



El Umbral

hacia la ecología, la salud natural y el conocimiento

**¿ Cuántas veces un hombre debe alzar la vista
antes de que pueda ver el cielo ?**

**¿ Cuántos años puede la gente existir
antes de que les sea permitida la libertad ?**

**¿ Cuánto tiempo tienen que volar las balas de cañon
antes de que sean prohibidas para siempre ?**

**La respuesta, mi amigo, esta soplando en el viento,
la respuesta esta soplando en el viento.**

**(The answer, my friend, is blowin' in the wind,
the answer is blowin' in the wind).**

Bob Dylan

www.revistaelumbral.com.ar

Año 12 - N° 134 - Noviembre de 2016 - Distribución Gratuita

Aliviar tensiones y dolores musculares con técnicas de movimiento conciente, relajación y respiración

gimnasia conciente integradora

una forma diferente de conocerse, sentirse y moverse en plenitud

Patricia Finguerut
4802-7470
gimnasia.integradora@gmail.com

Para emprendimiento pujante y con gran potencial
– rubro editorial, zona Norte –

BUSCO PARTNER

Si tienes conocimientos de marketing, redes sociales, eres proactivo/a, deseas lograr algo más que contar con ingresos en dinero y quieres independizarte, tal vez esta sea tu oportunidad.

Puedes enviarme un e-mail:
tenazesperanza@gmail.com

TERAPIAS HOLISTICAS

Tratamientos de armonización energética

Sesiones individuales
Péndulo Hebreo • Reiki
Radiestesia
Terapias Florales

Talleres de Iniciación
Reiki I y II
Limpieza y armonización de casas y oficinas

MARIA DEL CARMEN ALTUNA mariaaltuna3@yahoo.com.ar
Psicóloga Social - Consultora Psicológica Junguiana 15 6131-2649

Formación en Yoga 2017
15 años formando profesionales

Asociación de Yoga
Terapia Integrativa



*** INICIO ABRIL ***

- Asana • Pranayama • Conciencia Corporal •
- Ayurveda • Filosofía del Yoga • Metodología de clases •

Niveles 1 y 2

Cursada: Viernes ó Sábados ó Intensivo fin de semana •
Abril a Noviembre (8meses) • Retiro de Formación (2 días)

Charla Informativa Abierta:
Sábado 3/12, 10 hs, V. Urquiza.

Informes e Inscripciones:
Sede Villa Urquiza: 4541-6203
Nueva Sede! en Pilar: 155307-6455

Yoga Terapia Integrativa
iyt.argentina@gmail.com
www.yogaiytargentina.com.ar

El polen reconvertido

ESPACIO DE PUBLICIDAD

En Argentina se radica la única empresa productora mundial de "polen reconvertido".

Se trata de un dietario natural que funciona como rejuvenecedor biológico y antioxidante.

Es un extracto purificado, concentrado, libre de alérgenos, sin conservadores y no posee contraindicaciones.

Compuesto por más de 110 complementos aminoácidos, vitaminas, minerales, aceites esenciales, proteínas, etc.; ayuda a los mecanismos de defensa del organismo y a su recuperación orgánica.

El producto no crea adicción, no engorda y es apto para celíacos.

Crinway lo produce hace ya más de 35 años, bajo normas estrictas de profesionales farmacéuticos.

En una conferencia para profesionales del arte de curar, realizada en el Centro Cultural Gral. San Martín, el Dr. Ciancio Cano expuso los resultados obtenidos sobre 100 pacientes tratados con polen reconvertido: Aplasia medular por leucemia

se revirtió en el 100% de los casos, estrés y depresión 100%, diabetes 70%, hepatitis pre cirrosis 100%, impotencia 100%, adenoma de próstata 100%, osteoporosis 100%, cardiopatías 100%, artrosis 80%, arteroesclerosis 80%. Se acompañó con medicación homeopática.

El Dr. Ciancio Cano (ex titular de la Dirección de Hemoterapia MCBA, ex jefe titular del Depto. Servicios Centrales de Diagnóstico y Tratamiento del Hospital Durand, ex jefe de Hemoterapia de los hospitales Rawson, Ramos Mejía, Alvear y Durand) consideró que el Polen reconvertido debería ser incorporado al vademécum clínico como elemento de gran valía médica, dada su naturaleza inocua y efectiva.

El Dr. Jorge Esteves investigó el producto con resultados beneficiosos en artrosis, reuma, asma, caída del cabello, hemorragias, pico hipertensivo, esclerodermia, colesterol elevado, lupus, esterilidad, rinitis alérgica, obstrucción de arterias, etc.

El Dr. Gerardo O. Villada, médico geriatra de la U.B.A., master psicoimmunoneuroendocrinología, osteopatía médica Universidad Favaloro, opina del polen reconvertido que reúne los requisitos moleculares para prevenir y combatir el envejecimiento. Prescribe el polen reconvertido en osteoporosis post menopausia, senil, en trastornos circulatorios diversos y edemas de causa varicosa, por su acción antioxidante y desintoxicante (en cansancio psico-físico), stress, depresión y sobrepesos, con resultados sorprendentes y satisfactorios, en poco tiempo de ingesta, con una respuesta rápida.



Rejuvenecedor biológico Energía transformada en acción

**OLEOS ESENCIALES
CONCENTRADOS DE POLEN**



Compuesto por más de 110 complementos diferentes:
Aminoácidos + Vitaminas + Minerales +
Aceites esenciales + Proteínas
Complejo vitamínico de origen vegetal,
hidrosoluble. **NO ENGORDA.** Totalmente
atóxico. No tiene conservadores

El dietario **POLEN RECONVERTIDO CRINWAY®** es producido por Crinway S.A.
Centro de atención al cliente: (011) 4738-4628 de 8 a 15 hs. de lunes a viernes www.crinway.com




¿A quiénes se recomienda? A personas que por su actividad sufren un gran desgaste psicofísico. Se observaron beneficios en stress, depresión, diabetes, reuma, osteoporosis, próstata, circulación, cansancio generalizado, anemias, impotencia, esclerosis múltiple, mejoramiento de la piel.

COMIDA, sabrosa y con calidad nutritiva más el detalle de una esmerada y creativa presentación.
+ Menú del día (carne o vegetariano)
+ Platos Balanceados

DEMETRIA

Restaurante

Un nombre y un lugar para disfrutar la mejor Gastronomía

Saavedra
11 4703-0020
Ramallo 2626 (Capital)
www.demetria.com.ar



LIC. JOAQUIN GALLART

Tarot, cruz celta o tirada astrológica.
Numerología pitagórica.
Reiki, sanación pránica, energética.
Sanación de campos y negocios.
Tratamiento personalizado: baja estima.
Parejas tóxicas, ansiedad, impotencias.
Estrés, miedos, fobias.

Análisis cuántico bioeléctrico, chequeo total de tu cuerpo.
Auriculoterapia, con electroestimulación.
Hipnosis, regresiones.
Terapias neurolingüísticas, con reprogramación neuronal.
Terapia floral. Terapias bioenergéticas.
Psicología espiritual. Armonización de chakras.

"La solución a tus problemas se encuentra en lo profundo de tu corazón, sólo te ayudo a encontrarla explorando tu interior."

Tel.: 4572-0555 Cel.: 15 3037-4700 joaquin gallart@hotmail.com

STAFF

Propietario y Director:

Lic. Jorge Martín Kruuse

Colaboradores:

Arq. Eduardo Cavallaro

Lic. Daniel Gaguine

Leonardo Gizzi

Dra. Yolanda Marrone

Jarvier Giordano

Lic. Héctor Torres

Diseño Gráfico:

Walter Vega

11 6824-8812

El Umbral es una publicación mensual y gratuita

Las notas firmadas y el contenido de las publicidades son exclusiva responsabilidad de sus autores y anunciantes.

Todas las personas que escriben en esta publicación, lo realizan en carácter de "Ad Honorem".

