VIVIR AHORA

Salud y Valores



Revista del Instituto de Salud y Conciencia de Albacete

Nº 8, primavera 2010

3 euros



sumario

03 Editorial

04 El corazón está a nuestro servicio

06 El método Silva

08 Tú puedes...

10 Curso de Tui na

12 Una carta para don Antonio

17 Reeducación Postural Global

20 Neurociencia

22 El Templo

25 Visita a Diatikiya-Loló

26 Curso de Educación en Valores

28 Nieve perpetua

30 Salud

32 Los mayores, fuente de sabiduría

34 El animal doméstico

36 Wubaomen Qi gong

40 La salud como valor

42 Reiki

44 El aceite del árbol del té

48 Músicas del mundo: Brasil

50 Ruta desde Arroyo del Gollizo

52 El seitán

Pinturas de portada y contraportada del maestro Sun Junqing.

EDITORIAL

En este número, que publicamos en la primavera de Año del Tigre, os ofrecemos una grata noticia. A través de internet nos ha llegado un mensaje alentador: la revista ha cruzado el océano y sus contenidos han resultado de utilidad para esta persona de Panamá, cuyo mensaje reproducimos a continuación:

AGRADECIMIENTO A USTEDES

Estimados amigos: Mis más respetuosos saludos y agradecimiento por la información que logré a través de Google.com en su sitio que trata de remedios de la naturaleza y sus efectos garantizados.

Mi madre padece en estos momentos de un talón ulcerado y los productos medicinales como siempre son recomendados con lente científico, lo cual solo se enfoca químicamente. No comparto estos medicamentos, mas por el contrario soy de la opinión que en nuestra naturaleza encontramos las respuestas verdaderas. Encontré el remedio de la arcilla y una semilla, pues sin duda alguna que lo haré porque ya mi madre tiene aproximadamente más de 25 días de mucho dolor, causándole insomnio permanente.

Me complacerá si es posible pertenecer al sitio y suscribirme para recibir periódicamente información variada y no solamente conocerla sino difundirla así como también vuestro valioso sitio.
Reiterándoles mi profundo agradecimiento por tal información quedo pendiente de Uds.

Prof. Irene Saldaña
Panamá Rep. de Panamá

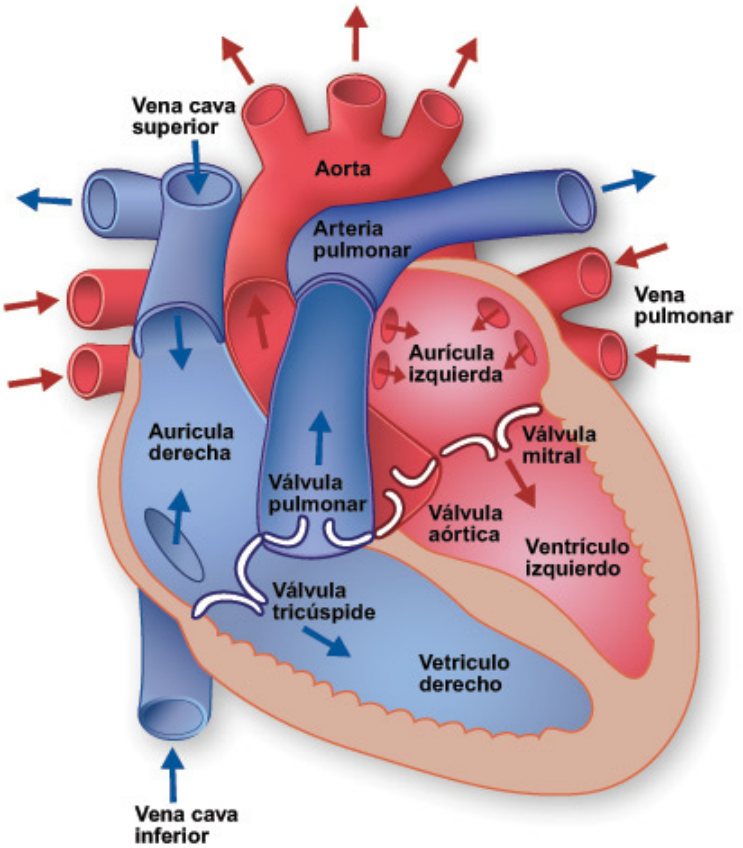
Precisamente esto, ser útiles a la sociedad (y por sociedad entendemos el mundo entero) es la idea que gestó la revista y la que nos confirma que los objetivos iniciales se están cumpliendo.

El CORAZÓN está a nuestro servicio

Últimamente en clase me ha tocado explicar el tema del corazón a los alumnos. Todos sabemos que el aspecto real del corazón no se corresponde demasiado con los dibujos que se pintan o se graban con los nombres de una pareja, sino que es más complejo: contiene una serie de cámaras que a veces están conectadas entre sí por válvulas, y otras veces están separadas totalmente por tabiques musculares con el fin de mantener la sangre con oxígeno (la "comida" de nuestras células) aislada de la sangre rica en dióxido de carbono (uno de los productos de desecho de nuestros tejidos).

de las partes y del funcionamiento del corazón, pero todos sabemos que sin él no se puede vivir; si falla, estamos averiados. Todos conocemos personas que han tenido o tienen algún tipo de problema cardiaco que prueba lo importante que es este órgano.

Pero si es asombroso el funcionamiento del corazón les aseguro que su formación durante el desarrollo embrionario es, simplemente, alucinante. Parece mentira que a partir de un tubo se forme algo tan complejo y que a la vez está tan bien coordinado. Pero un proceso tan complicado, en el que intervienen



Cuando pensamos en el corazón, nos asombra que pueda funcionar durante tantos años latiendo miles de veces al día. Que su ritmo se acelere cuando estamos haciendo ejercicio o ante una situación de peligro, y que después vuelva a su nivel normal sin que nosotros tengamos que estar pendientes de hacerlo. Podemos tener una idea más o menos exacta

cientos de factores, no está libre de fallos. De hecho, las anomalías cardiacas en el desarrollo embrionario son unas de las más frecuentes, y aproximadamente un 1% de los niños nacidos vivos vienen al mundo ya con algún problema de este tipo.

Lo curioso del tema, es que en general un problema en el desarrollo cardiaco no viene solo. Me



explico: cuando se produce algún fallo, habitualmente se producen otros defectos cardiacos que intentan compensarlo. Por ejemplo, si el trayecto normal de la sangre oxigenada a través del corazón se ve interrumpido porque algo que tenía que estar abierto no se abre, generalmente se modifica otra parte del corazón para que esa sangre encuentre otro camino para llegar donde debe ir, aunque tenga que dar una vuelta más larga o no contenga tanto oxígeno como debería. Por lo tanto, en vez de un defecto cardiaco tenemos dos, o tres, o más, que intentan compensar el problema que había con la finalidad de que el corazón haga que la sangre circule llevando oxígeno a los tejidos, aunque el porcentaje de oxígeno no sea el adecuado.

"Pues vaya faena, para arreglar un problema aparecen más" pensarán muchos. Independientemente de que la cirugía ha avanzado enormemente y hace posible la reparación de muchas de estas anomalías, es cierto que desde un determinado punto de vista el problema es mucho mayor de lo que se esperaba: tenemos más de un fallo en el mismo órgano (lo que pueden afectar al funcionamiento de otras partes del cuerpo), y además la cosa no acaba de marchar del todo bien porque varios errores no equivalen a un acierto. Pero viéndolo desde otra perspectiva, uno se asombra ante los recursos que se ponen en marcha para intentar que nuestra circulación y la llegada de oxígeno (aunque sea poco) a los tejidos salgan adelante a pesar de todo. Es como si la naturaleza quisiera amortizar de una manera u otra el enorme esfuerzo y la gran cantidad de energía que supone "fabricar" un nuevo ser vivo. El hecho de que algo no sea perfecto no quiere decir que no sea viable.

Creo que nosotros también hacemos algo parecido en otros aspectos de nuestra vida. No tenemos el mecanismo perfecto, estamos llenos de fallos…pero intentamos salir adelante. A lo mejor, probando y equivocándonos muchas veces, aprendemos algo y conseguimos no compensar un problema con otro, sino que lo solucionaremos con un acierto. Desde luego esto es preferible a poner parches (es mejor nacer con un corazón perfecto que con varios problemas cardiacos), pero también es más difícil…y requiere mucha habilidad y práctica. Pero al final, a lo mejor el esfuerzo merece la pena.

Pilar Marcos Rabal
Alumna de Tai-chi
Profesora de la UCLM

El método Silva



De entre los muchos cursos que he hecho a lo largo de mi vida *El método Silva* es el que me ha sido más útil. Este método consta de una serie de técnicas que desarrollan las cualidades innatas que todos llevamos dentro. Cualquiera que sea el nivel con el que se parte, al final habrá un incremento de dichas capacidades, lo que nos llevará a resolver los problemas de nuestra vida cotidiana de manera más eficiente.

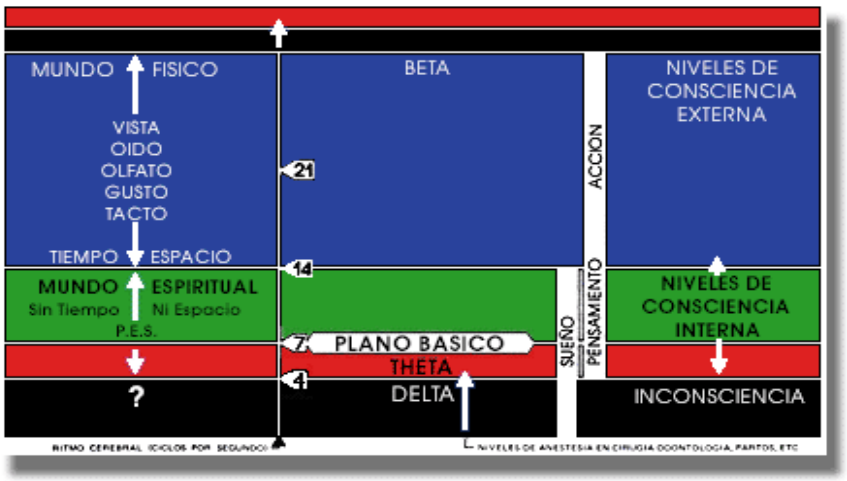
Los ejercicios se hacen ordenados de manera progresiva y en un estado de relajación. Esto hace que podamos permanecer conscientes (despiertos) permitiéndonos acceder a niveles de conciencia más profundos (subconsciente) mediante un autocontrol superior. Existe una relación entre la producción de ondas cerebrales y las actividades que llevamos a cabo. Las ondas alpha están relacionadas con el subconsciente y las actividades creativas del ser humano. El *Método* enseña la manera de producir más ondas alpha así como a utilizar sus posibilidades en forma práctica, por ejemplo para la recuperación de energía o para desarrollar la intuición.

Mi decisión de seguir el *Método* se remonta a la década de los setenta, después de ver un programa televisivo. Su presentador, el Dr. Jiménez del Oso, entrevistaba aquella tarde a D. José Silva, creador del *Método*. Tras escuchar atentamente lo que dijo, me hice la promesa de realizar este curso en cuanto pudiese. Pocos meses después comencé a hacerlo junto con otra compañera.

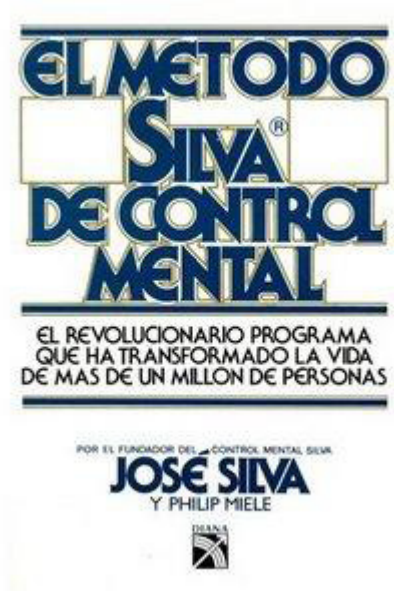
La forma occidental de acceder el conocimiento es la razón mientras que los orientales usan más la intuición. Y aún siendo tan *razonadores,* la verdad es que casi todos los occidentales hemos tenido alguna intuición en un momento dado. No obstante, llegar a hacer conscientes estas intuiciones es un logro… y no pequeño.

Personalmente este curso me ha servido de mucho. Por aquellas fechas yo estaba estudiando filosofía. Siguiendo los consejos del doctor Silva, me puse manos a la obra. Durante los primeros días hacía la programación completa, pero al llegar la hora de estudio la verdad es que no me apetecía, pues trabajar y estudiar no resulta nada fácil. De pronto, un domingo por la mañana, me desperté muy temprano y con unas enormes ganas de estudiar. Desde ese momento hasta el día de la prueba no dejé de hacerlo de manera exhaustiva. Al final logré mi meta. ¿Sugestión? Quizá, pero éste era mi deseo y se cumplió.

Este deseo y otros muchos más se pueden cumplir con la práctica de las enseñanzas del curso. Relajación y deseos positivos son las piedras angulares para ello. Si uno de tus alumnos piensa en matarte la verdad es que ello no te hará muy feliz, pero si cuentas con la ayuda de tu intuición podría pasar… que ésta te llevara a tener una charla a él y con su



El método Silva



curso. De esta manera podrías conseguir mejorar el ambiente, demostrarles que son queridos, diciéndoselo de viva voz -aunque hacer esto no sea nada fácil en el caso de los adolescentes. Pero el resultado podría ser sorprendente. Y es lo que a mí me sucedió.

Sé que cosas como esta pueden suceder cuando trabajamos por nosotros mismos y por los demás. Tan sólo hay que hacerlas. La necesidad, la creencia y la expectación son las claves para lograrlas.

Después te preguntas ¿qué es lo que pasa aquí? Igual que aquella otra vez en la que a una amiga se le extraviaron unos escritos… Después de buscarlos en vano, mi amiga pidió ayuda a una graduada del *Método*. Sin dudarlo ésta dijo:"Se hallan detrás de un armario en el despacho de tu abogado" Al comunicárselo, aquel no pudo dejar de reír durante mucho tiempo, pero cuando a la primavera siguiente pintó su despacho encontró las escrituras de Llanos caídas entre el armario y la pared. Las casualidades existen y hasta a veces trabajan para nosotros…

El Control Mental es un método que ayuda a centrarnos, a que funcionemos en una dimensión espiritual, a que desarrollemos la visualización y la imaginación.

Cualquier cosa con el nombre de José Silva como autor tiene mi completo respaldo, no necesito ni siquiera ver la primera página para saber su calidad.

El trabajo de Silva ha influenciado a muchos escritores, doctores y deportistas olímpicos de talla mundial. Entre ellos están:

Wayne Dyer *– Autor de varios best sellers sobre superación personal.*

Shakti Gawain *-Autor de varios best sellers sobre visualización creativa.*

Marguerite Piazza *– Famosa cantante de ópera.*

Dr O. Carl Simonton *– Pionero en investigación sobre el cáncer.*

Prof. Clancy D. McKenzie, M.D. *– Pionero en algunos temas médicos.*

Richard Bach *– Autor del libro Jonathan Livingston Seagull.*

Chicago White Sox *– Equipo de Baseball (de los años 70)*

Dr. Cleve Backster *– Científico, descubridor de la capacidad de percepción primaria de las plantas.*

M.Luz Martínez Franco.
Maestra de Primaría y Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación

Tú puedes...

Los seres humanos tenemos dos grandes poderes en potencia que son el Amor y el pensamiento. El Amor incluye la compasión y por tanto abarca todo. El Amor es el origen de todo y por consiguiente el retorno de todo.

El pensamiento tiene dos caras como una moneda. Un lado es positivo y el otro lado negativo. Si aprendemos a utilizar en nuestras vidas el lado del pensamiento positivo no habrá nada que no podamos lograr, puesto que el pensamiento positivo es creador, al contrario que el pensamiento negativo que es destructor.

Cuando el corazón (el amor) y el pensamiento se funden y son uno, entonces el pensamiento positivo no tiene límites y cualquier logro es posible.

