



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista a
Brigitte Champetier



Artemisa: la planta que
vence a la malaria



Lo que Lao Tsé predijo
de la política actual



La danza de la Tierra





Editorial

Nuevos datos, nuevos enfoques

Es sorprendente comprobar que, a pesar de la rapidez y la facilidad con que podemos tener acceso a los últimos datos de las investigaciones más sofisticadas y a los nuevos paradigmas que nos ayudan a interpretar el mundo de una manera diferente, seguimos anclados en los argumentos del siglo XIX, como si el conocimiento no hubiera avanzado.

Y así, seguimos repitiendo los datos ya superados sobre la antigüedad del ser humano, o sosteniendo que los pensamientos y los sentimientos tienen su origen en el cerebro. Por no hablar de las descalificaciones permanentes a nuevas terapias y otros muchos síntomas de falta de estar al día.

Nosotros en Esfinge queremos contribuir a mejorar estas carencias, proporcionando información actualizada con un interés divulgador, ayudando a comprender los alcances de las nuevas investigaciones.

Por otra parte, siguiendo nuestro empeño de aportar ideas positivas y válidas para nuestro mundo, no dudamos en recurrir a los sabios que a lo largo del tiempo han reflexionado sobre los grandes conflictos humanos y las sociedades. En este número, es el maestro Lao Tse el que nos regala sus lúcidas aportaciones, llenas de sentido común y sabiduría y plenamente vigentes en nuestros días.

El Equipo de Esfinge



Mesa de Redacción:

M.^a Dolores F.-Fígares, directora
Miguel Ángel Padilla, mesa editorial
Héctor Gil, corresponsales
Elena Sabidó, redacción y archivo
José Burgos, informática y diseño web
Esmeralda Merino, estilo y corrección
Lucía Prade, suscripciones y redes sociales
Tuimag Castellón, impresión y maquetación

Comité de expertos:

M.^a Dolores F.-Fígares. *Periodista y Antropóloga*
Manuel Ruiz. *Biólogo*
Juan Carlos del Río. *Matemático*
Javier Saura. *Jurista*
Sebastián Pérez. *Músico*
Francisco Capacete. *Jurista*
Cinta Barreno. *Economista*
Sara Ortiz Rous. *Ingeniera*
Miguel Ángel Padilla. *Filósofo y Coach*
Francisco Iglesias. *Nutricionista y Preparador Físico*

La revista Esfinge está impulsada por un equipo de personas comprometidas con el cambio que necesita la humanidad en todo el planeta. Se realiza de forma totalmente altruista por socios de:

Organización Internacional Nueva Acrópolis

Asociación UNESCO para el diálogo interreligioso

Asociación Divulgaciencia

GEA

Instituto de Artes Tristán

Red Ética Universal

Y colaboradores de varias partes del mundo desde diferentes ámbitos culturales, científicos y sociales.



La filosofía de las constelaciones familiares: entrevista a Brigitte Champetier

Tenemos el placer de entrevistar a Brigitte Champetier de Ribes, psicóloga clínica, fundadora y directora del Instituto de Constelaciones Familiares en Madrid. Nació en Marruecos; a los ocho años fue a vivir a París; en 1973 vino a España, donde reside con su familia y fue catedrática de bachillerato durante veinte años. Difunde, con el apoyo de su creador, Bert Hellinger, el conocimiento sobre las constelaciones familiares. Es terapeuta y escritora y realiza un valioso trabajo de enseñanza de esta metodología. Las constelaciones permiten tomar conciencia de nuestro lugar en el mundo y en la familia, y proyectarnos sanamente hacia la vida.

Héctor Gil

¿En qué medida heredamos comportamientos, deudas o «programas» de nuestros ancestros? ¿Qué sentido tiene esto para la vida?

Nuestros cromosomas nos transmiten la información del ADN de cada uno de nuestros padres. No podemos escapar de nuestra biología, pero sí transformarla.

Heredamos los comportamientos y facultades de nuestros ancestros. Es un gran regalo de la vida. No tenemos que volver a crearlo todo al nacer.

Sin embargo, hay más que la biología: está lo sistémico y la resonancia. Por nuestra estructura sistémica vivimos en interrelación con todos los demás, con los presentes como con los antepasados, a los que estamos ligados a través de tres grandes principios: el orden jerárquico, el equilibrio entre dar y recibir y el derecho de pertenencia de todos. Cuando en una generación existe una transgresión de estos principios, un descendiente será designado para compensar lo que el ancestro no hizo.

En cuanto a la resonancia, otro incalculable regalo de algo más grande, hace que todos estén siempre informados de todo lo que viven los

Todos nuestros actos dependen de nuestra manera de ver la vida. Esto es particularmente cierto con las psicoterapias o herramientas de ayuda.

demás, y en ciertas circunstancias, esta misma resonancia provoca la imitación instintiva de comportamientos de personas desconocidas.

Dices que a menudo Bert Hellinger, creador de esta metodología, se define como filósofo. ¿Cómo se pasó de la terapia a la filosofía en el ámbito de las constelaciones?

Todos nuestros actos dependen de nuestra manera de ver la vida. Esto es particularmente cierto con las psicoterapias o herramientas de ayuda. Todas dependen de la filosofía del que las emplea, y conforme uno cambia de creencias o de visión sobre la vida, va adaptando espontáneamente sus herramientas de ayuda.

Hellinger no se pasa de la filosofía a la terapia, sino que es filósofo, y de su visión de la vida surge la herramienta correspondiente.

Para aquellos que no las conocen, ¿qué es realmente una constelación? ¿Cuál es su alcance terapéutico?

Se parte del principio de que en el espacio, y por tanto, en nosotros, está toda la información. Si alguien tiene un problema, una persona «representará» ese problema, sin intención ni emoción, y de esta simple representación surgirá la realidad de ese problema: las relaciones que crearon ese problema.

Y observamos que todo vuelve a lo mismo, a relaciones familiares desordenadas, a principios

sistémicos transgredidos inconscientemente, al no respeto al padre o a la madre...

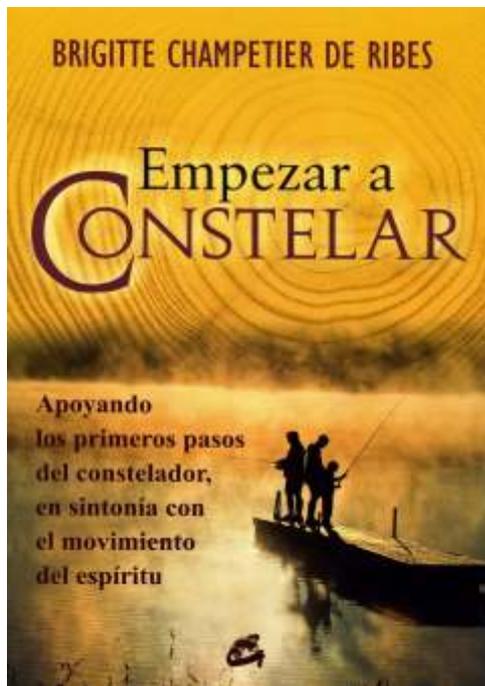
El movimiento espontáneo de los representantes es siempre hacia una reconciliación con la vida; por lo tanto, hacia la sanación o resolución de los problemas planteados.

El paradigma cuántico nos dice que todo es energía, que la información no conoce el tiempo ni el espacio, que la resonancia influencia todo, que las partículas se entrelazan o se intrincan de un modo deslocalizado. El observador compasivo transforma lo observado y a la vez se transforma.

Las constelaciones aportan fundamentalmente bienestar en la vida de las personas. La visión de la vida de estas personas cambia, y esto mismo, a su vez trae sanación. Muchos problemas se transforman o desaparecen: enfermedades, deudas, soledad, falta de trabajo, comportamientos nocivos, etc.

