

21

otoño
2007
año IV

coplanet[®]

revista cultural de la redgfu-españa



Ana Martín Campaña

“¿Por que matar animales, si hay otras fuentes de alimentación?”



José Luis Pardo

“La globalización no debe entenderse como una amenaza para las identidades culturales”



- Habitaciones de 4 plazas con baño o comunes.
- Zona de acampada.
- Comida ovolacteo-vegetariana
- Piscina
- Aulas

- Yoga
- Terapias alternativas
- Meditación
- Psicología humanista
- Ecología
- Senderismo

- Disponibilidad en cualquier época del año.
- Ideal para profesionales, grupos y colectivos



MADRID:

Km. 76 de la Carretera a Toledo.
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS
valdeiglesias@redgfu.es
www.redgfu.es

Información y Reservas :
Tel.: 918 610 064 - 629 760 947

MURCIA:

Ctra. de El Palmar-Mazarrón
La Costera, Los Ventorrillos 28-2
Alhama de Murcia
jardindealhama@centrosredgfumurcia.org
www.centrosredgfumurcia.org

Información y Reservas:
Tel.: 968 630 909 - 656 706 605



El lugar idóneo para ahondar en los más sutiles aspectos de la naturaleza humana y trascendente.



Fernando
Alarcón
Herrero

Mi experiencia como vegetariano desde hace 16 años me ha proporcionado más salud, por suerte!, porque si no en estos momentos posiblemente tendría el ácido úrico por las nubes. Estoy convencido de que este tipo de alimentación me permite ir al baño todos los días y muy a gusto; aún recuerdo los tiempos del filete, en que quería y no podía. También recuerdo cómo disfrutaba comiendo fuera de casa, las torradas con salmón ahumado y con un vaso de sangría... o dos. Hoy, sin embargo, a pesar de tener oportunidad de ir a buenos restaurantes, me son un fastidio; lo que más deseo cuando estoy de viaje es volver a casa y comer verdura. Llevo 5.840 noches seguidas cenando verduras y cada día que pasa la disfruto más.

Además de sentir de que me alimento con coherencia, aunque de vez en cuando caiga alguna coca-cola, un trocito de chocolate, incluso palomitas transgénicas en el cine, lo que más valoro de esta experiencia es el respeto a la vida y a la no explotación de animales para el capricho humano. Porque la carne no le hace falta al ser humano, ni tampoco la leche de vaca; eso, para los terneros.

Se suele afirmar que el vegetarianismo hace a las personas más sensibles y conscientes; para mí es eso es discutible, pues conozco bastantes vegetarianos que no son precisamente así. Hay cosas que no se pueden cambiar sólo con la alimentación .

Ana Martín, mi compañera y esposa, anda liada con un doctorado, y presentó una ponencia sobre la alimentación vegetariana; os invito a disfrutar de su buena mesa.

Por otra parte, alguna receta nos ofrece Gracia Belart para disfrutar más de nuestro cuerpo, pero no por placer, sino como conocimiento real de lo que somos.

No tengo palabras para expresar la labor que está realizando Cristina Mas en Nicaragua a través de la Fundación Cristal; con toda su humanidad y dedicación, está abriendo el futuro a decenas de niños, que posiblemente ya habían perdido toda esperanza de que en este planeta alguien les iba a tender la mano. Esto es SERVICIO.

Tuve oportunidad de compartir y de entrevistar a José Luís Pardo en el Ashram de San Martín de Valdeiglesias, un hombre hecho a sí mismo, que hoy, gracias a su carácter emprendedor, dirige un grupo editorial, que cuenta con un total de 18 cabeceras en el mercado, que abarcan muchos campos: técnico, científico, institucional, literario, académico, especializado, etc.

Gracias una vez más a todos nuestros columnistas; estoy seguro de que ponen lo mejor de sí, para que tú, amigo lector, puedas pasar un rato agradable y apreciar los múltiples ángulos que tiene esta vida.

Adelante; esto es Coplanet.





Antonio Buchó

cambios hormonales en la menstruación: abordaje desde otra actitud

Miedos, angustias, depresión e irritabilidad aparecen en forma creciente justo los días anteriores a la regla. El síndrome premenstrual es ampliamente conocido: cólicos, molestias en el abdomen, dolores de cabeza, irritabilidad e hipersensibilidad son varios de los síntomas que presentan algunas mujeres durante su vida reproductiva los días antes de la menstruación. Estos síntomas suelen seguir presentándose cuando la menstruación se vuelve irregular en la premenopausia, y aun después, cuando ya no se presenta. Aparecen cíclicamente, recordándonos que también el cuerpo tiene memoria y que durante años y años se presentaban justamente antes de la regla. Aun cuando las mujeres no hayan sufrido de síndrome premenstrual en su vida, durante el climaterio muchas se ven afectadas por cambios bruscos de carácter: surgen emociones fuertes e incontrolables desde lo más profundo de su ser. ¿Tiene esto alguna explicación?

El 60% de las mujeres de la llamada zona occidental sufren del síndrome premenstrual (SPM) y el 80% calambres premenstruales.

Se ha encontrado que los niveles de estrógeno y progesterona varían continuamente durante el ciclo menstrual y que afectan el lóbulo temporal y el área límbica del cerebro, dando lugar a irritabilidad, ansiedad y a emociones volátiles, además de los extendidos síntomas físicos que se conocen.

Una teoría relaciona la luna nueva con el inicio de la menstruación. En ese momento empieza una fase folicular, durante la cual la mujer se siente llena de inspiración, de actividad y de disposición a vincularse con el mundo externo. Es el momento más propicio para llevar a cabo nuevos proyectos. La creatividad femenina está en su apogeo durante la ovulación. En este momento es cuando la hormona foliculoestimulante FSH y la hormona luteinizante LH están en su punto más alto de producción. Con la lu-

na llena empieza la fase lutéica y la necesidad de interiorización, de evaluación de lo hecho anteriormente y de procesamiento, y empieza la llamada etapa de la reflexión. Esta etapa es más pasiva e invita a la mujer a descansar y a tomar las cosas con más calma. Varios estudios han mostrado que las mujeres prefieren llevar a cabo rutinas poco exigentes e innovadoras. En esta fase, la mujer se prepara a desarrollar o dar a luz algo que tiene muy dentro. Poco antes de menstruar, todo aquello que se interiorizó previamente, sale a flote de una manera abrupta. Hay quien opina que si no se toma en cuenta este momento, que es como un llamado a considerar ese proceso, la mujer sufre de diferentes síntomas, inclusive síndrome premenstrual (SPM).

“Existen mecanismos de freno de estos impulsos. Lo importante en estas actividades es sentirse a gusto, sin prisas, ocupando tu propio espacio interior, sintiendo cómo llega el movimiento respiratorio hasta lo más profundo de tu cuerpo”

Ya Benedek y Rubenstein describieron en un estudio en los años 30 cómo antes de la ovulación, cuando los niveles de estrógeno están altos, la conducta y las emociones de la mujer se dirigen al mundo exterior, mientras que en la fase premenstrual, cuando la progesterona está en su nivel alto, la mujer se enfoca a sí misma y se involucra en actividades más orientadas hacia ella misma.

Los síntomas menopáusicos son una combinación de los niveles hormonales, la química cerebral y la adaptación de la mujer en su ambiente.

El hipotálamo regula la produc-

ción de hormonas y es a su vez regulado por ellas, entre ellas están la FSH y la LH, la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina), el estrógeno y la progesterona. Actúa además con los andrógenos, DHEA (dehidroepiandrosterona), la testosterona, la norepinefrina, la dopamina, la serotonina y los neurotransmisores que regulan el humor y que son afectados asimismo por los pensamientos, las creencias, la dieta o el ambiente.

Cuando la hormona foliculoestimulante y la hormona luteinizante se hallan en su punto más alto durante la ovulación, es cuando el contraste es mayor.

En la menopausia, el flujo de estas dos hormonas es constante y relativamente alto. Además, en este momento, el cerebro femenino sufre de cambios en el área del hipotálamo donde se produce la hormona liberadora de gonadotropina. Las moléculas de estrógeno y progesterona se fusionan en el hipocampo y la amígdala del cerebro, áreas que son importantes para la memoria, el hambre, el deseo sexual y el enojo. Los cambios de nivel de estas hormonas reviven viejas memorias, acompañadas de fuertes emociones, en particular el enojo.

Existen mecanismos de freno (suavización) de estos impulsos; los más importantes vienen dados por la toma de conciencia y la adaptación de lo que podría llamarse “impulsos vitales” y transformarlos en empujes funcionales. Las técnicas de manejo energético, como yoga, relajación, etc. son herramientas útiles al respecto. Precisamente estas técnicas de freno tienen que ver casi todas ellas con la respiración, y ésta con el músculo diafragma y el nervio frénico y la activación del sistema nervioso autónomo a través del nervio Vago (Décimo par craneal). Lo importante en estas actividades es sentirse a gusto, sin prisas, ocupando tu propio espacio interior, sintiendo cómo llega el movimiento respiratorio hasta lo más profundo de tu cuerpo, de una forma sutil y agradable.■

“ El artista debe de hacer de su propia vida una obra de arte para ser congruente con su oficio ”

José Marcelli

© Ablestock

Edita:

RedGFU-España
C/ de la Cabeza, 15 2º izq.
28012 MADRID
Tel.: 91 528 49 54

Consejo Editorial:

Paloma Zamora, Jota Ka,
Carlos Moises, Francisco Morales,
Antonio Requena

Coordinación:

Fernando Alarcón H.
Francisco Ponce
Joaquín Suárez V.

Administración y Publicidad:

Joaquín Suárez - T.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es

Redacción:

Jota Ka

Colaboradores:

Amparo Marco, Magda Collado,
Estrella Jiménez, Silvia Ramiro,
Francisco Javier Martínez, Cristina
Tobón, Carmina Pérez, María
Castejón, Marcelino Soler, Juan
Carlos Rupérez, Javier Otal, María
Pérez, Clemente Morales, Rafael
Artola, Pilar Rodríguez, Begoña
Mesonero, Lali Garrido, Antonio
Uranga, Ignacio Belart, Andres
Fernandez, M^o Begoña Arregui,
Sol Angel Martínez, Luis
Hernansáiz, José Miguel Pineda

Portada:

Autora: Teresa Romero
Obra: “El baile con el principe
azul”.

Diseño Gráfico:

www.proyectosgraficos.eu

Imprime:

Gráficas Marbe, s.l.
D.L.: M-9832-2004
Impreso en papel
100% RECICLADO

02	cambios hormonales en la menstruación
04	la alimentación vegetariana
08	fundación cristal
10	josé luis pardo
12	cuando las aguas se desvordan
14	yo soy la vida de mi amado
19	a la luz de la indeterminación en computación cuántica
22	la edad, el tiempo, la vejez, el final
24	la organización corporativa más extraordinaria de la tierra
26	tú también puedes salvar el mundo
28	¿marca el jazz el nacimiento de la música acuariana?
29	coplaneteando
32	guia de centros / directorio



alimentación vegetaria

Las razones más comunes para elegir esta opción alimenticia, que es algo más que higiene y salud.

Por: Ana Martín Campaña

Desde hace 16 años mi familia y yo somos ovolactovegetarianos; no consumimos ni jamón, ni pescado, ni carne, ni patés, ni ningún producto animal, a excepción de derivados lácteos y huevos. Nuestros tres hijos de 14, 12, y 10 años respectivamente lo son desde nacimiento. ¿Por qué elegimos esta opción? ¿Qué nos motivó a prescindir de la alimentación a base de carne y pescado? Además de razones de salud e higiene y de tomar conciencia que lo que comíamos eran músculos de cadáveres y no bistec o filete como se les llama habitualmente, fundamentalmente nos motivó el respeto a la vida.



“ Llegará un día en que los hombres verán, el asesinato de un animal como ahora ven el de un hombre “

Leonardo Da Vinci

Respeto a la vida animal

¿Por qué matar animales, si hay otras fuentes de alimentación?.

El vegetarianismo es una filosofía milenaria basada en la idea de que los animales requieren la misma compasión y respeto que los seres humanos.

Los vegetarianos por razones estéticas afirman que un plato de fruta es agradable al ojo y a la boca en su estado natural, mientras que la vista y el olor de los animales muertos repugna. Los cadáveres de un cerdo o una vaca requieren de la habilidad de un “carnicero” para que dejen de parecerlo. Muchas personas no comerían carne si tuvieran que matar y cortar el animal personalmente. Los términos que se utilizan para denominar diversos tipos de carne: bistec, filete, etc. son eufemismos diseñados para ocultar su origen: músculos cadavéricos.

“ Yo creo en la protesta pacífica y no comerse a ningún animal es una protesta no violenta “

Paul McCartney

Ecología

Pero existen también motivos ecológicos. Una dieta vegetal consume menos recursos y trata con más cuidado nuestro frágil medio ambiente. Para conseguir un kilo de carne necesitamos 16 kilos de alimento si se trata de una vaca, 6 si es un cerdo, 4 si es un pavo y 3 si es un pollo. Un buey de 400 kilos necesita media hectárea para alimentarse y producirá 160 kg. de carne. En Estados Unidos, el 90% de la cosecha de cereales se destina al consumo animal, es decir, la producción de la mitad del suelo cultivable. El coste alimenticio de un filete,

puede llenar cincuenta tazas de cereales. Por otra parte, cultivar una hectárea de maíz para piensos consume más de 600 litros de gasoil.

En lo referente a la pesca, los países desarrollados, con sólo un tercio de la población mundial, utilizan el 75% del pescado capturado en el mundo. La mayor parte sirve para fabricar piensos para ganado.

Está claro que podemos ahorrar mucha energía desde nuestro comedor.

Salud

Los motivos de salud son también dignos de tener en cuenta. Muchas personas se hacen vegetarianas por la presencia de compuestos químicos o gérmenes en la carne. Cuando el corazón o el cerebro de un animal deja de funcionar, decimos que está muerto, pero la sangre que permanece en contacto con las células contiene suficiente oxígeno y otros nutrientes que mantienen los tejidos vivos temporalmente; de esta forma, las células

contienen produciendo material de desecho que en un cuerpo muerto queda atrapado en la sangre y en los tejidos en descomposición. Naturalmente esto afecta al sabor y a la naturaleza de la carne. Además, hay que tener en cuenta que un animal que va a

ser sacrificado en un matadero, al no poder huir ni luchar, que sería lo natural, descarga hormonas y fluidos provocados por la situación, y éstos quedan retenidos en el cadáver del mismo.

El consumo regular de carne predispone a enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, alteraciones hormonales, cáncer. Curiosamente, la proteína animal puede hacer bajar la disponibilidad del calcio, por una sobrecarga ácida que dificulta su absorción. La ingesta de carne puede provocar acumulación de tóxicos como arsénico, cadmio, mercurio, plomo, dioxinas, hexaclorobenceno, etc.

En cuanto al pescado, aun cuando su consumo resulta relativamente más sano que el de la carne y últimamente es recomendado por muchos dietistas, no hay que olvidar (aparte de las razones éticas y ecológicas expuestas anteriormente) que acumulan en sus grasas cantidades considerables de metales tóxicos por la contaminación de nuestros mares. Además, gran parte del pescado consumido en la actualidad proviene de piscifactorías, con peces sometidos a un gran estrés, con aguas de poco valor ecológico y una alimentación artificial, lo que



“ Si el hombre moderno tuviera que matar él mismo a los animales que le sirven de alimento, aumentaría sin límites el número de vegetarianos “

Christian Morgenstern

provoca que el consumidor ingiera pescado de bajo valor biológico y muchas veces medio enfermo.

