



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Entrevista a Francisco Verdú Vicente



El ser humano encontrando un lugar en el universo



Un mundo que se agita: los riesgos globales



Coworking, una forma nueva de trabajar





Editorial

Nuevas iniciativas

Cuando comenzó la crisis, ya dijimos que iba a ser un período donde iban a surgir oportunidades y nuevos paradigmas de interpretación de la realidad. Hemos comprobado también que no se trataba solo de una crisis económica, provocada por la caída de los sistemas financieros, sino una profunda crisis de valores, que nos obligaba a ponernos frente a nosotros mismos y hacernos preguntas. Si la crisis se situaba en el terreno de los valores, las soluciones deberían venir también en ese campo, tal era la conclusión que se extraía. No iba a ser suficiente con las medidas que tomaran los gobernantes, era necesario algo más profundo y sutil, aunque sus efectos serían pronto visibles y comprobables.

Ahora empiezan a notarse algunos síntomas que nos avisan de que hay gente que está aprovechando ese fuerte ritmo de cambios para abrir nuevos caminos, nuevas propuestas que ayuden a superar los errores del pasado. Gente que se pregunta por el sentido de la vida, que busca nuevas maneras de relacionarse con los demás, más sinceras y auténticas.

Hemos tratado de recoger algunos ejemplos de estas novedades estimulantes, para dar visibilidad a los esfuerzos de quienes se están empeñando en aplicar en la práctica los valores éticos universalmente reconocidos por las diferentes culturas y tradiciones.

Y animamos a nuestros lectores a que colaboren con nosotros haciéndonos llegar sus descubrimientos en este sentido.

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 Ruíz. 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.



Medicina con filosofía

Entrevista a Francisco Verdú Vicente

El Dr. Francisco Verdú Vicente es licenciado en Medicina y Cirugía, doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación, máster en Medicina Naturista, Homeopatía y Acupuntura por la Universidad de Valencia, diplomado en Lengua Jeroglífica Egipcia por la Facultad de Teología de Valencia, profesor en diversas universidades españolas de temas referentes a nutrición naturalista, reflexología, iridología, osteopatía y cronobiología médica. Es colaborador de publicaciones en España, Italia y Alemania y ha publicado numerosos artículos y varios libros.

José L. Besteiro

¿Qué importancia tiene para usted la filosofía?

Creo que es necesario mantener la filosofía como una disciplina fundamental para el ser humano. La filosofía ayuda a los seres humanos a conocerse a sí mismos, a los demás y a lo que les rodea.

¿Qué fue primero en su vida, la filosofía o la medicina? ¿Cómo las complementa?

Comencé a conocer algo de psicología de Jung, alquimia, astrología, tarot, enseñanzas de Gurdjieff y otras muchas disciplinas similares con unos diecisiete años. Tuve la suerte de conocer a grandes filósofos que me iniciaron en la búsqueda del conocimiento, especialmente mi queridísima Solveig Nordström, quien me enseñó el alfabeto griego cuando tenía unos siete años, y también la más grande médium que he conocido, María Jesús Ruiz.

Junto con otras personas con las que compartía los mismos intereses, utilicé la actitud filosófica a la hora de analizar las distintas escuelas de filosofía y a los distintos maestros. Años después obtuve el doctorado en Filosofía. También me impactó mucho conocer al Dr. Eduardo Alfonso, discípulo de Mario Roso de Luna, con el que pasé muchas horas hablando de

temas médicos y filosóficos, ya que él era un gran médico naturista y filósofo. Prologó mi libro *Iridología práctica, astroiridología*, en el que afirmo que la astrología médica es muy útil para el pronóstico en medicina. He podido establecer la relación del iris con el zodiaco y con los diversos órganos humanos. Hoy en día mis teorías circulan por todo el mundo, especialmente por Alemania e Italia y también las he visto traducidas en ruso por Internet.

¿Qué disciplinas médicas desarrolla en su consulta?

Estoy especializado en Medicina Naturista en todas sus vertientes. Especialmente ayudo a los pacientes en temas de nutrición vegetariana, y trabajo como especialista en ayunos desde hace unos veinte años. Utilizo también acupuntura, homeopatía, osteopatía, iridología, reflexología podal, auriculoterapia y astroiridología, que es mi especialidad, al unir el saber de la iatromatemática (astrología médica) con la iridología.

¿Qué importancia tiene la filosofía para ejercer la medicina?

La relación médico-paciente está basada en los principios de la filosofía, ya que tanto los pacientes como el médico quieren saber (*filosofía*) lo que ocurre, para solucionar el problema. En sus orígenes, la medicina estaba unida a la filosofía. Por eso la mayoría de los grandes filósofos griegos cultivaban técnicas muy saludables, como la dieta, el ejercicio, la

La filosofía ayuda a los seres humanos a conocerse a sí mismos, a los demás y a lo que les rodea.

respiración, etc. Hoy en día se ha impuesto la *tekné* y ha predominado en detrimento de una medicina más humanista. Pero cada vez más profesionales estamos por la labor de recuperar esa magnífica unión entre medicina y filosofía. Mis estudios de filosofía y de culturas comparadas me han ayudado muchísimo a la hora de orientar a los pacientes y también a los alumnos en cuestiones como la actitud frente a la muerte, cómo orientar sus vidas, aprender de la enfermedad, etc.



¿Qué aspectos cree que habría que mejorar en la medicina actual?

Creo que la medicina actual está dando unos cambios favorables inauditos. Las últimas directrices de la OMS intentan incorporar las medicinas complementarias en los planes de salud. Además, la OMS está hablando sobre los efectos nocivos de las carnes procesadas, a pesar de los fortísimos intereses que desde siempre han intentado bloquear esa información, cuando se sabía desde hace unos cuarenta años por lo menos.

Para mejorar la medicina habría que priorizar la vocación de los profesionales sanitarios y no dar exclusiva importancia a las mejores notas, ya que muchas veces lo único que implican es una buena memoria. La inteligencia es mucho más y la inteligencia afectiva, mucho más aún. Se deberían incluir las técnicas energéticas en las terapias, ya que se están aplicando con éxito en muchos hospitales. Es una lástima que en la salud pública no se incluya la acupuntura, el qi gong (chi kung) o los masajes, como en China, por ejemplo. La reflexología podal ha demostrado su eficacia, la osteopatía, el ayuno terapéutico, la homeopatía, así como otras disciplinas. Y sobre todo, sería imprescindible que la dietética naturista formara parte de los planes de estudio en la carrera de Medicina, ya que existe un tremendo

Hoy en día se ha impuesto la *tekné* y ha predominado en detrimento de una medicina más humanista. Pero cada vez más profesionales estamos por la labor de recuperar esa magnífica unión entre medicina y filosofía.

vacío en este campo. La bromatología se estudia en Veterinaria y no se estudia en Medicina, siendo eso un absurdo.

¿Por qué cree que en nuestro tiempo hay tantas enfermedades raras?

Muchas enfermedades denominadas raras no lo son. Antiguamente se pensaba que las proteínas no se acumulaban en el organismo y, por lo tanto, se creía que se podía comer carne y proteínas animales sin pensar en sus consecuencias. Pero hoy en día se sabe que las proteínas se acumulan en forma de colágeno en la membrana basal de los vasos, inflamándolos y alterando la ecología de los tejidos adyacentes. Se denomina colagenosis. Y la inmunología ya ha definido desde hace tiempo de la misma forma las enfermedades causadas por inmunocomplejos. Todas estas enfermedades se pueden prevenir y en muchos casos mejorar o incluso curar casi exclusivamente con la alimentación. Algunas de ellas son la psoriasis, el lupus eritematoso sistémico, la colitis ulcerosa, la enfermedad de Crohn, la fibromialgia, artritis, hipertiroidismo, hipotiroidismo, esclerosis en placas, esclerosis lateral amiotrófica, etc.

La dieta tan excesiva en carnes, embutidos, etc., contribuye en gran medida a la aparición del cáncer y quizás también de otras muchas enfermedades. Por eso la alimentación basada en dietas limpias es absolutamente necesaria si se quiere tener salud.

