



Solsticio de verano

Vacaciones alternativas

¿Vives o fantaseas?

Japón: ¿Estaba escrito en el cielo?

Âsana: Una postura ante la vida

Ecología Humana

Nutrición Ecológica ahimsa

Biosurya – Ahimsa es una empresa con más de 25 años en el mercado dietético y ecológico que surgió con la idea de ofrecer productos de origen vegetal sanos, equilibrados nutricionalmente, para mantener y mejorar nuestra salud, y que respetaran el medio ambiente

SALUDABLES. Con ello queremos decir, que en su elaboración se utilizan ingredientes de máxima calidad; que en su composición se tiene en cuenta la proporción adecuada de dichos ingredientes para el equilibrio nutricional; que los aceites utilizados en su elaboración son aceites vegetales (girasol, oliva) ricos en ácidos grasos mono y polinsaturados (favoreciendo el control del colesterol); que son ricos en fibra, (favoreciendo el tránsito intestinal), y algo importante y que los diferencia es que en su elaboración se utiliza el calor (están cocidos), y no están prefritos.



ECOLÓGICOS. Esto significa por un lado que están libres de pesticidas, herbicidas y abonos químicos, perjudiciales para la salud. Y por otro lado el producto ecológico tiene como media un 25-30 % más de principios inmediatos (proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales), dando como resultado un alimento más rico y completo desde el punto de vista nutricional.



FUENTE ÓPTIMA DE PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL. La mezcla utilizada en muchos de los productos AHIMSA es de seitán y tofu (el primero cereal y el segundo leguminosa), lo que hace que su contenido en aminoácidos esenciales sea completo.

MUY AGRADABLES AL PALADAR. Se ha hecho especial hincapié en conseguir un sabor y textura que facilite su consumo a todo tipo de público, y se ha mantenido en algunas de las familias de productos los sabores tradicionales.

FÁCILES DE USAR. Se pueden tomar directamente, calentarlos, o cocinarlos a la plancha, fritos, etc. y combinan muy bien con todo tipo de vegetales tanto crudos como cocinados y con distintas salsas. Por otro lado también se pueden utilizar para elaboración de otros platos (ej: canelones, albóndigas, lasañas, paellas, cocidos, etc...).

ahimsa

A lo largo de estos años se han desarrollado diferentes familias de productos: hamburguesas, salchichas, seitán (carne vegetal), tofu (proteína de soja), embutidos vegetales con sabor tradicional (chorizo, morcilla, longaniza, etc.), patés, y una línea nueva en expansión de platos preparados (arroz integral listo para comer, seitán encebollado, etc). Con todo ello queremos ofrecer la posibilidad de hacer una cocina moderna, vegetal y ecológica.

¡Esperamos que la disfruten!





Conectar con la abundancia interior

¿Qué nos trae el verano? El estío nos trae abundancia de luz, de cosechas, de tiempo libre, de temperatura, de experiencias que rompen la rutina, de relaciones diversas, de pensamientos novedosos cuando uno planea las vacaciones.

Últimamente, hablando con la gente, he observado que se respira un aire de escasez muy notorio, yo diría que cercano al miedo. La crisis económica tan repetida, mentada e insertada a presión en la mente de la gente corriente, hace estragos en las emociones. El aire tiene sabor a miedo, a veces real y otras, imaginario. Lo cierto es que la conciencia de la escasez predomina y se siente pobre hasta el opulento, tal vez por eso, el desánimo imperante aniquila los nuevos proyectos que mueren antes de nacer como si se los hubiera tragado la tierra.

Hay días que amanezco sintiéndome tan rica que hasta me agobia mi abundancia. Abundancia de ideas y proyectos, abundancia de amigos, de experiencias, de posibilidades y oportunidades, de soluciones, de confianza en la vida, de silencio, de luz veraniega, de ilusiones y de días por vivir.

Cuando buscaba una casa para mudarme, una masía antigua perdida entre verdes lomas, me preguntaban: ¿Pero dónde la busca? Yo respondía: "Mientras esté en este planeta, cualquier sitio me va bien... mejor si queda cerca de Barcelona, pero si no, no importa... donde me lleve la vida".

El mundo es tan grande, hay tanto trabajo por hacer, tantas posibilidades distintas, tantos proyectos por realizar. Por eso, en este número hablamos de vacaciones alternativas, de entusiasmo, de saborear experiencias y de conocerse más profundamente a través del yoga, del yug-do, del mundo de los sueños o de la auto-escucha... porque, a menudo, solo es cuestión de conectar con la abundancia interior para sentirse inmensamente rico. Tan rebotante de experiencias motivadoras como en un largo verano lleno de sol, de agua azul y de dulces besos de adolescente.

Marta Molas
Directora
redacción@coplanet.net

Coplanet es una revista que publica la Red GFU. Somos una asociación sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, que promovemos un estilo de vida saludable y consciente.

¿Cómo lo hacemos?

Nuestras propuestas son el vegetarianismo, el yoga, las artes marciales, la danza, la meditación, la salud, el desarrollo humano y trascendental, la ecología, la ética, la estética y las artes entre otras, enfocadas a asumir la responsabilidad de nuestra propia vida.

Disponemos de Ashrams y Centros de Desarrollo Humano, Educación Ambiental y Trascendental en los que efectuamos talleres y cursos a cargo de personas especializadas.

La revista Coplanet va dirigida a todo el mundo y pretende interesar, motivar al cambio y servir de ayuda al lector.

Nuestro lema es:

¡No te lo creas: experimentalo, vívelo, practícalo!

- 05** **Solsticio de verano**
El verano es tiempo de proyectar nuestra energía hacia todo lo que nos rodea
- 06** **Vacaciones alternativas**
En un entorno único, atrévete a viajar hacia dentro
- 07** **Sirviendo a la vida... en un Ashram**
Una experiencia gratificante
- 08** **Dormir y dejar dormir**
La calidad de nuestro sueño depende de que seamos capaces de desbloquearnos emocional y mentalmente
- 10** **¿Vives o fantaseas?**
Toma conciencia de tu realidad y aprende a aceptarla
- 11** **YUG-DO: Más que un arte marcial**
El Yug-Do es una aventura de la consciencia que busca la experiencia de Ser a través del fluir de los movimientos del bambú
- 12** **Japón: ¿Estaba escrito en el cielo?**
La Astrología nos ayuda a ver la relación entre el cielo y muchos de los acontecimientos que suceden a nuestro alrededor
- 13** **Âsana: Una postura ante la vida**
La práctica de posturas puede implicar un cambio de actitud ante la vida
- 14** **Aprender a escuchar:
El método del Dr. Alfred A. Tomatis**
Es posible fomentar el deseo de escucha en el niño y en el adulto recreando el contacto sonoro del feto con la madre
- 16** **Ramiro Calle: El yoga como método de desarrollo humano**
El yoga me ayuda a tomar la responsabilidad sobre mi propia vida y destilar amor hacia mi entorno
- 18** **Un sueño bien trabajado**
Los sueños nos ayudan a integrar partes de nuestra personalidad que negamos
- 19** **Entusiasmo**
Conectando con mi capacidad para transformar las cosas
- 20** **¿Qué comen los niños?**
Fomentar hábitos sanos desde pequeños
- 21** **Yo: el dueño de mi destino**
Al tomar una decisión, asumimos las riendas de nuestra propia vida. No tenemos garantías, pero siempre existe la opción de volver a intentarlo
- 22** **Ecología Humana**
Una mutua experiencia consciente para descubrir quien soy y cómo es el planeta donde vivo
- 24** **Una formidable barriga**
Reflexiones en clave de humor en torno a uno mismo
- 26** **Poemas para pensar**
- 27** **Ficha de suscripción**

Dirección:
Marta Molas.

Subdirección:
Felisa Huerta.

Consejo Editorial:
Paloma Zamora.

Equipo editorial:
Marta Molas, Felisa Huerta,
Alma del Sol Treviño,
Carmen Cáceres, Josep Nadal
y Ángel Sanromà.

Redacción:
Marta Molas, Felisa Huerta,
Alma del Sol Treviño
y Carmen Cáceres.

Publicidad y administración:
Joaquín Suárez - T.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es
Ángel Sanromà
angel@araterapia.com

redaccion@coplanet.net

Diseño y producción gráfica
Barcino Soluciones Gráficas, s.l.
D.L.: M-9832-2004
Impreso en papel
ecológico libre de cloro

Los interesados en publicar su experiencia o algún tema novedoso o de interés, que esté en línea con la revista, pueden enviar sus escritos (máximo 4.500 caracteres) a redaccion@coplanet.net (La revista Coplanet se reserva el derecho de publicarlos o no y de acortarlos si fuera necesario)

Solsticio de Verano

Simbolismo del Verano

El sol está en su apogeo y la tierra recibe su luz y calor de manera receptiva y sonriente. Esta es una época de madurez, de cosecha, de abundancia y de celebración. El corazón, nuestro sol interior, se abre en amorosa confianza. Al igual que nos despojamos de la ropa bajo la calidez del sol, nuestro corazón se abre para compartir.

La primavera culmina en esta estación y la naturaleza nos regala la maduración de los frutos, preparándonos para su cosecha: pasamos del despertar individual de la primavera a la celebración gozosa en comunidad. La vida es más fácil, más lúdica y nos sobra energía para celebrar y compartir con los demás.

Tiempo de festejar y celebrar. Tiempo de bailar y disfrutar. Tiempo de recoger los frutos maduros de la cosecha. Tiempo de hacernos conscientes de nuestra madurez y la abundancia de la naturaleza. Tiempo de celebrar que estamos vivos y de vivir con intensidad nuestro presente. Tiempo de dar y recibir. Tiempo de abrazar e incluir. Tiempo de compartir lo que hemos aprendido.

El arquetipo de la diosa asociado a esta fase es la madre. Y este es un buen momento para darnos cuenta de cómo actuamos desde nuestra madre interior. Cómo nos cuidamos a nivel personal y cómo actuamos desde una actitud maternal hacia nuestras/os hijas/os o nuestras creaciones. ¿Somos madres nutridoras o castradoras? ¿Posesivas o desapegadas? ¿Exigentes o tolerantes? ¿Amorosas o indiferentes?

¿Qué podemos hacer durante esta estación?

- El verano nos inunda con su calor y el elemento fuego a nuestro alrededor nos invita a conectar con el elemento que más necesitamos: el agua. El agua simboliza el mundo emocional y la energía emocional nos hace sentir vivos. Es una época del año en la que visitamos el mar con frecuencia y también disfrutamos de abundantes frutas que nos refrescan y nos limpian. La naturaleza se encuentra en plena maduración.
- Incluye en tu dieta diaria aquellos alimentos que son de esta temporada y aumenta la ingesta de líquidos, frutas y vegetales. Aprovecha esta estación para realizar una mono dieta de uno o dos días, comiendo solo frutas acuosas, para limpiar tu organismo y refrescarte.

“Esta es una época de madurez, de cosecha, de abundancia y de celebración”

- Utiliza y disfruta del agua lo más que puedas: visita el mar, báñate en un río, energétizate en una cascada, visita un balneario.
- Sé consciente del carácter sagrado del agua que bebes. Si quieres, puedes conocer los beneficios de expresarle amor y sentimientos leyendo sobre las investigaciones del Dr. Masaru Emoto.

Carmen Paz. *Soy una mujer que anda por el mundo compartiendo lo que va descubriendo en el camino. Escribo, facilito Círculos de Mujeres y viajo donde la vida me llama.* www.carmenpaz.com



Vacaciones alternativas

¿Qué se busca cuando se planean unas vacaciones? Según la necesidad de cada uno y cada una, las variaciones pueden ser múltiples: las clásicas vacaciones de playa o montaña a lugares más o menos cercanos, solos, con amigos, en pareja o con toda la familia, un viaje organizado a lugares exóticos, un crucero por el Mediterráneo, o tal vez, hoy en día las nuevas posibilidades de viajar a través de una ONG a vivir la experiencia diferente para prestar un servicio profesional de forma voluntaria.