R.N.P.I. en trámite

PUBLICIDAD y MENSAJES:

4796-5783 / 15 5905-9570

elumbralrevista@gmail.com

www.revistaelumbral.com.ar

Permitida la reproducción con solo citar la fuente

El efecto "Tres meses" Reflexiones



Los investigadores aseguran que la felicidad que proporcionan las cosas materiales dura tres meses.

Así, por ejemplo, se ha descubierto que personas que habían ganado millones en la lotería, a los tres meses estaban con el mismo nivel de felicidad que antes de recibir todo ese dinero.

Hombres que un día lograron comprarse un Ferrari o un Porsche, tres meses después estaban igual de felices que antes de tener un coche de lujo.

Crear que las cosas materiales nos van a hacer felices muchos años es una mera ilusión.

No está mal tener cosas materiales. El problema viene cuando nos engañamos y creemos que la felicidad depende de tener cosas, porque en realidad esa felicidad durará no más de tres meses.

Fuente: ¡Puedo superarme! de Bernardo Stamateas

Escuela
Reiky Dar®

Sesiones - Tratamientos
Armonizaciones

- Transmisión del Conocimiento Reiky
- Iniciaciones en todos los Niveles
- Maestría Usui - Linaje

Reiky Fusión
Sistemas combinados de Sanación
Eduardo Goldin ~ Maestro Sensei
4718-3348 - 15-5013-5915
www.facebook.com/reikydar 
www.facebook.com/reikydarmono

Servicio de Reiky y Meditación

Sábados 18:00 hs - M. J. Haedo 1637
Lunes 15:30 hs - H. Quintana 1540
Florida - Vicente López (A 1 cuadra Av Maipú)
CONTRIBUCION \$ 30.-



¿Que soy, quién soy?

Yo sé que toda la materia de nuestro cuerpo se renueva constantemente, millones de células mueren y otras tantas nacen diariamente. De tal forma, cada siete años nuestro cuerpo se ha renovado totalmente, por lo menos en su apariencia. Hace 7 años tenía otro cuerpo distinto al que tenía 14 años atrás. Según recuerdo, las únicas células que no se renuevan, son las del cerebro y las genitales. Unas guardan nuestro conocimiento y las otras, nuestro mensaje genético. O sea que cambia todo lo que tenemos de material y perdura lo que tenemos de inmaterial. ¡Eso es lo importante!

Leí que el espacio en el que vivimos está colmado de ondas de distinta longitud y frecuencia. Algunas de ellas son sonidos que escuchamos por medio de nuestros oídos, otras son colores que vemos con nuestros ojos, y muchas otras que no percibimos. Lo que siempre me llamó la atención, es que un cuerpo cualquiera, debiera ser del color que es capaz de absorber, y sin embargo, es del color que refleja. O sea que una manzana roja absorbe las longitudes de onda verde, azul y amarilla y refleja las rojas. Una manzana verde refleja las verdes. Cuando un cristal de la ventana vibra por un ruido que se produce en la calle, es porque ese ruido tiene la frecuencia a la que vibra el cristal, o sea que cuando el cristal vibra produce ese ruido. Si en estos temas los objetos son lo que reflejan, ¿con las personas pasará algo similar? Sin duda la respuesta es afirmativa. Si una persona tiene un par de "lentes negros", verá todo negro. Si tiene "lentes rosas" verá el mundo "color de rosa".

¿Como se explica que algunos son pesimistas y otras optimistas? Un matrimonio fue al circo y el domador en la pista mostraba las habilidades de su monito. Puso sobre la mesa una pelota, sobre la pelota un cubo, arriba una silla y arriba de todo el monito haciendo equilibrio y tocando un violín. El hombre aplaudía entusiasmado y la esposa decía que tocaba mal el violín. Una viejita, cuando salió de su refugio y vio todo su pueblo bombardeado, ninguna casa ni cosa en pie, una montaña uniforme de trastos y escombros, dijo: Bueno, las próximas casas que se hagan estarán fundadas sobre un suelo muy resistente.

Todas las cosas y las personas tienen cualidades buenas y malas. Un árbol nos da madera, sombra, frutos, pero sus raíces levantan el piso circundante. Las drogas en su justa medida, hacen bien, en exceso hacen mal. Está claro que nada es perfecto y si lo es para uno no lo es para otro. Si yo soy negativo, es porque dentro de mi memoria hay muchas cosas negativas, entonces cuando digo que mi escritorio es viejo, sucio y feo es porque eso es lo que tengo dentro, yo soy, me siento o creo viejo, sucio y feo. Cuando una persona está bien de ánimo, es porque tiene en "primer plano" una visión positiva, ve todo bien. La

misma persona en el mismo lugar, con mal ánimo, verá todo mal. Todos somos lo que tenemos dentro. Anais Nin dijo "no vemos las cosas como son, las vemos como somos". Todos nos exteriorizamos reflejando lo que tenemos dentro, no por lo que tenemos por fuera. Será por esto que nunca me interesó (o gustó) la ropa cara o elegante, las joyas, auto caro, casa ostentosa, barrios lujosos. Me encanta pensar en mis antepasados en el campo, con casas de madera y piedra, fogón, abrigo de pieles, cerámicas, animales, plantas, naturaleza, bordados a mano. Lo único que lamento de esa época, es que sin la medicina moderna, se morían muy jóvenes o de enfermedades que hoy se curan con una pastillita.

No quiero resultar un espiritual absoluto, lo que digo es que lo importante está de la piel para adentro y no para afuera. Entre dos mujeres, una linda pero con pocas luces y otra fea pero muy inteligente, prefiero la fea inteligente. (Pero si es linda e inteligente, sería mejor).

Esto me recuerda otro tema, cual es que la belleza física dura muy poco, 30 o 40 años a lo sumo, y que uno cuando se enamora de una persona, nunca la ve fea, se pondrá vieja pero la sigue viendo bella, porque la ve con los "ojos del corazón", la ve hoy como era en la juventud y con sus cualidades morales y anímicas. Ve su alma, su inmaterialidad.

Arq. Eduardo Cavallaro.
(cavallaro@hotmail.com)

Dr. Salomón Rafael Szapiro

HOMEOPATÍA UNICISTA • TERAPIAS BIOENERGÉTICAS

MEDICINA SINTERGÉTICA

una medicina integrativa, sintética e individualizada.

ATENCIÓN: BELGRANO / OLIVOS

Tel.: 4787-4051 e-mail: srszapiro@hotmail.com

WWW.DRSALOMONSZAPIRO.COM.AR

Terapias del 3º Milenio

By Cristina Echeverría

Bach - Korte PHI - Bush - Delphs
Saint Germain - Whales - Goddess

**orientación y tratamientos
inclusive mascotas**

Talleres y cursos 2016
Consultorios zona Belgrano - Nuñez



informes - turnos - inscripciones
(011) 4553-0026 C.A.B.A.

Email: delta_cristina@yahoo.com.ar

www.terapiasdel3milenio.com

VERDADERA PLATA COLOIDAL



- La plata coloidal mata e inhibe la presencia de microorganismos patógenos: bacterias, virus, hongos, gérmenes y parásitos.
- Su uso incrementa la energía y proporciona una sensación de bienestar.
- Refuerza el sistema inmunológico, aumenta el fluido y drenaje linfático que retira las toxinas de los tejidos.
- Mejora la oxigenación, la regeneración de las células y recuperación de los tejidos dañados.



Distribuye El Umbral:
4796-5783 // 15-5905-9570

Bob Dylan sigue soplando

La noticia sorprendió a más de uno. ¿Un rockero gana el Premio Nobel de Literatura? Parece que sí. En el preciso instante que la secretaria de la Academia sueca (Sara Danius) dijo quien había ganado el premio, las aguas se abrieron para que empiecen las polémicas y controversias. Algún dylaniano se desayunó esta noticia sabiendo que, otra vez, Robert Allen Zimmerman –tal su nombre completo– puso el dedo en la llaga, aunque esta vez, sin querer... queriendo. Tal como lo había hecho, allá lejos y hace tiempo, cuando se colgó una guitarra eléctrica para romper la gran ilusión del folk estadounidense que veía como su hijo pródigo dejaba (¿?) sus raíces para hacer su propio camino. Hasta me arriesgo a imaginar a Bob leyendo el diario y esbozar una pequeña sonrisa irónica ante los titulares.