Por otra parte, el uso indiscriminado de productos químicos en la agricultura parece que

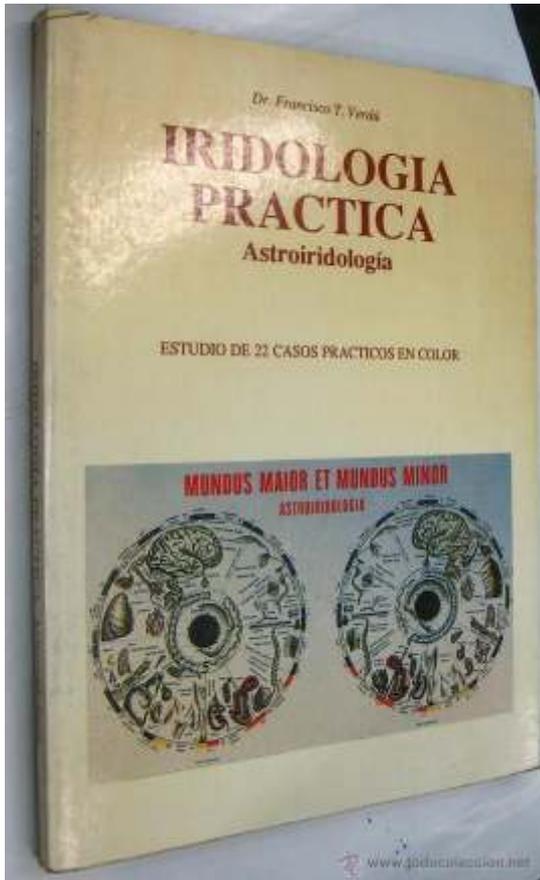
La bromatología se estudia en Veterinaria y no se estudia en Medicina, siendo eso un absurdo.

influye en la aparición de enfermedades. Por eso es también imprescindible consumir productos ecológicos.

Quizás también tenga que ver la falta de valores en nuestra sociedad actual, el vivir una vida superficial basada en la economía y en la tecnología, la competitividad, el excesivo culto a la imagen exterior en detrimento de los valores internos del individuo y la pérdida del sentido. Si la vida no tiene sentido aparece la enfermedad. Y nuestra sociedad lo ha perdido en gran medida.

¿Cuál es la mejor actitud del enfermo para poder superar la enfermedad?

Como médico naturista dedico mucho tiempo al paciente en la confección de la historia clínica, y puedo asegurar que en la mayoría de los casos, la enfermedad surge asociada a un conflicto psicoemocional, ya sea de tipo familiar, profesional, un deceso, una separación, etc. Pero además, tenemos que pensar en cuál puede ser la



causa de dicha enfermedad y actuar en consecuencia. Por ejemplo, un cambio en las pautas alimenticias evita muchas patologías. En el caso de que el paciente tenga una enfermedad, habría que tratar de encontrar el sentido a dicha enfermedad. Hay muchísimos casos de pacientes que han padecido una enfermedad invalidante para poder andar y gracias a eso han podido conocer otras disciplinas que luego han sido fundamentales en su vida. O con su experiencia han podido ayudar a otras personas a superarlas. Siempre creo que hay una salida.

Pero antes de nada hay que probar con los tratamientos y terapias que por experiencia hayan demostrado su eficacia, aunque no sean las convencionales.

¿Qué importancia tiene el inconsciente en nuestra vida?

En primer lugar, hay que diferenciar entre el inconsciente personal y el inconsciente colectivo. El inconsciente personal de Freud es muy importante a la hora de tratar muchas enfermedades o conflictos de situaciones que han quedado olvidadas desde la infancia y que han tenido una repercusión negativa en nuestra vida: complejos de Edipo, de Electra, ciertas neurosis, complejos, etc.

Pero el inconsciente colectivo de Jung amplía enormemente el tipo de situaciones ante las que nos podemos encontrar. Abarca prácticamente todos los campos, desde una posible explicación a la esquizofrenia hasta entender muchos fenómenos paranormales a los

que se enfrenta hoy en día incluso la física cuántica. La sincronicidad es un fenómeno de unas consecuencias extraordinarias. Ayuda a entender lo que perseguían los alquimistas en la Edad Media, el *misterium coniunctionis*, el proceso de individuación. La psicología analítica de Jung nos ayuda a comprender los grandes cambios que se están produciendo y se van a producir cada vez más en nuestra sociedad gracias al cambio de era de Piscis a Acuario. Jung da claves para comprender estos posibles grandes cambios para la Humanidad. En nuestra vida cotidiana deberíamos dar más importancia a los sueños y a las sincronicidades que nos ocurren. Todo está interconectado, tanto el mundo interior como el exterior.

Como escritor de artículos y libros, ¿qué temáticas ha desarrollado? ¿Qué próximos escritos está preparando?

Empecé por un trabajo en 1981 titulado Bases conceptuales para una adecuada introducción a la Astrología. Desde entonces no he parado de publicar trabajos de astrología, medicina e investigación. Hace algunos años representé a España en el congreso internacional en Essen sobre astrología y presenté mi relación del iris con el zodiaco, y posteriormente participé en una publicación sobre astrología y medicina de la editorial alemana Quirón; luego, se publicó en Italia. Pero fue mi tesis doctoral *Astrología y hermetismo* en Miguel Servet lo que me llevó a profundizar en muchas disciplinas relacionadas con la astrología y la medicina; la editorial Erasmus-El Cobre me publicó un resumen de la tesis. Tengo que agradecer la ayuda incondicional de mis directores de tesis, los profesores Carlos Mínguez Pérez y Juan Manuel del Estal.

También he publicado algunos trabajos de medicina, por ejemplo, en la revista *Cuadernos de Simbología y Naturismo*, y he colaborado en el libro *Atlas ilustrado de medicinas alternativas*.

La medicina actual debe mucho a los médicos egipcios. Fueron los griegos y los árabes los que difundieron las ideas médicas del antiguo Egipto en España, que luego se difundieron por Europa.

Últimamente estoy trabajando en el segundo y tercer volumen de mi trilogía *Harmonices Mundi Restitutio*. El primero se titulaba *Número y psique, astroiridología*. Y ahora escribo sobre los orígenes de la astrología en el antiguo Egipto. En el tercer volumen voy a tratar temas de mucha actualidad, como algunas paradojas matemáticas, de filosofía de la ciencia y de cuestiones relacionadas con los avances de la ciencia en neurología, física, etc., porque creo que hay que recuperar la idea de que hay una armonía en el mundo y demostrar que es cierto.

Como estudioso del antiguo Egipto y médico, ¿qué destacaría de la civilización egipcia?

En mi tesis doctoral trato de demostrar que



las bases de la astrología están en la propia estructura de la lengua jeroglífica. Los egipcios, al verse invadidos, eliminaron muchos de sus secretos, pero no pudieron esconder lo que se puede deducir de la estructura y del simbolismo de su propia escritura jeroglífica. Estoy convencido de que desarrollaron la astrología con la idea de demostrar que existe un alma que se incorpora al recién nacido al nacer y comenzar a respirar. Y esa alma es la que al fallecer podría viajar y desplazarse por el espacio. La astrología demuestra que no es lo mismo nacer el 18 que el 24 de junio, teniendo la misma genética; por lo tanto, ha de existir algo que se incorpora al recién nacido y, probablemente, al comenzar a respirar.

Los escritos del *Corpus Hipocraticum* fueron copiados de textos médicos egipcios mucho más antiguos. La medicina actual debe mucho a los médicos egipcios. Fueron los griegos y los árabes los que difundieron las ideas médicas del antiguo Egipto en España, que luego se difundieron por Europa. En el templo egipcio de Kom Ombo ya aparecen una serie de instrumentos quirúrgicos muy parecidos a los que se utilizaban hasta hace poco en cirugía.

Para encontrar sus escritos en GOOGLE:
francisco tomas verdu vicente dialnet

Correo electrónico de contacto:
francisco.verdu@uv.es

Enseñó el Maestro Yoda...