Todas las modalidades buscan en definitiva una desconexión de la rutina diaria, un cambio y un descanso.

Existe otra variante de vacaciones que se podría llamar "viaje hacia el interior de uno mismo, hacia el propio reencuentro", no menos emocionante, en muchas ocasiones, que el que supone visitar los paisajes externos más extraordinarios. Algo así pretenden las "vaca-

ciones conscientes en el Ashram para una vida plena".

El Ashram es como un oasis, un lugar de reposo en el que los viajeros de la vida que somos todos, podemos pararnos, tomar un respiro de la ajetreada vida que llevamos, y dedicarnos a cuidar de nuestra naturaleza más interna, y permitir que otros nos cuiden. Se trata de volver la vista hacia nuestras necesidades más genuinas, y a la vez, conocer y compartir con otros esas necesidades e inquietudes.

Si además esta experiencia va acompañada de la presencia de un Maestro de Sabiduría con el que compartir los momentos más cotidianos, junto a los contactos inspiradores con lo profundo de la existencia, la experiencia puede ser reveladora.

Sin embargo, crearse grandes expectativas no es lo más conveniente. Lo mejor es acercarse con naturalidad y apertura

a una posibilidad que lejos de las llamativas emociones de los parques temáticos nos servirá para descubrir los rincones y paisajes más íntimos de nuestro interior y volver con energía renovada y nuevas perspectivas a nuestra vida diaria.

Prácticas de yoga, meditación, oración, contacto con la tierra, con nuestra creatividad, encuentro con otras vidas de inquietudes semejantes, son algunos de los ingredientes que componen estas vacaciones diferentes.

Este verano vacaciones alternativas:

8 al 14 de agosto 2011: Ashram de Jardín de Alhama – Murcia (968 630 909 - 656 706 605).

15 al 21 de agosto 2011: Ashram de San Martín de Valdeiglesias – Madrid (918 610 064 – 629 760 947).

Felisa Huerta. Soy Profesora de Filosofía. felisahuerta@hotmail.com

"Existe otra variante de vacaciones que se podría llamar 'viaje hacia el interior de uno mismo, hacia el propio reencuentro'"



Sirviendo a la vida... en un Ashram

¿Qué es un Ashram?

Básicamente es un lugar de encuentro. Cuidadosamente escogido según criterios geomagnéticos, suele estar situado en medio de la naturaleza y está preparado para recibir numerosos visitantes de todas las edades e ideologías.

Su nombre proviene del Sánscrito y significa lugar de esfuerzo, tradicionalmente representa el punto de encuentro entre Maestro y discípulo.

Su finalidad es crear un espacio para promover la salud y la conciencia y por ello organiza distintos talleres, cursos y actividades relacionados con el bienestar físico, emocional, mental y espiritual.

Antonia Rodríguez y Antonio Ballesteros, una entrañable pareja que tienen la habilidad de ganarse el cariño de las personas que pasan por allí, son los encargados de dirigir el funcionamiento del Ashram Jardín de Alhama, en Murcia.

¿Cuál fue la motivación para dejar vuestra casa y venir a trabajar aquí, de forma voluntaria?

Antonia: fue una intuición, hacía tiempo que nos habíamos planteado esa posibilidad, y cuando vi el ejemplo de una persona muy cercana que había decidido renunciar a toda su vida anterior, desprenderse de todo, para dedicarse por completo al servicio de los demás, me sentí yo capaz de hacer mi propia aportación de entrega durante un tiempo.

Dejé mi casa con tranquilidad porque mis hijos ya son mayores y estábamos solos.

¿Qué os está aportando esta experiencia, el tiempo que lleváis aquí?

Antonia: el desapego por las cosas ha crecido y me siento orgullosa de ello.

En el Ashram se vive la parte humana y también la dimensión más espiritual, la otra cara de la vida.

Estar aquí supone un lujo y a la vez, una "panzada" a trabajar. Conoces a muchísima gente. Aprendes a distinguir entre la gente sincera y la que no lo es tanto.

Antonio: aquí he vivido la experiencia de conocerme más, porque te enfrentas a tu propia realidad. Salen todos los ángeles y todos los demonios.

Al principio hay un tiempo de aprendizaje y adaptación. Tienes que aprender a ponerte en tu sitio y a marcar los límites, y también saber delegar y no querer tenerlo todo controlado. Cuando consigo relajar el intento de control soy más bien un instrumento para que todo fluya de forma adecuada. Y funciona.

¿Hay algún episodio que destacaríais de forma especial?

Antonia: hay momentos mágicos de encuentro con las personas que no sabes cómo expresar con palabras. Las despedidas suelen ser de abrazos emocionados después de unos días o un fin de semana de estancia aquí.

Muchas veces ocurre que vienen algunas personas por primera vez y se van deslumbrados y muy agradecidos. Esto es muy frecuente.

Antonio: una de las mayores recompensas es el momento de disfrutar de la satisfacción por el trabajo bien hecho.

Para acabar hay que destacar que otro de los atractivos del Ashram es el culinario, y como Antonia es también una excelente cocinera le pedimos que nos regale una de sus nutritivas y sabrosas recetas: el potaje de garbanzos con acelgas.

Felisa Huerta. Soy Profesora de Filosofía.
felisahuerta@hotmail.com

Potaje de garbanzos con acelgas

(para 4 personas)

Ingredientes: 300g de garbanzos, ¼ acelgas, 4 patatas medianas, 4 huevos, 100g de almendras, 2 dientes de ajo, pan, perejil, pimentón y comino.

Preparación: Ponemos a cocer los garbanzos, después de haberlos dejado una noche en remojo. Cuando ya están casi cocidos, añadimos las acelgas y las patatas.

Aparte se hace un sofrito en un poco de aceite de forma que vamos friendo por separado los siguientes ingredientes: las almendras, se sofríen y se retiran, lo mismo con el ajo y con una o dos rebanadas de pan duro.

En un recipiente para batir se pone el pan y las almendras sofridas, con un poco de caldo de los garbanzos y añadimos comino, pimentón, sal y aceite. Lo batimos bien y lo echamos al cocido.

Finalmente, los huevos que previamente hemos hervido, se trocean y se añaden al potaje.

Dormir y dejar dormir

El sueño es un estado fisiológico que ocurre con periodicidad determinada en los animales y humanos. Consiste en la suspensión parcial de las funciones del organismo, durante la cual la atención y los procesos sensoriales están total o parcialmente ausentes.

Dice Cervantes en Don Quijote "Bendiciones a aquel que inventó el sueño, el manto que cubre todos los pensamientos del hombre".

En el año 1996 el 40% de la población ocasionalmente padecía de dificultades en conciliar el sueño y un 10% lo padecían de forma regular.

Los laboratorios de investigación del sueño han demostrado que durante el sueño ininterrumpido un adulto pasa por 4 estados progresivamente más profundos de sueño con movimientos no-rápidos de los ojos, asociados a ondas de actividad lenta en el electroencefalograma (gráfico de ondas cerebrales). Después de aproximadamente noventa minutos, el primer episodio de sueño con movimiento rápido de los ojos se ha completado y la relajación de los músculos y la sensación de soñar

tienen lugar. Estos episodios se repiten unas cinco veces a lo largo de un sueño que dure de 7 a 8 horas.

La duración del sueño no representa siempre un "buen sueño". Algunas personas pueden sentirse frescos como una rosa después de dormir cuatro o cinco horas, mientras que otras pueden necesitar ocho horas. La relación sueño-descanso no es una relación directa, es decir, a más sueño no necesariamente hay más descanso.

Es razonable definir el insomnio como "una enfermedad que implica dificultad para iniciar o mantener el sueño que es requerido por cada uno".

Algunas causas del insomnio

- Con la edad van cambiando los hábitos del sueño, aumentando el insomnio en forma de sueño

interrumpido, fragmentado. Para compensar esto, normalmente nos echamos una siesta, lo que disminuye la necesidad de sueño nocturno.

- Las expectativas de que hay que dormir ocho horas se convierten en parte de un problema, pues a medida que envejecemos con unas seis horas tenemos bastante. La clave es observar el umbral de cansancio.
- La mayoría de los casos de insomnio se pueden atribuir a depresiones, ansiedad, o dolor.
- El café, el té, algunos medicamentos diuréticos, antidepresivos, pueden causarlo también.
- Sobrecargar el estómago antes de acostarse dificulta el sueño, mejor cenar ligero.

Dormir como un angelito

Algunas recomendaciones para poder dormir de forma placentera son:

- Buena cama, anatómica evitando curvaturas patológicas.

- La ropa de la cama no muy pesada y de fibra natural.
- Cama bien orientada. Cabecera en dirección norte u oeste.
- Habitación bien ventilada y con luz natural.
- Habitación "ligera" (poco cargada). A ser posible la habitación no debe ser un trastero de libros, revistas, música y ropa que ya no usamos.
- Mínimo de equipos electrónicos. No necesitamos TV para dormir. Muchos de ellos están permanentemente consumiendo energía eléctrica y creando campos magnéticos.

Dormir y dejarse dormir

El mayor enemigo del sueño es el diálogo incesante de nuestra mente. Con el sueño nos olvidamos de todo, "desconectamos". No dormir es no desconectar, es estar permanentemente "enchufados". El reposo y la actividad forman parte de la polaridad de nuestra vida. Es una ley universal que va más allá de nuestra limitada voluntad. La aceleración de nuestra actividad mental es a menudo una consecuencia o un efecto secundario de una emoción mal gestionada. Los sentimientos no expresados

"El mayor enemigo del sueño es el diálogo incesante de nuestra mente. Con el sueño nos olvidamos de todo, desconectamos. No dormir es no desconectar, es estar permanentemente 'enchufados'"

generan bloqueos y contracturas en el cuerpo físico y también pensamientos persistentes indeseados, a veces obsesivos, en la mente que nos pueden impedir el sueño y el descanso.