Muchos preguntarán sobre el porqué darle semejante galardón a un músico de rock (en sus comienzos, un...folklorista). Veamos. Las comparaciones son odiosas pero no puedo dejar de recordar cuando el Premio Nobel de la Paz se lo otorgaron a gente como Barack Obama o Henry Kissinger (¡!). Pero, más allá de esta cuestión, aparece la pregunta ¿Se merece el Nobel? No lo sé pero, personalmente, me alegro muchísimo. Prefiero que se lo den a Dylan antes que a E.L. James, pero es una decisión que lo trasciende. También la cuestión de ¿por qué a Dylan y no a Borges? Está más allá de los involucrados.

Los que están enojados con la entrega del Nobel, ¿qué dirán al respecto? ¿Qué le van a gritar? Recordemos que, cuando cambió la acústica por la eléctrica, un fan le gritó "Judás!" en un show en Manchester. Bob se dio vuelta, miró y dijo "No te creo. Sos un mentiroso. Toquemos jodidamente fuerte! (esto último se lo dijo a su banda –"play fucking loud"-) para una de las versiones más furiosas que hubo de "Like a rolling stone".

Es menester afirmar y recordar que este premio –devaluado o no–, reivindica tanto la tradición oral como a la cultura popular. Por eso, cuando la secretaria de la Academia habla de los méritos de Zimmerman, sostiene "Si uno quiere empezar a escuchar o leer (a Dylan), debería iniciarse con 'Blonde on Blonde', el disco de 1966 que tiene varios clásicos y es un ejemplo extraordinario de su brillante modelo de rima, de su armado de estribillos y de su pensamiento pictórico".

Todavía, los músicos considerados "serios", no pudieron ni pueden asimilar como cuatro provincianos de Liverpool se los llevaron (y llevan) puestos desde 1962 hasta la fecha, cuando ellos, eruditos y estudiosos de la música no pueden salir de su círculo de ombliguismo, soberbia y elitismo. Mal que les pese, los Beatles, Miles Davis y Astor Piazzolla, por citar algunos, son clásicos y su legado llega mucho más lejos que el de aquellos que levantan el dedito inquisidor.

Que hay una cuestión política alrededor del premio, no hay duda. Todos los premios lo tienen. Alguno dirá que, justo cuando un tipo como Donald Trump tiene la chance de ser presidente de Estados Unidos, le cae este galardón al gran campeón de la canción de protesta de los años 60 y artista de alto prestigio. Recordemos que todos los "Sir" que tiene la Corona británica fueron por estos motivos. (The Beatles en 1965 inicia esta moda que incluye a artistas como Mick Jagger, Eric Clapton, Rod Stewart o PJ Harvey). Después habrá otras cuestiones como la devolución de Lennon de la medalla o la fuerte crítica de Keith Richards a Jagger por aceptarla.

¡NUEVO! La maravilla verde...
10 RAZONES PARA INCORPORAR CLOROFILA:

- 1 Oxigena y desintoxica el organismo.
- 2 Favorece la eliminación de toxinas.
- 3 Ayuda a limpiar el colon y a mantenerlo en buen estado.
- 4 Considerada un anticancerígeno efectivo.
- 5 Excelente para fortalecer el sistema circulatorio.
- 6 Previene enfermedades cardiovasculares y mantener una buena salud en general.
- 7 Fortalece el sistema inmunológico, protegiendo las defensas.
- 8 Destacado alcalinizador (regula el Ph) de la sangre.
- 9 Beneficioso para el sistema digestivo.
- 10 Solución efectiva natural para quienes sufren de halitosis.

Delicioso sabor lima-limón, sin conservantes ni agregados!!!

Distribuye El Umbral: Tel. 011 4796-5783

Lo que es indudable es que la obra de los artistas está más allá de los premios.

Nadie puede dudar que Dylan es un letrista impresionante. Talentoso como pocos, su pluma corrosiva mezclada con su inteligencia y su particular visión de los acontecimientos lo hicieron escribir canciones que se irían transformando en manifiestos. Se afincó dentro del folk norteamericano, siguiendo la palabra santa de su mayor influencia, Woody Guthrie, para empezar a estar un paso más delante de todos y todas. Recordemos "Masters of war", "Blowin' in the wind", "A hard rain's gonna fall", "The times they are a changing" y siguen las canciones de escucha obligatoria para ver su manejo de las palabras. Rompió con el folk tradicional para volverse "eléctrico" -cortesía beatle- y realizó discos geniales ("Bringin' it all back home", "Blonde on blonde", "Highway 61", "Blood on the tracks", etc). Sus letras empiezan a ser historias atrapantes que navegan entre la ironía y el surrealismo como "Desolation row" y "Ballad of a thin man" o canciones de amor con un toque de veneno como "Like a rolling stone", "Just like a woman" o "I want you".



La influencia y el diálogo que tiene con los Beatles es apreciable, sobre todo con John Lennon y George Harrison. Y será este intercambio el que cambiaría la música popular de la segunda parte del siglo XX. Dylan electrifica su sonido para abrirse a nuevas experiencias que iban más allá de la guitarra acústica. En cambio, Lennon toma la poesía dylaniana para enriquecerse como compositor ("Norwegian Wood", "You've got to hide your love away" y hasta la corrosiva "Help!" tienen la impronta de Bob). En el Album Blanco, John canta la desgarradora "Yer blues" en la que uno de sus versos dice "I feel so suicidal. Just like Dylan's Mr Jones" para después, tras la separación de la banda y en plena terapia del grito de Janov, en "God", dice "I don't believe in Zimmerman".

Con George, intercambiarían canciones ("If not for you") y compartirían uno de los pocos "supergrupos" que realmente vale la pena escuchar como Travelling Wilburys, junto con Roy Orbison, Tom Petty y Jeff Lynne.

El 29 de julio de 1966, en el pico de su carrera, se accidentó con su moto y se retiró por un tiempo. Leyendas de todo tipo se tejieron al respecto (igual que la muerte de Paul McCartney). Nació judío, se convirtió al cristianismo y volvió al judaísmo. Se puso la kipá, fue al Muro de los Lamentos.



**FARMACIA
"PORTEÑA"**

Horacio Romero
FARMACEUTICO

Homeopatía
Recetas Magistrales
Flores de Bach y California
Polen Reconvertido

OLAZABAL 5297
Tel.: 4521-6539 - Fax: 4523-1604



FARMACIA

Santa Catalina

RECETAS MAGISTRALES
HOMEOPATIA - ALOPATIA
ACCESORIOS - PERFUMERIA

Tel/Fax: 4521-0036/5481

Av. Triunvirato 4900 - C.A.B.A.
santacatalina@hotmail.com.ar

FARMACIA "ROMA"

Fernando Rossi
FARMACEUTICO

HOMEOPATIA

Monroe 3195 - Esq. Freire
Envíos a Domicilio 4542-7780

*Portal
Alternativo*

*Guía de Medicinas y
Terapias Alternativas
Profesionales, Cursos
Presenciales y a Distancia,
Notas de Interés, Foros,
Agenda de Actividades, y más.*

Por costos, calidad y resultado, el mejor servicio
de publicidad por Internet del mercado.

www.portalalternativo.com
Tel. 4629-3916 (Gabriel)

"Un héroe es alguien que comprende la responsabilidad que acompaña a su libertad."



"Un hombre es un éxito si se levanta por la mañana, se va a dormir por la noche y en ese lapso hace lo que quiere hacer."



Bob Dylan

Los 80 marcan un mojón en su carrera ya que no se acopla con las nuevas tendencias. En su etapa cristiana edita y saca "Slow train coming" y "Saved" que no son muy elogiadas. El magnífico "Blood on the tracks" de 1975 se veía muy lejano y parecía que su figura iba a dar paso a esos artistas que se les respeta solo el pasado. "Empire burlesque" lo acerca al sonido de la época pero será su "Oh, mercy!" su disco más reconocido de esa época.