El profesor Francisco Pericás después del éxito obtenido con su libro anterior *El Chi*, acaba de publicar un nuevo libro titulado *Tú puedes*. En él nos enseña una forma diferente de ver la vida. En él nos presenta las claves para cambiar nuestra existencia en todos los sentidos: salud, éxito, amor, etc. También expone con todo detalle los secretos para lograr una buena salud física, mental y emocional. Es un libro que será de gran ayuda para muchas personas que encontrarán en él la forma de sanar su enfermedad desde el interior y, a otras personas, les ayudará a recobrar la felicidad perdida.

Algunos hallarán en este libro la respuesta a sus inquietudes y otros reforzarán su pasión por la vida y el amor. *Tú Puedes* es un libro que marcará un camino en esta Nueva Era por su gran profundidad científica en relación con la salud física, mental y emocional, enseñando las corrientes energéticas que llevan al ser humano a estar conectado con el poder del universo.

En este libro se encuentran temas tan interesantes como: *El manual de nuestra máquina humana, Nuestra farmacia interna, El poder del pensamiento, El amor como energía sanadora*, etc. Se trata de una obra elaborada desde el corazón…

El poder ilimitado
del pensamiento positivo

Los pensamientos son ondas, unidades de información y energía que forman parte de las partículas subatómicas que rigen el universo. Los pensamientos son unidades de información energética. Un pensamiento es invisible, impredecible, pasajero y se transforma en fenómenos de espacio y tiempo o, lo que es lo mismo, en materia gracias a que contiene sustratos bioquímicos. El sustrato, por acción de la enzima, es transformado en producto, es decir, en materia. Eso quiere decir que los pensamientos, los recuerdos, las emociones, los sentimientos, los deseos, los instintos y los impulsos tienen la capacidad de transformarse en fenómenos bioquímicos (llamados *neuropéptidos* por ser proteínas situadas en el cerebro y ser el vehículo por el cual se comunican las células allí situadas). Un ejemplo lo tenemos cuando presentimos que algo va mal: nuestro estómago, inmediatamente, lo percibe, al igual que nuestro estado nervioso; o con una buena o mala noticia, la temperatura de nuestra piel cambia, etc. Estos hechos demuestran que el estado

...cambiar tu vida

del cuerpo refleja la energía de nuestros pensamientos.

Nuestra mente genera pensamientos constantemente. Por lo tanto nos encontramos en un estado de creación permanente, aunque no nos demos cuenta de ello. Nuestra forma de vida y de ser están directamente relacionados con el poder creador de nuestro pensamiento. Sin embargo, vivimos en un mundo con un promedio de más del 90% de pensamientos negativos. Los pensamientos positivos, sin embargo, afectan a todo lo que hacemos impregnando con su energía vibracional lo que nos rodea; sólo trabajan en nuestro beneficio y en el de los demás. Eso es así por la ley de la atracción, dado que en el universo, lo positivo atrae a lo positivo y rechaza lo negativo. Es importante que condicionemos nuestra mente subconsciente con los pensamientos positivos voluntarios conscientes.

Aplicando las enseñanzas expuestas en el libro Tú Puedes, es posible aprender a cambiar los pensamientos negativos y transformarlos en positivos: de este modo se adquiere fe y autoestima. Desde el mismo momento en que se comprenden los pensamientos negativos mediante la auto-observación, ya se está capacitado para iniciar una vida positiva, impregnando con una nueva energía todo aquello que sucede a nuestro alrededor, lo que nos aportará grandes beneficios, tanto a nivel físico como mental o espiritual.

El pensamiento positivo nos conduce a la meditación y a través de la meditación se expresa la vida…



*El libro **Tú Puedes** es una puerta a través de la cual es posible salir de esta locura social colectiva que no nos deja ver otra realidad. Y es que existe otra realidad, otra forma de vivir la vida.*

Ángel Fernández de Castro
Profesor de Taiji y Qigong

Curso de

Tui na 推拿



A mediados de noviembre del año pasado tuvimos la enorme suerte de asistir a un curso de Tui Na impartido por el maestro Sun Junquin. Al igual que en los cursos del maestro Sun a los que he asistido siempre hay una parte teórica y una parte práctica, ambas importantes, aunque en este caso creo que todos los asistentes estábamos deseando ponernos a practicar.

La primera indicación, y más importante, fue que el masaje de Tuina debe ser suave y profundo y que es muy útil ya que a veces no se debe tratar una zona con acupuntura. Siguiendo sus indicaciones pudimos ver como se realizaban correctamente las maniobras que después realizaríamos en grupos bajo la tutela del maestro . Una de las cosas más difíciles de sentir es el Qi pero en algunas maniobras creo que casi todos logramos notarlo. Era como una sensación de chorro frío que salía por la planta de los pies. En este caso es un Qi patógeno expulsado del cuerpo. También recorrimos el cuerpo pasando las manos a unos centímetros de la piel (siempre con la misma mano, ya que tienen diferente temperatura en algunas personas) para notar las diferencias de calor, signo de que hay un estancamiento que hay que eliminar. La causa es el bloqueo en órganos, músculos, articulaciones o tendones. Cuando hay bloqueo de un meridiano no puede circular la sangre, porque la sangre necesita la energía. Sangre y energía siempre van juntas.

También nos enseñó que si un hueso se la columna vertebral está desplazado, puede haber problemas en un órgano y que cuando llevan desplazado menos de dos años son fáciles de colocar. Sin embargo, cuando están desplazados un período superior a tres años, se deforma y es muy difícil recolocarlo. Cuando un hueso está fuera de su sitio, se siente dolor al ejercer presión sobre él. Se coloca empujándolo desde el punto donde duele hacia el lado contrario. Si sobresale hacia arriba, hay que ejercer la presión hacia abajo.

Cuando un órgano está mal suele afectar a otros: funcionan como una familia. Por ejemplo, los problemas del hígado suelen estar en el pulmón, y este a su vez puede estar afectado por la falta de movimiento físico, por el frío en el cuerpo o la escasez de oxígeno.

Todos tuvimos la oportunidad de practicar y de sentir las ventajas de este tipo de masaje. El grado de satisfacción de todos los asistentes fue bastante alto, deseando que se haga un segunda parte que amplíe los contenidos de este curso.

Breve reseña histórica

El Tui Na, también escrito como Tuina o Tui-Na, es una técnica en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones y digitopuntura (presión de determinados puntos). En sus comienzos el Tui Na se denominaba An Mo. An significa presión perpendicular sin desplazamiento y Mo frotación circular con una presión leve. Con el paso del tiempo se sistematiza y se amplía el número de maniobras hasta que en la dinastía Ming (1368 – 1644 d. c.) pasa a denominarse Tui Na. Es también en esta dinastía donde aparece la especialidad de Tui Na pediátrico.

Sun Junqing



Efectos

Fundamentalmente, con el Tuina actuamos a dos niveles. En el plano físico o muscular conseguimos prácticamente lo mismo que con cualquier otra técnica de masaje, como puede ser la activación de la sangre, la relajación muscular, facilitamos la eliminación de toxinas, etc. Tal vez la parte que lo distingue sea que también trabajamos en un plano energético, ya que muchas de las maniobras se realizan siguiendo los meridianos por los que circula el Qi y ejerciendo presión en determinados puntos de esos meridianos. El Qi, en su sentido más amplio lo podemos considerar como energía. Según la Medicina Tradicional China (MTC), cuando hay un estancamiento de Qi y de sangre se produce dolor. Con las maniobras de Tuina conseguimos que vuelvan a fluir el Qi y la sangre y por lo tanto que se alivie o que desaparezca el dolor.

Andrés Morales
Funcionario



UNA CARTA PARA DON ANTONIO



Primer premio del concurso de relatos convocado por la Asociación Las Fuentes de la edad, con el patrocinio del Exmo. Ayuntamiento de Valladolid. Abril 2006.

Gerardo, el cartero, se quedó sorprendido al ver, aquella mañana, una carta dirigida a D. Antonio. En los ocho años que llevaba viviendo en el pueblo, no había recibido ninguna.

Don Antonio - así le llamaban todos - se disponía en esos momentos a empezar un nuevo día, comenzando por preparar su propio desayuno, trabajo que había convertido en un rito, como el de una geisha preparando el té, sin reverencias ni genuflexiones, pero con parecida meticulosidad. Instalaba su mesa para el desayuno ante el gran ventanal que tenía en el salón, o bien en la terraza, bajo los arcos que daban nombre a la finca, si el tiempo lo permitía. Desde allí se contemplaba la ladera de la colina, cubierta de arbolado y después la llanura luminosa. Recordando la contaminación de las grandes ciudades, apreciaba más la atmósfera y la paz de que ahora disfrutaba.

A sus amigos de Madrid les decía que desde su terraza distinguía los toros de Guisando, lo cual no era posible ni por la orientación ni por la distancia, pero sin entrar en detalles algunos se lo creían y le envidiaban y a él le divertía esta inocente mentira.

Se acordaba de su época anterior llena de agobios y de urgencias, llevado por el afán y el ajetreo del trabajo, los viajes, los compromisos y pensaba, sonriendo, en cuántas personas andarían ahora presurosas, como anduvo él, ignorando la felicidad de la vida tranquila, y sin posibilidad de alcanzarla fácilmente.

Claro que todos sus afanes anteriores, le habían proporcionado renta suficiente para poder estar ahora tan relajado. Lo importante había sido saber parar a tiempo. Porque si no hubiera tomado la decisión de retirarse y se hubiera dejado seducir por las propuestas de sus socios que suponían más beneficios, más poder y más honores, no tendría ahora la paz y la tranquilidad de que disfrutaba.

Libre de preocupaciones, había organizado su vida y su retiro a su gusto; había escogido un pequeño y pintoresco



pueblo en las estribaciones de la Sierra de Gredos, donde podía disfrutar de las cosas sencillas y llenas de paz y que constituían su actual entorno : el paisaje, la naturaleza, las gentes del pueblo y la proximidad de la gran ciudad, a la que podía permitirse el lujo de ignorar, pero a la que también podía desplazarse fácilmente en cualquier momento que le apeteciera.

Don Antonio vivía solo, sin más compañía permanente que la de su fiel perro Silvestre, compenetrado con él y con sus gustos y que le obedecía ciegamente. Contaba con la ayuda de Vicenta, una mujer del pueblo que pasaba todos los días para hacerle la comida y atender las necesidades de la casa. Aquella mañana, al llegar Vicenta al domicilio de Don Antonio, le informó que Gerardo tenía una carta para él y que se la llevaría al final de la mañana, cuando hubiera terminado el reparto en el pueblo, pues quería entregársela personalmente porque hasta ahora no había tenido ocasión de prestarle este servicio.

A Don Antonio le extrañó la noticia de que tenía una carta, pero pronto olvidó el tema porque, como de costumbre, al terminar su desayuno, emprendería su paseo habitual. Empezaba por la senda de la derecha que bordeaba toda la colina, descendía hasta el valle y luego subía hasta el pueblo, donde, al llegar, hacía un rato de tertulia con los habituales del lugar y si bien todos eran sus amigos, había algunos de ellos cuya amistad se destacaba sobre la de los demás.

Entre ellos, Don Gregorio, alcalde de la localidad. Don Gregorio y Don Antonio mantenían una buena relación y amistad y ambos se trataban de usted y anteponían el "don" a sus nombres. Se diría que disfrutaban con esa forma de trato y que, a su vez, se conferían así importancia y distinción. Don Gregorio, aparte de su casa y su hacienda, tenía un par de caballos con los que gustaba salir a pasear y buscaba a veces la compañía de Don Antonio, cuando no era éste quien solicitaba el paseo.

Recorrer el monte, oír crujir la ramas rotas del suelo entre las patas de los caballos, el ruido de la hojarasca removida por el paso de los animales, o por los movimientos juguetones de Silvestre, el perro que les acompañaba en los paseos, le hacían sentirse a Don Antonio en un mundo privilegiado y en plena Naturaleza, y como si toda ella entrase en su pecho, respiraba profundamente y se llenaba de alegría de vivir.

Aquel día, durante el paseo, el Alcalde se interesó por la opinión de su amigo sobre los sucesos de la "antiglobalización", las manifestaciones y disturbios que producía. Don Antonio, que desde su retiro se mantenía bien informado, le comentó:

- Lo primero que tenían que hacer los que así se manifiestan, es cambiar de nombre. Porque la globalización es un hecho irreversible, consecuencia del desarrollo técnico a que ha llegado la Humanidad. Aquí, en este pueblo encantador y pequeño, vemos por la televisión los mismos sucesos que en cualquier ciudad del mundo.

- No se puede decir por tanto "soy contrario a la globalización" porque eso sería como ser contrario al progreso y al desarrollo, precisamente los que presumen de progresistas. Gracias a la información que proporciona la globalización, se ha impedido que una mujer muriera apedreada, como es el caso de Amina Lawal, a quien un tribunal del estado de Katsina, al norte de Nigeria, había condenado a morir lapidada, aplicando la ley Sharia. Y es de esperar que se eviten estas y otras barbaridades.

- Lo que ocurre es que, a falta de otra ideología, bajo el nombre de antiglobalización se han agrupado todos los descontentos, unos por su afán de lograr un mundo mejor, con buena voluntad y otros porque, por sistema, aunque sea una redundancia y contrasentido, son siempre anti-sistema.

UNA CARTA PARA DON ANTONIO

- Por eso digo que deberían cambiar el nombre y llamarse "anti-injusticia" por resumir en una palabra lo que intentan expresar. Porque lo que dicen los antiglobalización, es que quieren un mundo menos injusto, con una mejor distribución de los recursos. Pero esto se puede y se debe pedir ahora ya en cada uno de los países. No hace falta hablar de la globalización para hacer resaltar las injusticias sobre las que estamos viviendo.

Don Gregorio, el Alcalde, escuchaba complacido la disertación de Don Antonio y asentía, ora con la cabeza, ora con breves comentarios, a la vez que meditaba si él, como pequeña autoridad que era, podría hacer algo más en favor de los pobres, de la distribución de la riqueza y de una mayor justicia en el mundo.

Para salir de tan complicado tema, Don Gregorio le preguntó si había recibido ya la carta que había llegado para él. Don Antonio se sorprendió de que una cosa tan simple como recibir una carta, constituyera un motivo de conversación en el pueblo. Era verdad que él no había recibido ninguna en el tiempo que llevaba viviendo allí, pero no pensaba que eso pudiera importarle ni al cartero, ni a Vicenta, ni al Alcalde. Se equivocaba. Eso era noticia…

Cuando Gerardo, el cartero, llevaba la correspondencia al Ayuntamiento, era siempre recibido por el Alcalde que se interesaba por los asuntos que le traía y, de paso, se enteraba de las novedades que el cartero podía contarle. Así, esa mañana, le había informado que tenia una carta para Don Antonio y que se la llevaría cuando terminase le reparto por el pueblo.

Porque Don Antonio bajaba una vez al mes a Madrid. Allí tenía un administrador, en cuyo despacho había domiciliado su correspondencia, y al que había dado autorización e incluso poderes en algunos casos, para resolver sus asuntos. Le administraba sus cuentas y a la vez tramitaba sus relaciones con los Bancos y con los Organismos Oficiales. De esta forma estaba libre de recibir cartas y comunicados en el pueblo, al tener todo domiciliado en el despacho de su administrador.

En su visita mensual, ponía las cosas al día, regularizaba sus asuntos y después se dedicaba a recorrer la ciudad, visitar librerías y quioscos y comprar los libros y revistas que le mantenían informado de todo, adquiriendo también algunos periódicos extranjeros, que luego iría leyendo a lo largo de un mes, sin prisa pero sin pausa, hasta asimilar toda la información, constituyendo todas estas lecturas uno de los pasatiempos favoritos de su retiro.

En ocasiones, se entrevistaba con antiguos amigos y conocidos y a veces, acudía a algún espectáculo o acontecimiento de interés y de esta forma disfrutaba doblemente: de una parte, de su animada estancia en la ciudad y de otra, del tranquilo y sosegado retiro que se había buscado.