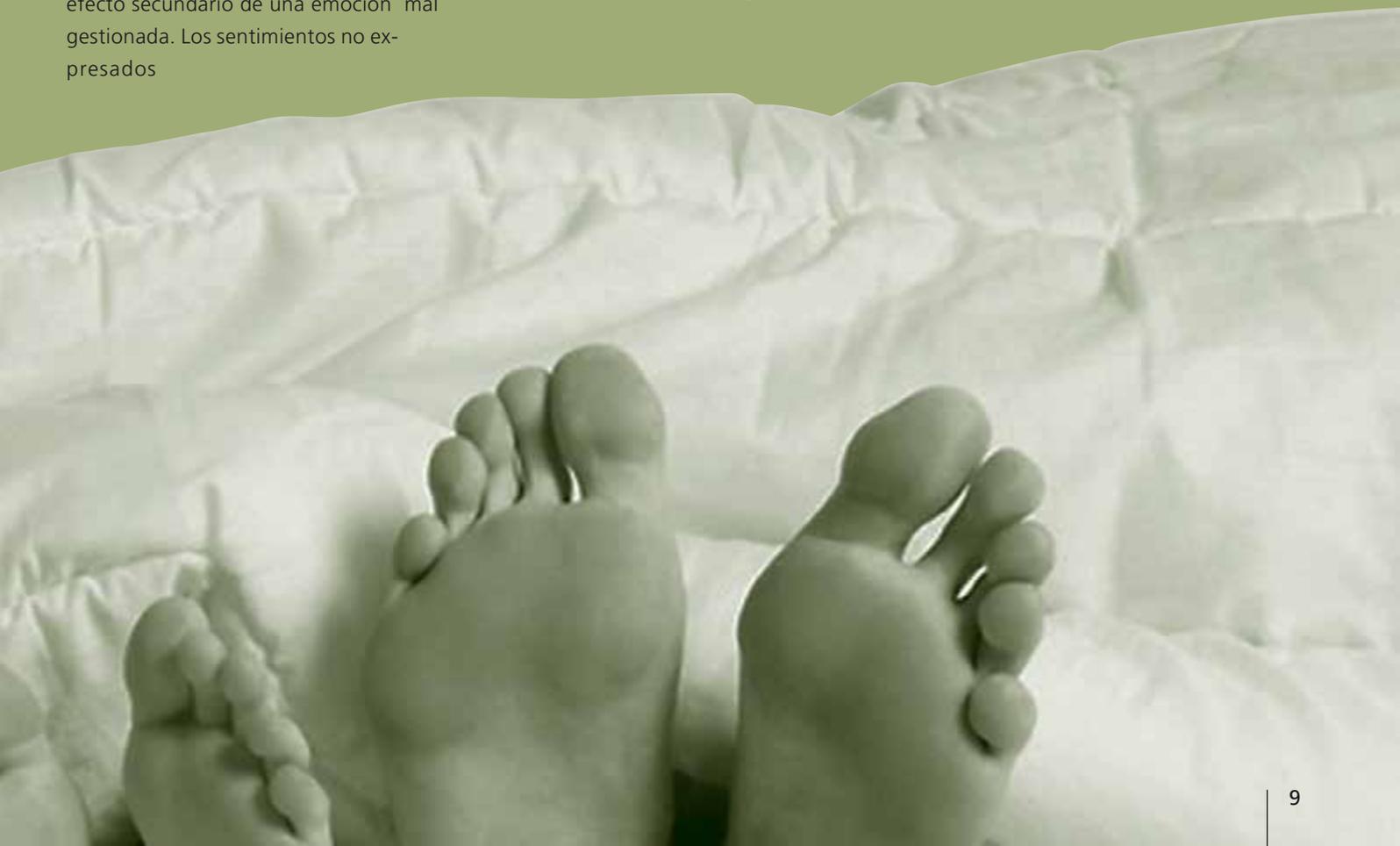
La respuesta a cómo dormir mejor no está en el sistema nervioso, sino en el alma. Dormir es fácil cuando confías y te abandonas, te rindes. Mientras hay actividad mental es difícil conciliar el sueño. Desconectar de la actividad mental es difícil cuando hay preocupaciones y las pre-ocupaciones son una anticipación de la realidad. Es algo así como vivir en la mente sin prestar atención a las necesidades del cuerpo. Es muy saludable

sentir el cuerpo al acostarnos, esto nos permite relajarlo.

Observa que cuando sientes tu cuerpo no piensas, es decir, desconectas.

El sueño y el descanso más fácil es cuando simplemente tomas aire y agradeces a la vida el aire que respiras y el día que has pasado.

Angel Sanromá. *Vivo en Igualada. Soy Terapeuta Gestalt, Homeópata, Kinesiólogo y Quiropráctico. Dirijo la Escuela de terapias Manuales y Naturales Ara. Estoy casado con M^a Teresa y tengo cuatro hijos.*
angel@araterapia.com
www.araterapia.com



¿Vives o fantaseas?

El reto de vivir el presente

Parece que algo tan sencillo como es disfrutar del momento presente nos resulta realmente difícil. Debido a las interferencias de nuestros pensamientos atrapados en recuerdos del pasado o fantasías del futuro, encontramos otros lugares en los que habitar más allá del aquí y ahora.

¿Que seríamos sin recuerdos? Solemos tener asuntos pendientes que esclavizan nuestros pensamientos presentes del tipo "Esto ocurrió y no puedo hacer nada para cambiarlo" y nos coloca en una situación de víctima o de abandono... o "Ya no puedo hacer nada", evocando así a la tristeza como compañera.

Por otro lado el hecho de anclar los pensamientos en fantasías del futuro, nos lleva a transitar por la emoción del miedo, convirtiéndonos en previsores de peligros con frases del tipo "¿Y si...?" o "Cuando ocurra esto o lo otro estaré bien". Podemos decir que, sólo si nos instalamos en el presente y disfrutamos del "aquí" y "ahora", podemos sentir nuestra vida de forma plena.

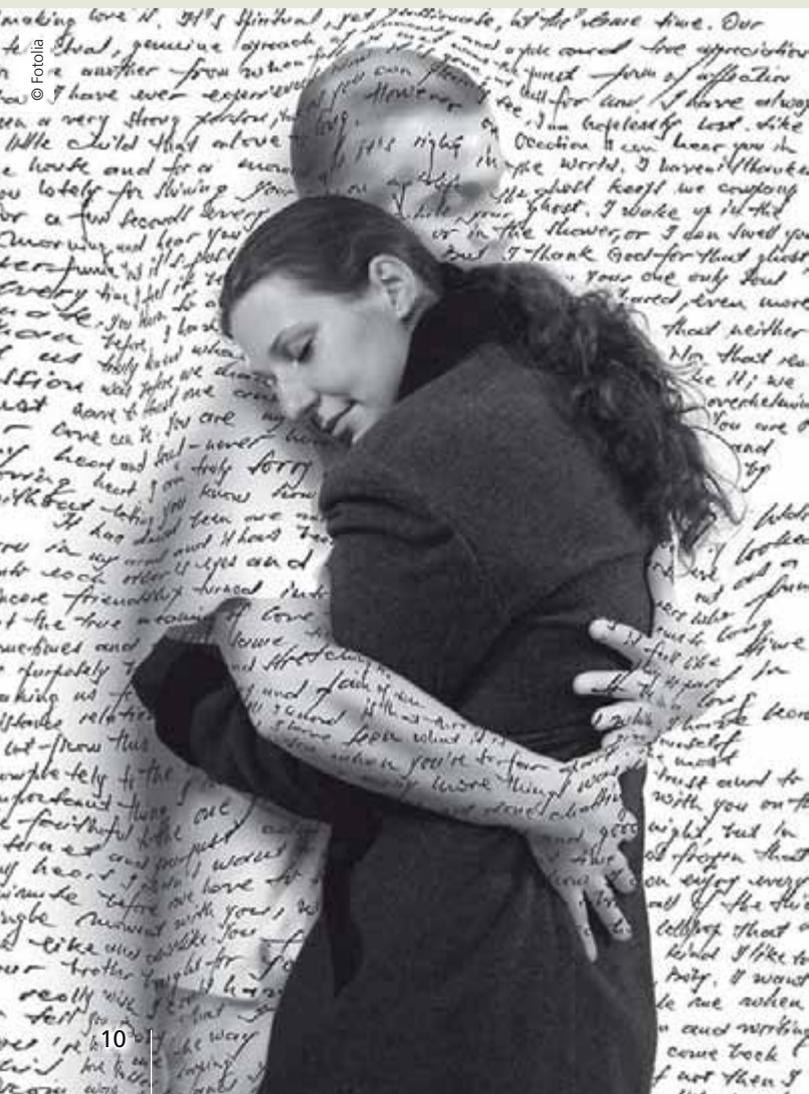
"sólo si nos instalamos en el presente y disfrutamos del 'aquí' y 'ahora', podemos sentir nuestra vida de forma plena"

Nuestros pensamientos gobiernan nuestra vida. La mente está creada como un instrumento de supervivencia para protegernos de los posibles peligros, el dolor o el abandono. Un pensamiento hostil, hará que surja la energía de enfado enviando al resto del cuerpo la información necesaria para prepararnos hacia la lucha y poner límites. Por último, nos identificamos con ese pensamiento a través de los juicios e interpretaciones, para poder sostener esa emoción. Muchas veces la emoción ha quedado anestesiada o simplemente no somos conscientes de ella.

Si realmente queremos disfrutar del presente debemos observar la emoción que nos invade en cada momento intentando atenuar el ruido que producen nuestros pensamientos. Está claro que nada podemos hacer con lo ocurrido en nuestro pasado, pero sí podemos decidir de que manera nos influye ese pasado en el presente, cómo estamos anclados y lo repetimos o cómo lo rechazamos y lo evitamos. En lo que se refiere a las futurizaciones, idealizamos sobre cómo deberían ser las cosas y nosotros mismos obligándonos a hacer las cosas de una cierta manera para cumplir nuestras expectativas y creencias. La frustración aflora en numerosas ocasiones, cuando las expectativas no se cumplen.

Es a partir de la toma de conciencia que podemos decidir y empezar a tomar las riendas de nuestra vida y elegir qué quieres en cada momento. No hay que olvidar que la felicidad es un camino y no una meta. Aceptar "lo que es" nos permitirá elegir en lugar de reaccionar creando una lucha interior entre lo que "quiero hacer" y lo que "tengo que hacer". A nivel personal aceptar "lo que soy" evitará el conflicto entre "quién soy" y "quién tengo que ser".

Joan Montero. *Terapeuta Gestáltico (individual, pareja y familiar). Coach Personal. Practitioner en PNL. Formado en Eneagrama. En la actualidad formo parte del equipo de Gestalt Barcelona.*
joan@joanmontero.com
www.joanmontero.com



Yug-Do: más que un arte marcial

Pasos silenciosos, oscuridad total, apenas se escucha el desplazamiento de catorce guerreros... Alrededor, el rugido del río marca un telón de fondo, salpicado por el chirriar de insectos desconocidos, aves nocturnas, movimientos erráticos... Estamos en plena selva amazónica y nos dirigimos a un pequeño claro, junto a un remanso para sentarnos y esperar al amanecer. Noto el temor del grupo, pero también su confianza, me siguen con la esperanza de que yo conozca el camino. No es el caso...

Yug-do es más que una práctica, es una aventura, un viaje de vida de lo conocido a lo desconocido. Nos gusta probarnos a nosotros mismos, practicar en lugares insólitos, enfrentarnos al reto de la adaptación. Por eso lo hacemos en grupo.

Nuestra escuela de Yug-do es un movimiento vivo: buscamos despertar la espiritualidad en el camino del Arte Marcial. Retomar una senda que va más allá de los gimnasios, los pabellones deportivos y las salas de competiciones, buscamos vivir la vida intencionalmente.

En febrero nos vamos al desierto de Baja California. Pero cada mes nos encontramos todas las escuelas y grupos en un viaje online, en el ciber-espacio, para compartir experiencias de viajeros múltiples, relatos de vida y sueños realizados o por vivir. Anhelos

de vida buscando más vida, más belleza, más bondad, más verdad.

Para nosotros el Yug-do es más que una disciplina, es una pasión, un hobby, una oportunidad de sentirnos coherentes con nosotros mismos.

Yug-do es un arte marcial que se realiza con un bambú, símbolo de la flexibilidad y de la fortaleza, de los opuestos entrelazados y danzarines. ¿Contra qué o quién luchamos? Nuestro enemigo es simplemente la ignorancia sobre nosotros mismos, aquello que decidimos no ver, nuestros puntos ciegos. Nuestro Dojo (lugar donde se practica) es el mundo, la casa, la familia, el trabajo... pero también espacios compartidos en los que nos responsabilizamos y comprometemos en grupo.

El Yug-do en el Dojo empieza a las 5.30 de la mañana acompañado por las notas del Yidaki o Didgeridoo. Luego viene la apertura, la postura, el movimiento fundamental, los 22 movimientos de la serie básica y le siguen técnicas de combate, Katas, randori. Después de la ducha fría, viene el trabajo de la parte interna que realizamos a través de Qi-Gong, Hatha-Yoga, Asanas, Mudras, Pranayamas y Bhandas. Y terminamos con meditación y oración.

El Guerrero Solar sigue el Tao, el Do, que no es más que la vida misma vivida con valor y con honor.

Seguir el Do o el Tao en arte marcial no implica la realización de alguna serie de ejerci-

cios o prácticas determinadas, más bien es vivir con un código, un reglamento no escrito que permite al aspirante conectar con el espíritu del guerrero.

En este caso el propósito no es otro que el Yug, la experiencia de la unidad.

La unidad es nuestro origen y nuestro fin. Mediante la consciencia reconocemos que todo, absolutamente todo lo que podemos observar y sentir, está vinculado cuando entramos en la experiencia profunda de nosotros mismos y nos sentimos cerca de todos los seres y de todas las cosas siendo capaces de aceptar la diferencia, y aún más, disfrutar de ella.