¿En qué se parecen a una meditación?

Cuanto más conectados con algo mayor están el constelador, el cliente y los representantes, más eficaz es la constelación. Esa conexión es una meditación...



¿Por qué se dice que las constelaciones son fenomenológicas?

La actitud fenomenológica busca descubrir la realidad debajo de las apariencias. La representación del problema del cliente es un acto fenomenológico, pues el representante se deja llevar por la energía del campo, sin saber qué hace, sin comprender, sin intención, sin emoción y sin hábitos (no repite ningún gesto aprendido). Y de

este dejar hacer nace la realidad profunda, el fenómeno del problema o de su solución.

Las constelaciones son una apertura de la conciencia a la realidad fenomenológica de los sufrimientos de los clientes. Bert Hellinger sabía que todo era sistémico y comprendió poco a poco que la representación permitía descubrir las dinámicas sistémicas transgeneracionales profundas (lo fenomenológico) que provocan los sufrimientos de los seres humanos.

Muchos se preguntan qué evidencias científicas pueden explicarlas, aunque todo el que lo ha vivido sabe que algo está funcionando ahí... ¿Qué descubrimientos científicos podrían explicar su eficacia?

Las ciencias humanas no se miden sobre el mismo patrón que las ciencias llamadas exactas.

El paradigma cuántico nos dice que todo es energía, que la información no conoce el tiempo ni el espacio, que la resonancia influencia todo, que las partículas se entrelazan o se intrincan de un modo deslocalizado.

El observador compasivo transforma lo observado y a la vez se transforma.

La partícula vuelve a ser onda cuando deja de ser observada, ondas de probabilidades que se materializarán de nuevo cuando vuelvan a ser observadas.

Cuando el cliente se despidе del pasado y se entrega a la vida como es, se entrega a un campo superior de energía donde están todos los posibles y permite que su vida se transforme.

¿Cómo ha de ser el constelador?

El constelador es el catalizador de la conexión del cliente con el Gran Campo. Cuanto más entregado a Algo más grande, o Centro vacío, o Vacío creador, más profunda y eficaz será la constelación, mayores y más rápidos serán los cambios.

Para ello, el constelador ha de haberse trabajado mucho, estar en un asentimiento total al destino como es, con un conocimiento sistémico profundo, sabiendo dejarse guiar por el campo y por el guía y controlando continuamente la posible contratransferencia.

Cuando el cliente se despidе del pasado y se entrega a la vida como es, se entrega a un campo superior de energía donde están todos los posibles y permite que su vida se transforme.

En tu maravilloso libro reúnes a dos grandes investigadores, Bert Hellinger y Geer Hamer. ¿Cuál es su punto de conexión?

Hellinger descubrió una primera parte de la realidad sistémica de la enfermedad: la enfermedad muestra a alguien rechazado, excluido.



Hamer descubrió la realidad dual de la enfermedad: las dos fases complementarias de la enfermedad. En lo sistémico Hellinger insiste una y otra vez en que la realidad profunda de la vida viene de la reconciliación entre dos opuestos. Hamer nos muestra los dos opuestos: las enfermedades de fase activa y las enfermedades de fase de resolución. Al observar cientos de constelaciones de enfermedades, pude comprender que Hellinger había captado el significado de una de las dos fases. Y a partir de ese momento todo cobró sentido, y entendí el significado sistémico de ambas fases: la fase activa desencadenada por un rechazo nuestro, como fidelidad a un ancestro excluidor, y la fase de resolución, en la que entramos tras resolver el rechazo anterior, es una expiación, por fidelidad a un excluido. Lo sistémico da un significado profundo a la existencia de la enfermedad, como reconciliación en uno mismo de lo que uno rechazó y expió, a la vez que, por resonancia, a través de uno mismo se reconcilian ancestros perpetradores y víctimas, excluidores y excluidos.

La culpa es el gran freno a la autonomía y a la toma de la vida. Es necesario tener mucha fuerza para poder aguantar o superar la culpa que nos produce ser distinto de la familia de origen o distinto del grupo social al que uno pertenece. La solución es agradecer al clan todo lo que nos dio y despedirnos de él con profundo respeto.

¿Cómo puede una constelación ayudar a sanar una enfermedad física, por ejemplo, un cáncer?

Lo esencial en una enfermedad física grave es la imposibilidad de aceptar a la madre. La demostración de libro es la constelación en la que la persona está simplemente frente a su madre,

hasta que la pueda aceptar. En cuanto consigue aceptarla, el cáncer desaparece en cuestión de semanas.

¿Qué resistencias suele encontrar el cliente para «decir sí a la vida» con todas sus consecuencias?

El cliente tiene fidelidades inconscientes a ancestros que lo pasaron tan mal que él no se permite pasarlo bien ni se permite disfrutar de la vida que le toca.

¿Cortar la fidelidad al clan crea culpa?

Pues sí, la culpa es el gran freno a la autonomía y a la toma de la vida. Es necesario tener mucha fuerza para poder aguantar o superar la culpa que nos produce ser distinto de la familia de origen o distinto del grupo social al que uno pertenece.

La solución es agradecer al clan todo lo que nos dio y despedirnos de él con profundo respeto. El clan entonces nos empuja a salir fuera.

¿Cómo podemos entonces «individuarnos», como diría Carl Gustav Jung, y avanzar hacia la vida?

Utilizo el concepto de individuación de la terapia sistémica familiar, concepto que se maneja a dúo con el de pertenencia. Todas nuestras vidas, y todos los grupos humanos, están atravesados por dos fuerzas contrapuestas, la de la pertenencia y la de la individuación. La primera tiene la prioridad y se opone a la individuación. Sin embargo, la evolución de la humanidad empuja al humano hacia más conciencia y más individuación, aunque esta nueva individuación esté al servicio de la creación de un nuevo subsistema y una nueva pertenencia, verbigracia los hijos que se independizan y crean su nuevo grupo familiar.

¿Cómo individuarnos?

Viviendo, más allá de la culpa y del miedo, viviendo, sin repetición, en el presente. Asumiendo todas nuestras responsabilidades, nuestras decisiones y las consecuencias de nuestros actos.

¿De dónde nos viene la fuerza para individuarnos?

La fuerza y la apertura de conciencia que la acompaña nacen de aceptarnos como somos, aceptar a todos como son, aceptar todo exactamente como es.

Muchas gracias, Brigitte. ¿Cuáles son tus próximos libros o proyectos?

Bueno, están gestándose, todavía no se puede hablar de ello...

Muchas gracias a vosotros por darme esta oportunidad de comunicarme con vuestros lectores.

Sitio web: www.insconsfa.com



Artemisa: la planta que vence a la malaria

Un importante avance en el campo de la medicina tropical en el siglo XX ha sido el descubrimiento de la artemisinina como tratamiento para curar la malaria y favorecer la salud en zonas tropicales. Curiosamente esta planta ya se utilizaba en la medicina tradicional china miles de años atrás. Una doctora china, Youyou Tu, ha sido galardonada en 2015 con el premio Nobel de Medicina décadas después de su hallazgo.

*Compilación: Mario Schwarz
(naturópata)*

Hallazgo de una nueva terapia contra la malaria o paludismo

«El descubrimiento de la artemisinina y su tratamiento de la malaria está considerado como el más significativo de medicina tropical en el siglo XX para la mejora de la salud de personas de países tropicales en desarrollo en Asia del Sur, África y América del Sur».

La Dra. en Farmacia china Youyou Tu acaba de ganar (el pasado mes de octubre de 2015) el premio Nobel de Medicina por su trabajo en el tratamiento de la malaria utilizando como modelo una planta medicinal china, conocida por los terapeutas chinos desde hace 2000 años.