CUANDO SE TRATA DE SER

*Cuando se trata de ser,
no digas nunca «no puedo».
No consentas en ceder
ante las dificultades.*

*Busca a todo solución
para aliviar los pesares
y, sin más, ¡sigue adelante!
No escatimes el esfuerzo.*

*Si eres flexible y dispuesto,
llevarás el ¡porque quiero!
de estandarte en tu bandera.*

*Mas recuerda que la acción
necesita aprendizaje.
Nada nos dan regalado,
ni con pulsar un botón.*

*Lánzate con decisión
al camino que elegiste
y verás brotar el árbol
respondiendo a lo que hiciste...*

Teresa Cubas Lara

(teresacubaslara@gmail.com)





**CIENCIA
PARA POETAS
POESÍA PARA CIENTÍFICOS**

Por Sara Ortiz Rous



Tratando de atrapar la materia oscura (dark matter)

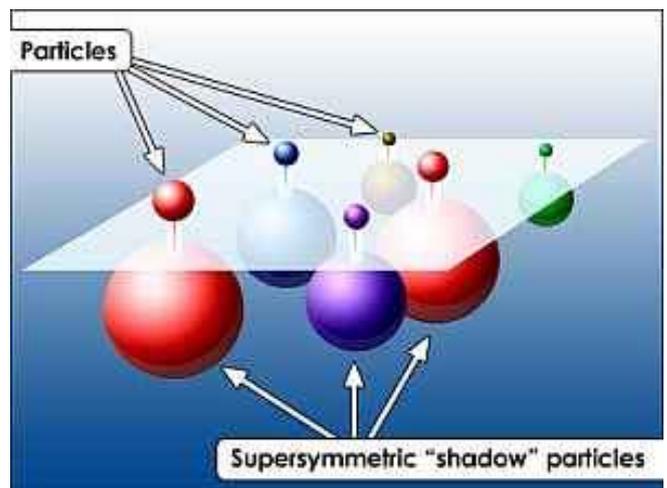
En física, el consenso científico es que la materia oscura existe con una certeza del 100%. Sabemos que interacciona muy poco con la materia ordinaria; por ello, detectarla es extremadamente difícil, pero la estamos buscando con ahínco y tesón.

Mucha gente piensa que la materia oscura es algo muy misterioso y que los físicos no saben nada de nada sobre este tipo de materia. Pero no es cierto, conocemos algunas propiedades de la materia oscura. Sabemos que está formada por partículas que son neutras, no tienen carga eléctrica, y por eso no pueden emitir luz como la materia ordinaria.

La materia oscura fue propuesta inicialmente hace más de setenta años para explicar por qué la fuerza de la gravedad en los cúmulos de galaxias es mucho más fuerte de lo esperado. Si los grupos contuvieran solo las estrellas y el gas que observamos, su gravedad debería ser mucho más débil. Eso llevó a los científicos a suponer que allí existe algún tipo de materia escondida que no podemos ver. Dicha materia oscura proporcionaría masa adicional a estas grandes estructuras, aumentando su fuerza gravitacional.

Las principales candidatas son un tipo de partículas hipotéticas conocidas como «partículas masivas de interacción débil» (WIMP). Si la hipótesis de los WIMP es correcta, las partículas de materia oscura podrían ser detectadas a través de su dispersión de núcleos atómicos o electrones en la Tierra. En estos experimentos de detección «directa», una colisión WIMP provocaría que estas partículas cargadas retrocedieran, generando una luz que podríamos observar.

Uno de los principales experimentos de detección directa en funcionamiento hoy en día es XENON100. El detector se encuentra bajo tierra para reducir la interferencia de los rayos cósmicos, en el laboratorio de Gran Sasso, en Italia. Se compone de un recipiente con 165 kg de xenón líquido, altamente purificado para minimizar la contaminación. El material detector está rodeado por hileras de tubos fotomultiplicadores (PMTs) para capturar la luz de potenciales interacciones con los WIMP. Pero, con gran pesar para muchos, en el informe de 2015, el XENON100 no ha encontrado pruebas de WIMP dispersando electrones.



En el modelo estándar de la mecánica cuántica no existen partículas que no interactúen con la luz y sean lo suficientemente pesadas para ser responsables del 85% de la masa del universo. Así que si la materia oscura estuviera conformada por partículas elementales, ninguna de las que conocemos tendría esas características. Es

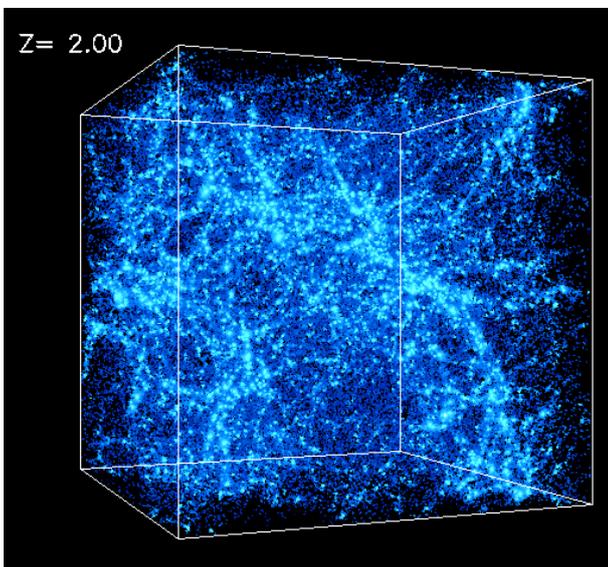
necesario ir más allá del exitoso modelo estándar.

Una posible partícula es el [neutralino](#). Es una hipotética partícula neutra varias veces más pesada que el protón y que se propuso dentro del modelo de [supersimetría](#). Estas partículas interactuarían muy débilmente con la materia ordinaria y solo lo harían gravitacionalmente. En busca del neutralino, el gran colisionador de hadrones (LHC) se encendió hace poco con el doble de energía que se usó para descubrir el bosón de Higgs. Si se encuentran evidencias de la producción de esta partícula, se extenderían nuestros conocimientos más allá del modelo estándar, y se apoyaría un modelo que permitiría describir el universo en instantes aún más cercanos al big bang: cuando la fuerza electromagnética, la fuerza débil y la fuerza fuerte eran una sola fuerza.

Pero, por el contrario, podríamos encontrarnos con cosas que ni siquiera hemos previsto. Quizá, un tipo de partículas totalmente nuevas que tengan sus propias interacciones independientes de las nuestras y que solo interactúen con nosotros por su gravedad. Hasta que no se midan y se confirme su existencia, todas las posibles explicaciones de la materia oscura serán especulaciones, nada para creer con seguridad.

Llevamos buscando la partícula de materia oscura muy poco tiempo (desde 1985 más o menos). Treinta años parece mucho tiempo, pero es muy poco en ciencia. Quizás sea necesario un siglo, pero el tesón de los físicos, el trabajo de miles de personas en pro del conocimiento, acabará dando caza a la partícula.

No perdemos la esperanza de encontrarlas. Os recomiendo leer al físico y optimista Matt Strassler, ["Dark Matter: How Could the Large Hadron Collider Discover It?"](#)



Por el reino encantado de Maya

El huevo

Nasruddin se ganaba la vida vendiendo huevos. Entró una persona en su tienda y le dijo: «Adivina lo que llevo en la mano».

«Dame una pista», dijo Nasruddin.

«Te daré más de una: tiene la forma de un huevo y el tamaño de un huevo. Parece un huevo, sabe como un huevo y huele como un huevo. Por dentro es blanco y amarillo. Antes de cocerlo es líquido y, una vez cocido, es espeso. Además, ha sido puesto por una gallina...».

«¡Ya lo tengo!», dijo Nasruddin, «¡es una clase de pastel!».

El experto tiene el don de no acertar con lo evidente.

El sumo sacerdote tiene el don de no reconocer al Mesías.

*Cuento sufi
Recopilado por Elena Sabidó*





El ser humano encontrando un lugar en el universo

Cuando topamos con algún problema que no responde al principio de mecanicidad, nos desorientamos, incapaces de encontrar soluciones creativas. A principios del siglo XX, la concepción mecanicista del universo se vio modificada notablemente con la física cuántica. No podemos continuar pensando y queriendo obtener respuestas según la visión mecanicista mientras la concepción del mundo ha cambiado.

Fernando Schwarz

¿Qué lugar tiene el ser humano en el universo? Desde la Antigüedad, el hombre se hace sin cesar la misma pregunta. ¿Forma parte del universo? ¿Tiene un sentido para él?

Ya en los tiempos de Egipto, el hombre estaba considerado como un ser excepcional por el hecho de ser un ser pensante que podía representarse a sí mismo, y esta característica le otorgaba un sitio particular en el universo.

El ser humano no solo puede ver, concebir objetos, animados o no, sino que puede darles una realidad coherente, independientemente de la realidad misma.