Yug-do es una aventura de la consciencia: sensorial, emocional, mental, espiritual para eventualmente alcanzar la experiencia de Ser, más allá del espacio y del tiempo.

Toda la teoría del Yug-do emerge de su práctica, del tacto suave del bambú, de sus movimientos rítmicos. Inmersos en lo que hacemos, abandonados al "no movimiento" es donde vamos comprendiendo lo que está más allá de las palabras, el entretrejo entre lo uno y lo múltiple.

Antonio Iborra. *A los 15 años me fui a la India en busca del sentido de la vida. He profundizado durante años en el Yoga y las Artes Marciales. Me dedico profesionalmente a Terapias Naturales como Quiropráxia, Osteopatía, Naturopatía, Acupuntura, Reflexología, Esencias Florales y Kinesiólogía. He creado el Yug-do y las esencias Florales de AIM.*
www.yug-do.com



Japón: ¿estaba escrito en el cielo?

Desde la antigüedad, sabemos que lo que sucede en el cielo repercute directamente en la tierra, y conforme pasan los años, lo vamos confirmando cada vez más.

En el mes de marzo, dos grandes acontecimientos han ocurrido en el cielo, y los hemos visto reflejados en nuestra vida cotidiana:

- Urano (el planeta de los cambios inesperados y revolucionarios) entró en el signo de Aries (regido por Marte el dios de la guerra).
- La luna estuvo en una posición de su mayor cercanía a la tierra, fenómeno que no se repetirá hasta dentro de 18 años.

La astrología nos muestra con sus precisos cálculos, como los planetas se van moviendo alrededor del zodiaco y van transitando a través de los signos. En el caso de Urano se tarda alrededor de 7 años en pasar de un signo a otro.

Cuando los planetas colectivos, como Urano, entran en un nuevo signo, sus efectos son tan marcados, que afectan a nivel mundial, incluso unos meses antes de que el planeta entre en el signo.

El 11 de Marzo de 2011, fecha del terremoto de 8.9° en Japón, fue (causalmente) el día en que el planeta Urano hizo su entrada en el signo de Aries, y es evidente como esta nueva posición celeste nos influyó a todos los seres humanos.

La interpretación de la influencia, es explicable a través del estudio astrológico: Urano tiene una forma de actuar inesperada y repentina (de hecho es el único planeta que gira en sentido opuesto al resto del sistema solar), se le conoce como el revolucionario del cielo, y al entrar en la casa de Aries, regido por el dios de la guerra, de la acción y los conflictos, conmocionó al mundo.

Los acontecimientos de Japón (que por cierto es signo de Aries), han estado relacionados con los 4 elementos de la naturaleza: tierra, fuego, agua, aire.

- Por un lado el movimiento tan fuerte de la **tierra** conmocionó el **agua**, y se produjo el Tsunami que arrasó con todo lo que estaba a su paso en la isla.
- Por otro lado, la planta donde se encontraba un reactor nuclear, que por su destructividad representa al elemento **fuego**, fue seriamente dañada y hubo una fuga de material radioactivo que se empezó a propagar por el elemento **aire**.

Naturalmente, este acontecimiento cósmico no sólo afectó a Japón, sino que alertó a todo el mundo; y sobre todo, nos condujo a un es-

“Este acontecimiento cósmico no sólo afectó a Japón, sino que alertó a todo el mundo; y sobre todo, nos condujo a un estado de reflexión profunda sobre los cambios y reformas que como humanidad necesitamos hacer”

tado de reflexión profunda sobre los cambios y reformas que como humanidad necesitamos hacer.

El cielo nos invita a cambiar, a experimentar otras facetas de nosotros mismos, a darnos cuenta que todo está conectado y que es tiempo de cambio (Urano en Aries), un cambio radical que nos seguirá llevando a ser una humanidad con más conciencia.

Durante el mes de marzo sucedió otro evento en el cielo: los astrónomos anunciaron el perigeo lunar, fenómeno que sucede cuando la luna llena está en la posición más cercana a la tierra. La hermosa luna llena hizo su aparición, atrayendo nuestra mirada hacia el cosmos e invitándonos a descubrir el libro de los cielos, para mostrarnos un mensaje a los seres humanos. Recuerda que el cielo nos habla, nos muestra a cada instante las infinitas posibilidades que tenemos, sólo es cuestión de saberlo interpretar.

Aprovecha estos días para mirar al cielo, maravillarte con su hermoso silencio y descubrir qué mensaje te intenta mostrar.

Roberto Treviño. Astrólogo, escritor de libros de astrología y desarrollo humano.
cosmovision7@hotmail.com

Âsana: una postura ante la vida

Un día más, me dispongo a hacer mi sesión de yoga. La misma hora, el mismo lugar y un pequeño ritual de preparación de todos los elementos que me acompañarán en mi práctica, indispensables no sólo en sí mismos, sino porque me predisponen a centrarme.

Una breve meditación y empiezo con el calentamiento, donde siento cómo están mi cuerpo físico, mi estado emocional y mental en este preciso momento. Sigo con la práctica propiamente de posturas; pese a que son viejas conocidas, siempre ofrecen matices nuevos.

En cada postura o âsana debe coordinarse movimiento y respiración, entrando y saliendo de ella de forma gradual y centrando la atención primero en los aspectos físicos más densos para orientarse después hacia otros más sutiles. Así, lentamente, me voy enfocando en cómo me siento: en no distraerme del momento presente, en aprender a manejar mis diálogos internos, generados ahora por la postura, entrenándome para dar una mejor respuesta cuando surjan inevitablemente conflictos en mi propia vida, en el día a día. Voy tejiendo experiencias, creando unidad y orden interior, cultivando una actitud de respeto y servicio.

Me doy cuenta de que con los años, hay ciertos aspectos y criterios que he dejado por el camino y otros que he ido adquiriendo (el yama y niyama del yoga clásico) y todo ello aparece y se reafirma también en mi práctica:

- No debo crear demasiada violencia en mi cuerpo, forzándolo al límite.
- Es bueno equilibrar las tensiones generadas por determinadas posturas, procurando equilibrarlas con el resto del cuerpo.

- Busco la verdad acerca de mis propias posibilidades, sin autoengaño.
- Soy consciente de todo el proceso de estimulación sensitiva y respuesta motora que se produce.
- Debo cuidar mi energía vital; ejecuto de la forma más correcta posible las posturas con la ayuda de la disciplina personal, para optimizar tiempo y esfuerzos.
- La práctica de âsana genera una higiene y pureza corporal, emocional y mental que lleva a una mayor sensibilidad y claridad.
- Âsana también produce alegría de vivir, armonía, felicidad y contentamiento. Durante la práctica se aprende a evocar pensamientos y emociones positivas.
- Sólo con una práctica persistente y con conocimiento de uno mismo es posible buscar la trascendencia, en el sentido de ir más allá de donde estoy ahora.
- Confiar en los beneficios del yoga y en lo que me trae la vida. Cada âsana pasa a ser un acto sagrado, ejecutado desde el corazón.

A lo largo del proceso, la interconexión entre estos principios es un poco más

“Es aquí cuando el Yoga empieza a significar “unión” y se establece un puente entre âsana y cotidianidad, un verdadero cambio de “postura” ante la vida”

sutil, la conciencia está cada vez más abierta, más lúcida, todo va adquiriendo cada vez más sentido dentro y fuera de la práctica de yoga. Es aquí cuando el Yoga empieza a significar “unión” y se establece un puente entre âsana y cotidianidad, un verdadero cambio de “postura” ante la vida.

Carmen Cáceres. Soy doctora en biología y profesora de yoga.
ccaceresromero@yahoo.es



Aprender a escuchar

El método de Alfred Tomatis

La gente se pregunta porque la adolescencia es una etapa tan complicada desde el punto de vista educativo. Se extraña de que los hijos sean tan difíciles y cueste tanto mantener una conversación con ellos.

Me atrevo a asegurar que la adolescencia es como una casa mal construida a la que le fallan los cimientos que la sustentan. Tarde o temprano, se viene abajo la casa entera.

Para mí, el resultado del desastre relacional entre padres e hijos y del tan barajado fracaso escolar, es en definitiva, una consecuencia de un rosario de errores, carencias y negligencias que provienen de antaño y se manifiestan cuan-

do ya es muy difícil ponerles remedio. Naturalmente, cada niño trae unas características determinadas y, a menudo, las dificultades con las que nos encontramos sobrepasan en mucho nuestras capacidades.

Pero ¿hay niños problema o hay familias problema? ¿El problema está en el niño o todo empezó mucho antes? ¿No será que a muchos chicos les cuesta descifrar el mundo? ¿Podría ser que ni siquiera logren entenderse a sí mismos y mucho menos a sus padres?

La base de un buen entendimiento reside en una buena comunicación, que

debería empezar a fomentarse desde antes de nacer el niño y asentarse en todas y cada una de las etapas posteriores: si quieres una buena cosecha, planta primero buenas semillas. Y aún mejor, prepara el terreno, abona, siembra, luego riega y tal vez algún día logres recoger algunas flores. ¡Pero no existe un seguro que te garantice los resultados! Simplemente hay que hacerlo lo mejor posible.

En educación no existen fórmulas matemáticas, hay que barajar muchas variables y sobre todo saber adaptarse a cada circunstancia buscando soluciones creativas a los problemas. Y ahí, precisamente está la gracia y, sobretodo, el reto.



© La Vanguardia

El doctor Alfred Tomatis afirma que hay que buscar el origen de las dificultades de aprendizaje, los problemas de atención, comportamiento y comunicación en la disminución del “deseo de escucha”.

Para ello crea el “oído electrónico”. Este aparato permite realizar un condicionamiento de la auto-escucha sometiendo al oído a una verdadera gimnasia osteomuscular, necesaria para la recuperación de la escucha.

¿Dónde empiezan a generarse los conflictos y dificultades?

Según Alfred Tomatis cuando el niño era un embrión-feto percibía la voz de su madre filtrada a través del líquido amniótico, estos sonidos filtrados le aportaban energía y ganas de vivir.

La madre se revela al feto a través de la substancia afectiva de su voz puesto que el niño no conoce la semántica. También ella le siente, le vive y se enriquece con este diálogo. De algún modo, es en la vida intrauterina donde se establece la base de la comunicación del niño con el mundo, que condicionará toda su vida.

Más tarde, reforzado el diálogo con la madre después del nacimiento, se establecerá el encuentro con el padre con el que será necesario crear un lenguaje adecuado para entenderse. “Cuando la madre entrega al hijo su corazón, el padre le ofrece su lenguaje. La primera tendrá derecho a su amor; el segundo, al porvenir del mismo”. Ser padre consiste en saber hablar al niño ya que el lenguaje va a constituir la imagen del padre.

Puesto que no vivimos en un mundo ideal, tanto la concepción, como el embarazo, el parto o las etapas posteriores vendrán acompañadas de múltiples circunstancias, a veces adversas.

“Escucharse es comprenderse: encierra la posibilidad de descubrir lo que de verdad necesitas para ser feliz”

El profesor Alfred Tomatis comprendió que había que trasladar al niño a un universo sonoro donde se dieran las condiciones óptimas de escucha: la vida intrauterina. Para ello estableció un test de escucha para evaluar el problema.

A través del “oído electrónico” el niño recibe la voz de su madre que se ha filtrado dejando solamente las frecuencias que el feto podía percibir en el útero materno. (Cuando la madre falta se substituye por música de Mozart filtrada). Al recobrar esa forma de escucha inicial, el niño (o el adulto) manifiesta un profundo deseo de comunicación.

Progresivamente y cuando está preparado, se le somete a un “parto sónico” que consiste en trasladarle al mundo real –de la escucha a través del agua de su vida uterina a la aérea de después del nacimiento- lo cual ocasiona una súbita y sorprendente apertura en la actitud del niño frente al mundo: alegría de vivir y deseo enorme de comunicar que borrará sus anteriores bloqueos.