La laureada Youyou Tu, de ochenta y cuatro años, cuyo nombre circulaba desde hacía tiempo en la Academia, ha sido reconocida por el descubrimiento de un tratamiento particularmente eficaz contra la malaria con un extracto de la planta de ajeno dulce.

Tu comenzó su investigación mediante la combinación de antiguos textos médicos chinos y remedios populares. Recolectó 2000 remedios potenciales y, de ahí, fabricó 380 extractos de plantas. Uno de ellos, el de la planta de ajeno dulce (*Artemisia absinthium*) resultó muy prometedor en ratones.

Una sola mujer ha logrado con su investigación mitigar el dolor y el padecimiento de millones de personas; en la naturaleza y en los viejos vademécums hay joyas y tesoros curativos a la espera de ser redescubiertos.

Tu se inspiró en un texto antiguo, y así pudo modificar el proceso de extracción con resultados mucho más efectivos. En los años 70 consiguió aislar el ingrediente activo de la absenta, esto es, la *artemisinina*. Se trata del tratamiento más eficaz y seguro contra la malaria, una enfermedad que afecta a cerca de 200 millones de personas al año y mata a más de 500.000, sobre todo niños africanos y habitantes del sudeste asiático.

Es curiosa la poca trascendencia que esta noticia ha tenido en nuestro país, teniendo en cuenta que, gracias a la utilización de esta planta usada por la medicina tradicional china desde hace veinte siglos, se están curando de malaria miles de personas por año, salvándolos de una muerte segura, ya que el remedio antimalárico usado antes de este redescubrimiento era ineficaz.

Qué importante resultó el redescubrimiento de esta planta medicinal y cuánto bien se podría lograr si más personas y más investigadores se dedicaran a desentrañar la milenaria tradición herbaria china y la oriental. Una sola mujer ha logrado con su investigación mitigar el dolor y el padecimiento de millones de personas; en la naturaleza y en los viejos vademécums hay joyas y tesoros curativos a la espera de ser redescubiertos. La Fundación Naturopática invita a todos a través de este artículo a estudiar y difundir la medicina tradicional china por su riqueza curativa y por sus herramientas terapéuticas en la mantención de la calidad de vida.

La *Artemisia annua*, o *Artemisa dulce*, es una planta conocida y utilizada en medicina china



desde la Antigüedad, por su potente acción contra las fiebres altas. Pero también era valorada por otros usos. Hay registros de ella en el año 168 a.C. y era utilizada contra la fiebre, la ictericia y como antiparasitaria, entre otras cosas.

Afortunadamente, desde hace varias décadas, se va recuperando poco a poco todo el conocimiento relacionado con esta joya de la naturaleza, siendo de gran interés no solo por el descubrimiento en China de su acción contra la malaria, sino porque algunas investigaciones recientes apuntan hacia ella como un verdadero agente anticancerígeno, posiblemente muy eficaz contra una gran variedad de cánceres como el de mama, pulmón, próstata, colon, leucemia...

Algunos de los usos actuales de esta planta son contra la malaria, la giardia, como antimicrobiano, contra la schistosomiasis, diarrea, parásitos, picaduras de insecto, parasitemia, sin olvidar su acción para reforzar el sistema inmunológico y su posible acción contra el cáncer.

Los compuestos de la *Artemisia annua* funcionan reaccionando con las concentraciones de hierro que tiene el parásito de la malaria, atacando las membranas celulares del mismo y destruyéndolo. Dado que las células cancerígenas se nutren también de mucho hierro para replicar el ADN cuando se multiplican, los investigadores empezaron a preguntarse si la *Artemisa dulce* tendría una acción parecida con el cáncer, descubriendo, en efecto, que es altamente tóxica para las células cancerígenas.

La *Artemisia annua*, o *Artemisa dulce*, es una planta conocida y utilizada en medicina china desde la Antigüedad, por su potente acción contra las fiebres altas. Hay registros de ella en el año 168 a.C. y era utilizada contra la fiebre, la ictericia y como antiparasitaria, entre otras cosas.

Su acción contra el cáncer

Varias investigaciones con los principios activos de esta planta, llevadas a cabo en años recientes por la Universidad de Washington, están

desvelando el que podría ser el secreto mejor guardado de la misma, y toda una revelación: su potente acción contra un gran número de cánceres. Todos los experimentos realizados muestran que los principios activos de la *Artemisia annua* son muy rápidos y efectivos a la hora de destruir células cancerígenas en general, por ejemplo en cáncer de mama, próstata o leucemia. Además, son extremadamente selectivos, dirigiéndose directamente a las células cancerígenas, dañando apenas las sanas.

Por ejemplo, el uso del extracto destruyó células de cáncer de mama en dieciséis horas de forma absolutamente selectiva y rápida, y las de leucemia, unas de las más ricas en hierro, en ocho horas. En cuanto a las células malignas de fibrosarcoma, retrasó su crecimiento.

Según parece, su acción es hasta diez veces más efectiva que los medicamentos habituales y con el excelente añadido de que prácticamente no daña las células sanas, contrariamente a lo que hace la quimioterapia.

Las conclusiones de esta investigación son claras. Los investigadores afirman que esta rápida inducción a la apoptosis o muerte celular del cáncer debido a los principios activos de esta planta, podría convertirlos en agentes contra el cáncer efectivos y económicos.



Están desarrollando un medicamento al que han añadido algunos agentes que multiplican tremendamente la acción de los principios de la planta, y que podría hacer que pasara, de destruir cien células cancerígenas por cada célula sana, a doce mil. A pesar de que apenas existen datos respecto al uso de esta planta por personas enfermas de cáncer –por lo que esta información debe tomarse con las debidas precauciones–, los resultados de todas las investigaciones realizadas la sitúan, por lo menos, como una planta muy a tener en cuenta y que podría tener un gran potencial y depararnos sorpresas importantes.

Hemos estado en contacto con el Dr. Tomikazu Sasaki, investigador universitario a cargo del desarrollo de la investigación de la *artemisinina* como principio activo anticancerígeno en la Universidad de Washington, y nos comenta que se encuentran aún trabajando en el campo de la investigación y que, si bien han obtenido excelentes resultados *in vitro*, se encuentran trabajando en resolver algunos temas técnicos para que funcione *in vivo*.

Todos los experimentos realizados muestran que los principios activos de la *Artemisia annua* son muy rápidos y efectivos a la hora de destruir células cancerígenas en general.

Su acción contra la malaria

Esta maravillosa planta ha demostrado ser entre 10 y 100 veces más activa contra la malaria que los medicamentos convencionales, y ha sido utilizada sin problemas durante más de dos mil años. La industria farmacéutica la descubrió hace varias décadas y sintetizó su principio activo. A partir de ahí empezó a ocurrir lo que nunca antes: se empezaron a crear resistencias.

Por eso, somos muchos los que seguimos defendiendo el uso de la planta entera, dejando que actúen todos sus principios en sinergia, pues así se han utilizado durante miles de años sin problemas. Los problemas empiezan cuando separamos compuestos en los laboratorios.

Además, se ha demostrado que las decocciones tradicionales de *Artemisia annua* poseen unos flavonoides que potencian la acción de la *artemisinina*, principio activo antimalárico.

Pero si una farmacéutica vende pastillas, gana mucho dinero. Dar semillas, enseñar a cultivar la planta y explicar cómo se debe tomar, no enriquece a nadie y convierte a los pueblos en autosuficientes, y esto es muy peligroso según parece.

La Organización Mundial de la Salud hace años que está utilizando este producto en zonas endémicas contra la malaria con gran éxito.

