común en situaciones de estrés, para que cada uno pueda elegir como ayuda en su caso.

- **Agrimony:** tensión por el deseo de agradar, no expresando lo que se siente para evitar el conflicto.
- **Aspen:** estrés ante presagio de que algo malo, desconocido, puede ocurrir.
- **Beech:** comportamiento crítico e intolerante causa de estrés.
- **Centaury:** tensiones por falta de asertividad, incapacidad de poner límites.
- **Cherry Plum:** exceso de autocontrol como "olla a presión" o bien estallidos agresivos frecuentes.
- **Chicory:** excesiva demanda de los demás que no se ve satisfecha.
- **Crab Apple:** obsesión por la limpieza y/o el orden, percibiendo hostil el mundo.
- **Elm:** sentirse abrumado por la constante demanda de los demás.
- **Heather:** necesidad constante de escucha que no se ve satisfecha, rechazo.
- **Impatiens:** no poder soportar el ritmo de los demás.
- **Mimulus:** temores permanentes, miedo ante el futuro.
- **Olive:** para el agotamiento por el estrés.
- **Red Chesnut:** excesivo miedo por lo que puede ocurrir a los seres queridos.
- **Rock Water:** autoexigencia permanente.
- **Scleranthus:** dudas constantes a la hora de elegir.
- **Star of Bethlehem:** traumas del pasado que siguen atormentando.
- **Vervain:** excesiva exasperación porque los demás hagan las cosas de una forma determinada.
- **White Chestnut:** excesiva actividad mental, pensar lo que habría que haber hecho.

Son un sistema de esencias elaboradas por el Dr. Bach siguiendo una metodología alquímica y homeopática, para proporcionarnos una posibilidad de autoexploración con la ayuda del espejo de la naturaleza, descubriendo las causas profundas de nuestros desequilibrios

Las flores de Bach funcionan a modo de "psicoterapia medicamentosa", profundizando en las sucesivas capas acumuladas sobre la situación basal del problema. Esta acumulación nos llega a hacer perder de vista la verdadera causa de fondo que motiva el estrés

ENFOQUE GLOBAL

ENTORNO HOLÍSTICO

¿Qué utilizamos para leer estas palabras y comprenderlas? Lo primero que pensamos es en el ojo, en cómo trabajan sus numerosas y complicadas partes para formar una imagen. Sin embargo, el ojo no es el único órgano que estás utilizando ahora mismo

JOSÉ LUIS SANTACRUZ
OSTEÓPATA, NATURÓPATA. COFENAT 1529
CENTRO EL GIRASOL
honbienestar.es

Ver anuncio Guía del Bienestar

¿Qué hay de los huesos, las articulaciones y los músculos que estás empleando para sujetar esta revista, volver las páginas, mover los ojos a medida que recorre este párrafo? No olvidemos el sistema nervioso. El cerebro, la médula y los nervios están recibiendo información de los ojos, evaluando y empleándola para coordinar los movimientos musculares. Los garabatos que llamamos letras están siendo interpretados cerca de la parte superior del cerebro para formar ideas complejas. En resumen, estás pensando sobre lo que lees. Pero hay más, ¿cómo obtienes la energía necesaria para hacer funcionar los ojos, los músculos, los nervios o el cerebro?

Las reacciones químicas y energéticas que se dan en el interior las células de esos órganos precisan oxígeno y nutrientes, que son capturados por los pulmones y el aparato digestivo, y transportados por el corazón y los vasos sanguíneos. Estas reacciones químicas producen unos desechos que son tratados por el hígado, los riñones y otros órganos. Todas estas funciones han de estar coordinadas; regulando los sistemas orgánicos, las hormonas, los nervios y otros mecanismos. Cada persona es una unidad bien organizada.

Todas las partes del cuerpo se encuentran integradas. A nivel anatómico puede observarse la unidad del cuerpo, sus sistemas están unidos por medio

Bibliografía:

· "Anatomía y fisiología". Thibodeau & Patton. ISBN: 8480861797. 1995. Editorial Mosby.

· "Osteopatía. Modelos de diagnóstico y tratamiento." Parsons & Marcer. ISBN: 9788481749908. 2007. Editorial Elsevier.

de la fascia. Es continua de principio a fin en el organismo, de modo que une un sistema con otro y una célula con otra y, al sostener estas estructuras, permite trabajar en armonía.

Este fenómeno también se aprecia a escala funcional. Todas las partes del organismo poseen su propia función específica que deben realizar (como la regulación de la temperatura, o equilibrio del pH); así mismo, cada uno de estos elementos independientes actúa como parte de un "equipo" para mantener el funcionamiento global el individuo. Todos ellos se encentran regulados por el sistema nervioso central (SNC); de tal manera que controla el sistema osteomuscular, en tanto que el sistema nervioso autónomo (SNA) supervisa la función visceral, el sistema endocrino supervisa el equilibrio hormonal y el sistema inmunitario defiende el organismo. Una vez descritas como entidades independientes, ahora se sabe que actúan de forma conjunta en una armonía compleja, lo que se conoce como el sistema neuroendocrino-inmunitario.

En esta idea de unidad también destacan la compensación y la adaptación. El cambio en un sistema se acompañará de adaptación en otro, tratando siempre de mantener un sistema integrado y funcional (homeostática). Más allá del nivel anatómico, el concepto de unidad puede incorporar los elementos de la mente, el cuerpo y el ánimo; esto extiende la perspectiva de evaluación del organismo aislado y lo sitúa en el ambiente, lo que amplía el concepto global a un entorno realmente holístico. Por tanto, una variación en cualquiera de los sistemas orgánicos provocado por un agente, interno o externo, ejercerá un efecto sobre otras áreas, se localicen estas en el cuerpo, la mente o el ánimo, de modo que la alteración de una afectará a todas las demás.

Cada persona es una unidad bien organizada. El cambio en un sistema se acompañará de adaptación en otro, tratando siempre de mantener un sistema integrado y funcional

REGULACIÓN
DE LA FORMACIÓN Y COMPETENCIAS DE LAS TERAPIAS NATURALES

El Gobierno de Pedro Sánchez, mediante el plan contra los profesionales de este sector impulsado por los ministros de Sanidad, María Luisa Carcedo, y Ciencia y Universidades, Pedro Duque, prevé expulsar las Terapias Naturales de los centros sanitarios y universidades y ha decidido obviar a los miles de ciudadanos que recurren libremente cada día a las Terapias Naturales. Con este plan, se atenta contra el derecho de libre elección de los usuarios.

Llevamos años reclamando a través de diferentes propuestas parlamentarias en el País Vasco o Cataluña una regulación de la publicidad y exigiendo la regulación de la formación y sus competencias. Y, sin embargo, ahora pretenden prohibirlas.

Una vez más, el Ejecutivo socialista no sólo no ha tenido en cuenta el futuro de los más de 80.000 profesionales de las Terapias Naturales, sino que, además, ha despreciado su trabajo al recurrir a entidades

ROBERTO SAN ANTONIO-ABAD
PRESIDENTE DE COFENAT
cofenat.es

asociativas que van en contra de todo aquello que no es una terapia oficial para elaborar este plan.

Los partidos políticos y el Gobierno deben de ser conscientes de la realidad existente en otros países europeos en los que conviven en total armonía la medicina convencional y las terapias naturales, con su respectiva formación y competencias, que otorga una seguridad al ciudadano europeo. En España a veces olvidamos que somos europeos.

Las personas deben estar informadas sobre las diferentes opciones terapéuticas que existen y que deben coexistir en armonía

COFENAT, la mayor asociación de España que aglutina en su seno a 11.500 profesionales y 200 escuelas, forma parte de la flamante Fundación Terapias Naturales (FTN), que reúne al 90 por ciento de los profesionales que apoyan un modelo sanitario basado en el pluralismo asistencial, cuya estrategia es la "defensa de la libertad de los pacientes a elegir el tratamiento para mejorar su calidad de vida y para curarse".

La nueva Fundación reúne a escuelas de formación, fabricantes, asociaciones de herbolarios, médicos naturistas, organizaciones de consumidores y usuarios, y asociaciones de profesionales de terapias naturales, y "nace con el propósito firme de defender la libertad de elección del paciente para lo que es imprescindible regular la formación del profesional y sus competencias, no prohibir las Terapias Naturales".

Se está restringiendo la libertad del paciente a elegir cómo cuidar su salud. La salud y el bienestar es un don que no debemos despreciar. No es cuestión de imponer una u otra terapia. Las personas deben estar informadas sobre las diferentes opciones terapéuticas que existen y que deben coexistir en armonía.

Se trata de un proyecto, según se define, "de todos y para todos", que permita "contrarrestar los ataques y la insidiosa campaña en contra a la

SABIAS QUE...

En Portugal recientemente se ha aprobado la regulación de siete terapias, entre ellas se encuentran la naturopatía, la osteopatía, la acupuntura, la Medicina Tradicional China y la homeopatía

que está sometida la sociedad española, a través de los medios de comunicación de masas y redes sociales".

"La coexistencia de las opciones terapéuticas para que el paciente pueda elegir con cuál tratarse o mejorar su calidad de vida es una realidad en muchos países del mundo y en muchos de nuestro entorno. La FTN pone la vista por ejemplo, en Portugal donde recientemente se ha aprobado la regulación de siete terapias, entre ellas la naturopatía, osteopatía, acupuntura, la medicina tradicional china y la homeopatía".

OBJETIVOS DE LA NUEVA FTN:

1. Difundir los beneficios de todas las Terapias Naturales y dar ejemplos de su uso en centros sanitarios de referencia mundial.

2. Promover un reconocimiento acorde con los estándares europeos y las directrices de la Organización Mundial de la Salud citando ejemplos en otros países.

3. Situar una demanda de la población, impulsando la voz de los consumidores y usuarios a quienes se está conculcando en derecho fundamental a decidir sobre el cuidado de su salud.

4. Difundir la evidencia científica de los tratamientos de las terapias naturales.

5. Proponer una regulación en la formación y práctica de cada terapia natural utilizando el decreto catalán y la ley de Portugal como base, incluyendo el periodo de transición y la acreditación de los terapeutas que están en ejercicio actualmente.

Los partidos políticos y el Gobierno deben de ser conscientes de la realidad existente en otros países europeos en los que conviven en total armonía la medicina convencional y las terapias naturales

ACCIONES: sobre las que se está trabajando o se van a llevar a cabo próximamente y de las que se informó en la jornada informativa celebrada en diciembre son:

1. Creación de seis observatorios, cada uno especializado en una terapia, con el fin de ofrecer a la ciudadanía un marco de referencia contrastado por expertos del sector, donde estará presente COFENAT en cada uno de ellos con expertos en las diferentes disciplinas, como asociación que aglutina a las diferentes disciplinas.

2. Ha presentado un escrito de alegaciones ante el plan del Gobierno socialista de Pedro Sánchez.

Los pacientes y usuarios de las terapias naturales deben saber que tienen derecho a que no se limite su derecho a libertad de elección

3. Plan de comunicación centrado en las redes sociales a través de cada una de las entidades que la forman, implicando a pacientes, profesionales, alumnos y con la finalidad de alzarse con una única voz a la hora de plantear la tan necesaria regulación de los estudios y la práctica de medicina natural y las Terapias Naturales, como nuevas profesiones sanitarias.

El futuro reside en enseñar al paciente a vivir mejor para no enfermar y entender la salud como algo necesario en innegociable.

Es un derecho natural del paciente y usuario de las Terapias Naturales conseguir un mayor empoderamiento en salud, y para ello es necesario la convivencia de todo el repertorio de técnicas o terapias que puedan, de alguna manera, conseguir dicho empoderamiento.

La unión de dichos métodos es necesaria para conseguir el objetivo final: el derecho fundamental a tener acceso a las Terapias Naturales con la mayor eficacia y seguridad que el Gobierno deba y pueda ofrecernos.

Los profesionales tenemos derecho a una formación sin censuras, y lo que es más importante, los pacientes y usuarios de las Terapias Naturales tienen derecho a que no se limite su derecho a libertad de elección.

LA CIRUGÍA SALIÓ BIEN
PERO NO QUIERO QUE ME VEA NADIE

OLGA ALBALADEJO JUÁREZ
SOCIA FUNDADORA EN SALMAH, CENTRO ONCOLÓGICO INTEGRATIVO Y PARTICIPATIVO
centrooncologicosalmah.com

Cuando el médico te dice que la cirugía ha salido bien, se refiere a que médicamente ha obtenido el resultado que esperaba. Pero, ¿qué pasa con la parte estética? ¿Y con la psicológica y emocional? ¿No deberíamos preocuparnos por las cicatrices, o por cómo habrá quedado el pecho después de una cuadrantectomía?