No hay duda de que el consumo de carnes y pescado “bio” resulta mucho más sano para el cuerpo, y una ingesta moderada no debe crear problemas de salud; en este caso, sin embargo, para el ovolactovegetariano priman los motivos expuestos anteriormente, a los que se pueden añadir consideraciones de orden filosófico e incluso espiritual, siempre desde una perspectiva no fanática claro, pues no hay que olvidar que el vegetarianismo no ha impedido que algunos personajes se hayan convertido en grandes malhechores contra la humanidad.

Lo que sí se puede afirmar es que una alimentación ovolactovegetariana es una alternativa sana, ecológica, e implica un paso adelante en la sensibilización y el respeto a la vida.

Para que una alimentación ovolactovegetariana resulte equilibrada y nos ayude a mantener un buen estado de salud hay una serie de factores que hay que tener en cuenta:

“ La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados según la forma en que trata a sus animales “

Mahatma Gandhi

Proteínas

Las proteínas. 22 aminoácidos forman las proteínas (8 de ellos son esenciales). El valor biológico de una proteína viene dado por el número de aminoácidos esenciales que contiene. En este sentido, el valor biológico de la proteína animal es más elevado que la de los vege-

tales. Sin embargo, en el reino vegetal se encuentran todos los aminoácidos, y combinando bien los alimentos se puede lograr un buen equilibrio. Por ejemplo, los cereales y las semillas tienen déficit en lisina, y las legumbres, los tubérculos y los frutos secos son deficitarios en metionina. Si combinamos ambos grupos (3/4 cereal por 1/4 legumbre) equilibramos los aminoácidos que le faltan a un grupo con los del otro. La capacidad de retención del individuo sano hace que las proteínas complementarias no sea necesario consumirlas en la misma comida; se puede ir alternando.

“ Nada incrementaría tanto la posibilidad de supervivencia sobre la Tierra, como el paso hasta una alimentación vegetariana “

Albert Einstein

Las necesidades proteicas de una persona son 0,6-0,8 gr/Kg. al día. En el crecimiento, embarazo y lactancia, puede aumentar hasta un 35%.

Las fuentes proteicas de los vegetarianos se encuentran en los cereales, legumbres, semillas, huevos y lácteos, frutos secos, germinados, etc..

Minerales

Hierro

Abundante en las carnes rojas, se puede obtener también en los vegetales; se encuentra en lentejas, garbanzos, guisantes, habichuelas, espinaca, acelga, trigo, frutos secos, etc. (además del que aporta el huevo). De todas formas, hay que tener en cuenta que las necesidades de un vegetariano son 1,8 veces más que las de un omnívoro, ya que los fitatos que abundan en ciertos

vegetales dificultan su absorción.

El remojo y la germinación de legumbres, cereales y semillas hidrolizan en gran parte los fitatos, así como la fermentación de panes con levadura, de derivados de la soja como el miso y el tempeh. En compensación, la vitamina C, muy abundante en los vegetales, ayuda a la absorción de los minerales, en especial el hierro.

“ Mientras los hombres sigan masacrando a sus hermanos los animales, reinará en la tierra la guerra y el sufrimiento “

Pitágoras

Zinc

Suele citarse también el zinc como un posible déficit en una alimentación vegetariana estricta (sin huevos ni lácteos); igual que ocurre con el hierro, los fitatos disminuyen su absorción, que se ve mejorada por el remojo, germinación y fermentación.

Calcio

En la misma línea, con respecto al calcio, hay que decir que está presente en muchos vegetales, verduras de hoja verde, col, sésamo, almendras, judías, cereales, soja, maíz, brócoli... (además del que aportan la leche y los huevos). Hay que tener en cuenta que las dietas con muchos alimentos azufrados (huevo, carne, pescado, aves, leche, frutos secos y muchos de los cereales) pueden provocar pérdidas de calcio en hueso; la ingesta excesiva de sodio también fomenta la pérdida de calcio. En este sentido, una dieta ovolactovegetariana bien equilibrada favorece la salud ósea.

Yodo

Se dice también que en la dieta

“ Soy un apasionado vegetariano y abstengo, porque así puedo hacer mejor uso de mi cerebro ”

Thomas Edison

vegetariana podría escasear el yodo, déficit que se cubre con media cucharadita diaria de sal yodada. Si se consumen muchas algas, se podría llegar a una ingesta excesiva, lo que tampoco resulta beneficioso.

Vitaminas

Vitamina D

La vitamina D depende sobre todo de la exposición a la luz solar, (basta con 5 a 15 minutos diarios en cara manos y antebrazos para una persona de piel blanca; para los de piel negra aumentan las necesidades). Hay que tener en cuenta que los niños y los ancianos sintetizan con mayor dificultad la vitamina D. Las cremas solares de alta protección también disminuyen su síntesis.

Riboflavina

La riboflavina se encuentra en abundancia en espárragos, plátanos, judías, brócoli, higos, lentejas, guisantes, sésamo, boniato, tofu y germen de trigo.

Vitamina B12

Uno de los grandes caballos de batalla para desacreditar el vegetarianismo es la absorción de la vitamina B12. En los huevos y lácteos se encuentra vitamina B12. Las necesidades son de 1 microgramo al día. Las bacterias intestinales la sintetizan pero alteraciones en la mucosa intestinal debidas a enfermedades, antibióticos u otras causas pueden impedir su absorción. Hay que señalar que ciertos vegetales fermentados aportan vitamina B12: el tempeh, la col fermentada..., además del polen, las olivas en sal muera, etc., pero es discutible que sea asimilable. Hay autores que afirman que la levadura de cerveza y el alga espirulina la contienen también Vitamina B12. Y la espirulina además elimina los metales pesados como Pb, Ar, Mer., disminuye

el colesterol, y estimula el sistema defensivo.

Vitamina A / beta-caroteno

Con lo que respecta a la vitamina A / beta-caroteno, la de origen animal es de más fácil absorción. En los vegetales se encuentra en abundancia en verduras de color amarillo oscuro o naranja y verdes. La cocción aumenta su absorción, y el tomarlas con algo de grasa, sobre todo ácidos grasos omega3 y 6.

Ácidos grasos W3-W6

Con respecto a estos importantes ácidos grasos, las dietas vegetarianas suelen ser ricas en omega6 pero pueden ser bajas en omega3; actualmente, hay cápsulas de microalgas con ambas grasas; la proporción adecuada es de 2:1 4:1 de om6/om3. Se recomienda tomar semillas de lino o una cucharadita diaria de aceite de lino. Las nueces y aceite de soja y de colza también son ricos en omega3.

Conclusiones

Podemos afirmar que la alimentación ovolactovegetariana cubre todas las necesidades de la persona, en cualquier edad o fase de desarrollo. Y es saludable para la persona y para el planeta.

Hay que tener ciertos conocimientos para que la dieta sea equilibrada y variada, combinando cereales, legumbres frutos secos, verduras frutas, germinados, productos lácteos (aunque producen ciertas intolerancias y toxinas que favorecen las alergias, tumores y problemas articulares) y huevos. Así, no tiene por qué haber ninguna deficiencia. Hay que alimentarse con productos frescos, de la zona y del tiempo, y evitar los dulces y otros productos refinados, alimentos precocinados, conservas... ■

• Bibliografía: " LA alternativa vegetariana ". Ed. Integral.



© Restaurante Vegetariano Yerbabuena



Cristina Mas

fundación cristal

Mi nombre es Maria Cristina Mas Torras, nací y viví en Girona, estudié Magisterio, trabajé, luego decidí continuar mis estudios mientras trabajaba y me trasladé Barcelona a estudiar en la Universidad de Bellas Artes. En el 95 decidí ir a Nicaragua empujada por un amigo y pasé algo más de un año trabajando con niños y niñas de la calle; la experiencia fue muy interesante, pero lo mejor fue el encuentro conmigo misma. Tras regresar a Barcelona y trabajar durante una temporada, partí de nuevo para Nicaragua, con una estrategia de trabajo progresivo.

En febrero del 2004 se inauguró el preescolar de la Escuela Cristal con 9 niños y niñas de diferentes edades, con becas, gracias a apadrinamientos de 9 personas de España que creyeron en mi proyecto.

Y empecé a hacerse realidad el sueño.

Ahora, 3 años y medio después, tenemos a 60 niñas y niños (el máximo que podemos tener en el local que tenemos alquilado) de los cuales la mitad son becadas (apadrinados por personas de España) y el resto pagan su cuota normal, pues la gente de Estelí ha empezado a confiar en nuestra metodología. Somos 10 personas trabajando con ideas muy distintas al resto de las maestras de Nicaragua, con un proyecto de formación para maestras de Estela. Ya somos un centro Piloto de nuevas metodologías para algunas universidades del país, trabajamos con el Ministerio de Educación, y tenemos una propuesta metodológica validada en preescolar y estamos validando la de primaria.

Los niños y niñas apadrinados los escogemos siguiendo unos pará-

metros: siempre con bajos recursos, madres adolescentes y solteras, niñas o niños que estén en peligro o en desnutrición, abuso sexual, maltrato y abandono. Podemos decir que actualmente ya no tenemos ninguno con desnutrición. Nuestra alimentación es ovolacto-vegetariana y rica en proteínas vegetales como la soya, que hemos aprendido a manipular, y eso ha posibilitado, en contra de muchas opiniones, sacar al 100% de los niños y niñas de la desnutrición y anemia. De los niños o niñas que pagan, nos hemos encontrado con bastantes casos de obesidad pero con anemia y otras patologías.

“ Podemos decir que actualmente ya no tenemos ningun niño con desnutrición. Nuestra alimentación es ovolacto-vegetariana y rica en proteínas vegetales ”

Puedo decir que me siento totalmente realizada, he podido concretizar dos grandes sueños: la escuela y un hijo, y me siento realmente afortunada.

Actualmente hemos conseguido ya la personería jurídica y somos una Fundación con todas la de la ley. Estoy buscando dinero para un autobús propio de la Fundación, (actualmente alquilamos uno por necesidad, pero nos sale muy caro y con grandes exigencias). La ciudad tiene alrededor de 200.000 habitantes que viven en construcciones de una sola planta, lo que implica grandes extensiones y crea inseguridad al enviar a la escuela a niños tan pequeños solos, ya que las madres trabajan; además la temporada de lluvias dura varios meses. El autobús es una manera

de aseguramos la asistencia diaria que nos permite precisamente estos resultados de los que hablamos

Espero poder construir pronto la escuela en un precioso terreno de una hectárea que ya es nuestro. Desde aquí quiero agradecer a la ONG Arquitectos sin Fronteras su trabajo en conseguir los materiales para la construcción de la escuela con capacidad para 200 niños, incluyendo cocina, comedor, un módulo para estancia de cooperantes que nos visitan, que ya son muchos, y otro para la atención temprana a los muchos niños y niñas con problemas graves de aprendizaje, deficiencias físicas y psicológicas, ya que somos la única escuela de Estelí que los acepta en régimen de escuela normal.

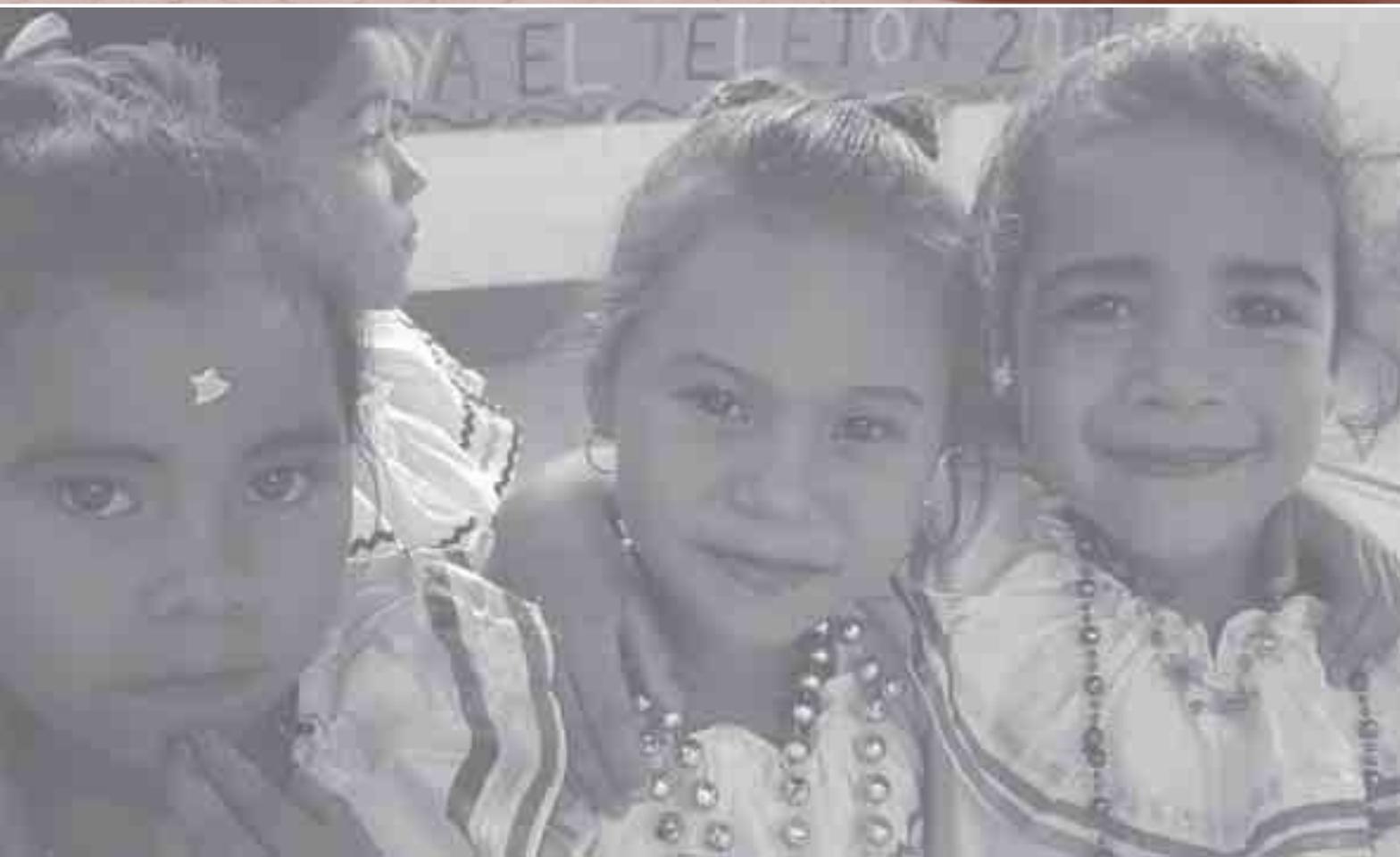
FUNDACIÓN CRISTAL es hoy una ONG perfectamente legalizada en Nicaragua y en España, y sus donaciones son desgravables en la Declaración de la Renta de las Personas Físicas.

