EJEMPLAR GRATUITO

ESPACIO HUMANO

nº 243

espaciohumano.com

Septiembre 2019

ESPECIAL FORMACIÓN PÁGS. 66-67

AYURVEDA Y VEGETARIANISMO

DESARROLLO PERSONAL **MINDFULNESS PARA LA ANSIEDAD POR MARÍA JOSÉ GONZÁLEZ**

ESTILO DE VIDA **LAS EMOCIONES Y EL YOGA POR TANIA MUÑOZ**

DESARROLLO PERSONAL **LA RISA COMO TERAPIA POR ESTHER SAIZ**

DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE ĀYURVEDA

DIPLOMA CON SELLO DE CALIDAD DE COFENAT

¡RESERVA YA!

Modalidad presencial en Madrid y *online*/semipresencial

¡Plazas limitadas!

CONTÁCTANOS
(+34) 621 203 021
info@esayurveda.com
www.esayurveda.com

esĀyurveda
Escuela Superior de Āyurveda

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES

Yo soy usuaria de Terapias Naturales

¿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

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

SEPTIEMBRE 2019 - Nº 243

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

VEGETARIANISMO EN ÁYURVEDA
Dra. Prachiti Kinikar
Pág. 6

HEPATITIS Y ALIMENTACIÓN
José Ramón Llorente
Pág. 10

SANAR MIS PATRONES PARA REGENERAR Y LIBERAR A MIS CÉLULAS
Tkiki Soto
Pág. 14

EL AGUA ALCALINA NEUTRALIZA EL ÁCIDO DEL ORGANISMOO
Alkanatur
Pág. 16

MAHONÍA UN REGALO DE LAS CUATRO ESTACIONES
Palmira Pozuelo
Pág. 20

RECETA: NUESTRO BROWNIE CON HELADO DE VAINILLA
Ecocentro
Pág. 22

LAS EMOCIONES Y EL YOGA
Tania Muñoz
Pág. 24

MODALIDADES DE YOGA MENOS CONOCIDAS
Ramiro Calle
Pág. 28

EL YOGA DE PATANJALI ACALLAR LA MENTE
Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid
Pág. 32

HAZ EL AMOR Y NO LA GUERRA CON TU PIEL
Natacha de Cortabitarte
Pág. 34

REIKI Y MEDITACIÓN: EL CAMBIO ¿LO ACEPTAS? ¿TE ATREVES?
Miguel Alameda
Pág. 36

INTELIGENCIA AFECTIVA 4 PASOS PARA POTENCIARLA Y CÓMO LA BIODANZA NOS AYUDARÁ A ELLO
David Díez Sánchez
Pág. 40

MEDITACIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL
Antonio Consuegra Sebastián
Pág. 42

DANZA Y MOVIMIENTO, UN CAMINO HACIA LA PLENITUD
Lola Bastos
Pág. 44

CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS EFICAZMENTE PARA MANEJAR LA ANSIEDAD
María José González Gámez
Pág. 46

PARIRNOS A NOSOTRAS MISMAS
Ángeles Sánchez
Pág. 50

HACIA LA RECONEXIÓN DEL SER
Mayla J. Escalera
Pág. 52

RISOTERAPIA: LA RISA COMO FORMA DE TERAPIA
Esther Saiz Rodrigo
Pág. 54

CÁBALA. PSICOANALISIS DESDE EL EL ÁRBOL DE LA VIDA (MÉTODO HAUT)
Carmen Haut
Pág. 56

EL FENG SHUI DE LA COCINA
Shu-Yuan Chen
Pág. 58

ENTREVISTA: MIKEL LIZARRALDE
Espacio Humano
Pág. 60

ESPECIAL FORMACIÓN
Pág. 66

CONFERENCIAS
Pág. 68

GUÍA DEL BIENESTAR
Pág. 70

LIBROS
Pág. 73

NOTICIAS
Pág. 74

Un pueblo ¿idealizado?

Como muchos españoles los veranos de mi infancia los pasaba en un pequeño pueblo de menos de 1000 habitantes. Como niña de ciudad me sorprendía y maravillaba con las huertas (¡así que de aquí salen las judías verdes y las patatas!), los animales, la forma de vida, las fiestas y la comunidad. Era un entorno apacible y seguro en contacto permanente con la naturaleza y sus ciclos.

Me entristece ver como estamos abandonando los entornos rurales de esa hoy llamada "España vacía" donde cada vez habita menos gente y la población está cada vez más envejecida. La falta de infraestructuras e iniciativas que fomenten el empleo, sumado a lo mal pagado que está el trabajo de agricultores y ganaderos, hace que los jóvenes emigren a la ciudad en busca de oportunidades.

Y sin embargo... siempre que en verano visito mi pueblo o cualquier otro, me ronda por la cabeza quedarme a vivir allí. La paz que se respira, un ritmo de vida en el que se trabaja pero donde hay espacio para contemplar, pasear, visitar a familia y amigos, un entorno más humano donde los vecinos si se conocen y forman una comunidad, la conexión constante con la naturaleza y la metereología, la sabiduría de la vida de la gente del campo. Además de una vida mucho más barata en general. En las ciudades estamos engañados, me dicen por allí.

Vivir en el campo no es idílico aunque a los urbanitas muchas veces nos lo parezca. También hay cara B: falta de servicios, cotilleos de vecinos, poca oferta en general, de yoga, terapias, actividades...

Tendrán sus preocupaciones y problemas, pero no hay estrés, ni atascos, no hay la deshumanización de las grandes ciudades y parece que el tiempo cunde más. Hay espacio para lo importante.

¡Así que menos mal que en la ciudad al menos tenemos yoga! :)

VEGETARIANISMO EN ĀYURVEDA

DRA. PRACHITI KINIKAR
MÉDICO ĀYURVEDA
DIR. ACADÉMICA DE LA ESCUELA SUPERIOR DE ĀYURVEDA
esayurveda.com

Ni la cultura védica ni el Veda del que emana la ciencia Āyurveda, eran vegetarianos. Pero para entender bien el concepto de vegetarianismo y su relación con la medicina Āyurveda, primero debemos comprender el **concepto de *āhāra* en Āyurveda.**

El factor más importante de la nutrición es la **asimilación.** Esto no se refiere solamente a la digestión, sino también a procesos más profundos como el **metabolismo celular.** Por eso, antes de profundizar en el vegetarianismo, revisaré la fisiología de la digestión según la ciencia *Āyurveda.*

Concepto de *agni*

Agni es elemento fuego. Está íntimamente relacionado con la vida: mientras haya *agni,* hay vida.

Agni es igualmente el factor transformador. Transforma los alimentos en nutrientes. Después, estos nutrientes se transforman de nuevo en tejidos. A esto lo llamamos *dhãtuagni* o metabolismo tisular. Por último, cabe citar un metabolismo celular, al que llamamos *bhautikagni.*

Concepto de *Bhautikagni*
Este concepto se refiere al *agni* de cada elemento: éter, aire, fuego, agua y tierra. Este *agni* está en el propio elemento.

Los alimentos están constituidos por los cinco elementos o mahãbhûtas, igual que nuestro cuerpo y mente, y las demás sustancias de la creación. Durante la digestión se estimula el *agni* de cada elemento presente en los alimentos. Podemos llamarlo también **metabolismo celular.** Este concepto, desempeña un papel importante en la nutrición de la mente y los órganos sensoriales.

Uno debe escuchar el cuerpo. Lo que es correcto para una persona puede no funcionar para otra

El objetivo de la alimentación en *Ãyurveda* no es solo obtener nutrientes, sino conseguir una buena calidad de los tejidos. Llamamos a eso *rasayana,* y es importante porque incrementa la vitalidad. Para **obtener un efecto *rasayana* es imprescindible un metabolismo celular óptimo, y eso depende del funcionamiento correcto de *bhautikagni.***

¿Cómo podemos estimular *bhautikagni*?
Hay diversas formas de activarlo, por ejemplo:
- Poner en remojo las legumbres durante la noche.
- Añadir laurel en el agua para cocinar la pasta.
- Tomar infusiones o agua tibia para facilitar la digestión.

Así aumentamos el elemento fuego en las sustancias que favorece el buen funcionamiento de *bhautikagni.*

El **vegetarianismo fomenta la máxima estimulación de *bhautikagni,* y esto es así porque en los alimentos de origen vegetal predomina *prãna* o energía vital.**

Filosofías de *Ãyurveda* y Yoga aplicadas a la alimentación
La *triguna: sattva, rajas* y *tamas* forma parte de la teoría transversal al *Ãyurveda* y el Yoga. Es el centro de disertación sobre el vegetarianismo en *Ãyurveda.*

SABÍAS QUE...

Es importante que la nueva dieta contenga legumbres y cereales integrales, y suficiente variedad para garantizar el equilibrio nutricional

Sattva:
- Es aquello que proporciona claridad, iluminación y compasión.
- En el ámbito de la alimentación, comprende los alimentos que requieren menor consumo energético para su digestión. Frutas frescas, vegetales, cereales, leche, *ghee*, etc.

Rajas:
- Estimula y crea inestabilidad cuando se consume en exceso.
- Comprende a las especias, cebolla, ajo, té, café, etc. También los alimentos procesados.

Tamas:
- Crea obstrucción y destrucción.
- Comprende alimentos que requieren un alto consumo energético para su digestión. Por ejemplo, alimentos congelados, refinados, carnes, alcohol en exceso, etc.

El objetivo es conseguir una predominancia de alimentos «sátvicos» en la dieta.

La dieta *sattva* dominante

¿Significa esto que una dieta vegetariana es suficiente? No.

La visión de la medicina *Ãyurveda* sobre el vegetarianismo es más completa y va más allá de la dieta «sátvica». En una dieta ayurvédica óptima debemos incorporar alimentos **ecológicos** y cuidar que exista variedad.
Es importante excluir productos refinados y procesados. Las verduras son una buena fuente de nutrientes, pero deben ser frescas y ecológicas, y **no procesadas o congeladas.**

Bibliografía:
- Caraka Samhitā. By Agniveśa. Revised by Charaka and Dridhabala. With the Ayurveda-Dipika Commentary of Chakrapānidatta, 5 Ed. Varanasi: Chaukhambha Sanskrit Sansthan, 5 Ed.; 1992.
- Suśruta Samhitā of Suśruta with the Nibandhasnagraha Commentary of śri Dalhanāchārya and the Nyayacandrika Pañjika of śri Gayadasacharya on Nidanasthana. Varanasi: Chaukhambha Orientallia; 1992.
- Moore, F. La dieta ecológica. Barcelona: Integral; 2013.

La forma de cocinar también es importante. Elegir una fritura con condimentos picantes hará que unos alimentos frescos y ecológicos pierdan su efecto «sátvico», y produzcan un efecto «rajásico» en el organismo.

***Hitayu Sukhayu* o medio ambiente**

Hitayu refiere la vida sana de un individuo, mientras que sukhayu alude a la salud de la sociedad en conjunto. Hablamos, por tanto, del **cuidado del medio ambiente.**

La contaminación de los océanos ha disparado los niveles de plásticos y metales pesados en el pescado que consumimos, elementos que no pueden eliminarse cuando los cocinamos. La ganadería intensiva produce la contaminación de acuíferos y ríos en todo el mundo, debido a los desechos de los animales. Además, la ganadería está basada en un modelo productivo insostenible e insolidario.

***Ãyurveda* y vegetarianismo**

¿Significa todo esto que *Ãyurveda* solo aboga por el vegetarianismo? No. La visión del vegetarianismo en *Ãyurveda* es más compleja.

La decisión debe basarse en la constitución, *agni, sãtmya* (hábito), etc. Esto significa que uno debe escuchar el cuerpo. Lo que es correcto para una persona puede no funcionar para otra.

Por ejemplo, en personas de constitución *vãta* cuando *agni* funciona bien, puede ser beneficios el consumo de carne. Pero cuando la constitución es predominantemente *kapha* y la digestión es lenta, puede estar contraindicado el consumo de carne. Como es lógico, también hay que considerar el tipo de carne y la forma de cocinado.

Conclusiones

La visión del *Ãyurveda* sobre el vegetarianismo comprende el análisis detallado de la fisiología, la patología, el metabolismo, la actividad física, etc. Y siempre incorpora el criterio ecológico y el bienestar animal.

«somos lo que comemos»

La asunción de una dieta vegetariana debe ser gradual y considerar todos los aspectos citados. Es importante que la nueva dieta contenga legumbres y cereales integrales, y suficiente variedad para garantizar el equilibrio nutricional. Además, siempre debe tenerse en cuenta el aspecto de la asimilación y la compatibilidad con nuestro propio organismo.

HEPATITIS Y ALIMENTACIÓN

JOSÉ RAMÓN LLORENTE
RESPONSABLE DEL COMITÉ CIENTÍFICO DE NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR DE COFENAT
SOCIO DE COFENAT Nº 100
cofenat.es

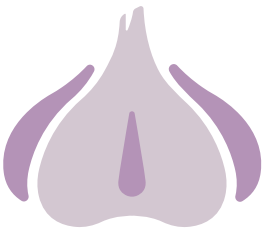
La hepatitis es una inflamación del hígado. Ésta puede tener carácter infeccioso, tóxico o alérgico, aunque las mas frecuentes son las infecciosas determinadas por virus, bacterias o por otros agentes. Existen cinco tipos de hepatitis: A, B, C, D y E.

- La **Hepatitis A** suele aparecer por brotes o epidemias. Es la forma más común en niños y adolescentes. Se transmite únicamente por vía fecal-oral, por contacto entre personas o por contaminación de alimentos o agua con heces infectadas.

- La **Hepatitis B** se transmite por sangre, vía sexual o materno-infantil y un 5% no se conoce pero se piensa que es enteral. Este tipo aparece en cualquier grupo de edad. Es más grave que el tipo A, con un índice de mortalidad mas alto y puede dar lugar al desarrollo de un estado portador o a la progresión hasta una enfermad crónica.

- La **Hepatitis C** es una infección causada por el virus HCV (Human C Virus), un pequeño virus perteneciente a la familia Flaviviridae, que no

está relacionado con los virus que causan la hepatitis A y B. Se piensa que existe hace décadas, pero fue descubierto en fechas muy recientes, exactamente en 1.989, por lo cual no se sabe mucho sobre él.



- La **Hepatitis D** tiene ciertas peculiaridades. Es un virus defectuoso de tal forma que no puede replicarse e infectar a un individuo salvo que éste ya haya sido infectado con el virus de la hepatitis B. Su forma de trasmitirse es muy similar al de la hepatitis B, de tal forma que se trasmite por la sangre y otros líquidos orgánicos. Las personas más susceptibles de padecerla son los que con anterioridad han sido infectados por el virus de la hepatitis B, los que utilizan drogas por vía intravenosa y los que reciben transfusiones de sangre contaminada. A pesar de que la sintomatología es muy parecida al de la hepatitis B, la D, provoca una clínica mas grave que la anterior.

Aunque la constitución genética influye en gran medida sobre la inmunidad, también lo hacen factores externos como la dieta y unos buenos hábitos de vida

- Y, por último, está la **Hepatitis E.** Su curso y transmisión es igual que en la hepatitis A. Su diagnóstico se lleva a cabo por exclusión de las demás hepatitis. Igual que con la hepatitis A, nunca será una enfermedad crónica, aunque las tasas de mortalidad son más elevadas en este caso. Una característica de este virus es su letalidad en las mujeres embarazadas, de hecho, según algunos estudios, entre un 15 y un 25% de las infectadas mueren.

Desde la perspectiva de la Nutrición Ortomolecular la hepatitis va a ser tratada como cualquier otra infección e inflamación, aunque sin desconsiderar la virulencia del mismo.

La importancia de la dieta

No existe factor más decisivo para prevenir las infecciones que un sistema inmunológico en buenas condiciones. Aunque la constitución genética influye en gran medida sobre la inmunidad, también

lo hacen los factores externos, y los principales son la dieta y unos buenos hábitos de vida.

La alimentación va a influir enormemente sobre la actuación de los glóbulos blancos, que constituyen la primera línea de defensa contra las infecciones, como es el caso de los neutrófilos, encargados de fagocitar bacterias, virus y células cancerosas, y los linfocitos, entre los que se encuentran los linfocitos B y T y las células "natural killer" (asesinas naturales).

Es fundamental aumentar la ingesta de aquellos alimentos que tengan la consideración de antibióticos (ajo, cebolla, rábanos, puerros)

Alimentos recomendados

Algunas recomendaciones generales son la eliminación de alimentos que generen demasiados residuos metabólicos (grasas saturadas, azúcares refinados y ácidos grasos oxidados); consumir alimentos con marcada actividad depurativa (frutas vegetales); evitar todos aquellos alimentos que puedan sobrecargar la función hepática y evitar en la medida de lo posible dietas complejas y de difícil digestión.

Asimismo, es fundamental aumentar la ingesta de aquellos alimentos que tengan la consideración de antibióticos (ajo, cebolla, rábanos, puerros), así como los que estimulan la actividad defensiva.

En cuanto a los alimentos que nos beneficiarán tenemis los aceites de semillas de primera presión en frío, la acerola, el ajo, la alcachofa, la alfalfa, los arándanos, los berros, la borraja, el cardo, la cebolla, los cereales integrales, las cerezas, el chucrut, la ciruela, la cúrcuma, el diente de león, la frambuesa, las fresas, las frutas y hortalizas frescas en general, la jalea real, el kiwi, las legumbres, el tomate, las uvas, el melón, el limón, etc.

Alimentos prohibidos

- Los alimentos fritos (por su riqueza en grasas que además se han oxidado)
- Los refinados (debilitan las defensas orgánicas al privarnos de nutrientes importantes)
- Los alimentos tiramino-liberadores (quesos y carnes fermentados, fiambres, alimentos ahumados, vino blanco y chocolate)
- Los azúcares (en exceso logran disminuir la respuesta inmunitaria frente a las infecciones)
- Las bebidas alcohólicas (la abstinencia debe ser total si se persigue una regeneración hepática)
- El café (está demostrado que puede reducir la capacidad inmunitaria, además de ser un tóxico para el hígado)
- Las especias (sobrecargan el hígado y empeoran las hepatopatías)
- El marisco (contiene muchas toxinas y su consumo en una de las principales causas de hepatitis A)
- La sal (favorece la ascitis, por lo que debe limitarse su consumo o evitarse totalmentre)
- En definitiva, la grasa total, ya que la cantidad de grasa de los enfermos hepáticos debe estar sumamente controlada y provenir de aceite de oliva y algunos aceites de semillas prensados en frío y consumidos en crudo.

Tanto el tratamiento a seguir como las dosis a prescribir son trabajo de un especialista de la salud, y en ningún modo este artículo puede ser utilizado como tratamiento específico, tan solo sirve como elemento orientativo e ilustrativo para tratar algunas alteraciones de la salud.

