



*“Al final, lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años. Abraham Lincoln”.*

### 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

Chi Kung es un antiguo sistema chino de ejercicios terapéuticos; regula los sistemas respiratorio, digestivo y circulatorio; mejora problemas de insomnio y stress; moviliza y desbloquea articulaciones; estimula la buena salud espiritual, mental y física. Es apto para ambos sexos, cualquier edad, con o sin experiencia en otros sistemas. **Prof. Cristina Ledesma. 15 4156 9141**

#### 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

#### MOMENTOS DE REFLEXION con Roberto Nuñez

Radio Malvinas Web FM 91.9  
www.malvinas-fm.com.ar  
Jueves de 20 a 21 hs.  
Tel. 4290-8722 / 4281-3740

# BUSCANDO EL CAMINO



*...se produce algo mágico y comenzamos a experimentar lo bueno...*

Cuando hacemos el trabajito de observarnos nos encontramos con nuestras dudas, con nuestros miedos, con nuestros sentimientos, con nuestra “verdad” y así cada día que se inicia se produce un nuevo encuentro con una parte de nosotros que estaba oculta, con la que no queríamos tomar contacto por distintas razones.

Cuando podemos vencer la resistencia se produce algo mágico y comenzamos a experimentar lo bueno de mirarnos y conocernos a través de lo que sentimos en cada cosa que hacemos, las actitudes que tomamos, las repeticiones de

situaciones al caer en patrones de conducta que no nos dejan fluir, que nos traban y no dejan que el SER SE EXPRESE LIBRE, PLENO.

En este momento estoy disfrutando de un macetero lleno de flores y me concentro en la hermosa flor y su color, pero profundizo y toco la tierra, le falta agua, sigo observándola y descubro pequeños bichitos que pueden lastimarla, entonces la cuido, trato de darle lo que necesita para que crezca sana y su belleza se exprese a través del perfume, de su color, de su suavidad.

Si intentamos conectarlos con lo que hay escondi-

do en nosotros, si intentamos darnos cuenta del rol que tomamos en nuestro entorno, de las actitudes que no salen como expresión de “nuestra verdad” sino como patrones viejos enquistados, solo estando atentos vamos a poder aprender de la maleza y naturalmente seremos auténticos y nuestro ser se podrá expresar plenamente en todo lo que hagamos.

Que cada día seamos más concientes para liberarnos de las viejas ataduras y encaminarnos para alcanzar el encuentro con nuestro SER VERDADERO.

***La vida es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes. John Lennon***

# SOBRE YOGA



Escribir sobre Pantajali, o mejor dicho sus aforismos, es hablar sobre su, llamado Yoga Sutra, uno de los libros fundamentales en la filosofía India. Se conoce como la sistematización del Yoga, para llegar a la iluminación o Samadhi.

Podemos situar al yoga como uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india. El Yoga Sutra se cree que fue escrito como tratado 200 años a.c., que junto al Bhagavad Gita y el Mahabharata de Vyasa, son los tres tratados filosóficos y épicos más conocidos de la cultura India.

## Pasemos a su primer estadio.

1) Yama (mandamiento de la moral universal); que junto con el Niyama, controlan las pasiones y las emociones del Yogui; y lo mantienen en armonía con las personas y su entorno. A su vez el Yama se subdivide en: 1- Ahinsa; 2- Satya; 3- Asteya; Brahmacharya; Aparigraha.

1.1) La palabra ahinsa está formada por la partícula “a” que significa “no” y el sustantivo hinsa que significa “matar” ó “violencia”. Es algo más que un mandato negativo de no matar, puesto que tiene un sentido más amplio: el amor. El Yogui considera que toda criatura tiene tanto derecho a la vida como él mismo. Cree que ha nacido para ayudar a los demás y mira la creación con ojos de amor.

Agradezco a nuestro queridísimo Swami Iyengar, cuya luz de sabiduría brilla de forma omnipresente sobre todos aquellos que lo admiramos profundamente con el corazón; y cuyos libros son de estudio profundo; para este artículo me guié en un tema complejo, con su libro “La Luz del Yoga”, altamente recomendable. En futuras entregas continuaremos profundizando sobre estos temas. ■

**Hector E.Assabbi**  
*Profesor de Yoga*

# LESIONES EN HOMBROS



En la mayoría de las lesiones de miembros superiores –hombros– el dolor es muy intenso y algunas veces no se siente solo en esa zona de la articulación, sino que se irradia al brazo y en el lado externo cerca de la inserción del músculo deltoides pudiendo manifestarse como dolor a la movilidad, desarrollándose contracturas, adheren-



cias y atrofias, aumentando la incapacidad del movimiento.

Lo primero que se debe hacer es reposo, en las primeras horas se debe aplicar hielo ya que evitará el proceso de seguir aumentando la inflamación lógica de una articulación posterior a un traumatismo, generalmente después de 72 horas se podrá aplicar ultrasonido, magneto, electrodos, todo aquello que el profesional sugiera.

Disminuida la inflamación se procederá con maniobras osteopáticas suaves hasta que haya cedido totalmente la inflamación, luego masajes acorde a la lesión, esta lesión generalmente puede traer reflejo de dolor irradiadas a otras zonas no todas son musculares también se producen lesiones graves en huesos como fisuras, fracturas que suelen curarse lentamente y algunas veces no en forma completa esto hace que al paciente le deje con una secuela y la probabilidad de una molestia crónica.

Hay muchísimas técnicas de terapias complementarias, cada paciente elegirá seguramente aquella que le dará el mejor resultado, pero siempre se debe tener el diagnóstico preciso del médico idóneo en la materia y luego se elegirá el tratamiento a seguir.

Desde la Osteopatía trabajando la columna, articulaciones, estirando músculos, tendones, seguidos de masajes terapéuticos, finalizando con movimientos relajantes logramos una excelente recuperación. ■

## CRISTINA ALONSO

Osteopata - Masajista terapéutica  
Masajes reductores - Maestra Reiki  
Egipcio Seichim - Karuna I y II  
Master Reiki Usui - Kundalini Reiki  
Sensei - Prof. Sup.de Yoga Inst.  
Esferodinamia - RPG y GPG  
Terapa. Flores de Bach