Las áreas o ámbito de actuación en el entorno de Estelí son:

- La escuela de formación para niños de preescolar y primaria.
- Formación de padres y madres de las familias de los niños y niñas atendidas.
- La formación de los profesores y profesoras de preescolar, primaria y formadores de formadores de la Normal de Estelí en nuevas metodologías.
- Organización del colectivo de voluntariado proveniente de España y otros países.

Espero que hagan realidad sus sueños como a mí se me han hecho realidad. También quiero agradecer desde este medio a todas las personas que en el pasado y en la actualidad colaboran con FUNDACIÓN CRISTAL con sus donaciones, apadrinamientos, voluntariado, difusión...

Gracias a todos y un abrazo desde esta tierra de lagos y volcanes. ■



“ Hoy respeto valores que parten del espíritu que creo que corresponden a una conciencia superior o conciencia universal ”

josé luis
pardo



José Luis Pardo Armesto nació hace ya 59 años en el seno de una familia de campesinos gallegos que viven y trabajan en una pequeña aldea de Monforte de Lemos.

Titulado en Dirección Empresarial y Marketing, completó su formación laboral en la compañía multinacional Unilever.

Finalmente, se trasladó a Madrid donde, dirige el Grupo Ibersaf, una empresa que suma a sus ediciones de libros de texto títulos de poesía, novela, biografía, edición facsímil y obras bilingües en español-árabe, español-francés, español-inglés, etcétera.

Colabora habitualmente con diferentes facultades, universidades y centros de investigación españoles: la Universidad Autónoma de Madrid, el Centro de Estudios Políticos y Constitucionales, la Facultad de Derecho de la Universidad Complutense de Madrid o la Real Academia de la Historia y la Universidad Autónoma de Madrid.

En los últimos años, José Luis Pardo ha puesto en marcha una división especializada que edita y traduce temas árabes.

Por: Fernando Alarcón

“ La globalización debe servir no sólo para mantener la identidad de los pueblos, sino también para que los diferentes elementos de su cultura sean conocidos, entendidos y respetados ”

¿Qué le proporcionó su paso por la Gran Fraternidad Universal?

La Gran Fraternidad Universal es una organización no gubernamental que pretende mejorar la condición humana en todas sus dimensiones. Para ello, promueve redes de individuos, comunidades y asociaciones que impulsan procesos culturales y educativos para la integración de las personas y los pueblos desde el respeto a la pluralidad, promoviendo la dignidad humana por encima de cualquier diferencia. Es un recipiente abierto a toda aportación creativa que redunde en una mejor conciencia del ser humano, del entorno que habitamos y del planeta. Sus enseñanzas me permitieron tomar conciencia de mi cuerpo y de mi mente como individuo y, por ende, de mi responsabilidad en el mundo. Físicamente, pude mejorar mi flexibilidad y obtuve claros beneficios para la salud. También conocí las ventajas que proporciona el yoga, como disciplina para ser libre e independiente.

¿Qué le animó a crear la Fundación José Luis Pardo?

Mi vida profesional no tendría sentido si no dedicase un espacio en beneficio de la humanidad, si no apostase por la unión de los pueblos. Considero la herencia recibida de las culturas del Mediterráneo, la cristiana, la árabe y la hebrea, como un inmenso regalo que deseo expandir y compartir con los demás. Debemos mucho a esas tres culturas, que conforman las raíces de los actualmente somos y debemos luchar por hallar líneas de unión y entendimiento entre las tres, dejando atrás cualquier tipo de enfrentamiento.

¿Qué contenidos difunde la revista “Hesperia Culturas del Mediterráneo”?

La revista “Hesperia” vio la luz en el año 2006 gracias al patrocinio de la Fundación Tres Culturas y la Fundación José Luis Pardo y, sobre todo, al apoyo de otros muchos románticos amantes

de la “paz con letras para todos”. Es una publicación de corte científico y académico que nace con la idea de hermanar y aproximar a los pueblos desde el pensamiento, el análisis y la reflexión con sus diversas creencias y puntos de vista; de propiciar el entendimiento y el intercambio cultural y artístico; de situarse por encima de las pasiones y las banderas. Sus reportajes siempre buscan difundir la cultura y el entendimiento entre las culturas de oriente y de occidente, es decir, permitir conocer al otro y comprenderlo partiendo desde un conocimiento de sus raíces culturales que son la base de cualquier comportamiento. En el último número, hemos realizado un especial dedicado a Israel con reportajes muy interesantes que permiten acercarse a la realidad social y cultural de dicho país.

¿Cómo se mantienen las identidades culturales en un mundo que tiende a la globalización?

La globalización no debe entenderse nunca como una amenaza para las identidades culturales. Muy al contrario. Nuestra identidad es irrenunciable, forma parte de nosotros mismos, pues somos la continuación de nuestros padres, del lugar donde nacemos, de las costumbres que nos han inculcado y hemos vivido desde niños. La globalización debe servir no sólo para mantener la identidad cultural de cada uno de los pueblos, algo por otro lado muy sano, sino también para difundir sus propias características de tal modo que “el otro”, el que tiene otras raíces, pueda ser entendido. La globalización debe servir no sólo para mantener la identidad de los pueblos, sino también para que los diferentes elementos de su cultura sean conocidos, entendidos y respetados.

¿Qué papel debieran de jugar las Universidades en la sociedad?

Lo cierto es que existe una importante descoordinación entre las demandas de la sociedad y la oferta que proporciona

la universidad y no es una mera cuestión del mercado laboral, sino que tiene un sentido mucho más amplio. Con el acuerdo de Bolonia, se va a producir una unificación de los planes de estudio en Europa, pero necesitamos una universidad donde se valore la eficacia de las grandes clases magistrales. Hay que caminar hacia el modelo de universidad anglosajona, pero poniendo las bases en la mejora de la formación del profesorado de secundaria y de bachillerato cuyo nivel es muy bajo. Sin duda, hay que modificar las líneas generales del sistema de educación y, en ese sentido, la universidad debe convertirse en la brújula que marque el norte de la modernidad, en cuna del pensamiento y la investigación. Además, es preciso que la universidad ofrezca la posibilidad de ofrecer un reciclaje profesional. De hecho, entre mis proyectos a largo plazo, me gustaría crear una universidad de mayores

Además de los grandes gurús del marketing, ¿qué nuevos sabios te son referenciales?

En cuanto al marketing, mis primeras experiencias se encuentran en la aplicación del marketing para la venta de detergentes. Estos conocimientos me sirvieron también para crear mi empresa editorial. Hoy el marketing sirve para todo: desde crear políticos hasta vender productos de cualquier tipo o vender ideas.

Entre los nuevos sabios occidentales, yo hoy respeto valores que parten del espíritu que creo que corresponden a una conciencia superior o conciencia universal y en la medida en que nuestros actos se aproximan a esta conciencia aumenta nuestro nivel de desarrollo. Entre los nuevos sabios que tiene occidente, destacan los que comparten su conocimiento en psicología. Siempre me ha llamado la atención el pensamiento de Claudio Naranjo, de Arnaud Desjardins y, acaso más lejano, pero no por ello menos valioso, la fuerza y el valor de Mahatma Gandhi. ■



Alfonso Colodrón

cuando las aguas se desvordan

El mundo emocional se ha vinculado tradicionalmente al elemento agua, del mismo modo que el mundo mental se ha asociado siempre al aire. Los pensamientos van y vienen como las nubes empujadas por el viento. Las emociones fluyen como un río, se estancan como una laguna, se evaporan como un charco, nos llueven mansa o torrencialmente, avanzan como olas en tempestad, se condensan en gotas de rocío o se desbordan como una presa que intenta retener todo el agua que recibe.

Hace tan sólo medio siglo, el agua era un elementopreciado especialmente en las zonas desérticas y secas del Planeta. Hoy día empieza a convertirse en un bien escaso en zonas tan alejadas como, por ejemplo, la Cuenca mediterránea y el Estado de California. De hecho, uno de los intereses vitales del conflicto palestino-israelí es la lucha por el control del agua, que el Gobierno de Israel ha llegado a monopolizar en un 80 % en Cisjordania.

Parece sincrónico el que la Psicología otorgue un especial énfasis al estudio de las emociones y a su expresión hace sólo unas décadas. Y no parece un puro azar el que se desborden ríos en Centroeuropa, se inunden Santo Domingo y Haití, se aneguen las tierras en la India o en Bangladesh, por un lado y, por otro, se multipliquen las guerras y las invasiones, se desborden las pasiones más primitivas provocando matanzas colectivas en guerras civiles que se perpetúan, aumente la violencia doméstica, se enconen los ánimos en las batallas políticas... Sequía en la manifestación de emociones y desbordamiento de las pasiones parecen ser los polos opuestos de una misma realidad.

Cuando Moisés huía de las tropas del Faraón y conducía al pueblo hebreo a la Tierra prometida, se encontró con las aguas del Mar Rojo que les cerraban el paso. Las aguas del miedo, el obstáculo a superar en un momento en que tenían a los antiguos amos pisándoles los talones. Cuenta el libro del Éxodo que Moisés logró dividir las aguas y que, una vez que había pasado él y su pueblo, éstas se volvieron a cerrar, ahogando a las tropas egipcias que los perseguían. Hoy día se ha dado una explicación racional al aparente milagro: una marea súbita, como la que se produce cada verano frente al Monte Saint Michel en la Bretaña francesa, cuya rapidez es comparable a la de un caballo al galope.

“ La emoción es como el agua: un elemento imprescindible de la vida humana cuando sigue su cauce y no se estanca, pudriéndose, ni se desborda arrasando todo a su paso. Cuando se utiliza para mantener la vida viva y no para dañarla ”

Galopantes y súbitos son a veces las emociones: esos estados mentales poderosamente cargados de sentimientos generalmente incontrolables. En Occidente, siempre se quiso controlar la emoción con el pensamiento racional. El conocimiento, el progreso y la ciencia no debían verse afectados por algo que siempre se consideró irracional.

Pero la emoción es como el agua: un elemento imprescindible de la vida humana cuando sigue su

cauce y no se estanca, pudriéndose, ni se desborda arrasando todo a su paso. Cuando se utiliza para mantener la vida viva y no para dañarla.

De pequeño viví una inundación que duró varios días. Recuerdo los peces escapándose del estanque a un universo mucho más amplio; una simple carretilla de jardinería se convertía en la barca que surcaba, cual arca de Noé, las aguas que cubrían piedras y plantas, aceras y calzadas. Los árboles parecían surgir del agua por arte de magia y elevarse sin raíces al cielo, mientras coches y bicicletas flotaban a la deriva como embarcaciones naufragas sin tripulantes. No era consciente en aquellos momentos de las cosechas perdidas, de las humildes casas derrumbadas, de la catástrofe que había interrumpido el vivir cotidiano.

Muchos años después viví, con gran sensación de impotencia, otras inundaciones producidas por "la gota fría". El agua subía pertinaz e imparable destrozando moquetas y enchufes, estanterías y libros. Y la misma sensación de fatalidad produce el ser testigo de la quema de un bosque cuando el incendio se halla en su fase incontrolable.

Las emociones destructivas operan como aguas desbordadas y como fuegos que reducen todo a cenizas. Muchas personas quieren evitar el conflicto a toda costa o conservar su imagen de personas pacíficas y complacientes. Pero van tragando bilis hasta que un día se producen una úlcera de estómago o un cáncer de hígado. O hasta que estallan como un volcán y, en vez de agua, escupen un río de lava incandescente que calcina todo a su paso. Y es que una cosa es agitar el agua para que esté siempre turbia y otra airearla cuando corre el riesgo de pudrirse. Las emociones, como las corrientes de agua, deben fluir de forma natural y seguir su propio cauce

sin diques. Y el cauce emocional se traza tomando conciencia de lo que sentimos, poniéndole nombre, expresando la frustración, el deseo, la necesidad, el desacuerdo...

En realidad, las emociones son sanas. Lo que puede ser insano es la conducta que seguimos si son aquellas las que la arrastran. El miedo puede ser un buen motor para la prudencia. La ira puede llevarnos a la perseverancia creativa para superar un obstáculo o resolver un problema. Los celos pueden convertirse en auténtica solicitud y en genuino interés por la persona que amamos en un clima de libertad lejos de la posesividad. Existen además los sentimientos nobles que se pueden cultivar como la generosidad, la solidaridad, la empatía y la compasión búdica o amor incondicional por todos los seres vivos...

La meditación es una de las vías más rápidas para calmar la mente y la agitación emocional. En tibetano, su raíz etimológica correspondería a "familiarización": una forma progresiva de afrontar los pensamientos y los sentimientos. Éstos no desaparecen, pero meditar nos ayuda a desarrollar el testigo que los puede observar, dejándolos pasar como contemplamos las nubes cuando se acerca la tormenta y, tras la descarga, se vuelven a alejar. En "Emociones destructivas. Diálogos entre el Dalai Lama y diversos científicos, psicólogos y filósofos" (Editorial Kairós), recopilados por Daniel Goleman, pueden leerse los resultados de interesantes experimentos científicos que corroboran la eficacia de algunas de las prácticas budistas de introspección. Pero incluso sin afinar tanto, la sociedad va creando sus propias vías para detener las emociones destructivas. Hay desbordamientos colectivos peligrosos, como un linchamiento o el acoso del

forastero, el emigrante, el chivo expiatorio de la insatisfacción de una determinada comunidad. Pero hay desbordamientos terapéuticos como los carnavales, en los que se transgrede la rutina con humor y arte sin dañar a nadie, las manifestaciones en las que los manifestantes se desgañitan al unísono defendiendo lo suyo, o los gritos de "¡campeones, campeones!" de las hinchadas de aficionados en los campos de fútbol. Es el vapor social necesario para que no explote la olla a presión de la convivencia social en espacios urbanos limitados, ruidosos y competitivos.

Las pasiones desatadas tienen su origen en el sentimiento de separatividad, del "yo" frente al "otro", del "yo" frente a la naturaleza y al cosmos. El de enfrente y lo de afuera son, en este caso, los culpables de nuestra infelicidad y el blanco de nuestra negatividad. Es difícil que el agua de las emociones se desborde, sin embargo, cuando se cultivan diariamente las cualidades positivas latentes en todo ser humano y el sentimiento de unidad con todo lo que nos rodea. Es entonces cuando la soledad de un anciano nos conecta con nuestra propia soledad, la injusticia ajena nos remite a nuestra propia hambre y sed de justicia, y la sonrisa de un niño nos refleja la sonrisa de nuestro propio corazón inocente. ■



YOGA para crecer

yo soy la vida de mi amado

¿Qué puedo hacer, creyentes?
No me conozco a mí mismo.

No soy cristiano, ni judío, ni mago, ni musulmán.

No vengo de Oriente, ni de Occidente,

ni de la tierra, ni del mar;

tampoco de la Mina de la Naturaleza,

ni de los cielos

circundantes, ni de tierra, ni de agua,

ni de aire, ni de fuego;

ni del trono, ni del suelo, de la existencia o del ser;

ni de la India, China, Bulgaria o Saqseen,

ni del reino de los iraquíes o de Jorasán;

ni de este mundo ni del siguiente, ni del cielo,

ni del infierno;

ni de Adán, ni de Eva,

ni de los jardines del Paraíso.

Mi lugar sin lugar, mi huella sin huella,
ni cuerpo, ni alma; todo es la vida de mi Amado.