¿Por qué dejamos de escuchar? ¿Por qué se desvanece nuestro deseo de comunicar?

Desde pequeño el niño comprende que dispone de un mecanismo de defensa muy eficaz: dejar de escuchar. Cada vez que percibe un mundo hostil rodeándolo o que se siente amenazado cierra su oído. El oído es selectivo y, poco a poco, se acostumbra a usarlo para desconectar y cuando intenta escuchar ya ha perdido la capacidad para hacerlo. Esto le generará problemas de aprendizaje y de comunicación con el entorno. Perderá las ganas de “conectar” y vivirá encerrado en sí mismo.

Es al llegar a la adolescencia cuando emergen los problemas latentes con más fuerza. Y entonces, comprendemos que la posibilidad de diálogo se perdió por el camino.

En un mundo que va de prisa ¿Quién se para a escuchar a un niño? Me refiero a lo que transmite, a lo que no dice, a lo que reclama a través de gestos, malas notas o dificultades de adaptación.

En un mundo de hormigas hacendosas ¿Quién se preocupa de escucharse a sí mismo o de escuchar a otro?

Escucharse es comprenderse: encierra la posibilidad de descubrir lo que de verdad necesitas para ser feliz.

Escuchar a otro supone un encuentro humano único que satisface cualquier demanda de amor y hace más fácil la convivencia y la superación de los problemas de la vida.

Marta Molas. Soy Maestra, Licenciada en Pedagogía y especialista en el Método del Dr. Tomatis. Conferenciante, coordinadora de talleres de desarrollo humano y autora de numerosos libros de ficción y crecimiento personal. Actualmente, me dedico a escribir. martamolas@yahoo.es

Bibliografía:

Educación y dislexia, A. A. Tomatis Ediciones CEPE.
El fracaso escolar, A. A. Tomatis Ediciones La campana.
L'oreille et la vie A. A. Tomatis Editions Robert Laffont Paris.

Centro Auris mjauris@telefonica.net

Ramiro Calle

el yoga como método de mejoramiento humano

Ramiro Calle es uno de los más conocidos difusores del yoga en España. Profesor de yoga y escritor desde hace tres décadas, cuenta con numerosas publicaciones relacionadas con la filosofía y la espiritualidad.

A pesar de ser una tradición de más de 5000 años, cada profesor de yoga aporta algo personal. ¿Cómo entiende el yoga? ¿Está intrínsecamente ligado a su propósito en la vida?

El yoga es una actitud de vida, se ha dicho que es el arte de vivir. El yoga es el primer método de mejoramiento humano, y yo lo he incorporado a mi vida en todos los sentidos, porque hay muchas clases de yoga. Hay un yoga para el cuerpo y las energías, un yoga para la mente, un yoga para la actividad de cada día, un yoga para el discernimiento, etc. El yoga, de todas las técnicas y terapias orientales, es desde luego la que mejor se adviene con el occidental porque cubre todas las facetas de nuestro ser: cuerpo, mente, emociones. El secreto del yoga es que es un método práctico, no es una religión, no es una doctrina, no tiene dogmas, sino que es práctica.

He leído una frase suya: "Meditando aprendemos a meditar" Para meditar ¿hay que parar la mente o puedo meditar conduciendo?

Hay dos clases de meditación: la meditación como método, que es la meditación en la postura sentada. Te recoges en ti mismo y llevas a cabo una serie de ejercicios para estabilizar, sanear, conocer y dirigir la mente. Pero luego, cuando vas aprendiendo a estar más atento, como consecuencia, estás más atento en la vida diaria, o sea, más meditativo: preparas una taza de té con atención, acaricias a una persona con atención... Lo que decían los maestros zen: "cuando como, como, cuando duermo, duermo". Cada momento tiene su peso específico. Pero para llegar a ese estado que se ha llamado "la contemplación o la meditación" tenemos que entrenarnos, claro, y ese entrenamiento es la meditación sentada.



¿Cuál es el secreto de la meditación?

Es suspender los pensamientos y concentrar la mente en un ejercicio. Hay muchos ejercicios de meditación: atención a la respiración, al cuerpo, o la atención a los procesos mentales. El secreto es estar atento a ese ejercicio, y cada vez que la mente se va tenemos que volverla a recoger y centrarla en el ejercicio.

¿Cómo se prepara para sus clases de yoga?

La única preparación es uno mismo, trabajar estas técnicas, estar bien en uno, y en la medida de lo posible poder transmitir ese sosiego y esa calma a los demás. Pero todo ello además con un conjunto de enseñanzas y de métodos.

¿Está usted a favor de las nuevas tecnologías en la educación a distancia del mundo del yoga?

Estoy a favor de todo lo que ayude al ser humano a humanizarse, a poder practicar, y cuando no hay más remedio porque no se tiene al alcance un profesor de yoga, pues es mejor que sea cibernético o virtual, a nada. Igual que los libros, un libro puede ser un gran maestro si es un buen libro.

Hay muchas personas que no creen en el espíritu, sino solamente en lo que se ve. Hay personas que no saben qué son los chakras, el prana, el karma, o kundalini. ¿qué les puede aportar la práctica del yoga?

Sobre todo, esas personas que son tan escépticas lo que tienen que hacer es indagar en sí mismas, en quienes son, porque todos quieren conocer todo, pero nadie quiere conocer al conocedor. Estamos siempre mirando hacia fuera, pero nadie mira hacia dentro. No importa si eres escéptico, no importa si eres ateo, agnóstico, incrédulo, muchas veces es mejor, porque peor es aferrarse a creencias y a estrechos puntos de vista, pero desde nuestra incredulidad tenemos que investigar quiénes somos realmente, mirar hacia dentro porque lo que el yoga nos dice es que está muy bien mejorar nuestra calidad de vida externa, pero hay que corresponder a esa calidad de vida, con una mejora de nuestra vida interior porque si no nos vamos disociando: todo hacia fuera y nada hacia dentro. Y eso es esquizofrenia, nos dividimos a nosotros mismos.

¿Tiene algún sentido tratar de cambiar el mundo? ¿O estamos todos conectados, interconectados?

Lo primero es cambiarse a uno, porque un yogui no es un rescatador de almas, afortunadamente no es un predicador. Un yogui lo que hace es cambiarse a sí mismo, y de la misma manera que cuando una bombilla se enciende, no sólo se ilumina ella, sino que da luz alrededor, pues en la medida que nosotros cambiamos, con-

“Tenemos que investigar quiénes somos realmente, mirar hacia dentro porque lo que el yoga nos dice es que está muy bien mejorar nuestra calidad de vida externa, pero hay que corresponder a esa calidad de vida, con una mejora de nuestra vida interior”

seguimos cambiar un poco nuestro entorno. Dejémonos de tanto cambiar el mundo y no cambiarnos a nosotros mismos, porque eso también es una hipocresía, siempre somos muy indulgentes con nosotros y muy implacables con los demás.

¿Cree que lo que producirá un cambio en el mundo será una revolución interior?

Sí, por supuesto, es la única. Cuando haya una verdadera revolución interna, surgirá una positiva revolución externa.

Por último, hablemos un poco de su último libro “En el límite”.

Después de hallarme entre la vida y la muerte durante 23 días decidí escribir sobre mi experiencia.

La enfermedad se convirtió para mí en una oportunidad de crecimiento, de dar amor y compasión.

M^a José Rico. Periodista de la Agencia Punto Press



Un sueño bien trabajado

Un sueño bien trabajado puede equivaler a todo un proceso terapéutico, según afirmaba Fritz Perls, psiquiatra de formación psicoanalista y fundador de la terapia Gestalt.

Todas las civilizaciones han otorgado a los sueños una función relevante. En las épocas griega y romana, se consideraban mensajes de los dioses y buscaban pistas en ellos para decidir sus actuaciones. Con Freud y el psicoanálisis, nació una nueva teoría sobre los sueños, considerados realizaciones disfrazadas de deseos reprimidos, de forma que la interpretación y el análisis de los sueños es la vía principal de acceso al inconsciente.

¿Cómo los trabajamos desde la terapia Gestalt?

Perls creó una nueva aproximación a los sueños: son la representación de nuestra existencia en el momento en que se manifiesta, y por lo tanto son portadores de un mensaje actual de la persona:

“Tengo la sospecha de que el sueño no es ni la realización de deseos ni una profecía de futuro. Para mí es un mensaje existencial. Le dice al paciente la situación que vive y especialmente cómo cambiar la pesadilla de su existencia en un darse cuenta de qué lugar histórico ocupa en la vida”.

En Gestalt, los sueños no se interpretan ni se analizan, sino que se actualizan vivencialmente, para que la persona gane conciencia de lo que le están transmitiendo.

El primer paso en la elaboración del sueño es que la persona lo relate en tiempo presente, que lo traiga al aquí y ahora, y por lo tanto lo reviva en el presente, el único lugar donde lo puede integrar: “Estoy andando por la orilla del mar...”

En un segundo paso, la persona se identifica sucesivamente con cualquier elemento o fragmento (humano, animal, vegetal, inani-

“Cuando la persona entiende con todo su organismo el mensaje del sueño y lo integra, su personalidad es más entera y está más capacitada para continuar creciendo”

mado, etc.) que surge en el sueño, como si fuera este elemento, puesto que es significativo existencialmente: “Soy la ola que va a morir a la playa. Tengo mucha fuerza y me llevo por delante todo lo que tengo enfrente...”; “Soy la playa, y me dejo invadir por las olas...”, etc.

Relatando el sueño en tiempo presente e identificándose con cada una de las imágenes, puede empezar a rescatar las partes alienadas (partes de su personalidad que niega), integrarlas, aceptarlas e incorporarlas a su vida. Siguiendo los ejemplos anteriores, pudiera ser que la persona llegara a la conclusión siguiente: “Soy una persona fuerte y impulsiva, y al mismo tiempo no sé poner límites a los demás”.

Cuando la persona entiende con todo su organismo el mensaje del sueño y lo integra, su personalidad es más entera y está más capacitada para continuar creciendo.

Pura Serena y Barrobés. *Vivo en Barcelona. Soy traductora, terapeuta Gestalt y Coach profesional, y madre de dos hijos.*
consulta@terapiagestalt.coaching.com
<http://www.gestaltcoaching.wordpress.com>

“En Gestalt, los sueños no se interpretan ni se analizan, sino que se actualizan vivencialmente, para que la persona gane conciencia de lo que le están transmitiendo”





Entusiasmo

“Sin embargo, podemos estar seguros, de que éste es un momento idóneo para entusiasmarse y afrontar los cambios que haya que vivir conscientemente y con ganas. El entusiasmo que le dediques sólo depende de ti”

¿Para que sirve el hombre, sino lo inspira el entusiasmo?

Emerson

Aún si supiera que el mundo acabaría mañana, igual plantaría mi manzano.

Martín L. King

No dejes apagar el entusiasmo, virtud tan valiosa como necesaria; trabaja, aspira, tiende siempre hacia la altura.

Rubén Darío

Es preciso elevarse con las alas del entusiasmo. Si se razona, no se volará jamás.

Anatole France

¿Qué dosis de entusiasmo empleamos en nuestro quehacer diario?

Tal vez escuchando nuestra manera de expresarnos, analizando los momentos en que realmente nos sentimos bien e identi-

ficándonos con lo que hacemos, podremos medir el grado de presencia real en cada segundo de nuestra vida.

No siempre logramos entusiasmarnos, no siempre estamos exuberantes de vida. Hay ritmos, hay circunstancias.

Tal vez hay que cultivar la automotivación y dejar nuestras quejas y lamentos para vivir la intensidad del momento presente. Puede que no sea fácil, en realidad, es una actitud ante la vida: la de entregarnos totalmente a lo que nos pide la vida.

Sin embargo, podemos estar seguros, de que éste es un momento idóneo para entusiasmarse y afrontar los cambios que haya que vivir conscientemente y con ganas. El entusiasmo que le dediques sólo depende de ti.