En el 97, sufre una histoplasmosis que casi lo hace ir a ver a Elvis y a Lennon antes de tiempo. Se recuperó y terminó tocando en presencia del Papa Juan Pablo II, parte de lo que es el disco que le vuelve a poner en el candelerero, el sublime "Time out of mind". Como un Ave Fénix de rulos y nariz prominente, ojos desconfiados y gesto adusto, renació de sus propias cenizas para elevarse al cielo de los elegidos.

Ahora está revisitando el cancionero americano. Es tan genialmente jodido que hace arreglos por demás extraños en sus canciones para que los fans no las identifiquen con facilidad. No repite el repertorio.

Cuando vino a Buenos Aires, se bajó unas cuerdas antes de llegar al estadio Obras y pasó caminando entre la gente. Nadie se dio cuenta. Otra vez, no lo fue a buscar nadie y se tomó un taxi de Ezeiza hasta su hotel. Por su amor al boxeo, fue a entrenar al Almagro Boxing Club.

Al día de hoy, escucho "Most of the time" o "Not dark yet" y puedo asegurar que la sensación de complicidad para con Bob es indescriptible. Más de una lágrima ha caído teniendo a ambas como banda de sonido así como una reflexión despiadada sobre aspectos generales que no vale la pena describir. Pero es en ese momento, en el que el artista toca esa fibra tan íntima con el oyente/espectador, cuando todo se resignifica. El que puede poner en palabras esos sentimientos que cualquier mortal no puede ni tiene las herramientas para hacerlo...por más horas de estudio que tenga encima.

Debe haber pocas figuras tan respetadas pero con un aura de desconocimiento tan grande como Dylan. Siempre fue un tanto hosco y arisco, con una muy particular simpatía.

Bob Dylan no realizó declaraciones respecto al premio. Porque el mito sigue grabando, cantando y girando. No se detiene. Avanza con resultados diversos, porque la búsqueda implica riesgos. Discos emblemáticos como pifios antológicos pero será en toda esta situación donde radica su riqueza.

Seguramente, no le importará mucho el Premio Nobel. Su proverbial carácter hurraño -marca registrada- hará que su leyenda se acreciente aún más. Pero su pluma será eterna y tal como el viento, seguirá soplando mientras los tiempos cambien, cambien y cambien.

Por Daniel Gaguine
(elcaleidoscopiodelucy.blogspot.com.ar)

Clases en Vicente Lopez, La Lucila.
Consulta días y horarios!

ahora
yoga

Clases regulares
y a domicilio.

15 3011-6908

info@ahorayoga.com.ar

ahorayoga

¿Qué es la kinesiología holística o fisioenergética ?

En Estados Unidos, nace la Kinesiología Aplicada, durante la década del '60. Su creador, el Dr. Goodheart, descubrió que había una relación entre los músculos y ciertas patologías. Comprobó que cada músculo está ligado a un nervio que controla a un órgano, a meridianos de acupuntura y puntos linfáticos.

Años más tarde, en la década de los '80, el fisioterapeuta, osteópata y kinesiólogo belga Raphael Van Assche desarrolló la Kinesiología Holística, también conocida como Fisioenergética, un singular método de diagnóstico que utiliza el Test Arm Reflex. Esta herramienta (Testeo Muscular) posibilita leer la información almacenada en nuestra Memoria Celular, precisar cuáles son los problemas principales y cuáles son los secundarios, identificar los traumas pasados que bloquean nuestro buen funcionamiento y devolver la armonía al cuerpo.

La palabra "holística", procede del griego "holos" que significa todo. Esta palabra se utiliza para dar a entender que un organismo es la suma de sus partes. Así pues, una misma sintomatología puede estar causada por desequilibrios en distintos campos: estructural o emocional, el químico-nutricional, el energético o información. Por tanto, el tratamiento debe basarse en la integración de todas sus partes.



Gracias a la Kinesiología Holística se puede descubrir si un dolor, un problema, o cualquier otro síntoma es de causa puramente estructural, química-nutricional, emocional o energética.

Si la causa es estructural, puede ser debido a un bloqueo articular, una contractura muscular, o un espasmo visceral, se tratará con técnicas osteopáticas para devolverle la normalidad a la estructura.

En el caso de un problema químico-nutricional se buscarán cuáles son las deficiencias del organismo que afectan directamente al problema del paciente, y se aconsejarán productos naturales y complementos dietéticos que sean necesarios para alcanzar la homeostasis y revertir de este modo la sintomatología. También puede existir un foco de toxemia por metales pesados, bacterias o parásitos que se tendrán que eliminar, o un desequilibrio de la flora intestinal que afecte tanto la absorción de nutrientes como al sistema inmunológico.

Cuando la causa es emocional se buscará si la provoca un desequilibrio del sistema nervioso por falta de nutrientes, una emoción no digerida que se ha quedado anclada en el inconsciente, o un trauma del pasado. Además se realizará el tratamiento más efectivo para la persona, como pueden ser las Flores de Bach o otras técnicas emocionales de PNL, visualizaciones o tapping.

Por último, los desequilibrios energéticos pueden estar ocasionados por causas ambientales (antenas de teléfono móvil, ondas wifi, geopatías) o desequilibrios energéticos propios, como un meridiano en defecto, una chakra desequilibrado o un agujero

energético producido por una cicatriz. Se tratarán con técnicas como la auriculoterapia, cromoterapia, musicoterapia, digitopuntura, acupuntura, biomagnetismo...

Disciplina dirigida a cualquier persona independientemente de la edad, aquellas que busquen mejorar su salud.

Leonardo Gizzi
Osteopatía Qi
osteopatiaqi@gmail.com



Osteopatía Fisioenergética

osteopatiaqi.wix.com/home ☎ 15.6189.8545
f Osteopatía Qi ✉ osteopatiaqi@gmail.com

Psicóloga Lic. Analisa F. Mena

Psicóloga U.B.A
MN. 45528

Formación Psicoanalítica
Terapia individual
Adultos - Adolescentes

Tel: 011- 15 6568-4358
Consultorio en Florida - Vte. Lopez

PSIQUIATRIA Dra. Silvia De La Fuente

PSICOTERAPIA
MN. 121989 - M.P. 450443

Adultos y Adolescentes

Tel: 011-15 4405-6663
Consultorio en Florida - Vte. López



YOGAVALOM

Escuela de Vida

CLASES-YOGA TERAPIA-DANCE YOGA-YOGA PRENATAL
HATHA YOGA-YOGA DE LA SALUD
INSTRUCTORADO-PROFESORADO-ESPECIALIZACION

ESCUELA DE AURA^{RSP} ➔ CURSO AURA I
16-23/07/16

LECTURAS DE AURA-MEDITACION-SANACION-MASAJES
AYURVEDICOS-CONSTELACIONES FAMILIARES
BIODECODIFICACION DE SINTOMAS Y ENFERMEDADES
NUMEROLOGIA ALQUIMICA

www.avalom.com.ar ~ FB: Avalom Centro ~ avalomcentro@gmail.com
H. de la Quintana 1540 / 47963122-1559449534



El Sueño: Medicina Ayurvédica

Los Pilares de la Medicina Ayurvédica son el conocimiento de los biotipos para conocer fortalezas y debilidades de cada persona, una digestión adecuada dependiendo de una dieta que beneficie al cuerpo y a la mente y un sueño adecuado.

“El sueño es un don armónico concedido por la naturaleza”

Una vez que esta armonía es violada la salud es obstaculizada porque el sueño corre exactamente de acuerdo al reloj biológico.