(Rumi)

Tres poemas de amor en forma de rubayat

Uno y dos

Tú eres el resultado de uno y dos
y eres tres pétalos de raro perfume
irrepetible, abrasador y refrescante
bajo la dulce mirada de la luna.

Ebriedad de amor

Si te emborrachaste de amor,
bendita tu borrachera;
si sientes la fragancia de jazmín en la piel
de tu amada,
eleva tus manos al cielo y palpa los pies de Alá.
En los ojos de tu amada, el Universo es un pálpito.

Alcánzame

Alcánzame tus copas altas como montañas,
ábreme la fuente de los efluvios y de la seda,
enciende el fuego de tus aguas neotáreas;
esta noche, la Luna te cubre con su sábana.

(Jota Ka)

Inauguración de la exposición de pintura
viernes 26 de octubre
de 2007 19.00 h.

Con motivo del **1º encuentro de profesores de yoga de la unión europea del 26 al 28 de octubre.**
Con la presencia del **Gurú Sat-Chellan José Millán** y euro-profesores.
Al final de la ceremonia aperitivo.

Centro de Yoga Solar
Plaza Ruivo Godinho sn. tel.: 96 708 91 17
Castelo Branco (Portugal)

entrada libre

Editorial

Este pequeño boletín Yug se hace eco en esta edición otoñal del éxito de nuestra revista internacional de Yoga Yoghismo que desde México lanza cada dos meses la AIYY asociación internacional donde la Federación de Yoga Yoghismo española tiene su fuente a través de su rama europea. La tirada actual en sus primeras ediciones es de diez mil ejemplares, calculándose en cuarenta mil el número de personas que la utiliza en aquel país. Si consiguiéramos reeditarla en Europa fácilmente se duplicaría este radio de acción e influencia en este otro lado del Atlántico. Es un reto que tendría que vencer algunos obstáculos pero es un sueño perfectamente realizable a medio plazo. También están pendientes de su lanzamiento en otros idiomas y su expansión por todo el continente americano. Recogeremos aquí algunas ideas de su última edición.

La revista Yoga Yoghismo propicia un encuentro de diálogo permanente, con sus lectores, entre los que se encuentran alumnos e instructores de diversas escuelas. Tal intercambio lo motiva la visión plural de las diversas propuestas de sus autores. Cada número de la revista permite así avanzar, profundizar y ahondar en el inagotable estudio del tema candente del Yoga.

La tarea no es fácil, ya que nuestra propuesta de construir una visión de síntesis (esto es yoghismo) implica encontrar espacios de intersección entre diversos tiempos y tradiciones, algunas, cuando menos, contrastantes entre sí.

Como en toda tradición iniciática que pasa de maestros a discípulos el yoga ha vivido y desarrolla cotidianamente experiencias individuales y colectivas que incluso en ocasiones pudieran parecer “desviaciones” o “deformaciones” de su propósito original. Sin embargo, son el resultado del desarrollo de la conciencia de los individuos, del crecimiento de los grupos y de las comunidades: o sea tienen sentido en su contexto.

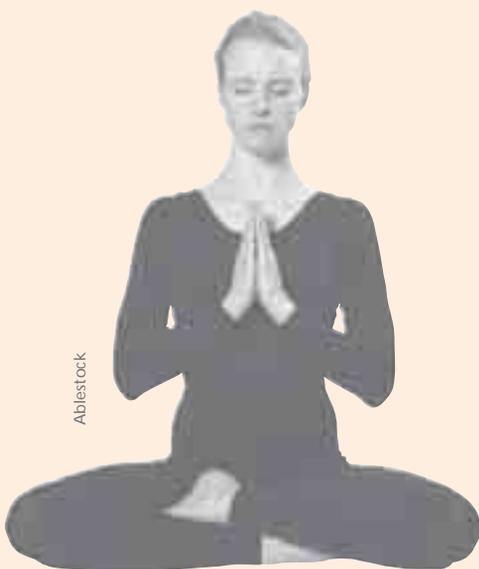
Otro factor que ayuda a entender tal percepción estriba en que esta disciplina milenaria se estudia ahora desde la mirada occidental. Ello implica, en sí mismo, un diálogo permanente de paradigmas y visiones de Oriente y Occidente.

En Yoga Yoghismo estamos empeñados en difundir y develar los múltiples caminos de esta ciencia, los que con cada tradición adquieren matices diferentes, tonalidades más o menos intensas. Pretendemos, así mismo, facilitar a cada persona el encuentro con su camino. Consideramos que la Yoga es un camino de libertad, cuya concepción difiere en Oriente de Occidente. El concepto mismo no es similar entre yoguis con una inclinación ascética, religiosa, tántrica, clásica o iniciática real trascendente.

En consecuencia, pensamos que la Tradición del yoga, más que un pasado o un futuro es un presente. Indica que el Yoga es un medio que facilita a cada individuo crecer y desarrollar su potencial, sin perder su individualidad; por el contrario, lo ayuda a integrarse armónicamente a la totalidad.

Ser consciente de estos procesos permite, a quienes elaboran la revista YY y a los de este pequeño boletín Yug de la Federación española, que gentilmente es incluido en el seno de la revista plural y multidisciplinar Coplanet, una observación holística de los momentos que ha vivido esta ciencia, sus diversas etapas históricas así como el lugar que ocupan las diversas corrientes.

Por último insistir en que tanto en Yug como en YogaYoghismo se parte de un principio corporativo que nos identifica: “La libertad es la búsqueda de nuestro verdadero sentido”.



didáctica del **yoga**

A cualquier practicante de Yoga le puede interesar profundizar en su práctica y en la epistemología del conocimiento de esta maravillosa ciencia. Este curso La Federación de Yoga Yoghismo a través de sus centros formadores (sus direcciones de contacto aparecen en la última página de esta revista) ofrece la posibilidad de iniciarse en esta disciplina a través de una didáctica depurada por sus expertos tutores altamente cualificados. El programa es avalado por la internacional Asociación de Yoga Yoghismo miembro de la Yoga Alliance americana y que cuenta con el reconocimiento oficial del Gobierno italiano.

Conscientes de este valor añadido que hemos conseguido para el Yoga lo presentamos al gran público con este esquema modular para aquellos que por vocación quieren seguir este sendero o para los que piensen dedicar su vida a la enseñanza.

Esquema resumen del temario básico de formación de profesores de Yoga Yoghismo, sistema Yoga solar
duración de 3 cursos académicos

Tema 1. Introducción general.

Módulo 1º

- 1.1. Encuadre general del curso de formación y elementos básicos del proceso de enseñanza-aprendizaje.
 - 1.2. Introducción al Yoghismo y sistema Yoga Solar.
- Duración:** un fin de semana.
Práctica ásanas: grupo Introdutorio.

Tema 2. Perspectiva histórica y filosófica del Yoga.

Módulo 2º

- 2.1. Los orígenes del Yoga en diversas culturas y su especial desarrollo en la India.
 - 2.2. Los caminos religiosos y filosóficos del canon hinduista.
 - 2.3. Los caminos del conocimiento de Yoga de Patanjali.
 - 2.4. Los caminos del Tantra Yoga.
 - 2.5. La llegada del legado de la India a Occidente.
- Duración:** un fin de semana.
Práctica ásanas: grupo introductorio

Tema 3. Cultura y Antropología del Yoga.

Modulo 3º

Teoría:

- Estructura evolutiva del Yoga.
- Cronología histórica.
- Los Upanishads básicos del Yoga.

- El tronco pré-clásico.
- Yoga clásico:
- Diferentes definiciones del Yoga clásico.
 - Estructura del Ashtanga Sadhana en los diferentes tipos de Yoga.
 - Los principales Yogas troncales: Asana Yoga, Raja, Bhakti, Karma, Gñana, Laya, Mantra y Tantra Yoga.
 - Las ramas secundarias de los Yogas troncales.
- Las filosofías teóricas y comportamentales de los diferentes Yogas.



- Tantra Yoga:
- Definición, historia evolutiva.
 - Luz y sombra tántrica.
 - Filosofía de lo sensorial.
 - Filosofía de lo matriarcal, antropología de lo femenino.
 - El camino Iniciático tántrico.
 - Fisiología del Tantra anatómica y simbólica.
 - Epistemología del tántrismo.
- El Maestro y el discípulo en el camino del Dakshina.

Duración: un fin de semana.

Práctica del Módulo: practica evolutiva del Yoga (introducción).

- Antiguo, clásico, medieval, moderno, solar.
- Ejercicios básicos fundamentales en la comprensión y actualización de las diferentes herramientas de la Sadhana: Mudra, puja, mantra, pranayama, kriya, shatkarmas, asana, Yoga-nidra, samyama.

Tema 4. Los dos primeros elementos de la vivencia del Yoga: Yama y Niyama.

Módulo 4º

- 4.1. Introducción a los 8 elementos del Astanga Yoga.
 - 4.2. Yama y Niyama.
- Duración:** un fin de semana.
Práctica ásanas: grupo cero.

Tema 5. Acondicionamiento psico-corporal.

Modulo 5º

- Anatomía y Fisiología I: Sistema óseo-muscular.
- Gimnasias psicofísicas vigentes.
- Surya Namaskar y variantes.
- Yoga Fluido.
- Duración:** un fin de semana.
Prácticas del modulo.

Modulo 6º

- Anatomía y Fisiología II: Sistema esquelético-muscular.
- Cadenas musculares y estiramientos.
- Duración:** un fin de semana.
Práctica: estiramientos de cadenas y gimnasia psicofísica.

Modulo 7°

Anatomía y Fisiología III: Sistema digestivo. Salud y alimentación.

Profesores recomendados: Antonio López, Josefina Montero y Jose Antonio Valera.

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: primer grupo y gimnasia psicofísica.

Modulo 8°

Anatomía y Fisiología IV: Sistema circulatorio.

Primeros auxilios.

Salud e hidroterapia.

Profesores recomendados: Eva López, Antonio Buchó y Carlos Marrero

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: Primer grupo y diversas modalidades de gimnasia psicofísica.

Tema 6: Manejo del estrés y técnicas de relajación.**Modulo 9°**

6.1. Anatomía y Fisiología V. Estudio de sistema nervioso y endocrino.

6.2. Estudio de las técnicas de relajación y de la práctica de relajación consciente que propone Yoga Solar.

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: segundo grupo.

**Tema 7: El tercer elemento de la experiencia del Yoga: Las técnicas de asanas.****Modulo 9°**

7.1. Introducción a las asanas: Grupo introductorio, grupo cero, grupo 1 y grupo 2 y alternativas a las invertidas.

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: uno de los grupos mencionados en este módulo

Modulo 10°

7.2. Profundización y perfeccionamiento de las asanas: grupo 3°, grupo de estiramientos, grupo de la tierra, grupo de la silla. Mudras.

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: Uno de los grupos mencionados en este módulo.

**Tema 8: El cuarto elemento de la experiencia del Yoga: Técnicas respiratorias I y II (Introducción y profundización al Prânâyâma).****Modulo 11°**

8.1. Anatomía y Fisiología IV : Estudio del aparato respiratorio.

8.2. Introducción al Pranayama.

Duración: fin de semana.

Práctica de ásanas: grupo 3° y prácticas del módulo.

Modulo 12

8.3. Profundización y perfeccionamiento del Pranayama.

Kriyas, shatkarmas y purificaciones higiénicas previas.

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: 3° grupo y prácticas del módulo.

Tema 9: El quinto elemento de la experiencia del Yoga: Prathiahara.**Modulo 13°**

9.1. Psicología I: consciencia sensorial, emocional y mental en Yoga.

9.2. Introducción al Prathiahara

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: grupo de estiramientos.

Modulo 14°

9.3. Profundización y perfeccionamiento del Prathiahara.

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: grupo de la Tierra.

Tema 10: Los elementos del Samyama: Dharana, Diana y Samadhi.**Modulo 15°**

10.2. Introducción a las técnicas de meditación: los ejercicios preliminares.

10.3. Las prácticas avanzadas.

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: grupo de estiramientos.

Modulo 16°

10.4. Psicología II: Yoga y psicología para la transpersonalidad

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: grupo de estiramientos avanzados

Tema 11 :Especialidades del sistema Yoga Solar *.**Modulo 17°**

11.1. Yoga para embarazadas.

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: yoga para embarazadas.

Modulo 18°

11.2. Yoga para personas mayores

11.3. Yoga y servicios sociales, de salud, educación y voluntariado.

Duración: un fin de semana.

Práctica de Yoga: yoga con elementos (tal como sillas).

Modulo 19°

11.5. Recursos didácticos y ética para el proceso de enseñanza-aprendizaje del sistema de yoguismo.

11.6. Didáctica de la clase, programación, objetivos y actividades, manejo de grupos, comunicación, perfil del profesor, ética del profesor.

Duración: un fin de semana.

Módulos 20°, 21° y 22°

Evaluación: se recomienda evaluación-convivencia en los ashrams.

Exposición de la tesina de investigación por parte de cada alumno.

Prácticas de Yoga en grupos o parejas.

Aclaración de dudas, establecer conexión entre todos los módulos , etc...

* Se reserva el desarrollo del tema 11 con sus seis módulos para el tercer curso académico. Enriquecido con algunos modulos más relativo a otras especialidades o profundizaciones. ▮

Shatkarmas

Purificación del cuerpo, previo al prânâyâma

Los Shatkarmas son procesos de limpieza interna del Hatha Yoga. Incluyen el reacondicionamiento y el fortalecimiento físico. Al cuerpo humano se le compara con una vasija de barro que debe purificarse y fortificarse en el fuego del Yoga.

El control de la respiración (prânâyâma) es uno de los medios más directos para despertar la fuerza vital. Los primeros yoghis se dieron cuenta que era preciso llevar a cabo una purificación más o menos intensa, antes de emprender tal control respiratorio.

Shatkarmas o kriyas

Constituyen técnicas de limpieza que preparan el cuerpo para las etapas más avanzadas del Hatha Yoga.

1• Dhâutî: vence enfermedades del aparato digestivo.

Consiste en un lavado, limpieza o purificación externa del cuerpo, pero sobre todo interna. Esta limpieza puede ser del aparato digestivo, recto, intestinos, boca, dientes, raíz de la lengua, como de la nariz y senos frontales, garganta

y oídos. Los diversos Dhâutî limpian todas las impurezas del cuerpo. Vence todas las enfermedades, principalmente conectadas al aparato digestivo. Vigorizan además, el sistema nervioso central. Aportan mayor agudeza mental, se limpian los ojos, previene los resfriados y evita la sinusitis. Esta práctica suspende las complicaciones

que provienen de la acumulación de flemas, además, da mayor sensibilidad en estados conscientes sutiles.

2• Basti: disipa la congestión intestinal.

Consiste en la limpieza del ano y colon. Se practica en India de dos modos diferentes: a secas y con agua. Estas prácticas se realizan para disipar la congestión intestinal y remover las heces fecales.

3• Neti

Consiste en el lavado de las fosas nasales, de los senos frontales y maxilares. Se introduce agua en la nariz, mediante un recipiente semejante a una tetera, una cánula o por simple aspiración. En seguida se expulsa por la boca, sin permitir que pase por la garganta.

4• Nauli: purificación del abdomen.

Es un tratamiento de purificación del abdomen. Consiste en producir un masaje interno, por medio de contracciones. Se hacen oscilar los músculos abdominales vertical y lateralmente en movimiento ondulatorio. Se juega con los músculos del centro, luego se da un masaje adecuado a los órganos internos del cuerpo con los músculos abdominales.

