



*El amor no tiene edad;
siempre está naciendo
Blaise Pascal.*

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 - Tel.: 4855-6126
info@maccam.net

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

Bioenergética

Clases de ejercicios: ayuda a contactar con la propia energía, reconocer bloqueos y tensiones musculares, ampliar la respiración y el estado vibratorio del cuerpo.

Lic. Leticia Polosecki.
15 5567 5785.

Taller de Mandalas

Dibujar y pintar mandalas, nos permite entrar en un viaje hacia nuestra esencia, para conectarnos con nuestra sabiduría interior.

Luciana Traverso
revelacionesluz2hotmail.com.

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

MULADHARA CHAKRA

CENTRO DEL BAJO VIENTRE

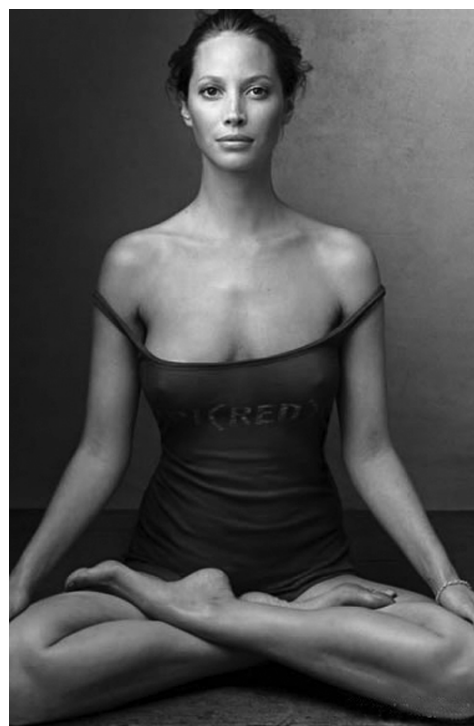
Este chakra es el soporte de la raíz del ser humano, sosteniéndolo en su totalidad, además es sede de Kundalini, la energía latente de la especie en cada ser vivo.

Está situado detrás de los órganos genitales y por encima del ano. Es, la raíz del nadi sushumma, donde descansa, entumecida como una "serpiente", Kundalini, el verdadero centro oculto del cuerpo humano.

La raíz de este mantra representa las energías terrestres de fuerza, equilibrio, sostén y firmeza. En el centro del chakra hay un triángulo con el vértice hacia abajo que simboliza a la hembra o yoni y mediante ella, el aspecto femenino cósmico universal, y además, está el lingam "macho", el aspecto masculino y su poder creador.

El funcionamiento de este chakra determina nuestra conexión con la materia física y con la Tierra, Es el asiento de la fuerza más intensa que existe

Kundalini



en el cuerpo humano, la fuerza que reúne, la sustancia genética para construir una forma de vida.

La Kundalini tiene su asiento en los centros nerviosos que gobiernan, el recto, el ano, la vejiga y los órganos genitales, la polaridad de este centro es positiva en el hombre y negativa en la mujer. La polaridad positiva se refiere a las modalidades expresivas, y en el caso de polaridad negativa revela un actividad mas introspectiva, con la que desencadena el com-

portamiento, cuando la sexualidad ocurre en este nivel se trata de lujuria animal, de pasión carente de individualidad y ternura concentrada en si misma. Cuando la persona es regida por este chakra, se sentirá presionada por el tiempo, siempre será tarde o siempre temprano, estará obsesionada por la seguridad física y se verá con afecciones en la piel. El individuo primitivo es enteramente absorbido por la experiencia del elemento tierra. ■

Cristina Alonso

*Kundalini Reiki Sensei - Mas-
ter Reiki Usui - Master Reiki Egip-
cio - Master Karuna - Prof. Yoga.*

TAI CHI CONTRA EL PARKINSON

Aunque parezca extraño, los movimientos lentos, pausados y coordinados de una disciplina física china milenaria como el taichi son ideales para las personas con Parkinson. Es más, es tanta la relajación que genera que, poco

a poco, la sesión logra que empiece a desvanecerse uno de los síntomas más conocidos de la enfermedad, el temblor.

La práctica del taichi en personas con Parkinson es muy novedosa, como lo son otras terapias secundarias de rehabilitación (tango o yoga). En este caso, deben concentrarse para poder hacer movimientos lentos y muy medidos, que mejoran la elongación y la coordinación, y les permiten contrarrestar los síntomas clásicos de la enfermedad, que son la rigidez, el temblor o los movimientos involuntarios.