Terminado el paseo, el Alcalde se fué a su despacho y Don Antonio se quedó en el bazar de Gabino que ahora se llamaba Drugstore. Gabino era hijo del primer propietario del mismo nombre del Bazar y había seguido la tradición familiar, aunque tratando de modernizarse.

Don Antonio saludó a Gabino y compró la prensa del día y el tabaco para pipa que solía fumar. Y nuevamente se quedó sorprendido al oír que Gabino le decía que ya sabía que había tenido una carta y que esperaba que fueran buenas noticias. Aunque el hecho le divertía y le hacía sonreir, ya empezaba a cansarle la historia de la carta y pensó que lo mejor sería no ver a más gente del pueblo, por lo que decidió emprender el regreso sin más dilación.

Al llegar a su casa, Vicenta le informó



de la misión de Gerardo y le entregó la carta que había traído. Don Antonio la examinó cuidadosamente, miró anverso y reverso y sin abrirla, la dejó en la repisa de la chimenea, en la que crepitaban unos troncos recién encendidos, con gran asombro de Vicenta que esperaba curiosa saber de qué se trataba.

Después de comer, Don Antonio se sentaba en un cómodo butacón, veía los noticiarios de la televisión, mientras fumaba su pipa aromática y descansaba del paseo de la mañana. Luego leía el periódico del día y más tarde pasaría a ordenar su colección de "memorias". El llamaba así a unas carpetas en las que guardaba cuanto le parecía de interés y que estaban llenas de fotografías, de tarjetas postales de lugares que había visitado, de folletos y recortes de periódicos con noticias o comentarios seleccionados según su particular criterio y por eso decía que eran "parte de sus memorias".

Aquel día, la carta centraba su atención. Al terminar los telediarios, cargó de nuevo la pipa y recostado en el sillón contemplaba la carta que reposaba encima de la chimenea. El sobre era de buena calidad pero sin exageración. No tenía membrete impreso y el matasellos estaba tan borroso que no permitía saber de qué ciudad provenía. El nombre y la dirección estaban correctos y todo ello escrito con máquina de buena calidad. Ninguna pista, por tanto. Y esto hacía que, para él, esa carta, primera que recibía en tantos años, fuera también noticia, como había sido en el pueblo. ¿Quién podía escribirle a él, ahora, después de ocho años de retiro voluntario?

Ninguna de sus relaciones le escribía o lo hacía a la dirección del despacho del Administrador. Tampoco éste le escribía, pues si había algo urgente, le llamaba por teléfono y si no era urgente, esperaba la visita mensual.

Contemplando la carta, y pensando en las diferentes posibilidades recordando personas y situaciones de su vida anterior, no pudo evitar el recordar a su mujer.

Estuvo casado seis años. Estaba verdaderamente enamorado, pero, llevado de sus motivaciones de logro, como le dijo el psiquiatra, siempre anteponía sus obligaciones de trabajo a todo otro compromiso. Las reuniones de trabajo, los Consejos de Administración, sus constantes viajes, las prolongadas ausencias y alguna distracción por su parte, hicieron que su mujer se sintiera poco apreciada, se cansara y pidiera la separación. Él quiso evitarlo, pues quería retener a su mujer a la que amaba, pero no lo pudo conseguir. Llegó la separación. Desgraciadamente, ella murió en un accidente poco tiempo después. No habían tenido hijos. Así que por ahí, no podía venir la carta. Aunque esto era evidente, no pudo evitar el pensar en todo ello.

Entonces empezó a forjar fantasías, como hacía el personaje de Fernández Flórez en "Visiones de neurastenia", imaginando las cosas transcendentales que podía contener una carta dirigida a él, que no llegaba porque descarrilaba el tren o se hundía el barco que la portaba y se quedaba sin recibir noticias que tal vez podrían cambiar su vida. En el caso presente, la carta había llegado ya a su destino. Las fantasías imaginarias debían referirse, por tanto, a lo que pudiera traer el contenido de la carta.

Su espíritu analítico, que tanto le había servido en su vida profesional, se hacía presente una vez más en esta ocasión y así analizaba: que la carta podía contener noticias buenas, malas o indiferentes.

Si eran noticias indiferentes, no merecía la pena ni leerlas. Si eran malas noticias, mejor ignorarlas. ¿Y si eran buenas noticias? También esto requería un análisis porque, aunque fueran buenas, podían

UNA CARTA PARA DON ANTONIO

complicarle su placentera vida actual. El no quería nada más que lo que ya había conseguido.

¿Qué clase de buenas noticias le podían interesar? ¿Una fortuna, una herencia insospechada? ¡Qué complicación! Notarios, administradores, bancos, el fisco... ¿Alguna noticia, premio o distinción por sus actividades pasadas? No era probable y, si lo fuera, le horrorizaba pensar en actos académicos, en compromisos sociales, en los medios de comunicación. No, tampoco quería eso. Cualquier cosa que fuese, venía a turbar la paz en que vivía y esto era el bien más preciado que había conseguido a lo largo de su vida. No, no quería tener noticias que le arrebataran el bienestar en que se encontraba.

De repente se le ocurrió la idea de un anónimo. ¡Claro, un anónimo! Una carta sin posible identificación por el exterior, lo más probable es que fuera un anónimo. Y los anónimos suelen emplearse para desvelar asuntos turbios o para amenazar. Tras estas ideas preocupantes, tuvo otra idea tranquilizadora: también los anónimos dicen muchas tonterías.

Con lo cual, cuando ya había tomado decisión le interrumpió sus pensamientos la entrada de Vicenta en la habitación para despedirse y decirle que había dejado preparado todo lo que le había encargado. Y Don Antonio, comprimiendo rápidamente todo lo que estaba pensando, se expresó así:

- Vicenta: haga el favor de coger esa carta que está encima de la chimenea y échela al fuego, que quiero ver como se quema .Y además le dice al Sr. Alcalde, al cartero, a Gabino y a todos los que lo quieran saber, que he quemado la carta sin abrirla, porque estoy muy bien aquí, con todos vosotros y no me interesan noticias que puedan alterar mi tranquilidad.

Vicenta hizo lo que le había ordenado y se marchó mientras Don Antonio, en vez de iniciar la lectura de los periódicos extranjeros como hacía otras tardes, fué a la biblioteca y cogió un libro de poesías de Fray Luis de León, para leer una vez más aquella que se titula “Vida retirada”

Con el libro en las manos, se dirigió hacia el sillón donde reposaba todos los días. Se sentó de nuevo y se entregó a la lectura de la poesía, saboreando cada verso y cada estrofa y al llegar a la que dice:

Vivir quiero conmigo
gozar quiero del bien que debo al cielo
a solas, sin testigo,
libre de amor, de celo,
de odio, de esperanzas, de recelo...



Dejó el libro sobre sus rodillas, se inclinó hacia atrás y se quedó meditando o, tal vez, y es lo más probable, plácidamente dormido, mientras los leños de la chimenea comenzaban a dominar el frescor del atardecer y el perro se tumbaba a los pies de su amo.

Texto: Álvaro Rodríguez Redondo
Dibujos: Jose Luis Cano

Reeducación Postural Global (II)

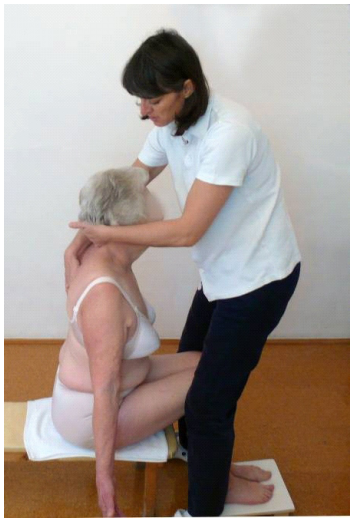
¿CÓMO SE LLEVA A CABO UN TRATAMIENTO DE RPG?

El tratamiento de RPG consiste en la realización de una serie de ejercicios de estiramiento global que van evolucionando desde una posición inicial casi sin tensión hacia una posición final de progresivo estiramiento. Esa posición final dependerá de cada persona. A estos ejercicios progresivos los llamamos posturas y son realizadas por el paciente de forma activa, guiado y corregido en todo momento por el terapeuta. Se suelen elegir para cada sesión como mínimo dos posturas. Algunas de estas posturas de trabajo se realizan sobre la camilla, tumbado o sentado, y otras se realizan de pie.

Las únicas herramientas utilizadas en los tratamientos de RPG son las manos del terapeuta. No se utilizan ni máquinas ni aparatos de ningún tipo. Los gestos de terapia manual que se realizan en un tratamiento de RPG son siempre suaves, aliviando las tensiones musculares, descomprimiendo las articulaciones, corrigiendo la respiración, etc. En ningún momento se realizan gestos bruscos, pasivos o inesperados por el paciente. El diálogo entre paciente y terapeuta es constante a lo largo de todo el tratamiento.

El tratamiento se realiza en sesión individual, con una duración aproximada de una hora, una sesión por semana (2 sesiones semanales en casos agudos), observándose mejoría ya desde las primeras sesiones. El tratamiento se programará en función de las necesidades de cada persona y de los resultados obtenidos.

Los objetivos a conseguir son: aliviar el dolor o los síntomas de forma duradera, evitar las compensaciones y corregir las deformidades.



Diversos momentos de un tratamiento de RPG



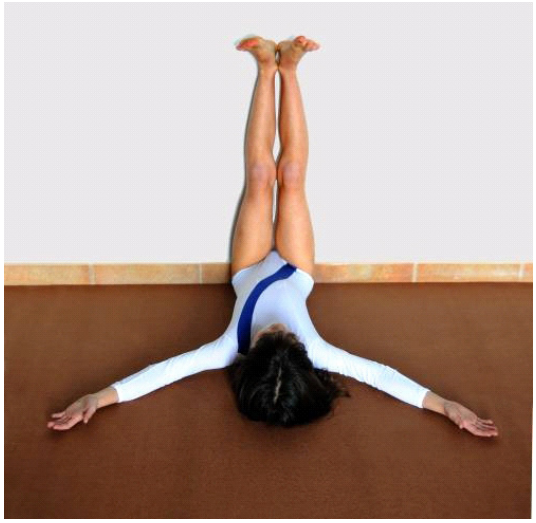


Reeducación Postural Global (II)

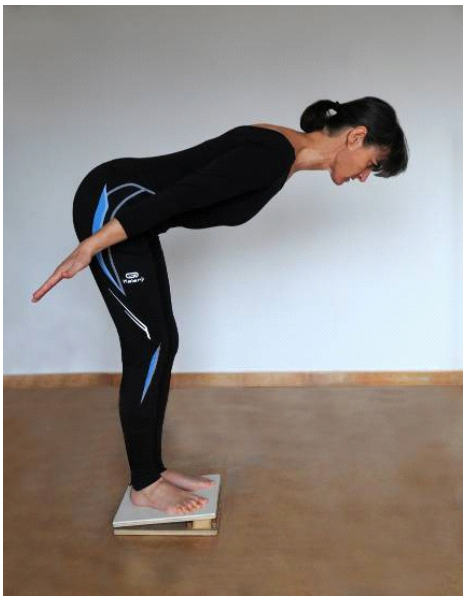
RESULTADOS

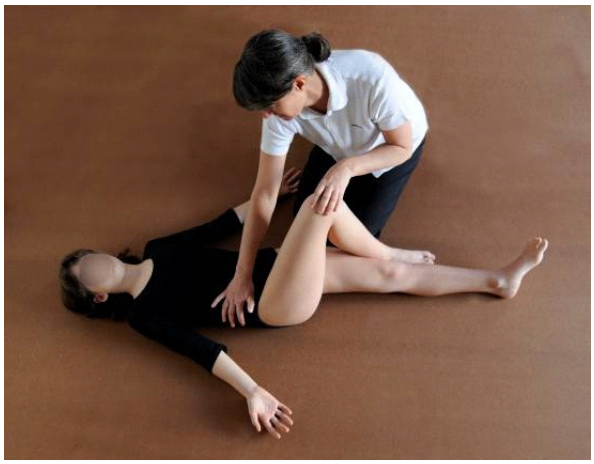
La RPG aporta innovaciones importantes respecto a la fisioterapia clásica, y es sumamente eficaz en el tratamiento, tanto de problemas morfológicos, como en síntomas o disfunciones agudas y/o crónicas.

STRETCHING GLOBAL ACTIVO (SGA)









El Stretching Global Activo (SGA) nace de la Reeducación Postural Global (RPG), siguiendo sus mismos principios. Consiste en la realización de ejercicios de estiramiento global cuando no sea necesario un tratamiento individual realizado por un terapeuta. Se utiliza en el campo de la prevención, mantenimiento, deporte, danza, etc.

Reeducación Postural Global (II)

La globalidad de los estiramientos propuestos por el SGA, su carácter activo, las suaves contracciones musculares que les acompañan, el cuidado de las articulaciones y de la respiración, ofrecen innovaciones importantes frente a los estiramientos clásicos.

Su prática conlleva importantes beneficios:

- Aumenta la elasticidad.
- Mejora la postura.
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Previene las lesiones.
- Previene las patologías laborales.
- Mantiene los efectos del tratamiento de RPG.

El SGA se puede realizar individualmente, por parejas o bien en grupo.

Más información sobre SGA en *www.sga.org.es*

Pilar Velasco Guillén
Fisioterapeuta

¿CÓMO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Si desea tener más información sobre este método, los cursos de formación, o conocer el listado de especialistas en RPG en España, puede entrar en la página Web de nuestra asociación o bien dirigirse a nosotros por correo electrónico o por teléfono.

asociación española RPG

www.rpg.org.es
asociación@rpg.org.es
Teléfono: 902 103 126

Neurociencia





Congreso Anual de Neurociencia

La 49ª edición del Congreso Anual de Neurociencia de la SfN (Society for Neuroscience), la asociación más importante en la materia a nivel mundial, se celebró el pasado año en Chicago en el mes de noviembre. Allí se dieron cita más de 30.000 personas entre profesionales, estudiantes e investigadores de todo el mundo, y se contó con figuras de primer nivel a cargo de diversas conferencias y sesiones plenarias.

Desde los ojos de una neófita en la realidad y los progresos de la ciencia base, la de las probetas, los microscopios y las centrifugadoras, la visión de pasillos y más pasillos de exposición de los resúmenes en forma de póster con que los investigadores presentan sus actuales líneas de trabajo y las conclusiones más o menos preliminares o definitivas resultan, cuanto menos, impactantes. Son miles las personas que acuden con la finalidad de hacer públicos sus progresos investigadores, así como de encontrar entre los presentes otros que, a pesar de las infinitas posibilidades de estudio que ofrece la neurología, centren sus esfuerzos en un objetivo similar, y de ese modo poder intercambiar información, direcciones de contacto o iniciar algún tipo de colaboración. Este es uno de los aspectos más interesantes, junto con las conferencias, del Congreso: hacer públicos los conocimientos obtenidos hasta la fecha para que otros puedan beneficiarse de ellos y sea, al final, la Ciencia misma la que se enriquezca de las aportaciones individuales. Cierto es que existen múltiples y muy extensas bases de datos informáticas que sirven a ese propósito sin desplazarse del laboratorio, pero se refieren sobre todo a trabajos ya publicados, con la consiguiente dilatación en el tiempo desde la obtención de resultados hasta que éstos ven la luz en forma de artículo, sin olvidar que la búsqueda bibliográfica supone un trabajo individual, que obvia la interacción personal entre los investigadores y pierde la lectura entre líneas que un artículo no muestra, encorsetados como están en unas pautas muy precisas para su publicación en las revistas de prestigio.