5• Trataka: mejora la vista.

Es una técnica ideada en la antigüedad para mejorar la vista, mediante el fortalecimiento de los músculos de los ojos. Consiste en mirar un objeto fijamente y dirigir los ojos en diversas direcciones. Lo importante es que la vista se mantenga fija después del movimiento, hacia los diversos puntos posibles para terminar concentrada en un punto. Cuando se mantiene suficiente tiempo, las lágrimas afloran y bañan los ojos. Esta es la señal para descansar.

6• Kapalabhâti: eliminación de la flema

Consiste en adoptar la postura de padmâsana y practicar prânâyârna cuyo re-

chaka o exhalación será más pronunciado que el puraka o inhalación. En el



kapalabhâti no se practica el kumbhaka o retención. Limpia los senos paranasales y los pulmones. Trabaja sobre la eliminación del kapa o flema. Arregla los desórdenes por ella producidos mediante ejercicios de inspiración y expiración... Es más importante la expiración la cual debe prolongarse más.

Salud vía armonía con la naturaleza

En el Hatha Yoga se asume la salud a través de la sincronización o armonía con Prakriti (la naturaleza), la que mediante sus cualidades (gunas) facilita la salud del ser humano.

Con la practica de âsanas y prânâyâma, se encuentra el equilibrio del organismo.

Es común encontrar a practicantes de âsanas que utilizan o combinan los elementos naturales: agua, sol, luz, aire, descanso, masajes, ejercicios psicofísicos previos a las âsanas y buena alimentación. La misma naturaleza conduce automáticamente al ser humano hacia una salud integral, lo cual no sucede cuando el individuo va en contra de esas leyes (como pasa normalmente), debilitando sus defensas naturales.

En el Hatha Yoga la sincronización con la naturaleza evita las enfermedades. Este propósito parece en los actuales momentos algo utópico, pero no es imposible.

La practica de los primeros ashtangas del Yoga logra un contacto con la salud organística, esto es: el cuerpo humano tiene en si mismo la sabiduría de conducirnos a salud si lo escuchamos con atención y profundidad. ▀

a la luz de la indeterminación en computación cuántica

El ordenador que estoy usando para escribir esto, un Macintosh de última generación, lleva un procesador central que tiene 291 millones de transistores en 1,43 cm² con hilos de cobre de 65 nanómetros (harían falta juntos un millón de ellos para engrosar 1 cm). Teniendo en cuenta que los átomos tienen un “radio” del orden del ångström, que es la décima parte del nanómetro, podemos decir que se tienen que poner unos noventa átomos uno al lado del otro para cubrir el diámetro de estos cables. Ya se están haciendo de la mitad, pero pronto se manejarán conductores de pocos átomos, lo que significa que se pondrán en evidencia sus características cuánticas, normalmente ocultas tras el comportamiento como un todo con un alto número de elementos.

La revolución relativista

Al principio del siglo pasado prácticamente toda la naturaleza estaba explicada, la actitud usual era de una gran prepotencia en este sentido, y el desarrollo industrial crecía muy rápidamente.

Sobre la luz se sabía que era una onda electromagnética que se mueve muy rápido. El que la luz se transmite a trescientos mil kilómetros cada segundo lo precisó Fizeau en 1849, al hacer pasar la luz reflejada por dos espejos entre los intersticios de una rueda girando rápidamente. Ya Ole Rømer la había calculado bastante antes, en 1670, notando un retraso en la observación de un eclipse del satélite de Júpiter, Calixto.

Fue entonces cuando se sucedieron una serie de experimentos que no tenían explicación. Ni la mecánica de Newton que con tanta precisión predecía el movimiento de los astros, ni la teoría que unía electricidad y magnetismo y explicaba el comportamiento ondulatorio de la

luz, podían con ninguno de ellos.

Estos experimentos cambiaron nuestra actitud ante la naturaleza. La naturaleza se volvió oscura e inexplicable, o al menos dejamos de poder intuir sus fundamentos y de poder relacionarlos con nada común de nuestra experiencia diaria.

“ Los ordenadores cuánticos han demostrado, teóricamente aún, que son capaces de hacer los cálculos necesarios para descifrar un mensaje codificado mediante estas técnicas en un tiempo razonable, imposiblemente largo, sin embargo para los clásicos ”

Quizás la más conocida sea la teoría de la relatividad especial, única explicación, que se encontró para el experimento, repetido muchas veces, de Michelson y Morley (1887) en busca del éter universal, demostraba que la luz, oscilación de campos eléctrico y magnético no requería ningún éter sobre el que cabalgar y, así, su velocidad es independiente del observador o del emisor de la misma. Analizando todo esto en detalle no se puede encontrar nada más absurdo. Por lo pronto, ¿cómo se puede pensar en una onda sin un medio?.

Si tiramos una piedra en un estanque tranquilo podemos ver cómo se forman ondas (transversales a su movimiento) que hacen oscilar arriba y abajo las hojas que flotan en él. Así pues, las ondas son esa forma de transmitirse la energía en un medio que oscila. Es la gravitación, el peso

del agua, la principal causante de estas ondas y el agua su medio de transmisión, la velocidad del orden de un metro cada segundo. En el aire, las ondas sonoras transmiten cambios de presión; son ondas longitudinales, las moléculas del aire oscilan en la dirección del avance del sonido, y van a mucha mayor velocidad: unos trescientos metros cada segundo.

¿Pero dónde está el medio de transmisión de la luz, o en general, para los fenómenos electromagnéticos? El que son ondas lo conjeturó ya Christian Huygens en 1678, poco después de que Newton intentará describir su comportamiento suponiendo que eran partículas; y fue la primera vez que se habló del famoso éter, el necesario soporte para las ondas de la luz.

La ciencia no tiene respuesta intuitiva para esto. Y lo más inquietante es que se ha conformado ya con esta limitación. Hasta el final del siglo XIX reinaba un optimismo triunfalista; a principios del XX la pretensión de tener un modelo “visual”, un análogo intuitivo, algo en que pensar, en definitiva, mientras se analizaban los datos de los experimentos, todo esa sensación de cercanía con la naturaleza, se desvaneció.

Einstein, que fue el primer impulsor tanto de la Teoría de la Relatividad como de la Teoría Cuántica, rechazaba esta forma de hacer ciencia. Una de las cosas que más le molestaban era el famoso principio de indeterminación. El principio de indeterminación de Heisenberg no se limitaba a decir que sencillamente al hacer una medida de alguna velocidad o de alguna posición estamos también perturbando el sistema, llegaba a afirmar que esa indeterminación era algo inherente a la naturaleza, no era problema nuestro, con nuestros toscos modos de medir los que perturbábamos el sistema, era la naturaleza misma la que no estaba bien definida. Es



Juan Falgeras

“ ¿Pero dónde está el medio de transmisión de la luz, o en general, para los fenómenos electromagnéticos? . La ciencia no tiene respuesta intuitiva para esto. Y lo más inquietante es que se ha conformado ya con esta limitación. ”

la naturaleza la que funciona de manera imprecisa. Esto molestaba enormemente a Einstein y a otros grandes nombres de entonces (¡y posteriores!).

La visión de Bohr y Heisenberg era muy distinta. Ellos se conformaban con tener las ecuaciones matemáticas que pudiesen justificar los resultados experimentales. Entendían que el ser humano no tenía la capacidad de imaginar todos los aspectos del comportamiento de la naturaleza. Bohr, que fue el desarrollador del modelo de átomo con electrones girando alrededor de los núcleos como un sistema planetario en miniatura, fue el primero que aceptó ideas tan “absurdas” como las de algo que según midamos una cosa u otra se comportaba como una piedra o como una onda. De hecho, el símil del átomo como sistema planetario debería haberse borrado de todos los libros escolares ya que los electrones no son partículas ni se mueven en círculos alrededor del núcleo. Desde entonces eran “nubes de probabilidad” y no caían con su carga sobre el núcleo porque entonces contravendríamos el principio de indeterminación y sabríamos exactamente dónde están y qué velocidad tendrían. También, porque aunque deberían radiar como emisoras de radio, ondas electromagnéticas, no lo pueden hacer de forma continua y se quedan en esos escalones que son sus “órbitas” estables. ¡Vaya lío!

Al menos la teoría de la relatividad nos muestra un mundo de imágenes previsible; la cuántica es mucho más revolucionaria, en este sentido, y rompe incluso con el principio de causalidad. Las cosas no necesitan causa para suceder, o no las podemos conocer, lo que para los científicos viene a ser lo mismo.

De entre los largos debates que Einstein y Bohr comenzaron en el congreso de Solvay en 1927, decía Einstein:

— Señores, no los entiendo. Se puede ser agnóstico o ateo, aunque yo creo que sin un entusiasmo religioso por los conceptos científicos es imposible la ciencia. Se puede también concebir que Dios haya creado un mundo y unas leyes polarmente distintas a las que nos gobiernan. Pero pensar que en cada instante Dios está jugando a los dados con todos los electrones del universo, eso, qué quieren que les diga, me parece demasiado ateísmo.

— Le voy a devolver el cumplido —decía Niels Bohr— casi en los mismos términos. Yo puedo imaginar un mundo donde un genio exterior a las cosas sea capaz de determinar su posición y su movimiento sin error alguno. Pero que nosotros podamos determinar qué mundo ha querido Dios crear, causal o azaroso, eso, querido doctor, me parece excesiva presunción.

¿Qué son las características cuánticas?

Un estado cuántico desconocido no puede duplicarse. El origen de esta limitación está en el principio de indeterminación de Heisenberg: es imposible saber el estado de una partícula a la vez que su posición, así que es imposible duplicarla.

Un “qubit” o bit cuántico es un vector normalizado del espacio de Hilbert. Es la unidad mínima de información cuántica. El sistema cuántico de dos estados más conocido es el spin del electrón (su rotación propia). Un computador cuántico es una secuencia de n qubits que se acoplan cuánticamente dando lugar por lo tanto a estados superpuestos que los hacen mucho más amplios para transportar información. Los ordenadores cuánticos son mucho más complejos y no sustituirán nunca a los clásicos excepto en operaciones especialmente complejas y en criptografía. El propósito de la criptogra-

fía es conseguir vías seguras para transmitir información secreta.

Actualmente, los algoritmos criptográficos más extendidos son los llamados de clave pública, pero su funcionamiento asimétrico: hay una clave pública para encriptar la información, y una clave privada para desencriptarla. De ésta manera se eliminó el gran problema que suponía intercambiar la clave (antes única) de encriptación y desencriptación. En esquema un sistema de encriptación de clave pública se basa en el siguiente modelo:

Alicia envía a Bob una caja abierta pero con una cerradura de la que sólo ella tiene la llave. Bob recibe la caja; él escribe el mensaje; lo pone en la caja y cierra ésta con su cerradura. Bob no ha necesitado la llave original, sólo un mecanismo de cierre común; ahora Bob no puede leer el mensaje. Bob envía la caja a Alicia y ella la abre con su llave. En este ejemplo, la caja con la cerradura es la clave pública de Alicia, que cualquiera puede usar en un sentido, el de cierre, y la llave de la cerradura es su clave privada.

El problema, sin embargo, es que estos sistemas se basan en algunas operaciones matemáticas que son muy fáciles de llevar a cabo en un sentido, pero al contrario es difícil y requiera montones de cálculos... hasta ahora.

Los ordenadores cuánticos han demostrado, teóricamente aún, que son capaces de hacer los cálculos necesarios para desencriptar un mensaje codificado mediante estas técnicas en un tiempo razonable, imposiblemente largo, sin embargo para los clásicos. De momento, todavía no disponemos de computadores cuánticos capaces de estas, por otro lado sencillas, aunque largas tareas, pero en el momento en que esto sea posible, todos los sistemas de comunicación segura que hay hoy día se

“ La buena noticia es que la propia teoría cuántica, base de estos aún teóricos computadores tan potentes y que puede destruir los actuales sistemas de encriptación nos ofrece por otro lado una alternativa todavía mejor a los actuales métodos de encriptación: la criptografía cuántica ”

están usando serán inútiles.

La buena noticia es que la propia teoría cuántica, base de estos aún teóricos computadores tan potentes y que puede destruir los actuales sistemas de encriptación nos ofrece por otro lado una alternativa todavía mejor a los actuales métodos de encriptación: la criptografía cuántica. Basada en el principio de indeterminación de Heisenberg, la criptografía cuántica podrá hacer que dos partes intercambien una clave de encriptación con una seguridad absoluta, garantizada por las propias leyes de la física, independientes de la potencia o velocidad de ningún tipo de computadora actual o futura.

El gato de Schrödinger

En esencia, este experimento mental propuesto en 1937 por Schrödinger para mostrar lo antiintuitivo de la mecánica cuántica, consiste en imaginar un gato en una caja cerrada cuya vida dependa de un sólo átomo, en este caso un isótopo radiactivo cuya probabilidad de emisión de una partícula alfa sea del 50%, de tal manera que si la emite, el dispositivo rompería una ampolla con un veneno. Así, la vida del gato depende de un comportamiento atómico y, por tanto, cuántico.

La llamada “interpretación de Copenhague” (Bohr, Born, Heisenberg, etc.) señala que estas leyes funcionan de la siguiente manera: mientras no abramos la caja, el gato está a un tiempo muerto y vivo y que sólo la acción de abrir la caja y observarlo reduce las probabilidades a una de ellas. El gato se encuentra en una “superposición de estados”. Para Schrödinger, si el gato sobrevive, sólo recordará haber estado vivo. En la interpretación cuántica el estado del gato es una superposición de los dos estados y solamente se produce el colap-

so de esta combinación en un único estado clásico cuando abrimos la caja para observar lo que hay. En ese momento se colapsa la combinación en un único estado.

El experimento es puramente teórico, y no se conoce ningún caso en el que se haya llegado a construir tal máquina. Sin embargo éste experimento tiene un uso práctico en computación cuántica y en criptografía cuántica. Es posible enviar una señal luminosa que esté en una superposición de estados a través de una fibra óptica. Colocando un sensor espía que lea esta señal en medio del cableado de fibra óptica se produciría una observación y con ello el colapso de la superposición de estados. Realizando pruebas estadísticas con la luz recibida en el otro extremo de la conexión se podría decir si la luz se encuentra en superposición de estados o en un estado colapsado debido a una observación previa. En principio, esto permitiría el desarrollo de un sistema de comunicación capaz de detectar el espionaje, o sea, que se sabría cuándo se habría producido espionaje. Esto además demuestra que el interpretación de Copenhague es algo real, independientemente de ningún estado de observación mental, sino que unas medidas estadísticas pueden demostrar que se produce tal colapso al observar un estado de superposición. Aunque la interpretación de Copenhague no es universalmente aceptada, Stephen Hawking y otros muchos físicos la tildan de exagerada en cuanto al papel del observador. Las medidas realizadas con el aparato matemático de esta interpretación son absolutamente correctas.

Desde el punto de vista de la computación cuántica, la frase “estado del gato” sería la combinación acoplada de qubits en los que habría una superposición equilibrada de “todos 0” y “todos 1”.