La cantidad de grasa de los enfermos hepáticos debe estar sumamente controlada y provenir de aceite de oliva y algunos aceites de semillas prensados en frío

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
• Máster de la Técnica Metamórfica al Masaje Celular 3 Octubre
• Máster de Reflexoterapia Podal 16 de enero
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

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL
Teresa Peláez
Terapeuta y consultora nutricional
info@teresapelaez.com
www.teresapelaez.com
628 843 321
Especialista en Candidiasis, Parásitos, Trastornos Digestivos e Intestinales, Fertilidad, Fatiga y Trastornos Hormonales
TESTS:
- Intolerancias alimentarias
- Candidiasis, parásitos, stress adrenal
- Vitaminas, minerales, ácidos grasos, y aminoácidos

DESCUENTO
25%
Te lo ponemos muy fácil.
Conserva esta página y benefíciate de un 25%de descuento en la cuota anual de socio Cofenat.
Esto no pasa todos los días!
Llámanos y solicita más información
673 874 774 - 913 142 458
Promoción exclusiva para nuevas altas y no acumulable a otras promociones.
Somos Profesionales.
Somos COFENAT
cofenat.es
Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

SANAR MIS PATRONES

para regenerar y liberar a mis células

Nuestro cuerpo está en constante regeneración. Las células con las que nacimos ya han sido hace tiempo sustituidas por otras nuevas. Cada día el cuerpo se renueva transformándose gracias a una regeneración celular innata a nuestra condición de ser vivo. Es sorprendente observar cómo estamos influenciados por unas fuerzas sobrenaturales que nos permiten reemplazar las células para sanar nuestros tejidos viejos o dañados.

Cada uno de estos tejidos tiene su propio tiempo de renovación. Por ejemplo, nuestro plasma sanguíneo se cambia en 10 días, los glóbulos rojos en 120 días, renovándose así las células sanguíneas y la calidad de la sangre en unos 4 meses. Sin embargo, las células del estómago sólo duran 3 días. Las células de la epidermis se reciclan más o menos cada 15 días y la piel entera cambia en 28 días. La musculatura profunda y el S.N. Periférico entre 2 y 3 años aproximadamente. Las células hepáticas entre 1 y 2 años. El S.N.C. se puede regenerar pasados 7 años.

Para que esto se produzca tenemos que mantener una buena calidad de la sangre a través de la alimentación, el sueño, el ejercicio, el control del estrés y la gestión de emociones y pensamientos. Si esto no está con un cierto equilibrio afecta directamente la calidad de la sangre y la regeneración y comunicación celular.

Desde que nacemos y durante nuestra vida todas nuestras células están influenciadas por los patrones de comportamiento que adquirimos de nuestros ancestros, padres, madres, familia, amigos... heredando así formas de pensar, sistemas de creencias, formas de alimentarnos, de gestionar las emociones, etc. De esta manera las células de todo nuestro cuerpo están regidas por nuestras costumbres de vida que se pasan de generación en generación, instaurando en nosotros estructuras internas más o menos rígidas, reflejando el patrón de comportamiento heredado o la pauta transgeneracional que traemos.

Si estas estructuras internas son muy rígidas, nos pueden bloquear y dividir convirtiéndonos en seres compartimentados con miedos, dudas y preocupaciones, perdiéndose la comunicación intercelular y dificultando la regeneración de nuestros tejidos.

Para romper con estos patrones y comportamientos que nos bloquean y dividen a nuestras células hace falta salir de la zona de confort para cambiar ciertas formas de vida, como mi manera de ser y estar en el mundo. Hace falta tomar consciencia de mi manera de comer, pensar, sentir o hacer las cosas. Situarnos en el momento presente disuelve una por una todas esas estructuras, creencias o bloqueos que tantas veces nos limitan y no permiten nuestra transformación. Mientras sano mis patrones, se liberan mis células, permitiendo que se produzca una buena comunicación y regeneración celular a todos los niveles. Y liberando mis células se disuelven mis prejuicios, mis diferencias y mis barreras, recuperando la integridad de mi ser para unirme con la Energía del Universo, con el Todo.

Con atención plena al momento presente, tomo consciencia de mis costumbres y patrones dando las gracias a mis células, órganos y sistemas por ese gran trabajo que hacen cada instante de mi vida.

Para romper con patrones y comportamientos que nos bloquean y dividen a nuestras células hace falta salir de la zona de confort para cambiar ciertas formas de vida, como mi manera de ser y estar en el mundo

TXIKI SOTO
TERAPEUTA HOLÍSTICO - COACH DE SALUD
EXPERTO EN TERAPIAS NATURALES INTEGRADAS
DIRECTOR Y PROFESOR DE SALUD-ZEN
salud-zen.com

SALUD ZEN

ESCUELA DE SALUD Y CONSCIENCIA

Txiki Soto
Director y Profesor de Salud Zen

PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL

CONSULTA: Nutrición Holística & Salud Natural
& CONSULTA: Terapias Naturales Integradas

CONFERENCIA: **Medicina Integrativa Sentido Común, Ciencia & Filosofía Oriental**

13 Septiembre 2019

CURSO: **Introducción a la Nutrición Energética, Salud & Cocina Macrobiótica**

21 Septiembre 2019

CURSO: **Bioenergética**

19 & 20 Octubre 2019

CURSO: **Cocina Macrobiótica para la Familia y nuestros hijos**

26 & 27 Octubre 2019

CURSO: **Nutrición Energética, Actividad Física & Deporte**

23 & 24 Noviembre 2019

CURSO: **Cocina Macrobiótica Navideña y Festiva**

15 Diciembre 2019

MÁSTER EN **Salud Natural, Suplementación Nutricional Integrativa & Experto en Diagnóstico Oriental e Iridología**

De Enero a Diciembre 2020

estilodevida@salud-zen.com www.salud-zen.com 646 17 13 01

EL AGUA ALCALINA
NEUTRALIZA EL ÁCIDO DEL ORGANISMO

Según un reciente e**studio llevado a cabo por la Universidad de Almería**, realizado por profesores y doctores en Ciencias Químicas y Biológicas, **el agua alcalina amortigua y neutraliza el ácido en el organismo** y, en consecuencia, reduce sus perjudiciales efectos para la salud.

El estudio científico ha sido realizado en laboratorio por un Grupo de Investigación coordinado por el Doctor en ciencias Químicas Pablo Campra, tomando como muestra 3 tipos de aguas: una destilada y 2 aguas comercializadas de PH ligeramente ácido (pH 6) que, **tras filtrarlas con la jarra alcalinizadora elevaron su valor a un pH superior a 9.**

Dicho estudio se ha llevado a cabo con un equipo automático de valoración ácido/base de la universidad y **demuestra científicamente el poder antiácido y antioxidante del agua alcalina obtenida tras el filtrado con la jarra.**

PERO, ¿QUÉ SON EXACTAMENTE EL PH Y EL AGUA ALCALINA?
Pues bien, **el pH es la medida de acidez o alcalinidad de una solución acuosa o, dicho de otro modo, la concentración de iones de hidrógeno**

que tiene una sustancia. A mayor concentración de iones más ácida es la solución y cuanta menos carga positiva de iones mayor alcalinidad. El equilibrio entre acidez-alcalinidad es determinante para la salud.

Y, ¿CUÁL ES ESE EQUILIBRIO PARA TENER BUENA SALUD?

La escala del PH va desde el 1 al 14 y se considera como neutro el 7. Así, del 1-7 se dice que el pH es ácido y del 7-14 alcalino. **Para el buen funcionamiento de nuestras células, el pH tiene que tener tendencia alcalina** para no caer en la acidez metabólica, que es desencadenante de numerosos problemas de salud.

El agua natural tiene un pH aproximado de 7 y la media de nuestro cuerpo de 7,4, si bien es cierto que en cada órgano hay un pH diferente. Por ejemplo, nuestra sangre tiene un pH de 7.35, ligeramente alcalino. Sin embargo, el pH del estómago es, por defecto ácido, y se sitúa en pH inferior a 4. Cuando tomamos agua alcalina, con pH de 9 o superior, contribuimos a regular el pH del estómago, evitando muchos inconvenientes, como por ejemplo el reflujo gástrico.

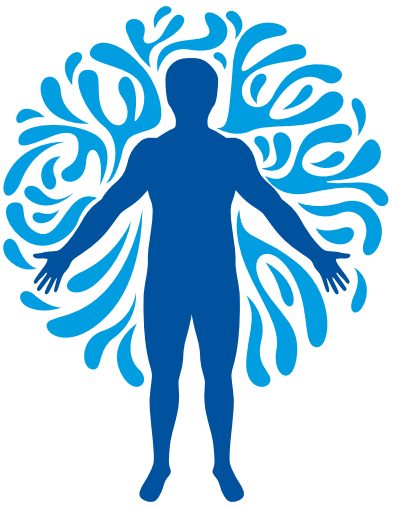
Según la Dra. Jamie Koufman, especialista en laringología y estómago de Nueva York: *"el agua alcalina limpia las enzimas estomacales y el esófago, aliviando los síntomas del reflujo gástrico"*.

Hay muchos ejemplos que demuestran la importancia del equilibrio del pH en nuestro cuerpo. Por ejemplo, la pepsina es una enzima estomacal responsable de la inflamación de los tejidos de garganta, nariz y oído, que muere con un pH de 8, según Koufman.

El propio organismo, en los procesos que requiere realizar para su acción de vida, acidifica el cuerpo y tiende a bajar el pH corporal.

Además, en nuestra sociedad consumimos alimentos procesados que son muy ácidos, nos estresamos y estamos rodeados de contaminación medioambiental, con pesticidas por doquier... circunstancias todas que contribuyen a la sobreproducción de ácido en la sangre, según ha demostrado la comunidad médica.

Ante esta situación, se plantea la **necesidad de alcalinizar el cuerpo y la ingesta de agua alcalina con valores de 9 o 9,5 puede ser una solución saludable para mantener el nivel de pH corporal equilibrado.**



SABÍAS QUE...

El agua filtrada alcalina ionizada ayuda a depurar el cuerpo, por lo que es la más aconsejable para realizar dietas DETOX, cocinar y beber

El pH es la medida de acidez o alcalinidad de una solución acuosa o, dicho de otro modo, la concentración de iones de hidrógeno que tiene una sustancia

BENEFICIOS DESTACABLES DEL CONSUMO DE AGUA FILTRADA ALCALINA IONIZADA

El agua alcalina es un tipo de agua ionizada que por su efecto antioxidante ayuda al cuerpo a eliminar los radicales libres que se producen en los procesos de mantenimiento del organismo.

El estudio demuestra asimismo que **el agua alcalina ionizada obtenida con la jarra filtradora utilizada** reduce considerablemente el ORP presente en las muestras de agua embotellada comercializada analizada y, por tanto, **tiene un gran poder antioxidante para el organismo.**

Ionizar el agua significa invertir las cargas positivas en negativas, consiguiendo un agua más antioxidante. Los iones hidroxilos que genera el agua filtrada alcalinina tienen otros muchos beneficios para el organismo, como por ejemplo:

- **Aumenta la energía** por disponer de **mayor oxígeno en sangre**, motivo por el cual muchos deportistas de élite ya incorporan en sus dietas de forma habitual el agua alcalina. Ayuda a combatir los radicales libres y **previene el envejecimiento prematuro.**
- **Disminuye el cansancio muscular** y mantiene fuerte la estructura ósea. En su tendencia al equilibrio, el sabio organismo busca entre sus recursos cómo neutralizar los residuos ácidos que genera y recurre a las reservas de álcalis que se almacenan en los huesos. Si el cuerpo sigue realizando este sobreesfuerzo durante un largo tiempo, puede degenerar en osteoporosis.
- **Máxima hidratación y excelente mejora de la piel.** La hidratación real se produce de dentro hacia afuera y no a la inversa, como

a veces tendemos a creer. El agua alcalina tiene un mayor poder hidratante que el agua mineral al ser un agua más permeable.

- Además, el organismo sometido a una actividad intensa se deshidrata e incrementa la producción de ácidos, otro motivo por el cual es el agua preferida de los deportistas.
- Funciona como c**o-adyudante en la prevención de trastornos** como la diabetes, el asma, el colesterol, la hipertensión, dermatitis e incluso los dolores de espalda.
- **Evita la retención de líquidos,** puesto que el cuerpo no necesita retenerlos para combatir la acidosis, ya que equilibra el pH corporal.
- **El agua filtrada alcalina ionizada ayuda a depurar el cuerpo,** por lo que es la más aconsejable para realizar **dietas DETOX**, preparar batidos, infusiones, cocinar y, por supuesto, beberla sola.

Por todos estos beneficios, ya no solo los deportistas y personas muy activas la consumen, sino que **profesionales de la medicina, la alimentación y la cocina natural como nutricionistas y health coachs la recomiendan cada vez más** a sus pacientes y/o alumnos para mejorar su salud a través del equilibrio corporal.

Si además **el agua alcalina se filtra en casa** y se lleva consigo en una botella sin bisfenol A (ideal de **vidrio de borisilicato**, que es **ECO, sin sustancias tóxicas y resistente a las roturas**) contribuimos a la **sostenibilidad medioambiental,** evitando el uso de plástico e incrementando el ahorro energético global y económico individual.

FUENTE:

Estudio Universidad Almería en colaboración con la empresa Alkanatur:

hGp://ow.ly/XZ2H30p6Ba2

Jarra alcalinizadora utilizada en el estudio:
Jarra Alkanatur

MAHONÍA
UN REGALO DE LAS CUATRO ESTACIONES

La mahonía es un arbusto con unas hojas que nos recuerdan a las del acebo, e incluso sus nombres botánicos se asemejan: Mahonia aquifolium, y el del acebo Ilex aquifolium.

Es una planta arbustiva también llamada uva de Oregón. Es una planta originaria de Norte América, que se ha adaptado y extendido a los bosques de tipo mediterráneo ya que no es muy exigente en agua y cuidados. Destaca el aspecto de sus hojas verde brillante que terminan en bordes con puntas semejantes a las de la encina o el acebo.

La mahonía nos ofrece su belleza en las cuatro estaciones: a finales de febrero, cuando no hay apenas plantas en flor, ella comienza su bella y alegre floración repleta de flores amarillas, por lo que es muy apreciada para ornamentación de jardines y también por las abejas, ya que es una de las primeras flores que les servirán de alimento en los días cálidos de invierno.

En verano sus flores comienzan a transformarse en frutos de los que podemos disfrutar para añadir a ensaladas o preparar mermeladas de bayas silvestres.

En otoño sus hojas comienzan a adquirir tonos ocres que con el brillo acerado de sus hojas también nos ofrecen su belleza y en invierno mantiene sus hojas verdes y robustas con lo cual siempre nos alegrará el verla y tenerla cerca.

Además de para ornamentación de jardines, es adecuada para tener en el huerto y proteger la zona norte a plantas y cultivos.

La podemos encontrar silvestre y se propaga muy bien a través de sus semillas.

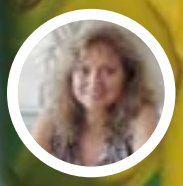
Propiedades

Esta planta pertenece a la familia de las Berberidáceas y como el Berberis es rica en Berberina, un alcaloide del que recientemente se han descubierto propiedades antidiabéticas. Sin embargo, el uso tradicional de esta planta se relaciona sobre todo con el tratamiento de afecciones de la piel como la psoriasis, acné, espinillas del cutis, piel escamosa y eccemas.

También en uso interno para afecciones catarrales y digestivas: mejora la nutrición estimulando todas las glándulas y el apetito y estimula la secreción biliar. Es una planta depurativa de la piel y desintoxica la sangre.

No está recomendada durante el embarazo.

Las partes utilizadas son el rizoma seco y la corteza de las ramas y las raíces.



PALMIRA POZUELO
FARMACÉUTICA NATURISTA
palmirapozuelo.com

Su fruto es una baya globosa semejante a una uva de color azulado que en su interior contiene un jugo rojo y tiene de 2 a 5 semillas de color marrón brillante. Son comestibles y los más maduros tienen un sabor entre ácido y dulce. Son muy ricos en antocianósidos, un pigmento de potente acción antioxidante y vitamina C, así como ácidos orgánicos. Poseen una acción estimulante del apetito y aportan nutrientes antioxidantes y depurativos.

Los frutos también pueden utilizarse en forma de tintura para tratar afecciones de la piel, así como para realizar vinos y licores.

Receta Mermelada de Bayas de Mahonía
Será una de las primeras mermeladas de bayas silvestres que podemos realizar casi al inicio del verano cuando comienzan a madurar sus frutos.

Para ello recogeremos los frutos seleccionando los más maduros y tras lavarlos, se echan en una cazuela y se cubren con agua. Calentar sin que llegue a hervir. Mientras con un mazo ir presionando, hasta que veamos que se forma una especie de papilla. Colar con pasapuré para eliminar las semillas.

Añadir el zumo de dos limones. Por cada 400 gr de esta papilla que obtenemos añadir 300 gramos de azúcar integral de caña o panela. Calentar suavemente hasta que se disuelva todo el azúcar. Envasar en tarros previamente esterilizados (hervir durante 15 minutos). Cuando enfríen taparlos y volcar boca abajo para hacer el vacío. Así nos durará unos tres o 4 meses. Si queremos mayor duración hemos de hervir los tarros al baño maría 20 minutos.

El uso tradicional de esta planta se relaciona sobre todo con el tratamiento de afecciones de la piel como la psoriasis, acné, espinillas del cutis, piel escamosa y eccemas

NUESTRO BROWNIE CON HELADO DE VAINILLA

Ingredientes

- Harina de arroz
- Impulsor
- Mantequilla
- Chocolate
- Azúcar integral
- Café
- Huevo
- Nueces
- Helado vainilla
- Nata
- Chocolate

Procedimiento

1.- Bizcocho: poner al baño maría, 0,5 litro de café, 3 tabletas de chocolate, 500g de mantequilla y 400g de azúcar integral hasta que se funda.
2.- Aparte, pesar 400 g de harina de arroz y 60 g de impulsor, y añadirlo en la mezcla anterior. Adicionar 4 huevos, batir bien y por último añadir 150 g de nueces.
3.- Esta mezcla colocarla sobre una placa de horno con papel y meterla al horno a 160 grados sin abrirlo.
4.- Ganache: colocar al baño maría 1 litro de nata y 400g de chocolate. Dejar fundir. Luego se mezcla.

Montaje del plato:

Cortar un trozo de brownie y calentarlo un par de minutos en horno. Colocar en el centro una bola de helado de vainilla. Verter un poco de ganache caliente y decorar con crujientes, galletas y frutas rojas.

SOBRE LAS NUECES

Son muy ricas en Omega3, ayudando por tanto a reducir el colesterol malo y la hipertensión. Previene la arterioesclerosis, enfermedades degenerativas del cerebro, depresión, insomnio e hiperactividad. Protegen la piel y favorece el crecimiento del pelo.

Además, es un gran alimento para el cerebro. Contiene vitaminas del grupo B, vitamina E, C, zinc, fósforo, calcio, magnesio y lecitina. Se recomienda combinarlas con alimentos ricos en calcio porque contienen oxalatos que potencian su absorción.

PROPIEDADES DE LOS FRUTOS ROJOS

La familia de los frutos rojos es muy amplia, la forman: fresas, arándanos rojos, grosellas rojas y negras (casis), frambuesas, moras, cerezas y ciruelas rojas. Son ricos en fibra y bajos en calorías.