Si dedicábamos el artículo anterior al cabello, en éste vamos a centrarnos en cómo afrontar las alteraciones físicas que el cáncer conlleva; concretamente las que impone la cirugía. Cicatrices, amputaciones, como decía la famosa Terelu recientemente en una entrevista en televisión y ostomías (bolsas para liberar el contenido de los intestinos), son las más frecuentes, pero no las únicas. Cada una de ellas tiene sus implicaciones y cada persona las afronta de una forma diferente. Nuestro propósito en este artículo es precisamente darte algunas estrategias para convivir con los efectos de la cirugía en tu cuerpo.

Una vez más hay personas que considerarán un absurdo preocuparse por las diversas desfiguraciones que provoca el cáncer. Personal y profesionalmente, me parece una forma estupenda de afrontamiento. Sin embargo, hemos de respetar que cada persona tiene su escala particular de valores y sus prioridades. Por eso hay personas que se tatúan hermosos dibujos a partir de las

cicatrices y otras que se reconstruyen el pecho y se someten a una última operación de simetría para igualar su aspecto. ¿Cuál es la mejor estrategia? La que a ti te sirva. Sin duda.

Lo importante es que sepas que hay soluciones y alternativas para todas las opciones. Ya que estamos con el ejemplo del pecho, según el hospital en que te trates, te propondrán iniciar la reconstrucción desde el primer momento, o te recomendarán esperar hasta el final del tratamiento, o a después de la radioterapia. Sea como fuere, los estudios demuestran que durante el tratamiento, la principal preocupación es la de curarnos. Por tanto, no importa que el proceso estético se inicie antes o después. Ahora bien, una vez que lo hacemos, sí que es fundamental para la satisfacción, la autoestima y la calidad de vida, que quedemos satisfechas con los resultados.

- **Escúchate mucho para saber cómo te sientes en cada momento**
- **Sé consecuente contigo mismo**
- **Si no sabes cómo gestionar tus emociones, o qué hacer, pide ayuda a un experto**

Pocas personas saben que la Seguridad Social cubre un porcentaje del precio de las prótesis y que hay sujetadores y bañadores especiales para cada una de las etapas por las que pasarás. Por eso es importante que te asesores en un centro especializado en estética oncológica. Será una de esas pequeñas cosas que marcarán la diferencia en cómo te sientes.

Otra cosa es el mirarte al espejo y ver tus cicatrices, o el aprender a convivir con tu pareja, si la tienes o quieres tenerla. Hay mujeres que reconocen que nunca se miraron las cicatrices y otras que, a pesar de sentirse cómodas consigo mismas, nunca dejaron que su pareja las viera. Dos consejos clave en este punto: el primero, que hagas lo que hagas, busca lo mejor para ti. Sé consecuente con tus propios sentimientos en cada momento; no te obligues a nada. La segunda que si tienes miedo a enfrentarte con tu cuerpo, o con la reacción de tu pareja, consulta con una psicooncóloga. Ella te podrá guiar paso a paso y te ayudará a gestionar las emociones que vayan surgiendo.

Las ostomías además añaden miedos distintos: a que se note, a que huela, a que se salga su contenido porque no esté bien colocada... Has de saber que son miedos muy habituales y que es muy difícil que sucedan en realidad. No obstante, hay asociaciones que realizan una estupenda labor de entrenamiento y asesoramiento para el cuidado correcto de las ostomías.

TERAPIA FLORAL
EVOLUCIÓN DE CONCIENCIA

EVA GARCÍA ANGUIX
BIOCENTRO LA CANELA

tiendaecologicalacanela.com

Ver anuncio Guía del Bienestar

Las flores de Bach tienen un amplio recorrido clínico de casi 100 años y, en mi opinión, su propuesta evolutiva tiene cada vez más sentido. Me formé en terapia floral "a la manera clásica" y después de 20 años, cada aproximación efectuada por mí misma como de la mano de mis maestros, ha ido enriqueciendo y ampliando el enfoque simbólico tanto a nivel personal como en consulta

Este sistema terapéutico de conocimiento y evolución personal, fue descubierto a principios del siglo pasado por Edward Bach, médico de origen galés. Bach identificó 38 flores, de las cuales a 12 de ellas las clasificó como flores tipológicas. Cada una de estas 12 flores está asociada a una personalidad tipo, con una lección particular a aprender en esta vida, y una limitación a superar. En torno a esta personalidad ó naturaleza central, se despliega todo un recorrido experiencial que se trabaja con el resto de las esencias florales dibujando un mapa vivencial único e irrepetible en cada persona. Partiendo de esta personalidad básica, el trabajo terapéutico con las flores de Bach no es determinista ni está prefijado, sino que se mantiene en constante evolución, abierto y explorativo.

A modo de ejemplo hablaremos de dos de estas tipologias:

CENTAURY:

Virtud a desarrollar: fortaleza, autodeterminación y autorealización. Fuerza para ser auténtico y expresar nuestra verdad aunque esta incomode o cree conflictos con otros.

Defecto o limitación a transformar: servilismo y sumisión ante otros por la necesidad de aceptación, y como forma de asegurarse la protección o reconocimiento de aquellos a quienes considera personalidades realmente válidas. Prefiere sentirse segura, no por sus conquistas personales ni siendo ella misma si no haciendo lo que otros, a quien ella considera más fuertes, consideran bueno para ella.

CERATO

Virtud a desarrollar: sabiduria, intuición. Es el reconocimiento de la experiencia como enseñanza que se integra y se valida internamente per se, como propia y real, sin necesidad de demostación, comparación ni validación externa.

Defecto o limitación a transformar: duda de sí mismo. Busqueda de validación y consejo a través de los otros, de información contrastada, buscador infinito de datos que nunca son suficientes para atreverse a pensar algo propio y darlo por válido ante él mismo y ante los otros. Puede desistir de su idea por muy convencido que esté si otro a quien considera más listo o cualificado le disuade en otra dirección. Durante el trabajo en una consulta de terapia floral, se establece una conversación terapéutica, en la que como punto de partida, se dispone al paciente para que sea parte activa en la toma de conciencia de las áreas que le generan dificultad, desplegando recursos para la integración de lo ignorado o rechazado.

No se busca la prescripción sin más de flores a modo de parches para un "síntoma molesto", no es un: "Dame flores para estar bien", pues no buscamos "estar bien", si no comprender qué nos están diciendo nuestros "molestos" sentires. Atendemos al síntoma como símbolo. Naturalmente, la persona que acude a una terapia floral encuentra "alivio" en muchas ocasiones durante el proceso pues las flores liberan en gran medida atascos, pero no encontrará solo eso, pues el trabajo interno con flores abre todo un camino de exploración en el que hay de todo simplemente porque hay más luz.

En resumen, desde una aproximación honesta y sincera, la persona que acude a una terapia floral encuentra una mayor comprensión de su naturaleza interna con sus luces, sombras, límites y contradicciones, ampliando el conocimiento y la aceptación de sií misma, reorientando su escala de valores y sus búsquedas, para poder así encontrarse y desplegar todo su potencial.

LITEMOTION

El neurojuego en el que siempre ganas

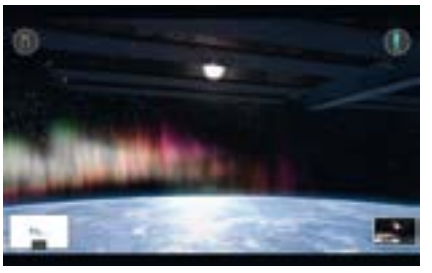
Litemotion un serious game diseñado para la estimulación de emociones positivas

LITEMOTION

support-gallardoymurillo.com

Investigadores de la Universidad de Burgos y la consultora Gallardo y Murillo han desarrollado Litemotion, una herramienta digital de desarrollo humano y bienestar, basada en la capacidad de la persona para activar sus recursos internos y mejorar su calidad de vida

Se trata de un videojuego estimulador de estados agradables tanto a nivel sensorial como emocional. No hay rivales, ni competencia, ni ganadores, ni perdedores. Tú eres el único protagonista y siempre sales ganando ya que el fin último es conocerse mejor a uno mismo y fomentar las emociones positivas.



El software es percibido por el usuario como un videojuego tipo serius game con el que entrenar ciertas capacidades. A lo largo del proceso lúdico, la persona entrena sus capacidades cognitivas, y toma conciencia de ciertos patrones de conducta que podrían estar limitando sus competencias básicas y condicionando su respuesta emocional. Tras varias sesiones de juego el usuario adquiere un mayor conocimiento de su actitud vital.

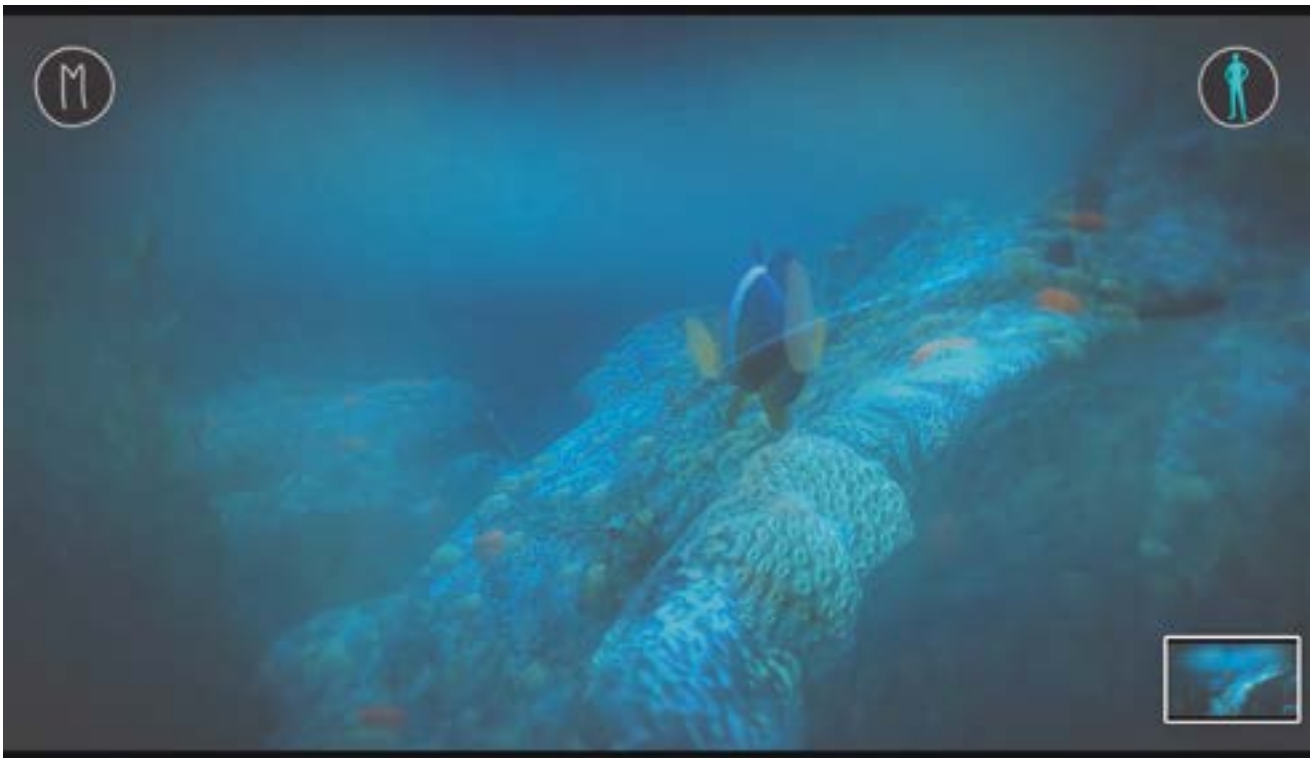
Un equipo multidisciplinar de la Universidad de Burgos compuesto por ingenieros, psicólogos, terapeutas ocupacionales y expertos en inteligencia artificial, está detrás de esta idea junto con la consultora de recursos humanos Gallardo y Murillo, cuya responsable es Carmen García-Gallardo, que ha adquirido sus derechos de explotación para introducirla tanto en el mundo empresarial como terapéutico. Su desarrollo científico comenzó hace dos años bajo la dirección de la profesora de Ingeniería la Dra. Ana María Lara Palma.