La Paradoja EPR

Aún otro experimento mental más sobrecogedor es el que plantearon en 1935 Einstein, Podolsky y Rosen (como último intento de derrumbar los planteamientos, o la falta de ellos, de la escuela de Copenhague). Si dos observadores reciben un par de electrones que acaban de interactuar y que están en un estado superpuesto, la medición por parte de uno de los observadores del estado del electrón, provoca el colapso del estado y así conoce instantáneamente también el estado del otro electrón, esté a la distancia que aquél esté del primero. De hecho este es el mecanismo que usarían en criptografía emisor y receptor para saber si estaban aún en estado superpuesto los qubits.

Para muchos físicos la paradoja de EPR es la prueba de lo antiintuitivo de la mecánica cuántica; para Einstein y compañía, una demostración de la incoherencia interna de la misma, que permitía la comunicación instantánea y el conocimiento del estados no locales, violando el máximo de la velocidad de la luz. A partir de las desigualdades de John Bell en 1964, se cuenta con unas estadísticas contrastadas que demuestran que la aparente “comunicación” sí es real. El experimento mental EPR incluso abre la posibilidad que está en estudio de una posible “retro-causalidad” que comunicara a las partículas hacia atrás en el tiempo. La clásica y sagrada localidad de las medidas necesita una nueva interpretación; y hasta S. Hawking da rienda suelta a la posibilidad del teletransporte tipo Star Trek, respaldado por experimentos de hace varios años que lograron teletransportar un haz de luz láser una distancia de un metro.

La ciencia ficción a veces parece más acertada que la ciencia clásica, aunque nuestra intuición sufra un descalabro por el camino. ■



Puri González

la edad, el tiempo la vejez, el final

Siempre ha sido un motivo de reflexión el tiempo; sin embargo, nunca como ahora hemos estado tan pendientes de ese bien tan preciado, tratando de hacer perdurar la juventud, esa época pletórica de energía, mediante operaciones, regímenes, cremas, ejercicio y artilugios diversos.

En otras épocas históricas la vejez era signo de madurez y experiencia, pero en estos momentos tiene poca valoración. Así, se considera la vejez como una decadencia total que se intenta esconder, al igual que las enfermedades y los defectos, en lugares determinados, alejados de la vida cotidiana, ya que con el ritmo de vida que llevamos es difícil compaginar nuestro tiempo con estas personas con las que durante mucho tiempo hemos convivido y que nos pasarán el testigo y la visión de lo que experimentaremos cada uno de nosotros en su momento.

Pero, ¿por qué se llega al final de la vida con tan poca valoración actualmente?. Por lo general, las personas ancianas tienen la mirada perdida, ven como se va alejando todo aquello por lo que han luchado, se van olvidando de vivencias que antes eran claras, y su rostro va tomando ese rictus facial de sufrimiento, de tristeza o de aceptación. Y con esa pregunta más o menos exteriorizada: ¿todo esto para qué?.

A través de los cuentos, mitos y leyendas de todas las épocas se nos han ido dando pistas sobre el trabajo que hemos de realizar en la vida para encontrar al final esa claridad, ese "fueron felices", ese encuentro con el príncipe, con el "Sí mismo".

Pero esto no es gratuito; el descubrimiento del sentido de la vida, requiere haber realizado un viaje, el viaje del héroe o la heroína a través de los años, entrando en contacto con la parte emocional y haciéndola crecer, además de cuidar el cuerpo físico,

mental y atender nuestras necesidades psicológicas y espirituales.

Es decir, que, si se quiere llegar a tener paz y sabiduría al final de la vida y por tanto reconocimiento y respeto, se ha de trabajar de antemano en ello.

En el libro *Esa mujer en que nos convertimos* de la editorial Paidós se exploran las seis tareas para conseguir plenitud en la vejez. Lo son para la mujer, pero también son válidas para el hombre.

1. Aceptar nuestra muerte personal, tanto intelectual como emocionalmente (a partir de los 40 años).

Abrir las puertas a las nuevas emociones y esperar a ver lo que pasa, cuidándose y mimándose. Al invitar a la emoción, somos más suaves y sensibles en la transición. Caminando con valor hacia la muerte, para utilizar ese valor y hacerlo fructificar en la vida.

2. Explorar cómo se ha vivido hasta ese momento. Aceptando tanto decepciones como fracasos, e investigando nuestra sombra, para sacar a la luz lo que hay por debajo.

Prestar atención y quietud, sentir, pensar, perdonarse y aceptar. Esto me permitirá tomar la vida de otra manera. Encontrarse, postrarse al abrir el corazón y sentirse, no hacer conclusiones rápidas y dar las gracias por todo aquello que pasa. Vivir en una casa de cristal nos da visión, pero nos aísla de todo. La solución está en el interior de cada uno.

3. Descubrir el arquetipo de la bruja.

La bruja es el arquetipo de la energía del lado femenino en el inconsciente colectivo. Desde ahí se envía información; sólo hay que entablar conversación con lo que emerge, con gran respeto. Si esa emergencia ocurre, nuestra vida es más rica, pues es un caudal de energía que nos puede dar la clave de la creatividad.

4. Descubrir el arquetipo de la buena madre.

Descubrir en nosotras esa fuente de fortaleza y bienestar, y convertirnos en nuestras madres. Este trabajo nos permitirá envejecer siendo más permisivos, poniendo límites para uno mismo de manera generosa.

5. Descubrir el yang, el animus o aspecto masculino, y aceptarlo, ya que también nos proporciona energía.

Alcanzar la meta conlleva acceder a la emoción. El matrimonio, que significa la unión yin-yang, aunque no precisamente puede garantizar la felicidad eterna, sí se ha de realizar en el sentido de unión de ambas polaridades, para llegar a la plenitud.

6. Descubrir y vivir la parte masculina.

Es la energía que nos da autoridad y orden, la que nos da fuerza a cambiar situaciones.

Pero para hacerla consciente hemos de viajar al inconsciente, conectar con esa fuerza y luchar para que se haga consciente. Hay que responsabilizarse de uno mismo, aunque se comparta la vida con otras personas.

Así, hay unas figuras claves:

El héroe, que tiene dos caras, como todo en la vida; por una parte, nos ayuda a cambiar puntualmente una situación; y por otra, nos hace permanecer como un niño siempre buscando y corriendo aventuras.

El anciano, que nos da sabiduría sobre el sentido de la vida, o nos hace enseñar como un conferenciante.

Al realizar esa búsqueda del sentido de la vida y prepararnos para la vejez, se ha de buscar en los fragmentos (trozos de sombra de cualquier aspecto masculino o femenino... que perdimos o no tuvimos) dispersos en el inconsciente. Necesitamos a un guía para ello, que es el SÍ MISMO y se encuentra en el centro, escuchando, no hablando. También se puede llamar

“ Hay que escuchar el cuerpo, lo que nos pide, nos hemos de mover con más paciencia, no correr detrás de brillos externos ”

energía profunda, poder supremo, energía espiritual. EL YO SOY EL QUE SOY. Es la experiencia del sí mismo.

Esta búsqueda de la energía espiritual hay que desearla, buscarla, y lleva su tiempo, porque es valiosa; también requiere de un trabajo para alcanzarla.

Hay que entrar en la sombra y contactar con la energía de las hermanastras egoístas y perezosas, que impiden que realice lo que quiero. Esta relación no se da si no se entra en la sombra con todas las consecuencias y peligros que esto pueda acarrear; pero, si se realiza, aportará un gran caudal de energía que saldrá a la luz.

Además de trabajar los opuestos, se ha de encontrar el sentido de nuestra existencia. Por tanto, todo es un trabajo hacia sí mismo, profundizando, adentrándonos en el inconsciente, para curar nuestras emociones. La ira nos pone en camino, para ver lo que hay debajo, pero hay que permanecer alerta; estar despiertos, no perder detalle, no distraernos, atender los sentimientos que surgen, para aprender de los mensajes que nos mandan; si no, nos quedaremos dormidos, comprando, cotizando, tomando drogas, llenándonos de actividad para creer que podemos vivir en una caja aislada.

El duelo después de una tragedia, llevado desde el sentimiento, puede purificarnos, si no lo convertimos en venganza, odio o culpa.

Hay que escuchar el cuerpo, lo que nos pide, nos hemos de mover con más paciencia, no correr detrás de brillos externos. Encontrar el sí mismo es un proceso largo, lleno de dificultades y errores; caemos en trampas, para que finalmente podamos encontrar al pájaro dorado, el sentido de la vida.

Encontrando la historia y el sentido de la propia vida nos hará sentar en el círculo de mujeres y hombres sabios. Y así podremos enseñar a las generaciones que nos siguen. ■

la organización corporativa más extraordinaria de la tierra



Gracia
Belart

El cuerpo humano es el engranaje más hermoso y complejo de la evolución aquí en el planeta Tierra, su precisión incluye mecanismos extraordinarios de autorregulación y autocuración, que implican el conocimiento y autocuidado básicos para generar los niveles óptimos en su funcionamiento.

Nuestro cuerpo es un fragmento del cosmos muy particular, en el que se manifiestan las mismas Leyes que en el resto del mundo. En unos meses el ser humano vive de nuevo millones de años de evolución, la transformación de las especies desde el protozooario.

El conocimiento de nuestro cuerpo, de la anatomía (cómo está construido) y de la fisiología (cómo está funcionando) es de los conocimientos más prácticos y significativos que como seres humanos podemos realizar.

Observar, investigar y entender el cuerpo humano es parte del proceso que los sabios antiguos decían. "Conócete a ti mismo y conocerás a los Dioses".

Al cultivar la consciencia corporal vamos descubriendo la sabiduría que el proceso evolutivo ha ido tejiendo y nos damos cuenta de la Inteligencia corporal que sostiene y mueve cada átomo, en un orden y una interrelación compleja entre los sistemas. Implica además diluir la relación mecanizada a la que en algún momento entramos con nuestro organismo, evaporando los niveles de anestesia con los que llegamos a someter al cuerpo al confrontarlo en el ritmo de vida de prisas y exigencias que le marcamos en las ciudades.

Nuestro cuerpo es una compleja y bellísima vasija llena de vida, nuestra fuente de sabiduría, de memoria, el taller donde se registran nuestros pensamientos, sentimientos, sugerencias, experiencias y necesidades en la vida. Requerimos

tan sólo de escucharlo, apreciarlo, atenderlo, reverenciarlo con asombro y cuidados... y nos responde de manera increíble.

Los cuidados implican los ámbitos de la alimentación, el ejercicio y la higiene. La cultura alimenticia es un factor que impacta profunda y cualitativamente la salud y la consciencia del individuo y de la sociedad; el Maestro José Manuel Estrada concedía gran importancia a realizar el cambio consciente a la alimentación lacto-ovo-vegetariana: "Para un cambio importante en la elevación del estado de consciencia de la humanidad, es indispensable que los seres humanos sean primero vegetarianos y luego todo lo demás vendrá".

" La cultura sánscrita desarrolló el Hatha yoga como la puerta de entrada para el autoconocimiento y la autorrealización "

Otros han mencionado: "Ya sólo con su influencia física sobre el temperamento humano, la forma de vida vegetariana podría influir muy positivamente sobre el destino de la humanidad." Einstein

"Creo que el crecimiento espiritual, llegado a un cierto grado, exige de nosotros que dejemos de matar a los seres vivos animales para satisfacer nuestras necesidades físicas". Gandhi.

Además, es necesario observar los requerimientos personales para por ejemplo, mantener los niveles deseables de glucosa en la sangre pues los niveles bajos afectan el aprendizaje y los niveles altos generan el deterioro de las capacidades mentales, del páncreas, problemas vasculares, diabetes etc... siendo más favorable comer poco y fre-

cuenta, incluyendo abundancia de vegetales verdes, la mezcla adecuada de proteína vegetal y la glucosa de las frutas que contienen antioxidantes, evitando los refinados (harinas, aceites, azúcar).

La higiene permite la limpieza (sauca) interna y externa, la purificación y actualización del flujo de energía en todos los sistemas y la sinergia de los cuatro elementos: el agua, la tierra (los alimentos) el prana y los fotones de luz del sol son los ingredientes claves para ello.

Todas las enfermedades dependen de la ruptura del equilibrio de las polaridades.

"La enfermedad es una discordancia por alejarse de los métodos naturales (poco contacto con el suelo, aire, descanso verdadero) y vivir el estrés, la prisa y el exceso de comodidades". (Serge Raynaud de la Ferriere).

Aquello que en nuestro cuerpo se manifiesta como síntoma es la expresión visible de un proceso invisible y con esa señal pretende interrumpir nuestro proceder habitual, avisarnos de una anomalía e invitarnos a indagar; es entonces absurdo suprimir el síntoma, pues el cuerpo sólo manifiesta la información de la mente, la pérdida de la armonía se produce en esta, el cuerpo simplemente la revela.

Los antiguos sabían que el arte de sentirse bien reside en el equilibrio de ser que permite unir al ser humano y al Cosmos, esa balanza micro-macrocosmos; los egipcios, esenios, tibetanos eran iniciados en el arte de curar o terapeutas manejaban las Leyes del Cielo y de la Naturaleza, la Ley del Tao, el Camino del justo medio de las polaridades.

El cultivo del ejercicio corporal era considerado en las culturas como la vía para la trascendencia; la

“ Al cultivar la consciencia corporal vamos descubriendo la sabiduría que el proceso evolutivo ha ido tejiendo y nos damos cuenta de la Inteligencia corporal que sostiene y mueve cada átomo ”

cultura sánscrita desarrolló el Hatha yoga como la puerta de entrada para el autoconocimiento y la autorrealización.

Gandhi, aún en su profunda responsabilidad para impulsar mejores condiciones de vida en su país consideraba esta disciplina prioritaria en la vida diaria: “Yo creo que a pesar de tener que ejecutar cualquier volumen de trabajo, hay que encontrar siempre el tiempo necesario para las asanas, así como se encuentra un momento para comer”.

El ser humano requiere de una disciplina para preservar el sentido de individualidad y dejar algo de espacio entre uno mismo y las personas que ama, los compromisos, las responsabilidades; para – a través de labrar y cultivar la autodisciplina ardiente – autorrealizarnos y ser libres.

Permitirnos así la pausa, la quietud en medio de la actividad constante, detener el flujo desordenado de los continuos estímulos sensoriales y mentales, disfrutar una cita y un encuentro contigo en el silencio y en el presente. El Hatha Yoga promueve la reeducación de la postura corporal, reestructurar desde el sistema músculo esquelético, hasta los pensamientos, la actitud hacia la vida. El cuerpo es moldeable como la arcilla.

Así la práctica persistente de las asanas van generando conciencia del autocuidado, del respeto a tu cuerpo... es un templo, no vas a echar basura en tu templo, aprendemos a fluir con el cuerpo, no contra él.

El estrés mantenido sin embargo agota los mecanismos de sanación del cuerpo desencadenando el deterioro de los sistemas, el daño físico y mental.

¿Cómo caminas, te sientas, te paras, y cargas cosas? La espalda refleja todo un estilo de vida; los pensamientos y la actividad diaria afectan la postura corporal.

No hay un solo nervio en el organismo que no dependa del buen funcionamiento de la médula espinal y del estado de la columna vertebral.

El Yoga alinea y revitaliza la columna vertebral, al elongarla se renueva su elasticidad y juventud. Vivir en armonía con tu espalda es como vivir en estado de yoga en todas las actividades del día.

“El cuerpo dice lo que las palabras no pueden” Martha Graham.