Aparte de la amplia experiencia de organizaciones como ANAMED con la *Artemisa dulce*, también hay estudios científicos que avalan su eficacia contra la malaria. Varias investigaciones científicas en China concluyeron que la planta tomada en forma de polvo, ya sea

Esta maravillosa planta ha demostrado ser entre 10 y 100 veces más activa contra la malaria que los medicamentos convencionales, y ha sido utilizada sin problemas durante más de dos mil años. La industria farmacéutica la descubrió hace varias décadas y sintetizó su principio activo. A partir de ahí empezó a ocurrir lo que nunca antes: se empezaron a crear resistencias.

mezclada con aceite o extraída con alcohol, tiene un 100% de eficacia para superar la enfermedad.

Otro estudio de la Universidad de Tübingen en Alemania, mostró que siete días después del inicio del tratamiento con té de artemisia, el 77% de los pacientes ya no presentaban fiebre, el 88% habían recuperado las fuerzas, y el 92% ya no tenían dolores musculares ni náuseas. Incluso si no se hubieran curado del todo, por lo menos ya estaban fuertes para poder ir al médico.

Esta misma Universidad demostró que el consumo durante siete días del té de *Artemisia annua* normaliza los niveles de malaria en sangre.



Cómo se toma

Hay diversas formas de consumirla tradicionalmente: en infusión de la planta seca, o la planta seca en polvo, o incluso, en algunos lugares de Asia, toman sus hojas frescas en la ensalada, aunque son un tanto amargas.

Aquí hago un breve resumen, recogiendo las recomendaciones de ANAMED, enfocadas al uso de la artemisa contra la malaria. Dado que no he podido acceder a ninguna información detallada del uso de la planta entera cuando se trata de otras enfermedades, dejo esto solo como referencia, recomendando que contrastéis con la página de ANAMED por si hubiera cambios –ya que ellos nos mantienen al día en cuanto al uso correcto de la planta–, y con profesionales que conozcan bien el uso de la misma.

La infusión para adultos, en general, se hace con 5 gramos de hojas secas, o 25 gramos de hojas frescas. Se vierte sobre las mismas un litro de agua hirviendo. Debe macerar por lo menos quince minutos. Esta infusión solo dura 24 horas, debe renovarse cada día. Una vez hecha la infusión, se divide en cuatro tazas que se repartirán a lo largo del día. Se toma durante un mínimo de siete días, pudiendo llegar hasta doce.

En el caso de personas inconscientes, se aplica el té en forma de enema. La infusión con este propósito se hace más concentrada: se echa sobre 10 gramos de planta seca, o bien 50 gramos de planta fresca, medio litro de agua hirviendo. Se deja macerar un mínimo de quince minutos. Después se divide en cuatro partes o más y se aplica en forma de enema a lo largo del día.

¿Cómo están utilizando estos cooperantes el té a modo de prevención? Por la mañana, antes

del desayuno, vierten 200 ml de agua hirviendo sobre una cucharadita colmada (1,5 gr) de *Artemisia annua* seca, lo dejan reposando, y después de desayunar lo cuelean y lo beben. Los niños toman menos, según su peso. Para quienes les resulta fuerte el sabor de la infusión, lo que hacen es mezclar la planta seca pulverizada, en la misma cantidad que se usaría en infusión, con algo de miel o yogur. Parece que lo empiezan a tomar el mismo día de su llegada al país de riesgo y siguen hasta tres semanas después de su vuelta a casa.

Investigación en una comunidad de Uganda

El uso del té de *Artemisia annua* como preventivo se está extendiendo poco a poco. A continuación, resumo la investigación llevada a cabo en la comunidad de trabajadores de la explotación agrícola Wagagai, a unos 35 kilómetros al sur de Kampala, en Uganda, comunidad pobre con pocos recursos económicos, lo que les impide acceder al tratamiento y profilaxis convencionales. Desde 2006 en esta comunidad se ha establecido la ingesta semanal del té de *Artemisia annua* a modo de prevención, ingesta que es totalmente voluntaria tanto para trabajadores como para encargados. La artemisa la cultivan ellos mismos con esta única finalidad.

Los investigadores hicieron un seguimiento de varios meses a todo el personal de la explotación, entre abril y noviembre de 2010, además de analizar en laboratorio muestras de la artemisa que tomaban. El 84,2% de los encargados y el 62% de los trabajadores del campo tomaban el té una vez a la semana para prevenir la malaria y las fiebres asociadas. La atención clínica por fiebre o síntomas relacionados con la malaria se redujo en un 80%, mientras que los casos de diagnóstico de malaria confirmado por laboratorio se redujeron un 16,7%.

En cuanto a la planta, las pruebas de laboratorio indicaron que contenía entre un 0,4% y un 0,5% de artemisina, y entre un 9% y un 11% de distintos flavonoides.

El trabajo de investigación, publicado en el *British Journal of Pharmaceutical Research* en julio de 2011, llegó a las siguientes conclusiones: que la *Artemisia annua* tiene un gran potencial como prevención de la malaria, sobre todo en lugares de escasos recursos. Los efectos de prevención de malaria y fiebres asociadas, seguramente se deben al conjunto de sus flavonoides más que a la artemisina. Los autores de la misma recomiendan probar el cultivo y uso de la planta, ya sea como suplemento dietético o en infusión como prevención general en estos lugares.



Enseñó el Maestro Yoda...

STAR WISDOM

I

*Somos seres luminosos
recubiertos de materia;
los abrigos necesarios
que nos exige la tierra.*

II

*Escuché decir a Yoda
que la apariencia no importa.
Es la Fuerza una aliada
que nos marca con su impronta.*

III

*Ese campo de energía
nos rodea, nos penetra
y nos une al Universo.
¡No hemos, pues, de tener miedo
al dejar nuestra galera
amarrada al viejo puerto!*

IV

*Que nos espera la mar
y tras ella el cielo inmenso.
Aseguran enseñanzas
transmitidas de milenios...*

Teresa Cubas Lara

(teresacubaslara@gmail.com)





Lo que Lao Tsé predijo de la política actual

¿Pueden ir de la mano la política y la sabiduría? ¿Qué pensarían de política los hombres más sabios de la historia de la humanidad? ¿Conservamos algún testimonio escrito, fidedigno, de la pluma de alguno de los grandes Iniciados, hombres casi perfectos en su desarrollo evolutivo, sobre esta espinosa y polémica cuestión? Y sus recetas, ¿tendrían algo que ver con el tiempo y la hora histórica que nos ha tocado vivir?

José Valentín

¿Se han preguntado alguna vez qué pensarían Jesús o Buda acerca de la política? Si pudiésemos hablar con ellos, ¿qué nos responderían? ¿Creen ustedes que Jesús apoyaría a los partidos políticos que se hacen llamar a sí mismos «democristianos»? ¿O nada que ver, en realidad?

Es difícil responder a todas estas preguntas. Sabemos que Jesús no tuvo nada que ver con la redacción de la Biblia. Y respecto a las obras atribuidas a Sidharta Gautama, el Buda, como el Dhammapada o *El tratado de la Gran Extinción*, si bien su interés es innegable, están volcadas más bien hacia aspectos de ética atemporal y de psicología profunda y de autotransformación, pero no hay en ellas apenas contenidos políticos. Lo cual es una lástima.

Son varios los personajes legendarios que podemos equiparar en cierto modo a Buda y a Jesús de Nazareth. Uno de ellos, Lao-Tsé, sí que incluye en su obra y en otras de afiliación próxima contenidos de orden sociopolítico que quisiéramos traer aquí a colación.

Somos conscientes de que esto supone «meterse en un charco», como suele decirse. Pero también tenemos en cuenta en este afán nuestro que no intentarlo sería dejar pasar una oportunidad verdaderamente única, y que puede suponer una real y auténtica vía de enriquecimiento personal en estos tiempos de sempiterno electoralismo, sofistería profesional, promesas sistemáticamente incumplidas y empobrecimiento generalizado.

A una gran guerra, invariablemente suceden malos años.