Al hilo de la exposición de pósters de la que hablaba, cabe otra reflexión que surge espontánea al recorrer los interminables pasillos de exposición, y es cuan poco sabemos de nuestro sistema nervioso en general, y del cerebro en particular. Cada grupo de investigación estudia una parcela infinitesimal de una sección minúscula de una región del cerebro en un momento dado, la reacción entre dos componentes de un tejido, las implicaciones de una sustancia en una parte de un proceso en el que intervienen miles de otras sustancias… Se estudia la anatomopatología de un tejido o una reacción química entre dos sustancias, por poner un ejemplo, y los resultados obtenidos no hacen sino abrir

Neurociencia

múltiples nuevas vías de investigación, y éstas otras, a su vez, y el proceso se multiplica por un número mayor de investigadores de los que se dejan ver en un evento como el que comentamos. El resultado, aparentemente, es que cada investigación, con suerte, arroja luz sobre el aspecto que estudiaba, pero desvela nuevas penumbras a su alrededor, de forma que parece imposible que el cerebro humano, en su estructura íntima y función última, llegue a ser conocido en su totalidad, al menos al ritmo que impone el método científico. Al fin y al cabo al cerebro se le suele llamar, precisamente, 'el gran desconocido', y no es de extrañar que gran parte de lo que sabemos de él se haya aprendido gracias a los efectos que tienen ciertas enfermedades, por accidentes que han afectado a unas u otras zonas del cerebro, o incluso por algún que otro golpe de suerte.







Chicago

Un evento de tanta repercusión requiere una organización y una inversión que tampoco pasan desapercibidos al asistente novel. No debe ser fácil ofrecer a tantas personas su propio espacio expositivo (compartido con otras muchas siguiendo un estricto horario de cesión) y, al tiempo, hacer que el conjunto de todos los trabajos resulte accesible y organizado, por no hablar del proceso previo de selección de los materiales enviados, distribución por temáticas, el transporte y acceso al recinto, etc. La puntualidad en las conferencias, la claridad de las indicaciones del personal y la facilidad de movimientos en el recinto (incluso desde el hotel), son el resultado de una gran inversión de tiempo, un gran esfuerzo de coordinación y, cómo no, de una notable inyección económica, y merece la pena reseñarlo porque un tráfico de 30.000 personas sin accidentes ni atropellos responde a un importante trabajo previo que se pone a prueba (y recoge sus frutos) en unos pocos días. Es, a mi juicio, muy importante ser conscientes de la oportunidad de asistir a una concentración de esfuerzos como esta (científicos, organizativos, individuales, etc.) y valorarla en la medida que lo merece. Incluso aunque la asistencia se compagine con algo de ocio y de turismo, hay mucho que aprender en una reunión de este tipo (sobre cerebro, el ser humano en general y sobre uno mismo en particular), como en tantas otras oportunidades de la vida.

Una última reflexión: los seres humanos buscamos la salud y alargar la vida del cuerpo (y la calidad de ésta) a toda costa, por lo que también he sido consciente en mi asistencia al congreso de que las investigaciones científicas requieren de ciertos sacrificios, lo que, para objetores de conciencia podría estar sujeto a mejora, aunque en este caso particular he preferido centrarme en los aspectos positivos, que son muchos y muy variados, del avance que para la sociedad de nuestro tiempo representa la ciencia, y en concreto, la neurociencia.

Ana Barnés
Psicóloga y enfermera.

El Templo

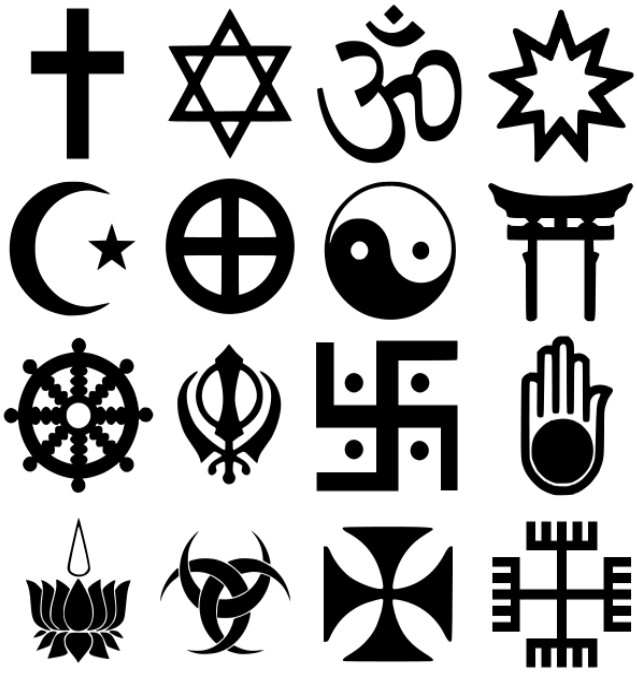
Desde hace mucho tiempo, casi todos los días, y hoy mismo, me hago la misma pregunta, sobre si creo o no en Dios y después de muchas reflexiones puedo afirmar que "Sí, creo en Dios".

Ahora me dirijo a ti que tienes esta revista entre las manos y me vas a perdonar si soy un poco directo:

¿Crees en Dios?

No, no me contestes, solo, si quieres, respóndete a ti mismo.

Si la respuesta es que *sí*, en este escrito tal vez encuentres algo que te guste, que te disguste o te induzca a pensar en lo que aquí se expone. En cualquier caso tienes una oportunidad para ello.



Si la respuesta es que *no*, en este escrito tal vez encuentres algo que te guste, que te disguste o te induzca a pensar en lo que aquí se expone. En cualquier caso tienes una oportunidad para ello.

Es decir, lo importante es que tienes esta revista entre las manos y estas dedicando un rato de tu tiempo a leer lo que otras personas piensan, hacen y sienten sobre temas de lo más variados, pero con un denominador común: ser útiles.

El Dios en el que creo no lo reduzco al Dios del Judaísmo, ni al Dios del Cristianismo, ni al Dios del Islam, ni al del Hinduismo, Bahaísmo, Animismo, Chamanismo, Sijismo, Mandeísmo, Neopaganismo, etc.… por solo nombrar una pocas religiones. Y sin embargo seguro que Dios está en todas ellas.

Por otra parte, resulta que he nacido en un determinado tiempo y en un determinado lugar, y no será por casualidad. Ese tiempo y ese lugar es el que tengo el placer de compartir contigo y está dentro de lo que se podría llamar cultura judeocristiana. A mí no me importa (incluso me gusta) pues, sin encorsetarme, me permite pensar libremente en temas religiosos y morales y puedo tener una relación con Dios bastante amigable.

Dicho todo esto, me gustaría que me siguieras en la tarea en que tanto tiempo me he ocupado para poder hacerme válido el concepto de *qué es Dios*. La definición más común de Dios es la de "*un ser supremo, omnipotente, omnipresente y omnisciente.* ***Creador*** *y Protector* ***de todo***". Observa que he resaltado en negrita las palabras "***Creador…de todo***". ¿Qué significa esto? Según yo lo veo, parece claro que Dios creó todo, y antes de Él no había nada que no fuera Él. No tiene ni principio ni final. Así que a mí no me cabe en la cabeza un Dios que no sea Todo e Infinito.

Bueno, pues si yo no estoy muy equivocado y Dios creó todo, y antes de que Él lo creara no había nada, mi siguiente pregunta es… ¿con qué creó Dios todo? La respuesta que a mí más me convence, compartida por más personas de diferentes épocas, es que Dios creó TODO con lo único que tenía, A SÍ MISMO.

A mí me gusta pensar que todo lo que me rodea, lo que veo y lo que no veo, lo que conozco y lo que todavía no he aprendido, e incluso tú y yo, somos parte de Dios. Somos Dios en un nivel de manifestación distinto al de un animal

o una planta o una piedra, pero todo es parte de Dios, porque no hay nada fuera de Él. Si hubiera algo fuera de Dios ya no sería Dios.

Sigo con mis reflexiones. Espero que me sigas y que te intereses. Otra cosa será que estés de acuerdo conmigo o no, aunque ya hemos quedado en que eso no es lo importante.

Voy a exponerte mi idea sobre cómo se manifiesta Dios en eso que llamamos *Hombre*. Según lo veo, dentro del concepto Hombre, Dios se manifiesta en distintos niveles: el físico, el psíquico y el espiritual.

A estas alturas del escrito todavía me surge una nueva pregunta: ¿Cómo llamamos al lugar en el que se manifiesta la esencia más pura de Dios? Muy bien, a ese lugar lo podemos llamar TEMPLO. Entonces se me ocurre que nuestro cuerpo, todo él parte de Dios y receptáculo del Alma, es un TEMPLO.

Y ahora me gustaría que por un instante meditáramos sobre esta idea: "**TODOS SOMOS TEMPLOS DONDE MORA EL MISMO DIOS**". Asusta y emociona un poco esa idea. Pero no hay por qué preocuparse porque Él mismo a lo largo de los siglos y sirviéndose de diversos medios, nos ha ido dando pistas de cómo manejar esa realidad.

Jesús de Nazaret, por quien siento especial predilección, en lo que viene a ser una trascripción de sus enseñanzas, es decir en los Evangelios, se relata un pasaje, que, como poco, resulta curioso. Me refiero a aquel en el que expulsa a los vendedores, cambistas y comerciantes del Templo de Jerusalén (Juan 2, 13-25). Al margen del hecho más o menos real que narran los Evangelios, a mí me gusta buscar el simbolismo que pudiera haber detrás de una primera lectura.

Al principio del párrafo se dice que Jesús "Encontró en el templo a los vendedores de bueyes, de ovejas y de palomas…". Sabiendo que en el Templo de Jerusalén había un lugar para vender y comprar estos animales, que serían destinados al sacrificio, he intentado buscar un significado simbólico que se les pueda dar a dichos animales.



El buey suele simbolizar la naturaleza más terca, animal y orgullosa del hombre, aquella que hay que dominar para poder instalarse en la Conciencia Superior. Incluso en la iconografía taoísta, a Lao-Tsé se le representa subido en un buey al que domina y dirige. El hecho de que en el templo se estuviese comerciando con ese animal y que Jesús expulsara a quien esto hacía, nos quiere transmitir que la consecución de la Conciencia Superior no se puede ni comprar ni vender, que la tenemos que conseguir cada uno de nosotros con nuestro propio esfuerzo, por el camino que cada uno considere que es el más adecuado para él. Nos quiere decir que desconfiemos de los que nos aseguran que con el pago del importe correspondiente, tendremos asegurada la Felicidad Eterna, el Cielo, el Nirvana…

El Templo



La Vida, tal y como la organizó Dios es Perfecta y cuando se vive según las leyes de armonía y bondad con las que fue creada, siempre nos conducirá a una elevación de nuestra condición humana y por lo tanto a un acercamiento al conocimiento directo de lo que somos, es decir, parte de Dios. El problema nos surge cuando queremos engañarnos y por lo tanto engañar a Dios, buscando atajos. También se me ocurre que yo muy a menudo intento comprar, vender y chantajear con emociones, ideas, sentimientos, miedos… Y eso lo hago, y quizás lo hagamos todos en el Templo que somos, en la parte más Sagrada donde mora quien nos creó y del que somos parte.

La oveja y el cordero pueden representar, según quien lo interprete, la pureza o la obediencia ciega y carente de inteligencia. Podemos quedarnos con cualquier interpretación. En cualquier caso el concepto que le asignemos (obediencia ciega, pureza…) no está sujeto a comercio, nadie puede comprar la obediencia con la promesa de que conseguirá un mayor nivel de conocimiento, de conciencia o de salvación. Y desde luego, nadie te va a vender Pureza, que solo con nuestro esfuerzo, meditación y estudio podemos conseguir, como la consiguieron los grandes Maestros de la Humanidad.

Por último, *la paloma, si es blanca,* puede representar pureza. Cuando la paloma regresa a Noé con una rama de olivo (símbolo de la Paz), éste abandona el Arca, (que puede simbolizar el cuerpo que nos ata y nos limita) y se posa en el Monte Ararat, punto que se alza por encima de las aguas y que representaría nuestra más elevada conciencia. Con esto tampoco se puede comerciar.

Jesús nos enseña que debemos ser enérgicos a la hora de expulsar de nosotros mismos esa mentalidad de comerciantes, de cambistas y contratistas. No hay atajos para volver al sitio de donde salimos. Lo que hay es un camino maravilloso lleno de armonía y amor llamado Vida.

Para terminar quiero proponer una última idea recordando el platillo donde, durante la misa en el rito católico, se coloca la Hostia o Cuerpo de Cristo que se llama PATENA. Hemos oído muchas veces la expresión "limpio como una patena". Pues ojalá que en nuestra vida diaria seamos capaces de convertir nuestra condición humana en una patena, que de pura limpieza, sea merecedora de albergar al mismísimo Dios.



Miguel Ángel Reyes
Funcionario
Practicante de Yoga

Alumnos del IES Julio Rey Pastor visitando la asociación Diatikiya Loló





El martes 23 de Junio de 2009 fue un día muy significativo para nosotras ya que descubrimos el otro lado de la vida. El lado más humilde y nos dimos cuenta, gracias a esto, que tenemos que agradecer a Dios por todo lo que nos dio ya que hay gente que no tiene ni la mitad de lo que nosotros tenemos y sin embargo, no se queja, simplemente se conforma con vivir la vida disfrutando de las cosas más pequeñas e insignificantes.

Este día fuimos un grupo de alumnos del *Instituto Julio Rey Pastor* junto con la profesora de Griego de dicho Instituto (Ana Felipe) a una organización que ayuda a inmigrantes sub-saharianos (*Diatikya Loló)* brindándoles comida, apoyo y enseñándoles nuestro idioma para que puedan en un futuro realizar diferentes trabajos sin ningún problema.

Los alumnos colaboramos llevando distintos alimentos a esta asociación, recolectados anteriormente en el Instituto. También les llevamos un pequeño detalle de nuestra parte con el fin de aportar nuestro granito de arena en esta causa.

Nos alegramos mucho contemplando sus caras felices al ver los distintos alimentos.

En muestra de gratitud, nos dieron a conocer parte de su cultura, tocando para nosotros música con unos instrumentos propios de su país. ¡Hasta nos enseñaron a tocarlos, fue muy divertido!

Ojalá vayamos de nuevo para poder colaborar otra vez, pero, sobre todo, para poder ver devuelta esa felicidad en sus rostros, que para nosotras, es lo más importante.

Sofía Ilha y María José Blázquez





CURSO DE EDUCACIÓN SATHYA SAI EN VALORES HUMANOS



Durante los días 26-27-28 de febrero se ha celebrado en nuestra ciudad el ***Curso de Educación en Valores Humanos, Nivel Introducción – Módulo 2***, impartido por miembros del *Instituto Sathya Sai de Europa del Sur* y por miembros del *Equipo Nacional de Educación Sathya Sai de España*. Han asistido muchas personas de Albacete y de otros puntos de España para continuar el trabajo iniciado en octubre de 2009. El programa ha constado de una serie de conferencias.

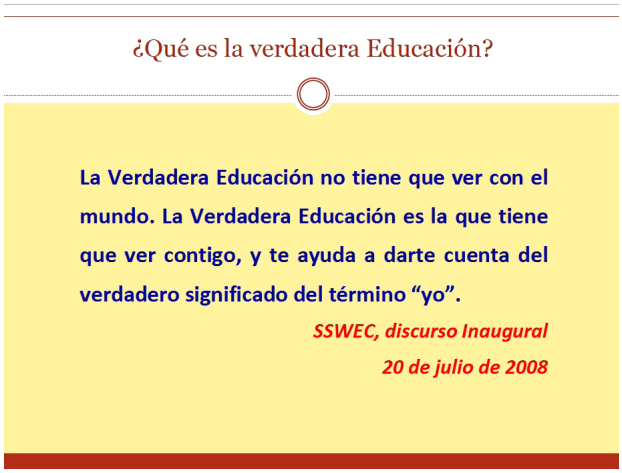
El curso ha sido impartido por el equipo de formadores que se está creando en la península desde hace ya algunos años, bajo la supervisión de *George Bebedelis*, de Grecia, quien también participa como formador del *Instituto de Educación Sathya Sai del Norte de Europa* y es actual responsable del *Área de Formación del Instituto de Educación Sathya Sai del Sur de Europa*. En este Módulo 2 hemos contado también con la profesora alemana *Petra Vonkalli*.