Si hacemos una foto, esta tiene una realidad concreta y tangible, que genera recuerdos y una historia para cada uno de nosotros, dándole un valor importante a nuestros ojos.

Por el hecho de pensar y concebir, podemos proyectar en los objetos una realidad diferente, incluso una más importante que la realidad misma de ellos.

¿Cómo encontrar el lugar del ser humano en el universo? Todo depende de la forma con la que representemos el universo.

Si podemos pensar los objetos, darles una realidad e integrarlos en nosotros, podemos considerar el universo como una realidad y

podremos encontrar un sitio en él. Si el universo no representa nada para nosotros, nunca encontraremos este sitio.

El poder de la imaginación

Lo que diferencia al ser humano es su capacidad de imaginar y de expresarse utilizando un lenguaje simbólico. Es la mejor cita que nos dejó Ernst Cassirer.

El ser humano es capaz de pensar, de representarse y de imaginar; así pues, de proyectarse en el espacio y en el tiempo. Puede verse de forma diferente, cambiar su forma de actuar y crearse un futuro diferente.

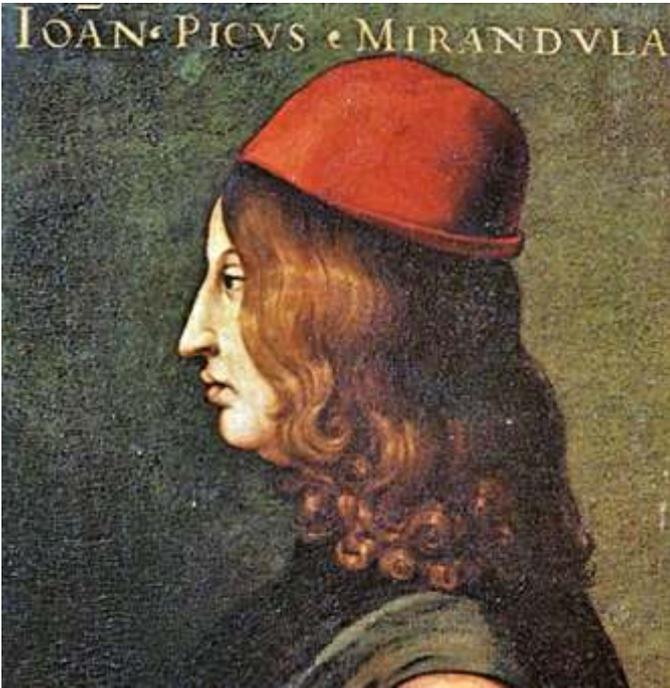
La filosofía contemporánea descubrió la existencia de una potencia en el hombre que va más allá de la simple noción de la razón: una dimensión simbólica, una capacidad de imaginación que le permite proyectarse, tener fuerza y poder sobre sí mismo y los acontecimientos (por ejemplo, un atleta que se prepara para una carrera, se mentaliza, se proyecta y se ve ya corriendo gracias a su imaginación).

Redescubrimos así, desde hace unos cincuenta años, lo que las sociedades tradicionales han aplicado desde siempre: la imaginación permite proyectarse y ejercer un poder sobre sí mismo y sobre los acontecimientos. Esta noción está muy poco utilizada por la educación impartida en los colegios, aunque empieza a darse gradualmente en ciertos dominios.

Lo que diferencia al ser humano es su capacidad de imaginar y de expresarse utilizando un lenguaje simbólico.

Este poder de la imaginación y de proyección permite no someterse sin más a los acontecimientos que nos llegan, y en cambio, sí dominarlos utilizando comportamientos y palabras simbólicas.

En efecto, un gesto, una palabra, puede provocar una guerra, una pelea o incluso, el amor...



La visión del Renacimiento

Durante el Renacimiento, el filósofo Pico de la Mirándola, escribió *De la dignidad humana*, inspirándose en Nicolás de Cusa y en Marsilio Ficino. Dios no ha dado ningún lugar determinado ni prerrogativa particular al hombre, ya que este se encuentra en medio del universo y puede elegir lo mejor o lo peor para definir las leyes del mundo y encarnarlas.

Pico de la Mirándola escribe: «Si nosotros no te hemos hecho ni celeste ni terrestre, ni mortal ni inmortal, es para que, dotado por así decirlo de un poder arbitral y honorífico de modelarte y confeccionarte a ti mismo, puedas darte la forma que hubieses querido. Podrás degenerar en formas inferiores, que son bestiales, podrás por decisión de tu mente, generarte en formas superiores, divinas».

Dios no ha dado ningún lugar determinado al ser humano, ya que este se encuentra en medio y puede elegir lo mejor o lo peor.

Esta noción de lugar central del hombre en el mundo y en el universo (en medio, en el centro, pero no porque él sea el centro) es muy importante porque aparecerá en muchas tradiciones.

Plotino dice que el ser humano se encuentra en el medio, entre los animales y los dioses, y cuando mira al lado animal se convierte en uno de ellos, y cuando mira hacia los dioses, se convierte en un ser divino. Por su capacidad de pensar y de proyectarse, el hombre tiene la capacidad de elegir elevarse o seguir siendo un animal.

En *Así habló Zaratustra*, Nietzsche veía el hombre en el centro, en el medio, como un punto entre el cielo y la tierra. Es la capacidad del amor y de superación de sí mismo lo que hace de él un puente, un lazo de unión.

Practicando el diálogo con nosotros mismos podemos darnos cuenta de si hemos llegado a nuestro centro, a la cima de nosotros mismos.

Conocerse para conocer el universo

Para comprender el mundo y situarse en el universo, el ser humano se encuentra con varias opciones:

- Construir una estatua a su semejanza y practicar un culto de sí mismo y de su ego. El universo es su propio ego, y el dios, él mismo.
- Desarrollar un potencial para trascender sus limitaciones.
- Dialogar con la parte profunda de sí mismo, es decir, con su parte divina. Es una noción que nos viene ya de la Antigua Grecia.
- La última está relacionada con la inscripción del frontón en el templo de Delfos: «Conócete a ti mismo, y conocerás el universo y a los dioses».

Ser el centro de uno mismo

Practicando el diálogo con nosotros mismos podemos darnos cuenta de si hemos llegado a nuestro centro, a la cima de nosotros mismos.

Para estar en el centro, solo hace falta desplazar la conciencia a lo más alto de nosotros, y ese centro se convierte en unión entre lo más bajo de nosotros y lo más elevado.

Ese centro ha estado representado a menudo simbólicamente por imágenes de una montaña o de una pirámide (escalar nuestra propia montaña interior).

¿Dónde está el corazón o el centro del universo? En todos lados y a la vez en ningún sitio.

Para conectarse con el «Ser de las cosas» hace falta conectarse con uno mismo.

El sitio del ser humano es estar en ese centro de naturaleza profunda y superior, y no en el de su ego. Solo podemos conocer nuestro lugar en el universo situándonos en nuestro interior.



El hombre es polvo de estrellas

Existe otra oportunidad que es la de reconocerse en el universo. El astrofísico Hubert Reeves dijo que el hombre, físicamente hablando, es polvo de estrellas, resultado de cierto número de átomos de hidrógeno fabricados por estrellas...

Así entendemos que estamos hechos de la misma materia de la que está hecha el universo y que obedecemos a sus mismas leyes.

Para reconectarse y resituarse en el centro, debemos unirnos al mismo tiempo a nosotros mismos y al universo: el resultado será el mismo.

Hay un sentido evolutivo en todo esto: de lo más simple a lo más complejo, de lo inconsciente a lo consciente.

Los científicos se preguntan si el ser humano, siendo capaz de descifrar el universo e interpretar sus leyes, no podría, en la medida de lo posible, comprender el sentido de su presencia en el universo.

La influencia recíproca del observador y del objeto de observación

En las ciencias y en la física, el sujeto y el objeto están interconectados y se influyen mutuamente.

Cuando efectuamos una medida, los fenómenos aparecen en función de la medida que buscamos: si estudiamos la materia como onda, esta no se mostrará con forma de partícula, y si la buscamos como partícula, no lo hará en forma de onda. Así pues, podemos alterar el resultado de una observación, pero somos a la vez modificados por la observación.

El observador y la materia o el sujeto observado no se quedan neutros. Interfieren e interaccionan el uno con el otro. Estamos todos interconectados.