Algunas otras prácticas que se desarrollaron para la Salud y la Consciencia de Ser fueron el Chigong, el Tai chi, el Wu-shu, las artes marciales (judo, capoeira, kung-fu...) las danzas derviches etc...

Las Tradiciones Espirituales y el Cuerpo Cristianismo, hinduismo, islamismo, jainismo, budismo tibetano, budismo zen, taoísmo, tradiciones sagradas en el mundo realizan prácticas, rituales, disciplinas que implican la vía del cuerpo para la transformación.

La totalidad del cuerpo es el instrumento, el vehículo, el campo de la experiencia ordinaria y no ordinaria.

Nosotros somos de Él, en Él y Él, en su reflejo, en su manifestación material y en su emanación espiritual. No somos alguna cosa aparte de Él; es necesario asir la idea de Dios Manifestado y después procurar realizar la No Manifestación “Primero veréis Mis Reflejos, después Me veréis cara a cara.” Maestro José Manuel Estrada.

Las estructuras del cuerpo y del mundo objetivo son idénticas y la llave para el conocimiento viviente es el cuerpo: de ahí la importancia de honrarlo, no despreciarlo e irlo afinando transformando su química fisiológica en la química sutil, el cuerpo diamante o divinizado. Cuando le enviamos mensajes de no aceptación al cuerpo, le enviamos a la subconsciencia las semillas de que

construya el cuerpo tal y como lo percibimos. Los sabios dicen que lo único erróneo de la Creación es nuestra percepción, cambiamos nuestra percepción de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, y cambiamos la configuración del mismo.

La percepción del cuerpo espiritualizado conduce a mecanismos que generan cambios en la percepción del universo: cultivar la consciencia de que mi cuerpo es divino.

El Código Divino esta impreso en cada célula, el Maestro José Manuel Estrada nos decía: “La Divinidad empieza a conocerse a través de la forma humana.”

El gran error resulta de separar el mundo visible del invisible, se deberían sintonizar ambos, generando el efecto de la unión de dos mundos en la conciencia.

La Luz del potencial Puro de la Vida se repliega en un vestido, una forma, un velo en el que se envuelve la Divinidad: somos seres de ondas de luz.

Conocer el mundo es aprender todas las cosas que se refieren a la naturaleza, tanto como a los seres humanos, es así que se descubre uno a sí mismo y al encontrar su verdadero sí, se realiza a Dios, pues estamos hechos a Su imagen, la LEY DE CORRESPONDENCIA que los hermetistas realizaban, hoy la ciencia y la Tradición de los Iniciados la verifican.

Hay un interés en investigar la evidencia de los estados de alerta consciente corporal, la estructura de la personalidad, el desarrollo de cambios bioquímicos y anatómicos, la energía sutil del cuerpo, los estados alterados- espirituales de la consciencia, el impulso trascendental, las experiencias místicas.

“Si quieres conocer tu pasado, observa tu cuerpo... si quieres conocer tu futuro observa tu mente”. ■

tú también puedes salvar el mundo



Casildo
Pastelero

A estas alturas prácticamente nadie duda ya de que el cambio climático motivado por el efecto invernadero provocado por el hombre es un hecho, como se refleja continuamente en los medios de comunicación. Incluso, en los últimos días, se ha hecho público que decenas de científicos en EE.UU. han denunciado presiones para que "suavicen" sus informes al respecto.

Aunque muchos no lo valoran en su justa medida, el aumento de temperatura lleva aparejadas una serie de graves consecuencias, como son la desertización, la extensión de enfermedades infecciosas tropicales a nuestras latitudes, salinización de pozos, aumento de incendios, disminución del agua dulce, y, si no se remedia, el deshielo de glaciares y de la Antártida, con la importante subida del nivel del mar que ello supondría, y sus perjuicios para las ciudades costeras.

Personalmente creo que hay que ser realista, concienciarse y actuar, pero sin caer en el dramatismo o la desesperación.

En cuestión de medio ambiente podemos ver la botella medio vacía, o verla medio llena.

La situación es la que es, pero yo soy de los que prefieren ver la botella medio llena, y aportar mi granito de arena para que se llene aún más, en vez de verla medio vacía, deprimirme y contribuir a que se vacíe más deprisa. Creo que hay que buscar un punto medio entre el optimista que no hace nada porque cree que todo se arreglará por sí sólo, y el pesimista que no hace nada porque cree que todo está perdido.

Algunos eluden su parte de responsabilidad en el asunto, echando la culpa de la situación a los políticos o a los gobiernos, pero como reza el eslogan ecologista:

Hay que pensar globalmente, pero actuar localmente.

Pero ¿qué podemos hacer nosotros para ayudar a solucionar tal problema?. Efectivamente muchas veces no se actúa por falta de conciencia, pero otras veces no se actúa simplemente por falta de información, y hay una serie de sencillas acciones que podemos emprender y supondrían una ayuda importante.

En primer lugar hay que saber que el 85% de los gases de efecto invernadero está producido por el consumo energético y la utilización de combustibles fósiles, y por tanto es en estas áreas donde debemos concentrar nuestros esfuerzos.

A menudo no estamos concienciados de la relación entre consumo de energía en el hogar y el efecto invernadero, pero recordemos que el 60% de la energía que consumimos en nuestro hogar procede de centrales térmicas alimentadas con carbón o con gas, y ello produce una importante emisión de CO₂. Por tanto, cada kilowatio que ahorremos en casa es una bocanada de aire fresco para el planeta.

Hay algunas formas sencillas de ahorrar energía en el hogar de manera significativa. Una es comprar electrodomésticos de "eficiencia energética Tipo A". Con ello no sólo estamos ayudando al planeta, sino también nuestra economía, ya que, por ejemplo, un frigorífico de tipo "A" ahorrará 600 euros en el recibo de la luz sólo en sus primeros 10 años de vida, respecto a uno de tipo "D".

Otra sencilla medida es utilizar bombillas de bajo consumo, y al hacerlo también estaremos ahorrando bastante dinero y energía. Si en cualquier lámpara de casa colocamos una sola bombilla de bajo consumo en vez de su equivalente estándar de 40 w estaremos ahorrando 25 euros a lo largo de la vida de dicha bombilla, ya que éstas duran 8 veces más y gastan 4 veces menos. Si lo hacemos en toda la casa, el ahorro será significativo.

Otra opción interesante que podemos adoptar en el hogar es utilizar con sentido común los aparatos de calefacción o refrigeración. No se trata de volvernos ascetas, pero tampoco, de ir en invierno en manga corta, o de pasar frío en pleno verano por su uso abusivo.

Reducir el consumo de agua caliente, tanto en la lavadora, como en lavaplatos o en la ducha es otra buena medida, ya que calentar agua es uno de los procesos que más energía consumen en el hogar.

Algunos no se molestan en ahorrar energía porque creen que su papel es insignificante en el conjunto del problema, pero como decía Edmun Burke:

Nadie comete mayor error que quien no hace nada porque cree que sólo puede hacer un poco.

Otro campo vital de actuación es el uso responsable del automóvil, pues el transporte supone la emisión del 40% del CO₂. Sin duda la mejor alternativa al uso del coche en la ciudad es la bicicleta, pero en nuestro país aún no hay una cultura generalizada de uso de la bici. En cambio, por ejemplo, en Ámsterdam, con un clima muchísimo peor al nuestro, 9 de cada 10 viajes al centro se hacen en bici. ¿Por qué tal diferencia?. Sencillamente por cuestión de educación y cultura, y por eso es importante que eduquemos a nuestros hijos en hábitos respetuosos con el medio ambiente, e intentar contagiar a las personas de nuestro entorno, no con discursos, sino con el valor del ejemplo.

Adoptar estas medidas no siempre es fácil. Por ejemplo, en el caso de las bicicletas, es cierto que no hay muchos carriles bicis en las ciudades, y que no hay muchos lugares para aparcarlas. Recuerdo que la primera bicicleta que compré me la robaron a la semana, y a la siguiente semana me robaron el sillín de la otra,



pero ya se sabe que las cosas que merecen la pena exigen un esfuerzo, pero la satisfacción también es grande.

Cuando no podamos usar la bicicleta, la mejor alternativa es usar el transporte público. Si ello tampoco es posible la opción menos mala es intentar compartir el coche con otras personas, pues en España el ratio de pasajeros por coche es de un ridículo 1,3. También podemos optar por caminar en trayectos cortos, pues el 10% de los viajes en coche en ciudad son de menos de 500 mts. Además debemos intentar conducir sin abusar del aire acondicionado (que puede aumentar el consumo un 25%), y hacerlo a una velocidad moderada, con lo que ahorraremos combustible, dinero en multas y ganaremos en seguridad.

También aquí hay personas que creen que su esfuerzo personal va a tener poca relevancia en un problema global, pero hay que tener en cuenta que, cada día, con cada acción, estamos decidiendo si...

¿Preferimos ser una pequeña parte de la solución, o ser una pequeña parte del problema?

Os asegurar que la satisfacción personal de ponerse del primer bando es enorme y merece la pena. Cuando voy a casa de mi madre observo con gran alegría como (a sus 72 años) se preocupa de separar y reciclar la basura (aunque seguramente ella ya no sufrirá demasiado los problemas medioambientales). Luego me dice que muchas veces mi cuñado o mi padre la mezclan o la llevan al contenedor equivocado, pero ella hace lo que está en su mano. Sin duda una bella lección para los más jóvenes.

Otro asunto importante es el de las fuentes de energía de las que nos abastecemos. En un país como el nuestro el potencial de energía solar y eólica es enorme, y las administraciones públicas ya están empezando a fomentar su uso de una manera de-

cidida. Por ejemplo, si tenemos una casa en el campo y decidimos instalar paneles solares, la compañía eléctrica que nos abastece está obligada a comprar toda la energía que producimos a un precio 5 veces mayor al que la propia compañía nos cobra a nosotros, de manera que en 8 ó 10 años habremos amortizado la inversión realizada, y a partir de entonces estaremos ganando bastante dinero..., además de ayudar al planeta. Esta es una opción muy seria sobre la que se deberían informar todas las personas con casa en el campo, y todas las empresas con naves industriales con grandes tejados.

“ Hay que buscar un punto medio entre el optimista que no hace nada porque cree que todo se arreglará por sí sólo, y el pesimista que no hace nada porque cree que todo está perdido condición cultura ”

También aquí estamos lejos de otros países con más tradición ecologista, aunque poco a poco vamos avanzando; por ejemplo Alemania (con muchas menos horas de sol al año) tiene 10 veces más paneles solares que nosotros, y Japón, 20 veces más. Cuestión de cultura.

La tierra no pertenece al hombre, el hombre pertenece a la tierra.

Finalmente, además de reducir las emisiones de CO₂, podemos actuar a la inversa, es decir contribuir a transformar el CO₂ de la atmósfera en oxígeno. ¿Cómo se hace esto?. Fácil: nuestras amigas las plantas y los árboles llevan haciéndolo toda la vida (es su “oficio”). De esta manera, si tenemos ocasión de plantar algún árbol (mejor de secano), también es-

taremos reduciendo el problema del efecto invernadero.

Por el contrario sabemos que los peores enemigos de los árboles son el despilfarro de papel, la adquisición de muebles de madera maciza (en vez de aglomerado) y, sobre todo, el consumo de hamburguesas. Criar una vaca requiere dedicar una extensión de 1 Ha. de terreno durante 2 años, y sabemos que la cría de ganado vacuno es una de las principales razones de la deforestación de las selvas y de la Amazonía. Así pues, reduciendo el consumo de hamburguesas (y de ternera en general) ayudamos a mantener esas selvas, verdaderos pulmones del planeta. Además cada vaca “libera” 75 kg. de metano al año, y el metano es el responsable del 8% del efecto invernadero.

Algunas de estas cosas pueden parecer lejanas o utópicas, pero el tiempo ha demostrado que con constancia y con la colaboración la población se han conseguido grandes logros ecologistas, como la prohibición de vertidos radioactivos en la fosa atlántica, la moratoria de caza de ballenas, supresión de los CFCs en los aerosoles, eliminación de los PVCs en botellas de agua, estabilización del agujero de la capa de ozono, supresión del plomo en las gasolinas, subvención de la energía solar, paradas pesqueras biológicas, aumento del reciclado, proliferación de ecoparques, etc.

Lo mejor es que los ecologistas ya no son considerados un puñado de fanáticos idealistas. Cada vez hay más personas decididas a implicarse en el freno del cambio climático, y a contagiar a las personas de su alrededor. Cuanto antes empezemos a actuar, más fácil será frenar el problema. Incluso Al Gore (candidato a la Presidencia de los EE.UU) ha anunciado su disposición a luchar contra el cambio climático. Únete. **TÚ TAMBIÉN PUEDES SALVAR EL MUNDO.** ■



Antonio García

¿marca el jazz el nacimiento de la música acuariana?

El Jazz surge a los principios del siglo XX; en la redGFU y en otros movimientos afines se ha convenido en señalar a mediados de dicho siglo la entrada de la Era de Acuario.

Tradicionalmente, la música se podía estructurar en dos grandes grupos: por una parte, la música tradicional, surgida de la cultura en que se desarrollaba; y por otra parte, la música clásica o culta, que se desarrollaba en ambientes más refinados.

El jazz surge en un momento y en un lugar geográfico donde se cruzan diversas corrientes o maneras de interpretar la música. Hemos señalado la época; el lugar se sitúa en la zona sudeste de EE.UU (New Orleans y la cuenca del Mississippi). Hay dos corrientes fundamentales: la afroamericana, que provenía de los esclavos; y la música tradicional que aportaban los emigrantes europeos, sin olvidar las marchas militares. Paradojas de la vida hacen que una actividad tan inhumana como la esclavitud sirviera para favorecer la intermusicalidad.

Es en el periodo de entreguerras cuando se produce el boom del jazz, y concretamente la explosión de la música swing. Con el surgimiento de las grandes Big-bands, se produce en la sociedad norteamericana una manera de vivir un poco irresponsable y alegre que se puede ver reflejada en las creaciones del swing y que de alguna manera sufrió la influencia del Crack del 29. La siguiente década se siguió desarrollando el Jazz, que trataba de influir en el Viejo Continente que estaba luchando contra las corrientes antihumanísticas encabezadas por el crecimiento del nazismo.

Después de la segunda guerra mundial, el mundo cambió y la humanidad tomó conciencia de que no se debía producir una tercera guerra; es por ello que en esa década surge la necesidad de crear organismos de ámbito internacional como la ONU,

coincidiendo con el comienzo de la Era de Acuario. El concepto de Universalidad toma protagonismo en esos tiempos, dando lugar a su más amplio significado acuariano.

La década de los 50 surge el Rock, que no deja de ser una forma evolutiva del jazz, y se utiliza como arma para luchar contra las injusticias sociales que siguen latentes en el planeta.

“ Desde mi punto de vista el Jazz es la forma de entender una música que permita la interrelación planetaria de todos las Mujeres y Hombres independientemente de su condición cultural , racial o religiosa. ”

Hasta finales del siglo XIX, la tradición musical nos llegaba por transmisión oral o escrita, ya que fue a partir de las primeras grabaciones que nos quedó constancia del nivel interpretativo. Este aspecto es de capital importancia, porque a través de una interpretación hecha en un momento determinado podemos percibir el estado de ánimo del músico.