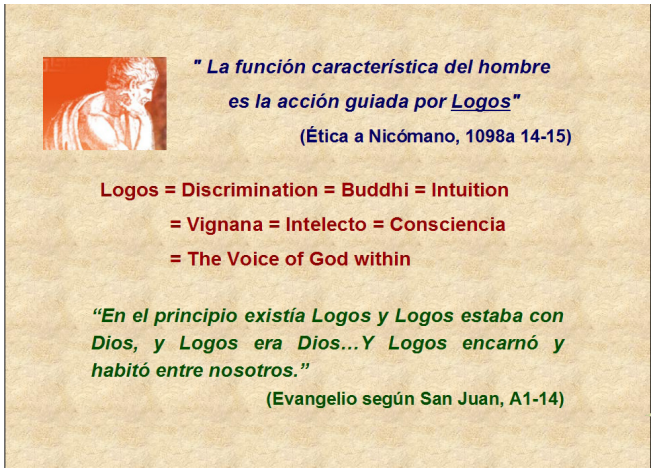


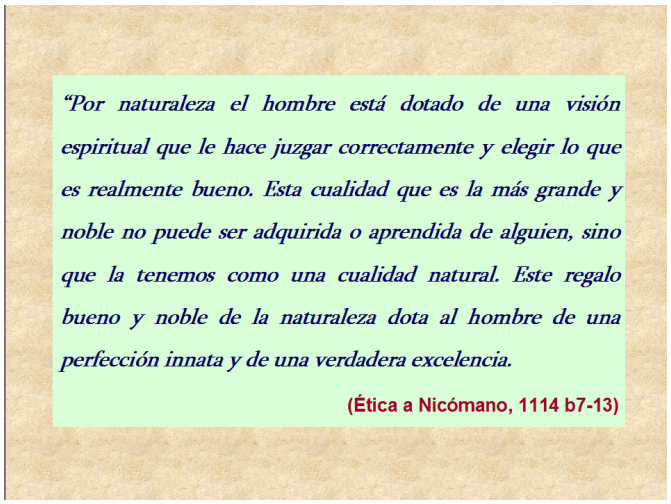


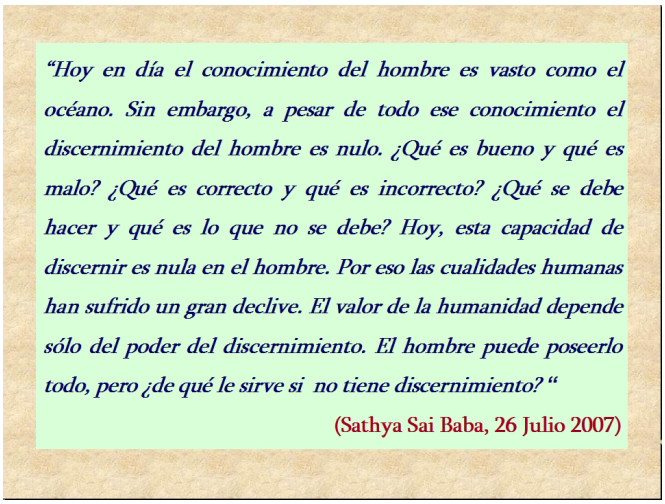


El curso se ha centrado en el desarrollo de enseñanzas relacionadas con contenidos vinculados a los que aparecen en alguna de estas citas:









Profesores que asistieron al anterior módulo han comentado que ya están impartiendo algunas de las enseñanzas en los centros educativos en que trabajan.

Todo el curso ha transcurrido en un ambiente de armonía y los alumnos han mostrado gran interés en los temas expuestos, participando con atención cuando han sido requeridos en demostraciones prácticas de los contenidos. Las personas que han venido de fuera han quedado gratamente sorprendidas por la hospitalidad de los albaceteños, por lo que han manifestado su intención de continuar con los siguientes módulos en nuestra ciudad.



El viento se apacigua.
Como el tiempo, parece dilatarse
en el espejo blanco del silencio.
Sólo un rumor se escucha en la queja
de este río abatido entre las sombras.

Una armonía inconcebible afirma
cada ángulo y recodo,
cada oquedad surgida de un quebranto,
cada escalón del frío:
agua coagulada en cada veta.

Inquietud apacible,
tejedora de témpanos
es la nieve reciente recostada
en el hielo perpetuo,
adherida a la cumbre de este templo
que sustenta la bóveda acendrada
encendida sobre él.



Foto: Alo

Texto: Llanos Monteagudo

SALUD



Qi gong en el Templo de la Nube Blanca, Beijing

Hace unos años, haciendo voluntariado en el *asilo de San Antón*, una religiosa recientemente fallecida, en una conversación sobre el tema de la salud me dijo: "Yo, cuando estoy enferma, no tengo ganas ni de rezar". La frase me impactó, porque percibí en ella una gran enseñanza.

Desde hace mucho tiempo me ocupo en el tema de la salud: vida saludable, terapias naturales, medicina preventiva, en fin, pongo en práctica lo que creo que es responsabilidad personal para evitar una serie de males, tener buena salud y, en definitiva, poder liberar el sufrimiento.

En la antigüedad, sabios en diferentes culturas, coincidieron en un concepto amplio y sencillo: cuerpo sano y mente sana. Por tanto, la primera parte en esta responsabilidad está directamente relacionada con el cuerpo. En este sentido la elección correcta de los alimentos y la comprensión de que comemos para nutrirnos es fundamental. Creo que la palabra que mejor puede definir la correcta alimentación corporal es la moderación. Por supuesto que conocer los nutrientes que componen los alimentos hace posible el equilibrio en la dieta y en el resultado final de la nutrición.

Por otro lado, en la sociedad actual es bien patente que la ansiedad, la tensión o el temor, son causa de desequilibrio físico o enfermedad. Aún falta maduración para aceptar socialmente que los malos pensamientos, la ira o la enorme codicia para tener más en todos los sentidos, dañan también de forma notable el cuerpo.

Emociones asociadas a formas de pensamiento egoístas o erróneas bloquean la energía, el correcto fluir entre las energías del cuerpo y del cosmos, creando desajustes que antes o después se manifiestan en enfermedad.

Pienso incluso que nuestra genética viene ya tarada, impregnada de tantos errores que hace evolucionar directamente las mismas enfermedades que han padecido nuestros antepasados, y es posible que aún dedicando toda la vida presente a ello, esta sea muy corta para enmendarlos.

A pesar del tiempo que llevo esforzándome en esta dirección, los resultados en ese sentido son aparentemente escasos. No puedo decir hasta la fecha que me haya liberado de los "males familiares", aun habiendo ido paralelamente trabajando con el cuerpo y la renovación de la mente.

Es quizá esta sensación de pocos logros la que me está dando la clave para poder comprender uno de los sentidos más profundos de la salud.

A nivel físico puede ser algo simple pero difícil: que todas las energías estén equilibradas y obren en conjunto, es decir, en orden, dando entonces la sensación de que todo está en su sitio, incluido nuestro propio lugar en la naturaleza.

Con buena salud uno puede viajar en todos los sentidos, investigar y trascender limitaciones. Es imprescindible para buscar el progreso espiritual, como pensaba la hermana, y en todos los asuntos del mundo.

Aunque he experimentado que la enfermedad es un buen maestro, sobre todo en el aspecto de ganar humildad y comprensión de que no somos el cuerpo, ***la salud es el requisito básico en este mundo para avanzar con libertad incesantemente hacia delante.***

Proco



Parque en Beijing

LOS MAYORES...

Recientemente hemos recibido a través de unos amigos de India un escrito muy revelador sobre lo que supone ser mayor. Aprovechamos la ocasión para publicarlo junto a la carta que nos ha mandado el nieto de una compañera nuestra de Tai-Chi. En él recuerda a su abuelo recientemente fallecido. Al leerlo comprobamos la gran influencia que los abuelos ejercen en sus nietos.

Todo ello nos lleva a constatar que, efectivamente, el mundo puede beneficiarse mucho con las aportaciones de las personas mayores.



Practicantes de Tai-Chii de la Calle Ávila. Visita a Fátima (Portugal)

Generalmente, la gente cree que 70 años es como el fin del lapso de la vida de un individuo. Pero hay otros hitos como los 80, 90, y 100 años que también se pueden cruzar en la vida. De hecho el entusiasmo, el aliento y la fuerza vital aumentan después de cruzar los 70. Es sólo después de los 70 cuando las facultades mentales y la fuerza átmica se expresan en toda su medida.

Las facultades mentales, la fuerza divina y la de voluntad en una persona se manifiestan plenamente después de los 70 años y lo impulsan a ponerle una nueva meta a la vida. Como resultado, estas personas mayores podrán contemplar y explorar los secretos de la vida. La fuerza divina latente en estas personas está más allá del alcance de los jóvenes.

Hoy en día los mayores son ignorados, se los considera inútiles para la sociedad. Esto no es correcto. La fuerza y energía latente en ellos no se encuentra en los jóvenes. Si desean emprender cualquier nueva actividad, será provechosa solamente si se dejan guiar por los mayores y siguen sus pasos. La verdadera fuerza de las personas mayores reside en su sabiduría y nobles pensamientos. Para las generaciones jóvenes estos ideales resultan muy valiosos.

El mundo puede beneficiarse mucho de las personas mayores. Hay un inmenso poder en ellos que puede ser canalizado para el bien de la sociedad. Si analizáramos cuidadosamente las acciones de los mayores, cada una de ellas resultaría estar llena de propósito, nobles cualidades y naturaleza divina. De hecho, nadie puede igualar su vida sistemática y su estricta disciplina. El florecimiento de su intelecto y las divinas cualidades en ellos anunciarán una nueva y significativa vida para la humanidad.

FUENTE DE SABIDURÍA



Visita al Teatro Romano de Mérida

Querido abuelito Antonio:

GRACIAS porque has sido nuestro mejor maestro. Nunca nos has contado cuentos, pero sí muchas historias: de trenes, de tus padres y hermanos, de tu infancia y juventud, de tus amigos…

GRACIAS por hacernos escuchar música clásica y deleitarnos con las zarzuelas, que tanto te gustaban.

GRACIAS por contagiarme tu pasión por el fútbol. Recuerdo cuando nos recitabas con tu buena memoria las alineaciones de muchos equipos. ¡Cuántos partidos hemos visto juntos! Tú eras del Real Madrid, pero decías que antes de nada estaba tu Albacete Balompié.

GRACIAS por enseñarnos tanta geografía, vivida en tus viajes con la abuela por treinta y tres países de todo el mundo.

Y sobre todo, abuelo, GRACIAS por permitirme disfrutar del privilegio de haberte tenido tantos años, de haberme comprendido, de haberme escuchado, de darme tantos buenos consejos. Sabemos que ahora estás viendo el mejor partido de tu vida.

Te queremos mucho abuelo, y siempre estarás con nosotros. Tus cuatro nietos: Aitor, Marta, Lucía y Victoria.

Albacete, 2 de octubre de 2009

El animal doméstico



Hace años que observo atentamente el comportamiento de mi gata *Laia*. El caso es que llevaba un tiempo –desde que empezó hacer tanto frío- empeñada en entrar y salir una vez tras otra a la terraza: maullaba con insistencia para que le abriera la puerta y, cuando me desesperaba, le abría, salía, estaba un minuto y empezaba a maullar compulsivamente, esta vez para que le abriera la puerta y poder entrar. Me volvía a desesperar con sus maullidos. Le abría y entraba. A los cinco minutos, vuelta a empezar… ¡Quería volver a salir! Y yo, aún tratando de ser civilizado, alguna vez hasta pensé en tirarla por la ventana –vivo en un sexto piso- Pero luego, claro, es tan simpática, tan elegante, tan zalamera... Me lanza dos maullidos *palustreros* y me descuajo. "¡Ay la gatita, qué guapa!" acabo diciéndole.

Pero hace poco me armé de valor y de paciencia: "no pienso abrirle la puerta", me dije, "ya está bien de aguantar sus caprichos". Después de muuuuucho rato insistiendo, y para mi asombro, se cansó, dejó de maullar, se retiró de la puerta y se durmió tranquilamente en su cesto. La escena se repitió unas cuantas veces más: ella que quería entrar y salir mientras que yo me mantenía firme en mi decisión de no ceder ante un comportamiento tan antojadizo. Al cabo de unos días dejó de repetir esta conducta definitivamente…

A todas estas, me he ido dando cuenta de que hay una parte de mí que se comporta exactamente igual que la gata. Y otra parte que lo hace exactamente igual que su amo, o sea, igual que yo. Me explico.

Por un lado está esa parte caprichosa, que *maúlla* deseos y urgencias que requieren satisfacción inmediata. Se trata, normalmente, de asuntos relacionados con la autocomplacencia: comida, sexo, comodidad, lujo, entretenimiento… Por otro lado está la parte controladora, reflexiva, con un fuerte interés por hacer lo correcto, lo que ayude a la maduración y al crecimiento personal.

Mientras una dice que me quede en la cama, el otro quiere que me levante porque hay mucho que hacer; mientras una me pide un plato más, el otro me señala con acierto que ya he comido lo necesario; mientras la primera me urge para que cambie de coche, el segundo me recuerda que el que tengo todavía funciona muy bien; mientras una me exige alabanza y reconocimiento, el otro me hace ver que lo único importante es la humildad, la abnegación y el trabajo … y así constantemente, con muchos, muchos asuntos.

El animal doméstico

Partiendo de todo lo anterior, observo con cierto asombro la lucha de *dos aspectos en mi personalidad*: uno egoísta, autosuficiente e irreflexivo; otro reflexivo, bondadoso y expansivo. Ahí están los dos, uno frente al otro, en batalla permanente. Y siempre, en cada episodio de confrontación, hay un vencedor y un vencido, como en todas las guerras. Pero al final de cada batalla nada es ya como era antes: la situación de partida se ha modificado, *ha evolucionado* en uno u otro sentido. En relación con esto, y hasta donde ahora puedo ver, los deseos deben ser atendidos, aunque con control y dirección. Pero *la vida* debería ser guiada por la reflexión y no por la urgencia. En caso contrario, nos dejaríamos arrastrar exclusivamente por el impulso de la naturaleza, perdiendo así la libertad, convirtiéndonos en esclavos del capricho y desperdiciando esta maravillosa oportunidad de evolucionar que nos ofrece *la Vida*.

Conforme voy escribiendo me asalta una nueva idea que deberé perfilar en el futuro con mayor rigor del que ahora puedo aportar: *por encima de esta personalidad mía observada, necesariamente debe haber una entidad que la observe (no puede existir "lo observado" sin "el observador")*. Dicha entidad, situada al margen de disputas, de pleitos o enredos, tan solo presta atención, de manera distante y neutral, a este ir y venir de la personalidad. Por lo cual deduzco que para superar los conflictos internos, para alcanzar la paz, será necesario identificarse con esa parte que observa y no con alguno de los bandos que disputan.



En conclusión, si dejamos que el animal doméstico haga su voluntad, nuestro hogar se convierte en un caos.

Avanzamos mucho cuando somos capaces de educarlo, de dirigirlo con órdenes sencillas, repetidas y coherentes, de tal manera que se genere una convivencia productiva y gratificante.

Pero solo llegamos verdaderamente *a lo que es* cuando conseguimos instalarnos al margen tanto de nuestra animalidad como del yo consciente que pretende encauzarla.

Javier Gómez Torres
Profesor de Secundaria.

Wubaomen Qi gong:

medicina del aire



"Un viaje de mil leguas comienza con un paso"

Lao Tzu, ***Tao Te Ching***

$E = mc^2$

"Lo que viene a decir la ecuación, en términos más simples, es que masa y energía tienen una equivalencia. Son dos formas de la misma cosa: energía es materia liberada; materia es energía esperando suceder"

Bryson, B., Breve historia de casi todo (2003:123)

En sentido literal Qi gong quiere decir trabajar con la energía (Qi). Este es un concepto fundamental en el pensamiento tradicional chino, ligado a otros como armonía o relajación, y es inseparable del taoísmo. De hecho, miles de años antes de que Einstein en su famosa ecuación estableciese una relación entre la materia y la energía, los chinos ya eran conscientes de la energía que se encuentra en todas las cosas y en concreto de la que anima al hombre como ser viviente.