Es evidente que si concebimos el universo de cierta manera, podemos determinarlo de cierta manera también, y el universo nos determinará

igualmente de una cierta manera. De ahí nace el interés por tener una visión más amplia y más rica del universo.

Por pensar de una cierta manera, actuamos como actuamos. Si cambiáramos nuestras actitudes y nuestro comportamiento, actuaríamos de forma diferente y seríamos, pues, distintos.

Somos los únicos seres en la tierra que pueden pensar el cambio, pero disfrutamos de esta cualidad muy rara vez. Aguantamos los acontecimientos con una visión fatalista, dejándonos llevar por las circunstancias, ya que tenemos muchos prejuicios, en parte por opiniones que dejaron de ser nuestras, afortunadamente. Deberíamos aceptar, más bien, el hecho de vivir en la incertidumbre y en la ambigüedad para permitir emerger un futuro diferente.

La visión de Newton

Durante un tiempo y según la visión de Newton, el pensamiento occidental científico y filosófico concibió el mundo como una máquina. Si pensamos que el universo es una máquina, estamos afirmando que somos máquinas también y actuamos de forma automática, rutinariamente, tranquilamente. Si nos topamos con algún problema que no responde al principio de mecánica, nos desorientamos, sin saber adaptarnos, y somos incapaces de encontrar soluciones creativas. Abandonamos fácilmente, y eso genera en nosotros muchas crisis.

A principios del siglo XX, la concepción

Deberíamos aceptar el hecho de vivir en la incertidumbre y en la ambigüedad para permitir emerger un futuro diferente.

mecanicista del universo estuvo afectada por los descubrimientos científicos, y notablemente con la física cuántica. Pero el pensamiento filosófico contemporáneo nunca consiguió integrar la visión cuántica. Se crea, pues, una rotura importante del pensamiento: continuamos pensando y queriendo obtener respuestas según la visión mecanicista, mientras que la visión del mundo ha cambiado.

Hay, por tanto, fisuras en el edificio del pensamiento humano, y el hombre se siente cada vez más desamparado al hacer frente a los problemas que no se pueden solucionar de forma mecánica.

De ahí la importancia de volver a las filosofías antiguas para encontrar las claves, para aprender a hacerse las buenas preguntas y encontrar un sitio en nosotros mismos y en el universo. Es el paso individual más largo, menos espectacular, pero sin embargo, más duradero.



Un mundo que se agita los riesgos globales

El conjunto de los países del mundo se enfrenta a circunstancias que demandarán nuevas respuestas si pretendemos que el futuro no se ensombrezca con problemas medioambientales, económicos y políticos mayores que los que conocemos. Tal vez sea un buen momento para reflexionar sobre las posibles salidas a estas situaciones.

Pablo Ostos

No intentaremos hacer profecías, sino tan solo observar tendencias que están subiendo en el ranking de los riesgos a los que se enfrenta nuestra humanidad.

Para señalar estos riesgos que ensombrecen nuestro horizonte, nos fundamentaremos en los informes presentados y consensuados por casi 900 expertos de muy diferentes países, en el Foro Económico Mundial de este año. Es un foro cualificado y muy amplio, más allá de que pueda ser tachado de globalizador y elitista.

No vamos a enumerarlos todos; solo, destacar algunos riesgos y tendencias que están ascendiendo a los primeros puestos y que nos pueden sorprender por su naturaleza de «sintomáticos». Tal vez, síntomas de una sociedad enferma o que atraviesa por un ciclo histórico difícil...

No es para asustarnos, pues para cada peligro que acecha al devenir humano, siempre surgirán la voluntad y el ingenio para sortearlo... Y al abrir nuevas ventanas en la búsqueda de soluciones, pueden aparecer nuevos aires y nuevas posibilidades para corregir las malas prácticas al uso, y para adoptar en nuestras formas de vida unas pautas de comportamiento más sanas o mejor sintonizadas con las leyes naturales.

Algunos riesgos son, tal vez, síntomas de una sociedad enferma que atraviesa por un ciclo histórico difícil.

Llama la atención el incremento de los riesgos medioambientales y de los riesgos «sociales».

– La crisis del agua. Se comienza reconociendo que el aumento descontrolado de la población provoca múltiples presiones sobre el medio ambiente y tensiones entre las poblaciones por acaparar los recursos. Se genera un gran aumento de la demanda y una insuficiente cantidad de agua limpia y saludable, además de la gran dificultad material para poder distribuirla a todos, creando las infraestructuras y canalizaciones necesarias... Si añadimos las alteraciones del clima (con sequías persistentes) y alteraciones de cauces hídricos, nos encontramos cada vez mayor tensión afectando a más pueblos y zonas del planeta.

– Peligro de una expansión descontrolada de alguna enfermedad infecciosa grave. El hecho de que aparezcan nuevas y extrañas enfermedades, además de su aparente facilidad de mutación genética, que las torna más virulentas o que les permite dar «el salto» de animales a humanos, unido a las enormes carencias sanitarias de muchos países y la moderna movilidad e interconexión entre poblaciones, nos hace sentir vulnerables. Por ejemplo, si un virus tan letal como el ébola se pudiera transmitir por el aire con la facilidad de la gripe, estaríamos hablando posiblemente de una pandemia catastrófica.

– Armas de destrucción masiva. Un fallo de cálculo o un error humano en cualquiera de los escenarios geopolíticos existentes... en las

tensiones entre Corea del Norte-Corea del Sur-EE.UU., o de Irán-Israel-Arabia Saudí-EE.UU., o de Rusia-Ucrania-Occidente, o de India-Paquistán, o de China-Japón-EE.UU., o China-Taiwán-EE.UU., o recientemente en la de Yemen-Irán-Arabia Saudí... Son riesgos geopolíticos de un alcance escalofriante si llegaran a desembocar en conflicto nuclear, si bien la mayor probabilidad es de un conflicto tan solo «convencional». Pero las guerras tienen un comienzo más o menos conocido y no se sabe cómo terminan. Aun manteniendo el supuesto conflicto en los cauces de las armas convencionales, podría tener alcances devastadores, con los medios actuales.



Hay que incluir el yihadismo radical creciente entre los riesgos de agresión a nuestro mundo occidental, sin descartar armas químicas o biológicas, pues acrecientan sus capacidades y se conoce su expresa intención de conseguir atentados todo lo llamativos y espectaculares de que sean capaces, es decir, con el único límite de la efectividad de las fuerzas del orden para detectarlos e impedirlos.

– La concentración de la población en las grandes ciudades. El 54% de los humanos ya vivimos en ciudades, y las llamadas «megacities» (ciudades de más de 10 millones de habitantes) se han triplicado desde 1990, adquiriendo algunas de ellas más poder e influencia que muchos Estados. Estas poblaciones tan concentradas son muy

Al disminuir lo que más une, que son los valores compartidos y una justicia en las oportunidades, se va conformando una masa social muy heterogénea y cada vez más compleja de gobernar.

vulnerables a cualquiera de los riesgos ya enumerados, porque, además, hay que añadir que en estas urbes avanza gradualmente cierta fragmentación debido a las diferencias económicas y también a las diferencias de creencias y valores, pues al disminuir lo que más une, que son los valores compartidos y una justicia

en las oportunidades, se va conformando una masa social muy heterogénea y cada vez más compleja de gobernar.

– El aumento de la desigualdad es para el Foro Económico Mundial la tendencia más clara

La falta de ejemplaridad incrementa las conductas erráticas e insolidarias con la sociedad.

de los últimos tiempos. Ya no es solo la diferencia entre ricos cada vez más ricos y pobres cada vez más pobres, entre los cuales se instala una brecha abismal; también se observa el deterioro de la clase media, la cual era la garantía de estabilidad para cualquier país.

– El desempleo, que se está cebando especialmente con la juventud, negándoles un futuro decente. Se manejan unas cifras de paro escalofriantes, incluso en países donde la economía parece que prospera. Ello aumenta el peligro de la brecha social, de la desigualdad, pues la sociedad moderna no encuentra la adaptación laboral de su fuerza de trabajo a las nuevas tecnologías y a nuevas situaciones, ya que, por ejemplo, gracias a Internet se hacen cada vez menos necesarios los intermediarios en los procesos de ventas y prestación de servicios. Falta liderazgo e imaginación para adaptar el sistema y para reconducir la formación laboral o la educación en general para que sepa prepararnos para la vida con más realismo y aportarnos esperanza y herramientas para superar las inevitables dificultades.

