



“El desafío de nuestra época es el de elevar nuestro nivel de conciencia”.

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - www.sendasdelosol.com.ar - info@sendasdelosol.com.ar

Editorial

Responsable:
Luis Ramos

Diseño y Diagramación:
Maccam

Se permite la reproducción total o parcial de las notas de esta publicación, citando la fuente. La redacción no necesariamente coincide con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos.

NOVEDADES

Danza Afro.

Danzas de raíces africanas desarrolladas en América. Secuencias coreográficas. Improvisación. Material teórico. No requiere experiencia. *Prof. Morena Arioka.*

Danzas Circulares.

Danzas de todas las culturas de la tierra. Cualquier persona puede bailarlas. No requieren experiencia. *Prof. Pablo Karp.*

Taller Estimulación de la Memoria.

Dirigido a personas mayores de 60 años, favorece la atención y concentración. Equipo interdisciplinario especializado. *Prof. María Hidalgo, Adela y equipo.*

ESTUDIO FOTOGRAFICO:

Espacios y equipamiento para el desarrollo de la producción fotográfica en sus múltiples aspectos.

ALQUILER DE SALAS Y GABINETES:

para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida

Autoconocimiento

“Ser humano significa ser conciente”

Por la Lic. Gloria Borrás.

El hombre es esclavo de sus condicionamientos internos, pero además de su impulso a repetir, posee una gran creatividad en potencia. Solamente tiene que aprender a permitir el desarrollo de su creatividad. Ese desarrollo solo es posible cuando cesa la repetición y surge la verdadera libertad. La posibilidad de despertar a una vida verdaderamente humana está en él mismo en estado latente, esperando ser desarrollada.

La mayor parte de los actos del ser humano, se disparan mecánicamente sin que el hombre tenga la menor conciencia. De esa manera puede ser manejado por condicionamientos.

Es llevado ciegamente por la propaganda, por las costumbres, por los valores que rigen en la sociedad sin ser capaz de realizar el menor cuestionamiento. A veces siente molestias pero estas molestias son también automatismos esto transcurre sin que el hombre lo pueda ver y se revela de una manera totalmente automática. Es incapaz de detenerse a observar lo que se desarrolla en él. Se cree libre y se jacta de esa libertad sin darse cuenta de lo lejos que está de la verdadera libertad. Cree que es capaz de tomar decisiones y cada una de sus decisiones es la respuesta automática a un estímulo exter-



no o interno. Así es capaz de desarrollar distintas tareas, algunas de ellas de mucha responsabilidad sin tener la menor noción de como funciona su mente. Repite conductas, repite tareas, repite palabras, repite pensamientos. Vive como una especie de robot sin tener conciencia de eso. Uno repite, hay que observar las repeticiones. Si uno se observa poco a poco aprende a reconocer algunas reacciones a las que apela con cierta frecuencia dentro del repertorio que posee.

Uno de los primeros automatismos que van a surgir, es

el impulso a interrumpir la observación. Poco a poco uno comienza a reconocerse, se va haciendo la luz, la conciencia se va ampliando y algo comienza a cambiar. algún automatismo va siendo reemplazado por un acto de conciencia y el hombre comienza a andar el largo camino que lo llevará a humanizarse. Ser humano significa ser conciente. Conciente de sí mismo, conciente de los demás, conciente de los animales y plantas con los que convivimos, conciente de ser una parte del cosmos que lo contiene y al cual refleja.

Y poco a poco comienza a reconocerse...

Sobre Yoga



De acuerdo a los tiempos que nos toca vivir, no podemos escapar a todas las obligaciones de la sociedad y las autoimpuestas; al límite, sin darnos cuenta, que estamos dañándonos, de manera lenta en algunos casos y evidente en otras.

La pregunta, que uno debe plantearse en algún momento de la vida, es, o debería ser, a mi parecer, ¿nos lo merecemos? ¿hemos sido tan ingratos, violentos, indiferentes a las distintas circunstancias que la vida nos presentó?. Creo que no, nos merecemos una segunda o quizás una tercera oportunidad. Solo está en uno empezar.

Propongo solo para empezar, la práctica del YOGA. Todos sabemos que hace bien, que no lastima, y que nos ayuda en mayor o menor medida a sentirnos mejor. Empieza cuanto antes.....

HECTOR ASSABI

“Elija entre la pluralidad de propuestas aquella que lo guíe a su individualidad”.

MASAJE METAMORFICO

Nuestros pies son nuestros lazos de unión con la tierra, nuestro puente entre las más altas esferas y el reino físico.

La técnica metamórfica considera que el hombre tiene el potencial para la autocuración y así puede encontrarse con estados de realización y liberación que le hagan sentir la plenitud de la vida.

Consiste en un masaje físico y energético, que se hace en los pies, manos y cabeza, liberando bloqueos que nos acompañan desde la gestación y se establecen en la columna vertebral.

Por eso esta técnica es ideal para

ser aplicada en embarazadas, bebés y niños, de modo que los patrones mentales y emocionales no se fijen en la estructura energética desde los comienzos y así el alma se perciba más libre en su evolución.

María Teresa Aufiero
Terapias Naturales

Para aprender esta técnica comunícate a: tere_aufi@hotmail.com



Reflexiones

La paciencia es la fortaleza del débil, y la impaciencia, la debilidad del fuerte.

Immanuel Kant, filósofo alemán.

No te establezcas en una forma, adáptala y construye la tuya propia, y déjala crecer, sé como el agua. Vacía tu mente. sé amorfo, moldeable, como el agua. *Bruce Lee.*

Puedes intentar poseerlo todo; nada es más en vano en este mundo. Si te atas a una moneda, eso vales. Si te atas a un sentimiento, eso vales. Muchos son los que sin atarse se atan por no atarse. Muy pocos son los que, sirviendo la servidumbre de los siervos, se desatan del mundo porque son del mundo. Aquel que piensa que está solo cuando mira a la vida que fluye a través de la muchedum-



bre está en un error. Lo que te presentan los ojos es cambiante como el fluir de un río. Si abres tu espíritu verás su cauce.

Cayetano Arroyo