Pensaban que es preciso lograr la armonía entre cuerpo, espíritu y energía. Desde el punto de vista material lograr este equilibrio garantiza la salud. Las prácticas asociadas al Qi gong ayudan por tanto a promover el bienestar físico, pero su alcance no se limita a esto sino que también permiten llegar al conocimiento y finalmente alcanzar el pleno desarrollo espiritual a partir de un proceso de transformación personal.

Se trata de un conjunto de técnicas de respiración, movimiento e incluso automasaje, y en un sentido completo, implica un auténtico estilo de vida. Sin embargo, no hace falta conocer o aceptar todas las bases de la filosofía taoísta para poder iniciarse en la práctica del Qi gong. Ni siquiera es preciso tener en mente todo el proceso de perfeccionamiento al que aspira. Antes bien, como algunos maestros proponen, es mejor empezar por el nivel más elemental, aquel que se dedica a potenciar la salud y el bienestar corporal, e iniciarnos en la percepción y el control de la energía que está tanto dentro como fuera de nosotros. Practico Qi gong desde hace sólo unos pocos meses, y por tanto soy una principiante en estas técnicas tan amplias. Sin embargo intentaré sintetizar las causas por las que me atrajo, el interés que tiene para mí y lo que creo puede aportar para el cuidado del cuerpo.

武保門氣功

1) *Redescubrir la respiración*

El Qi gong es una técnica centrada en la respiración. Este hecho se da también en técnicas orientales como tai-chi o yoga, o en terapias psico-físicas más cercanas a nuestra cultura. El control de la respiración, y la conciencia de ella, son también esenciales para la meditación o, sin ir más lejos, para la relajación y el control del estrés.

La respiración es quizá la gran olvidada entre las funciones vitales. Dedicamos mucho tiempo y recursos a garantizarnos una abundante comida y bebida, o a preparar un lugar apropiado para dormir, pero no nos ocupamos en la misma medida de respirar, ya que lo hacemos de forma automática. Sin embargo es absolutamente imprescindible para nuestra vida, ya que aunque podemos estar muchos días sin comer, muchas horas sin beber o sin dormir, sólo somos capaces de resistir unos escasos minutos sin respirar. Más aún, la forma en que lo hacemos afecta a nuestros órganos, a nuestro comportamiento, a nuestra forma de hablar…

Personalmente este es para mí uno de los atractivos del Qi gong: se basa en el trabajo de la respiración, y en las posibilidades que esto puede abrir.

2) *Favorecer la relajación*

Antes de iniciar una sesión se requiere un estado de concentración en calma, sin tensión, y sobre todo sin trabajo mental, que es el mismo que se necesita para la relajación. Dejarse llevar suavemente por cierto "adormecimiento" consciente es el primer paso para la práctica del Qi gong. Esta es otra de sus principales ventajas: me obliga a un ritual diario de relajación (no siempre bien conseguido, eso sí), y supone un tiempo de pausa, en el que deliberadamente rebajo las revoluciones de mi ritmo diario.



Curso de Wubaomen Chikung, Albacete 2009

Wubaomen Qi gong:

medicina del aire

3) Controlar la mente, flexibilizar el cuerpo

El trabajo que propone el Qi gong tiene que realizarse siguiendo un estilo propio, e implica el cultivo de una actitud, muchas veces repetida, pero que cuesta, primero, comprender y luego aplicar. Según esto ante el conflicto al que nos enfrentamos en la vida diaria se propone la no-resistencia y se señala la imagen del agua con su capacidad de adaptación y el fluir de las corrientes como la respuesta más apropiada para el hombre. Esta actitud abierta, flexible, alejada de la tensión y del esfuerzo estéril, es otra de las enseñanzas del Qi gong. Con esta disposición puede conseguirse el control mental y corporal que se necesita para una práctica útil.

4) Tomar conciencia del cuerpo y de su conexión con la naturaleza

Como otras disciplinas orientales, es un método que ayuda a comprender la unidad del ser humano, y la relación entre cuerpo, mente y espíritu. El Qi gong se puede practicar en reposo y también en movimiento; en este caso, el cuerpo se mueve lentamente, de forma suave y sin rigidez. En ambas modalidades, requiere un ejercicio de introversión (que implica volver la mirada hacia dentro), pero al mismo tiempo se utiliza la energía del exterior, la que procede del exterior, ya que el Qi gong nos puede conectar con todas las energías (¿qué si no es ese intercambio de energía que realizamos con la respiración?).

Dedicar unos minutos al día a buscar un estado de serenidad y tomar conciencia de esta integración es un ejercicio que me parece positivo, y que abre otras perspectivas (en mi caso, sólo apenas vislumbradas), para afrontar la actividad cotidiana.

5) Mejorar la salud y potenciar el bienestar

Permitirnos dedicar unos minutos diarios a respirar con conciencia incide en el bienestar del cuerpo, ya que mejorar la técnica respiratoria permite absorber más cantidad del oxígeno que llega a la sangre, y favorece la circulación. Además de entre las múltiples escuelas que existen, una de ellas, origen de este artículo y método que practico, el Wubaomen Qi gong, del maestro Sun Junqing, propone un programa práctico para potenciar la salud y fortalecer la capacidad natural de curación del cuerpo.

Desde mi punto de vista, incluir el Qi gong en la rutina diaria es un hábito saludable. Lo interpreto como una inversión en Salud. Frente al desgaste diario, a medio o largo plazo, puede ayudar a contrarrestar el efecto negativo de otras costumbres o malos hábitos, o paliar las consecuencias del estrés con el que convivimos.

6) Sólo hay que empezar

Iniciarse en las técnicas del Qi gong es sencillo. No hay nada extraordinariamente difícil y sólo requiere unas prácticas que son tan habituales como respirar o mover nuestro cuerpo de forma suave y pausada. No se requiere de equipamiento, ni una preparación especial, ni siquiera un espacio particularmente grande (un pequeño rincón de nuestra casa vale, aunque personalmente prefiero un parque o jardín, o un entorno natural). Esta es otra de las características que más me gustan del Qi gong: ya disponemos de

Wubaomen Qi gong:
medicina del aire

todo lo que hace falta para ejercitarse, porque el cuerpo y el aire que nos rodea son las herramientas…

Ahora bien, no es fácil avanzar en su dominio, por eso es bueno empezar en grupo, y compartir las primeras experiencias, para aprender los principios del Qi gong, para aprender a trabajar con la energía, a recargar las baterías y ganar en vitalidad y bienestar. Los que dominan esta técnica hablan de muchas más posibilidades, pero como todos los largos viajes, este también empieza por un pequeño paso.

Un ejercicio sencillo para empezar: método de Qi gong para llenar los pulmones.

Levantar las manos hasta la altura del pecho, con las palmas vueltas una frente a otra (y los codos flexionados de una forma natural). A continuación, mientras se inhala lentamente por la nariz, separar despacio las manos, absorber la energía por el centro de las palmas e imaginar que desde ahí recorre los brazos, los hombros y el cuerpo hasta llegar al centro de garvedad. Al inhalar se debe expandir la parte inferior del abdomen.

Después, exhalar muy lentamente por la boca, al tiempo que se acercan las manos de modo que vuelvan a quedar delante del pecho, y proyectar la energía desde el centro de gravedad hasta la palma de las manos. Cuando se exhala se contrae la parte inferior del abdomen.

Esta secuencia se repite cinco veces.

Extraído de:

Sun Junqing (2007), El Wubaomen Chikung: un método para la salud (Un modo de vivir y alcanzar la felicidad), Madrid, Ediciones Tao, p. 58-59.

Carmen García
Profesora de Geografía



Curso de Wubaomen Chikung, Albacete 2009

LA SALUD



OBJETIVOS

Valorar un estado saludable (física, mental y emocionalmente).
Prevenir malos hábitos escuchando a nuestro cuerpo, serenando nuestra mente y controlando nuestras emociones.
Edad: De 10 a 14 años.

ARMONIZACIÓN

Adoptamos una postura cómoda y una actitud relajada y realizamos tres respiraciones completas: inspiramos lentamente, mantenemos un instante el aire y luego espiramos también lentamente. Podemos realizar la inspiración en cuatro segundos, mantener el aire dos segundos y espirar en otros cuatro. Al finalizar las tres respiraciones dejamos que el aire entre y salga a su ritmo. Así recuperamos la armonía y el equilibrio.

FRASES

Mens sana in córpore sano (máxima de Juvenal que se emplea en sentido literal de "mente sana en cuerpo sano" y además para indicar que el cuerpo sano ayuda a sostener el espíritu).

CUENTO

Hace muchos, muchos años, todas las personas estaban fuertes y sanas. Hacían comidas muy variadas, y les encantaban la fruta, las verduras y el pescado; diariamente hacían ejercicio y disfrutaban de lo lindo saltando y jugando. La tierra era el lugar más sano que se podía imaginar, y se notaba en la vida de la gente y de los niños, que estaban llenas de alegría y buen humor. Todo aquello enfadaba terriblemente a las brujas negras, quienes sólo pensaban en hacer el mal y fastidiar a todo el mundo. La peor de todas las brujas, la malvada Caramala, tuvo la más terrible de las ideas: entre todas unirían sus poderes para inventar una poción que quitase las ganas de vivir tan alegremente. Todas las brujas se juntaron en el bosque de los pantanos y colaboraron para hacer aquel maligno hechizo. Y era tan poderoso y necesitaban tanta energía para hacerlo, que cuando una de las brujas se equivocó en una sola palabra, hubo una explosión tan grande que hizo desaparecer el bosque entero.

La explosión convirtió a todas aquellas malignas brujas en seres tan pequeñitos y minúsculos como un microbio, dejándolas atrapadas en el líquido verde de un pequeño frasco de cristal que quedó perdido entre los pantanos. Allí estuvieron encerradas durante cientos de años, hasta que un niño encontró el frasco con la poción, y creyendo que se trataba de un refresco, se la bebió entera. Las microscópicas y malvadas brujas aprovecharon la ocasión y aunque eran tan pequeñas que no podían hacer ningún daño, pronto aprendieron a cambiar los gustos del niño para perjudicarle. En pocos días, sus pellizquitos en la lengua y la boca consiguieron que el niño ya no quisiera comer las ricas verduras, la fruta o el pescado; y que sólo sintiera ganas de comer helados, pizzas, hamburguesas y golosinas. Y los mordisquitos en todo el cuerpo consiguieron que dejara de parecerle divertidísimo correr y jugar con los amigos por el campo y sólo sintiera que todas aquellas cosas le cansaban, así que prefería quedarse en casa sentado o tumbado.

Así su vida se fue haciendo más aburrida, comenzó a sentirse enfermo, y poco después ya no tenía ilusión por nada. ¡La maligna poción había funcionado! Y lo peor

LA SALUD



de todo, las brujas aprendieron a saltar de una persona a otra, como los virus, y consiguieron que el malvado efecto de la poción se convirtiera en la más contagiosa de las enfermedades, la de la mala vida.
Tuvo que pasar algún tiempo para que el doctor Sanis Saludakis, ayudado de su microscopio, descubriera las brujitas que causaban la enfermedad. No hubo vacuna ni jarabe que pudiera acabar con ellas, pero el buen doctor descubrió que las brujitas no soportaban la alegría y el buen humor, y que precisamente la mejor cura era esforzarse en tener una vida muy sana, alegre y feliz. En una persona sana, las brujas aprovechaban cualquier estornudo para huir a toda velocidad. Desde entonces, sus mejores recetas no eran pastillas ni inyecciones, sino un poquitín de esfuerzo para comer verduras, frutas y pescados, y para hacer un poco de ejercicio. Y cuantos pasaban por su consulta y le hacían caso, terminaban curándose totalmente de la enfermedad de la mala vida.

La poción de la mala vida,
P.P. SACRISTÁN

CANCIÓN

Vida sana

Yo no fumo marihuana,
ahora hago dieta
a base de manzana.
Yo no estoy picoteando todo el día
ahora tomo Actimel
para cuidar mi vida

ay ay ay que vida sana
ay ay ay que vida sana

Ya no estoy tirado
haciendo nada
ahora hago ejercicio,
voy al parque España.
Yo no estoy escuchando
a los Ramones
ahora todo el día yo escucho
Miranda! auuu!

ay ay ay que vida sana
ay ay ay que vida sana

LUKA MAKONIA

ACTIVIDAD GRUPAL

La salud y la risa

Colocamos las manos en el abdomen, inspiramos tomando bastante aire, al espirar nos reímos emitiendo el sonido cuatro veces *ja ja ja ja*. Luego lo repetimos con *je je je je,* hacemos lo mismo con *ji ji ji ji*, con *jo jo jo jo* y finalmente con *ju ju ju ju*.

Podemos decir a los niños que cada una de estas cinco risas vibra de manera especial en determinadas partes del cuerpo y produce estos efectos:

Ja-beneficia el sistema digestivo y genital.
Je-favorece la función hepática y mental.
Ji-estimula la circulación sanguínea y la glándula tiroidea.
Jo-incide sobre el sistema nervioso central y la circulación cerebral.
Ju-repercute en la función respiratoria y la capacidad pulmonar.

Realizar la serie completa provoca una estimulación general del organismo y mejora la sensación de optimismo y bienestar.

Magüy Cruz
Profesora de Secundaria

REIKI



¿QUÉ ES EL REIKI?

Es un sistema de sanación, autosanación y reequilibrado bionergético que consiste en la transmisión de la Energía Universal curativa a través de la imposición de manos.

HISTORIA DEL REIKI



El reiki fue redescubierto alrededor de 1870 por un doctor y sacerdote japonés llamado MIKAO USUI. Cuentan que Mikao Usui fue a aislarse en meditación, ayuno y oración a la montaña sagrada de Kuriyama, a 25 kilómetros de Kioto. Permaneció veinte días meditando sin que pasara nada. Al acabar el día veintiuno cerró los ojos y ante él apareció un cañón de luz que le enfocaba. Perdió el conocimiento y, al mismo tiempo, todo lo que se puede conocer llegó a él. Así fue como se produjo la primera iniciación reiki a través de la meditación del maestro Mikao Usui.

PRINCIPIOS DEL REIKI

- Solo por hoy no te enfades.
- Solo por hoy no te preocupes.
- Honra a tus padres, profesores y ancianos.
- Gánate la vida honradamente.
- Da gracias por todas las cosas de la vida.

NIVELES DE REIKI

- **PRIMER NIVEL**: Capacidad para transmitir la energía reiki: *el despertar*.
- **SEGUNDO NIVEL**: Transformación. Mandar la energía a distancia. Apertura psíquica.
- **TERCER NIVEL**: La maestría. La conciencia del maestro.