Son ricos en flavonoides, antocianinas que les da su color rojizo y antioxidantes. Cuanto más intenso es su color, más ricos son en ambos.
Ayudan a reducir el colesterol. Su poder antioxidante previene el cáncer y el envejecimiento prematuro así como enfermedades cardiovasculares y artritis.

Según el fruto, son ricos en vitamina C, como las fresas; en melatonina (que induce al sueño), como las cerezas; ácido elágico (que previene la rojez de la piel) como las frambuesas.

Además, están deliciosos en postres, zumos, batidos o tomados directamente.

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 tú mismo en casa. Con estas recetas, unidas a los trucos y consejos que te ofrecemos, y a tu criterio y creatividad, podrás sorprender a todos en la mesa.
¡No habrá plato que se te resista!

LAS EMOCIONES Y EL YOGA

El yoga ha de ser un viaje al presente. Utilizamos nuestro cuerpo para regresar a él y una parte fundamental de este viaje son las emociones que vivimos.

Vivimos tiempos donde predomina la parte física del yoga, donde no se tiene en cuenta que la parte física de éste es sólo un medio para alcanzar un estado de tranquilidad donde ser. El yoga es una herramienta de autoconocimiento, con la que poder identificar qué somos y qué no somos.

Esta vez hablaremos de las emociones, de cómo se viven en una clase de yoga y qué cambios vivimos cuando practicamos.

"Las emociones son", sin juicio, aunque tenemos tendencia a catalogarlas de buenas o malas, sin darnos cuenta del mensaje que nos envían. En el yoga las emociones pertenecerían al corazón igual que los pensamientos lo harían a la mente.

El Katha Upanishad, libro sagrado de los hindús, tiene una bella metáfora que describe esto perfectamente. El humano sería como un carruaje donde los caballos serían las emociones, el cochero la mente, el coche nuestro cuerpo y el amo del carruaje nuestra verdadera esencia. Por lo tanto, las emociones (y pensamientos) son una parte importante del viaje, sin embargo, son impermanentes y mutables y, por lo tanto, susceptibles de ser utilizados en nuestro beneficio hacia el encuentro de nuestro propio Ser interior, fuente de sabiduría o amo interior.

TANIA MUÑOZ
PROFESORA DE HATHA YOGA Y ASHTANGA YOGA
EN ESPACIO ORGÁNICO
espacioorganico.com

Emociones durante la clase de yoga
El territorio donde guardamos las emociones no expresadas es el cuerpo. A menudo, durante una clase, los alumnos experimentan una liberación emocional: durante una secuencia o asana estallan en lágrimas o viven una intensa frustración. En la clase nuestro cerebro está centrado y neutral; esto ayuda a que salgan a la luz emociones a las que no hemos podido o querido acceder, liberándolas. El yoga da a la mente una vía para procesar sentimientos que enterramos y apartamos. Lo que no vemos o no somos capaces de afrontar, sale a la luz mientras estás en tu esterilla en un estado de introspección consciente.

Y es que cada vez que fortalecemos, estiramos y abrimos el cuerpo, esas acciones corporales repercuten directamente en la mente-corazón y en nuestro sistema de energía. Es habitual, normal y sano, que al realizar una postura de apertura de corazón (anahatta chakra), como por ejemplo ustrasana, un yogui o yoguini empiece a notar que un río de lágrimas corre por sus mejillas. Esto nos puede confundir, sobrecoger o avergonzar, pero es un regalo más del yoga.

Animo a profesores y practicantes de yoga que puedan haber presenciado o experimentado una liberación emocional durante una clase, a verla como una oportunidad y a tratar de no tener miedo, pues el cuerpo podría decirte algo importante sobre lo que tu Ser necesita.

Sigue practicando, respira; cada emoción que aflora y nos atraviesa nos ayuda a crecer con más paz y claridad.

Emociones después de la clase de yoga
Algunas veces se me acercan alumnos preocupados por las sensaciones que viven desde que practican yoga: están más llorosos, irritados y mucho más sensibles, sienten que las emociones les desbordan durante su práctica y en su día a día. En estos momentos a los alumnos les surgen dudas: si el yoga es para ellos, si lo hacen bien. A veces detrás de esto está el juicio de que este estado no es muy lógico. Hay que decirles que es normal y perfecto, que es parte del proceso que viven practicando yoga.

A veces, la práctica de yoga saca a la luz emociones en estado de semilla (bija), y las hace aflorar a la superficie, donde podrán sanar en cualquier momento. Ten confianza. Sé paciente, esto es exactamente lo que la práctica tiene la intención de hacer.

Es habitual, normal y sano, que al realizar una postura de apertura de corazón (anahatta chakra), se empiece a notar que un río de lágrimas corre por sus mejillas. Esto nos puede confundir, sobrecoger o avergonzar, pero es un regalo más del yoga

La práctica de yoga te desnuda, limpia, desbloquea y derrite tu armadura de hierro dentro y fuera.

Nuestra práctica de yoga puede dar lugar a emociones intensas tanto dentro como fuera de la esterilla. Nos acerca más a nuestra realidad interior. Nos muestra muy de cerca lo que está sucediendo, ilumina lo que realmente es, y no se puede ignorar lo que se ve y se siente con tanta claridad.

Hay que encontrar el valor para integrar tranquilamente lo que hay, sin necesidad de quitar o cambiar nada, sin identificarse con el drama personal, observando desde sakshi, la consciencia testigo.

En el yoga las emociones pertenecerían al corazón igual que los pensamientos lo harían a la mente

Gestión emocional

La verdadera libertad emocional nace de ser tanto en la tristeza como en alegría. Es genial que vivamos todas las emociones, sin etiquetarlas como buenas o malas, sin fugarse de ellas, pero vivirlas no implica gritar a alguien cuando estás enfadado, eso es falta de autocontrol y empatía.

El yoga nos permite vivir las emociones, dejarlas ir, pero sin perder el control, donde el amo del carruaje es quien dirige en todo momento. Animo siempre a mis alumnos a que cultiven la presencia de su ser, que cultiven el agradecimiento y poco a poco van viendo como sus emociones alteran su mente alejándolos de su centro y como el yoga es una herramienta increíble para canalizarlas y ordenarla.

Como decía una de mis primeras profesoras de yoga: “se vale reír o llorar”, aunque ella se refería más a no hacer del ambiente de clase algo demasiado solemne, sino más relajado y humano en el que se puede sonreír o buscar el contacto visual con alguien cercano. También está bien reír o llorar si eso es lo que te saca un asana.

XIV contigo somos m+s paz

Domingo 22 Septiembre 2019

Horario: 11 a 14 h

Lugar: Colegio Calasancio

Conde de Peñalver, 51 - 28006 Madrid

Entradas disponibles en Ecocentro: 5 €

PONENTES:

PALOMA CABADAS (EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA)
ESPERANZA SANTOS (ASOCIACIÓN ESPIRITUAL BRAHMA KUMARIS)
MÓNICA ESGUEVA (MINDFULNESS)
LAMA GESHE NGAWANG (BUDISMO TIBETANO)

MÚSICA:

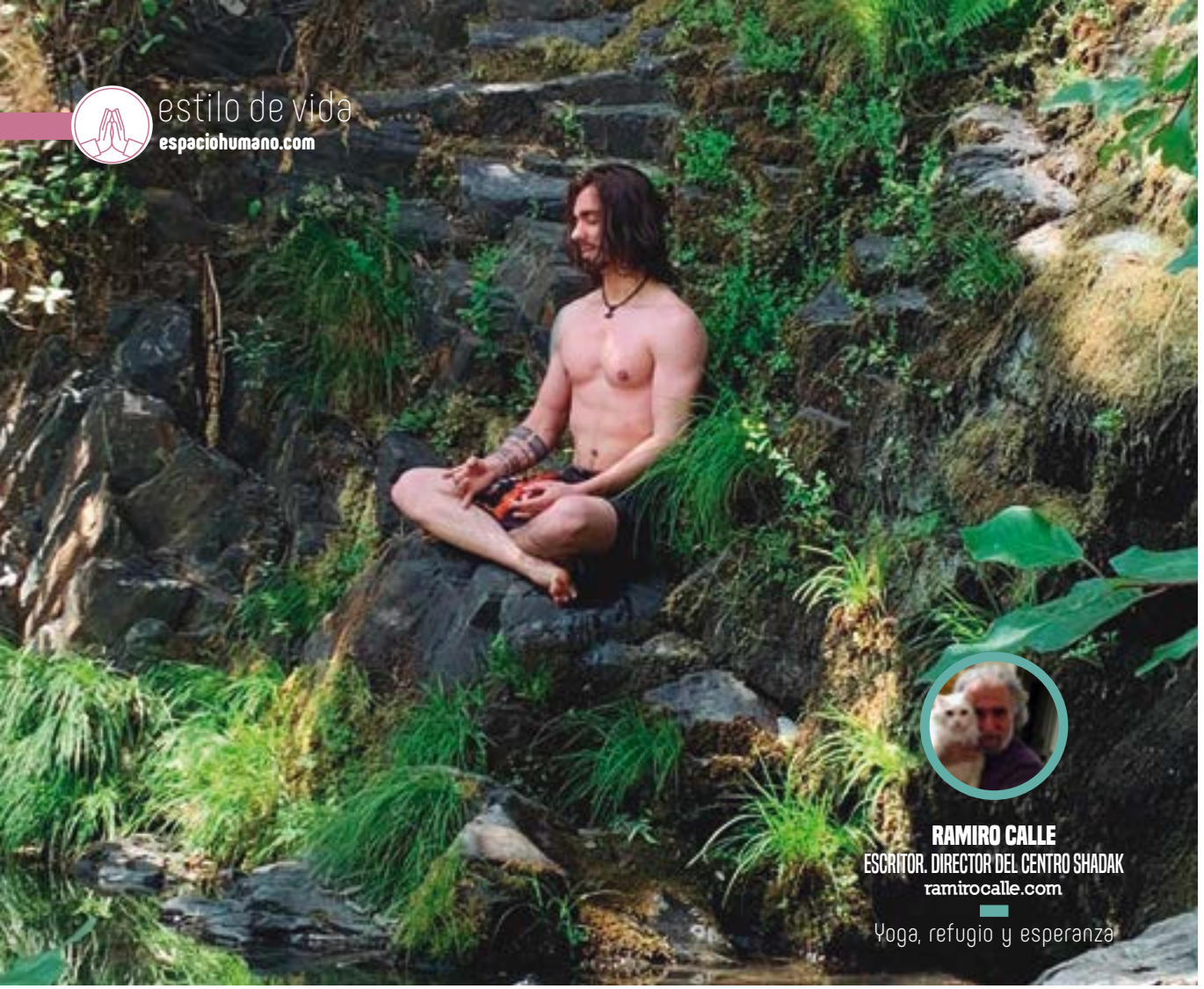
PATRICIA MATEO (ARPA Y CANTOS ÉLFICOS)

Organizadores:

Fundación ANANTA

CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR

ecocentro desde 1993 25 aniversario



RAMIRO CALLE
ESCRITOR. DIRECTOR DEL CENTRO SHADAK
ramirocalle.com

Yoga, refugio y esperanza

MODALIDADES DE YOGA MENOS CONOCIDAS

Hasta donde se ha degradado el verdadero yoga es realmente increíble. Hasta donde se ha comercializado es apabullante e indignante. Hasta qué punto se le ha falseado y desvirtuado, resulta doloroso para aquellos que realmente tienen unos ideales y motivaciones yóguicos y comprueban, atónitos, cómo, el denominado por James "el más venerable sistema ascético del Orbe", ha sido inexcusablemente prostituido por muchos de los mentores hindúes que lo llevaron a Norteamérica y lo convirtieron en una gimnasia exótica. El yoga se americanizó perdiendo de vista sus raíces y su esencia, y siendo utilizado como una gimnástica culturista, cuando se trata del hatha-yoga, o como un barato e insustancial "catecismo a la hindú" cuando se trata del bhakti-yoga o el gnana-yoga.

Así, inevitablemente, se está perpetuando una corriente de yoga que no es yoga. Afortunadamente ya hay un intento serio por la recuperación del genuino yoga, libre de supercherías, dogmatismos y pseudorreligiosidad por un lado e igualmente, por otro, libre de ese afán por el contorsionismo y la utilización del postureo para afirmar el ego, incrementar el narcisismo y envanecerse por ser más diestro en el inútil postureo que otras personas menos elásticas.

Debo insistir en que el hatha-yoga, como un cuerpo de enseñanzas y métodos puestos al servicio de la autorrealización, incluye los asanas o posturas corporales, el pranayama o métodos de control respiratorio, el savasana o relajación profunda (incluyendo el nidra), los mudras y bandhas (técnicas de control neuromuscular y reorientación de las energías) y los shatkarmas o ténicas de higiene y purificación.

Haré una sucinta exposición de modalidades de yoga menos conocidas, pero que también son de relevante importancia.

YOGA DE LA LUZ (Jyoti-yoga)
En muchas tradiciones se ha utilizado el elemento luz como un soporte para la absorción de la mente y cultivar la vivencia de expansión y plenitud. Se ha entendido la luz como sabiduría, dicha, bienaventuranza, ausencia de tóxicos mentales y emocionales, pureza.

Hay numerosos ejercicios que se sirven de la visualización de la luz para lograr la absorción del pensamiento y revela la presencia del ser. Se trabaja con la luz dorada o clara o azul. Aparte de ello, los místicos nos han hablado de visiones relacionadas con luces interiores y que devienen de estados de ensimismamiento muy intenso. También hay ejercicios para mentalizar luces coloreadas en distintas partes del cuerpo o mentalizar un punto de luz en el entrecejo o una llamita de luz en el corazón.

YOGA DEL SONIDO Y DE LA MÚSICA (Nada-yoga)

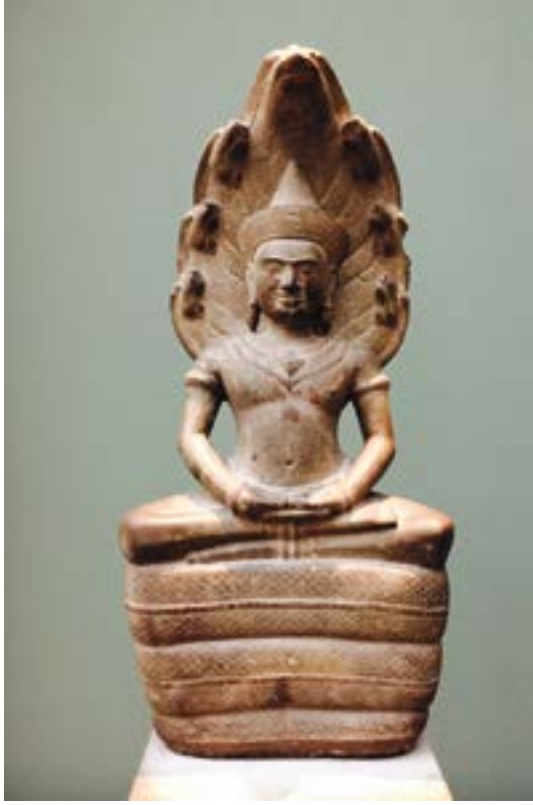
El yoga es una actitud de vida

Esta modalidad de yoga se sirve de determinados sonidos o músicas para acrecentar y unificar la consciencia, pero sobre todo de la percepción de sonidos internos, conocidos como sonidos místicos, que en realidad son ultrasonidos producidos por energías muy sutiles en el cuerpo etérico de la persona.

Hay nada-yoguis capaces de emitir vibraciones captables en distintas localizaciones del cuerpo. Los sonidos místicos o internos a veces se presentan como campanas, olas, silbidos, truenos y otros, y cuando surgen el yogui los utiliza para ir absorbiendo aún más la mente y logrando acceder a la mente más quieta y transpersonal.

YOGA DEL PODER INTERIOR (Virya-yoga).
El poder interior es como un fuego que procura mucha fortaleza anímica, autodominio, capacidad de transformar los apegos y pasiones y reorientarlos hacia lo Incondicionado. El poder interior se va acumulando mediante técnicas psicosomáticas muy elaboradas, el ayuno adecuado, la transformación de la libido, técnicas meditacionales y de desarrollo de la voluntad. También exige determinadas actitudes vitales y comportamientos emocionales.

YOGA DEL SER (Atma-yoga y Samadhi-yoga)
Es una modalidad del yoga que imparte enseñanzas místicas y procura ejer-



SABÍAS QUE...

Si algo urge en este planeta en el que tantos daños y errores ha producido el ser humano, es darle un giro real a la consciencia para poder conseguir un tipo de comportamiento verdaderamente humano

cicios de ensimismamiento y absorción de la consciencia para interiorizar al máximo la mente, silenciarla y que pueda revelarse la pura y desnuda presencia de ser.

Asociada a esta modalidad yóguica se encuentra el samadhi-yoga, que se extiende sobre los métodos inductivos del samadhi y los diferentes tipos de samadhi o experiencia estática. Ejercicios definidos de recitación mántrica, pranayama, retracción sensorial y otros de introspección, están dirigidos a la consecución de estados muy superiores de consciencia punitiva, en los que se aspira a captar una realidad que se esconde tras las apariencias y los fenómenos.

El yoga es el método más antiguo, experimentado y solvente de transformación. Tiene por finalidad ir logrando una verdadera evolución de la consciencia

YOGA DEL CONOCIMIENTO SUPRACONSCIENTE (Vidya-yoga)
Hay dos tipos de conocimientos: el ordinario y el supraconsciente. El primero de ellos se basa en el pensamiento conceptual, los datos, la información y el denominado pensamiento dual (frío-caliente, amargo-dulce). Es un pensamiento muy limitado, necesario pero insuficiente, incapaz de facilitar una comprensión más profunda, clara y penetrativa, y por tanto más transformativa y reveladora.

Pero también hay un conocimiento de orden superior, más intuitivo, que hace posible la denominada visión pura o visión penetrativa, que desvela lo que el conocimiento ordinario no puede desvelar, y que por tanto es realmente transformativo y no se queda sólo en la idea, el concepto o la descripción.

El yoga es el método más antiguo, experimentado y solvente de transformación. Tiene por finalidad ir logrando una verdadera evolución de la consciencia.

Hace más de cinco mil años, con el florecimiento de la autoconsciencia del denominado homo sapiens sapiens, surgieron aquellos yoguis que serían los pioneros en el campo de la exploración y acrecentamiento de la consciencia.

Si algo urge en este planeta en el que tantos daños y errores ha producido el ser humano, es darle un giro real a la consciencia para poder conseguir un tipo de comportamiento verdaderamente humano, pues de otro modo somos una maldición para el planeta en lugar de la bendición que podríamos ser. Ojalá pueda llegar a evolucionar tanto la consciencia un día, y a humanizarse, que pudiéramos estar un poco orgullosos de ser primates más sabios y amorosos, pues hoy por hoy el ser humano es una muy mala copia de lo que podría ser.
Y ojalá comience a recuperarse la esencia del verdadero yoga y que pueda discernirse como bien diferente de:

- Un culto o religión o pseudorreligión o dogma.
- Una gimnasia.
- Un deporte.
- "Yoga" pop, postureo, yoguismo, yoga americanizado.
- Competición, ejercicio atlético desprovisto de afán de autodesarrollo y crecimiento interior.
- Contorsionismo, culto al cuerpo, apego al exhibicionismo, a alardear y jactarse.