¿A quién va dirigida?
Litemotion no es un videojuego al uso que uno pueda descargarse. Su aplicación ha de estar incluida en un proceso de desarrollo humano y guiada por un facilitador cualificado.

Esta herramienta está dirigida a empresas y/o profesionales del área del desarrollo humano y de la salud. Por su capacidad de evaluación y nivel de personalización tiene aplicaciones en diferentes campos, como son los RRHH, el coaching o la salud.

¿Cómo se juega a Litemotion?
La experiencia de juego es agradable y sencilla. Cada usuario elige el mundo en el que quiere jugar: una isla, el espacio, un pueblo, o un lago entre otros, después de hacer tenido la opción de asociar estados de ánimo a colores y texturas que aparecen la pantalla. Son entornos creados con una excelente calidad gráfica que promueven la relajación.

El sonido y la música son de especial importancia para la efectividad de la herramienta.



Una música especial acompaña durante las distintas fases del juego en las que encontrará sorpresas, mensajes de reafirmación, y tendrá que tomar pequeñas decisiones. Tras unos 20 minutos se alcanza la última etapa, la sala de programación positiva en la que se recoge lo aprendido en el recorrido personal que ha facilitado el juego y se evalúa el estado vital resultante.

¿Por qué jugar a Litemotion?

Esta herramienta es, en palabras de Carmen García Gallardo, un simulador de cómo vives, porque tal y como vives así juegas. A través de sus imágenes inspiradoras, la persona va alcanzando niveles de relajación cada vez más profundos, lo que le permite activar sus recursos internos. Es decir, durante al menos 20 minutos la persona es capaz de conectar consigo misma, con su energía vital, sus emociones y su capacidad de decidir. Durante este tiempo, la opinión de los demás no importa. El jugador es capaz de transportarse a un mundo bello en el que no hay normas, ni edad, ni contraindicaciones. El único objetivo es generar energía positiva dentro de sí.

"No es un videojuego que entretenga, sino que te sostiene. Sirve apara acompañarte en la búsqueda de la tranquilidad" comenta Marta González Álvarez, psicóloga y coautora, quien lo compara con la "meditación guiada" con la que el cerebro descansa a la vez que se activa el autoconocimiento y desarrollo humano.

Las aplicaciones que puede tener van desde el ámbito terapéutico al mundo empresarial. Los datos de cada persona que juega aportan importante información a la hora de realizar una terapia o dicen mucho a un responsable de recursos humanos sobre el "clima emocional" que hay en una compañía. Se puede saber si un empleado está pasando por un mal momento o si se encuentra en su mejor etapa para afrontar un proyecto relevante. Esta información es igualmente relevante en el entorno terapéutico, pues ayudará a la persona inmersa en un proceso de desarrollo humano a observar y comprender su actitud vital. Ahora comienza su presentación a las empresas

¿PORQUÉ JUGAR CON LITEMOTION?

Esta herramienta es, en palabras de Carmen García Gallardo, un simulador de cómo vives, porque tal y como vives así juegas, la persona es capaz de conectar consigo misma, con su energía vital, sus emociones y su capacidad de decidir. El único objetivo es generar energía positiva dentro de sí

PRÓXIMO TALLER DE DESARROLLO EMOCIONAL Y ACTITUD VITAL

con litEmotion

(Neurojuego activador de emociones positivas)

FECHAS: 7 y 21 de Febrero a las 19:00 en C/ Lope de Rueda 3. Madrid

Dirigidos a aquellas personas que necesitan:

- Lograr una actitud vital más positiva.
- Aprender a relajarse.
- Eliminar la ansiedad.
- Entrenar su respuesta emocional, ante situaciones estresantes.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Mejorar los aspectos y síntomas de origen psicosomático o somatopsíquico en procesos de salud.
- Alcanzar estados emocionales agradables.

Metodología: (Semipresencial)

- **Dos sesiones presenciales** en grupos reducidos.
- **60 ciclos de Litemotion** (desde tu ordenador, móvil o tablet) que podrás realizar durante dos meses.
- **Guía de trabajo personal.**
- **Una sesión telefónica,** de carácter individual con tu facilitador. Durante la misma, conocerás los resultados recogidos durante tu proceso de juego y recibirás herramientas para eliminar tus bloqueos.

IMPARTE:

Equipo de Carmen García -Gallardo

CONTACTO:

Info.litemotion@gmail.com

Solicita tu inscripción, facilitando tu teléfono y datos de contacto.
Informaremos personalmente de otras fechas disponibles.

ORGANIZA:

www.support-gallardoymurillo.com

G&M Gallardo y Murillo
Desarrollo Personal-Inteligencia Empresarial
info@gallardoymurillo.com

COLABORACIÓN CIENTÍFICA:

UNIVERSIDAD DE BURGOS
www.ubu.es

LA SALUD DE LOS TENDONES

JANÚ RUÍZ
INSTRUCTOR DE QI GONG
chikungtaojanu.com

Los tendones unen los músculos con los huesos, y aportan fuerza y movimiento a nuestro cuerpo. Son muy sensibles al frío y al sobresfuerzo. Su irritación produce las conocidas tendinitis

Uno de los aspectos básicos de nuestra salud, y de nuestra actividad, depende del cuidado de nuestros tendones ya que son los encargados de unir el hueso con el músculo dándole elasticidad a nuestro cuerpo, permitiendo que podamos hacer los movimientos naturales y necesarios para nuestra vida y el deporte.

Los tendones están formados por tejido conectivo. Son fibras de colágeno que cuando están relajadas son ligeras y onduladas, lo que hace más fácil transmitir la fuerza a los huesos. Están envueltos por unas vainas tendinosas llenas de líquido, que se sitúan allí donde los tendones tienen que girar o pasar sobre los salientes de los huesos, para evitar que rocen con los tejidos de alrededor y se irriten.

Los ejercicios de chi kung específicos para trabajar los tendones los hacen especialmente fuertes y flexibles

A partir de los 30 años los tendones van perdiendo elasticidad y se vuelven menos resistentes. Esto los hace más vulnerables a las roturas y las lesiones aparecen con mayor frecuencia.

Si no cuidamos debidamente nuestros tendones corremos el riesgo de sufrir tendinitis, una de las lesiones más comunes en el deporte y también en la vida diaria. La tendinitis puede llegar a ser crónica y con el tiempo convertirse en una rotura parcial o total del tendón.

TENDINITIS:

- Muñecas, codos, rodillas, hombros, caderas o tobillos son las zonas donde con más frecuencia aparecen las tendinitis, a causa de un sobresfuerzo y también por la repetición de movimientos idénticos durante mucho tiempo. Las malas posturas a la hora de hacer un movimiento pueden irritar los tendones llegando a producir desgarros o roturas.

- Los tendones se ven perjudicados por un exceso de trabajo, como en el caso de ciertas actividades deportivas que sobrecargan de estrés los tendones con movimientos muy repetidos o con cargas excesivas en malas posturas.

El calentamiento es absolutamente imprescindible cuando las temperaturas son bajas o al hacer ejercicio tras un periodo de inactividad

- La falta de ejercicio también debilita los tendones, al perder su fuerza y elasticidad, haciéndoles propensos a cualquier tipo de lesión ante el mínimo esfuerzo, como en el caso de las personas mayores.
- La causa más frecuente de lesiones es por una sobrecarga con los músculos contraídos y los tendones en tensión, o la repetición de cargas menores durante largos periodos de tiempo, como el uso del ratón del ordenador.

SABÍAS QUE...

A partir de los 30 años los tendones van perdiendo elasticidad y se vuelven menos resistentes. Esto los hace más vulnerables a las roturas y las lesiones aparecen con mayor frecuencia

CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTROS TENDONES:
Estiramientos
Estirarnos con frecuencia es fundamental para tener unos tendones flexibles, así cuando tengamos que hacer un esfuerzo inesperado el tendón responderá fácilmente con elasticidad; si no se puede lesionar o incluso romper. La mejor hora para estirarnos suele ser por la tarde cuando el cuerpo está más caliente.

Si no cuidamos debidamente nuestros tendones corremos el riesgo de sufrir tendinitis

Estirarnos a conciencia un par de veces por semana al menos es imprescindible para una buena salud de nuestros tendones y más si se practica algún tipo de deporte.

Para los deportistas
Es muy importante hacer un poco de calentamiento antes del ejercicio más intenso. Conviene estirarse con suavidad justo después de calentar y antes de hacer el ejercicio más fuerte. Una vez terminada la actividad deportiva el estiramiento deberá ser más completo, sobre todo para aquellos grupos musculares que hayan trabajado especialmente, siempre de manera relajada y sin rebotes.

Fortalecer los tendones
Los tendones participan de una forma muy importante en el equilibrio de la estructura corporal. Actúan como tensores de los huesos, ayudando a mantener la postura erguida. Cuando están flojos o desequilibrados en sus tensiones hacen que el cuerpo se venga abajo, por eso es muy importante fortalecer los tendones.

Los ejercicios de chi kung para tendones hacen los tendones especialmente fuertes y flexibles.

Los tendones y el frío
Los tendones se encuentran situados por lo general muy cerca de la superficie del cuerpo por lo que el frío del exterior les afecta con facilidad, volviéndolos duros y contraídos, esto hace que en invierno seamos más propensos a lesionarnos y a terminar con tendinitis si no calentamos adecuadamente y no estiramos con frecuencia.

Estirarnos a conciencia un par de veces por semana, al menos, es beneficioso para la salud de los tendones

El calentamiento es absolutamente imprescindible cuando las temperaturas son bajas o al hacer ejercicio tras un periodo de inactividad.

Hidratarnos bien
Los tendones son estructuras que están muy poco vascularizadas, y cuando hay problemas de hidratación enseguida se resienten.

Es esencial que los tendones estén bien hidratados para no perder su elasticidad. Además de beber agua regularmente (entre 1 y 1,5L al día) debemos saber que hay ciertas sustancias que producen deshidratación a nivel celular, como el café y el alcohol que inhibe la hormona antidiurética, lo que agrava la sequedad en los tendones.

La alimentación
Para prevenir lesiones en músculos y tendones es importante una buena alimentación rica en vegetales y fruta, especialmente la piña.

- **Vitamina C:** (400-600 mg/día) es imprescindible para la creación de colágeno.

- **Glucosamina:** es un constructor de colágeno que ayuda a proteger y a reducir los dolores articulares (1200-1700 mg/día). Se encuentra en los cartílagos.

- **El magnesio** ayuda a mantener saludables las fibras de elastina mejorando su flexibilidad y estimulando la producción de colágeno (320-420 mg/día). Son ricos en magnesio: frijoles, nueces, vegetales verdes, granos enteros (cereales integrales), espinacas cocidas, almendras, arroz integral, patatas asadas.

- **Pescados y legumbres:** proporcionan al organismo los aminoácidos necesarios para la síntesis del colágeno.

- **Las verduras y hortalizas** son ricas en antioxidantes que protegen a nuestro organismo de procesos inflamatorios.

CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID
sivananda.es

AHORA SE EXPLICA EL YOGA

EL YOGA DE PATANJALI (V)

Los Yoga Sutras de Patanjali es uno de los manuales más completos para la investigación y el control de nuestros propios pensamientos. Una escritura clásica y una guía holística para los aspectos físicos, mentales y espirituales de la meditación. De ellos hablamos estos próximos meses, en la versión comentada realizada por Swami Durgananda.

ESTRUCTURA DE LOS SUTRAS DE PATANJALI

- **Sutras**

Hay 196 sutras. Sutra significa hilo.

Patanjali nos presenta una visión general de los niveles de conciencia que un ser humano puede alcanzar, incluyendo la realización del ser, más allá de nuestra capacidad de entendimiento en el momento actual

La obra está dividida en las siguientes cuatro partes:

1.-Samadhi Pada

Trata de la teoría del yoga, la unificación del alma individual que se identifica con el cuerpo y con la mente, con el alma cósmica. Patanjali nos presenta una visión general de los niveles de conciencia que un ser humano puede alcanzar, incluyendo el samadhi, la realización del Ser, que puede ir más allá de nuestra capacidad de entendimiento en el momento actual.

2.-Sadhana Pada

Se dedica a la práctica, incluyendo ashtanga, los ocho pasos del yoga, y explica sus obstáculos y sus beneficios. Esta sección es muy útil y enseña a las personas aspirantes cómo aplicar el Raja Yoga en nuestra vida diaria y cómo ocuparse de la mente.