Ayuda a:

- Tener un corazón saludable
- Reducir el stress
- Reducir la inflamación
- Mantenerse alerta durante el día
- Bajar de peso
- Reducir el riesgo de depresión
- Reparar el cuerpo

garbis
COIFFEUR

disfrutá tu pelo natural, un buen corte e hidratación

Tel. 4784-3216
Virrey Arredondo 2548 (Belgrano)
coiffeurgarbis@yahoo.com.ar
(Mencionando este aviso ganas una nutrición gratis)



Importancia

- Un tercio de nuestra vida la ocupamos durmiendo
- Su función completa sigue siendo desconocida
- Es tan importante como la dieta
- Es el tercer pilar de la vida
- Es la cadena de oro que ata la salud a nuestro cuerpo
- Es una urgencia no suprimible

Que puede producir la privación del sueño?

- Irritabilidad
- Empeoramiento cognitivo
- Lapsos o pérdida de la memoria
- Alucinaciones
- Síntomas similares a ADHD (trastorno de déficit de atención con irritabilidad)
- Alteración en sistema inmunitario
- Riesgo de diabetes tipo II
- Aumento de la variabilidad frecuencia cardiaca
- Riesgo de enfermedad cardiaca
- Disminución de reacción y precisión
- Dolor y temblores musculares

Lic. Norma Gurri
Psicóloga UBA
Terapeuta floral - lectura corporal

* Atención pacientes oncológicos y flia.
* Talleres de reconocimiento corporal
* Talleres de relajación

Villa Urquiza 4523-3141

PRODUCTOS NATURALES

CUMELÉN

Atendido por sus dueños "Pensando en su salud"

Juramento 3084 • Belgrano "R" • Tel.: 4781-1944

Frutas secas • Miel pura
Legumbres • Cereales
Especias Nac. e importadas
Mermeladas • Fitoterápicos
Cosmética natural
Productos para diabéticos, celíacos e hipertensos

Cuántas horas de sueño se necesita?

Edad	Necesidad de horas sueño
0 A 2 meses	12 a 15 hs
Lactantes (3 a 11 meses)	14 a 15 hs
1 A 3 años	12 a 14 hs
3 A 5 años	11 a 13 hs
5 A 10 años	10 a 11 hs
10 A 17 hs	8.5 A 9.25
Adultos	7 a 9 hs

Medidas para inducir un buen sueño

- Cama confortable
- Masajes
- Baño
- Sopa
- Leche
- Aromas agradables
- Música y sonidos suaves
- Masajes de los pies
- Masajes de la cabeza

Condiciones que pueden alterar el sueño

- Dormir tarde a la noche
- Siesta
- Mirar TV o PC antes de dormir
- Fumar, alcohol ,cafeína , té negro o mate antes de dormir

*Dra Yolanda Marrone
(Médica Pediatra-Medicina Ayurveda)*

Bibliografía:

Measures To induces Good Sleep Dr.Mithilesh Kumar Sah, Dr Shubhangi Kamble

Lifestyle Guidelines of Ayurveda for Health Promotion (Tor -1 Activity of WHO-CC)

Institute for post Graduate Teaching &Research in Ayurveda.WHO Collaborating Center for Traditional Medicines

Trigo Limpio

Almacén Naturista

Bucarelli 2687 - Capital

Dietética Integral

Alicia de los Olivos

de Alicia Paganelli

- Herboristería - Aromaterapia
- Cosmética natural: Just - Weleda - OMS
- Alimentos orgánicos:
Pollos - Huevos - Yogurt - Miel pura
- Milanesas mijo - Algas - Seitán
Lentejas y garbanzos
- Purificadores de agua
- Asesoramiento Alimentación Terapéutica

Nueva dirección:
Ricardo Gutiérrez 1136 - Olivos
Tel.: 4711-5664

DIETÉTICA

ZAZEN

Orgánico y Natural

Hierbas, legumbres y harinas
Frutos secos y cereales
Vegetarianos y veganos
Celíacos y diabéticos

Aceites esenciales, aromaterapia y arte

Holmberg 3606 (esq. Crisólogo Larralde)
Tel.: 4545-4654

Dietética Angélica

Productos Orgánicos
Prod. para Celíacos
Prod. para Veganos
Prod. Naturales

Av. Maipú 3105 Tel. 5788-8132

Dietética

Canela

De Sandra Comesana

25 años respetando
tu salud

Productos de
primerísima calidad

Herboristería - Semillas
Alimentos para celíacos y diabéticos
Comidas diet naturales y frescas
Postres y golosinas diet

Conde 2512, casi Av. Monroe - Tel. 4541-6108

Alumni, Ethos: Mos: Home: Nuestra Esencia.

Todos han leído o escuchado la frase del Principito: “lo esencial es invisible a los ojos” y aquel “domesticame” del zorro. Pues lo trazó muy bien el aviador: la amistad es cercanía progresiva y exhorta al hacerse responsable de lo domesticado, es decir de lo construido entre las personas, un DOMUS de donde viene el domesticar. Y DOMUS es igual a casa, habitar en familia en latín. Existe el dicho: LA SABIDURÍA SE EDIFICA PARA SÍ UNA CASA. Y uno sabe que esto es HOME, que alude a la dulce intimidad, como lo expresa la traducción del rey James cuando San Juan frente a la cruz dice: “y la recibió en su casa (home en inglés intimidad o lo propio en griego)”.

Pues bien, otra serie de palabras griegas que han sellado nuestra historia vengan a nuestra consideración: ETHOS, QUE ES USO Y COSTUMBRE en griego equivalente a MOS en latín. De aquí vienen ÉTICA y MORAL, mores, costumbres principios, reglas. Damos apenas un pasito y estamos en la familia y lo íntimo. Porque en griego antiguo hay un recurso lingüístico adjunto: el alargamiento sustancial de las vocales, así ocurre con ETHOS: COSTUMBRE y tenemos EETHOS que desplaza el significado un poco: de costumbre vamos a fijarnos en MORADA, QUERENCIA, LUGAR DONDE HABITAMOS y así estamos en HOME otra vez y vemos que las reglas de la moral, de la ética que vienen de las costumbres de nuestros antepasados según la autoridad –entre otros- nada menos que de Confucio ahora con ese alargamiento de la E de ethos se vuelve EETHOS QUE YA SIGNIFICA HABITAT, querencia para la sabiduría infusa del animal que tiene su querencia. Y tal es el HOME SWEET HOME donde estamos seguros y somos lo que somos: PERSONAS no cosas o instrumentos útiles de la sociedad.

Who is who significa que sólo somos quienes somos en nuestra querencia. Así yo no fui un inside que jugó en Alumni sino que fui una persona entre personas y no constituíamos un mero “club”: formábamos una familia por decisión de las familias que aquí confluyeron y de los cuales hoy quedan suficientes testigos a quienes (y ellos deben creerlo, porque no lo ven) los quiero como hermanos. Y se plasmó en nosotros un carácter ético (EETHOS



en Aristóteles) por una diligente tarea de nuestros maestros, formados a su vez por Ginhson (su apellido llevaba el misterio de la H) ¡oh milagro! todos, los más y los menos dotados, jugábamos igual con el mismo sello, que algunos llevaron incluso hasta los Pumas!

No se trataba del juego material del Rugby, se trataba de la FORMACIÓN ÉTICA que era el objetivo de aquel director de la escuela de Rugby, el Dr. Arnold, donde se estudiaba griego y latín (cf. Tom Brown’s Schooldays de Hughes, hay traducción castellana de Ortega y Gasset).

Así aunque no lo sabíamos estábamos en Grecia, que apostando todo a la PAIDEIA (formación de los niños) develó la DEMOCRACIA bajo la autoridad de lo que dicen esas sagradas palabras (LOGOS, ETHOS, DEMOS), bajo la vigencia del DERECHO CONSTITUCIONAL (primeros en vivir bajo una Constitución, ver Aristóteles, la Constitución de Atenas).

Asociación Juvenil Alumni –nombre formativo a todas luces, los alumnos, de alere=quienes se nutren) fue la base de nuestra PAIDEIA, para ser padres y ciudadanos y es para quienes lo disfrutaban hoy un “HOME”.