ENERGÍA VITAL UNIVERSAL

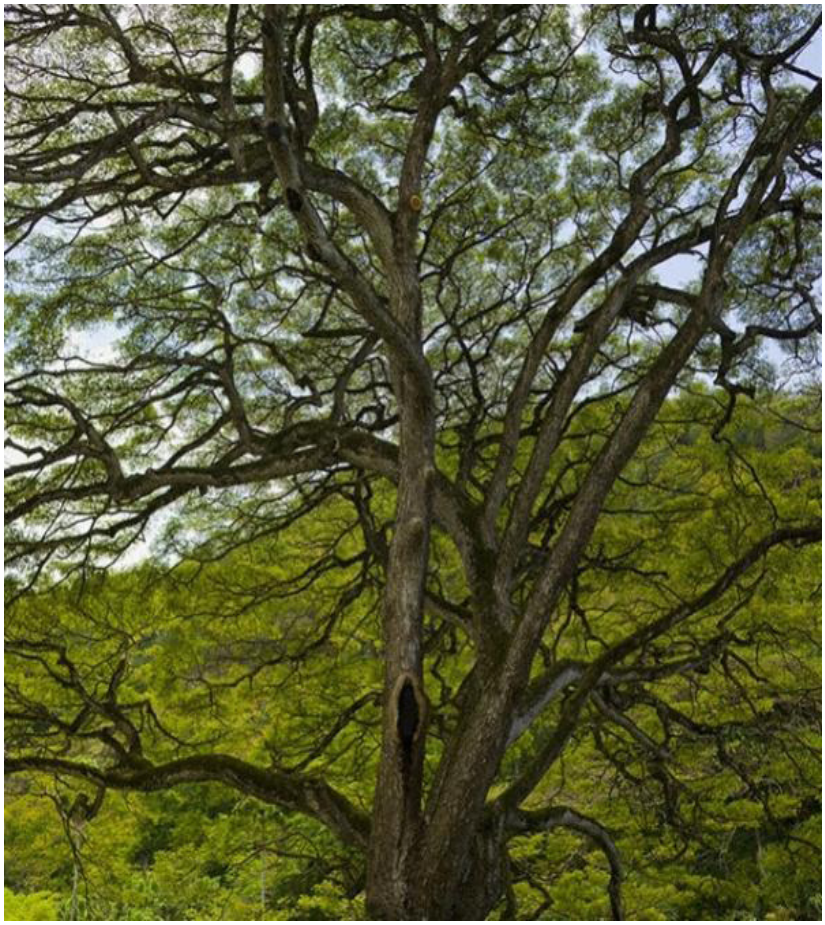


EFECTOS DEL REIKI

- Activa la capacidad de curación.
- Equilibra los bloqueos energéticos.
- Libera las emociones reprimidas.
- Alivia las tensiones neuro-musculares y diversos tipos de dolor.
- Aumenta el nivel energético aportando vitalidad física y anímica.
- Induce estados de relajación.
- Aumenta el grado de auto-conocimiento.

Fran Rodenas.
Alumno de Yoga y Tai-Chi.
Impartidor de Reiki Usui tibetano.

Aceite del Árbol del té



Árbol del té

El aceite esencial procedente del árbol del té, es ampliamente conocido por sus poderes medicinales, beneficiosos en su uso tópico para la piel, cabello y mucosas.

El árbol del té es originario de Australia y derivado de la *Melaleuca Alterifolia*. Antiguamente ya era utilizada por los aborígenes australianos, concretamente, su uso se cree que comenzó en el seno de la tribu Bundjalung originaria del norte de Nueva Gales, dónde ya aparecían descritas fórmulas magistrales a base del jugo del prensado de su aromática hoja, que aplicaban directamente sobre las heridas o zonas condolidas, ayudándose a veces de empastes arcillosos.

Fue en 1770 cuando el capitán británico James Cook arribó en el continente y tras prepararse una infusión con sus gelatinosas hojas -de ahí el nombre de "árbol del té"- decidió llevarse varias muestras a Inglaterra y ser estudiadas por los científicos de la zona. Desde entonces fueron descubiertas sus maravillosas virtudes en torno a su poder desinfectante y descongestionante. Estudios más modernos le han seguido otorgando estos beneficios, siendo en la actualidad uno de los aceites esenciales mejor valorados y con una amplia evidencia científica a sus espaldas.

Como la mayoría de aceites esenciales su uso debe ser externo. No se ha descrito toxicidad alguna salvo algunas irritaciones cutáneas, raras y en pieles que suelen ser propensas a ello. Como todo producto, en su primer uso, debe someterse a una pequeña prueba de alergia, que se puede realizar depositando unas pequeñas gotas del aceite en el dorso de la muñeca y observar si esta se enrojece, pica o aparece cualquier otro tipo de molestias. Aún siendo un producto 100% natural o de producción orgánica no está exento de provocar reacciones a aquellas personas que pudieran ser alérgicas a este aceite.

USO

El aceite del árbol de té es efectivo contra bacterias, virus y hongos. Es un buen aliado contra todo tipo de infecciones

Aceite del Árbol del té

externas -su potencial deriva en este triple poder antiséptico-.

Actualmente es utilizado para tratar problemas de acné, verrugas, pediculosis, hongos, irritaciones en mucosa oral e incluso cistitis.

REMEDIOS

ACNÉ: Actúa contra el Staphylococcus aureus, Staph. epidermidis y Propionibacterium acnes, agentes microbianos responsables de la aparición del ácne.

Se pueden realizar varios preparados caseros con árbol de té para tratar el acné:

* Sin diluir: Tras lavar y secar la cara con un jabón específico para este tipo de pieles, se impregna un algodón en esencia de árbol de té y se aplica directamente sobre la zona lesionada.

* Diluido: Depositar 4-5 gotas junto la crema o el tratamiento habitual que éste utilizando. También es muy recomendable, sino se está utilizando ninguna crema específica, realizar una crema casera a base de aloe vera y esencia de té. Para ello depositamos en la palma de nuestra mano la cantidad de aloe vera correspondiente al tamaño de una avellana y aproximadamente 3 o 4 gotas del aceite. Previamente podemos haber lavado nuestra cara con algún jabón azufrado que encontramos en herbolarios y aplicado una loción de hammalelis que además de calmar y suavizar nuestra piel tiene también propiedades antisépticas.



* En forma de mascarilla: si queremos utilizarlo de forma esporádica, al realizar una limpieza de cutis, o como prevención a los granos y espinillas, podemos aplicarnos una o dos veces por semana una mascarilla. Para ello echaremos mano de la beneficiosa arcilla, tanto blanca como verde, que pondremos en nuestra cara -recordando que la zona periorbital y peribucal se deben evitar- previa aplicación y masajeado con aceite de jojoba, que también es un regulador de la producción sebácea y un buen humectante para la piel, aceite de hipérico y finalmente con aceite de árbol del té. Las proporciones pueden ir de 4 a 5 gotas cada uno. Es importante la fase de masaje-unos 20 minutos con movimientos circulares sería lo ideal- para que queden bien absorbidos y que la arcilla posteriormente se fije bien a la cara. El poder absorbente del barro eliminará el exceso de los aceites.

VERRUGAS: Aplicaremos el aceite esencial directamente sobre la verruga añadiéndole una o dos gotas de esencia de limón. Taparemos con una gasa y se repetirá el procedimiento hasta el secado de la verruga.

CÁNDIDIASIS: En el departamento de microbiología de la universidad de Australia occidental (centro médico de Queens Elizabeht II) se realizó un estudio in vitro aislando la cándida en laboratorio y "atacándola" con el aceite de árbol de té. Se comprobó que su uso era eficaz en las candidiasis externas tanto vaginales como bucales.

Para tratarlas podemos depositar en el

agua que utilicemos para la higiene íntima 20 gotas de esencia. Si la candidiasis fuera bucal, realizaremos enjuages con 10-15 gotas de esencia diluidas en agua.

MICOSIS: PIE de ATLETA: Este hongo científicamente conocido como "tiña pedis" afecta principalmente a la zona del pie y es propenso en personas que utilizan duchas públicas o que tienen una sudoración excesiva en sus pies. Para tratarlo se debe realizar un lavado adecuado de la zona con cualquier jabón neutro o el recomendado por su médico en estos casos, normalmente a base de ketoconazol, y tras un exhaustivo secado de los pies se aplica el aceite directamente con un algodón. También puede servir de coadyugante en la crema recomendada por el especialista, la cual podemos enriquecer con unas gotas de la esencia.

HERPES LABIAL: Aplicaremos el aceite directamente sobre la zona y cuando la fase aguda del herpes pase, podemos aplicar una gota en el bálsamo labial habitual hasta que los tejidos se regeneren.

ENCIAS INFLAMADAS: Realizaremos enjuagues con 4-5 gotas del aceite o depositaremos una o dos gotas en el cepillo de dientes junto a la pasta dentífrica.

PEDICULOSIS: Los populares piojos también sucumben ante las maravillas que este aceite esencial nos ofrece. Su tratamiento también lo podemos realizar de varias formas.



Melaleuca alternifolia

* En el champú: Diluiremos unas 15-20 gotas en el champú diario o en alguno específico para estos ácaros y tras masajear dejaremos actuar 15 minutos aproximadamente.

Aceite del Árbol del té

Posteriormente cepillaremos el pelo con el peine impregnado en el aceite.

* En la loción: Enriqueceremos la loción antipiojos con unas gotas de aceite de árbol de té.

PULGAS Y GARRAPATAS: Como prevención para nuestras mascotas y como complemento a su higiene lo podemos agregar al agua de baño o en la propia esponja que utilizamos para lavarlos. Bastará con 15-20 gotas junto al gel apropiado para animales. Si la garrapata ya se ha pegado a nuestro animal o a nosotros mismos, impregnaremos un algodón con esencia de árbol de té y lo mantendremos el contacto con el parásito unos 20 minutos.

Como uso tópico son varias las virtudes y utilidades que nos brinda esta esencia, pero también es beneficioso a través de la aromaterapia, sus propiedades descongestivas junto a que refuerza el sistema inmunitario lo hacen muy propicio para ser utilizado mediante esta técnica.

Tampoco tenemos que olvidar que aunque sus propiedades estén reconocidas a nivel científico, cualquier problema de salud ha de ser revisado por un especialista sanitario que nos asesorará y nos proporcionará un adecuado tratamiento que en muchas ocasiones podemos complementar con el uso del aceite del árbol del té y los consejos, en cuanto a su uso, se dan en este artículo.

Como experiencia propia, una servidora lo ha utilizado en el tratamiento del acné, en un principio, junto a cremas específicas y posteriormente directo sobre la piel dañada, lavando previamente con un exfoliante diario a base de albaricoque y zinc. Actualmente, cuando las lesiones están prácticamente resueltas lo diluyo con un gel de aloe vera y camomila. Los resultados son extraordinarios y



Bonsái del árbol del té

Bibliografía:

Arweiler NB, Donos N, Netuschil L, et al. Clinical and antibacterial effect of tea tree oil--a pilot study. Clin Oral Investig 2000;4(2):70-73.

Bradford N, Lavery S, Sullivan K. Gran libro de la medicina alternativa. 1997.

Carson CF, Ashton L, Dry L, et al. Melaleuca alternifolia (tea tree) oil gel (6%) for the treatment of recurrent herpes labialis. J Antimicrob Chemother 2001;48(3):450-451.

Satchell AC, Saurajen A, Bell C, et al. Treatment of interdigital tinea pedis with 25% and 50% tea tree oil solution: A randomized, placebo-controlled, blinded study. Australas J Dermatol 2002;43(3):175-178.

Soukoulis S, Hirsch R. The effects of a tea tree oil-containing gel on plaque and chronic gingivitis. Aust Dent J 2004;49(2):78-83.

Páginas webs: "www.enbuenasmanos.com"

Mari Cruz Vico
Enfermera

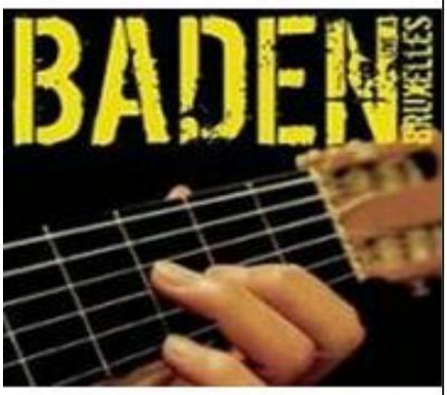
BRASIL

Mawaca - Astrolabio.tucupira.com.brasil (2001)

La palabra "Mawaka" significa "cantante" en la lengua hausa del norte de Nigeria, en japonés quiere decir "canto sagrado" y en el lenguaje de los indios Mehinaku, "waka" es el "mensajero". El peso de tales coincidencias, en sintonía con su proyecto artístico, fue lo que llevó a Kitty Pereira y Magda Pucci bautizar a su grupo como tal en 1993, cuando estas dos cantantes se adentraron en las músicas del mundo a partir de unas partituras llevadas a Brasil por una colega holandesa y el estudio de los ritmos y melodías africanas, los cantos del este europeo y las escalas de los gamelanes javaneses, las Voces Búlgaras, las Zapa Mama, Värttinä, la voz de Nusrat Fateh Ali Khan, la flauta de Kudsi Erguner, la melancolía de Madredeus y la suavidad de Shelia Chandra. Debutaron en 1995 y estrenaron disco dos años más tarde. En su segundo disco, que presentamos aquí, Astrolabio.tucupira.com.brasil, buscan los orígenes ibéricos y africanos de la música brasilera y los fusionan con los sonidos tradicionales japonés. Las integrantes de Mawaca cantan en más de diez lenguas: portugués, español, búlgaro, finlandés, húngaro, griego, árabe, japonés, swahili, hausa, hebreo y lenguas indígenas siendo acompañadas por una variedad instrumental particular compuesta por sanfona, flauta, violín, cello, fagot, vibráfono, kalimna, berimbau, tablas, djembé, derbak y panderos, entre otros.



Baden Powell - Baden: Live à Bruxelles (2005)



Baden Powell (1937 - 2000) fue un guitarrista y uno de los mejores compositores brasileños. Interpretó muchos estilos de música latina, como la samba, jazz brasileño pop brasileño, jazz latino y música popular brasileña, pero se le considera uno de los maestros de la bossa nova. En su prolífica carrera grabó más de 70 albumes.

Este disco, Baden: Live à Bruxelles, presenta al compositor en una de sus más brillantes actuaciones, grabada en directo en octubre de 1999 en Bruselas, un año antes de morir. Son 15 temas con composiciones propias, compartidas con Vinícius de Moraes y reinterpretaciones de Tom Jobim, Luiz Gonzaga y Humberto Teixeira y Bach ("Jesus Alegria dos Homens"). Un disco excepcional en el que maravilla cómo unas guitarra puede producir, bajo los dedos de Baden Powell, un sonido tan grande.



Timbalada – Alegria Original (2007)

Formado por Carlinhos Brown en 1992 en el barrio Candeal de Salvador (Bahía), Timbalada representa su deseo de utilizar el timbau (una especie de tambor indígena) con orientación afro-pop, mezclando los ritmos de Bahia con otros Afro-Americanos y de origen caribeño. Emplean una estética particular que incluye pinturas en el cuerpo y multitud de signos pop, jugando con el contraste entre las tribus y la industria. Timbalada es tanto una banda como un grupo de juerguistas. Atrayendo cada vez a más y más personas al barrio Candeal cada domingo por la tarde para sus ensayos, Timbalada puso en el mapa musical de Salvador. Se han querido distanciar de la percusión tradicional y orientarse hacia un esquema híbrido que incluye tres cantantes, saxo, trompeta, trombón, teclados, bajo, guitarra, batería, diez timbaus, cinco "Marcações", una "repique", dos timbales, y una especie de Drumset Afro, el "percuteria". Su disco 'Alegría Original' muestra un gran nivel de virtuosismo y creatividad, y es una música perfecta para bailar.

Cèu – Cèu (2006)

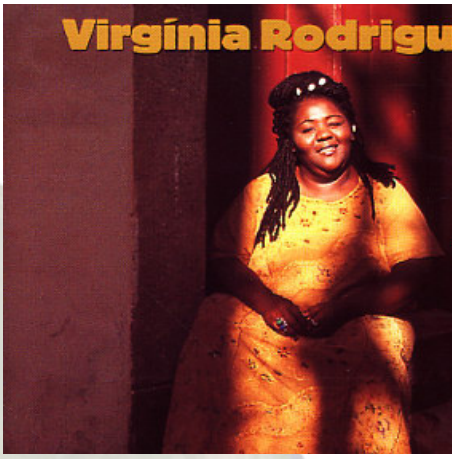
Nacida en 1980, en la ciudad de São Paulo, Cèu es una compositora y cantante que creció en una familia de artistas. A los 15 años es que decide comenzar su carrera artística. Más adelante decide estudiar teoría musical, así como también el violão (guitarra típica brasileña). Tiene dos tres discos publicados, bajo la influencia de Billie Holiday, Ella Fitzgerald, Lauryn Hill y Erykah Badu. En lo estrictamente compositivo su música es un recorrido por estuilos como la samba, el soul,el rhythm and blues,el hip hop, el afrobeat y el electrojazz. Ha sido nominada en dos ocasiones a los premios Grammy (2006 y 2007) en las categorías de artista novel y mejor álbum de música contemporánea. En su álbum de debut sorprende su madurez, delicadeza y el equilibrio entre tradición y experimentación.