3.-Vibhuti Pada

Trata del poder de los siddhis, fuerzas superiores, que se manifiestan durante la práctica de los últimos tres pasos interiores del ashtanga. Estos poderes corresponden al tercer y cuarto estado de las bhoomikas, etapas, del Jnana Yoga. Patanjali explica cómo la persona fiel alcanzará los siddhis y finalmente los trascenderá.

4.-Kaivalya Pada

El último capítulo habla de los aspectos cósmicos y filosóficos del Raja Yoga. Es un resumen de todas las posibilidades. Para la mayoría de las personas, "Sadhana Pada", el segundo capítulo, es el más útil, pero los otros capítulos nos dan una idea de lo que es posible en el universo, en el interior de nuestras mentes y en el más allá.

TRASCENDIENDO LA MENTE

Una vez trascendemos la mente, aparecen grandes posibilidades. Se asemeja a mirar en el interior de un ordenador o de un teléfono móvil. Cuando miramos por primera vez estos objetos no intuimos lo que pueden hacer, pero cuando profundizamos en ellos nos damos cuenta que nos ofrecen infinitas posibilidades.

El Raja Yoga nos ofrece infinitas posibilidades para expandir nuestra conciencia, por lo que debemos abrirnos a las maravillas que atesora.

Tenemos bloqueos emocionales, sentimientos tales como "No puedo hacerlo, soy una persona tímida, soy esto, soy aquello" y bloqueos mentales, como la pereza, la influencia de las gunas.

¿Cómo controlamos la mente? Hay técnicas básicas, como los asanas, el pranayama y el japa, la repetición del mantra. Los sutras nos facilitan otras herramientas, instrumentos más refinados que trabajan profundamente en la mente.

- **Atha yoganusasanam. Ahora se explica el Yoga**

Patanjali es muy concienzudo explicando la exactitud de la palabra "Yoga". Yoga es la unión entre el jiva y el atman. El jiva es el alma individual que tiene tres cuerpos. Necesitamos conocer cómo funciona el alma individual, pero finalmente debemos trascenderla.

La palabra "trascender" puede ser engañosa, porque sugiere que estamos ignorando algo, pero mediante el conocimiento se comprende que el jiva es sólo un instrumento y la idea de ser un alma separada se desvanece.

La ignorancia, avidya, desaparece mediante el conocimiento, vidya. Vidya te enseñará que tú no eres el cuerpo. No es una realización súbita, sino algo que aparece mediante la sadhana, la práctica espiritual.

La sadhana te conduce al conocimiento y el conocimiento nos enseñará que no somos el cuerpo ni la mente.

YOGA

dominio sobre la mente

RAMIRO CALLE
ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza

Hay muchas clases de yoga y entre sus diversas ramas hay una que es muy especial, es tan especial que se llama Radja Yoga. La palabra radja es el mismo término que rajá y rajá en la India quiere decir rey. Se le llama Radja Yoga porque es el Yoga Real, el más elevado, el que apunta directamente a la mente para irla transformando y para ir consiguiendo actitudes que nos ayuden en el noble y sabio arte de vivir, y que podamos así encontrar un sentido a cada momento de nuestra existencia.

A menudo me preguntan ¿Es lo mismo Radja Yoga o yoga mental que meditación? No. no es lo mismo. Es como comparar la medicina con las diferentes ramas médicas; la medicina es una pero hay muchas técnicas, espe-

El Radja Yoga, es mucho más amplio que la meditación, es la técnica por excelencia para aprender a integrar todas las enseñanzas que el yoga mental nos transfiere

cialidades y métodos dentro de la misma. Lo mismo sucede con el Radja Yoga: es mucho más amplio que la meditación. La meditación es el banco de pruebas del Radja Yoga, es la técnica por excelencia para aprender a integrar en nosotros todas las enseñanzas que el yoga mental nos transfiere.

¿Cómo podríamos definir el Radja Yoga? Como un impresionante conjunto de instrucciones, enseñanzas, métodos y técnicas para que cada uno de nosotros podamos convertirnos en nosotros mismos, para que cada uno de nosotros podamos conectar con nuestro lado más sano y luminoso, e ir, en la medida de lo posible, superando el lado difícil, el lado neurótico, que también subyace en todos nosotros.

El Radja Yoga nos imparte un impresionante número de enseñanzas. Los radja yoguis han investigado en su mente como nadie, han conocido los planos y fases de la misma, sus distintas cualidades y sus mecanismos más ocultos.

No debemos olvidar que los primeros meditadores del mundo fueron los primeros psicólogos prácticos de la autorrealización

Para ir poco a poco logrando que esta mente que genera infelicidad pueda producir dicha, que esta mente que tanto perjudica a los demás y a nosotros mismos pueda beneficiarnos, que esta mente que a veces es una enemiga se convierta en una aliada, para todo ello contamos con un procedimiento único en la historia de la humanidad: la meditación, porque no debemos olvidar que los primeros meditadores del mundo fueron los primeros psicólogos prácticos de la autorrealización. Estos primeros meditadores no investigaban en las mentes de otras personas como hacen los psicoanalístas o los psicoterapeutas, no, investigaban en su propia mente y lo hacían a través de todo tipo de técnicas, que abarcan las de concentración, examen de la mente, autoaveriguación, meditación y contemplación, técnicas de visualización creativa y un largo etcétera de métodos que, todos ellos, están comprendidos en ese término genérico, a veces confuso y difuso, que es meditación.

Muchas personas toman a la meditación como análisis o reflexión cuando en realidad la meditación ni es lógica, ni es reflexiva, ni es racional, porque trabaja en otros lados de la mente y del cerebro mucho más importantes como son la percepción, la atención y el discernimiento correcto. Hay que

aprender a pensar y dejar de pensar en qué pensar; cuando haya que pensar se piensa, pero cuando haya que vivir, se vive.

El gran problema es que, en todos nosotros, los pensamientos han usurpado el lugar de la realidad y no vemos las cosas como son sino a través de nuestras pautas, esquemas, condicionamientos, viejos patrones, heridas psíquicas, complejos, en suma, no vemos lo que es sino lo que nos gustaría ver, lo que querríamos ver, lo que nos angustiaría ver, y al final en lugar de conectar con el alma misma o la esencia de las cosas nos quedamos en su superficie, en su apariencia, y eso es lo que en el Radja Yoga llamamos maya.

Maya es uno de los aspectos más misteriosos que puede haber en la naturaleza de todo lo constituido; de hecho, en la mayoría de mis relatos espirituales, desde El Faquir al Templo de Hielo o Las Siete Iniciaciones, siempre me he ocupado de este tema porque lo considero apasionante. Maya es como una gran bailarina que danza ante nosotros y que a cada momento nos presenta un rostro diferente; tiene un gran poder para magnetizarnos, para hipnotizarnos y para confundirnos. Debido a esta bruma de la mente que es maya, tomamos lo real por irreal y viceversa, lo impuro por puro y lo puro por impuro, lo esencial por trivial y lo banal por sustancial; al final, nos perdemos el verdadero sentido glorioso de cada momento de la vida de tan enredados que estamos en esta jaula que es la mente.

Meditamos para que la mente vaya saliendo de sus trabas, frenos y autoengaños, para que el corazón vaya volviéndose más tierno, más entrañable y más cercano

SABÍAS QUE...

El gran problema es que los pensamientos han usurpado el lugar de la realidad y no vemos las cosas como son, sino a través de nuestras pautas, esquemas, condicionamientos, viejos patrones, heridas psíquicas, complejos...

Para salir de maya, para encontrar un canal de vacío y de luz que los budistas llaman “sunnya”, vacío, para poder ver las cosas como son, aprender a priorizar y a encontrar la realidad y el sentido en cada paso de nuestra vida, tenemos que resolver todos los autoengaños innumerables de la mente y toda esa ignorancia que los yoguis de la India dicen que es tan larga que podría dar varias veces la vuelta al globo terráqueo. Maya es la ilusión, como una prestidigitadora que tiene la capacidad de hacernos ver lo que no es y, en cambio, nos escatima aquello que es.

Debido a esta bruma de la mente que es maya, tomamos lo real por irreal y viceversa, lo impuro por puro y lo puro por impuro, lo esencial por trivial y lo banal por sustancial

Almudena Haurie

Maya va haciendo que vayamos consumiendo, muchas veces, nuestra vida en preocupaciones y disgustos, en afanes, en toda clase de actividades inútiles y, al final, no dosifiquemos o administremos nuestra energía para conseguir abrir ese canal en la mente que nos reporte dicha, autoconocimiento, aceptación de la realidad, contento, satisfacción profunda y, finalmente claridad. Meditamos para que la mente vaya saliendo de sus trabas, frenos y autoengaños, y para que el corazón vaya volviéndose más tierno, más entrañable y más cercano a las criaturas que nos rodean.

SIGUE EL BLOG DE RAMIRO CALLE EN bit.ly/RamiroCalleEH

www.elalmazennatural.com

Librería especializada
Tienda ecológica

¡Ven a conocernos!
Catálogo gratuito, ¡solicítalo!
Visita nuestra web

LIBROS
MÚSICA
COSMÉTICA NATURAL
MASAJE
ACUPUNTURA
MEDITACIÓN
AGRICULTURA ECOLÓGICA
INCIENSOS
SALUD NATURAL
FENG SHUI
ARTESANÍA ORIENTAL...

Lunes a viernes 10 a 20.30 h
&
Sábados 10 a 14 h 17 a 20.30 h

el almazén NATURAL

C/ Alcalá, 78 • 28009 Madrid
Tel. 91 781 77 60 - Fax 91 781 77 61
info@elalmazennatural.com

POTENCIADORES DE FENG SHUI PARA 2019

AÑO DEL CERDO DE TIERRA

El Feng Shui, como ciencia milenaria que estudia la influencia del entorno en el ser humano, interactúa siempre en los espacios que habitamos. La mayoría de las viviendas o locales no están diseñados según los cánones del Feng Shui, sin embargo los potenciadores de Feng Shui, correctamente colocados en nuestra vivienda o local, pueden ayudar a mejorar y potenciar cualquier área de la vida paralizada por un Feng Shui desfavorable

SHU-YUAN CHEN
PROFESORA DE I CHING Y FENG SHUI EN LA BIOTIKA
labiotika.es

La antigua sabiduría oriental del I Ching y Feng Shui nos indica, que nuestras experiencias vitales dependen de tres circunstancias: una es el propósito de nuestra vida, determinado por nuestro Hexagrama Natal; una segunda circunstancia es la suerte, que la determina la actitud para mejorar nuestra vida (mente, cuerpo, servicio a la humanidad...); la tercera y última, que la determina nuestro entorno (país, ciudad, barrio y el Feng Shui). Antes que nada, hay que tener en cuenta que el Feng Shui puede ayudar a mejorar nuestras circunstancias, pero no puede solucionar el 100% de nuestros problemas, es uno mismo el que tiene que esforzarse por mejorar en el día a día.

El Feng Shui puede ayudar a mejorar nuestras circunstancias, pero no puede solucionar el 100% de nuestros problemas, es uno mismo el que tiene que esforzarse por mejorar en el día a día

El Feng Shui anual nos muestra la energía cambiante del universo, año tras año, a través del Pakua. La palabra "Pakua", incluye el vocablo "pa", que significa 8 en chino (tal como se pronuncia) y "kua", que significa posicionar. Por lo tanto el Pakua nos indica la posición de las 8 energías de la naturaleza en las 8 orientaciones cardinales, según las observó el legendario Fu Xi hace aproximadamente 5000 años. Además de las 8 energías correspondientesa las 8 orientaciones cardinales, el Pakua añade una novena: el centro, que contiene el germen de las 8 realidades energéticas. El Pakua anual, por tanto, se compone de una cuadricula de 9 casillas con sus 9 energías correspondientes llamados los "Nueve Palacios"o "Estrellas Flotantes".

Tomar conciencia de estas energías nos permite captarlas tanto en nuestra casa como en nuestra oficina o local, y armonizar su influencia utilizando los Potenciadores adecuados. En la tabla se indica para cada uno de los "Nueve Palacios" el Potenciador que puede utilizarse para transformar la energía correspondiente y mejorar el aspecto de la vida asociado a ella. Hay que tener en cuenta que el influjo energético no es fijo, cambia cada año coincidiendo con el inicio de la nueva Rama Terrestre de año.

SABÍAS QUE...

Los potenciadores de Feng Shui, correctamente colocados en nuestra vivienda o local, pueden ayudar a mejorar y potenciar cualquier área de la vida

LA BIOTIKA
Desde 1979
¡SIGUENOS!