– Riesgo social por la falta de liderazgo individual e institucional... Un llamativo riesgo en ascenso que ocupa ya la 5.ª posición. Nunca los etiquetados como «líderes» (en todos los ámbitos) han tenido una valoración tan baja por parte de los ciudadanos, ni las instituciones han generado tanta desconfianza entre los administrados. Además, se percibe como una tendencia en



aumento. No es asunto de risa o baladía, ya que según los estudiosos, esto genera una enorme debilidad e inoperancia en la gobernanza nacional e internacional, pues se pierde confianza en las instituciones, en los gobernantes, en las normas, en los tratados, en todo «el sistema». Y esta falta de ejemplaridad incrementa las conductas erráticas e insolidarias con la sociedad.

Esto va a generar «vacíos de poder» (mencionan especialmente a las democracias representativas) y crea cierto caos a causa de unos gobernantes que andan perdidos tratando de averiguar «qué quieren sus votantes», esos sufridos ciudadanos que, en buena medida, «no los quieren a ellos». Así, veremos más inestabilidad, mayor improvisación y demagogia, con desembarco de populismos y una desafección en general hacia un sistema que discute mucho pero que soluciona poco.

Insistiendo en este último peligro de nuestra lista... Se habla de una «crisis de liderazgo», o sea, que por la carencia generalizada de auténticos líderes, la sociedad no encuentra referentes, ni pautas ejemplares a seguir y camina sobre el desconcierto, sin una ruta perfilada hacia alguna parte.

Lo interesante es cuando se ponen los expertos a estudiar «qué cualidades necesitaría un verdadero líder para serlo», y nos hablan de coraje, de integridad moral, de capacidad de entender el mundo y de capacidad real de preocuparse por la justicia (que no es lo mismo que hablar constantemente de ella). También señalan la capacidad humana de comunicación, que no es solo marketing... y de cierta naturaleza colaborativa o altruista... ¡Emocionante! ¡Son valores de siempre, buscados y en parte ya practicados por la gente auténtica y por los buenos filósofos!

Si en este ejercicio de vislumbrar peligros en el horizonte, buscando desesperadamente los antídotos eficaces para prevenirlos o eficaces para sanar la sociedad, fuera capaz la humanidad de restaurar ciertos «valores clásicos» muy necesarios y que la mentalidad materialista ha mantenido sepultados y minimizados –como el mencionado coraje, la fuerza moral, una eficaz comunicación, el altruismo, sentido de justicia más allá de intereses personales–, tal vez entonces «el mañana» amanezca preñado de vivos colores que vuelvan a llenarnos de alegría y esperanza a todos.



Filosofía & Rock'n'roll

«Tú mismo»

Warcry

Un vocal y un baterista, de pronto, sin grupo, así, sin más... expulsados por sus colegas.

¿Qué hacer? Desde luego que la música no puede parar, y el rock, si tiene algo que decir, si tiene filosofía, entonces sí que es imparable... ¡ingobernable a veces!

Y los asturianos de Warcry tienen algo que decir. Destacaron desde el principio por la contundencia del sonido, sus guitarras veloces y por el contenido de sus letras, inspiradas en mitos, leyendas y la misma historia de la humanidad.

Surgen del rechazo, una noche oscura. Pero dicen en *Tú mismo*, tema de su segundo álbum de estudio, *El sello de los tiempos*: «Nada hay bajo el sol que no tenga solución. Nunca una noche venció a un amanecer».

Es cierto, lo confirma la mitología universal: todo héroe, toda obra auténtica es precedida por un paseo por los infiernos, simbólicamente representando estos momentos difíciles, de viaje hacia lo interno y recóndito de uno mismo, que luego fertilizan una renovación, un renacimiento, un nuevo amanecer.

Tú mismo tiene más perlas filosóficas. Traduce algo atemporal y eterno en el ser humano: la lucha interior. De carácter personal, o no... ya que no hay quien no se identifique. Pero sí que es el camino que se hace a solas, lo constatan:

«Me hice amigo de la soledad;
quién iba a imaginar
todo lo que me enseñó».

Después de los infiernos, con el orgullo herido, en esta soledad, en este recogimiento, en este estado de introspección se encuentra una luz, sin que el mismo caminante lo hubiera podido sospechar...

Parecen inspirarse en el mismo *Bhagavad Gita*, traducido como *El canto del Maestro*. El libro más espiritual de toda la India habla de la lucha de cada uno por ser uno mismo, por seguir su *dharma*, su sentido de la vida. Tras pasar por su infierno, el héroe Arjuna escucha el canto del Maestro: su misma voz interior. La voz de su conciencia que le ilumina y le invita a cambiar, a seguir, a luchar, a ser lo que es.

«Nunca dudes en cambiar de dirección
si el camino se acabó».

Acada sueño, cada idea, cada amor,
entrégate con pasión».

Lleva siempre la verdad en tu interior
y tu propia religión».

Y es este el propósito de la verdadera filosofía: que cada uno sea lo mejor de sí mismo, que viva el presente con entrega, que tenga su criterio interior, sepa pensar y sepa ser él mismo y encontrarse con lo espiritual.

Ahora, lector, tú decides, tú mismo...

Carlos Muñoz y Renata Reiter



Coworking una forma nueva de trabajar

En estos tiempos en los que parece que, en muchos aspectos, cada uno mira solo por sus intereses, surgen nuevas fórmulas que nos hacen replantearnos nuestra relación con los demás. Un ámbito en el que tenemos que relacionarnos con otros obligatoriamente es el laboral. En este terreno, un nuevo paradigma asoma en el mundo empresarial: el coworking.

Lucia Prade

Imaginad una empresa donde cada persona ejerce aquello que más le apasiona en la vida, y que por lo tanto lo hace bien, con ilusión, y todos están felices y comen perdices. Parece un cuento, ¿verdad? Pues parece que empieza a surgir en el mercado laboral una forma de hacer las cosas que sugiere un esbozo de eso. De hecho, para muchas personas eso ya es una realidad, y se llama *coworking*.

Con la crisis actual, mucha gente ha experimentado un cambio en su situación laboral, sea por haberse quedado sin trabajo o por un empeoramiento del entorno laboral tras numerosos despidos. Personas con carreras especializadas y consolidadas –otras, quizás no tanto–, se han visto obligadas a buscar una alternativa discurriendo nuevas ideas para ganarse la vida y haciéndose emprendedores. Las agencias de impulsión de negocios han multiplicado la oferta formativa por el aumento de la demanda por consultoría y apoyo para llevar adelante nuevos proyectos. Sin embargo, mucha gente ha visto sus últimos esfuerzos desvanecerse en el intento, por la falta de

experiencia en el asunto o, simplemente, por darse cuenta de que la realidad emprendedora no era nada de lo que se había imaginado.

«Hacer piña» para salir de la crisis

A raíz de esa situación, empieza a surgir una nueva perspectiva en el mundo corporativo. El concepto de *coworking* nace en EE.UU., a principios de este siglo XXI, y se está extendiendo muy rápidamente por otras partes del mundo. El movimiento consiste en reunir a personas con diferentes habilidades como expertos dando la luz a proyectos innovadores, creativos, multidisciplinares y con una capacidad de adaptación y respuesta a la demanda del mercado.

Sin embargo, el *coworking* no es solo compartir un despacho. Hacer *coworking* es una actitud de compartir lo que sabemos, aportar diferentes puntos de vista a un proyecto, es ver a los demás como compañeros de viaje, que hoy pueden estar haciendo algo completamente distinto de lo que hacemos nosotros, pero mañana pueden ser nuestros socios o colaboradores. Como célula independiente y autónoma, cada profesional tiene la posibilidad de elegir los proyectos en que participa y colabora para que le generen crecimiento, experiencias y vivencias acordes con su voluntad y necesidad.

La práctica del *coworking* también tiene la ventaja de generar ecosistemas donde cada integrante reclama su espacio, aprende a

El coworking consiste en reunir a personas con diferentes habilidades como expertos impulsando proyectos innovadores, creativos, multidisciplinares y con una capacidad de adaptación y respuesta a la demanda del mercado.

valorarse, a reclamar sus límites y establecer relaciones que nos permiten trabajar también la madurez emocional. Muy distinto del ambiente corporativo común, donde el esquema de jerarquía paternalista es propicio a crear un ambiente donde adoptamos actitudes infantiles e irresponsables o, en el otro extremo, actitudes represivas o dictatoriales.