Virgínia Rodrigues – Nos (2000)

Sus primeras incursiones en la música fueron en Salvador de Bahía, donde cantaba en coros de iglesias católicas y protestantes. En 1997 fue invitada por el director teatral Márcio Meireles para participar del espectáculo «Bye bye Pelô», con el Bando de Teatro Olodum. La descubrió el cantante y compositor Caetano Veloso, que la observaba durante uno de los ensayos. Luego grabó su primer álbum, Sol Negro, un éxito junto a la crítica especializada de Brasil, Europa y Estados Unidos.

Desde entonces, ha grabado otros dos álbumes y se ha firmado como una de las mayores intérpretes



de su generación. El disco que destacamos, Nos (2000), el segundo álbum de Virginia Rodrigues, da escalofríos y al tiempo calienta el alma. Emplea la percusión tradiciona de la región de Bahia de manera casi subterránea con lo que su voz puede elevarse por encima de los ritmos con un pop especial que a veces se convierte en jazz. Es un hallazgo raro por su inusual belleza.

Gilberto Gil - Acoustic (1995)



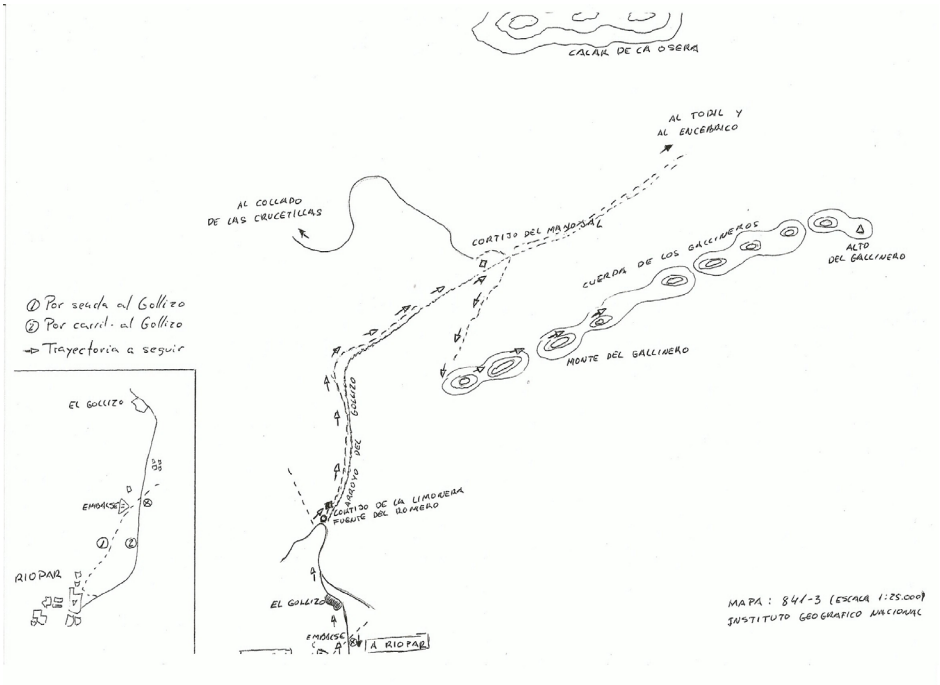
Nació en 1942 en Salvador, Bahía. Comenzó su carrera como músico de bossa-nova, pero inmediatamente comenzó a componer música que reflejaba una preocupación política y contenido social, junto con su compañero Caetano Veloso. En los años 1970, Gil añadió elementos nuevos, de la música de África y de Estados Unidos. En 2003, fue nombrado Ministro de Cultura. El disco reseñado fue Originalmente grabado en 1995 para MTV, y presenta al cantante en un entorno que resalta el aspecto más delicado de su música sin sacrificar la visión del pasado y el futuro que se cruzan en su Brasil natal. Acompañado por una banda sólida y flexible, Gil ofrece un recorrido por algunos de los clásicos más notables de su carrera en una grabación que captura también la energía de la actuación en directo.



Artículo de Ana

Ruta

ARROYO DEL GOLLIZO--->



Para comenzar esta ruta debemos desplazarnos al pueblo de Riopar, una vez más dentro de la provincia de Albacete. Una vez aquí tendremos que subir a las casas del Gollizo, bien por una carreterilla que nos lleva hasta ellas, o mucho más interesante, por una senda que sale al norte de Riopar, muy cerca de una iglesia de madera pintada de blanco. Desde aquí la senda nos irá encaminando hacia un bello embalse justo antes de alcanzar la misma carretera que a fin de cuentas nos conducirá de todas maneras al Gollizo. Siguiendo por este carril, y en una pronunciada curva, sale a la derecha la senda que nos irá conduciendo hacia el Cortijo de la Limonera. Muy cerquita, a la izquierda, y saliendo de la senda que llevamos, podremos encontrar la Fuente del Romero, que si tenemos suerte, soltará algo de agua.





A partir de aquí, comienza un pronunciado ascenso, por una serpenteante senda, repleta de vegetación, la cual, a veces se nos atragantará si no dosificamos nuestras fuerzas.

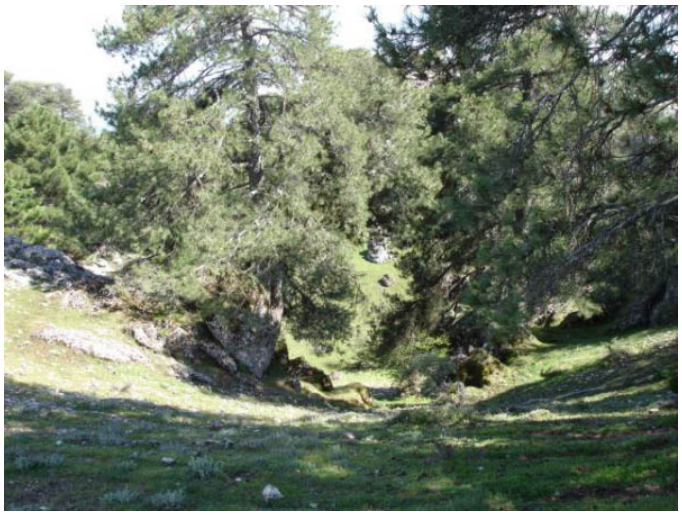
Después de varios metros de ascenso, con alguna parada que otra entre medias (para disfrutar del encajonado barranco y para recuperar fuerzas) desembocaremos en una extensa pradería, en la que encontraremos una amplia pista, que si la siguiéramos nos llevaría a la ya abandonada aldea del Encebrico. Pero no, nos encontramos justo al pie del también abandonado Cortijo del Manojal. Según la dirección que llevamos, a

---> CUERDA DE LOS GALLINEROS

nuestra izquierda tenemos dicho Cortijo, y si miramos a nuestra derecha, hallaremos entonces las crestas de Los Gallineros.

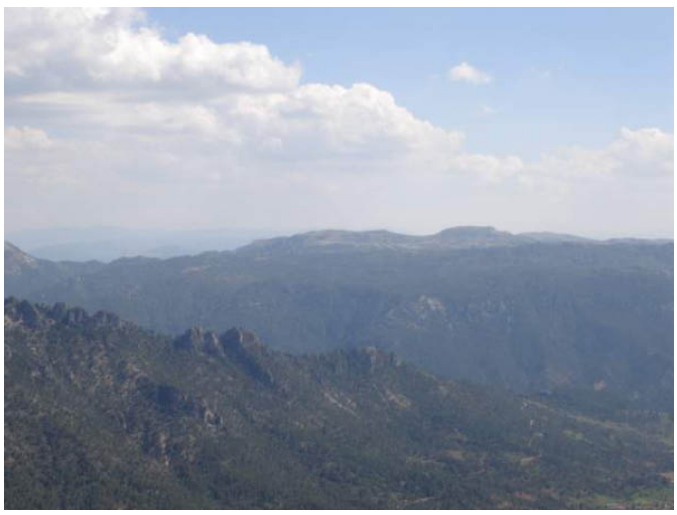
Una pista, que poco más tarde se convertirá en senda, nos asciende dejando a nuestra espalda El Manojal. Es conveniente no dejar la senda, pues en algunas zonas la vegetación se hace más densa y nos costaría algo más alcanzar el Alto del Gallinero.

A partir de aquí, podemos elegir terminar nuestra exploración en este punto. También podemos continuar por la cuerda, justo por todo lo alto admirando el extenso valle de Riopar, y los montes y calares que se hallan más allá del valle. Si en algún momento observamos que hemos perdido la cuerda, la parte alta de la cordillera, es conveniente darse la vuelta y finalizar la etapa, pues como decía anteriormente la vegetación es densa y es fácil despistarse. Y si bien existe alguna que otra senda que nos llevaría de vuelta a la pista donde se encuentra el Cortijo del Manojal, esta, se encuentra muy escondida, y no es nada fácil de localizar.









Texto: Alfonso Cartagena
Fotos: Mari Carmen Paterna

LA "CARNE" VEGETAL:

EL SEITÁN

El tofu y el seitán son dos alimentos de origen chino de uso generalizado en todo el mundo (sobre todo en Japón) por su fácil preparación y sus importantes aportes nutricionales. Sin embargo hay todavía una cierta confusión sobre sus diferencias y sus beneficios, por lo que hemos considerado oportuno hablar de cada uno de ellos en números sucesivos de la revista. Empezaremos por el seitán.

Cuando hablamos de seitán en realidad nos referimos al gluten extraído de algunos cereales (trigo, avena, cebada y centeno) al que se añaden algunos condimentos. El gluten forma parte del grano del cereal (representa aproximadamente un 10% del trigo bruto), y se trata de proteína pura, sin hidratos de carbono (éstos se encuentran en otra parte del grano, el almidón, presente en el trigo en un 50%), por lo que su contenido calórico no es elevado. Para su utilización en la elaboración del seitán el gluten se debe aislar del grano mediante un proceso de lavado que comentaremos posteriormente.

Volviendo a sus propiedades, encontramos que el gluten contiene un alto porcentaje de proteínas (75% mínimo), y en menor medida humedad (10%), grasa (2%) y cenizas (2%), y que absorbe un 150-200% respecto a su peso, aunque es insoluble en agua. Las propiedades únicas de absorción de agua, viscoelasticidad y termocoagulación lo diferencian de cualquier otra proteína vegetal. Además de ser, por tanto, una importante fuente de proteínas, contiene vitamina B2 y hierro, aportando muchas menos calorías que la carne. Concretamente, y respecto a ésta, aporta más proporción de proteínas, resulta más digerible, no contiene colesterol, y el aporte de calorías es también menor.

Además de estas propiedades, el gluten ayuda a la panificación, mejorando la calidad y la elasticidad de la masa de harina gracias a que retiene los gases de fermentación dentro de ésta. Una vez cocido, el gluten adquiere una consistencia sólida. Estas características lo convierten en un producto muy apreciado en la elaboración no solo de panes, sino de muchos otros alimentos, en los que se añade para mejorar su textura o densidad, aunque también son características que lo hacen interesante como alimento per se, ya que concentra una gran cantidad de proteínas en una presentación cuya consistencia ofrece muchas opciones a la hora de su preparación y, por qué no, de servirlo en la mesa. En concreto, encontramos que el gluten se añade no solo en los productos panificados y las pastas, sino también en multitud de embutidos, productos dietéticos, cereales para desayuno, etc.

A continuación veremos cómo obtener el gluten a partir de la harina de trigo, y su posterior preparación hasta la obtención final del seitán. Como habíamos visto previamente, el gluten puro se obtiene lavando el almidón, por lo que comenzaremos formamos una masa compuesta por harina y agua, que posteriormente se lava con agua hasta que ésta sale limpia. El resultado que obtendremos será una textura pegajosa y fibrosa.

LA "CARNE" VEGETAL: **EL SEITÁN**

El procedimiento para obtener medio kilo de gluten, paso a paso, es el siguiente:

1.- Coloque 1 kilo de harina de trigo blanca en un recipiente grande y agregue poco a poco el agua necesaria para obtener una masa, similar a la necesaria para hacer pan. Una vez obtenida se deposita en el mismo recipiente, se cubre de agua y se deja reposar 1 hora.






2.- Pasado este tiempo, se lava la masa con ambas manos como si se estuviera amasando; cuando el agua del recipiente esté muy blanca (por efecto del almidón) se debe tirar, agregando nuevamente agua limpia. Se sigue lavando, repitiendo los mismos pasos hasta ver que el agua de lavado esté transparente; se cambia entonces nuevamente con suficiente agua limpia para que cubra la masa restante, y se deja reposar durante 1 ó 2 horas hasta que tome consistencia. Mientras esté lavando el gluten, debe tenerse cuidado de que al cambiar el agua, no se tiren trocitos de gluten, pues esto disminuiría la cantidad de producto final. Al principio del lavado se recomienda manejar la masa con mucho cuidado para que no se rompa.





LA "CARNE" VEGETAL: **EL SEITÁN**

3.- Cuando ya el gluten haya reposado 1 o 2 horas, se saca del agua y se cortan trocitos del tamaño deseado. Se pueden extender con un vaso o rodillo, para posteriormente cocerse en 3 litros de agua durante 40 minutos. Por último se retira la olla del fuego, se deja tapada hasta que se enfríe, y se prepara al gusto.





Hasta aquí el proceso de obtención del gluten. Ahora bien, para que éste se convierta en seitán sería necesario cocinarlo añadiendo a los 3 litros de agua del paso final del proceso anteriormente descrito, media taza de salsa de soja, 1 cabeza de ajos, ¼ de cebolla en trozos, alga kombu, hierbas (perejil, cilantro y/u otras) y 1 raíz de jengibre (o 2 cucharaditas en polvo). Veinte minutos antes de que se cumpla el tiempo de reposo del gluten que veíamos en el paso 2, se procederá a preparar dicho caldo de cocción, colocando en una olla todos los ingredientes y poniéndolos al fuego. Cuando empiece a hervir se agregan los trozos de gluten.

Posteriormente se puede adobar, hacerse a la plancha, rebozarse, encebollarse o prepararse de cualquier otra forma. Al tener en sí mismo un sabor suave éste se puede reforzar con salsa de soja, especias o cualquier otro tipo de aliño.

La preparación resulta un poco tediosa, aunque sencilla, por los repetidos lavados a los que hay que someter la masa, pero preparado en casa resulta un producto al alcance de cualquier economía. Se puede, sin embargo, comprar el gluten ya separado del almidón, ya que se comercializa en forma de polvo, y solo requiere amasarlo con la suficiente agua y cocerlo. Por último, podemos obtener el seitán ya preparado, aunque su precio en los comercios supera en muchos casos los 3€ por 250 gr. de producto fresco. En cualquier caso, es importante saber que en la nevera el seitán se conserva pocos días pero congelado aguanta varios meses.

Este producto vegetal, sustitutivo tanto nutricional como visualmente de la carne, resulta muy nutritivo y sin los inconvenientes que presenta ésta, como el ácido úrico, las bacterias de la putrefacción, etc., y dado que no contiene grasas saturadas ni colesterol colabora a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por último es importante mencionar que algunas personas sufren intolerancia al gluten (celiaquía), por lo que este producto no puede estar presente en su dieta.

VIVIR AHORA recoge artículos que expresan diversas experiencias personales relacionadas con las terapias naturales y los valores humanos. Pero cada cuerpo y cada personalidad son diferentes. Por eso conviene recordar que los métodos aquí expuestos deben ser valorados de forma individualizada por quien se disponga a aplicarlos o por el profesional especializado adecuado a cada caso.



Buda pintado por Sun Junqing

Imprime GRÁFICAS CANO
Carretera de Valencia 10 - Tel. 967 24 62 66
Depósito Legal: AB-365-2006

www.vivirahora.es
revistavivirahora@hotmail.com

No hay mayor mal
que
la inmoderación.

Lao Tsé,
Tao-Te King