Puri Gonzalez. *Soy Palentina de nacimiento, Igualadina de adopción, Maestra de Primaria y profesora de yoga, pero sobretodo una buscadora incansable.*
pgonzalez@yahoo.es

Motivos para entusiasmarse

- Aún estoy vivo
- Puedo disfrutar plenamente de este momento.
- Puedo salir de mis límites y explorar otros mundos: físicos, emocionales y mentales.
- Al cambiar mis pensamientos, experimento nuevas emociones.
- Puedo automotivarme, si quiero.
- Todo depende de mí, de cómo decido vivirlo.
- En mis manos está la posibilidad de mejorar mi vida: ya no pospongo, empiezo ahora.
- Vale la pena vivir apasionadamente, aprovechando todo lo positivo que me ofrece la vida.

¿Qué comen los niños?

Los niños y los adolescentes necesitan una alimentación sana y equilibrada para su adecuado crecimiento y desarrollo, por ello es necesario alimentarlos con productos naturales que contengan todos los nutrientes esenciales.

Muchos de los desórdenes físicos y psicológicos de los niños se deben al tipo de alimentos que consumen diariamente, como por ejemplo: golosinas, bollería, refrescos, patatas fritas y snacks, que aparte de robar a nuestro cuerpo minerales como el calcio y el hierro carecen de las vitaminas esenciales para el buen desarrollo del niño, como por ejemplo, la vitamina C, E, A y el Complejo de Vitamina B.

Estos alimentos tomados con frecuencia y en lugar de frutas, verduras o cereales (mejor integrales) son los principales causantes de la diabetes, la obesidad y el exceso de colesterol. Por eso es importante acostumbrar a nuestros niños y adolescentes a conocer y saborear los productos de la tierra que son una fuente directa de vitaminas, minerales,

proteínas, enzimas, carbohidratos y grasas insaturadas o poli-insaturadas.

¿Nos hemos detenido alguna vez a pensar como influimos en los hábitos alimenticios de los niños? La forma de comer de un adulto (lo que come y cómo lo hace) supone un modelo que el niño va a imitar.

Consciente e inconscientemente contribuimos a formar el carácter de un niño, en el que los hábitos alimenticios serán una parte importante e influirán en toda su vida futura desde el punto de vista de la salud.

En la alimentación infantil hay tres errores que los padres inculcan con frecuencia a los hijos, comer de prisa, comer más de lo necesario y que la carne es el centro de cualquier comida:

- La prisa de los mayores se contagia a los niños, y así ellos, cuyo instinto les guía a masticar despacio y ensalivar bien los alimentos, acaban también aprendiendo a tragar rápidamente lo que tienen en la boca sin apenas ensalivar.
- La sobrealimentación se manifiesta en la tendencia por "llenar" a los niños de comida aunque su instinto les señale que no van a asimilar tanto alimento.
- La carne se puede substituir por seitan o soja (que contienen la misma cantidad de proteínas, pero no contienen grasas y por tanto son mucho más digestivas) muy apetitosos cocinados con salsa, empanados o acompañados de pasta o vegetales.

Es muy importante consumir soja, ya que previene la diabetes y las enfermedades de los riñones. La proteína de la soja y su fibra

soluble ayudan a controlar los niveles de glucosa en la sangre y las filtraciones renales.

Proponemos un modelo de desayuno: comenzamos con una fruta del tiempo que aporta vitamina A, B, C, K, fibras, agua, minerales como hierro, calcio y manganeso y aumentan las defensas en el niño. Continuamos con leche de cabra o de vaca, yogur natural o una bebidas de soja, arroz, avena, almendras o horchata que aporta al niño proteínas, vitaminas, minerales y energía. Y seguimos con cereales integrales como el gofio de trigo de maíz, la cebada, los copos de avena o los muesli que contienen hidratos de carbono ricos en energía, minerales, vitaminas, proteínas y fibra.

Con estos alimentos prevenimos enfermedades como la diabetes, aumentando nuestras defensas y nuestra energía y eliminamos el problema de colesterol en los niños. Estos hábitos deben ampliarse a toda la familia recordando siempre el valor que tienen los vegetales. Como norma, acostumbrarnos a tomar fruta por la mañana antes de cualquier otro alimento, lo mismo deberíamos hacer en el almuerzo (consumiendo una rica ensalada con la gran variedad de vegetales frescos de temporada).

En la merienda se recomienda ofrecer al niño alguna pieza de fruta y por la noche vegetales asados, al horno o al vapor, adobados con un mojito de cilantro o perejil, o con un aderezo de aceite de oliva extra virgen. Como a los niños les cuesta trabajo comer vegetales, se debe aprender a prepararlos, con ricas salsas nutritivas sin ningún tipo de grasas saturadas y sobretodo que sean agradables a la vista.

Por último, recomendamos que la cena se realice temprano, unas dos horas como mínimo antes de acostarse. También es importante enviar los niños desayunados al colegio, ya que ello previene cambios drásticos en los niveles de azúcar y grasa en la sangre.

Josefina Montero. Imparto charlas y cursos de cocina desde hace 30 años a profesionales de la hostelería y en el Hospital General de Tenerife. Soy fundadora de la Asociación vegetariana Vida Sana de Canarias. Colaboro con TVE y TVC y en revistas de cocina. Soy la autora "Cocina sana con productos canarios" del que se han hecho cuatro ediciones. diegojosefina@hotmail.com





Yo: el dueño de mi destino

La palabra superación lleva implícita la voluntad y el coraje de atreverse a derribar los límites que, a veces uno mismo, otras la sociedad, decide imponer.

Superar una prueba. Superar un complejo. Superar un divorcio. Superar una crisis.

Todo proceso de superación conlleva un periodo de reflexión; de autocritica; de reconocimiento "algo mejor es posible"; y finalmente de salto, muchas veces al vacío "quizás salga bien, pero seguro que será lo mejor".

Has encontrado un estímulo para avanzar. Has decidido que mereces algo diferente, y te pones en marcha para buscar, para encontrar.

Es una actitud proactiva e inconformista, digna de admirar.

El mundo del emprendedor en el que me encuentro inmersa, no es una excepción. Primero debes poner en orden tus ideas ¿qué esperas de tu vida profesional?

Posteriormente debes comunicar a tu entorno cuáles son tus intenciones: renunciar a un trabajo convencional y teóricamente seguro, a cambio de una excitante incertidumbre.

Irremediablemente aparece el miedo al fracaso, a la incomprensión, a la no aceptación de la sociedad.

Puede que salga bien; no hay garantías. Pero seguro que será lo mejor, porque has tomado una decisión, que sea correcta o no, es algo secundario.

Has cogido las riendas de tu vida, asumiendo la responsabilidad que esto comporta.

¿Y si fracasas? Hay una buena noticia. No tendrás más alternativa que la de volver a levantarte, esperando que las heridas no sean tan profundas como para dejar de creer en las pequeñas locuras que merecen la pena.

Cristina Vich. Emprendedora Cofundadora Pletorium.
www.pletorium.es
cristina@pletorium.es

"El coraje de atreverse a derribar los límites que, a veces uno mismo, otras la sociedad, decide imponer"

"Puede que salga bien; no hay garantías. Pero seguro que será lo mejor, porque has tomado una decisión"

Ecología Humana

“El primer planeta o territorio que tenemos que cuidar y respetar es nuestro cuerpo”

Después de la catástrofe de Fukushima, han nacido nuevos movimientos en el mundo que no hacen más que reforzar la sensibilización hacia la ecología y la preocupación por el planeta y su evolución.

¿Qué entendemos por ecología?

La ecología es una rama de la biología (el término ecología proviene del griego oikos:

casa, medio; y logos: ciencia). El primero en utilizar el término fue Ernst Haeckel en 1866. Actualmente, se usa para poner de manifiesto la preocupación que existe en relación con las condiciones de vida en el planeta y las expectativas de futuro para las generaciones venideras.

¿Qué temas interesan a la ecología?

- Estudia las condiciones de vida de los seres vivos (su hábitat, migraciones afectadas por la urbanización, contaminación del medio, etc).
- Cómo se relacionan los seres vivos entre ellos y su interacción (consecuencias, influencias, cómo afectan los unos en los otros).
- Las interacciones entre los seres vivos y su medio.

En los años 60, nacieron algunos movimientos ecologistas que utilizaron la palabra eco-

logía en un sentido más amplio, desviándose del sentido inicial: surgió la preocupación por los cambios climáticos y el deterioro de las condiciones de vida del hombre a nivel local o planetario debido al calentamiento global o a la contaminación.

Últimamente, el término ecología va a menudo acompañado de las palabras sostenibilidad y sustentabilidad. Estas palabras hacen referencia a un desarrollo mesurado y justo, es decir, que coincida con las necesidades de una generación sin comprometer las reservas de las generaciones del futuro.

Últimamente se ha acuñado el término ecología humana. La ecología humana es especialmente interesante ya que contempla el resultado de la relación entre el ser humano y su entorno. Esta es la clave del futuro del planeta, ya que del hombre, es precisamente de quien depende en mayor grado la salud de la tierra y de todos los seres que habitan en ella, así como del



agua, el aire, los bosques y los mares, la energía, etc.

La idea que queremos exponer aquí y que ha sido descrita por Hector Marcelli (experto en ecología y desarrollo personal) es que no se puede limitar el campo de investigación de la ecología a los ecosistemas e incluso a los biotopos (áreas de condiciones ambientales uniformes que proveen espacio vital a un conjunto de flora y fauna).

La ecología integral tiene que contemplar la propia acción del ser humano sobre su organismo, en función de lo que se está nutriendo a nivel físico, mental o emocional.

Se puede hablar del concepto de una autocontaminación del ser humano, si consideramos que, en muchos casos, el sencillo hecho de proporcionar toxinas o drogas a su cuerpo le puede dañar más que algunos contaminantes exteriores. El primer planeta o territorio que tenemos que cuidar y respetar es nuestro cuerpo.

Un desarrollo humano integral, a nivel de salud, tiene que contemplar toda la cadena: desde la más pequeña célula del interior del cuerpo humano hasta la escala planetaria y porque no, universal. Lo que se denomina el microcosmos y el macrocosmos.

El microcosmos no puede permitirse ignorar el macrocosmos porque es parte de él. Y viceversa.

Si lo ignora a pesar de todo, sufrirá las consecuencias debido a la estrecha comunicación existente entre ambos.

Ser más conscientes es la solución. Si nos damos cuenta de que cuando una central nuclear explota en un lado del mundo, nos va a afectar también al otro lado, ya no actuaremos de la misma manera. Del mismo modo, si comprendemos que cuando ingerimos toxinas o drogas estamos perturbando nuestro equilibrio energético y por tanto dañando nuestra salud, posiblemente

“Los propios pensamientos pueden tener repercusiones positivas o negativas sobre nuestra salud”

cambiaremos nuestros hábitos perniciosos y como consecuencia nuestra actitud ante la vida y el planeta.

Aún podemos ir más lejos: los propios pensamientos pueden tener repercusiones positivas o negativas sobre nuestra salud, in-

fluenciar nuestras emociones y condicionar totalmente nuestra vida. Lo importante es desarrollar nuestro campo de consciencia en todos estos aspectos.

La consciencia se construye a través de la experiencia

Si quieres saber quién eres realmente, medita. Si quieres saber cómo está tu cuerpo: escúchalo. Si quieres saber cómo es tu planeta, visítalo. Pero no se trata de una visita turística, se trata de un contacto directo con él, trabajando la tierra, por ejemplo, implicándote en la obtención de los recursos que te hacen la vida cómoda.

Nuestra sociedad nos proporciona todo lo que necesitamos con muchas facilidades: sin esfuerzo.

Roger Fontaine. *Soy profesor de yoga y terapeuta.*
Roger50901@hotmail.es

En mi tierra natal, en la provincia de Britania que linda con el océano atlántico y donde llueve casi 300 días al año, la abuela de un amigo después de lavar las hortalizas para la comida, utiliza el agua para regar su huerto. La novia de mi amigo se sorprendió. “Es que esta generación, antaño, no tenía agua corriente, y han conservado la costumbre”.