Nos hemos servido para ello del *Tao Te King*, uno de los libros más traducidos y valorados del mundo. Lúcido, singular, venerado por encima de fronteras culturales, étnicas o religiosas.

Por su parte, el *Wen-tzu*, conocido también con el título honorífico *Comprender los misterios*, es otro de los grandes libros básicos del taoísmo. Su compilación se atribuye a un discípulo directo de Lao Tsé, y la mayor parte de su contenido se atribuye al propio Lao Tsé.

Llegados a este punto, consideramos que lo mejor es ceder el paso y dejar que sea el Maestro Lao Tsé quien haga fluir su sabiduría política. La mayoría de las citas se comentan por sí solas y en verdad parecen hijas de nuestro presente histórico, y de casi cualquier tiempo posible.

Tao Te King

13. Solo quien está dispuesto a entregar su cuerpo para salvar al mundo merece que se le confíe el mundo. Solo aquel que pueda hacerlo con amor es merecedor de ser administrador del mundo.

29. ¿Pretende alguien conquistar el mundo y hacer lo que quiera con él? No veo cómo podría tener éxito. El mundo es un recipiente sagrado que no puede ser manipulado ni dominado. Manipularlo es estropearlo, y dominarlo es perderlo.

30. Quien sabe guiar al gobernante en el sendero del Tao no intenta dominar el mundo mediante la fuerza de las armas.

Está en la naturaleza de las armas militares volverse contra quienes las manejan.

Donde acampan ejércitos, crecen zarzas y espinos.

A una gran guerra, invariablemente suceden malos años.

Cuando has alcanzado tu propósito, no debes exhibir tu triunfo, ni jactarte de tu capacidad, ni sentirte orgulloso; más bien debes lamentar no haber sido capaz de impedir la guerra.

No debes pensar nunca en conquistar a los demás por la fuerza. Pues expandirse excesivamente es precipitar el decaimiento, y esto es contrario al Tao, y lo que es contrario al Tao pronto dejará de existir.

Cuando ha sido matada mucha gente, solo es justo que los supervivientes lloren por los muertos. Por esto, incluso una victoria es un funeral.

31. Sofisticadas armas de guerra presagian calamidad. Por ello, la persona que observa el Tao no pone su corazón en ellas.

Siendo las armas instrumentos de infortunio, no son los instrumentos adecuados del noble; solo por necesidad recurrirá a ellas, pues la paz y la calma es lo que más aprecia su corazón.



Alegrarse de la victoria es ¡alegrarse de la matanza de seres humanos! Por esto, un hombre que se alegra de la matanza de seres humanos no puede pretender prosperar en el mundo de los seres humanos.

Cuando ha sido matada mucha gente, solo es justo que los supervivientes lloren por los muertos. Por esto, incluso una victoria es un funeral.

59. Para gobernar al pueblo y servir al Cielo, no hay nada como la sobriedad. Superar todas las cosas es alcanzar una altura invisible. Solo quien ha alcanzado una altura invisible puede tener un reino.

67. Si una persona quiere ser valiente sin ser primero compasiva, generosa sin ser antes sobria, líder sin estar dispuesta primero a seguir a otros, ¡sólo está cortejando a la muerte!

68. Un buen soldado nunca es agresivo; un buen guerrero nunca es irascible.

La mejor manera de conquistar a un enemigo es ganarle sin enfrentarse a él.

La mejor manera de emplear a alguien es servir bajo sus órdenes.

75. ¿Por qué se muere el pueblo de hambre? Porque los de arriba les gravan con exceso. Por ello se está muriendo.

¿Por qué es el pueblo difícil de gobernar? Porque los de arriba intervienen demasiado y sirven a sus intereses personales. Por ello es tan difícil de gobernar.

¿Por qué el pueblo se toma la muerte a la ligera? Porque los de arriba llevan una vida lujosa. Por ello se toma la muerte a la ligera.

¡El pueblo no tiene sencillamente de qué vivir!

¡Saben cosas mejores que hacer que valorar una vida así!

Ser un líder es como disparar una flecha; una minúscula desviación en el disparo tiene como consecuencia un fallo por un amplio margen. Esta es la razón por la que quienes gobiernan a los demás deben ser cuidadosos respecto a cómo les influyen.

Wen-Tzu

16. Cuando Fu Hsi gobernaba el país, dormía sobre una almohada de piedra y una cama de cuerdas. Su pueblo era inocente.

20. Cuando el gobierno es cruel, el pueblo se rebela.

21. Ser un líder es como disparar una flecha; una minúscula desviación en el disparo tiene como consecuencia un fallo por un amplio margen. Esta es la razón por la que quienes gobiernan a los demás deben ser cuidadosos respecto a cómo les influyen.

32. Quienes actúan justamente pueden ser presionados por el humanitarismo, pero no

pueden ser amenazados por las armas; pueden ser corregidos por la rigurosidad, pero no pueden ser aprisionados por el provecho. Las personas ideales morirán por la justicia, pero no pueden ser paralizadas por las riquezas y el rango. Quienes actúan justamente no pueden ser intimidados por la muerte.

49. Si tu codicia y ambición no tienen límites, las penas te matarán. Si permites que pequeños grupos infrinjan los derechos de la mayoría, y permites que los débiles sean oprimidos por los fuertes, las armas te matarán.

86. Si los antiguos tiranos hubieran seguido el Camino y practicado la virtud, aquellos que los destronaron no habrían tenido éxito, por muy buenos que hubieran sido.

103. No hay mayor humanidad que amar a la gente, ni mayor conocimiento que conocer al pueblo. Si hay amor por el pueblo, no se castiga a nadie a causa del rencor; si hay conocimiento del pueblo, no existe política al azar.



114. Cuando padres amorosos cuidan de sus hijos, no significa que busquen recompensa de ellos, sino que no pueden quitárselos de sus mentes. Cuando diligentes sabios nutren a su pueblo, no es para emplearlos para sus usos personales propios, sino porque no pueden hacer de otra manera por naturaleza.

115. Los reyes señoriales enriquecen a sus pueblos, los reyes despóticos enriquecen sus tierras, las naciones en peligro enriquecen a sus burócratas.

118. La coacción es contraria a la virtud y es perjudicial para los seres. Los sabios establecen las leyes para guiar los corazones de las personas, induciéndolas a ser auténticas consigo mismas.

129. Raros son los dirigentes que merecen gobernar; los ministros con valía para participar en el gobierno son virtualmente inexistentes. Los raros buscan a los virtualmente inexistentes; esta

Quienes controlan al pueblo por medio de tinglados no pueden mantener una nación.

es la razón por la que del gobierno perfecto, apenas se ve uno en mil años.

137. En una sociedad ordenada, los empleos son fáciles de conservar, el trabajo es fácil de hacer, las maneras son fáciles de observar, las deudas son fáciles de pagar. Por ello, la gente no tiene más de un empleo simultáneamente, y los cargos no son ocupados por más de una persona al mismo tiempo.

144. Los gobernantes arbitrarios no son como las personas verdaderas. Cuando llegan a poseer la riqueza del país y a ocupar la posición del gobierno, agotan la energía de la gente corriente para intentar por todos los medios satisfacer sus propios deseos sensuales. La gente pobre muere de hambre, mientras que los tigres y los lobos engordan con manjares. Los campesinos se hielan de frío, mientras que los habitantes de los palacios visten sedas decoradas.

150. Quienes controlan al pueblo por medio de tinglados no pueden mantener una nación.

152. Los dirigentes iluminados de los antiguos tiempos limitaban lo que tomaban de sus súbditos y eran moderados en su propia manera de vivir. Antes de tomar nada aseguraban las rentas anuales. De esta forma, podían evitar las pesadumbres del hambre y del frío. Su compasión por el pueblo era tal que no condimentaban sus propios alimentos si existía algún hambriento en el país, y no llevaban prendas de cuero si había gente que pasaba frío. Compartían los mismos dolores y alegrías que el pueblo; por tanto, no había menesterosos en el país.