Porque fuimos formados aprendiendo a pasar y a tacklear pero aprendíamos lo esencial de la humanidad de la mejor manera, se nos exigía no ganar sino vencernos a nosotros mismos (no era común entonces en los clubes) en el amplio pero determinado ámbito del hogar.

In memoriam de JAVIER GIORDANO. Filósofo y Teólogo que habitaba en el Valle de Traslasierra - Córdoba.

Fallecido el 9 de Julio de 2016. (Este trabajo fue escrito en agosto 2011).

Algunas Dietéticas, Farmacias Homeopáticas, Librerías, Restaurantes, etc. donde pueden conseguir nuestra revista:

- **Rincón Natural**
Av. Maipú 3239 (Olivos)
Tel. 4799-5548
- **Conjuro de los Aromas**
Ciud. de La Paz 1389
(tel. 4781-7266)
- **Dietética Arrayanes**
Av. Congreso 2514 (tel. 4783-0163)
- **Küne**
Av. San Isidro 4722 (C.A.B.A.)
(tel. 4702-9634)
- **Sabores y Secretos de la India**
Ciud. de La Paz 1739 (tel. 4783-3424)
- **Casa Polti**
Juramento 2455 (tel. 4784-3081)
- **Dietética Cumelén**
Juramento 3084 (4781-1944)
- **Dietética Nutrición Natural**
Av. Cabildo 3610 (tel. 4701-8989)
- **Korín Do**
Ciud. de La Paz 754 (tel. 4553-6112)
- **Diet. Canela**
Conde 2512, casi Av. Monroe
Tel. 4541-6108
- **Dietética Bulnes**
Bulnes 1869 (tel. 4826-3055)
- **100 % Natural (Almacén Gourmet)**
Bulnes 2042 (tel. 4821-1674)
- **Dietética Cuenca y Beiró**
Av. Cuenca 3514
(tel. 4504-3699)
- **Trigo Limpio**
Bucarelli 2687
- **Dietética BuenaVida**
Bauness 2210
- **Dietética Cerviño**
Agüero 1621 (tel. 4821-2216)
- **Dietética El Ángel**
Ugarte 1863 (Olivos)
(tel. 4794-8360)
- **Dietética Alicia de los Olivos**
Ricardo Gutiérrez 1136
(Olivos) (tel. 4711-5664)
- **Todo Natural**
H. Yrigoyen 1418 (Vte. López)
(tel. 4795-7946)
- **Dietética El Patriarca**
Av. San Martín 2185 (Florida)
(tel. 4797-6325)
- **Dietética Porteña**
La Pampa 5095
(cel. 15 6438-1803)
- **Dietética Nocciolo**
B. Victorica 2324 (tel. 2074-0982)
- **Farmacia Porteña**
Av. Olazábal 5297 (tel. 4521-6539)
- **Farmacia Santa Catalina**
Av. Triunvirato 4900
(tel. 4521-0036)
- **Dietética Zazen**
Holmberg 3606 (tel. 4545-4654)
- **Centro de Yoga Vida Natural**
Charcas 2852 (tel. 4826-1695)
- **Farmacia Belladonna**
Ramallo 2568 (tel. 4704-4700)
- **Restaurante Demetria**
Ramallo 2626 (tel. 4703-0020)
- **Librería del Norte**
R. Saénz Peña 1519 (Olivos)
(tel. 4794-5773)
- **Dietética Angélica**
Av. Maipú 3105 (Olivos)
(tel. 5788-8132)

Tienda Naturista

Ventas por mayor y menor - Delivery

ALBARELLOS 1913 - MARTINEZ

5788-5145

tiendanaturista@hotmail.com

Dietética Maipú

Productos para celíacos,
diabéticos e hipertensos

Av. Maipú 2532 (Olivos)
Tel. 4794-5912



Dietética Arenales

Arenales 2040 - Martínez
4798-2087



avena & miel
alimentos sanos y naturales

Dietética Productos integrales orgánicos

Ricardo Gutiérrez 1217. Olivos
Teléfono: 4711-5402



DIETETICA ARGENTINA

Descubra la diferencia
en calidad,
surtido y precios.

Olazábal 5336
Monroe 2789

Villa Urquiza
Belgrano



PRODUCTOS NATURALES

CUMELÉN

Atendido por sus dueños "Pensando en su salud"

Juramento 3084 • Belgrano "R" • Tel.: 4781-1944

Frutas secas • Miel pura
Legumbres • Cereales
Especias Nac. e importadas
Mermeladas • Fitoterápicos
Cosmética natural
Productos para diabéticos,
celíacos e hipertensos

Héctor H. Torres
 Licenciado en psicología - UBA
**Profesor de Tai chi chuan,
 chi kung y coordinador
 de meditación tipo zazen**
 Cel.: 15 2495-3375
 email: taichichuanzen0@gmail.com

Carlos Gutiérrez
 Peluquería para Caballeros
 y Niños (CORTE 100 \$)
 Av. Maipú 1814 (local 7) - Vicente López

**DESOCUPA TU VESTIDOR DE
 LO QUE YA NO USAS Y OBTENE
 DINERO PARA ALGO NUEVO**



**COMPRAMOS TU ROPA USADA
 También Calzado y Carteras**

MUJER – HOMBRE – NIÑOS
 En perfecto estado, moderno y con onda,
 de marcas, nacionales e importadas.

**TASAMOS Y PAGAMOS EN
 EFECTIVO EN EL MOMENTO.
 ¡¡VAMOS A DOMICILIO!!!**
 Capital y Zona Norte sólo con cita previa.
ABSOLUTA RESERVA

Contacto: Mónica o Walter
 Por mensaje privado a nuestra
f Compramos TU ropa usada
 15-2286-6448 / 6824-8812
 15-6610-9809
 compramosturopa@gmail.com

Pequeña Diferencia entre TAI CHI y Tai Chi Chuan. (2^{da} parte)

Uno de los objetivos (entre tantos) del TCC es que funcionemos en la vida con nuestros pensamientos, emociones y acciones en coordinación, de acuerdo con las situaciones de la vida cotidiana, como por ejemplo: si movemos los brazos imitando el aleteo de un pájaro, con velocidad lenta (un ejercicio básico de TCC), tenemos que “sentir” que lo estamos haciendo y tenemos que “concientizar” que lo estamos haciendo y sintiendo (se pueden hacer otras combinaciones de la vida cotidiana). La contraprueba sería, en otro caso, colocar motrizmente la palma derecha sobre la izquierda y pensar que es la izquierda la que está sobre la derecha (es evidente que no coincide el hecho con el pensamiento). Es decir, se lo puede entender como una ejercitación de estas tres áreas fundamentales de los seres humanos (actividad corporal, actividad sentimental y actividad reflexiva). Sabemos también, que la columna vertebral esta dividida, metodológicamente (columna cervical, dorsal y lumbar) para entender mejor el cuerpo humano como totalidad. Así también existe la división metodológica de Cuerpo, Sentimientos y Mente. Comentamos esto para decirles que el TCC (tanto como otras disciplinas respetables) apunta a armonizar, como dijimos, nuestro funcionamiento como (organismo) integrante de un “organismo” mayor (los chinos hablan de Macrocosmos, refiriéndose a la Naturaleza y Microcosmos, refiriéndose al Hombre), para que estemos en “sintonía” con el Universo (sea, el vecino, la pareja, la familia, el trabajo, los amigos, la sociedad en general, la Naturaleza, etc).

Concretamente esta disciplina se práctica para descontracturarnos (el movimiento lento característico del TCC es un potente automasaje bastante completo); relajarnos con plenitud reduciendo el stress (aumentando la generación de nuestra endorfina y refinando nuestro Chi o energía; revitalizarnos, para potenciar nuestra concentración, al principio, y luego nuestra centralización (la concentración no es un objetivo, es parte de un proceso mayor); estimular la creatividad, la calistenia predeterminada (basada en actividades de los campesinos de la antigüedad, en movimientos de animales salvajes, en fenómenos de la naturaleza, constelaciones estelares y creaciones mentales de los sabios), posibilita que cada uno se produzca a sí mismo, en tanto artista, como “obra de arte” dinámicamente (deslizándose por los movimientos); y para compartir con otras personas una disciplina para mejorar nuestra calidad de vida.