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA

MÓDULO BÁSICO DE FENG SHUI
Viernes 8, 22 de febrero y 8, 22 de marzo
De 18:00h a 21:00h
"Trabajar tu espacio con el Feng Shui te ayuda a fluir con armonía y atraer la energía positiva a tu vida"
Impartido por: Shu Yuan Chen
Información y reservas: actividades@labiotika.es

TALLER DE MASAJE GUA SHA
Sábado 16 de febrero
De 11:00h a 14:00h
"Aprende a aprovechar los beneficios de esta técnica ancestral, que puede ayudar a aliviar gran cantidad de dolencias"
Impartido por: Shu Yuan Chen
Información y reservas: actividades@labiotika.es

Más información en www. labiotika.es

EL OPTIMISTA QUE HAY EN TI

Extracto de "El optimista que hay en ti"

Autora: Jessica J. Lockhart
Ed. Kôan

¿El optimista nace o se hace? Hay consenso entre la comunidad científica en que el optimismo tiene un componente genético: es lógico porque constituye uno de nuestros recursos para sobrevivir como especie. Sin embargo, según diversos estudios, el factor genético ronda el 40%; así, el 60% de nuestro optimismo depende del entorno, de nuestro desarrollo

En nuestros primeros años de vida, el optimismo se construye esencialmente a base de experiencias que refuerzan nuestra autoestima. Pero esto funciona también en sentido contrario: nuestra predisposición genética hacia el optimismo, la esperanza y la alegría que suelen caracterizarnos de pequeños pueden desaparecer a causa de traumas, la falta de estímulos positivos, el cansancio y los disgustos.

Por supuesto, la educación desempeña un papel fundamental: ¿cuán común es decirles a niños y muy especialmente a adolescentes que no sean tan confiados, que sean realistas, que dejen de soñar? Se trata de mensajes pesimis-

Smile
Odontología
y Ortodoncia
Libre de metal, mínimamente invasiva
Fisioterapia de ATM
Bioestimulación
con diatermia
y andulación
Isidro y Márquez
Estética Dentofacial
Alberto Aguilera 22, Bajo A
91 128 86 86
www.isidro y marquez.es
Financiación hasta 24 meses sin intereses, consultar condiciones.

tas y, sobre todo, inadecuados, porque en esa etapa de la vida carecemos de las herramientas necesarias para valorar las situaciones y nuestras opciones.

Debemos guiar a los niños y a los jóvenes, ayudarlos a confiar en sí mismos y a desarrollar el pensamiento crítico, sin desanimarlos ni hacerlos desistir de sus sueños. Eso no significa que no debamos inculcar valores como la perseverancia y el buen hacer, pues en el futuro los necesitarán para alcanzar sus metas. Pero ello debe ir acompañado de otras enseñanzas: no rendirse ante el primer obstáculo, conocer las propias capacidades y confiar en ellas, y ser conscientes de que siempre pueden surgir imprevistos y fracasos, que forman parte de nuestro aprendizaje. No podemos minar el optimismo de los más jóvenes y convertirlos en personas serias, grises, apagadas, sin ilusión.

SABÍAS QUE...

En parte, la epidemia de depresión y ansiedad que en Occidente sufren las generaciones actuales de adultos y jóvenes nace de mensajes negativos repetidos una y otra vez: defender un realismo mal entendido

En parte, la epidemia de depresión y ansiedad que en Occidente sufren las generaciones actuales de adultos y jóvenes nace de mensajes negativos repetidos una y otra vez: defender un realismo mal entendido, el que se centra en el aspecto negativo de las cosas, y frases como «No quieras correr», «Tómate las cosas en serio», «La vida no es un juego»... Hay parte de verdad en ellas, pero deberían ir acompañadas de un «Si lo tienes claro, si has analizado la situación y medido tus capacidades, ¡adelante, tú puedes!».

El factor genético del optimismo ronda el 40%; así, el 60% de nuestro optimismo depende del entorno, de nuestro desarrollo

Sin embargo, ya hemos visto que es posible recuperar el optimismo, el proceso de aprendizaje negativo es reversible. Esto tiene una base científica: el cerebro, como cualquier otro músculo, puede entrenarse y moldearse. La motivación y el optimismo dependen del cerebro, tanto de algunas de sus sustancias como de las creencias que ha integrado, de modo que podemos trabajarlos entrenándolo: se pueden alterar sus respuestas realizando un esfuerzo consciente, provocar que siga una pauta química determinada y cambiar así nuestras actitudes. Por tanto, con la práctica, las personas pesimistas pueden acabar con el hábito de centrarse en lo negativo.

Aunque hayamos interiorizado que la vida es un valle de lágrimas, que sólo el trabajo duro, el sufrimiento y la falta de alegría ofrecen resultados, nunca es tarde para cambiar nuestra visión del mundo y de la humanidad abriéndonos a una perspectiva optimista. Podemos empezar a permitirnos tener ilusiones y esperanza, escapar de la cárcel del pesimismo, que inmoviliza y deprime. Este es el primer paso para desarrollar todo nuestro potencial, para vivir la mejor vida posible.

Los beneficios del optimismo

Tradicionalmente se ha considerado que las personas optimistas son más felices que las pesimistas (y no por la falsa creencia de que el optimismo es una visión ingenua de la vida y, por tanto, los optimistas son felices porque no son conscientes de la realidad). En el apartado de las diez cualidades del auténtico optimista podrás aprender muchas de las ventajas de esta actitud vital: las personas optimistas son valientes, creativas, sociables, alegres, perseverantes, y se sobreponen mejor a los contratiempos y los fracasos.

Sin embargo, el optimismo no sólo nos permite desarrollar magníficos rasgos de la personalidad: también influye en nuestra salud y determina nuestra felicidad.

Pero ¿existe alguna prueba científica de los beneficios del optimismo? sí: como se afirma en la enciclopedia online de la Universidad de Rochester, «hay cada vez más estudios científicos que demuestran que las personas optimistas tienden a vivir más y a tener mejor salud física y mental que las pesimistas».

Nuestra predisposición genética hacia el optimismo, la esperanza y la alegría que suelen caracterizarnos de pequeños pueden desaparecer a causa de traumas, la falta de estímulos positivos, el cansancio y los disgustos

Por ejemplo, los psicólogos Sanjay Srivastava y Kimberly Angelo han comprobado que los optimistas padecen menos problemas de estrés, inestabilidad emocional, ansiedad y desesperación. Habría así una clara correlación entre optimismo y menores índices de depresión. Ello se debe, por un lado, a que suelen ser extrovertidos y, por tanto, les resulta fácil relacionarse; por otro lado, su alta autoestima los ayuda a afrontar los problemas sin inseguridades ni miedos, vergüenza o ira, donde suele estar el origen de los trastornos mencionados.

Según otros estudios, esta mayor capacidad de superación de los optimistas también se explicaría por su mayor capacidad para anticiparse a los problemas, lo que les permite prepararse para abordarlos. De hecho, las personas positivas no sólo dan más pasos hacia sus metas, sino que a su vez controlan su comportamiento a fin de evitar situaciones de estrés y posibles obstáculos.

Podemos empezar a permitirnos tener ilusiones y esperanza, escapar de la cárcel del pesimismo, que inmoviliza y deprime

Respecto a la influencia del optimismo en la salud, también se ha probado que el sistema inmunológico de los pacientes optimistas funciona mejor que el de los pesimistas, y que los primeros son más longevos, tal como demostró el estudio que llevó a cabo el equipo de la Clínica Mayo, de Minnesota.

Entre los años 1962 y 1965, 839 pacientes completaron un test de personalidad que medía su optimismo. Como resultado, hubo un grupo de

124 optimistas, otro de 197 pesimistas, y 518 pacientes que no se pudieron clasificar. Durante tres décadas se realizó un seguimiento de sus historiales médicos. Al comparar las tasas de mortalidad se descubrió que cada incremento de 10 puntos en el nivel de pesimismo representaba un 19 % más de mortalidad. Emplearon parámetros similares para estudiar el papel que desempeña el optimismo en los embarazos de alto riesgo, en la velocidad de recuperación tras cirugías cardíacas y como parte del tratamiento en adolescentes consumidores de drogas, y de nuevo el grupo de pesimistas obtuvo unos resultados claramente peores.

Hay cada vez más estudios científicos que demuestran que las personas optimistas tienden a vivir más y a tener mejor salud física y mental que las pesimistas

Asimismo, está probado que las personas optimistas se cuidan más: si confías en que tu futuro será positivo, harás lo posible para mantenerte en forma y así poder disfrutarlo. De este modo, los optimistas se sienten mejor, con mayor energía y vigor, lo cual multiplica su positividad.

Aparte de mejorar la salud, el optimismo trae consigo mayores índices de felicidad. La capacidad de superación de los problemas y de mantener viva la esperanza, la mayor fortaleza y energía proporcionan muchos más momentos de alegría y éxitos, los cuales también retroalimentan el optimismo.

Por ejemplo, como transmiten seguridad y energía, las personas optimistas suelen encontrar trabajo con mayor facilidad que los pesimistas, son más productivas, porque están acostumbradas a fijarse objetivos y cumplirlos y a aprovechar al máximo sus capacidades, y son muy apreciadas en el entorno laboral, de modo que reciben ascensos más a menudo que los pesimistas.

Por otro lado, la actitud positiva está estrechamente vinculada a una hormona, la oxitocina, que desempeña diversas funciones, y una de ellas es causar bienestar. Los optimistas saben encontrar siempre motivos para sonreír y disfrutar, y suelen tener más contacto físico con los demás (el cual estimula la segregación de oxitocina) que los pesimistas. Por eso la generan en mayores dosis (y cuanta más se produce, más fácil le resulta al cuerpo generarla) y la contagian: ayudan a las personas de su entorno a segregarla y, por consiguiente, a que se sientan bien.

Como transmiten seguridad y energía, las personas optimistas suelen encontrar trabajo con mayor facilidad que los pesimistas y son más productivas

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX

CONSULTAS
• OSTEOPATÍA INTEGRAL
• ESCUCHA CRANEAL
• BRT (OSTEOPATÍA CRANEAL Y NUEVA MEDICINA)
• OSTEOPATÍA HORMONAL

CURSOS
• OC - Curso completo de OSTEOPATÍA CRANEAL
7, 8, 9, y 10 de febrero en MADRID
• OEC - OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL con intención CRANEAL
7, 8, 9 y 10 de marzo en MADRID
• ABRT - Terapia Biológica Animal (Nueva Medicina Germánica)
29, 30 y 31 marzo en GERONA
• OVB - Osteopatía Visceral Biológica (Nueva Medicina Germánica)
11,12 13 y 14 abril en MADRID

LALOUX
www.lalouxschool.com
Tl. +34 636 40 51 28
info@lalouxschool.com
C/ Abada 2 – 2° 8 izda, Madrid

SOY RESPONSABLE DE MI VIDA

Solo yo soy responsable de cómo decido vivir mi vida. Aunque en muchas ocasiones no pueda cambiar las circunstancias, sí puedo elegir cómo afrontarlas. Mantener una actitud abierta y positiva me permitirá gestionarlas de la mejor forma posible

No somos víctimas de nadie, solo de nosotros mismos. Una gran parte de las decisiones que tomamos están influenciadas por el patrón familiar que tenemos grabado en nuestro subconsciente.

El pasado verano me dediqué a recabar información sobre mis ancestros, quería escribir un libro para mis sobrinos de la historia familiar; por una conversación que mi hijo tuvo con su primo nos dimos cuenta de que no sabía a penas nada de los bisabuelos.

Recurrí a la familia de mi padre, que aunque no nos veamos, conservamos una buena relación. Gracias a dos primas pude averiguar más cosas no solo de mis abuelos antes de casarse, también de mis bisabuelos e incluso de algún tatarabuelo. Me contaron cómo se ganaban la vida en dónde habían nacido: una región muy pobre cercana a las Hurdes, también que muchos emigraron a Argentina para sobrevivir. Yo sabía que mi abuela se había marchado junto a dos de sus hermanas pero lo que desconocía es cómo siendo mujeres y en pleno 1920 pudieron emigrar.

CARMEN BENITO
BIÓLOGA, REFLEXÓLOGA Y TERAPEUTA DE MASAJE METAMÓRFICO
carmenbenitoestetica.com

En todas las familias encontramos historias de lucha y superación para conseguir una vida mejor y de cómo algunos trataron de recuperar su vida después de la guerra. Para saber más sobre mis ancestros maternos recurrí a la mejor fuente: mi tía de 92 años, hermana de mi madre. Aunque, ya sabía algunas cosas de la familia, al ser ella la mayor de todos podía recordar mejor a mis bisabuelos.