El yoga es una disciplina para la evolución consciente, la libertad interior, la independencia mental, la apertura emocional, el mejoramiento humano y el cultivo de una mente clara y un corazón compasivo. Es una actitud de vida.

El yoga se americanizó perdiendo de vista sus raíces y su esencia, y siendo utilizado como una gimnástica culturista o como un barato e insustancial "catecismo a la hindú"

SIGUE EL BLOG DE RAMIRO CALLE EN ESPACIOHUMANO.COM/BLOGS/EL-BLOG-DE-RAMIRO-CALLE/

EL YOGA DE PATANJALI

ACALLAR LA MENTE

Los Yoga Sutras de Patanjali es uno de los manuales más completo para la investigación y el control de nuestros propios pensamientos. De ellos hablamos en la versión comentada realizada por Swami Durgananda

CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA
SIVANANDA VEDANTA DE MADRID

sivananda.es

SA TU DIRGHA KALA NAIRANTARYA SATKARA SEVITO DRDHABHUMIH.
La práctica se establece sólidamente cuando se lleva a cabo durante un periodo continuado de tiempo sin interrupción y con actitud devocional.

Si Patanjali dice "un largo periodo de tiempo", podemos estar seguros que es un largo periodo de tiempo. Por supuesto que existen estudiantes rápidos, personas que han realizado su práctica en vidas anteriores. Estas personas conocen un Maestro, en ocasiones a una edad temprana de su vida.

Llevan a cabo un entrenamiento básico y se realizan. Swami Sivananda fue uno de ellos. Él pasó sólo un periodo corto de tiempo con su Maestro, se inició en la orden de Sankaracharya, practicó austeridades (tapas) unos años y en un corto periodo de tiempo realizó el Ser.

Patanjali dice que la práctica debería ser sin interrupción y con actitud devocional.

Muchos son los que tienen metas muy elevadas cuando practican en un Ashram, lugar de retiro dedicado al yoga, pero al cabo del tiempo se dan cuenta que es muy difícil perseverar en la práctica, porque otros pensamientos se introducen en la mente. Abhyasa, la práctica y vairagya, desapego, son lo más importante para acallar la mente.

DDRSTANUSRAVIKA-VISAYA-VITRSNASYA VASIKARA SAMJNA VAYRAGYAM
Vairagya, o desapego, es aquel estado de conciencia en el que el deseo por los objetos, visibles e invisibles, se controla por medio del dominio de la voluntad.
Controlar el deseo de un pastel cuando lo contemplas es una cosa, pero

controlar su pensamiento invisible es mucho más difícil. Vairagya, controlar el deseo de lo visible y de lo invisible no es fácil. El desapego es un estado de la mente y debería practicarse de forma interrumpida. Es necesario clasificar lentamente los pensamientos y ser conscientes de la acción de las gunas, cualidades de la naturaleza, sobre ellos. No deseamos tener pensamientos tamásicos (densos), ni rajasicos (activos), sino desarrollar pensamientos satvicos (puros y equilibrados) en nuestra práctica. Al final debemos renunciar incluso a los pensamientos satvicos. Pero no debemos preocuparnos por este último estadio aún. Primero separémonos de tamas y rajas. La gente dice: "No estoy preparado para la meditación, esa es la razón por la que no medito". ¿Estarán preparados alguna vez? El fundamento de vairagya es la interiorización de la ausencia de valor de los objetos externos.

TAT PARAM PURUSA-KHYATER GUNAVAITRSNYAM.
El más elevado estado de desapego es el que deriva de la conciencia de Purusha (El Ser) y renuncia incluso a las tres cualidades de la naturaleza.

En Raja Yoga "Purusha" significa El Ser. El conocimiento de Purusha es el conocimiento supremo, el desapego supremo. En Ñana Yoga se denomina Brahmán o Atman. Una vez alcanzado el conocimiento supremo, no nos apegaremos a las cosas falsas nunca más. ¿Encontraremos la misma satisfacción si deseamos un jazmín, que luce y huele precioso, pero no podemos conseguirlo y compramos, en su lugar, una planta de plástico? No. Pero es lo que hacemos. Desde el momento en que aún no conocemos el Ser aceptamos el plástico, pero si lo conociésemos no aceptaríamos alternativas. Si mediante las gunas trabajamos en las formas satvicas de pensamiento, nos acercaremos mucho a la realidad y este estado intuitivo nos permitirá alcanzar ésta. En ese momento podemos renunciar a sattwa (pureza y equilibrio) porque ya hemos alcanzado esa conexión. Este versículo se refiere a "yo soy lo que soy", que es una aseveración del Ñana Yoga y si sabemos que "yo soy lo que soy" entonces no estamos apegados. En otras palabras, el auténtico vairagya, desapego sólo es posible para los seres realizados. Hasta ese momento la práctica es lo más importante.

Cuando surge la pregunta "¿por qué no avanzo en la meditación?", la respuesta es: porque no hay disciplina y hay apego. Si alguien se considera un santo está apegado a su condición de santo, por lo que no lo es realmente.

La Realidad no tiene atributos.

HAZ EL AMOR Y NO LA GUERRA CON TU PIEL

En épocas de caos y confusión lo más clarificante sería el volver a la esencia y al amor.

Cuando utilizo esta frase "Haz el amor y no la guerra con tu piel" que acaba de cumplir más o menos 50 años es porque sería conveniente mirar hacia atrás para ver que se ha hecho bien en la vida, y cual es el camino a seguir.

Estamos viviendo tiempos convulsos en la estética actual: mucha información poco contrastable, multitud de centros estéticos con aparatologías cada vez más sofisticadas y productos con moléculas con nombres imposibles de pronunciar.

Muchos hombres y mujeres que deciden poner su rostro en manos de profesionales encuentran que sus expectativas no se encuentran satisfechas, con el considerable perjuicio económico.

¿A quien hemos dado el poder?

Quizás detrás de esta medicalización de la estética se encuentren grandes corporaciones, y sea más fácil utilizar aparatología o sustancias químicas que utilizar técnicas manuales.

Este es el momento de utilizar la frase... Haz el amor y no la guerra con tu piel... ¿Por qué digo esto? Es fácil y rápidamente vais a entenderlo.

El acto sexual o cualquier acto que genere placer como las caricias van a liberar una cascada ingente de hormonas que van a provocar grandes dosis de química natural beneficiosa para nuestra piel. Por ejemplo, las hormonas que se generan en el hipocampo nos permiten protegernos del envejecimiento precoz cuando el cuerpo recibe un sutil masaje.

Oxigenación, activación y drenaje son las técnicas que ayudarán a los tejidos a recuperar su elasticidad, que es lo que necesita el tejido para no envejecer

NATACHA DE CORTABITARTE
FACIALISTA Y DIRECTORA DE KOGO
kogo.es

El flujo sanguíneo se estimula, generando oleadas dentro de nuestro cuerpo que es lo que luego aflorará en nuestra piel, magnífico lubricante para el tejido conectivo.

Están también las endorfinas que generan una sensación de bienestar increíble y que químicamente son similares a los opiáceos, las llamamos "hormona de la felicidad". Todas estas sustancias son generadas en el tratamiento Kogo, pero de una forma natural.

La manera que tenemos de entender la estética es diametralmente distinta a la estética medicalizada actual; no queremos inoculaciones, hilos tensores, etc... Existe una alternativa a la estética actual que es comprensiva con nuestra piel y realmente fabulosa: la movilización de los tejidos a través de las manos y la precisión de los movimientos que hace que recuperes el óvalo facial y regeneres la piel.

Oxigenación, activación y drenaje, todas a la vez, serán las técnicas que ayudarán a los tejidos a recuperar su elasticidad, que es lo que necesita el tejido para no envejecer, a través de una técnica manual que nos inunda de química natural interna y beneficiosa. Solo queremos amor y no guerra en nuestra piel.

¿Por qué utilizar cosmética natural?
Por otro lado, cuando unimos una técnica manual a un producto cosmético, no podemos pensar ni remotamente en utilizar sustancias que no embellezcan y nutran nuestra piel. Es necesaria una cosmética realmente natural y ecológica.

La situación actual es esta:
La cosmética industrial actual es ante todo sintética, producida y replicada en laboratorios sin ningún ingrediente natural en su interior. Por supuesto, la piel no entiende absolutamente nada. Las sustancias químicas son muy baratas y no son nada beneficiosas para nuestra piel.

El problema es la búsqueda de beneficios rápidos y cuantiosos y la formulación con sustancias que son disruptores hormonales como los ftalatos y parabenos presentes en todos los productos cosméticos actuales.

La manera natural de cuidar la piel es aportándole nutrientes naturales para que, por sí misma, se pueda recuperar.

La piel para regenerarse entiende de productos naturales como los oleatos, los hidrolatos, los aceites vegetales, etc... La piel necesita sensibilidad y amor para que resurja, como lo que es, una parte mas de la naturaleza.

REIKI Y MEDITACIÓN
EL CAMBIO
¿LO ACEPTAS? ¿TE ATREVES?

MIGUEL ALAMEDA
MAESTRO DE REIKI
CENTRO DE MASAJE MANUAL
cmasaje.es

La vida es un constante fluir en el que aprendemos nuevas habilidades para adaptarnos a las necesidades de cada momento. Y también debemos desaprenderlas y reinventarnos para continuar con ese proceso de adaptación.

La sociedad actual es tremendamente cambiante y lo que nos sirvió en el pasado ya no sirve en el presente y, ni mucho menos, en el futuro.

Debemos aceptar el cambio y atrevernos con él porque, de lo contrario, nos quedamos anclados en lo inservible generando ansiedad y frustración.

En la primera parte de la vida, hasta la madurez, hemos desarrollado valores relacionados con el éxito profesional que comporta bienes materiales, dinero, y desde ahí, alcanzar el respeto y la aceptación de los demás. Y todo desde un enfoque basado en la búsqueda del placer, el goce, el hedonismo.

¿Aceptas el cambio? ¿Te atreves con él? No lo temas, porque dejar fluir es traspasar las limitantes barreras del ego

En la segunda parte de la vida se manifiestan señales que nos avisan de que hay que introducir cambios en nuestra forma de vivir; son señales que se traducen en estados emocionales alterados. Es muy importante prestarles atención [1]

A partir de ahora lo que nos seducía y motivaba deja de hacerlo, por lo menos de la manera en que lo hacía; creemos ser lo que tenemos y cuando eso desaparece también lo hacemos nosotros. Creímos tener (tener en el sentido de la posesión, del Ego) una pareja estable, unos hijos que siempre nos necesitarían y amarían, un puesto de trabajo sólido y seguro que nos permitía tener más y más; bienes, viajes, un estatus de reconocimiento social. Pero la Ley de la Impermanencia es inexorable.

Si hemos sabido interpretar las señales de la necesidad del cambio seguramente entraremos en un proceso de transformación, en un salto de un estado a otro que de forma intensa será beneficioso para la persona.

Ahora se valoran aspectos muy distintos siendo la espiritualidad, la conexión con la Fuente y el crecimiento personal, los más destacados.

ADASEC ESPAÑA
ONG PARA EL DESARROLLO
Fuencarral, 45 esc. dcha. 3º izda.
683 407 410 - 636 279 480

septiembre

Sábado 14 de 10 a 15/16 a 20 h
Reiki I 60 €

Sábado 21 de 10 a 14 h
Taller:El valor de la paz 20 €

Sábado 28 de 10 a 14 h
Taller: Técnicas de estudio y motivación 20 €

Domingo 29 de 11 a 14/16 a 20 h
El alma y las leyes universales 40 €
Curso Vivencia Esencial

octubre

Sábado 5 de 11 a 14/16 a 20 h
Hacia la paz interior 40 €
Curso Vivencia Esencial

Domingo 6 de 10 a 18 h
Taller: El sanador interior 40 €

Sábado 19 de 10 a 16h
Mindfulness. Claves para ser más felices 20 €

Actividades continuas

Lunes 19 h
Mindfulness
Martes 10:30 a 12 h
Qi Gong
Miércoles 19:30 a 21 h
Vivencia Esencial
Jueves 19:30 a 21 h
Yoga

* Imprescindible preinscripción en todas las actividades y cursos

www.adasec.net
adaseccultura@gmail.com
Adasec España Al Minuto

SABÍAS QUE...

Debemos aceptar el cambio y atrevernos con él porque, de lo contrario, nos quedamos anclados en lo inservible generando ansiedad y frustración.
El Reiki es mucho más que un método de canalización de energía; es un camino, una transformación de la mente

"Aunque los valores espirituales han sido en general reemplazados por consideraciones materialistas o sencillamente ignorados en la sociedad moderna, ahora se hace cada vez más evidente que el deseo de trascendencia y la necesidad de un desarrollo interno son aspectos básicos y normales de la naturaleza humana." [1]

En esta segunda parte de la vida (del amanecer al atardecer, en opinión de Wayne Dyer) [2] la persona que ha aceptado y se ha atrevido con el cambio explorará un nueva faceta como ser humano buscando, sobre todo, la paz interior y el despertar de la conciencia.

El Reiki, como practicante o como terapeuta, ofrecerá a la persona una oportunidad de cambio profundo a través de sus cinco principios: un auténtico tratado de gestión de las emociones a las que antes apenas se las concedía atención. Si notábamos desasosiego, migrañas o cualquier otro trastorno somático, nos dirigíamos al botiquín y ahí encontrábamos lo que creíamos necesitar.
El Reiki es mucho más que un método de canalización de energía; es un camino, una transformación de la mente.

La persona que acepta el cambio encontrará en la Meditación el camino para la calma mental *(Shiné)* que le servirá para alcanzar sus objetivos combatiendo positivamente con las dificultades que siempre se han de presentar. Pensar que el camino de la vida es llano, sin altibajos, es una simpleza. Con cambio o sin él, las circunstancias adversas siempre estarán presentes pero no es lo mismo afrontarlas con optimismo y fuerza positiva que con negatividad.

Cuando sientes que a través del cambio te encuentras bien, asomándote a un futuro lleno de ilusión, de esperanza, se crea en tu interior una llama que te

ilumina, que te fortalece, sintiendo que merece la pena avanzar, seguir adelante, aceptando los cambios que la vida te propone. A fin de cuentas es tu vida y solo tú tienes derecho a cambiarla.

Este cambio en la segunda mitad de la vida es importante porque su fruto será el que te permitirá una expansión de la conciencia, una conexión con la Fuente y, por tanto, un crecimiento personal basado en la espiritualidad.

El desarrollo espiritual no es algo etéreo, sin contenido, sino más bien un encuentro con el yo interior, lo que te aproxima a tu ser trascendiendo las barreras del ego. Empiezas a comprender que no eres lo que hasta ahora creías ser. Y al identificarte con tu yo interior o superior, empiezas a atraer a tu vida lo que eres, no lo que quieres. Hay que reformular la Ley de la Atracción por la cual uno es capaz de atraer a su vida todo lo que quiera, que basta con el firme convencimiento de que se manifieste lo deseado; y esto no es así, primero hay que hacer una conexión con la Fuente.

La conexión con la Fuente no es un botón de *On / Off* que se activa y desactiva cuando se quiere sino un estado, una forma de ser, consecuencia del cambio, que mantiene a la persona en sintonía con la Fuente. Es a partir de ahí cuando empiezas a atraer a tu vida todo lo que realmente necesitas. Atraes lo que eres, no lo que quieres. ¿Aceptas el cambio? ¿Te atreves con él? No lo temas, porque dejar fluir es traspasar las limitantes barreras del ego.

Cuando sientes que a través del cambio te encuentras bien, asomándote a un futuro lleno de ilusión, de esperanza, se crea en tu interior una llama que te ilumina, que te fortalece

Bibliografía:

(1) Stanislav Grof "La tormentosa búsqueda del ser"

(2) Wayne Dyer "El cambio"

INTELIGENCIA AFECTIVA
4 PASOS PARA POTENCIARLA
Y CÓMO LA BIODANZA NOS AYUDARÁ A ELLO

¿CÓMO INTEGRAR NUESTRAS EMOCIONES?
Las emociones, sentimientos y estados de ánimo, son nuestros aliados. Encierran un mensaje tremendamente valioso, nos indican qué necesidades estamos teniendo, qué es lo que tenemos que atender para tener una vida aún más feliz y amorosa.

Rolando Toro, creador de la Biodanza, definía "Inteligencia Afectiva" como "la inteligencia puesta al servicio del amor, de la felicidad y de la alegría de vivir".

Y podemos aumentar la inteligencia afectiva, casi sin darnos cuenta, mientras lo pasamos fenomenal: la **Biodanza** hace una labor silenciosa que tira de todos los hilos necesarios.

PASO 1: PERCIBIR
Lo primero es darnos **permiso para sentir lo que estamos sintiendo.** Es algo que parece de Perogrullo pero que sin embargo frecuentemente no logramos hacer, complicando todo el proceso posterior.
A veces sentimos enfado pero lo tapamos y emerge, por ejemplo, la tristeza en su lugar. Esto impide que pongamos los límites que necesitamos. Otras veces podemos sentir tristeza y sin embargo negarla con la aparición del cabreo, con lo cual nos perdemos la ocasión de buscar el apoyo afectivo que necesitamos. Esto es lo que **Leslie Greenberg** llama "Emociones Secundarias" que ocultan las "Emociones Centrales".

La práctica habitual de la Biodanza nos sensibiliza y nos aporta el valor para trascender las "falsas defensas". La absoluta integración entre movimiento, música, grupo y ejercicios que se da en la sesión de Biodanza deja pocos huecos para escaparnos de sentir. Evitamos "evitaciones".

A veces sentimos enfado pero lo tapamos y emerge, por ejemplo, la tristeza en su lugar. Esto impide que pongamos los límites que necesitamos

DAVID DÍEZ SÁNCHEZ
DIR.DE LA ESCUELA OFICIAL DE BIODANZA
SISTEMA ROLANDO TORO DE MADRID CENTRO
biodanzamadridcentro.com

PASO 2: ENTENDER
Toca ahora **captar el mensaje ayudador** que se esconde en cada emoción. La tristeza nos avisa de una pérdida, el enfado de que nos están faltando al respeto, el miedo de que sopesemos con prudencia una acción...

La Biodanza nos lleva de viaje por nuestro sistema simpático (acción) y el parasimpático (reposo). Este tránsito de un estado de conciencia a otro nos deja como poso una **expansión de conciencia**, nos abre nuestra forma de percibir y entender el mundo (interno y externo). Nos permite dotar de otro significado, más rico, a nuestras emociones y a nuestra vida.

PASO 3: VER NUESTRAS NECESIDADES
Esta lucidez nos permite ver con claridad **qué es lo que estamos necesitando.**

La emoción funciona como el indicador que nos avisa en el coche de que necesitamos echar gasolina. ¿Necesito expresar mi dolor emocional ante una persona significativa? ¿Acercarme de nuevo a esa persona que he descubierto lo que me importa? ¿Tomar valor para decir "no" de forma asertiva? ¿Confiar en mis propias decisiones? ¿Actuar libremente? ¿Tomar el protagonismo de mi propia vida? ¿Descansar? ¿Quererme más a mi mismo/a?