Por eso, la filosofía del *coworking* rompe

Si cada uno de nosotros hiciese lo que es nuestra naturaleza, podríamos encajar perfectamente unos con otros, creando sinergias, siendo complementarios y felices cumpliendo nuestro rol.

con los viejos conceptos de emprendimiento y competencia. Para César Llorente, psicólogo, profesor y autor del libro *Coworking: compartir para crecer*, un emprendedor es una persona que, tras una reflexión previa, sabe qué puede aportar a la sociedad, porque reconoce su valor y sus aptitudes, muy diferentes del viejo concepto donde emprender significaba buscar una financiación, alquilar un local y arriesgarse, endeudándose por un largo periodo de tiempo y conviviendo con la incertidumbre del futuro. Según explica en una entrevista realizada por el *Diario de Mallorca*, hacer *coworking* «es una actitud que pasa por dejar de ver a los demás como posibles competidores para ver cuál es su valor añadido y qué podemos hacer conjuntamente». El reto del emprendedor está en hacer tangible lo que le gusta en una idea de negocio. Dado que cada uno de nosotros podemos aportar algo único, deberíamos quizás dejar de mirar hacia los demás como competencia y empezar a verlos como posibles colaboradores y tratar de «hacer piña»

para levantarnos todos juntos.

Platón: idealizador coworker

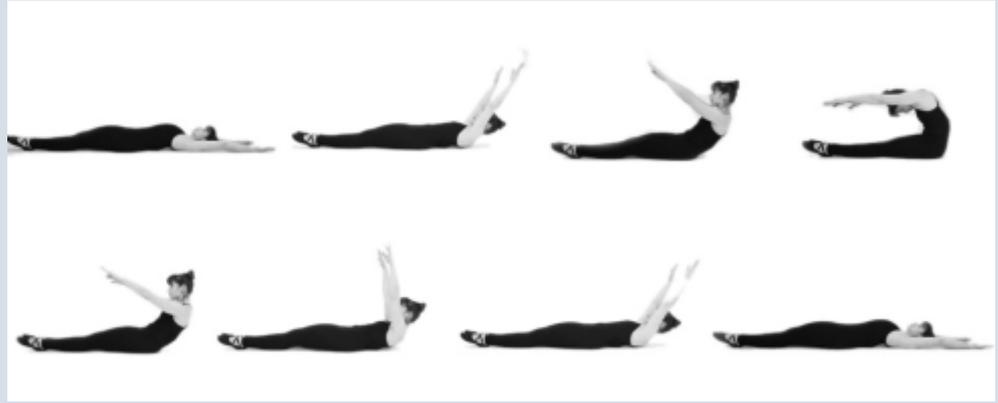
Hace 2400 años, Platón decía, en su obra *La República*, que en el Estado ideal cada persona haría aquello para lo cual había nacido, aquello que fuese su naturaleza. Así, aquellos que valiesen para ser comerciantes, por ejemplo, ejercerían de comerciantes, los médicos serían médicos, y así sucesivamente. Y finalmente, el gobernante ideal sería el sabio, ya que sería él quien poseería un conocimiento global para poder gobernar con buen criterio, aplicando la justicia para todos.

El concepto de *coworking*, con ese enfoque, nos permite hacernos una idea de algo parecido a esa idea de Platón, ya que si cada uno de nosotros hiciese lo que es nuestra naturaleza, podríamos encajar perfectamente unos con otros, creando sinergias, siendo complementarios y felices cumpliendo nuestro rol, haciendo nuestra parte en un proceso de desarrollo de una unidad homogénea, fuerte y armónica.

La crisis, en este caso, puede ser considerada una dicha que nos hace salir de nuestra zona de confort, y nos impulsa a mirar dentro de nosotros mismos, a buscar la coherencia interior y a hacer aquello que sentimos y pensamos.

Quizás deberíamos aprovechar esta oportunidad tratando de observar cuál es nuestro valor diferencial, explorarlo y vivirlo en toda su integridad. De esa forma podremos ser la mejor versión de nosotros mismos, transformándonos en el cambio que queremos ver en el mundo.





Los básicos de pilates: roll-up

Este ejercicio combina la estabilización del eje corporal con la flexión espinal y el control muscular, con el fin de alinear la columna y fortalecer los músculos del abdomen.

Preparación: Túmbate, con las piernas juntas y extendidas, pies en flex y brazos hacia atrás en el suelo por encima de la cabeza, «imprime» la columna sobre la colchoneta, manteniendo todas las vértebras apoyadas.

Acción:

Inhalando, dirige los brazos al techo con las escápulas bien conectadas y la barbilla al pecho, abraza línea media con las piernas y presiona con los talones en el suelo para estabilizar la pelvis. Exhala, conecta el centro y comienza a incorporar vertebra a vertebra sin dar tirón mientras continúas tirando del ombligo a la columna hasta quedar con el tronco flexionado sobre las piernas. Inhala en esta posición y, exhalando, vuelve de nuevo, vertebra a vertebra, a la posición inicial sin dejar de conectar el centro.

Si tienes problemas con las lumbares, puedes realizar esta variación: comienza el ejercicio con las rodillas flexionadas, sujetas entre tus manos y los pies completamente apoyados en el suelo. Siéntate muy erguido y extiende los brazos hacia adelante. Inhala y estira la columna. Exhala con

fuerza mientras contraes los músculos abdominales y te balanceas hacia atrás en dirección a la colchoneta. Mantén el movimiento controlado y balancéate sólo hasta donde puedas, siempre con el abdomen contraído. Inhala mientras regresas a la posición de sentado.

Consejos:

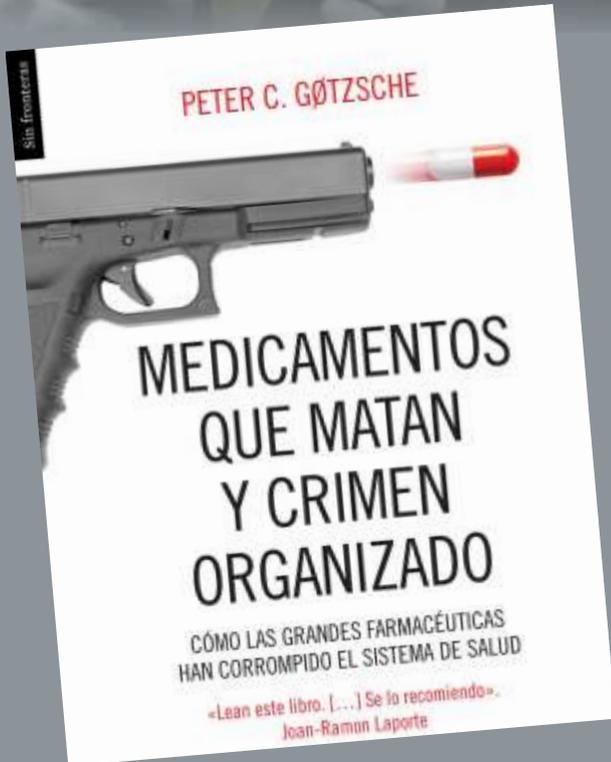
- Abraza línea media en todo momento y presiona con los talones en el suelo para mantener la parte inferior del cuerpo totalmente inmóvil mientras se articula tu columna.
- No dejes de mantener la barbilla dirigida al pecho todo el ejercicio.
- Mantén el centro conectado en todo el ejercicio.
- Realiza el movimiento articulando las vértebras una a una. Esfuérzate en levantarte poco a poco sin impulsarte con el cuello o los brazos.
- Mantén las escápulas bien conectadas para evitar tensión en el cuello.
- No desplomes el tronco sobre los muslos durante la flexión.
- No levantes las piernas de la colchoneta.

Músculos trabajados:

Extensores de la espalda. Dorsal ancho. Glúteos. Isquiotibiales. Abdominales. Psoasíaco.



CUÉNTAME UN LIBRO



«Los medicamentos son la tercera causa de muerte en los países en que más medicamentos se toman», o sea, en los llamados desarrollados.

«La industria farmacéutica es el tercer sector de la economía mundial, por detrás del armamento y el narcotráfico».