Una mañana de sábado me fui a su casa a charlar con ella, juntas hicimos una maravillosa retrospectiva de la historia familiar materna, de mis abuelos y bisabuelos, y de lo que mi abuelo sufrió tras la guerra al perderlo todo y no encontrar a penas trabajos para mantener a la familia.

A medida que escribía los datos recopilados fui introduciendo en el texto fotos antiguas que mi madre había conservado. Después imprimí todo para encuadernarlo y regalárselo a mis sobrios.

En todas las familias encontramos historias de lucha y superación para conseguir una vida mejor

En mi fiesta de cumpleaños, aunque ellos no pudieron venir, se lo entregué a mi hermano para que lo tuviera junto con el archivo informático para ellos. Cuando lo vio, empezó a leerlo y al ver las fotos se emocionó tanto que por primera vez en muchos años le vi llorar. Saber de dónde venimos nos ayuda a entender los patrones que traemos y agradecer a los ancestros que hoy estemos aquí es importante ya que ellos lo hicieron posible.

La experiencia me ha mostrado que el Masaje Celular, a partir de la Técnica Metamórfica, nos ayuda a conectar con nuestras memorias celulares y con los patrones familiares.

El 95% de las decisiones que tomamos van de la mano de esos patrones que forman nuestro subconsciente, pero el 5% restante soy yo, y ese yo, aunque parezca muy pequeño, cuando toma conciencia de quién es realmente y de cómo está conectado a todo a través de su corazón, ve su inmensidad y decide que amarse y amar es el verdadero camino hacia una completa transformación. El Masaje Celular a través del trabajo de conexión corazón y mente ayuda a reconocer patrones para que siendo conscientes podamos cambiarlos. Nuestros ancestros también nos dejaron muchas cosas buenas y hermosas, cuando las reconocemos en nosotros y las agradecemos ayudamos a cambiar sus patrones erróneos sanando a toda la familia.

Saber de dónde venimos nos ayuda a entender los patrones que traemos y agradecer a los ancestros que hoy estamos aquí, esto es importante ya que ellos lo hicieron posible

Centro de Bioestética
Carmen Benito
Licenciada en Biología Diplomada en Reflexoterapia Podal y Masaje Metamórfico (30 años de experiencia)
TRATAMIENTOS DE: Reflexología Podal · Masaje Metamórfico
Drenaje Linfático · Masaje Celular · Terapia Craneo-Sacral · Estética
PRÓXIMOS CURSOS
• Masaje Celular 23 de marzo 2019
• Reflexoterapia Podal Nivel 2 28 de marzo de 2019
CITA PREVIA: Telf. 91 506 41 62 - 696 052 842
C/ Delicias, 23 - local derecha - 28045 - MADRID
www.carmenbenitobioestetica.com
Confiando en tu corazón podrás cambiar los patrones erróneos
YA A LA VENTA EN LIBRERÍAS

MARÍA JOSÉ TRILLO
Psicóloga Colegiada
Maestra de Registros Akáshicos Certificada por ARCI
Mediadora Familiar y de Menores
TALLERES DE REGISTROS AKÁSHICOS
NIVEL 1: Sábado 9 y Domingo 10 FEBRERO
NIVEL 2: Sábado 9 y Domingo 10 MARZO
NIVEL 1: Sábado 27 y Domingo 28 ABRIL
CONFERENCIAS REGISTROS AKÁSHICOS
Conferencia (1), Lunes 4 de FEBRERO (19:15hr)
Conferencia (2), Lunes 11 de FEBRERO (19:15hr)
Conferencia (3), Lunes 26 de FEBRERO (19:15hr)
LECTURAS REGISTROS AKÁSHICOS
MARTES: 5, 12, 19, 26 DE FEBRERO Y 5, 12, 19, 26 DE MARZO
JUEVES: 7, 14, 21, 28 DE FEBRERO Y 7, 14, 21, 28 DE MARZO
SÁBADOS: 9 FEB Y 9 MAR / DOMINGOS: 10 FEB Y 10 MAR
www.mariajosetrillo.com
info@mariajosetrillo.com Tel. 696 078 626

EVIDENCIAS DEL DESPERTAR

MAYLA J. ESCALERA
TERAPEUTA TRANSPERSONAL ESPECIALIZADA EN EXPANSIÓN DE CONCIENCIA

sendadeluz.com

Una persona despierta se vuelve tranquila, pausada, paciente; trabaja constantemente en sí misma sin sentirlo como una tarea forzada si no una actitud integrada de continua observación y evolución mediante la atención plena del vivir lúcido. Se conoce profundamente a través de los reflejos externos y siente la interconexión con toda expresión de vida.

Disfruta del camino sin agobiarse por alcanzar la meta, conocedor de que no existe una meta final y que el propio camino es el propósito en sí mismo. No se exige desde la intransigencia ni se castiga, culpa o juzga duramente por lo que podría catalogar como "sus fracasos o errores" pues sabe que toda experiencia aporta crecimiento y que es cuestión de extraer el jugo del aprendizaje implícito en la vivencia.

Se acepta amándose con sus luces y sus sombras aunque es consciente de la repercusión de sus actos, y por tanto, cuidadoso con la toma de decisiones. Su anhelo es abrazar el amor en su máxima frecuencia y para ello comienza fundamentalmente por sí mismo.

Aplica la acción masiva enfocada que requiere el avance y la materialización de los proyectos del alma rompiendo las barreras de la mente que insiste reiteradamente en mantenernos "a salvo" acomodados en la zona de confort llevando a cabo, de este modo, un gran desafío de trascendencia.

No intenta salvar, ni cambiar ni a nada ni a nadie, en todo caso a sí mismo, y por tanto, de ese modo, transforma el mundo.

Reconoce sus emociones y sus pensamientos como resortes evolutivos. Diferencia entre su identidad personal y su ser esencial proponiéndose la fusión hermanada entre ambas. Por ello ni resta valor ni reniega de su expresión en la materia. Ha localizado las distorsiones

humanas que afectan su canal de conexión espiritual y va despejando el ruido, deshaciendo bloqueos, sintonizándose con el dial de su ser hallando todas las respuestas en su interior.

Vive desaprendiendo constantemente y no se apega en exceso. No impone, no compite ni convence más que con su propio ejemplo coherente. No alardea de poseer la verdad absoluta más bien reconoce la verdad subjetiva en cada ser humano. Se siente libre pues la razón descansa en el corazón y es este quien guía todos los procesos con su latido amoroso impregnado en todo acontecimiento.

Saborea el silencio y se reencuentra en él. Vive presente en presencia y escucha el susurro de la vida en cada elemento. Está conectado con todo y con todos. Se sabe parte y a la vez, único, de todo lo que hay.

La paz le acompaña aún en las dificultades que transita con lucidez. Busca la utilidad del dolor distinguiéndolo del sufrimiento estéril y encuentra el tesoro escondido; agradece, suelta el control y confía.

No intenta salvar, ni cambiar ni a nada ni a nadie, en todo caso a sí mismo, y de ese modo, transforma el mundo

Es auténtico y se muestra sin recovecos. La honestidad es su bandera. No sostiene ninguna tensión por ser quien no es ni se prostituye por cualquier necesidad de su ego. Se da entero sin esperar nada a cambio y así se colma de todo lo que llega de vuelta. Siente en equilibro su cuerpo, su mente y su espíritu y por tanto, irradia serenidad, alegría, belleza y amor.

Actúa como un imán natural para ayudar a otros a veces con su sola presencia y es feliz progresando y ofreciendo su contribución como fruto de los tramos recorridos en su bagaje existencial.

Va soltando en el camino todas las creencias que lo limitaron y que ya no necesita, abrazando un nuevo decálogo de descreencias que le posibilita la libertad de la no creencia recordando su armonía original sin contaminación residual de las personalidades experimentadas.

No teme a la muerte pues siente la certeza profunda que en el universo solo hay vida y transita cada instante en estado de gratitud constante sabedor del plan perfecto que se camufla en la percepción ilusoria del 3D.

Febrero

2 Sábado

JORNADA DE CONFERENCIAS EN AMOR DE DIOS 13 - ESPECIAL COMIENZO DEL AÑO CERDO DE TIERRA
*Actividad gratuita si gastas 5€ en la Ecotienda La Biotika
Hora: 12:00
Lugar: La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

MEDITACIÓN
Hora: 19:00 Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

3 Domingo

MEDITACIÓN
Hora: 10:00 y a 17:30 Todos los domingos
Lugar: Self-Realization Fellowship

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA
Hora: 13:30
Imparte: Instituto de Estudios Bhaktivedanta
Lugar: Centro Hare Krishna

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

4 Lunes

PRESENTACIÓN DEL CURSO DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL
Hora: 12:30
Lugar: Harit Ayurveda
Confirmar asistencia
Tl. 91 534 57 55

TALLER MINDFULNESS GRATUITO
Hora: 19:00 Todos los lunes
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Ana María Matute
C/ Comuneros de Castilla, 30
Confirmar asistencia
Tl. 683 407 410

REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 20:30
Todos los lunes
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

6 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

NO ULTRAIZQUIERDA, LO DÉBIL DE LA NUEVA ERA DE ACUARIO; SÍ VIDA, LO FUERTE DE LAS 12 ERAS, IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS
Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 76 73 35

VIVENCIA ESENCIAL, CENTROS ENERGÉTICOS DEL SER HUMANO
Hora: 19:30
Todos los miércoles
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 20:30 Todos los miércoles
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

7 Jueves

TERAPIAS REFLEJAS LA REFLEXOLOGÍA PODAL - LA MORFOPSICOLOGÍA DEL PIE
Hora: 18:00
Imparte: M. Rosa Casal
Lugar: Ecocentro

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los jueves
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

SUPERVISIONES EN TERAPIA FLORAL
Hora: 20:00
Imparte: Rosa Medinilla
Lugar: Seflor

9 Sábado

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 17:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

10 Domingo

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA
Hora: 13:30
Imparte: Instituto de Estudios Bhaktivedanta
Lugar: Centro Hare Krishna

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

11 Lunes

TALLER MINDFULNESS GRATUITO
Hora: 19:00 Todos los lunes
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Ana María Matute
C/ Comuneros de Castilla, 30
Confirmar asistencia
Tl. 683 407 410

PROFUNDIZAR EN LOS REGISTROS AKÁSHICOS: SOLTAR CREENCIAS Y ATADURAS
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

12 Martes

RESET COLECTIVO
Hora: 19:30
Imparte: Suzanne Powell
Lugar: Ecocentro

13 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

INTRODUCCIÓN A LAS CONSTELACIONES FAMILIARES Y EL TRANSGENERACIONAL
Hora: 19:00
Imparte: Juan José Hervás
Lugar: Centro Ailim

VIVENCIA ESENCIAL, EL UNIVERSO DE LAS VIBRACIONES
Hora: 19:30
Todos los miércoles
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

14 Jueves

MEDITACIÓN
Hora: 19:00 Todos los jueves
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

MEDITACIÓN FLORAL
Hora: 20:00
Imparte: Fernando Sánchez
Lugar: Seflor

16 Sábado

GRAN JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: YOGA, MEDITACIÓN, CONFERENCIA SOBRE LOS BENEFICIOS DEL YOGA, DEGUSTACIÓN VEGETARIANA
Hora: 17:00
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

CENTROS DÓNDE SE IMPARTEN CONFERENCIAS

A.D.A.S.E.C.
C/ Fuencarral, 45
Tl. 683 407 410

Biocentro
La Canela
C/ Espoz y Mina, 3
Tl. 91 531 49 04

Centro Ailim
Avda. Pablo Neruda, 120 L-1
Tl. 91 777 66 72

Centro Cultural
Saint Germain
C/Cadarso, 19 bis (pasaje)
Tl. 622 83 52 77

Centro
de meditación
de Self-Realization
Fellowship
C/ Dr. Federico
Rubio y Galí, 73
Tl. 678 90 60 05

Centro Hare
Krishna
C/ Espíritu Santo, 19, local
Tl. 91 521 30 96

Centro de Yoga
Sivananda
Vedanta
C/ Eraso, 4.
Tl. 91 361 51 50

Ecocentro
C/ Esquilache, 4
Tl. 91 553 55 02

Ecotienda La Biotika
C/ Ayala 71
actividades@labiotika.es

Escuela de Vida
Tl. 695 309 809

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

17 Domingo

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA
Hora: 13:30
Imparte: Instituto de Estudios Bhaktivedanta
Lugar: Centro Hare Krishna