Insisto con la idea de Meditación en Movimiento, porque es fundamental en el TCC, como método para acrecentar nuestra optimidad y performance, en cualquiera de nuestras situaciones de la vida cotidiana. Los deportistas, por ejemplo, utilizan un “cuantum” de energía propia, pero con la práctica del TCC no sólo se hace un uso más eficaz y eficiente en términos de cantidad, sino que también, en el nivel cualitativo, se produce mayor eficacia y eficiencia, dado el proceso comprensivo de: actuar sentir y pensar (deportivamente) de manera estratégica (algo abstracto en relación a la táctica) y tácticamente (más concreto en relación a la estrategia), proceso que, o surge o se potencia con el estudio y práctica de TCC.”

TAI CHI (TC) es el nombre de una visión, desde la antigua China, de la Realidad y del símbolo conocido y referido con un círculo con “dos peces” dentro, uno blanco (Yin o lado con sombra de una montaña) con un punto negro (el “ojo” del pez), y el otro negro



(Yang o lado que le da el sol, de esa misma montaña) con un punto blanco. Yin se traduce como, lo negativo, lo bajo, lo denso, lo oscuro, lo lento, el frío. la quietud, etc.; Yang quiere decir lo liviano, lo alto, lo positivo, lo claro, el calor, el movimiento, etc. A nosotros nos parece fundamental describir a este símbolo como "Un Yin con yang en potencia y un Yang con yin en potencia"

Para hablar de TC como filosofía tenemos que empezar con los significados de los caracteres "TAI" y "CHI"; los mismos son, respectivamente: grande, mayor, enorme, etc., por un lado, y polo, extremo, límite, etc., por el otro; combinados estos dos sinogramas y/o ideas, dan la significación de: polaridad suprema, cúspide de todo, mayor equilibrio, balance perfecto, etc. También TAI CHI, literalmente, es el nombre de la viga principal de una casa con techo a dos aguas, en la antigua China; dando a entender que, además de ser la casa la forma humana básica de existir en la naturaleza civilizada, también, y desde el punto de vista filosófico existencial y estructural, tenemos en la Nada (o WU CHI) un elemento (la viga, el TAI CHI) que determina la creación del Espacio, donde ni siquiera había "Nada"; esto se puede entender mejor con lo siguiente: en topología de superficies "un corte" (o lo que es lo mismo, una interpretación simbólica, una creación de significado, una generación de un existente, etc.) genera algo que no "existía" (a la inversa de cortar algo, que ya existe, en partes); existencia espacial que está a la derecha de la viga, a la izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo y... adentro y afuera de dicho TAI CHI. Es decir, se organiza y crea (a la inversa es más epistemológico), al mismo tiempo la "Realidad", en donde los humanos nos... expresamos, vivimos, realizamos, etc., etc., etc., de una manera balanceada.

Hablando un poco más de la filosofía TC y su símbolo, se puede decir que dentro del pez blanco hay un "ojo" negro y dentro del pez negro hay un "ojo" blanco, significando con ello que tal visión de la realidad parece dual y contrastante cuando en realidad es profundamente unitaria con apariencia diversa. Explicando un poco qué quiere decir esto, se puede ejemplificar con un fenómeno de la naturaleza y muy caro a la cultura milenaria, y agrícola, china, de donde es oriundo el Tai Chi Chuan (TCC). Nos referimos a la estación de primavera, caracterizada por la proliferación o apogeo del reino vegetal, propiciada por la energía climática y telúrica (terrestre). Junto a esto y al mismo tiempo hay un declive del frío, característico del invierno, que no permitía el crecimiento de la vegetación. Filosóficamente (y concretamente) quiere decir que el elemento (gérmen es una excelente imagen) blanco ha crecido dentro del elemento negro (o frío dominante) para transformarse en el elemento desarrollado (y dominante).

Héctor H. Torres
Lic. en psicología (UBA)
Tel.: 15 6751-0590



Para
anunciar
en
este medio

Comuníquese
al tel.:
4796-5783

por mail:
elumbralrevista
@gmail.com

El Umbral

¿Qué es la Bioenergética?

La Bioenergética es un modo de entender la personalidad humana a través del movimiento del cuerpo y de sus procesos energéticos.

Estos procesos naturales se dan mediante la "carga" y la "descarga" de energía en funciones básicas de la vida como respirar, alimentarse, moverse, sentir y expresarse.

Estas funciones, muchas veces inconscientes, están inhibidas



CFP20
Centro De Formación Profesional N°20

AMdelCO
Y
BIO-COLEGIALES STUDIO 20

CLASES DE EJERCICIOS DE

Bioenergetica



Proponemos movimientos sencillos para descargar tensiones musculares, expresar emociones guardadas y así recobrar la vitalidad del cuerpo.

Informes e Inscripción
Norma: 155 312 3868 - Irene: 155 653 1732

Comienzo en octubre
Miércoles de 18 a 19hs.

Informes e inscripción:
Delgado 769 TEL / FAX: 4552-2517 / 4551-0408
lunes a viernes de 9 a 21hs y sábados de 10 a 15hs.
Mail: info2@amdelco.com



www.amdelco.com

por lo que Alexander Lowen denominara las "corazas musculares", que se formaron en nuestros cuerpos para defendernos de los "peligros" que nos acecharon a lo largo de la vida..

La flexibilización de esas corazas, a través de ejercicios específicos, nos permite recobrar la vitalidad corporal, la capacidad de conectarnos y de sentir mayor placer y disfrute por la vida.

Función de los ejercicios bioenergéticos

Están destinados a ayudar a la persona a contactarse con sus tensiones musculares para, a través de movimientos corporales específicos, liberar la energía acumulada en el cuerpo y aliviar dolores.

- Aumentan el estado vibratorio del cuerpo
- Profundizan la respiración
- Agudizan la percepción corporal
- Amplían la autoexpresividad

"La finalidad de la Bioenergética es ayudar al individuo a recuperar la plena potencialidad del propio ser. Este objetivo se articula en tres fases :la conciencia de sí mismo y del propio cuerpo; la plena expresión de los sentimientos frecuentemente frustrados en la infancia, como la rabia y el miedo; y finalmente el dominio de sí mismo, o sea la libertad de ser auténtico, de aceptar y de reconocer las propias sensaciones." Alexander Lowen

Lic. Norma Gurri

PAOLA LOSPINOSO

Licenciada y Profesora de Psicología (UBA)

Psicología orientada al Budismo.
Tratamientos con profunda contención humana.

Cel. 15-2170-1534
paalalosp@gmail.com

El hombre más viejo del mundo 256 años.

Rompe el silencio antes de su muerte y revela su secreto

Muchas personas se sorprenden cuando hay ancianos que pueden llegar a los 100 años, pero sobrepasar los 110, 150, o incluso llegar a 200 parece toda una osadía sacada de las películas de ciencia ficción.

Lo cierto del caso es que este hombre que hoy te mencionamos logró pisar los 256 años y tras su muerte se ha revelado el secreto de la eterna juventud. Era un sujeto conocedor de hierbas y amante de la vida sana, práctica que llevo a cabo hasta el día de su muerte.

Hoy te revelamos la sorprendente historia de , un hombre del mundo oriental que murió con 256 años y que todos se sorprendieron cuando leyeron el obituario en el periódico estadounidense The New York Times.

La verdad de la eterna juventud de un hombre de 256 años

Era un 13 de mayo de 1993 cuando la pagina 13 del diario The New York Times, quien además de dejar 180 hijos en esta tierra, y luego



de 23 matrimonios pudo tener una historia de vida de 256 años con un secreto simple: vivir una vida natural.

Ching Yun era experto de las hierbas, practicaba la disciplina de Tao, meditación y artes marciales y además era técnico de tácticas militares, luego pasó mucho tiempo viviendo en el Tibet, buscando su razón de ser y una vida más espiritual, recolectando plantas medicinales en todo el mundo.