Estamos de lleno entrando en el concepto de sostenibilidad. Al obtener todos los recursos tan cómodamente, hemos olvidado el valor que tienen (abrimos un grifo y sale agua, en algunos países la gente camina horas para encontrarla y debe transportarla a peso hasta regresar a su aldea).

Desarrollemos una conciencia de respeto por los recursos que manejamos (agua, alimentos, vegetación, petróleo, gas) empezando por nuestro cuerpo y hagámosla extensible a todo el planeta. Y poco a poco, este respeto y los cuidados que le prodiguemos se irán propagando y darán resultados positivos que nos beneficiarán a todos.

¿Qué significa Ekokarma?

Eco como ecología y Karma como servicio a la vida. Trabajar, dar de sí, no ponernos como receptores pasivos sino como actores de nuestra vida.

Las personas sensibilizadas con el tema practican yoga, meditación, realizan proyectos relacionados con temas ecológicos como cuidado de huertos, elaboración de productos ecológicos y temas relacionados con este ámbito (ecoempleo, construcción de un mini domo, depuración de aguas). Sin duda, cualquiera de estas prácticas producirá un enriquecimiento interior y mejorará nuestra vida.

Una formidable barriga

Esta historia, nos habla de un hombre afectado por obesidad mórbida, una enfermedad que muchos de nosotros no consideramos todavía como tal. El hombre en cuestión, recientemente tuvo que plantearse poner fin a un estilo de vida que no era bueno para él ni para aquellos que le querían. Os ofrecemos aquí la primera parte de la historia.

Desde hace ya unos cuantos años, vivo pegado a un gigantesco apéndice, un ser que, adosado a mi abdomen, parece dotado de vida propia. Una criatura peluda que constantemente cambia de volumen y no cesa de emitir extraños ruidos. Un ente que es capaz de modificar su propia textura, pasando de mostrarse duro como una piedra a blando como el algodón en sólo cuestión de segundos. Un organismo enorme que se acompasa con el ritmo de mis movimientos y los hace mucho más evidentes, sobre todo cuando me parto de risa por algo.

Mi doctora de cabecera, la última vez que fui a verla, se asustó muchísimo. Me dijo, además, que aquel formidable ser era el causante de los altos niveles de colesterol y de glucosa en mi sangre, así como de los problemas que afectaban cíclicamente a mis rodillas y de la sensación de cansancio que con tanta frecuencia me acompaña. Finalizó soltándome un apocalíptico discurso en el que me anunciaba que, si no actuaba con rapidez y expulsaba de encima de mí a aquella mochila de cincuenta kilos, me encontraría con total seguridad a las mismas puertas del infierno mucho antes de lo que yo pudiera pensar. En definitiva, que tenía que extirparme urgentemente aquel ser, separarlo para siempre de mi cuerpo, para tener alguna posibilidad de sobrevivir una época más.

La verdad es que me asustó un poco. Parecía muy convencida de lo que me estaba diciendo y lo hacía con tal énfasis que daba toda la sensación de que la criatura la hubiera mordido. Al finalizar la visita, acordamos que me lo pensaría y que le daría alguna respuesta al cabo de diez días... ¿Que por qué no le contesté en aquel mismo instante? Este es el tema del que os quería hablar.

Os parecerá raro, pero he llegado a querer a mi huésped. Después de tanto tiempo viviendo juntos, ha llegado a formar parte de mi propia esencia. Incluso creo que da a mi personalidad un aspecto más afable. La rotundidad de mi figura, aunque pueda parecer lo contrario, permite que las otras personas se acerquen a mí con más facilidad. Mis abrazos son muy apreciados, sobre todo en aquellos momentos en los que los que me rodean necesitan consuelo o recuperar la serenidad. El ser también se ha convertido en el sujeto preferido de los chistes que cuento cuando me encuentro entre los más íntimos. Siempre había sido lo que se dice un hombre guapo, pero este apéndice agarrado a mi cintura, a mi riñonada y a mis muslos, ha permitido que mis interlocutoras femeninas pu-

“La rotundidad de mi figura, aunque pueda parecer lo contrario, permite que las otras personas se acerquen a mí con más facilidad”

dieran liberarse por fin de aquella tensión sexual que se hacía indefectiblemente presente antes, en cualquier conversación que mantuviera con ellas, por trivial que fuese. Su presencia regula además, al alza, mi temperatura corporal en invierno, convirtiéndome en una perfecta e inagotable estufa humana con la que puedo dar calor y refugio a mi pareja. Y, por contra, enfría mi piel en los meses de más calor, aislándome del bochorno del ambiente. Por último, puedo utilizar cualquier tipo de alimento, sin tener en cuenta ni la cantidad ni la calidad de sus características, para dar de comer a la criatura: ¡Que no le falte nunca de nada! Cuanto más como, cuanto más pan mojado, cuanto más riego los ágapes con buenos vinos, ella se muestra más fresca y más lozana...

Entre tantos quebraderos de cabeza, decidí consultarlo con mi mujer, mis hijos, mis amigos y familiares, para saber qué pensaban al respecto. Y sus respuestas me sorprendieron enorme-

mente. ¡Ellos no valoraban como yo las ventajas de mantener más tiempo conmigo a aquel 'okupa' que tanto contribuía a hacer de mí, la persona que soy! ¡Querían que le echara, que lo arrancara de mi cuerpo y lo alejara definitivamente de mí! Tomé nota, claro está, de sus argumentos con la finalidad de poder valorarlos oportunamente y, sobre todo, porque su punto de vista, tan distinto del mío, no parecía exento de lógica y razón.

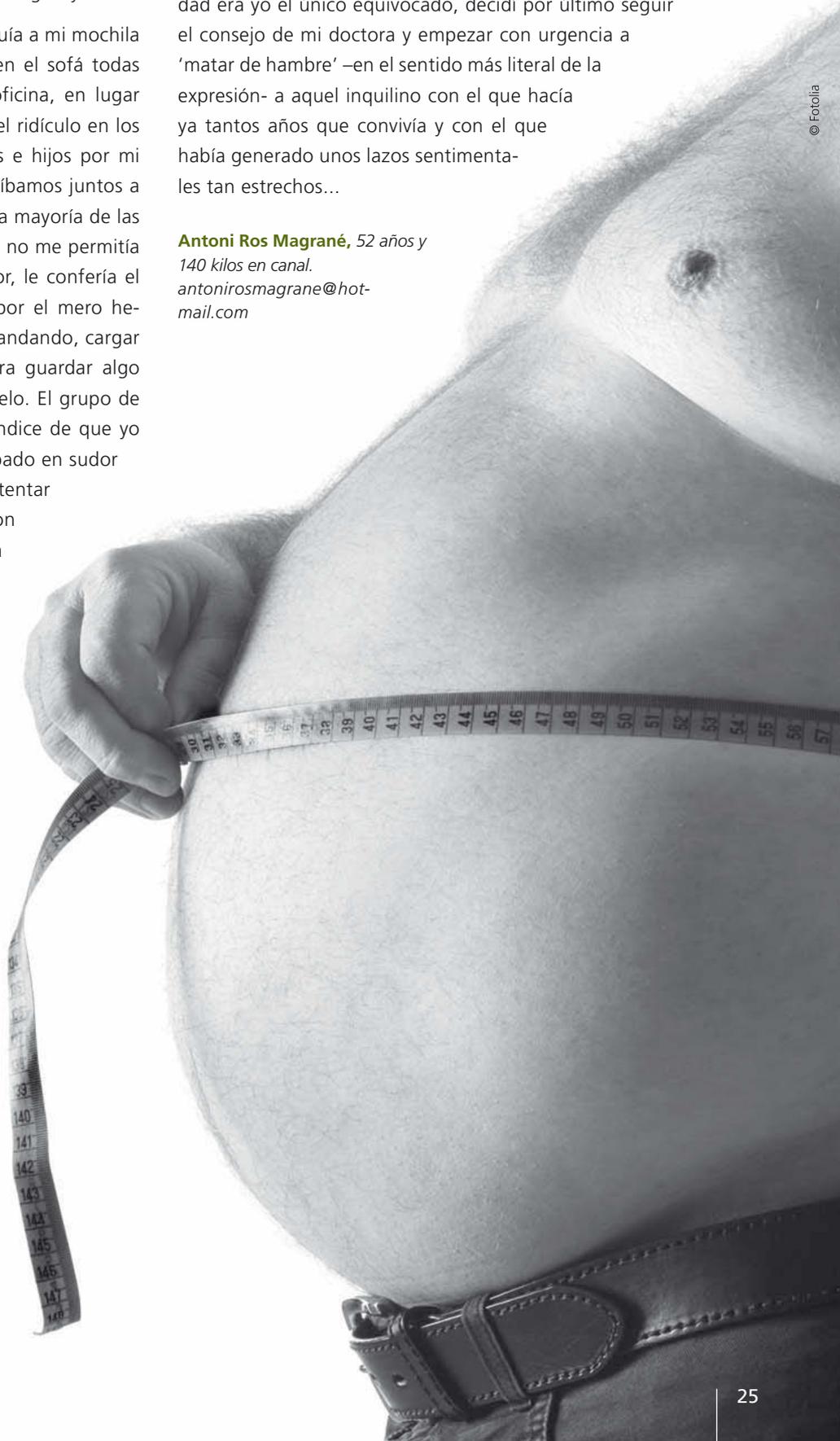
A ver cómo os lo resumo. Mi hijo menor atribuía a mi mochila orgánica el hecho que yo pasara tumbado en el sofá todas las horas que no estaba trabajando en la oficina, en lugar de estar jugando con él, y que soliera hacer el ridículo en los partidos de final de temporada entre padres e hijos por mi patente falta de agilidad, o también cuando íbamos juntos a Port Aventura y no podía disfrutar con él de la mayoría de las atracciones, simplemente porque mi volumen no me permitía acomodarme en las mismas. El otro, el mayor, le confería el poder de hacerme resoplar como un buey por el mero hecho de haber realizado un pequeño trayecto andando, cargar algún peso o, sencillamente, agacharme para guardar algo en los armarios y cajones más cercanos al suelo. El grupo de amigos se mostró unánime en culpar al apéndice de que yo me encontrara la mayoría de las veces empapado en sudor y con un pañuelo en la mano con el que intentar secarme los churretones de mis mejillas, con independencia de mi evidente dificultad para adaptarme a los asientos de los restaurantes a los que íbamos juntos con frecuencia.

Finalmente, mi mujer se manifestó aún con más dureza, si cabe, contra mi inquilino. Su presencia, decía, no me permitía vestirme adecuadamente cuando teníamos algún compromiso que así lo requiriera, provocaba que yo nunca quisiera salir de excursión al bosque ni a la playa, y que no la ayudara en aquellas tareas que requerían un mínimo esfuerzo físico, como por ejemplo arreglar el jardín o sacar la basura... Lo que más daño me hizo, sin embargo, fueron las imputaciones efectuadas por mi cónyuge contra mi compañero de viaje en el ámbito de la intimidad. Me aseguró que habitualmente olía mal, a sudor, que mis ronquidos no la dejaban descansar por la noche y que –y eso es lo que más me dolió– su presencia interfería negativamente en nuestra vida sexual, que cada vez se hacía más difícil desarrollar con normalidad y

que, según propugnaba, tenía que ser únicamente un asunto entre nosotros dos.

Confundido por la cantidad de los comentarios contrarios a la supervivencia de mi formidable barriga, dolido por la crudeza de las opiniones de mis seres queridos, aunque convencido de que todo empezaba a encajar y que, con toda probabilidad era yo el único equivocado, decidí por último seguir el consejo de mi doctora y empezar con urgencia a 'matar de hambre' –en el sentido más literal de la expresión– a aquel inquilino con el que hacía ya tantos años que convivía y con el que había generado unos lazos sentimentales tan estrechos...