Cuando los gobernantes son sabios, guían y juzgan con justicia; la riqueza se distribuye hacia abajo, y todo el mundo es consciente de sus bendiciones. Cuando degeneran, las camarillas y las facciones promueven cada una a sus compinches, sustituyendo el interés público por el privado.

Los gobernantes ignorantes no son así: toman del pueblo sin calcular su fuerza, buscan obtener de sus súbditos sin medir sus graneros. Hombres y mujeres no pueden atender a su arar y a su tejer, porque tienen que satisfacer las demandas de los gobernantes; sobreexplotada su fuerza y agotada su riqueza, cada mañana están inseguros de poder sobrevivir ese día. Los gobernantes y sus súbditos se odian entre sí.

Los gobernantes codiciosos y señores crueles sangran a sus súbditos para satisfacer sus propios deseos sin fin.

159. Existen constantes para gobernar a las naciones, pero la base consiste en beneficiar al pueblo.

168. Educa al pueblo a través del Camino y guíalo por medio de la virtud. Quien mata a gente inocente es un gobernante injusto, el peor de los

gusanos. No hay mayor calamidad que recoger la riqueza del país para mantener los deseos de un individuo.

171. Cuando los dirigentes consideran a sus subordinados como a sus propios hijos, los subordinados trabajan por sus dirigentes como por sus propios padres. Cuando los dirigentes consideran a sus subordinados como a sus propios hermanos menores, seguramente morirán por ellos en la dificultad. Por ello, no será conveniente enfrentarse en la batalla con un ejército de padres e hijos, de hermanos mayores y menores.

172. En una remota Antigüedad, las personas auténticas respiraban yin y yang, y todos los seres vivientes admiraban su virtud, armonizando así de manera pacífica. Más tarde, la sociedad se deterioró y la inteligencia fue seducida por las cosas externas. La vida esencial perdió su realidad.

Al llegar a la dinastía Chou, hemos diluido la pureza y perdido la simplicidad, apartándonos del Camino para idear artificialidades, actuando sobre la base de cualidades peligrosas. Este deterioro ha sido un proceso gradual, que se ha estado produciendo durante largo tiempo.

173. Los antiguos gobernaban sin coronas; su virtud consistía en dar la vida y no en matar, en dar y no en quitar. El mundo no era conquistado por ellos; todo el mundo por igual era consciente de su virtud.

174. Cuando los gobernantes son sabios, guían y juzgan con justicia; la riqueza se distribuye hacia abajo, y todo el mundo es consciente de sus bendiciones. Cuando degeneran, las camarillas y las facciones promueven cada una a sus compinches, sustituyendo el interés público por el privado.

Los gobiernos de la sociedad de los últimos días han diluido la pureza del mundo, destruido su simplicidad y hecho que el pueblo esté confuso y hambriento, convirtiendo la claridad en oscuridad. Todo el mundo se esfuerza alocadamente. La honradez y la confianza han desaparecido, las personas han perdido su naturaleza esencial; los pobres y los ricos se derrocan entre sí.

Los miembros de las clases gobernantes hacen el mal, pero la ley no puede detenerles.

178. Cuando la sociedad está a punto de perder su vida esencial, es como la emergencia de la energía negativa: se descuida el Camino, muere la virtud. Se emprenden proyectos que no están en armonía con la Naturaleza, se dan órdenes que constituyen una violación de las cuatro estaciones.

道德經



Huellas de Sabiduría

Excelente maestro es aquel que, enseñando poco, hace nacer en el alumno un deseo grande de aprender.

Arturo Graf

Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.

Albert Einstein

El mayor bien que puede existir en un Estado es el de tener verdaderos filósofos.

René Descartes

El azar no existe; Dios no juega a los dados.

Albert Einstein

No hay árbol que el viento no haya sacudido.

Proverbio hindú

Recopilado por Elena Sabidó





La asombrosa danza de la Tierra en su movimiento

El movimiento de la Tierra ha sido motivo de discusión a lo largo de la historia. Unas veces sirvió para condenar a algunos que se atrevían a disentir de la opinión generalizada de que estaba quieta. Otras, fue objeto de interesantes tratados en la Antigüedad. Hoy, igual que entonces, nos asombramos al admirar la exactitud y belleza que la Naturaleza imprime en sus movimientos.

Tomeu Cáffaro

Aún recuerdo, con una sonrisa en la cara, cuando un profesor preguntó en clase a un compañero de la escuela, que cuáles eran los movimientos de la Tierra. Mi compañero contestó: «Pues... los movimientos de la Tierra son: sístole y diástole». A lo que el profesor, añadió: «Ah, entonces los movimientos del corazón son rotación y traslación»... Evidentemente, todos los compañeros de clase rompimos a carcajadas.

Anécdotas a parte, el tema de la Tierra y sus movimientos, a lo largo de la historia, siempre ha dado que conversar. Es la famosa frase de Galileo Galilei, «*eppur si muove*» (y, sin embargo, se mueve), que exclamó una vez que hubo abjurado de sus creencias sobre el heliocentrismo frente al Tribunal de la Santa Inquisición. Frase que parece haber sido pronunciada, no en el momento al que la refiere la historia, ya que en ese momento, contradiría su abjuración. Pero sí que parece haber sido pronunciada por Galileo, hombre de carácter, con posterioridad, reafirmante de sus teorías y desafiante frente a la Santa Inquisición.

Si vamos más atrás, en la Edad Media, nos encontraremos en aquella época en la que se creía que la Tierra era plana, que era el centro del universo y que todas las estrellas y planetas giraban a su alrededor. Lo que supone, de facto, creer que la Tierra no se mueve.

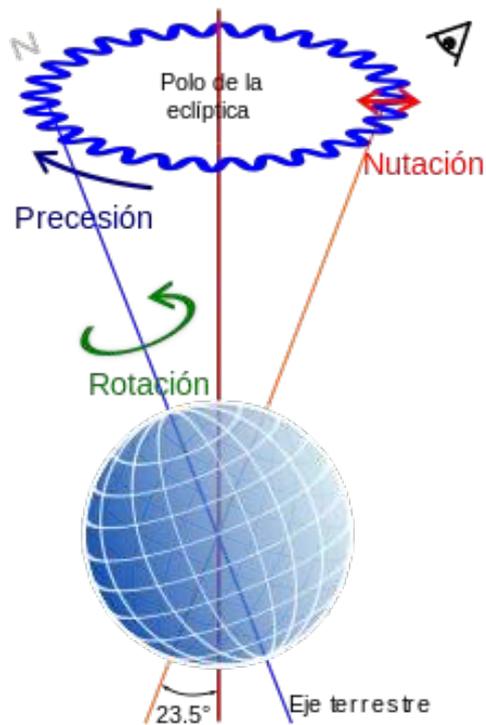
Desde los tiempos más antiguos se ha sabido que la Tierra está en constante movimiento, como lo defendió, por ejemplo, Pitágoras, al estudiarlo en su astronomía; o Platón, al tratar la esfericidad del universo y el cielo.

Ahora bien, desde los tiempos más antiguos se ha sabido que la Tierra está en constante movimiento, como lo defendió, por ejemplo, Pitágoras, al estudiarlo en su astronomía; o Platón, al tratar la esfericidad del universo y el cielo. Y muchos de los filósofos presocráticos tocarán el tema considerando que la Tierra y las estrellas están en constante movimiento. Podemos añadir al gran Giordano Bruno, con su libro *Sobre el infinito universo y los mundos*, el cual, con sus teorías cosmológicas, supera el modelo copernicano de considerar nuestro Sol como el centro del universo, para determinar que nuestro Sol era, simplemente, una estrella más de las muchas que había.