La Biodanza nos pone un espejo delante para que veamos de forma cristalina qué es lo que estamos necesitando más allá del juicio, de los convencionalismos sociales y de nuestras propias armaduras.

PASO 4: ACTUAR
Quedaría entonces **atender esa necesidad.** Si ya he visto el indicador del coche, ahora lo que tengo que hacer es "echar la gasolina". De lo contrario la lucecita seguirá encendida o, peor aún, tendré que llamar a la grúa.
Es el momento de actuar de una forma que sea beneficiosa para mí y para mi entorno.

En Biodanza existen tres normas básicas: Progresividad (para que cualquier acción o transformación resulte orgánica), Autorregulación (para que sea beneficiosa para nuestra persona) y Feedback (para que sea coherente y positiva para las demás personas y la naturaleza).

Con esas tres claves y un largo elenco de ejercicios enfocados al desarrollo de nuestros potenciales, la Biodanza nos facilita que nuestros actos estén tamizados por el amor y una entusiasta apuesta por la vida.

MEDITACIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL

En estos tiempos de cambio, es muy frecuente escuchar referencias sobre temas de gestión, manejo o regulación de nuestras emociones, de dependencia y madurez emocional. De alguna manera es algo que todos vivimos muy de cerca, algo que afecta nuestra relación con el mundo de manera fundamental.

Todo el mundo tiene emociones, pero no todo el mundo sabe manejarlas o regularlas adecuadamente; de hecho, pareciera que nuestra educación hubiera pasado esto por alto. Es evidente que esta falta de educación emocional ha generado mucho conflicto y confusión en el mundo, en nuestras relaciones, y en nosotros mismos, y ahora surge la oportunidad de afrontarlo.

Hoy en día, nadie cuestiona la importancia de todo esto; de hecho, vislumbramos la madurez emocional como un aspecto crucial tanto en el desarrollo de nuestra vida individual como en nuestro momento como humanidad. Podríamos afirmar que nos encontramos a las puertas de un nuevo salto evolutivo, un momento donde **meditación y gestión emocional** se entretejen dando lugar a una modalidad de vida completamente diferente.

"Regular las emociones es el próximo paso en la evolución humana."
[Instituto HeartMath]

La madurez emocional es un proceso, y todo comienza por la toma de conciencia de nuestras emociones. Como dice Jack Kornfield: *"Despertar a las emociones significa sentirlas, nada más y nada menos."*

En meditación ofrecemos un espacio que contiene, escucha y siente a la emoción. También podemos llamar a este proceso "**presencia en la emoción**": nos hacemos plenamente conscientes de la emoción que está aflorando, respirando, sin ser arrastrados... Vivimos la emoción, pero no nos *perdemos* en ella; no nos aferramos, pero tampoco la evitamos; ofrecemos espacio y ternura, simplemente... Esta presencia compasiva que nos brinda la meditación es el aspecto clave en la gestión de las emociones difíciles.

ANTONIO CONSUEGRA SEBASTIÁN
CO-FUNDADOR DE LA ESCUELA
PARA EL DESARROLLO INTEGRAL (SADHANA)
sadhanaintegral.com

Este proceso de gestión emocional podríamos sintetizarlo en 6 sencillos pasos, que podemos practicar en cualquier momento cotidiano:

1. Parar, respirar.
Parar, llevar nuestra atención a esa emoción que emerge. Respirar profundamente. Nuestra respiración abre el espacio, ofrece nuestra disponibilidad. Posamos la atención en la respiración y en aquellas zonas del cuerpo en las que la emoción se refleje. Respiramos la emoción.

2. Nos hacemos responsables.
Hacerse responsable es asumir cada emoción que vivimos como algo íntimo. Cada emoción surge de nuestro interior y nadie puede procesarla por nosotros.

3. Tomar conciencia de la emoción.
Observamos y sentimos todos los aspectos posibles de la emoción que estamos viviendo. Nos permitimos vivirla de manera directa, sin discurso intelectual, sin narraciones. Para poder transformar las emociones que nos bloquean han de estar exentas de todo juicio. Observamos sin juzgar todo el proceso psicofísico que desencadena la experiencia emocional que estamos viviendo.

4. Aceptación y autocompasión.
Sea cual sea la experiencia que estamos viviendo, la aceptamos. Permitimos que la emoción se exprese con libertad y absoluta legitimidad. Abrimos el espacio necesario para que todo su potencial se despliegue y evolucione en nuestro interior sin restricciones. Y si duele, nos damos cariño... Nos procuramos esa ternura y ese amor capaz de aliviar el dolor que sentimos.

5. Soltar la emoción.
Suavemente, dejamos que la energía de la emoción siga su curso naturalmente, que se atenúe, hasta que se desvanezca. Recordar que "yo soy el espacio consciente, no la emoción", propicia este flujo natural de la energía-emoción en nuestro interior.

6. Actuar o no actuar.
Según sean las circunstancias, actuaremos o lo dejaremos estar. Si permitimos el flujo de la energía de las emociones, podremos ofrecer una respuesta apropiada a la situación que las originó.

Como vemos, la madurez emocional es una cuestión de responsabilidad; crecer, es nuestra responsabilidad. Si sentimos que es momento de madurar, podemos tomar las riendas y enfocarnos en este proceso que puede cambiar nuestra vida de una manera profunda y fundamental. Como se dice a los practicantes: *"si no es ahora, ¿cuando?"*

RÍO ABIERTO:
cuidar el cuerpo, escuchar el corazón, desplegar el Ser

DANZA Y MOVIMIENTO, UN CAMINO HACIA LA PLENITUD

LOLA BASTOS
TERAPEUTA PSICOCORPORAL FORMADA EN EL SISTEMA RÍO ABIERTO
rioabierto.com

El efecto sanador y expansivo de movilizar el cuerpo, ya sea mediante la danza libre o con gestos pautados, así como con el masaje o con cualquier forma de expresión creativa, es tan radical que hace fácil entender la tendencia imparable de su inclusión en tantas formas de terapia, algo que hasta hace no tanto parecían caminos disociados en dimensiones estancas.

Emociones, pensamiento y cuerpo, perteneciendo a universos vitales distintos, conviven en una interacción cuyo efecto parece irse aceptando también en la práctica clínica más ortodoxa. Y de esa danza interactiva, tan inevitable, y tan unitaria como la que acontece entre los seres humanos en cualquier colectividad y hasta el planeta completo, resulta un destello que bien puede llamarse espiritual en lo que tiene de trascendente y de transformador -no necesariamente vinculado a ninguna doctrina ni creencia y sí al propio Ser.

Y de poco sirve cualquier argumentación. En los trabajos como el que dirige **Graciela Figueroa** -bailarina desde los dos años, artista multidisciplinar y terapeuta psicocorporal- en los que queda fuera de cuestión la eficacia de abordar al ser humano desde todos los órdenes, lo que cuenta es la vivencia en primera persona. Ahí es donde aparecen los descubrimientos más valiosos, como el de la posibilidad de avanzar por el camino de la alegría, de la vitalidad, del cuidado, del bienestar y, muy especialmente, de la libertad...

Frente a las exigencias asociadas a la danza como espectáculo o como disciplina, el efecto terapéutico de llevarla a la categoría de vivencia devuelve al movimiento su verdadera naturaleza y regala a quien lo practica toda su potencia de conexión, consigo, con su entorno y hasta con el Universo y más allá de lo conocido. Quizá las danzas rituales de todas las culturas ancestrales tuvieran más sentido del que les hemos concedido desde la racionalidad occidental.

Y es precisamente la vivencia en primera persona lo que vuelve irrefutable el efecto del trabajo y donde el abordaje hacia el bienestar se muestra en una amplitud tan grande como lo es el propio ser humano, en una inclinación natural hacia el bienestar, con la que casi nunca es difícil re-conectar y encontrar el anclaje que guíe hacia las opciones más reconstituyentes a todos los niveles.

Desde el nivel físico-celular hasta la conexión con lo más grande e inefable, pasando por los vínculos afectivos -familiares, sociales...- o el engarce profesional, todas las circunstancias pueden conformar la pista de baile óptima para desplegar todo el potencial del Ser, cuidando al cuerpo y escuchando al corazón. Así lo entendió **Susana Milderman** seguramente cuando empezó a investigar a través de sus propias dolencias físicas, mientras se asomaba a los arquetipos clásicos y se dejaba inspirar por figuras rompedoras, como la bailarina **Isadora Duncan**, y prodigaba sus enseñanzas hacia unos poquitos discípulos, como **María Adela Palcos**, a quien debemos la creación de la escuela Río Abierto.

Y la búsqueda por esta aventura de desplegar potenciales sigue siendo personal -se diría que todo pasa por la expresión genuina de quien realmente somos y que eso incluye asumir la propia originalidad, quizá con algunas trazas de soledad incluidas- pero la grandeza de llegar al mundo después de gente tan sabia permite hacerse con llaves maestras para puertas a lugares que quizá creíamos vetados y que son verdaderos accesos a dimensiones nuevas.

Quizá todo consistía en disfrutar, en centrar la búsqueda hacia la expresión genuina y la realización de los propios dones; quizá se trataba de reconocer el recorrido de la aventura de vivir como una danza de sanación y libertad en grupo, en escucha y en amor, hacia la plenitud. Que así sea.

Frente a las exigencias asociadas a la danza como espectáculo o disciplina, el efecto terapéutico de la vivencia devuelve al movimiento su verdadera naturaleza y regala a quien lo practica toda su potencia de conexión

CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS EFICAZMENTE PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

MARÍA JOSÉ GONZÁLEZ GÁMEZ
PSICÓLOGA EXPERTA EN
MEDITACIÓN Y MINDFULNESS
Nº DE COLEGIADA: M-24.903

mariajosegonzalezpsicologia.com

Último mente venimos escuchando con cada vez más insistencia, el impacto positivo que tiene en nuestra salud, tanto física como emocional, practicar mindfulness de forma regular.

Desde los años 70, se están realizando investigaciones en laboratorio que corroboran los cambios que a nivel biológico se producen en nuestro cuerpo cuando introducimos mindfulness en el día a día.

El Dr. Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular y profesor de la Universidad de Massachusetts, en sus investigaciones, descubrió que la práctica de mindfulness genera un aumento de la serotonina, la cual se encarga de regular las emociones, el sueño y el apetito entre otras cosas, por lo que tendríamos más sensación de plenitud y mayor optimismo.

La Dra. Sara Lazar, de la Universidad de Harvard, concluye tras sus investigaciones que las conexiones neuronales de las personas que practican meditación de forma regular son más fuertes durante más tiempo, lo que implica un envejecimiento cerebral mucho más lento.

Pero, por lo que es más conocido mindfulness, es por su capacidad para reducir considerablemente el estrés y la ansiedad consiguiendo prevenir las enfermedades que ocasionan estas emociones cuando se mantienen en el tiempo con una intensidad elevada, y es por ello, por lo que muchas personas se acercan a esta práctica milenaria que proviene de India para beneficiarse de ella y reducir su ansiedad.

La práctica de mindfulness genera un aumento de la serotonina, la cual se encarga de regular las emociones, el sueño y el apetito

Por qué no te funciona la meditación para reducir tu ansiedad
Sin embargo, hay muchas personas, que no consiguen implementar la meditación en su vida o bien no obtienen los resultados esperados. Y es que a lo largo de los años en los que vengo enseñando mindfulness me encuentro con gente que me dice cosas como: ***"trato de meditar pero no me relajo", "me pongo más nervioso todavía cuando me pongo a meditar", "no consigo controlar los pensamientos"***, y ¿por qué pasa esto?

Por varias razones.
1. Por un error de concepto en sí de lo que es meditar.
Meditar no tiene como objetivo que te relajes. Meditar es: "prestar

atención de forma intencionada con actitud de apertura y sin juzgar, a todo lo que esté ocurriendo en el momento presente". Cuando practicamos un ejercicio de relajación, lo que estamos haciendo es manipular de forma intencionada nuestro estado interno, es decir, estoy nervioso y de forma intencionada, hago algo (respiraciones abdominales, aflojo los músculos, me doy un baño caliente, etc) que en poco tiempo me cambia mi estado, pasando de la agitación a la calma.

El mindfulness es conocido por su capacidad para reducir considerablemente el estrés y la ansiedad consiguiendo prevenir enfermedades

Sin embargo, meditar, simplemente es observar, sin hacer nada, sin tratar de cambiar el entorno, sin influir en lo que sucede. Por eso, en muchas ocasiones, podemos ponernos a meditar y sin embargo, después de la práctica, no sentirnos relajados. Por lo tanto, lo primero, es cambiar tus expectativas con respeto a la meditación.

2. Porque hay diferentes tipos de ansiedad y diferentes intensidades de la misma.

No es lo mismo tener una ansiedad puntual por una situación concreta (una entrevista de trabajo, por ejemplo), que tener ansiedad de forma generalizada en tu vida. Y tampoco es lo mismo tener una intensidad moderada o leve de ansiedad, que me permite a pesar de todo funcionar en mi día a día, que tener un ataque de ansiedad paralizante en un momento dado.

Como normal general, cuando tenemos niveles muy altos de ansiedad, es contraproducente meditar ya que puede que se acentúen tus síntomas, por lo tanto, ahí, sí que es necesario que realices algún ejercicio de relajación o alguna respiración concreta que te ayude a reducir el nivel de ansiedad y después ya poder sentarte a realizar tu práctica.

Así que, en segundo lugar, conocer el tipo de ansiedad que presentas es fundamental para adecuar la práctica a ese momento concreto.

3. Conocer las diferentes maneras de meditar y su eficacia, dependiendo de tus necesidades, de tu estado actual, o de tu forma de ser, hará que puedas adaptar la práctica a tu estado presente.

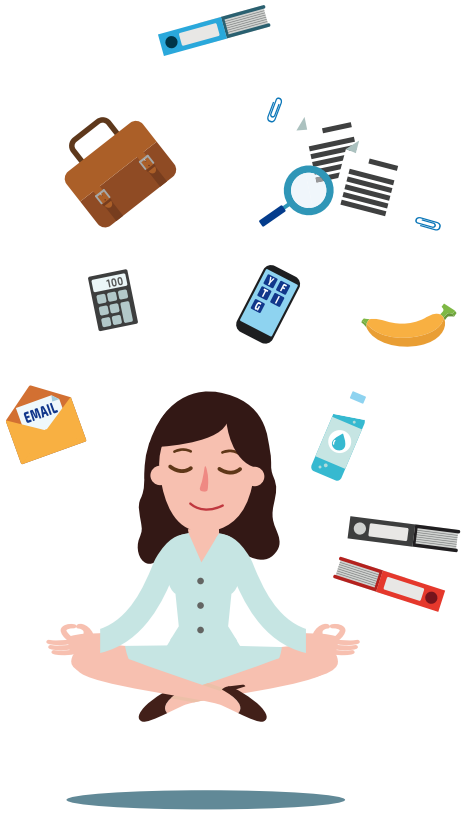
Se puede meditar sentado, caminando, escuchando un sonido, repitiendo un mantra, estando en completo silencio, etc. Conocer cómo se hacen cada una y cuáles son las más indicadas para cada ocasión es fundamental para que no te sientas frustrado.

Por ejemplo, si tienes una preocupación importante en tu vida, con pensamientos recurrentes y un diálogo interno agitado, quizá no sea buena idea sentarte a meditar en silencio, ya que puede que efectivamente te pongas más nervioso, en ese caso, será mejor que te sientas a realizar algún ejercicio de respiración que te ayude a rebajar la agitación corporal y después que hagas una meditación caminando muy despacio para reducir los pensamientos agitados, para finalizar con un breve (muy breve) momento sentado observando simplemente tu respiración. Por eso conocer los diferentes tipos de meditación es fundamental para saber cuál es la más indicada para cada ocasión.

Conocer los diferentes tipos de meditación es fundamental para saber cuál es la más indicada para cada ocasión

Como ves, hay varias cuestiones que pueden estar haciendo que a pesar de que estés intentando practicar meditación como herramienta para reducir tu ansiedad, no esté funcionando. Por eso, he creído importante realizar un curso para principiantes, enfocado exclusivamente en cómo practicar meditación para manejar la ansiedad, basado en las aportaciones científicas de investigadores como Kabat Zinn, Salzberg y Goldstein, Brantley y Daniel Siegel entre otros,y en mi propia experiencia como instructora de mindfulness y psicóloga con pacientes cuya principal dificultad ha sido el manejo de la ansiedad.

Utilizando los recursos de manera efectiva, los resultados pueden ser espectaculares.



Hay varias cuestiones que pueden estar haciendo que a pesar de que estés intentando practicar meditación como herramienta para reducir tu ansiedad, no esté funcionando

PARIRNOS A NOSOTRAS MISMAS

Ilustradora: Julia Talavera

ÁNGELES SÁNCHEZ
TRANSMISORA DE LA TRADICIÓN CELTA Y EL CHAMANISMO FEMENINO EN LA ASOCIACIÓN DE MUJERES ARTEMISADANA
artemisadana.wordpress.com

En los Círculos de mujeres hablamos mucho de aquello que llamamos "parirnos a nosotras mismas". Se trata de reconocer la madurez de ser "tu propia madre y tu propio padre".

Cuando acontece este reconocimiento, una mujer ya no pretende que se cumplan las expectativas que tiene puestas en los demás, sino que se alimenta a ella misma, de tal forma que sabe atender sus propios anhelos.

Y es que "darse a Luz" supone haber contactado con el arquetipo de la Sabia Interna que toda mujer alberga dentro. Es esa Sabiduría que le hace sentirse a salvo incluso cuando corresponde resolver duros conflictos.

El arquetipo de la Sabia Interna suele estar en estado latente pero no siempre de modo manifiesto. Por eso hace falta acudir a un lugar y contexto donde poder despertarla de un modo amable y seguro. Porque la mujer que se encuentra con su Sabia Interior se inclina ante Ella con reverencia reconociendo y sabiendo que su mundo cambiará movido por la Sabiduría que albergaba en sus entrañas.

Muchas mujeres acuden a los círculos para solucionar sus problemáticas. Eso está bien decidido. En la alternancia de la vida "Bienestar-Malestar", cuando estamos transitando lo agradable -el bienestar-, nos sentimos muy bien en el mundo externo y en las relaciones con los demás. Pero cuando el relevo lo toma el malestar, toca entrar en "crisálida", en el mundo interno de cada una, para curarnos del sustrato que nos esté dañando.

La metáfora de la oruga que entra en solitario, con lentitud y privacidad absoluta en su crisálida, es un buen ejemplo de esa fase de desarrollo interno de una mujer donde no hay alimento para su feminidad que provenga del mundo

exterior, sino que, para sanar el miedo y dolor encontrados dentro, toca contactar con los recursos de la Sabia Ancestral que estaba esperando hacía mucho tiempo a que se le solicitara ayuda y sosiego.