TALLER MINDFULNESS GRATUITO
Hora: 17:00
Imparte: ADASEC
Lugar: Biblioteca Usera-José Hierro
Avda. de Rafaela Ybarra, 46
Confirmar asistencia
Tl. 683 407 410

18 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 20:30
Todos los lunes
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

19 Martes

LA PEDAGOGÍA TRANSFORMADORA: EDUCACIÓN PARA EL ALMA
La mítica profesora que ha dedicado su vida a luchar contra las desigualdades sociales de los niños marginados y mujeres de Nepal utilizando la educación como herramienta.
Hora: 19:15
Imparte: Por Victoria Subirana
Lugar: Ecocentro

20 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

VIVENCIA ESENCIAL, LAS DIMENSIONES Y EL MUNDO ASTRAL
Hora: 19:30
Todos los miércoles
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 20:30 Todos los miércoles
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

21 Jueves

TAO CURATIVO CÓMO TRANSFORMAR EL ESTRÉS EN VITALIDAD
Hora: 18:00
Imparte: M. Rosa Casal
Lugar: Ecocentro

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los jueves
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

23 Sábado

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

24 Domingo

CONFERENCIA SOBRE EL BHAGAVAD GITA
Hora: 13:30
Imparte: Instituto de Estudios Bhaktivedanta
Lugar: Centro Hare Krishna

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 19:00
Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

25 Lunes

LOS REGISTROS AKÁSHICOS HERRAMIENTA PARA PADRES
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

27 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

LA ESCUCHA SACRO-CRANEAL EN EL MASAJE HOLÍSTICO
Hora: 19:00
Imparte: Alejandro Amor
Lugar: Centro Ailim

VIVENCIA ESENCIAL, SANANDO LA PERSONALIDAD
Hora: 19:30 Todos los miércoles
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

28 Jueves

MEDITACIÓN
Hora: 19:00 Todos los jueves
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

¡QUÍTATE LAS MÁSCARAS!, APROVECHANDO EL SIMBOLISMO DE LOS CARNAVALES
Hora: 20:00
Imparte: Carmen Risueño
Lugar: Seflor

Marzo

2 Sábado

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 17:00 Todos los sábados
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

MEDITACIÓN
Hora: 19:00
Todos los sábados
Lugar: Centro de meditación de Self-Realization Fellowship

EVOLUCIÓN ACELERADA: CONSEGUIR CONCIENCIA UNIVERSAL
Hora: Confirmar asistencia
Tl. 626 15 26 88

3 Domingo

MEDITACIÓN EN SILENCIO, MANTRAS Y FILOSOFÍA DEL YOGA
Hora: 19:00 Todos los domingos
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

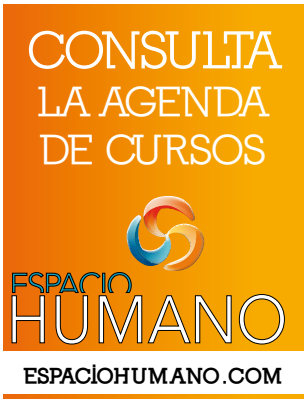
4 Lunes

CLASE DE ASANAS, PRANAYAMA Y RELAJACIÓN
Hora: 20:30 Todos los lunes
Lugar: Centro de Yoga Sivananda Vedanta

6 Miércoles

SERVICIO DE CURACIÓN PERSONAL Y PLANETARIA "VIGILIA DE LAS HORAS DE JESÚS": INCLUYE CANCIONES Y ORACIONES
Hora: 18:00
Lugar: C.C. Saint Germain

NO ULTRAIZQUIERDA, LO DÉBIL DE LA NUEVA ERA DE ACUARIO; SÍ VIDA, LO FUERTE DE LAS 12 ERAS, IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS
Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 76 73 35



Escuela Internacional de Escucha Craneal Laloux
C/ Abada 2, 2º 8 izq
Tl: 636 40 51 28

Escuela Encuentro
C/ Doctor Cortezo, 17, 2
Tl. 646 895 014

Espacio Orgánico
Carretera de Fuencarral, 1
C.C. Río Norte, Alcobendas
Tl: 91 657 25 15

Harit Ayurveda
C/ Orense 9, 7 A
Tl. 91 534 57 55

La Biotika.
Aula de estudios
C/ León 37, 1º
Tl. 91 429 07 80

La Biotika
restaurante
C/ Amor de Dios, 3
Tl. 91 429 07 80

Salmah,
centro de oncología integrativa
C/ Núñez de Balboa, 42 bajo
Tl. 911 367 694

Seflor
C/ de las Maldonadas, 6
(Librería el Olor de la Lluvia)
Tl. 646 201 237

Acupuntura

CENTRO SOL Y LUNA
Tl. 91 544 98 21

Aromaterapia

PALMIRA POZUELO
Tl. 659 065 356

Astrología

CONCHITA CARRAU
Tl. 625 54 70 50

Ayurveda

BHARAT NEGI
Tl. 600 720 357

HARIT AYURVEDA
Tl. 915 345 755

Biodanza

ESPACIO ENCUENTRO - SANDRA DE RIVAS
Tl. 633 296 978

BEATRIZ PALOMARES
Tl. 627 129 373

GALAXIA BARÓN
Tl. 686 652 372

Casas Rurales y de Salud

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO (CÁCERES)
eco@ecocentro.es

CASA DE REPOSO LOS MADROÑOS, (CASTELLÓN)
Tl. 964 76 01 51

Coaching

3CONTIGO
Tl. 911 367 694

Constelaciones Familiares

INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES BRIGITTE CHAMPETIER
Tl. 91 425 23 29

Craneosacral

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX
Tl. 636 40 51 28

Chi Kung/Qi Gong

JANÚ RUÍZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal

CURSO ACELERADO DE EVOLUCIÓN
Tl. 626 15 26 88

VIVENCIA ESENCIAL
Tl. 683 407 410

CENTRO AILIM
Tl. 91 777 66 72

LITEMOTION
support-gallardoymurillo.com

Dietética

ESCUELA DE VIDA MARÍA ROSA CASAL
Tl. 695 309 809

COOK AND RELAX
lacocinaalternativa.com

LA BIOTIKA Tl. 91 429 07 80

SERGIO GARCÍA CALVILLO
Tl. 635 856 021

PAULA VÁZQUEZ - NUTRICOLES
paulavazsot@gmail.com

Ecotiendas/Herbolarios

LA MAGDALENA DE PROUST
C/ Bravo Murillo 54, Tl. 919 423 470
C/Regueros 8, Tl. 914 673 311

EL VERGEL
Tl. 91 737 33 35

ESPACIO ORGÁNICO
Tl. 91 657 25 15

ECOCENTRO
Tl. 91 553 55 02

Espiritualidad

INSTITUTO DE ESTUDIOS BHAKTIVEDANTA
Tl. 91 521 30 96

Feminidad

GUADALUPE CUEVAS
Tl. 615 519 703

Fertilidad

FERTILIDAD EMOCIONAL
Tl. 633 812 344

Grafoterapia

CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS
Tl. 91 532 18 35

Hipnosis / Terapia Regresiva

CENTRO FLOR DE LIS - MARTA CELA
Tl. 629 65 96 28

Kogo

NATACHA DE CORTABITARTE
Tl. 667 297 936

Librerías

EL ALMAZÉN NATURAL
Tl. 91 781 77 60

Medicina Cuántica

Meditación/Mindfulness

Naturopatía

Nutrición Ortomolecular

TERESA PELÁEZ
Tl. 91 400 89 53

Odontología natural

ISIDRO Y MÁRQUEZ
Tl. 91 128 86 86

DRA. CECILIA LEÓN
Tl. 91 128 56 15

Oncología integrativa

SALMAH, CENTRO ONCOLÓGICO INTEGRATIVO
Tl. 911 367 694

Osteopatía

EUTIQUIANO ENDJE
Tl. 686 101 589

PNL

INSTITUTO POTENCIAL HUMANO
Tl. 91 533 52 90

INSTITUTO ESPAÑOL DE PNL
Tl. 685 88 35 32

Psicología

3CONTIGO Tl. 911 367 694

TERAPIA HOLÍSTICA Tl. 659 518 197

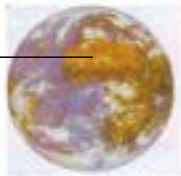
ADHARA PSICOLOGÍA Tl. 639 135 102

Pedagogía

KULTURO NATURA

Partio anarkista modera, ekologia kaj naturista.

Ne militoj kaj aŭ terorismo, jes lego de paco, celoj '



kaj rimedoj moderaj: darma, bakti, raja kundalini, hata jogo

CULTURA NATURAL

Partido anarkista no violento ecológico y naturista.

No guerras y/o terrorismo, si ley de paz, fines

y medios no violentos; darma, bakti, raja kundalini, hata yoga

Tel.: 636 76 73 35 www.culturanatural.org

Reflexología Podal

CARMEN BENITO
Tl. 696 052 842

Registros Akáshicos

ESCUELA DE REGISTROS AKÁSHICOS RASHMI
Tl. 659 90 14 48

MARÍA JOSÉ TRILLO
Tl. 696 078 626

REGISTROS AKÁSHICOS
Inicio formación completa
Registros Akáshicos 2018/2019
23ª promoción
Lecturas individuales - Talleres
Roberto Ortega Tl: 637 375 340
www.estarenarmonia.es

REGISTROS AKASHICOS: CONEXIÓN CIELO TIERRA
Lecturas individuales
Canalizaciones con cuenco de cuarzo
Formaciones y Talleres
Sandra Argüelles
619 321732
www.sandrarguelles.com

Reiki

ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI
Tl. 91 766 04 23

Respiración/Rebirthing

CARLOS VELASCO
Tl. 627 865 058

Restaurantes

EL VERGEL
Tl. 91 547 19 52

ECOCENTRO
Tl. 91 553 55 02

ESPACIO ORGÁNICO
Tl. 91 657 25 15

LA BIOTIKA
Tl. 91 429 07 80

Tai Chi

ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL CHINA CHAN WU
Tl. 914 131 421

Terapia Floral

CENTRO AILIM
Tl. 91 777 66 72

Terapia Floral

TERAPIA FLORAL
www.concienciaesencial.com
Fernando Sánchez
Tl. 646 201 237
Terapia Sacrocraneal

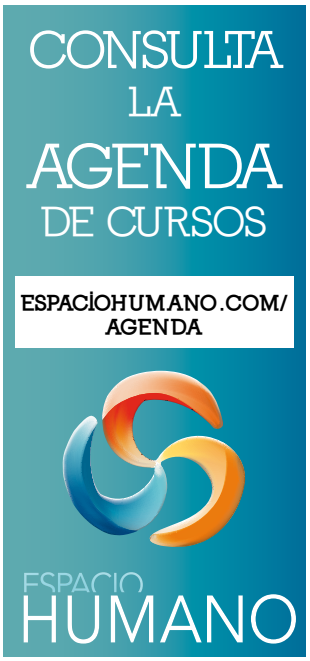
TRCD

Yoga

SHADAK, RAMIRO CALLE
Tl. 91 435 23 28

SIVANANDA YOGA
Tl. 91 361 51 50

OM GANESHA YOGA
Tl. 916 475 660



Ventas - Alquileres - Traspasos

VENTA DE ESPACIO SITARA, PARCELA DE 1144M² EN EL ESCORIAL, 200 M² CONSTRUIDOS. SALA OCTOGONAL CON LUZ CENITAL Y CASA DE 2 PLANTAS, TODO EN MADERA. CASA AUXILIAR DE OBRA. JARDÍN AUTÓCTONO DE ROBLES Y ENCINAS. IDEAL PARA MEDITADORES, TERAPEUTAS O AMANTES DE LA MÚSICA. **TL. 657 556 419**

ALQUILER DE SALAS PARA YOGA, TAICHÍ, MASAJES, CHARLAS, MEDITACIÓN.
TL. 91 531 49 04. METRO SOL.