Cómo se mueve la Tierra

Sea como fuere, lo importante es que, actualmente, nuestros científicos han determinado unos seis movimientos de la Tierra. Los dos primeros, como ya vienen siendo los más conocidos, los veremos rápidamente. Son los de rotación, de la Tierra sobre su propio eje, que es casi de 24 horas (23 horas y 56 minutos) y el de traslación, de la Tierra alrededor del Sol, que tarda 365 días y 6 horas, lo que determina, aproximadamente, que cada 4 años tengamos un año bisiesto (6 horas/año por 4, dan 24 horas de un día).

Junto a estos dos movimientos, aparece reconocido un tercer movimiento, que podemos llamar de precesión equinoccial. Este movimiento está asociado a lo que parece que hace una peonza. Si nos hemos fijado al ver una peonza en movimiento, cuando pierde velocidad y pierde la



verticalidad de su eje, hace todo un movimiento circular. Y ese movimiento es el que describe la Tierra. Dado que el eje terrestre sobre el que gira la Tierra está inclinado unos 23 grados y medio sobre la vertical, la Tierra realiza un cono de peonza que los científicos han llamado de precesión equinoccial. Este recorrido, que podríamos llamar de una vuelta de peonza, tarda unos 25.800 años en completarlo. Históricamente se le atribuye el descubrimiento a Hiparco de Nicea. Este movimiento de precesión se desarrolla en sentido contrario al movimiento de rotación de la Tierra.

El tema de la precesión nos va a llevar a otro movimiento, el cuarto, que es el de nutación. Al producirse el movimiento de precesión, las vueltas de peonza que da la Tierra no describen un cono de forma regular, sino que, como consecuencia del desplazamiento del cuerpo (la Tierra) hacia un lado, la oscilación del eje de rotación produce un movimiento hacia abajo y hacia arriba. Este movimiento que describe, es el movimiento de nutación. Históricamente, se le atribuye al astrónomo inglés James Bradley.

70.000 km/h aproximadamente, es la velocidad a la que se desplaza nuestro sistema solar a través de la Vía Láctea, en un movimiento espiral, de rotación y traslación.

El siguiente movimiento al que nos vamos a referir es el bamboleo de Chandler, que supone una pequeña variación en el eje de rotación de la Tierra. Supone que los polos de la Tierra se mueven en una circunferencia irregular de 3 a 15 metros de diámetro, en un movimiento oscilatorio. Este movimiento, junto a otros efectos menores, se denomina movimiento polar. Históricamente, este movimiento se debe al astrónomo norteamericano Seth Carlo Chandler.

Y, por último, se reconocen las variaciones orbitales o ciclos de Milankovitch. Estos tienen que ver con la órbita terrestre al oscilar, y la radiación que recibe cada hemisferio, dando lugar a periodos glaciares e interglaciares. Según este movimiento, la excentricidad, la inclinación axial y la precesión de la órbita de la Tierra varían en el transcurso del tiempo produciendo las glaciaciones e interglaciaciones. Históricamente, este movimiento se le atribuye al astrofísico serbio Milutin Milankovitch.

Bien, hasta aquí, hemos visto los movimientos que se le reconocen a la Tierra, desde un punto de vista estático; mejor dicho, estático en relación con el Sol y el resto de planetas que componen nuestro sistema solar. Y, ahora, debemos empezar a mover nuestra imaginación; debemos dar un salto a la vertiginosa velocidad de... 70.000 km/h.

Sí, y es que esa velocidad, la de 70.000 km/h aproximadamente, es la velocidad a la que se desplaza nuestro sistema solar a través de la Vía Láctea, en un movimiento espiral, de rotación y traslación. Este movimiento ha sido muy bien reproducido en las animaciones de la página de Internet www.djsadju.com, y en los enlaces siguientes: una primera parte https://www.youtube.com/watch?v=0jHsq36_NTU y una segunda parte: https://www.youtube.com/watch?v=C4V-oolTrws&src_vid=0jHsq36_NTU&feature=iv&annotation_id=annotation_66575

Es realmente asombroso ver las animaciones y los vídeos, ya que permiten a nuestra imaginación recrearse y tener la posibilidad de acercarnos al movimiento completo de nuestro planeta Tierra.

Esto produce, como ya he adelantado, dos nuevos movimientos de la Tierra; traslación con el Sol y traslación galáctica. Se calcula que nuestro sistema solar tarda unos 226 millones de años en realizar una vuelta completa a la Vía Láctea.

Por lo tanto, a la pregunta de este artículo de si la Tierra se mueve, podemos concluir que nuestro planeta, no es que se mueva, es que parece que gira, que está en constante movimiento con el resto de planetas que forman nuestro sistema solar y, junto a todos ellos, tiene un movimiento rítmico en la Vía Láctea.

Así pues, yo creo que nuestro planeta baila y que describe una bella y hermosa danza, junto al resto de sus hermanos, alrededor del Sol y de la gran Vaca Cósmica.





Los beneficios del ejercicio regular basado en el método Pilates

Joseph Pilates definió en 1945 el ejercicio físico o puesta en forma como «el logro y mantenimiento de un cuerpo uniformemente desarrollado, con una mente sana plenamente capaz de realizar con naturalidad, facilidad y satisfactoriamente nuestras muchas y variadas tareas diarias con entusiasmo y placer espontáneos».

A diferencia de las rutinas normales de gimnasio, que trabajan los músculos desde el exterior del cuerpo hacia el interior, el método Pilates trabaja a partir de músculos más profundos del interior del cuerpo hacia los grupos musculares exteriores. Trabajando de dentro afuera se desarrolla una mayor comprensión del cuerpo. Se ponen en uso grupos musculares menores y se empiezan a descubrir músculos que se ignoraban tener, o bien puede uno darse cuenta de que lo que antes creía que era grasa, en realidad ¡esconde un músculo!

Además, este método te ayuda a desarrollar un control que es útil para realizar diversos movimientos –desde los más sencillos, como subir un tramo de escaleras, hasta los más complejos, como levantar una carga incómoda desde una posición difícil– sin forzar ni la espalda, ni los hombros, ni otros músculos.

En resumen, el método Pilates se propone producir lo siguiente:

- fluidez y conciencia del movimiento
- concentración mental y control sobre movimientos corporales sin necesidad de concentrarse en ellos
- un cuerpo que piensa por sí mismo
- un cuerpo sano tanto interior como exteriormente
- fortalecer el centro de gravedad
- mejorar la postura corporal
- activar el sistema sanguíneo

Pilates creía firmemente que se había adelantado cincuenta años a su tiempo. Incluso hoy día, aunque el método original haya cambiado a medida que se extendía por todo el mundo, los principios básicos que constituyen los cimientos del método siguen siendo válidos.

Y de esto trata el método Pilates: la mejora de la calidad del movimiento, que puede provocar una mejora de la calidad de vida. Tu vida está en tus manos. Aférrate a ella con entusiasmo y cambia tu forma de pensar, sentir y reaccionar ante todo lo que te rodea.

«La paciencia y la persistencia son cualidades fundamentales en el logro final del éxito en cualquier empresa que merezca la pena» (J. Pilates).

Escuela de deporte
(escueladeldeporte7@gmail.com)



Por el reino encantado de Maya

El contrato soñado

Eran las nueve de la mañana y Nasruddin seguía completamente dormido. El sol estaba en todo lo alto, los pájaros gorjeaban en las ramas y el desayuno de Nasruddin se estaba enfriando, de manera que su mujer le despertó.

«El sol está en lo alto», replicó su mujer, «los pájaros gorjean en las ramas y tu desayuno se está enfriando».