Entrar en "crisálida" resulta muy necesario, porque si nos resistimos no veremos desde ese mundo interior las máscaras que han ido ocultando desde la infancia, durante muchos años, nuestra verdadera naturaleza de contento y asombro por la Vida que portamos.

Cuando la vida nos apura con dolor y miedo irresistibles, nos está instigando y mostrando el camino para entrar en nosotras mismas, ver nuestro universo más íntimo y entrañable. Ahora bien, hay que saber romper con el mundo viejo, pues el pasado genera formas de vida que tienden a repetirse una y otra vez ante la presión de lo anterior, para que lo actual se le asemeje. Entonces toca revisar todo aquello donde la vida avanzó, o se quebró, todo lugar interior donde se extendió el amor hacia la vida o se vio obligado a retroceder ante las punzadas de lo adverso.

Cuando una mujer se ha gestado a sí misma, se ha parido y ha cuidado de esa mariposa que salió del encapsulamiento de su propia crisálida, expresa en sus obras y acciones un supremo y sencillo "sí" a la realidad tal y como se manifiesta. Una incondicional adhesión a lo que "es". Porque la mujer que se "ha dado a luz" desde su Sabiduría Interna, se sabe anunciada de la oportunidad de una vida más plena, pues no hay mayor maestría que la de los hechos de la vida, ni mayor prueba que la de integrarlos y convertirlos en nutrientes, sean los que sean.

Sí, saber convertir lo que tememos o nos duele en alimento y fortaleza es el supremo don y talento de una mujer que "Se ha parido a sí misma".

Hay que saber romper con el mundo viejo, pues el pasado genera formas de vida que tienden a repetirse una y otra vez ante la presión de lo anterior, para que lo actual se le asemeje

HACIA LA RECONEXIÓN DEL SER

MAYLA J. ESCALERA
TERAPEUTA TRANSPERSONAL ESPECIALIZADA EN:
EXPLORACIÓN DEL INCONSCIENTE Y
EXPANSIÓN DE CONCIENCIA
sendadeluz.com

Una gran mayoría de personas expresan sentirse "desconectadas"; albergan una sensación de vacío existencial que no logran satisfacer con nada ya que nada alcanza o es suficiente para los anhelos del alma.

Cuando uno comprende que lo que buscamos fuera siempre ha estado **dentro**, todo cobra otro sentido. Se toma conciencia que la aparente "desconexión" es tan solo una ilusión irreal que forma parte del holograma. El juego de la vida con sus peculiares cláusulas del contrato pre-encarnación y sus determinadas circunstancias diseñan de un modo perfecto cada experiencia personal y todo ello tiene un sentido.

Venimos equipados con los talentos y cualidades precisas, así como la brújula interna y los sensores que señalan nuestro mapa de ruta. Sin embargo, el ruido nos embota los sentidos y paulatinamente, y según los grados de distorsión e impregnación contaminante del medio colectivo, dejamos de escuchar la voz que nos guía, - la de nuestro Ser- y "nos perdemos".

El impulso evolutivo innato e inherente al ser humano nos conduce a resolver los conflictos en el mismo nivel de conciencia donde se produjeron recreando circunstancias, relaciones y sucesos variados pero de núcleo idéntico al nudo central creado en alguna de nuestras experiencias terrestres. El alma desea trascender, resolver, comprender, integrar, avanzar, evolucionar.

¿Cómo ayuda la terapia transpersonal? ¿Cuáles son las fases terapéuticas?
La primera clave es **darse cuenta:** hacer consciente lo inconsciente.

La humanidad sigue sumida en la robotización inconsciente actuando por inercia sin percatarse del para qué vive lo que vive. Cada ser humano tiene

"su asunto principal de base", aderezado con sub productos que enmascaran el trauma central, por tanto es indispensable hurgar en el interior y reflejar los síntomas.

¿Qué encontramos en lo inconsciente?: patrones repetitivos, herencias del árbol sistémico, creencias limitantes, bloqueos ya sean mentales o emocionales, afectaciones energéticas, asuntos pendientes, no reconocidos, no resueltos, la sombra, memorias clausuradas que interaccionan con nuestro presente, duelos, resistencias por todo aquello que no aceptamos...

Explorar el inconsciente es otra de las premisas fundamentales en el abordaje terapéutico y para ello hay diversas vías adaptativas a las necesidades de cada persona.

¿Y después qué? ¿Es suficiente darse cuenta?
Una vez hecha la indagación y activada la comprensión, estaríamos listos para **pasar a la acción.** Aunque tomar conciencia es en sí mismo un acto sanador, no basta si no nos ponemos manos a la obra para cambiar nuestros conflictos internos. Y es en este punto donde muchas personas que han hecho un trabajo personal de autoconocimiento se quedan anclados.

El cambio requiere compromiso, lucidez, constancia, determinación y esfuerzo. Es importante considerarlo como un proceso puesto que no se desliga uno de las inercias adquiridas en tantos años con un chasquido de dedos. Nos sanamos nosotros mismos. La evolución es un reto particular del que todos formamos parte y es para los valientes, los que están dispuestos a salir del victimismo y asumir su propia responsabilidad en su cocreación de vida abrazando su proceso con paciencia, coherencia y amor a uno mismo.

Resulta maravilloso contemplar alzar el vuelo de mariposa a aquellos que durante tanto tiempo se sintieron orugas. Y en eso consiste el acompañamiento transpersonal cuyo objetivo principal es reconectar con la esencia, con la trascendencia de lo eterno, con el Ser. Aunque para ello debamos previamente emprender ese viaje hacia el interior, detectar las distorsiones que nos hacen sentir "desconectados" y volver a sintonizarnos con quien somos, encontrando la paz en el presente y habituándose a los estados meditativos de conexión.

Paralelamente, y según nos sentimos más ligeros de las cargas que nos lastran, comenzamos a sentir el impulso de aportar y estamos listos para ofrecer como contribución nuestras propias experiencias a otros, tendiendo manos igual que a nosotros nos las tendieron en su momento. En ese instante se despliega la misión de vida, poniendo al servicio de otros la empatía por los tramos previos recorridos y el amor integrado en el corazón. Desplegando la evolución y la aportación redescubrimos el gozo de ser.

RISOTERAPIA

LA RISA COMO FORMA DE TERAPIA

Mucha gente está sumergida en un mar de confusión donde no se permite si quiera el poder reír, ya que una de nuestras creencias limitantes es pensar que no tenemos derecho cuando estamos atravesando una crisis profunda (familia, pareja, trabajo, etc).

Pero si todo aquel que participa en un taller de Risoterapia comprueba de primera mano los beneficios que en el momento se experimentan con dicha terapia.

Un taller de Risoterapia es un encuentro con nosotros mismos en ese momento, sin importar las circunstancias, aunque vayamos acompañados de amigos o familiares.

¿Qué es la risa?
La risa es un lenguaje universal utilizada por todos los seres del mundo, pero que no utiliza el lenguaje verbal, si no más bien expresiones a través de sonidos, como explica el profesor Pio Ricci Bitti:" todo el cuerpo participa cuando nos entregamos a la risa".

Algunos investigadores del campo de la risa afirman que nuestro cerebro no distingue entre la risa fingida y risa real, ya que tanto una como otra aportan los mismos beneficios.

Algunos investigadores del campo de la risa afirman que nuestro cerebro no distingue entre la risa fingida y risa real, ya que tanto una como otra aportan los mismos beneficios

La risa es una manifestación de bienestar y alegría.
Cuando nos reímos estamos aportando al organismo los siguientes beneficios físicos:

1. Ventilación de los pulmones,
2. Mayor flujo de oxígeno en la sangre, mejorando las funciones del cerebro y

ESTHER SAIZ RODRIGO
TERAPEUTA TRANSPERSONAL. COACH TRANSPERSONAL
RISOTERAPEUTA
ayudatranspersonal.com

del organismo en general,
3. Aumento del ritmo cardíaco,
4. Liberación de las hormonas endorfinas, incrementando la sensación de bienestar y placer a la par que se pueden aliviar dolores.

Y en **las emociones:**
1. Atención plena en el aquí y ahora,
2. Alejarse de los pensamientos tóxicos,
3. Diversión, espontaneidad,
4. Comunicación,
5. Poner plena conciencia en lo que ocurre en el momento presente,

Hay personas con una gran predisposición a la risa mientras otras necesitan encontrar una causa de verdadero peso para soltar una carcajada, pero el verdadero mensaje que podemos transmitir cuando sonreímos es **confianza, alegría y estar en paz.**

¿Pero…quien inventó realmente la risoterapia?
A lo largo de la historia ha habido pensadores, escritores, médicos, culturas o filosofías que han recurrido a la risa como forma de expresión y como beneficio para la salud, mientras que otras la rechazaron, manipularon e incluso repudiaron.

Cuando he preguntado a las personas participan en un taller de Risoterapia qué piensan que vienen a hacer, la respuesta es variopinta, no coincidiendo nunca con la realidad.

La **sorpresa**, el **bienestar**, la **felicidad**, **compañerismo**, **amistad**, **alegría** que han encontrado participando es asombroso. Entonces es cuando compruebo una vez más los beneficios que la risa tiene sobre nosotros.

Deseo hacer hincapié en qué somos nosotros mismos quienes generamos ese bienestar en nuestro organismo, ayudados claro está del terapeuta. No hay varitas mágicas, solo la **magia de la risa.**

Los talleres de risoterapia tienen un hilo conductor y se siguen unas pautas:
- Presentación, atención, respiración
- Movimientos corporales para calentar y disociar,
- Juegos variados que constituyen el bloque de la risoterapia
- Juegos del yoga de la risa
- Cadena de relajación, visualización, abrazos, masajes.

No hay un perfil específico para asistir: niños, adultos, personas con discapacidad cognitiva, tercera edad, todo puede hacerse realidad si en ti está.

CÁBALA
PSICOANÁLISIS DESDE EL
EL ÁRBOL DE LA VIDA (MÉTODO HAUT)

CARMEN HAUT
AUTORA DEL MÉTODO
26 AÑOS DE DESARROLLO E INVESTIGACIÓN
carmenhaut.com

El Alma repara los errores, sana las fracturas, comprende los malos momentos y localiza las nuevas corrientes de oportunidades. Regenera los sentidos y despierta la Consciencia de lo verdaderamente importante para cada uno. En la estructura del Árbol de las Vida se descubre un holograma completo del cuerpo humano.

EVOLUCIÓN SÍ, ADIVINACIÓN NO

De manera individual se puede localizar la situación que tiene en ese momento de su vida y utilizarlo como vía de evolución. Descifra tus códigos internos, revela la realidad profunda del comportamiento e invita a modificar aquellos aspectos que ralentizan la evolución. El método Haut es una ciencia evolutiva, no adivinatoria.

ES REVELACIÓN CONTINUA, NO UNA LECTURA ESTÁTICA

En cada parte del árbol, con cada herramienta, con cada ejercicio, la estructura parece desdoblarse y revelar sus secretos... solo para aquellos que desean evolucionar, profundizar en si mismos. Cámaras herméticas que no se abrirán para el necio. Solo para aquel que está preparado, los Cuatro Mundos abren sus espacios revelando realidades mayores.

Estas revelaciones se quedan en "datos" si no hay acción, y sin progreso, no hay más revelación. Datos que uno cree tener, letras muertas, escritos dormidos, pero un cuaderno lleno de magia para el momento necesario. Cuando lo necesite, la información se despertará y mostrará el camino a seguir, ya que

la Cábala no da revelaciones cuando uno va a buscarla con fines banales, sino cuando realmente lo necesita. Este es el verdadero sentido hermético de la Cábala. El espíritu sabe y calla. Nada que revelar, nadie a quién mostrar lo que no entendería.

CUATRO MUNDOS, CUATRO ELEMENTOS

La Cábala no te deja avanzar de manera desproporcionada. Los cuatro niveles se despiertan a la vez para corregir aquellos aspectos que necesitan un avance y retiene los potenciales hasta que se puedan liberar en una mejor expresión. Es un paseo iniciático por todos los senderos del Árbol de Vida. Un viaje al mundo de las emociones y los pensamientos para recomponer un puzzle alterado con piezas de dos familias genéticamente diferentes: los padres.

Comienza con un proceso de regeneración de los tejidos del Alma. Comprendiendo y actuando sobre lo más fácil y común que tenemos a mano, juegos simples, para repercutir sobre lo más difícil de resolver sin que adentre al dolor; pues este sale liberado desde la consciencia. Ganando alegría y ganas de aprender.

En cada parte del árbol la estructura parece desdoblarse y revelar sus secretos… solo para aquellos que desean evolucionar

Así el Espíritu abre la comunicación con los planos terrenales y revela al individuo una versión mejor de su persona con unos valores diferente y más de acuerdo con el Todo. Sintonías mejores de vida.

SOMOS DIAMANTES EN BRUTO

Destellos de luz vislumbramos cuando somos niños sabiéndonos poseedores de éstos. Pero cuando las etapas más tiernas fueron truncadas, este diamante espera al "artista" que sepa sacar la pieza más deslumbrante. Un Amor que nos rescate de las viejas maneras de sufrimiento. Pero ese artista se llama "Vida".

Niñez y adolescencia crean las bases que darán los futuros de todos nosotros. Estas etapas, a nivel interno crean las estructuras más solidas de nuestra identidad y los agentes externos se encargan de acercarnos "oportunidades" para transformarlas si fueron negativas, o potenciarlas si fueron positivas. Andar por los senderos del Alma traerá también nuevas oportunidades que pertenecen a otras corrientes de Consciencia más positivas.

El "Método Haut" tiene herramientas para que esos brillos se conviertan en salud y felicidad. Amor por ti y deseos de mejorar es lo que se necesita para ser llamados a la Cábala.

EL FENG SHUI DE LA COCINA

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

Según la sabiduría oriental del I Ching y el Feng Shui hay dos energías principales que nos influencian: la energía que recibimos cuando nacemos y que se refleja en nuestro Hexagrama Natal (I Ching), y la energía que viene del Feng Shui del espacio que habitamos. La primera es una influencia interna y la segunda es externa. Además, estás dos influencias se verán afectadas con el trabajo altruista que desarrollemos hacia los demás a lo largo de nuestra vida.

Si una vivienda está en contra de la regla natural de la armonía –según el Feng Shui - será un obstáculo para nuestro éxito, nuestra vida personal y/o nuestra salud.

El Feng Shui pretende modelar la energía "Chi". Si la energía "Chi" positiva se dispersa, no nos sirve de nada. La energía positiva debe potenciarse para poder obtener su máximo beneficio, así como es ne-

cesario dispersar la energía negativa para que no nos perjudique o por lo menos para minimizar sus efectos.

EL FENG SHUI DE LA COCINA

El Feng Shui considera que la cocina es una metáfora del estado de ánimo y de salud de una persona. Cuanto más cálida, acogedora, limpia y eficiente sea tu cocina, más saludable estarás y podrás prosperar en todos los aspectos: emocional, físico y espiritual.

El Feng Shui de la cocina se basa en el uso de tres elementos básicos: el Agua, el Fuego y el Metal, que son los que transforman las materias primas en alimentos elaborados y los conservan. En la cocina tenemos tres áreas muy importantes: el fogón (Fuego), el frigorífico (Metal) y el fregadero (Agua). Estos elementos forman lo que se conoce como "el triángulo de trabajo" en la cocina. Nunca deben colocarse juntos el fogón, el fregadero y el frigorífico. La mejor ubicación para el frigorífico es a la izquierda del fogón, pero no a continuación y el fregadero debe colocarse a la derecha del fogón, pero con algún mueble entre medias.

Cuanto más cálida, acogedora, limpia y eficiente sea tu cocina, más saludable estarás y podrás prosperar en todos los aspectos: emocional, físico y espiritual

En lo que a colores se refiere, hay que procurar evitar el rojo o el negro para no saturar con los elementos de fuego y agua. Lo ideal es apostar por tonos que transmitan tranquilidad, como color madera natural, el beige o el crema; verdes manzana suave para promover el crecimiento económico o azul claro para incentivar la comunicación. Colores como el naranja o el amarillo son cálidos, pero potencian la tendencia a comer constantemente.

La organización de la cocina resulta fundamental en el Feng Shui, tanto que, el mantenimiento del orden y la limpieza es un elemento clave para conseguir sacar el máximo provecho de la energía positiva que acumulamos en esta habitación. Cuchillos, cubiertos y herramientas de cocina han de volver a su lugar una vez utilizados, lo mismo que los útiles de limpieza tales como fregonas o escobas que, por otro lado, deben guardarse siempre limpios.

Si tenemos en cuenta que, para el Feng Shui, la cocina es un espacio eminentemente familiar, prescindir de los elementos electrónicos en la misma (televisiones, radios o teléfonos) potenciará la comunicación entre los miembros.

ENTREVISTA ESPACIO HUMANO

MIKEL LIZARRALDE

Mikel Lizarralde es muy joven, alegre y cercano, pero con un alma muy vieja. Tiene una visión clara sobre la vida y la muerte, ya que desde muy niño posee la capacidad no solo de ver, sino de comunicarse con los espíritus y percibirlos con todos los sentidos, así como predecir acontecimientos futuros.

Está considerado como uno de los mejores médiums a nivel internacional. Participa en eventos y conferencias por todo el mundo y dirige el Instituto de Ciencias Intuitivas y Terapéuticas de San Sebastián ''Izarpe'' desde 2008.

¿Cuándo tomaste conciencia de tu mediumnidad?
La mediumnidad llegó a mí de forma natural. Yo tenía percepciones especiales, sentía las energías de las plantas, de los animales, entendía lo que los perros me decían, cosas que yo vivía como algo natural.

Recuerdo cuando empecé a ir andando al colegio con otros chavales, mi hermano mayor y sus amigos. Durante ese camino solitario yo iba hablando solo, jugando y cantando canciones con Marisol.

Mi hermano se avergonzaba de mis cosas y les decía a mis padres "Mikel habla solo" así que en casa me tenían por un niño imaginativo y teatrero.

Un día, en la casa natal de mi padre, había una foto de una prima que murió arrollada por un tren. Al verla, yo pregunté: "¿Qué hace aquí Marisol?". "No", me dijeron, "esta es Mariángeles". Era la misma que me acompañaba y cantaba conmigo en el camino al colegio.

En una ocasión, en un campamento de fin de semana con el colegio, por la noche sentí una energía heladora, un frío que se me metió por todos los huesos. Me despertó la presencia de Juanito, un familiar que estaba en el hospital, diciéndome: "Mañana me voy a morir".

Yo me puse fatal, con un dolor muy fuerte en el estómago, y quería llegar a casa, necesitaba contarlo. A todos les dije que Juanito se iba a morir, que fueran a verlo. Cuando llegué del colegio estaban todos llorando porque acababan de llamar para decir que Juanito había muerto.

Mis padres se asustaron un poco. Yo empecé a llorar y a sentirme culpable. Pensaba que yo lo había provocado por decirlo, que yo había tenido la culpa.

Pasé un periodo retraído, en el que no quería hablar. Algunas veces se me presentó Juanito para decirme que estaba bien, pero durante tiempo tuve rechazo.