SE ALQUILA DESPACHO TRANQUILO Y LUMINOSO EN ZONA GOYA RETIRO.
TL. 609 889 557

AULA DE ESTUDIOS LA BIOTIKA, SE ALQUILAN VARIAS SALAS ACONDICIONADAS PARA TERAPIAS, CURSOS, CONFERENCIAS, CELEBRACIONES. INFORMACIÓN
Horario:
de Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30
TL. 646 856 428
LABIOTIKA@GMAIL.COM

EL ÁTICO ALQUILA SALADE 40 M EN C/ FRANCOS RODRIGUEZ, 47
C/ ATOCHA.
TL. 91 50 35 07.
CENTROELATICO.NET

SE ALQUILA
gabinete tranquilo y luminoso,
Naturopatía,
Acupuntura,
técnicas naturales,

Zona Sanchinarro
Tel: 676 831 234

¿Quieres enviar un mensaje al tablón de anuncios?

1) Por e-mail (clara@espaciohumano.com),
o 2) Por correo postal (Espacio Humano C/ Gabriel García Marquez, 4 planta 1 - 28232 Las Rozas, Madrid)

- Solo actividades gratuitas. NO cogemos mensajes por teléfono. Máximo 40 palabras.
- ES IMPRESCINDIBLE EL ENVÍO DE UNA COPIA DEL DNI.
- Una vez llena la sección, guardaremos los mensajes recibidos para el mes siguiente.

ESPACIO HUMANO no se hace responsable de la veracidad de los anuncios. Sé prudente y cuídate :) **Gracias.**

Mensajes

AMISTAD

Chico gay, capricornio de 30 años. He entrado temporalmente en prisión, aunque voy a salir próximamente. Tengo una fuerte depresión y busco amigos/as para carteamos y quizás conocernos a mi salida. También chico/a para buscar alquiler en Madrid y

alrededores para compartir gastos a medias. Contactarme escribiendo carta, no tengo teléfono ni internet aquí:
José Manuel Díaz Castellanos, Penitenciaria Madrid 6 – Aranjuez, 28300 Madrid

Chico de 38 años muy simpático, alegre, deportista, vegetariano. Me gustaría conocer chica afín a la revista, yoga, deporte, meditación, Reiki, etc.
Rodrigo Telf. 602 466 474

Me gustaría conocer a mujeres con edad entre 65 a 70 años aproximadamente, que sean sencillas y con valores humanos, para una sana amistad o relación de pareja, (todas las personas nos necesitamos y la amistad siendo sana nos enriquece).
Tlf. 622 415 478.

Somos un grupo mixto de Madrid entre 65 y 75 años que nos reunimos una vez por semana, donde debatimos un tema, muchas veces relacionado con el amor y con los sentimientos profundos del ser humano y hacemos otras actividades. Si estás interesada o interesado llámame y te informo, seguro que encontrarás amigos y amigas y lo pasarás bien.
Telf. 619 279 103.
José

"PASEANDO POR MADRID". Visita y conoce con nosotros esta bella ciudad. gratuitamente. Recorridos urbanos, monumentos, palacios, museos, parques, exposiciones, museos, anécdotas curiosas, leyendas...
Información:
mgd365@gmail.com

Hola, soy chico de 43 años. Me interesan los temas espirituales, libros, música, callejear por Madrid, los parques y la naturaleza. Deseo conocer chica con inquietudes similares y con profundidad.
647 733 924

VARIOS

Sra. española busca habitación en piso compartido con españoles. No estudiantes. Soy tranquila, amante de la limpieza y el orden. En mi tiempo libre me gusta estar en el piso. Pago 220€. Zona de Prosperidad, Chamberí, Chamartín, no descarto otras zonas, siempre que sea céntrico y bien comunicado.
Yolanda. 605 652 851.

TAN SOLO... RESPIRA
Marta Jiménez
ISTHAR
LUNA SOL

Esta obra nos enseña de forma práctica cómo, a través de la respiración, podemos gestionar las emociones, cambiar estados de ánimo, mejorar nuestras relaciones personales, conseguir lo que nos propongamos y, en definitiva, alcanzar un mayor estado de salud y bienestar.

MI AMIGA MENO Y YO
Carla Romagosa
NAVONA

Un libro desinhibido sobre la menopausia, sin tabús y repleto de grandes consejos, permite afrontar con humor una etapa crucial en la vida de todas las mujeres. Con los consejos de Carla, la menopausia pasará de ser una pesadilla a una experiencia vital muy enriquecedora.

LA CABALLERÍA ESPIRITUAL
Carlos X. Blanco
EAS

Un ensayo de psicología profunda en el que el autor, doctor en filosofía profunda, concluye que "Culturas dignas, modos de vida nobles, sanos y hermosos, han sucumbido en el altar del progreso" y "El progreso es el enemigo irreconciliable de la Dignidad y de la Espiritualidad".

RECUERDOS DE PODER
Sebastián Martínez-Falero
NPQ EDITORES

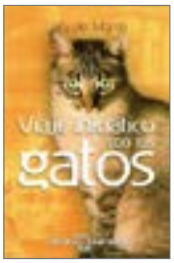
En esta historia Sebastián Martínez-Falero reflexiona sobre lo relacionado con nuestro poder interior. Podrás aprender cómo llegar a él y desarrollarlo paso a paso, ya que te desvelará todos los secretos, mediante técnicas eficientes y sobradamente probadas, que podrás poner en práctica.

ELEVATE
Pepe Monserrate
PLANETA

Descubrirás el poder transformador y creador de nuestro pensamiento y empezarás a dominar lo que piensas y sientes; te harás las preguntas adecuadas sobre qué quieres en cada ámbito de tu vida; te marcarás objetivos y entenderás el poder de la visualización y el agradecimiento.

MUEVE TU ADN
Katy Bowman
SIRIO

¿Sabías que el sedentarismo que impera en nuestro modo de vida actual es la máxima amenaza de nuestra salud? Katy Bowman identifica multitud de enfermedades relacionadas con nuestra antinatural falta de movimiento. Este libro explica las claves científicas de la necesidad de movimiento natural.



VIAJE INICIÁTICO CON LOS GATOS
Laila del Monte
ISTHAR
LUNA SOL

Speranza recoge a Amata, una gata salvaje que cambiará inesperadamente su vida y despertará en ella recuerdos que la llevarán a descubrir grandes aprendizajes con diversos gatos en otros tiempos y lugares, pasando por Egipto, China, Pompeya, India e incluso España.

CORRER Y VIVIR
Emelie Forsberg
GEOPLANETA

Una obra inspiracional, y autobiográfica, para conocer las claves del skyrunning, los mejores consejos para una alimentación y hábitos de vida sanos, una invitación para hacer yoga en el jardín. Un hermoso libro sublimado por las imágenes, íntimas y poéticas, de la leyenda de la montaña Kilian Jornet.

SEXO PARA SER FELIZ
Silvia C. Carpallo
CÚPULA

Hay pocos caminos tan sencillos para alcanzar la felicidad como una buena sesión de sexo. Este no es un libro para decirte lo que debes hacer con tu sexualidad, es un cuaderno de ideas diferentes a las que suelen contarte. Descubre los ingredientes para conseguir la mejor receta sexual, la de tu felicidad.

RECOGIDA DE FIRMAS

POR UNA COMPRA PÚBLICA ALIMENTARIA

La plataforma Ecocomedores Madrid ha lanzado una petición a la Asamblea de Madrid para que desarrollen las iniciativas legislativas necesarias para promover la compra pública con criterios de sostenibilidad, salud y desarrollo rural.
Es una decisión que impactaría favorablemente en la salud y economía de muchos colectivos: escolares, personas hospitalizadas, mayores en centros de día, ganaderos y agricultores locales y/o población en riesgo de exclusión social.

+ info: Puedes informarte y firmar en este enlace https://bit.ly/2CM6VIs

EL PASADO MES EN

ESPACIOHUMANO.COM

En nuestra web encontrarás mucho más que los artículos de la revista del mes: sorteos, contenido extra exclusivo para nuestra web como los artículos *El yoga del aquí y ahora en la educación* (https://espaciohumano.com/el-yoga-del-aqui-y-el-ahora-en-la-educacion), *Sanaciones Akáshicas y el cuerpo aúrico* (https://espaciohumano.com/sanaciones-akashicas-y-el-cuerpo-aurico), la Agenda de cursos (espaciohumano.com/agenda) y **El Blog de Ramiro Calle** donde puedes acceder a sus últimos escritos: *El poder de los mantras, La sabiduría de la fluidez, Expresar emociones sanas...*

Puedes leerlo en: bit.ly/RamiroCalleEH

ESPACIO HUMANO EN REDES SOCIALES

SORTEOS ENERO

En el mes de enero hemos sorteado entre los seguidores de Espacio Humano en las redes sociales: Instagram; Facebook; y Twitter, varios libros de temática de desarrollo personal y terapias alternativas.

¡Enhorabuena a los ganadores!

Puedes buscarnos en Facebook como @revistaespaciohumano (por fin somos más 61.000), en Twitter como @EspacioHumanoR y en Instagram, donde ya somos 1.100 como espacio_humano.
¡Gracias por seguirnos y compartir nuestros contenidos!

MÚSICA

CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS Y CANTOS DEL ALMA
Domingo 17 de febrero
Con Albert Iglesias y Belén Bravo Hora: 20:00
Entrada 10€
Lugar: Ecocentro
+info: 690 334 737
ecocentro.es

CONCIERTO: SONIDOS DEL ALMA, MENSAJES DEL CIELO, REGALO DIVINO.
Sábado 9 febrero
Hora: 19:00 entrada 10€
Ningún concierto es igual. Son cantos improvisados de conexión, un paseo por otros mundos, acompañados por seres y maestros divinos. Son diferentes instrumentos desde cuencos tibetanos, flautas, tambores, sruti box, monocordio, guitarra, etc.
Lugar: Ecocentro
+info: 690 334 737
ecocentro.es

Y ADEMÁS...

KIRTAN PIZZA
Hora: 18:30 Kirtan con instrumentos clásicos de la India y pizza
Lugar: Centro Hare Krishna
C/Espíritu Santo 19, local
Organiza: Instituto de Estudios Bhaktivedanta
+ info 648 93 18 85
iebhaktivedanta.es

OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

LA MAGDALENA DE PROUST
Del 1 al 10 de febrero, ven a comer y te regalamos un pan integral: código #murilloproust

HARIT AYURVEDA SALUD
15% descuento en productos Ayurveda con el cupón "ESPACIOAYURVEDA"

CENTRO AILIM Sesión de Transgeneracional, 1 hora: 30€

LA BIOTIKA
Consultas gratuitas de I Ching o Feng Shui por compras superiores a 5€ en Ecotienda La Biotika.
Reserva cita en actividades@labiotika.es

COFENAT
25% de descuento en la cuota anual de socio

ESPACIO HUMANO

EXPERTOS EN MARKETING CONSCIENTE

En Espacio Humano ponemos a tu disposición nuestra formación y experiencia de 22 años en un mundo que amamos, el de las terapias complementarias, la salud natural y el desarrollo personal, promocionando cursos, consultas y tiendas que fomentan un estilo de vida saludable.

Hablamos tu lenguaje y te asesoramos de forma personalizada **porque tu éxito es nuestro éxito**

TE OFRECEMOS

- Publicidad en revista en papel
- Artículos
- Mailings
- Banners
- Agenda en espaciohumano.com
- Campañas en Redes Sociales
- Diseño gráfico
- Reparto de folletos

Tl. 640 29 79 04

contacto@espaciohumano.com

espaciohumano.com

ecocentro

bio vegetariano con alma

multi-tienda

Frutas y verduras muy frescas, reponemos constantemente.
Servicios diferenciados: maquinaria insonorizada, productos a granel, llevamos tu compra al coche, en la tienda digital con descuento permanente en toda tu compra.

restaurantes

Biobufé
Informal, económico. Comida caliente al peso, cocina abierta todo el dia. Cáterin para grupos, servicio a domicilio
Restaurante Gourmet
Romántico, con encanto. Menú abierto en todos los turnos.

tarjeta descuento

Hasta -8% en todas tus compras y consumiciones.
Ventajas adicionales para los jóvenes menores de 30 años.
Regalo sin sorteo.
Alojamiento rural o masaje ayurvédico para compras superiores a 300e.

ecosofía

Talleres y Seminarios
Emilio Carrillo, Dora Gil, Violeta Arribas, Miyo Fiel y otros muchos de yoga, meditación, terapias etc.
Conferencias, talleres, clases, conciertos, cenas benéficas.
Alquiler de salas luminosas.

la hospedería del silencio ***

Finca-Hotel en Gredos Sur
Espectacular enclave natural a sólo 2 horas de Madrid.

Cabañas muy confortables.
Amplia difusión gratuita de tus seminarios en medios propios y revistas del sector.

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
Rios Rosas o Canal

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

www.ecocentro.es -