«Qué mujer más estúpida», dijo Nasruddin. «¡El desayuno es una bagatela, comparado con el contrato por valor de cien mil piezas de oro que estaba a punto de firmar!».

De modo que se dio la vuelta y se arrebujó entre las sábanas durante un largo rato, intentando recobrar el sueño y el contrato que su mujer había hecho añicos.

Ahora bien, sucedía que Nasruddin pretendía realizar una estafa en aquel contrato, y la otra parte contratante era un injusto tirano.

Si, al recobrar el sueño, Nasruddin renuncia a su estafa, será un santo.

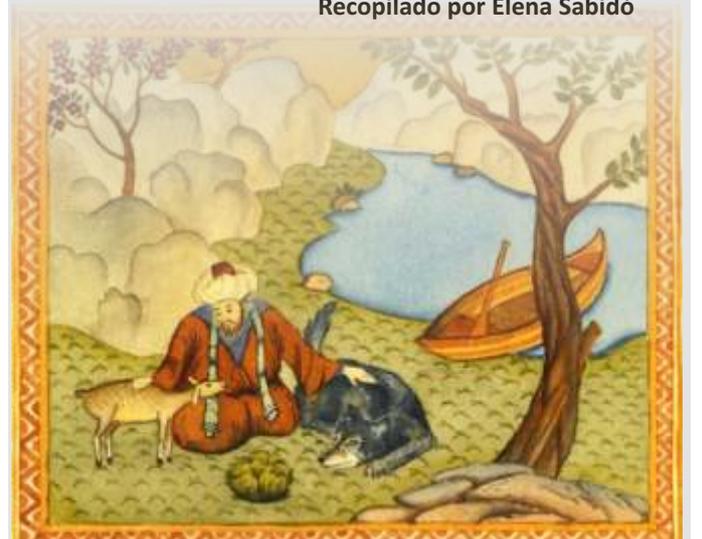
Si se esfuerza denodadamente por liberar a la gente de la opresión del tirano, será un reformador.

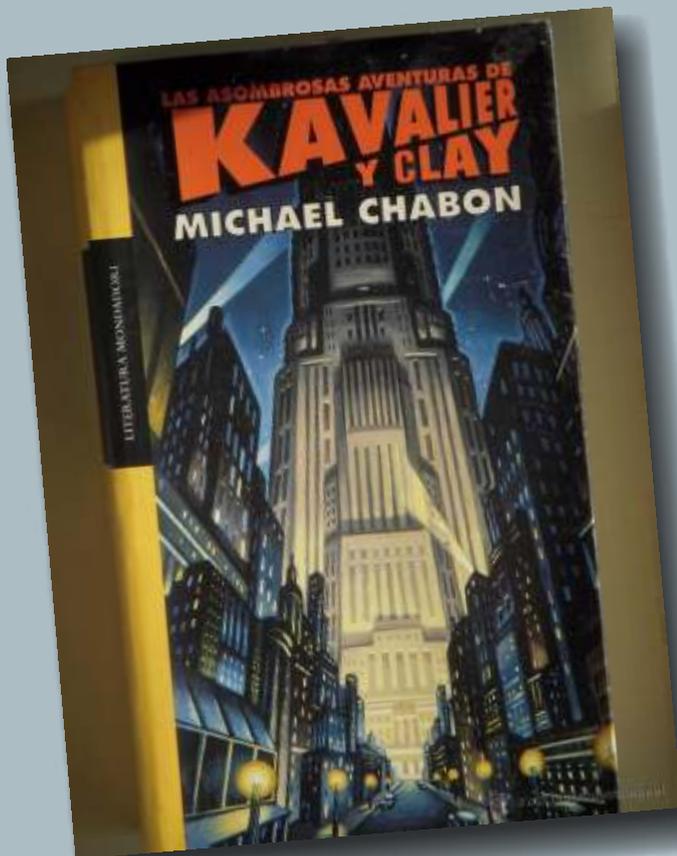
Si, en medio de su sueño, de pronto cae en la cuenta de que está soñando, se convertirá en un hombre despierto y en un místico.

¿De qué vale ser un santo o un reformador si uno está dormido?

Cuento sufi

Recopilado por Elena Sabidó





Las asombrosas aventuras de Kavalier and Clay fue un best seller en EE.UU. a principios de la pasada década. Como novela, desborda imaginación y energía en su primera mitad, pero el relato se vuelve más torpe en su segunda mitad, cuando los personajes ganan relevancia por encima de la acción.

El autor, Michael Chabon, quien ha tocado con frecuencia el tema de la comunidad judía en EE.UU., construye una historia vibrante, ambientada principalmente en el Nueva York que va desde finales de los años 30 hasta principios de

los 50. Sabe transmitir con naturalidad y fuerza la mezcla de inmigración, creatividad y afán de lucro que empujó la llamada edad dorada del cómic en los EE.UU., el momento del nacimiento de iconos modernos como Superman y Batman.

Los personajes principales son dos inmigrantes checos judíos, primos hermanos, que combinan la habilidad para dibujar de uno con la capacidad para relatar del otro, lo que les lleva a crear una serie de personajes de cómic de gran éxito. La acción en la primera parte de la novela es más importante que los personajes: Chabon crea un ambiente de aventura y de sofisticación, haciendo viajar al personaje central desde Praga hasta Nueva York e involucrándole con algunas de las figuras artísticas del momento (Salvador Dalí). La prosa de Chabon es dinámica, algo efectista a veces, pero sin resultar monótona.

La Segunda Guerra Mundial establece un antes y un después, no ya histórico, sino en la propia novela. El relato se vuelve más denso; los personajes, más apesadumbrados por su pasado. El contraste entre los años 50, con su carga de persecución política en EE.UU., y la «época dorada» de los años 30, se hace evidente. Pero es ese aspecto más bien histórico el que predomina, por encima de los personajes, dejando un regusto a historia inacabada.

Un gran ejercicio de imaginación y tributo a una época histórica vibrante.

Cortesía de
«El club de lectura El Libro Durmiente»

www.ellibrodurmiendo.org

oculto en el arte

Nastagio Degli Honesti



Las tres tablas narran, en secuencia escenográfica, uno de los cuentos del *Decamerón*. El caballero Nastagio, desdeñado por su amada, se refugia en el bosque. En uno de sus paseos tiene una visión: una mujer desnuda es perseguida por un cazador con su jauría. Al ir a salir en su defensa, advierte que se trata de espíritus: el jinete es un amante que se suicidó al ser desdeñado por la mujer a quien persigue y que fue condenada por el hecho. Su castigo, el de ambos, es eterno: él la mata, da sus entrañas a los perros, y ella revive para huir de nuevo.



Nastagio, aleccionado por lo que ha visto, invita al bosque, donde les ofrece un banquete, a su amada y a sus familiares. En medio del ágape aparecen los espíritus, ante el espanto de los comensales; él les explica la historia, y su dama, quizá enternecida, quizá asustada, le devuelve sus favores.

La historia la narra Botticelli en cuatro tablas; tres de ellas se encuentran en El Prado y una en la colección Watney de Londres.



El paisaje crea un fondo perfecto de misterio, con el punto de fuga magistral de la bahía al fondo. Los árboles, dispuestos en escaque, crean un ambiente de laberinto, una sensación de no existir camino; el detallismo de cada elemento da una visión cinematográfica, potenciada por el movimiento de los personajes: pasad la vista rápidamente de una a otra tabla de las dos primeras y lo advertiréis.

La presencia, en el banquete, de los escudos de los Médici y de los Bini nos da la fecha: 1483 o 1487, en que fue realizada la obra por encargo para un enlace entre ambas familias.

M.^a Ángeles Fernández



Si una persona quiere ser valiente sin ser primero compasiva, generosa sin ser antes sobria, líder sin estar dispuesta primero a seguir a otros, ¡sólo está cortejando a la muerte!