ESCONDÍA LA MEDIUMNIDAD A TRAVÉS DE LAS CARTAS.
A los 14 años descubrí la Baraja Española como adivinación. Ya no era Mikel quien decía las cosas que iban a pasar, eran las cartas, y yo me servía de ellas como soporte.

Más tarde, me compré un Tarot y hacía consultas. Y siempre decía: esto lo dice el Tarot. El detonante de que si yo lo decía ocurrirían las cosas, me marcó. Juanito me dejó mucho miedo.

Recuerdo ver imágenes como si estuviera viendo la televisión, sentía calor y frío, a veces tenía sensaciones y ganas de vomitar. Yo nunca me he querido dedicar a esto.

CUANDO TENÍA VISIONES DECÍA QUE HABÍA TENIDO UN SUEÑO, PERO DESPIERTO.
En el año 94 vi a Marilyn Rossner en Antena 3 y me impactó. Más tarde una amiga me invitó a verla en el Palacio Miramar. No me dió mensaje, ni me miró, pero al final de la conferencia, cuando dijo que ofrecía dos becas para ir a Canadá, me encontré frente a ella.

"¿Qué haces -me dijo- a qué te dedicas.? Tú tienes el don sin desarrollar. Escríbeme. No me olvidaré de ti." Sentía la necesidad de aprender, pero yo no quería trabajar la mediumnidad. Era el mes de Agosto y en Abril me fui a Montreal.

Durante dos años y medio me formé en su escuela, sobre todo en comunicación mediúmnica. Me enseñaron técnicas y prácticas que me ayudaron a

Escondía la mediumnidad a través de las cartas

16 PROMOCIÓN

FORMACIÓN DE MAESTROS DE LA ENERGÍA DE TAO YIN K.Y.

El Tao Yin es una joya guardada desde siglos:

- Restablece la circulación de los diferentes cuerpos del ser humano
- Realinea la estructura mecánica
- Expande la conciencia
- Nos enseña a pulsar le interruptor interno de la energía

Aprenderás con Mª Stella Murias, instructora certificada por Mantak Chia, responsable de traer el Tao Yin a España y de crear el sistema pedagógico de Tao Yin KY:

- Completa descripción y aprendizaje de más de 100 movimientos
- Anatomía para el movimiento
- Bioenergética Taoísta
- Talleres mensuales destinados a aprender como persona y profesor

Inicio el 25 de Octubre 2019.
Un fin de semana al mes durante 3 años
Charla de presentación: 5 de octubre a las 18:00 hrs

C/ TALAVERA 2 (ENTRE C/SERRANO 205 Y 207). METRO COLOMBIA - TELF: 639 453 789 - INFO@TAOCENTER.ES - WWW.TAOCENTER.ES

entender mejor el mundo de los espíritus, consiguiendo que el don no me controlara a mí, y a comprender cómo podía establecer una comunicación segura, tangible y de ayuda para la persona.

En el 2006 me fui a Inglaterra, a la Unión Espiritualista Británica (SNU). Allí mejoré mi técnica y me enriquecí de las múltiples y distintas maneras de comunicarse con el más allá y de hacer videncia.

El espíritu es el que elige venir a quien va a darle el mensaje. siento esa conexión a nivel emocional

¿Qué es la muerte para Mikel Lizarralde?
La muerte no es el final. Nadie nace solo y nadie muere solo. Cuando estamos a punto de dejar este plano, vienen familiares a esperarnos y a recibirnos, es un proceso dual. Aquí lloramos al que se va y allí le dan la bienvenida.

La mediumnidad nos hace mirar cara a cara a la muerte, sin miedo alguno, y a la vez nos sirve de consuelo cuando los seres que amamos traspasan los límites de este mundo. Cuando sabes que la vida continúa, la muerte de tus seres queridos la ves de otra manera; sientes el dolor y la ausencia, pero sin sufrimiento.

¿Afecta la forma de morir en el tránsito al otro mundo?
Antes de que ocurra la muerte física, el alma empieza a salir del cuerpo. Hay personas que tienen un proceso más rápido que otras. Depende también de cuán conscientes eran de su muerte y sus creencias.

La actitud de los familiares durante el tránsito también es muy importante. Cuando siguen más cercanos a la Tierra y nos ven llorar quieren acercarse a nosotros, sienten que la familia los necesita y nos quieren ayudar. Los lloros y lamentos tipo “no te vayas”, “no me dejes”, “qué voy a hacer sin ti”, no ayudan; más bien los retienen en su proceso.

EL MUNDO ESPIRITUAL ES UN MUNDO DE AMOR Y COMPASIÓN.
Hay tránsitos más difíciles cuando las muertes son traumáticas, por accidente o suicidio, o cuando han sufrido un shock muy fuerte, donde no se reconocen como muertos. Creen que siguen en este plano como ocurre en la película "El sexto sentido". Pero cuando se dan cuenta, se despiden y van al plano de luz.

¿Cómo se les puede ayudar a hacer que ese paso sea más llevadero?
Orar y enviarles amor. El lenguaje del corazón es la intención. La emoción la reciben a la velocidad del pensamiento.

Hacer lo que sintamos con el corazón, una oración y una vela blanca para ayudarles a encontrar la luz.

Muchas personas dicen haber sentido la presencia de un ser querido después de su muerte. ¿Por qué se aparecen?
El mundo espiritual es un mundo de amor y compasión. No hay que tenerle miedo a la muerte ni al más allá, porque en realidad los espíritus lo que quieren es hacernos saber que no han muerto, que siguen guiándonos.

Las almas son una forma de energía amorosa. No pueden interferir en nuestra vida y lo que hacen es desde el amor incondicional, para que dejemos de tener miedo a ese otro mundo.

Se comunican más por el apego que siguen teniendo hacia nosotros. Vie-

nen a consolarnos y a ayudarnos a llevar mejor el duelo o a tomar las mejores decisiones. Desde el otro lado ven nuestro camino de vida y las decisiones que tomamos. No pueden interferir en nuestro libre albedrio, pero desde el amor si pueden ayudarnos a tener una vida acorde con nuestra misión de alma.

¿Cómo ves y sientes a los espíritus en una demostración pública, en una sala dónde hay más de doscientas personas?
La vida después de la muerte es una realidad. El otro mundo es una extensión de este. No es tangible, pero la comunicación es real, es verificable; cuando te hablan los oyes, tienes su percepción física, emociones, sensaciones, una comunicación que funciona de diferentes formas.

La persona muere con su conciencia, con su carácter, con su manera de ser. Siguen siendo ellos con sus virtudes y sus defectos. No viene el que yo quiero, viene el que más necesidad tiene de venir.

EL ESPÍRITU ES EL QUE ELIGE VENIR A QUIEN VA A DARLE EL MENSAJE. SIENTO ESA CONEXIÓN A NIVEL EMOCIONAL.
Veo la imagen, el busto, símbolos, colores y letras que se relacionan con el espíritu y que me ayudan a identificarlo. Siento las sensaciones físicas y psicológicas de cómo fue su proceso de muerte, y cuando empiezo a describir lo que veo, empiezo a sentir en mi cuerpo sus emociones, su carácter y su personalidad.

Dan evidencias de su vida en la Tierra. Algunas veces nos avisan de un peligro, un accidente, otras nos dan información sobre algo que estamos buscando o no comprendemos. La mayoría de las comunicaciones son más cercanas a la muerte, con el paso del tiempo se diluyen.

El mundo espiritual es un mundo de amor y compasión

¿Cómo sabes a quien tienes que darle el mensaje?
Es una luz más fuerte o notoria la que me lleva hasta la persona que va a recibir el mensaje. Siento una sensación que sale de mi plexo solar y me lleva a hablar, me arrastra hacia esa persona, y lo veo tan claro, que para mi no hay duda.

¿Necesitas prepararte antes de esas sesiones de mediumnidad?
Es necesario. Para mi es cómo un hábito, como un respeto hacía los espíritus y hacía las personas. Si me encuentro más cansado no pruebo carne ni alcohol. Me preparo, medito, hago una oración e invoco a los seres más elevados para que vengan y me ayuden a que los mensajes que reciba sean de ayuda para las personas y puedan aliviar su dolor.

Hay personas que dicen invocar a sus seres fallecidos y pedirles favores.
Hay que ser responsables y dejarles tranquilos. No es malo, pero solamente pedirles ayuda cuando realmente la necesitas y sabes que en ese problema concreto o decisión te pueden ayudar. Hay que saber pedir con concordancia.

¿Existen evidencias y pruebas científicas del más allá?
Todas las tradiciones espirituales han hablado de que con la muerte la vida no termina. No tenemos un alma, somos un alma.

Según estudios científicos, más de 25 millones de pacientes que han sufrido una E.C.M. (Experiencias Cercanas a la Muerte), corroboran lo que la física cuántica ya sabe, somos materia y energía a la vez.

Investigaciones recientes ponen de manifiesto que las ECM no obedecen a procesos químicos neuronales, sino que la conciencia va más allá de la muerte, una prueba más de que la vida continúa.

Muchos médicos corroboran que las personas que han pasado por esta experiencia pierden el miedo a la muerte, porque han estado allí y saben que no pasa nada y eso les cambia su manera de vivir.

¿Cómo ves el futuro de la humanidad?
Creo en los cambios que muchas personas podemos hacer. Unirnos desde el amor y vivir una vida con más sintonía con la tierra

17 CURSOS DE FORMACIÓN

Si el mundo de la salud y el desarrollo personal es tu vocación estos cursos son pueden ayudarte a seguir tu propósito

1 MAESTRO TERAPEUTA PROFESIONAL DE REIKI

Curso completo de 9 meses

Inicio 19, 21 septiembre. 2 grupos jueves tarde y sábado mañana. Un maestro terapeuta profesional de reiki debe contar con todas las herramientas. Este completo curso incluye formación completa en Reiki, técnicas de Meditación, gestión del estrés y coherencia cardíaca, Chi´ Quiro, terapia de chakras, magnetismo, filosofía budista.

CENTRO DE MASAJE MANUAL
Tl. 609 490 287
cmasaje.es

2 MAESTRO DE LA ENERGÍA DE TAO YIN K.Y.

Inicio 25 octubre

Tao Yin es una joya Taoísta guardada durante siglos, orientada a prevenir enfermedades, restablecer la salud al emperador y darle "poderes especiales" Sistema pedagógico eminentemente práctico, 200 horas anuales. 16 promoción. Fin de semana al mes de Octubre a Julio durante 3 años.
Conferencia 5 de octubre

TAO CENTER
Tl. 639 453 789
taocenter.es

3 INSTRUCTOR DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Inicio 28 octubre. online

Una formación dirigida a personas que deciden iniciarse o profundizar en un camino de conciencia, de lucidez y compasión, capacitándose para acompañar a otros en la práctica de mindfulness y meditación
Formación acompañada y **supervisadas por un tutor experimentado**, en las dudas teóricas, en las posibles dificultades.

SADHANA INTEGRAL
Tlf. 634 52 53 39
sadhanaintegral.com

4 AYURVEDA

Currículo completo de 3 cursos

Inicio Octubre. Prácticas clínicas. Dirección y profesorado nativo. Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda. Alimentación en la salud. Diploma avanzado en Ayurveda. Método clínico, diagnóstico y tratamientos de Ayurveda. Diploma de posgrado en Ayurveda. Con la garantía de APTN Cofenat

CENTRO DE ESTUDIOS AYURVÉDICOS
Tl. 600 236 954
centroayurveda.es

5 FORMACIÓN EN CONSTELACIONES FAMILIARES

Especialista en Nuevas Constelaciones Familiares - 340 horas. Máster en Nuevas Constelaciones Familiares- 600 horas.
Evaluación fenomenológica y sistémica de la capacidad Consteladora.

INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES BRIGITTE CHAMPETIER
Tl. 914 252 329
insconsfa.com

6 PROFESORES DE YOGA INTEGRAL

Formación de Yoga integral de la Asociación Shiva-Shakti de Yoga Integral. Duración total 500 horas. 2 ciclos formativos de 200 y 300 horas según estándar de la certificación internacional Yoga Alliance.

YOGA ORGÁNICO
Tl. 913 105 181
yogaorganico.org

7 FORMACIÓN RIO ABIERTO

Dirigido por Graciela Figueroa. Movimiento y Terapia psicocorporal y transpersonal. Cuidar el cuerpo, desplegar el corazón, escuchar el ser. Formación en intensivos de fin de semana

ESPACIO MOVIMIENTO RIO ABIERTO
Tl. 616 391 654
rioabierto.es

8 OSTEOPATÍA CRANEOSACRAL

Cursos en seminarios monográficos eminentemente prácticos, lo que permite al alumno familiarizarse rápidamente con las técnicas más eficaces; todas ellas adaptadas a la perfección a la Escucha Craneal, trabajando siempre a favor del cuerpo.

ESCUELA INTERNACIONAL DE ESCUCHA CRANEAL LALOUX
Tl. 636 405 128
laloux school.com

9 AYURVEDA

El Curso de Formación en Ayurveda se impartirá en un formato semi-presencial, y online. 3 opciones de especialización (Terapeuta Ayurveda, Nutrición y Terapeuta Manual en Ayurveda) Fines de semana de octubre hasta junio.
Presentación gratuita 20 de septiembre

HARIT AYURVEDA
Tl. 915 345 755
ayurvedasalud.com

10 DE LA TÉCNICA METAMÓRFICA AL MASAJE CELULAR

Inicio 3 de octubre
Duración: 32 horas. Dirigido a las personas que quieran aprender la Técnica Metamórfica de Robert St. John y los Principios Universales aplicados a la misma, visión que desarrolló Gastón Saint-Pierre y el Masaje Celular

CENTRO DE BIOESTÉTICA CARMEN BENITO
Tl. 915 064 162
carmenbenitobioestetica.com

11 FORMACIÓN EN CHI KUNG TRADICIONAL

Curso de formación duración 9 meses Inicio 20 de octubre. El chi kung o qi gong, son los ejercicios para la salud de la medicina china.

JANÚ RUIZ
Tl. 656 676 231
chikungtaojanu.com

12 GRAFOLOGÍA Y GRAFOTERAPIA

Para cualquier persona interesada en conocer el fascinante mundo de la Grafoterapia y sus diferentes aplicaciones en la vida diaria, tanto personal, como profesional. Profesores Alicia Ratia y Jesús Morales.

CENTRO DE GRAFOTERAPIA Y MEDICINAS ENERGÉTICAS
Tl. 915 321 835
centrodegrafoterapia.com

13 MACROBIÓTICA Y MEDICINA ORIENTAL

Toda la sabiduría de la Macrobiótica adaptada a nuestro tiempo. Certificación profesional como Consejero Macrobiótico. Programa curricular del "Kushi Institute". Estudios respaldados por Michio Kushi & "Asamblea Macrobiótica Internacional". Niveles I, II y III

ESCUELA DE VIDA
Tl. 695 309 809
escueladevida.es

14 CONSTELACIONES FAMILIARES Y TRANSGENERACIONAL

11 módulos teórico-prácticos de fin de semana en 2 niveles de 14 horas/módulo
Horarios: Sábado: 9:00-19:30 h
Domingo: 9:00-14:00 h
Inicio: 19-20 octubre

CENTRO AILIM
Tl. 917 776 672
centroailim.es

15 HIPNOSIS ERICKSONIANA

Formación .Del 4 al 8 de diciembre. El lenguaje Ericksoniano, la creación de metáforas adecuadas y las técnicas Ericksonianas son herramientas insustituibles para el desarrollo personal y profesional. Imparte Luis Bueno

INSTITUTO POTENCIAL HUMANO (IPH)
Tl. 915 335 290
institutopotencialhumano.com

16 FORMACIÓN DANZA-YOGA-TERAPIA

Dirigido por Mariano Castillo. Desplegando la creatividad del ser con el movimiento, danza, música, energía, masaje, voz, respiración, expresión, trabajo con los personajes, asanas, meditación en quietud y movimiento, atención, conciencia, conexión. Formación en 9 intensivos de fin de semana o los martes.

MUNAY RIO ABIERTO
Tl. 656 64 85 92
munayrioabierto.es

17 HIPNOSIS Y REGRESIONES

Método Flash Back con Ricardo Bru. Inicio octubre. La formación completa consta de seis niveles: El nivel cero o curso de iniciación, puede ser realizado también como curso terapéutico para solucionar problemas personales. Y los niveles 1-A, 1-B, 2, 3 y 4 profundizan en diferentes aspectos para llegar a la maestría de la hipnosis terapéutica.