A pesar de que sea difícil creer que una persona pueda vivir esa cantidad de años, este hombre de 256 años demostró que se puede tener una vida larga si las personas entienden que alma y cuerpo puede ser una sola sin excesos ni vicios.

Li pasó vendiendo sus propias hierbas medicinales por 100 años recolectadas por él mismo en sus viajes, además comenzó desde muy temprana edad a practicar el taoísmo que lo llevaba a un estatus en el cuerpo y en espíritu impresionantes.

Además de esto, Ching Yun tenía un proverbio de vida que aplicaba y que compartía con los seres que lo rodeaban, y hoy te lo enseñamos acá:

*"Mantén un corazón tranquilo,
Siéntate como una tortuga,
camina rápido como una paloma
y duerme como un perro."*

La dieta de este hombre además se concentraba en el consumo de arroz y vino de arroz, Ginseng, Centella Asiática, con el que podía mantener un organismo depurado y con un estado alcalino impresionante.

Este hombre murió ya con el tope de vida que todos puedan querer tener incluso más, ¿que no vería? Vivir dos centenos es una dicha que solo este hombre ha podido conocer. Li-Ching Yun llegó a 256 años y reveló el secreto de la eterna juventud.

Fuente: Nuevas Mentes.

E.B. Producciones & Grupo de Artistas e Ilusionistas
presentan

La Tía de Carlos

de Brandon Thomas

Director **Marcos Víctor Pablo**

Entrada \$150

ESTRENO
1 DE OCTUBRE

"Una mañana diferente", programa de RadioNet, miércoles de 10 a 11 hs. por www.arinfo.com.ar

Columbia TEATRO

Todos los sábados de noviembre a las 23 hs.
Av. Corrientes 1537, C.A.B.A. / 4371-6086

f /TiaDeCarlos

FARMACIA DUBIN

HOMEOPATÍA
 FITOTERAPIA
 MEDICAMENTOS FLORALES
 SUPLEMENTOS NUTRICIONALES
 MEDICINA AYURVÉDICA
 HIERBAS MEDICINALES
 PRODUCTOS PARA DIABÉTICOS
 PRODUCTOS PARA CELÍACOS
 DIETÉTICA ESPECÍFICA
 VACUNATORIA

Av. Mosconi 3199 C.A.B.A.
 4571-0637 4572-1198
 farmaciadubin@arnetbiz.com.ar

Obras Sociales
Tarjetas de crédito



ENVIOS A DOMICILIO

Mantenga su salud y su columna alineada con Quiropraxia.

Si padecés algunos de estos síntomas podrías necesitar un chequeo quiropráctico:

Zumbidos, mareos, vértigo, cifosis, escoliosis, cervicalgias, dorsalgias, hernia de disco, lumbalgias, ciático, s. del túnel carpiano, cefaleas, migrañas, pinzamientos, adormecimientos de pies y manos, espolones, contracturas, dolores articulares y en extremidades.

Recordá que la causa mental es muy potente a la hora de generar subluxaciones en nuestra columna vertebral. Si padeces Estrés o algún pensamiento negativo, es un buen momento para comenzar a liberar tus subluxaciones y permitirle a tu sistema nervioso trabajar sin interferencias entre tu cerebro y organismo.

Ajusta tu interferencia y recupera tu potencial innato!!!

Algunas preguntas frecuentes:

¿Qué significa subluxación vertebral?

Es la pérdida de posición normal de una vértebra con respecto a la de arriba, abajo o ambas. Al producirse este pequeño movimiento, lo que ocurre es que se comprimen los nervios periféricos que salen de la columna. La información que viene del cerebro y se dirige hacia los órganos y músculos no llega con la integridad que debería hacerlo.

¿Cómo se si estoy subluxado?

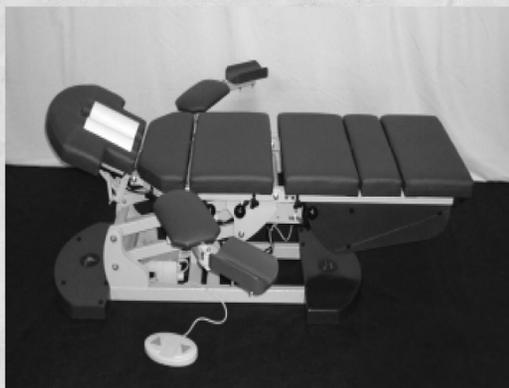
Básicamente todos lo estamos ya que la columna es

una unidad móvil y dinámica que se subluxa en mayor o menor medida.

¿Cómo se produce una subluxación?

Básicamente son tres causas:

- 1) **Causas Físicas.** Se producen al realizar deportes, caídas, dormir mal, todo lo que tenga que ver con el movimiento y postura.
- 2) **Causas Químicas.** Mala alimentación, exceso de drogas legales e ilegales, alcohol, tabaco, etc.
- 3) **Causas mentales.** Estrés, angustias, fobias, pánico, malos pensamientos.



- Tratamientos personalizados.
- Filosofía vitalista.
- Equipos de última generación.
- Camilla especializada para hernias discales.
- Sin dolor y sin medicamentos.

Lic. Sebastián Hodara
 Quiropráctico



Solicitar turnos al 15-6203-9501. Fijo: 2046-0779
 Tomas Lebreton 5825 PB "A". Villa Urquiza, CABA.



IATENA
Instituto Argentino de Terapias Naturales

Cursos de cocina

Nuestra misión: Brindar herramientas para promover la salud y prevenir la enfermedad.

Escuela de cocina natural

- Vegetariana
- Vegana
- Crudivegana
- Ayurveda vegana
- Sin gluten
- Sin ingredientes refinados ni industriales

Se puede iniciar en cualquier momento del año

Informes e inscripción:

info@iatena.com.ar | Tel. 4813-2131
www.iatena.com.ar | www.iatenablog.com.ar

Cursos cortos y talleres

Teórico - prácticos

Dirigido a:

- ▶ Público en general
- ▶ Profesionales de la gastronomía
- ▶ Responsables de Almacenes Naturales



Hotel La Fontana

Brizuela 445 - Villa Dolores
Traslasierra - Córdoba - Argentina

03544 42-1773
03544 15 46-5476



En Villa Dolores, frente a la terminal de omnibus. Ofrece habitaciones con baño privado que presentan un diseño sencillo, con paredes de colores y grandes ventanales. *Instalaciones aptas para personas con movilidad reducida.* Aire acondicionado frío/calor, señal por cable en habitaciones y en amplia zona de estar. *Se aceptan tarjetas de crédito y débito.*





CPM



“Pediatria P4 Ayurvédica”

“Miles de años de sabiduría de la India nos traen la Pediatría del futuro”

Desde la ciencia moderna, la Epigénética, muestra cómo los hábitos impactan en la salud de cada persona y de las futuras generaciones.

Esto fue conocido desde sus orígenes por la medicina Ayurvédica, preparando a los futuros padres a cuidarse a ellos mismos y a su descendencia.

Como Pediatra, al incorporar la Medicina Ayurvédica en mi ejercicio profesional, comprobé que esta Medicina se aúna y se transforma día a día en la Pediatría del futuro.

La medicina P4 (personalizada, predictiva,

preventiva y participativa) se centra en la salud, sin dejar de lado la detección temprana y el tratamiento de las enfermedades.

En un estudio que se realizó en Argentina en niños infectados con virus sincicial respiratorio, se concluyó que a mayor consumo materno de carbohidratos en el embarazo, mayor era la posibilidad de que los hijos llegaran al hospital con signos de gravedad, y sólo el consumo materno habitual de frutas y verduras redujo, como la lactancia, el 75% de riesgo de infección en los bebés.

Dra. Yolanda Marrone

Médica Pediatra

www.cpmweb.com.ar
whatsapp 15 3484-0281

Consultorio: Oro 2318 1° “A”
(entre Güemes y Charcas)

Tel.: 4775-4352