Y así ocurrió con más de 50 pacientes en una sesión de taichi durante una reunión organizada por un programa de la Sociedad Neurológica Argentina que promueve el ejercicio supervisado en personas que conviven con este mal, que afecta las neuronas de una zona del cerebro conocida como sustancia nigra y que controlan los movimientos musculares. Por eso, las personas con Parkinson van perdiendo la expresividad en la cara, mueven la mano más lentamente, escriben con una letra más chica o caminan arrastrando los pies.

Como van perdiendo ciertos reflejos posturales y de equilibrio, todas las terapias físicas



que estimulen la reeducación de la postura y el equilibrio, como el taichi, van a dar buen resultado sólo si se las realiza de manera sostenida, es decir semanal o diaria-mente. A veces hasta complementan muy bien el tratamiento farmacológico.

Es que es común que los pacientes piensen que pueden hacer mucho menos de lo que en realidad pueden. Este tipo de ejercicio en ambientes controlados les permiten desarrollar ciertas capacidades que tienen latentes.

Eso sí, la constancia es la clave, cuando dejan de hacer el ejercicio el beneficio se pierde, indican los expertos. Si son constantes, los beneficios son claros, llegando a cambiar la práctica médica ya que cuando se enviaban a los pacientes a realizar rehabilitación física tradicional, era alta la deserción, mientras que con el taichi, como con el tango, eso no ocurre, y además estimulan el intercambio social.

Dados sus beneficios comprobados, aconsejan practicarlos lo más precozmente posible.

*Extractado diario La Nación
25/05/2011. Prof. De Taichi
Edgardo Goñi.*

El gran maestro y el guardián dividían la administración de un monasterio. Un día el guardián murió y fue preciso sustituirlo. El gran maestro reunió entonces a todos los discípulos para escoger quién tendría el honor de trabajar directamente a su lado.

-Voy a plantearles un problema -les dijo-, y aquel que lo resolviera primero será el nuevo guardián del templo.

Terminado su corto discurso, colocó un taburete en medio de la sala. Encima había un florero de finísima porcelana e gran valor, con una hermosa rosa roja en su interior.

-Este es el problema -dijo el gran maestro.

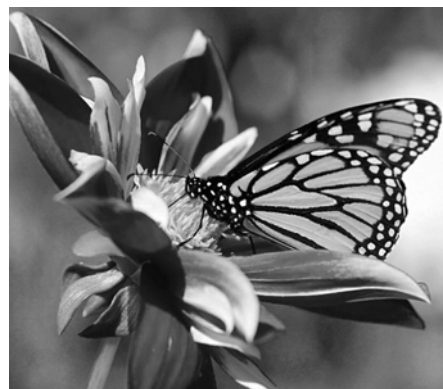
Los discípulos contemplaron perplejos y extasiados lo que veían, los diseños sofisticados y raros de la porcelana, la frescura y elegancia de la flor, su belleza y olor. Pero, ¿qué representaba todo aquello? ¿Qué hacer? ¿Cuál sería el enigma? ¿y su solución?

Después de algunos largos minutos, un discípulo se levantó, miró al maestro, miró luego a sus colegas y caminando hacia el florero lo levantó entre sus manos y lanzándolo hacia el suelo lo destruyó haciéndolo pedazos.

-Usted es el nuevo guardián -dijo el maestro.

Al volver el alumno a su lugar, el gran maes-

El Gran Maestro y el Guardián



tro explicó:

-Yo fui claro, dije que ustedes estaban delante de un problema y un problema es un problema; aún si toma la forma de un florero maravilloso, de una porcelana exquisita y de mucho valor, igualmente un lindo amor que ya no tiene sentido o un camino que precisa ser abandonado pero que insistimos en recorrerlo porque nos da algún tipo de confort. No importa cuán bello y fascinante sea un problema, sólo hay una forma de lidiar con él: atacándolo de frente. (Cuento Sufi).

Las Flores de Bach no eliminan tus dificultades y problemas, lo que hacen es despertar en ti el gran potencial de coraje y fortaleza que ya posees para atravesarlos, para romper el jarrón. No te dan nada que tú ya no poseas, pero maravillosamente y en poco tiempo te conectan con la alegría de vivir y con ese maravilloso potencial para lidiar con las dificultades sin dejar de ser feliz.

Silvia Rodulfo

Terapeuta en Flores de Bach