Una característica a tener cuenta con respecto al jazz es que deja un amplio lugar a la improvisación, que permite al músico dar una cierta peculiaridad a la música que interpreta y que difícilmente se podrá dar exactamente otra vez.

Todo ello ha propiciado una intermusicalidad que ultimamente se a unido el jazz latino, diferenciando que el jazz en si no es música sino una manera de sentir la música.

Este aspecto intercultural es una de las características de la Era de

Acuario, que da como protagonista principal “El Hombre o Mujer” (sentido genérico).

De todos los signos del zodiaco (ronda de animales), Acuario es el único que está representado por un hombre.

Leonardo da Vinci que fué uno de los adelantados en su tiempo ya concibió la idea de la universalidad del Hombre intentando romper con el cerrrojo arquitectónico de la oscuridad de la edad Media, donde el miedo a lo externo era constante.

Mas tarde los ideólogos de la Revolución Francesa promulgaron La Igualdad, La Fraternidad. y la Libertad , concepto masónico que emigró a los EE.UU. para crear la Constitución (1787), y dos años más tarde la declaración de los derechos del hombre.

Para tener un poco de perspectiva en el tiempo las eras astrológicas se componen de dos mil años aproximadamente.

La Era de Piscis que se terminó a mediados del siglo pasado, tuvo su inicio con la llegada de Jhesus el Cristo.

También Gaudí con su personal visión del espacio pensó en el Hombre y en su entorno, siguiendo el concepto Acuariano de la Divinidad del Hombre.

Desde mi punto de vista el Jazz es la forma de entender una música que permita la interrelación planetaria de todos las Mujeres y Hombres independientemente de su condición cultural ,racial o religiosa.

Acuarios simboliza el concepto altruista del hombre. El agua del ánfora simboliza la experiencia acumulada que necesita compartir con las experiencias de los demás.

La constelación acuariana está representada por dos ondas parejas onduladas que indican la armonización de los pares de opuestos que en Piscis habian permanecido enfrentados, hombre-mujer, materia-espíritu, ciencia-religión, razón -intuición, oriente-occidente, etc... ■

septiembre

29

Comienzo "Curso profesores de Yoga"
Incorporación abierta.
Madrid

octubre

6 y 7 - 27 y 28

"Fines de semana relajantes"
lecturas, alojamiento, comida vegetariana, práctica de Yoga, meditación, etc...
Precio 100 €.
Madrid

11 - 14

"Encuentros Terapéuticos y Desarrollo Personal"
Información general 954 291 327 Carmen Baeza
Madrid

12, 13 y 14

"Yoga del sonido"
Impartido por Fini Fandi
Murcia

20 - 21

"Universidad de Yoga"
Anatomía y fisiología
Madrid

26 y 27

"Curso para la mujer"
Ginecología, etc.
Murcia

noviembre

1, 2, 3 y 4

"Universidad de Yoga"
Historia del Yoga y Posturas, Higiene, valores y actitudes.
Técnicas de preparación física, Relajación.
Madrid

3 y 4

"Curso de relajación"
Impartido por Antonio Ballesteros
Murcia

24 y 25

"Yoga en el Ashram"
Murcia

diciembre

6, 7, 8 y 9

"Universidad de Yoga"
Ejercicios respiratorios.
Técnicas para desarrollar la atención y Meditación
Madrid

Información y Reservas:
MADRID
Tel.: 918 610 064 - 629 760 947
MURCIA
Tel.: 968 630 909 - 656 706 606



www.ashram.es

AGFU



Campamento de verano infantil y juvenil en el Ashram "Jardín de Alhama", Murcia.



II Encuentro Iniciático para la Mujer en el Ashram "Jardín de Alhama" Murcia.



Curso Desarrollo Personal, impartido por Antonio Sellés.



Escuela de Naturopatía
Ortopatía, Técnica Manual
& Acuática

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

CURSOS:

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

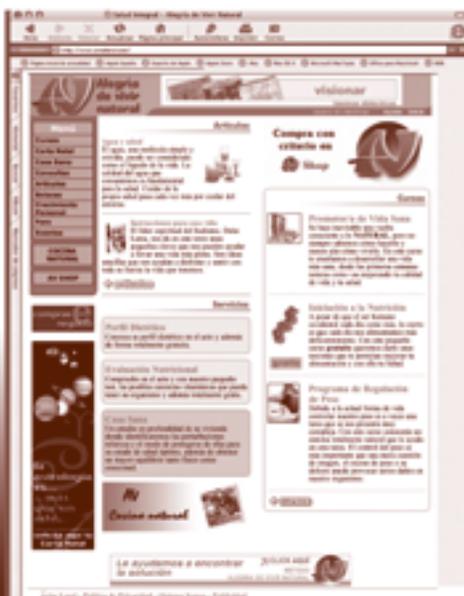
SEMINARIOS:

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

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

www.avnatural.com/

El portal alternativo más completo de la red.



- Cursos
- Carta Natal
- Casa Sana
- Consultas
- Artículos
- Enlaces
- Crecimiento
- Personal
- Foro
- Eventos



mejoramos la calidad de vida

Te enseñamos a montar un negocio que promueve la salud, el bienestar y la calidad de vida.

Impartimos cursos en toda España, individuales y en grupo.

Entra a tu propio porvenir!

www.avnatural.com

www.avnatural.com - info@avnatural.com - info: 902 199 828



YOGA

Departamento Nacional de Yoga RedGFU

FORMACIÓN DE PROFESORES (incorporación cualquier mes del año)

Florencio Valls, 98
08700 IGUALADA - Barcelona
tel.: 938 033 522

Cabeza, 15 - 2º izq.
28012 MADRID
tel.: 915 284 954

Cno. Bajo de Huétor, 100
18190 GRANADA
tel.: 958 819 660

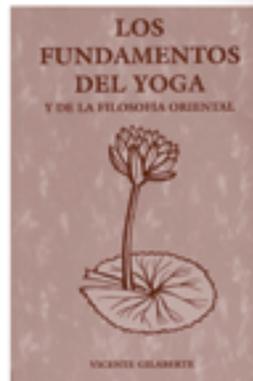
Turroneros, 6
30004 MURCIA
tel.: 968 297 716
www.centrosdesarrollohumano.com

C/ Barrachina, 75
12006 CASTELLÓN
tel.: 964 241 624
www.redgf.u.es/castellon/index.htm
redgf.u@yahoo.es



“Un libro clave para cualquier estudiante del sendero”

Tanto la ciencia como la filosofía oriental coinciden en las causas de la vertiginosa evolución humana pero sus interpretaciones son radicalmente distintas. Para la ciencia ha sido un éxito que ha permitido la cultura y la civilización; para la filosofía oriental ha producido el desarrollo de una gran potencialidad pero lo ha hecho de forma desequilibrada y ha llenado la Tierra de sufrimiento. La ciencia aspira a liberar los humanos de la servidumbre de la naturaleza; el yoga y la filosofía oriental a liberarlo de las enfermizas estructuras creadas en los últimos millones de años. Entender el proceso de la homonización nos lleva a comprender los fundamentos de la filosofía oriental más allá de ilusiones, romanticismos y vanas esperanzas.



€ 9,50 + gastos de envío.
Pedidos al tel.: 629 760 947



Vicente Gilaberte Herranz, es autor de varias publicaciones en las que destaca, Y Ahora Qué? y El Yoga de la Nueva Era. Es profesor de Yoga y coordinador de la Escuela de Astrología Psicológica de la Red GFU.

Edita: RedGFU

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.redgfu.es

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM JARDIN DE ALHAMA

Ctra. El Palmar-Mazarrón
Alhama de Murcia
30840 Murcia
T.: 968 630 909
Móvil: 618 293 647
www.centrosdesarrollohumano.com

Centro de Yoga y Cultura Integral ASHRAM ARAUTAPALA

La Hondura. La Florida
Valle de la Orotava
38300 Tenerife
T.: 922 334 187

CENTRE DE YOGA BARCELONA

Torrent d' les Flors 66
08012 Barcelona
T.: 670233218 / 667759497

CENTRO DE YOGA ACUARIUS CARTAGENA

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 CORDOBA

Pasaje Sabular 1 - 4º
14010 Cordoba
Tfno. 651724695

CENTRO DE YOGA KRISOL GRANADA*

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 YOGA HUESCA

Ingeniero Montaner 6 bajos
22004 Huesca
T.: 974 212 026

CENTRE DE YOGA CLARIANA IGUALADA*

Florencio Valls 98
Igualada
08700 Barcelona
T.: 938 033 522

CENTRO DE YOGA LA LAGUNA

Rodríguez Moure, 30
La Laguna 38201 Tenerife
T.: 922 261 501

CENTRO DE YOGA CENTRO SOLAR MADRID*

De la Cabeza 15 - 2º Iz.
28012 Madrid
T.: 915 284 954

CENTRO DE YOGA SALOMON MÁLAGA*

Salomón 8
29013 Málaga
T.: 952 262 146
www.redgfu.es/malaga

CENTRO DE YOGA REDGFMURCIA*

Turroneros 6
30004 Murcia
T.: 968 297 716
www.centrosdesarrollohumano.com

CENTRE DE YOGA PINEDA DE MAR

Barcelona 26-28 Local 6 y 7
Pineda de Mar
08397 Barcelona
T.: 656 916 362

CENTRO DE YOGA ATLANTIDA TENERIFE*

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

CENTRO DE YOGA VALENCIA

Blanquerías, 5
46003 Valencia
T.: 963 640 929

CENTRO DE YOGA NUEVAS LUCES ZARAGOZA

Doctor Ibañez 12 bajo
50007 Zaragoza
T.: 976 375 055
www.redgfu.es

MALAGA ..FYY*

Federación de Yoga Yoghismo
(FYY)
C/ Calle Salomon 8
952 26 2146
www.yoghismo-eu.org

* Centro formador de profesores de Yoga.

Astrología

Vicente Gilaberte

Coordinador Escuela de
Astrología Psicológica Red-GFU
Tel.: 918 814 358
MADRID

Bio-Construcción

Josu Jauregui

"E.G.A Bioconstrucción"
bioetxesl@euskalnet.net
Villabona (DONOSTI)

Naturopatía

Censana

Escuela de formación naturista
C/ Mallorca, 606-608, 2ª planta
Tel.: 902 011 887
08026 BARCELONA

Centro Naturista Granada

Escuela de naturopatía, osteopatía,
técnicas manuales y acupuntura
C/ Bruselas, 8 bajo
Tel.: 902 221 539
18008 GRANADA

Av natural

Portal alternativo
Tel.: 902 199 828
www.avnatural.com

Cyberdiet

Dietética y cosmética natural.
www.cyberdiet.es

Ecoentro

C/ Esquilache, 2, 4 y 6
Tel.: 915 535 502
28003 MADRID

Herbolario Yerbabuena

María Luisa Soriano
Avda. de Castilla, 18-A
Tel.: 949 231 496
19002 GUADALAJARA

Jose Luis Romero Dávila

Flora Cervan Gaitaán

Cursos de Salud Integral
presenciales y on line.
Tel.: 902 199 828
info@avnatural.com
www.avnatural.com

Rafael Romero Dávila

Centro Naturista y Escuela de
Naturopatía
Tel.: 902 221 539
GRANADA
davilaescuela@telefonica.net

Psicología

Aelotrans

Psicología y Terapeuta Integral
Tel.: 914 155 756 / 918 538 781
Móvil: 927 582 688
raqueltorrent@wanadoo.es
www.torrentpersonalintegral.com

Antonio Sellés Martínez

Psicólogo Terapeuta Gestalt.
Psicoterapia y Formación.
Tel.: 964 242 121
gestalcas@hotmail.com
CASTELLÓN

Terapeutas

Alfonso Colodrón

Terapia Gestalt y
Consultoría Transpersonal
Tel.: 91 352 10 05
tao@alfonsocolodron.com
www.alfonsocolodron.com
MADRID

Andres Fernández

Dietoterapia y cursos de H. Yoga.
Tel.: 645 383 772 / 954 584 398
www.hufeland.es
SEVILLA

Carmen Paz

Escuela Crystal Deva
Formación de Terapeutas
vibracionales. Cristaloterapeuta.
Tel.: 695 511 671
www.crystaldeva.com
www.carmenpaz.com
MURCIA

Juan Antonio Rubio

Problemas de comunicación y de
pareja.
Tel.: 968 213 124 / 639 442 234
juanrusan@hotmail.com
MURCIA

Marisa Sáenz Hernández

Clases de Yoga. Cursos.
Terapia Gestal. Escuela desarrollo
Tel.: 918 814 358
Móvil.: 655 394 247
marisanz432@hotmail.com
Alcalá de Henares (MADRID)

Cristina Tobón Osorio

Psicoterapeuta Gestalt
y Desarrollo Personal
Tel.: 964 257 373 / Mvl.: 626 330 025
atencionpsicologica@telefonica.net
CASTELLÓN

Joaquín Suárez Vera

Autoestima, Risoterapia
Narración Oral Escénica, etc.
Tel.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es
www.joaquinsuarez.com
MADRID

Odontología Holística

Láser dental, Oxonoterapia, analgesia
por electroinducción
Tel.: 915 286 614
C/ Alfonso XII, 58
28014 MADRID
dragelfo@odontologia-holistica.com

Si quieres estar en esta sección,
infórmate en el Tel.: 653 246 812
jsuarezvera@yahoo.es

Abierto todos los días
hasta las 24 horas



Desde 1993

Premio EcoGourmets 06
Ministerio de Medio Ambiente

En armonía contigo y con tu entorno

Cocina Bio-Vegetariana
Restaurante a la Carta
Restaurante Autoservicio
Librería Nueva Conciencia
Bazar
Bio-Fresco
Herbolario
Cosmética Natural
Fórum Cultural
Hemeroteca Alternativa
Medicina Holística
Ecosalud



Menú ligero:
7,50 €

Taller gratuito
de recetas de cocina
Bio-Vegetariana

DESCUENTOS ESPECIALES

-50% en los Restaurantes.

-20% en las tiendas.

Se aplica en el acto a las personas que no dispongan todavía de la Tarjeta-Descuento y que la soliciten presentando este cupón.

Válido, por una sola vez, para cada cliente que presente este anuncio, **excepto vísperas de festivos y cenas temáticas.**

Te garantizamos los mejores precios y ofertas en todas las secciones.
Si te encuentras publicidad con alguna promoción, preséntala y te la mejoramos.

C/ Esquilache 2 al 12 (Junto Avda. Pablo Iglesias, 2) Metro Canal y Ríos Rosas

Tlf.: 915-535-502 • Fax: 915-333-107 • Madrid 28003

www.ecocentro.es • eco@ecocentro.es

www.viajessagrados.com - 652 801 123

Seleccionamos personal para proyectos de expansión

nutrirobis

Complejo Orgánico
Nutricional rico en:

Recomendado para:

Vegetarianos
Deportistas
Ejecutivos
Amas de casa
Adolescentes
Vejez
Dietas



*Nutrición saludable,
de fácil asimilación*



ALGAS: CHLORELLA, ESPIRULINA Y LITHOTAMNIUM CALCAREUM,
LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS, LEVADURAS DE: SILICIO, ZINC Y SELENIO. VITAMINA E NATURAL.

Venta en CENTROS DIETÉTICOS y HERBOLARIOS

DUOROBIS

Adiós a los Kilos

Controla tu apetito

Reduce tu vientre