RICARDO BRU - FUNDACIÓN BLANCAMA
Tl. 676 580 930
blancama.org

Septiembre

9 Lunes

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

4 Miércoles

NO ULTRAIZQUIERDA, LO DÉBIL DE LA ERA DE ACUARIO; SI VIDA, LO FUERTE DE LAS 12 ERAS; IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS
Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 767 335

5 Jueves

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

7 Sábado

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

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

8 Domingo

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

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

9 Lunes

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

11 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

REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO PERSONAL Y EVOLUCIÓN
Hora: 18:00
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

COLOQUIO POSTVACACIONAL. ESTE VERANO ¿QUÉ TE FALTÓ? ¿QUÉ TE ESTORBÓ?
Hora: 20:00
Imparte: Carmen Risueño
Lugar: SEFLOR

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

12 Jueves

LAS INFINITAS POSIBILIDADES DE LA ESCUCHA
Hora: 19:00
Imparte: Michael Laloux
Lugar: Escuela Internacional de Escucha Craneal Laloux

13 Viernes

CONFERENCIA SOBRE TAI CHI - CHI KUNG
Hora: 19:00
Imparte: Olvier Barrie, instructor Senior del Sistema Tao Curativo de Mantak Chia
Lugar: Tao Center
Confirmar asistencia
Tl. 639 453 789

PRESENTACIÓN GRATUITA DE LA FORMACIÓN EN AYURVEDA: AYURVEDA PARA MANTENER Y RECUPERAR EL EQUILIBRIO EN TU VIDA
Hora: 19:00
Imparte: Pilar Franco de Sarabia
Lugar: Harit Ayurveda
Confirmar asistencia

CONSULTA GRATUITAS DE I CHING, FENG SHUI
Lugar: La Biotika
*Actividad gratuita si gastas 5€ en Ecotienda La Biotika
Reservas: actividades@labiotika.es

MEDICINA INTEGRATIVA, SENTIDO COMÚN, CIENCIA Y FILOSOFIA ORIENTAL
Imparte: Txiki Soto
Lugar: Salud Zen
Reservas: 646 17 13 01

14 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

15 Domingo

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

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

16 Lunes

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

18 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 LA TERAPIA DE SONIDO + MEDITACIÓN CUENCOS CUARZO
Hora: 19:00
Imparte: Juan José Hervás
Lugar: Centro Ailim

PROFUNDIZANDO EN LOS REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMEINTO
Hora: 19:15
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

BIODANZA: SESIÓN ABIERTA GRATIS
Hora: 20:00
Lugar: Vallecas
Reservar en el Tl. 661 400 269

19 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

BIODANZA: SESIÓN ABIERTA GRATIS
Hora: 20:30
Lugar: Espacio Encuentro
Reservar en el Tl. 646 895 014

20 Viernes

TAO DE LA SALUD PARA TIEMPOS REVUELTOS
Hora: 19:00
Imparte: Javier Manrique de Lara, instructor Certificado por Mantak Chia
Lugar: Tao Center
Confirmar asistencia
Tl. 639 453 789

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. 622 835 277

Centro
de meditación
de Self-Realization
Fellowship
C/ Dr. Federico
Rubio y Galí, 73
Tl. 678 906 005

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

21 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

22 Domingo

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

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

23 Lunes

CHARLA: MEDITACIÓN TRASCENTAL, CÓMO LIBERAR ESTRÉS DE MANERA SENCILLA
Hora: 19:00
Imparte: Pilar Franco de Sarabia
Lugar: Harit Ayurveda
Confirmar asistencia

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

BIODANZA: SESIÓN ABIERTA GRATIS
Hora: 20:30
Imparte: Beatriz Palomares
Lugar: zona Tirso de Molina
Reservar en el Tl. 627 129 373

25 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

REGISTROS AKÁSHICOS COMO HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO PERSONAL Y EVOLUCIÓN
Hora: 18:00
Imparte: María José Trillo
Lugar: Ecocentro

VIVENCIA ESENCIAL, LA FILIACIÓN DIVINA DEL SER HUMANO
Hora: 19:30
Lugar: ADASEC
Confirmar asistencia Tl. 683 407 410

BIODANZA: SESIÓN ABIERTA GRATIS
Hora: 20:30
Imparte: Beatriz Palomares
Lugar: zona Legazpi
Reservar en el Tl. 627 129 373

BIODANZA: SESIÓN ABIERTA GRATIS
Hora: 20:00
Lugar: Vallecas
Reservar en el Tl. 661 400 269

26 Jueves

CHARLA SOBRE LA MEDITACIÓN PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD
Imparte: M José González, psicóloga
Lugar: C/ Fuencarral, 134, 1 C
Imprescindible reservar plaza:
Tl. 690 265 920

BIODANZA: SESIÓN ABIERTA GRATIS
Hora: 20:30
Lugar: Espacio Encuentro
Reservar en el Tl. 646 895 014

27 Viernes

CHI KUNG DE CAMISA DE HIERRO Y LA ENERGÍA DE LA TIERRA
Hora: 19:00
Imparte: Javier Manrique de Lara, instructor Certificado por Mantak Chia
Lugar: Tao Center
Confirmar asistencia
Tl. 639 453 789

28 Sábado

BIODANZA: SESIÓN ABIERTA GRATIS
Hora: 12:00
Imparte: Beatriz Palomares
Lugar: Villalba
Reservar en el Tl. 627 129 373

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

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

29 Domingo

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

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

30 Lunes

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

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

BIODANZA: SESIÓN ABIERTA GRATIS
Hora: 20:30
Imparte: Beatriz Palomares
Lugar: zona Tirso de Molina
Reservar en el Tl. 627 129 373

Octubre

2 Miércoles

NO ULTRAIZQUIERDA, LO DÉBIL DE LA ERA DE ACUARIO; SI VIDA, LO FUERTE DE LAS 12 ERAS; IZQUIERDA Y DERECHA MODERADAS
Hora: 18:30
Lugar: Cultura Natural
Confirmar asistencia
Tl. 636 767 335

5 Viernes

PRESENTACIÓN DE LA FORMACIÓN MAESTROS DE LA ENERGÍA DE TAO YIN K.Y
Hora: 19:00
Imparte: Javier Manrique de Lara, instructor Certificado por Mantak Chia
Lugar: Tao Center
Confirmar asistencia
Tl. 639 453 789

Escuela Internacional de Escucha Craneal Laloux
C/ Abada 2
Planta 2º 8 izq
Tl: 636 405 128

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
1ª planta
Tl. 91 429 07 80

La Biotika
Restaurante
C/ Amor de Dios
Número 3
Tl. 91 429 07 80

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

Tao Center
C/ Talavera 2
Tl. 639 453 789

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

CENTRO ESTUDIOS AYURVEDICOS
621 20 30 21

Biodanza

ESPACIO ENCUENTRO - SANDRA DE RIVAS
Tl. 633 296 978

ESCUELA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO DE MADRID CENTRO Tl. 661 400 269

BEATRIZ PALOMARES Tl. 627 129 373

Cábala

MÉTODO HAT - CARMEN HAUT
Tl. 670 205 985

Casas Rurales y de Salud

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

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

Constelaciones Familiares

INSTITUTO DE CONSTELACIONES FAMILIARES BRIGITTE CHAMPETIER
Tl. 91 425 23 29
CENTRO FLOR DE LIS - MARTA CELA
Tl. 629 65 96 28

Craneosacral

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

Chi Kung/Qi Gong

JANÚ RUÍZ
Tl. 656 676 231

Desarrollo Personal

FORMACIÓN ONLINE TERAPIA INTEGRAL. SADHANA ESCUELA DESARROLLO INTEGRAL
www.sadhanaintegral.com

CURSO ACELERADO DE EVOLUCIÓN
Tl. 626 15 26 88

VIVENCIA ESENCIAL
Tl. 683 407 410

Dietética

COOK AND RELAX
lacocinaalternativa.com

ESCUELA DE VIDA MARÍA ROSA CASAL
Tl. 695 309 809

Ecotiendas/Herbolarios

ESPACIO ORGÁNICO
Tl. 91 657 25 15

ECOCENTRO Tl. 91 553 55 02

Feminidad

GUADALUPE CUEVAS
Tl. 615 519 703

MÉTODO AVIVA
Tl. 638 43 73 89

ARTEMISA DANA
Tl. 620 59 68 14

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

Macrobiótica

LA BIOTIKA
Tl. 91 429 07 80

ESCUELA SALUD ZEN - TKIKI SOTO
Tl. 646 17 13 01

Masaje

CENTRO DE MASAJE MANUAL
Tl. 609 49 02 87

Meditación/Mindfulness

CURSO DE MEDITACIÓN PARA MANEJO DE LA ANSIEDAD
Tl. 690 265 920

Método Aviva

ADRIENN BELICZKY
Tl. 638 43 73 89

Nutrición Ortomolecular

TERESA PELÁEZ
Tl. 91 400 89 53

Odontología natural

DRA. CECILIA LEÓN
Tl. 91 128 56 15

ISIDRO Y MÁRQUEZ
Tl. 91 128 86 86

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

Rebirthing

Reflexología Podal

CARMEN BENITO
Tl. 696 052 842

Registros Akáshicos

MARÍA JOSÉ TRILLO
Tl. 696 078 626

Registros Akáshicos

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

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

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

Reiki

ALIANZA ESPAÑOLA DE REIKI
Tl. 91 766 04 23

CENTRO DE MASAJE MANUAL
Tl. 609 49 02 87

Restaurantes

ECOCENTRO
Tl. 91 553 55 02

ESPACIO ORGÁNICO
Tl. 91 657 25 15

LA BIOTIKA
Tl. 91 429 07 80

Rio Abierto

MUNAY RIO ABIERTO. DANZA-YOGA-TERAPIA - MARIANO CASTILLO
Tl. 656 64 85 92

FORMACIÓN RIO ABIERTO. GRACIELA FIGUEROA Tl. 616 391 054

Risoterapia

AYUDA INTEGRAL
Tl. 622 55 89 28

Tai Chi

Tao

TAO CENTER
Tl. 639 453 789

Terapia Floral

CENTRO AILIM
Tl. 91 777 66 72

Terapia Floral

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

Prevenir enfermedades
Conservar la salud
Enfermera hospitalaria.
Terapia Floral Integrativa
Terapia Gestalt. Análisis transaccional
Eneagrama de la personalidad
Maestría Reiki Usui.
Reflexología podal
También en SEFLOR
629 677 047
www.crecimientointerior.com

TRCD

Vacaciones

VACACIONES DESCONECTA
Tl. 619 718 932

VACACIONESEN GREDOS
Tl. 677 04 40 39

DEPURA IBIZA
depuraibiza.com

Yoga

SHADAK, RAMIRO CALLE
Tl. 91 435 23 28

SIVANANDA YOGA
Tl. 91 361 51 50

Ventas - Alquileres - Traspasos

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

SE ALQUILA PRECIOSA HABITACIÓN MUY LUMINOSA CON BAÑO PRIVADO Y WIFI EN C/ ORENSE, NUEVOS MINISTERIOS. CON DERECHO A USO DE COCINA (SOLO VEG) Y SALA DE YOGA. NO FUMADORES **TL. 664 462 368**

SE ALQUILA SALA DE 72 M DIÁFANA SIN COLUMNAS, LUMINOSA, BUENAS CALIDADES, EQUIPO MUSICAL, SUELO MADERA, INSONORIZACIÓN. DESPACHO 11 M, POR HORAS, O DIAS. DELICIAS. **656 648 592**
MUNAYRIOABIERTO@GMAIL.COM

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

EL ÁTICO ALQUILA SALA DE 40 M EN CALLE FRANCOS RODRIGUEZ, 47
91 450 35 07 - 691 480 916
CENTROELATICO.ORG

ALQUILO DESPACHO TRANQUILO Y LUMINOSO EN ZONA GOYA RETIRO. **TL. 609 889 557**

Mensajes

Chica madrileña desea conocer a chica hasta 40 años para amistad y lo que surja. Soy de signo cáncer y afín a la revista

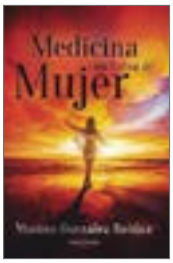
Tf 676 793 864.
Elakelarredemarisa@yahoo.com

¿Quieres enviar un mensaje al tablón?

1) Por e-mail:
clara@espaciohumano.com,

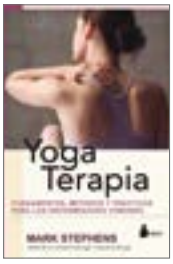
o 2) Por correo postal:
Espacio Humano C/ Gabriel García Marquez, 4 planta 1 - 28232 Las Rozas, Madrid

- Solo actividades gratuitas.
- NO cogemos mensajes por teléfono. Máximo 40 palabras
- .
- ES IMPRESCINDIBLE EL ENVÍO DE UNA COPIA DEL DNI por la seguridad de todos
- Gracias



MEDICINA CON FORMA DE MUJER
Marcos González Roldán
PUNTO ROJO

La vida y su sentido, el hombre y sus sueños, la evolución y el misterio de la existencia son algunos de los contenidos vitales de esta novela. Tres protagonistas comienzan a dar sus primeros pasos hacia el cambio, se encuentran en el umbral del DESPERTAR.



YOGA TERAPIA
Mark Stephens
SIRIO

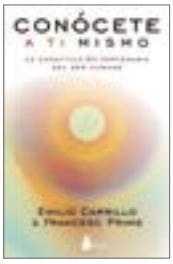
Esta completísima guía recoge más de cincuenta dolencias y nos muestra cómo adaptar la práctica en cada caso, integrando esta disciplina en un enfoque holístico de la salud. Además, incluye claves sobre cómo nuestros hábitos de vida influyen en nuestros desequilibrios y enfermedades.

MANUAL PRÁCTICO DE CONSTELACIONES FAMILIARES
Alejandra Mitnik Fischman
EDICIONES OBELISCO

Ideal para aquellas personas que quieran empezar a constelar. De forma clara te enseña a utilizar la técnica de las constelaciones familiares. Si lo que te interesa es resolver temas personales por ti mismo, podrás hacerlo a través de la innovadora propuesta de las autoconstelaciones.

GUÍA PARA SUPERAR LOS PENSAMIENTOS ATEMORIZANTES, OBSESIVOS O INQUIETANTES
Dra. Sally M. Winston y Dr. Martin N. Seif
SIRIO

Esta extraordinaria guía te ofrece una terapia, de tipo cognitivo-conductual, bien fundamentada, que te ayudará a liberarte de los pensamientos angustiantes; superar los sentimientos de culpa, vergüenza y soledad que pueden acompañar a dichos pensamientos; y reducir tu ansiedad general.

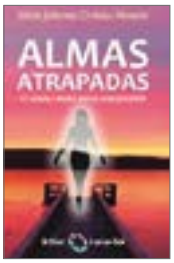


CONÓCETE A TI MISMO
Emilio Carrillo & Francesc Prims
SIRIO

El camino del autoconocimiento y la «transformación en Dios» cuenta con mapas que han sido trazados por sabios y sabias de distintas épocas y culturas. Uno de los más sólidos y contrastados es el que tiene como base la constitución septenaria del ser humano. (estamos formados por 7 cuerpos).

VIVIR SIN SUFRIMIENTO
Sergio Marina
SIRIO

Esta obra, repleta de ejercicios prácticos, es una magnífica guía para el autoconocimiento y la transformación interior. Muy fácil de leer incluso para los neófitos, es tan clara y directa como sustanciosa, tan profunda y rigurosa como amable y accesible, tan aleccionadora como cercana.

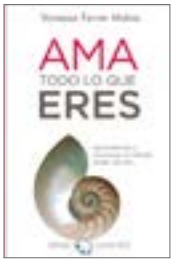


ALMAS ATRAPADAS
Marie Johanne Croteau-Meurois
Isthar Luna-Sol

¿Qué ocurre con las almas de quienes dejan nuestro mundo de manera repentina, en condiciones difíciles o incluso dramáticas? ¿Qué es lo que atraviesan y qué podemos hacer para ayudarlas? En Almas Atrapadas, Marie Johanne Croteau-Meurois resuelve estas y otras dudas. 12 casos reales para comprender.

EL LIBRO SECRETO DE JESHUA (TOMO II)
Daniel Meurois
ISTHAR LUNA-SOL

Segundo tomo de la epopeya iniciática escrita por Daniel Meurois para restituir lo que fue realmente la vida de Jesús el Cristo. Fruto de 4 años de incesante trabajo en la Memoria Akásica, esta obra única -por su contenido y su calidad literaria- es capaz de transformar los corazones.



AMA TODO LO QUE ERES
Miguel Ruiz Jr. Y HeatherAsh Amara
ISTHAR LUNA-SOL

Este libro nos abre el camino de descubrimiento y reconocimiento de uno mismo, donde tenemos que aprender a amar con paciencia todo lo que somos, sin dejar ninguna de nuestras partes de lado, sin excluir nada lo que en este momento estamos experimentando. Hay asumir la responsabilidad de nuestra vida.

DEL 10 AL 13 DE OCTUBRE

FORO CIENCIAS ESPIRITUALES Y TERAPIAS NATURALES

Del 10 al 13 de Octubre. Entrada libre. Lugar: Gran Via 13

Un foro donde poder encontrar la respuesta a esas dudas e inquietudes sobre el más allá y asistir en directo a una demostración de mediumnidad con Anne Germain , Mikel Lizarralde y Sergio Gozzi.

Talleres especiales que nos ayudarán a aprender a vivir, a sacar más partido a la vida y a ser más felices.

Conferencias con Sol Blanco Soler, Paloma Navarrete, Dra. Lola Aparicio, Enrique de Vicente, Ramiro Calle y la Dra. Alicia Abellán, entre otros

Además, conciertos, lecturas de vida, consultas con los mejores profesionales y disfrutar de un mercadillo mágico muy especial.

+ Información: www.almacuerpoymente.com

Horario: de 11 a 14 h, y 16,30 a 21h. Tfs. 629 724 863 y 679 412 627

EVENTO

CONTIGO SOMOS MÁS PAZ

La XIV edición de Contigo Somos + Paz, se celebrará el domingo 22 de septiembre a partir de las 11 de la mañana en el Colegio Calasancio de Madrid (Calle Conde de Peñalver 51) con aforo para 900 personas.

Contarán como ponentes a Mónica Esgueva, Esperanza Santos, Paloma Cabada y el Lama Geshe Ngawang que nos hablarán sobre su experiencia de buscar espacios de paz, tanto en el silencio como en la vida diaria.

El importe para asistir a este encuentro es de 5€. Los posibles beneficios se destinarán a financiar las Causas Solidarias de Fundación Ananta.

Las entradas están disponibles en

ECOCENTRO, Esquilache 2, Madrid y el mismo día del evento en la taquilla a las 9,30.

PUERTAS ABIERTAS

CENTRO DE YOGA SIVANANDA

El 14 de septiembre y el 5 de octubre puedes descubrir el yoga de foma gratuita en esta jornada de puertas abiertas.

Habrá clases de prueba de 2 niveles, introducción a la meditación, yoga para principiantes, conferencia sobre los beneficios del yoga y degustación vegetariana.

Entrada libre. Se agradecen donativos.

Inscríbete en sivananda.es/eventos
C/ Eraso, 4 Tl. 913 61 51 50

OFERTAS

BUSCA EL ANUNCIO PARA + INFO

ESPACIO ORGANICO
Primera clase de yoga gratis.
☎91 657 25 15

ECOCENTRO
Invitan a cenar a tu acompañante.
Válido 1 sola vez, hasta el 30 de septiembre.
Y 10% de descuento en tienda online con el codigo 0109.
☎91 553 55 02

HARIT AYURVEDA SALUD
15% de descuento en matrícula Formacion en Ayurveda para matrículas antes del 1 de octubre
☎91 534 57 55 · ayurvedasalud.com

CENTRO AILIM
Sesión de Terapia de Sonido 1 h: 30 €
☎91 777 66 72

COFENAT
25% de descuento en la cuota anual de socio
☎91 314 24 58

Tengo un mensaje para ti

*** Si NO te gustan las Redes Sociales o te pierdes un poco**

*** O no tienes tiempo para estar todo el día en Internet**

***O te las lleva tu sobrino/a o hija/o sin mucho éxito**

***Si tienes un Community Manager pero no tienes más ventas ni clientes**

*** Si ya te has dado cuenta que los LIKES no pagan las facturas**

EN DEFINITIVA

SI QUIERES RESULTADOS

La medida de la inteligencia es la capacidad de cambiar
ALBERT EINSTEIN

En Espacio Humano te ayudamos a conseguir MÁS CLIENTES gracias a las ESTRATEGIAS GANADORAS DE MARKETING ONLINE que usan las grandes empresas en Redes Sociales ahora accesibles para PYMES y autónomos.

ESTAMOS ESPECIALIZADOS EN MARKETING DE DESARROLLO PERSONAL Y TERAPIAS ALTERNATIVAS

NOS ENCARGAMOS DE TODO PARA QUE TU PUEDES DEDICARTE A TU TRABAJO

¿Hablamos?

ESPACIO HUMANO www.espaciohumano.com Tl. 640 29 79 04

ecocentro

bio vegetariano con alma

regalo en el acto

Consulta y Masaje ayurvédico parcial de alta calidad.

Centro ayurvédico Sukha
Para compras superiores a 200e realizadas por un cliente en el mismo día.

invitamos a tu acompañante

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

nueva tienda digital

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

tarjeta joven

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

promoción en tienda digital

-10% de descuento directo en todas tus compras.

Sólo hasta el 30 de septiembre.
Usa el código: 0109

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
Caceres
hpd@ecocentro.es

www.ecocentro.es -