Antoni Ros Magrané, 52 años y
140 kilos en canal.
antonirosmagrane@hotmail.com



Poemas para pensar

© Fotolia

Me paro y miro

La poesía es
peligroso juego,
difícil alquimia
precaución torrencial.

Pie en tierra
mano en cielo,
el novato
sólo mira al cielo,
no ve el hoyo
cae y recae ingenuo,
retonto, aprende.

¡Al fin!

El método más viejo del mundo,
y el más utilizado.
El del ensayo y error.

(Risas) sin dueño.

Poeta novel, precaución.
El mundo es una espina
con rosas

Felipe Huerta

coplanet[®]

revista cultural de la redgfu-españa

FICHA DE SUSCRIPCIÓN-DONACIÓN A LA **REVISTA COPLANET**

La revista **Coplanet** es gratuita. Tu aportación económica servirá para seguir mejorando su calidad, cubrir los gastos de impresión y distribución llegando cada vez a más lugares. Como muestra de agradecimiento por tu colaboración recibirás tu ejemplar en el domicilio que nos facilites.

Gracias por tu apoyo!
Equipo Editorial Revista Coplanet

NOMBRE

DIRECCIÓN

POBLACIÓN

CÓDIGO POSTAL..... NIF

CÓDIGO BANCARIO (20 DIGITOS) (solo si hay que hacer domiciliación bancaria)

E-MAIL..... TELÉFONO

IMPORTE DE LA DONACIÓN€ FIRMA

SE EMITIRÁ RECIBO DE LA DONACIÓN. A FINAL DE AÑO PODEMOS ENTREGAR CERTIFICADO PARA SU DESGRAVACIÓN EN LA DECLARACIÓN DE LA RENTA DE LAS PERSONAS FÍSICAS Y/O EN EL IMPUESTO DE SOCIEDADES PARA LAS EMPRESAS.

CONTACTO - Dónde enviar este cupón:

Associació Cultural Clariana - Florenci Valls 98, Igualada, España - 938 040 403 - redaccion@coplanet.net



CIF: G 28647873
núm. registro 35.066

Asociación cultural declarada de utilidad pública por el Consejo de Ministros 12.11.1982

Domicilio social: Turroneiros,6 30004 Murcia

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM DE SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS*
Ctra. Toledo km. 76
San Martín de Valdeiglesias
28680 (Madrid)
T.: 918 610 064
Móvil: 629 760 947
www.ashramgfu.com

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM JARDIN DE ALHAMA
Ctra. El Palmar-Mazarrón
Alhama de Murcia
30840 Murcia
T.: 968 630 909
Móvil: 656 706 605
www.centrosredgfumurcia.org

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM ARAUTAPALA
La Hondura. La Florida
Valle de la Orotava
38300 Tenerife
T.: 922 334 187

Centre d'oga l'Espirial
Torrent d'les Flors 66
08012 Barcelona
T.: 670233218 / 667759497

Centro de Yoga ACUARIUS
Generalife, 2
Cartagena
30204 Murcia
T.: 968 313 102

Centro de Yoga y cultura integral CASTELLÓN*
Barrachina 75
12006 Castellón
T.: 964 241 624
www.redgfu.es/castellon

Centro de Yoga LEPANTO
Pasaje Sabular 1 - 4º
14010 Córdoba
T.: 651724695

Centro de Yoga KRISOL *
Cno. Bajo de Huétor 100
18190 Granada
T.: 958 819 660

Centro de Yoga GUADALAJARA*
Padre Melchor Cano 18 - 1º
19002 Guadalajara
T.: 650 915 690

Centro de Yoga HUESCA
Ingeniero Montaner 6 bajos
22004 Huesca
T.: 974 212 026

Centro Cultural CLARIANA *
Florencio Valls 98
Igualada
08700 Barcelona
T.: 938 040 403
www.clariana-ac.org

Centro de Yoga LA LAGUNA
Rodríguez Moure, 30
La Laguna 38201 Tenerife
T.: 922 261 501

Centro de Yoga CENTRO CÍRCULO ARMONIA *
De la Cabeza 15 - 2º izq..
28012 Madrid
T.: 915 284 954
www.circuloarmonia.es

Centro de Yoga SALOMÓN*
Salomón 8
29013 Málaga
T.: 952 262 146
www.redgfu.es/malaga

Centro de Yoga REDGFU *
Turroneiros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
www.centrosdesarrollohumano.com

Centro de Yoga ATLANTIDA *
Simón Bolívar
Urb. Cruz del Señor 3-1º
Santa Cruz de Tenerife
38007 Tenerife
T.: 922 210 105

Centro de Yoga NUEVAS LUCÉS
Doctor Ibáñez 12 bajo
50007 Zaragoza
T.: 976 375 055
www.redgfu.es

MALAGA ..FYY*
Federación de Yoga Yoghismo (FYY)
Salomón 8
952 26 2146
www.yoghismo-eu.org

* Centro formador de profesores de Yoga.

ENCUENTROS SOBRE SALUD, BIENESTAR Y VITALIDAD

17, 18 Y 19 JUNIO



SALUD FÍSICA

MARÍA EUGENIA NIÑIROLA

médico de familia, homeópata, nutricionista y dietética.
profesora de yoga desde hace 15 años.

MARI CARMEN GRACIA

psicóloga, profesora de educación para adultos, terapeuta gestal, profesora de yoga 25 años.

SALUD EMOCIONAL



SALUD MENTAL

DANIEL PÉREZ

psicólogo, terapeuta humanista
trabaja con grupos de crecimiento personal.
miembro de la asociación "espacio humano".

ANTONIO ATENZA

psicólogo, más de 20 años trabajando con grupos de terapia personal, meditación y trabajos de silencio.

SALUD ESPIRITUAL



Formación de Profesores

Curso 2010

Matrícula Abierta

Formación de Profesores de Yoga
Duración: 3 años
Titulación de la FYY y de la AIYY-Europa

Castellón
Granada
Igalada
Madrid
Murcia

YOGGA



www.yoghismo.org
link: España

CASTELLÓN

C/ Barrachina 75
12006 Castellón
Telf.: 964 241624
aproyocv@gmail.com

GRANADA

Centro Krisol
Con. Bajo de Huétor 100
18190 Granada
T. 958 819660
krisolgranada@yahoo.es

IGUALADA (BARCELONA)

Associació Clariana,
C/ Florenci Valls,
98 08700 Igualada (Barcelona)
T. 93 8040403
pgonzal8@yahoo.es

MADRID

Centro de Yoga Solar
C/ Cabeza 15 -2º Izd.
28012 Madrid
T. 915 284954 - 656354662 -659732393
besara@ya.com

MURCIA

C/ Turroneiros 6
30004 Murcia
T. 968 297716 -654 898627
carmenbaezacanvas@yahoo.es





CENTRO NATURISTA GRANADA



*Escuela de Naturopatía
Osteopatía, Técnicas Manuales
y Acupuntura*

- Naturopatía
- Osteopatía
- Quiromasaje
- Acupuntura
- Hidroterapia de Colon
- Organometría
- Método Gesret

CURSOS:

- Naturopatía
- Quiromasaje
- Acupuntura
- Flores de Bach
- Osteopatía
- Quiropraxia
- Shiatsu
- Q. Superior

SEMINARIOS:

- Drenaje Linfático
- Tejido Conjuntivo
- Reflexología Podal
- Flores de Bach y
- Mediterraneo
- Tui-na
- Hernia de Disco
- Cadenas Musculares
- Shiatsu
- Quiromasaje Deportivo

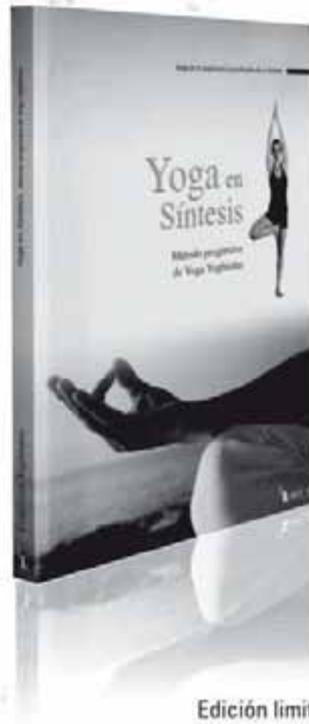
Brusela 8, bajo - 18008 GRANADA - Tel.: 902 221 539 - davilaescuela@telefonica.net



Yoga en Síntesis

Método progresivo de
Yoga Yoghismo

No es un texto de secuencias de asanas, sino un método completo de formación en Yoga con siete grupos (un preliminar y seis secuenciados) además de gimnasias, temas de estudio y secuencias de introducción al pranayama. Este libro resume 60 años de experiencia en yoga de la RedGFU impartiendo clases de yoga al público en América y Europa.



En venta en todos los Centros Formadores de la RedGFU.

Edición limitada.



DESDE 1993

Premio EcoGourmets 06
Ministerio de Medio Ambiente

Premio Biocultura 07
a la Mejor Tienda Biológica



+info
www.ecocentro.es

ECOCENTRO

C/ Esquilache, 2-12 (junto Avda. Pablo Iglesias, 2)
Madrid 28003.  Canal y Ríos Rosas
Tlf.: 915-535-502 • Fax: 915-333-107
www.ecocentro.es • eco@ecocentro.es

ECOCENTRO-SALUD

C/ Esquilache, 2-1º C. Tlf.: 915-531-299
www.ecocentrosalud.es

LA HOSPEDERÍA DEL SILENCIO

Robledillo de la Vera. Sierra de Gredos (Cáceres)
Tlf: 650-484-928 • lahospederia@ecocentro.es
www.ecocentro.es/otras_secciones.htm

HOTEL RURAL LA ECOPOSADA

Pobladura de las Regueras. El Bierzo (León)
Tlf.: 987-530-000 • 617-898-100
www.ecoposada.eu

Cocina Bio-Vegetariana
Restaurante a la Carta
Biobufé
Tetería
Alimentación Biológica
Bazar
Librería Nueva Conciencia
Cosmética Natural
Herbolario
Comercio Justo
Medicina Holística
Ecocentro Salud
Fórum Cultural
Hemeroteca Alternativa
La Ecoposada
La Hospedería del Silencio

Vida y Belleza Integral

LevaVida

Fórmula enriquecida con CINC.
Vitaminas A, C, E y β -CAROTENO

LEVAVIDA COMPLEMENTA LAS NECESIDADES NUTRICIONALES
DIARIAS PARA LA PIEL, VIDA, CABELLO Y UNAS

ROBIS

ROBIS

ROBIS

Reina Real Memoria

JALEA REAL-TAURINA

INOSITOL
COLINA

14 AMPOLLAS BEBIBLES

ACIDO FOLICO
VITAMINAS B, C, E, K

JALEA REAL CON
UN CONTENIDO SUPERIOR
AL 2% EN 10 HDA



ROBIS

ROBIS

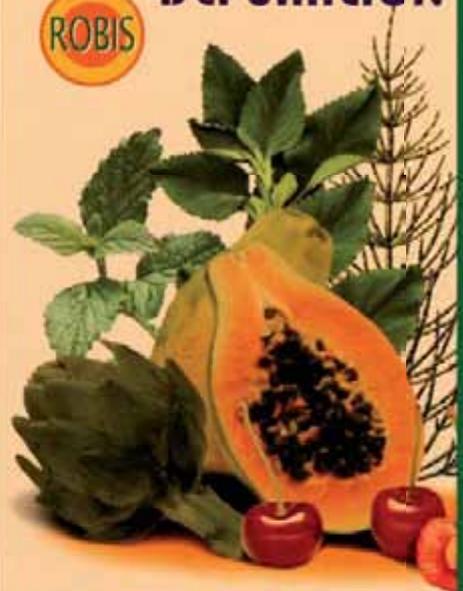
ROBIS

ROBIS

Drena Robis

DRENAJE Y
DEPURACION

ROBIS



COMPLEMENTO ALIMENTICIO

Venta en

Centros

Dietéticos

y

Herbolarios