Estos dos datos, conocidos por cualquier persona básicamente informada, son la parte visible de un gigantesco iceberg que Peter C. Göttsche nos desvela en su último libro, *Medicamentos que matan y crimen organizado*. Es verdad que las denuncias que formula a la industria farmacéutica y sus intermediarios no son nuevas, pero nunca antes se han realizado con tanta contundencia, detalle y exactitud, ni por nadie con la cualificación profesional de Göttsche para poder evaluar rigurosamente los ensayos clínicos a los que necesariamente han de someterse los nuevos medicamentos antes de ser aprobados. Director del Nordic Cochrane Center, ha publicado más de setenta artículos en las cinco principales revistas científicas mundiales dedicadas a la medicina, las llamadas Big Five.

Göttsche acusa a la industria farmacéutica de corrupción en cuanto a inmoralidad, soborno, engaño, defraudadora de impuestos y responsable de cientos de miles de muertes, y lo hace, obviamente, aportando una tras otra las pruebas pertinentes. Pero las acusaciones no quedan ahí. Vender medicamentos que, en el mejor de los casos, no sirven para nada requiere de una gran inversión en marketing y de toda una estructura a la manera de la mafia, con mercenarios infiltrados en las Agencias del Medicamento de los diferentes países, colegios médicos,

revistas especializadas, colectivo médico y hasta en las propias asociaciones de pacientes.

Y todo, ¿por qué? Sencillamente por ánimo de lucro, por negocio.

En los diferentes capítulos del libro se va mostrando cómo, en realidad, muy pocos pacientes mejoran por tomar los fármacos que se les recetan, cómo se ocultan sus efectos secundarios nocivos, y cómo se van sustituyendo en el mercado por variantes de los mismos en la medida en que van cumpliendo las patentes y, por tanto, bajan los precios.

Cualquier persona con cierto sentido común tomará estas afirmaciones como una evidente exageración, una postura extremista, fanática contra la industria y la investigación, pues ¿cómo va a poder engañar la industria farmacéutica a Gobiernos, agencias de salud y colectivos médicos cuya misión es precisamente la de preservar la salud?

La respuesta es tan compleja como el propio problema. El entramado se ha ido hilando de tal manera que son múltiples los factores implicados. Algunos autores han acuñado el término «deriva institucional» para tratar de abarcar en profundidad un asunto que está poniendo contra las cuerdas los sistemas públicos de salud.

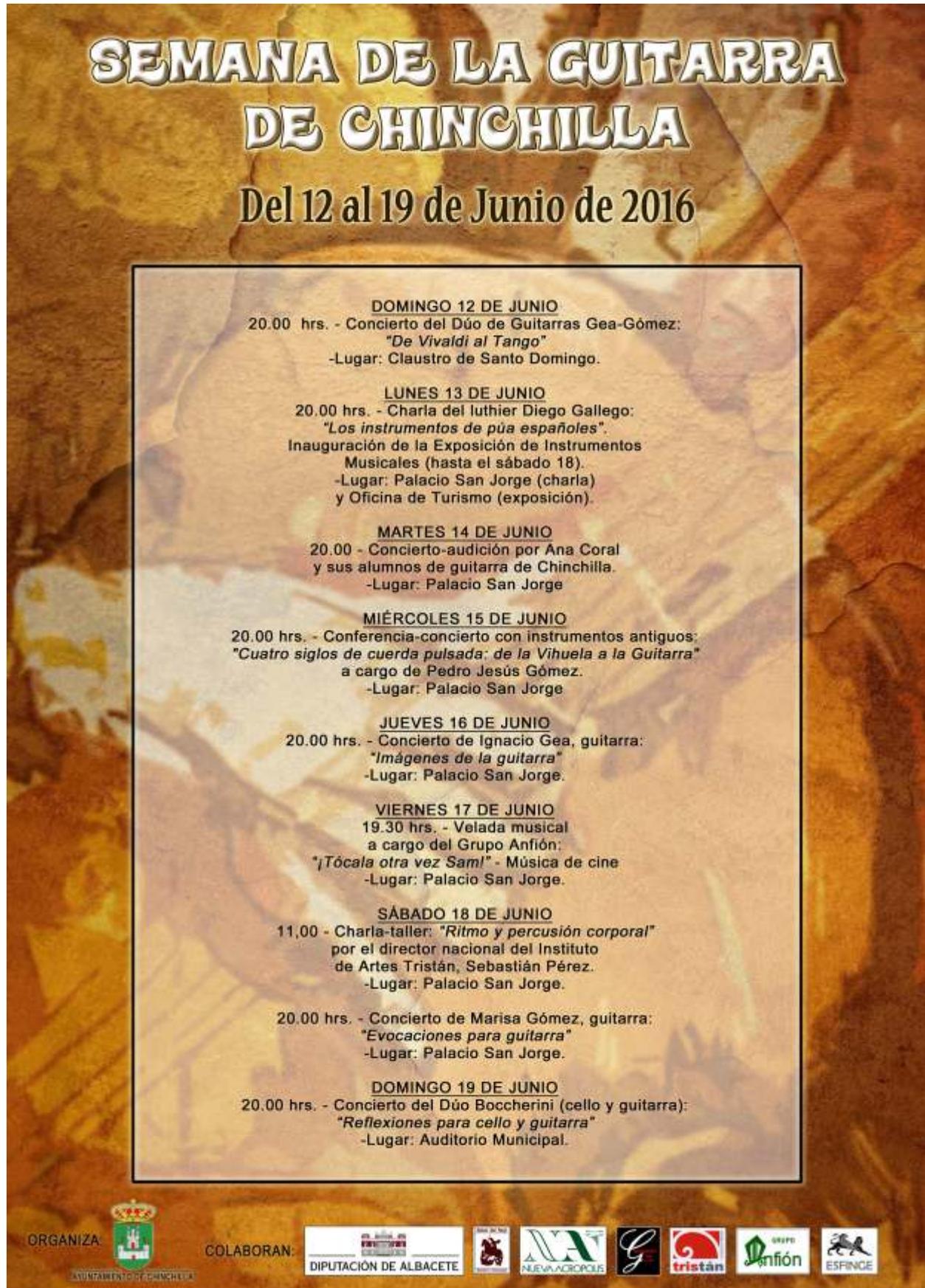
Especialmente diabólicos resultan los fármacos extraordinariamente caros diseñados para aplicarlos en pacientes a los que les queda poco tiempo de vida, que suelen ser oncológicos. Entre los numerosos ejemplos muy recientes que cita, destaco uno para el tratamiento del cáncer de páncreas, que fue aprobado tanto por la Agencia del Medicamento americana como por la europea, a pesar de que solo prolongaba la vida del paciente diez días, siendo además sumamente tóxico, aunque, eso sí, también sumamente caro. Afortunadamente en este punto va habiendo una sensibilidad cada vez mayor respecto del abuso de medicación en pacientes terminales que va calando en los profesionales, como lo avala el que pocos oncólogos estarían dispuestos a ser tratados con quimioterapia a cambio de unos beneficios mínimos, o sea, no harían con ellos lo que están proponiendo a otros.

Con todo ello, el mayor porcentaje de negocio se lo llevan los psicofármacos, a los que Göttsche dedica dos capítulos completos denunciando, con apabullante cantidad de datos, miles de muertes, así como su empleo cada vez más generalizado en niños. Salvo excepciones, ninguno de estos fármacos se debería tomar más de cuatro o seis semanas cuando está bien indicado, a riesgo de generar una fuerte dependencia y/o acrecentar los síntomas para los que se están tomando.

La lectura del durísimo libro de P. Göttsche debería aconsejarse a todos los estamentos sanitarios, incluidos sus gestores políticos o profesionales, si bien el trasfondo del tema es tan complejo que solamente una toma de conciencia paulatina de la sociedad civil podrá hacerle frente con cierta garantía de éxito. Consciente de ello, el autor saca sus investigaciones del ámbito meramente profesional para que pueda ser leído por cualquier persona ajena a la profesión sanitaria; llama al ciudadano de a pie a rebelarse con medidas como recelar de los nuevos fármacos –naturalmente, mucho más caros– que sustituye el médico por los antiguos, tomar solo los medicamentos indispensables, no admitir cambios de fármacos por otros si no llevan al menos siete años en el mercado y rechazar los «medicamentos preventivos» (para la pre-hipertensión, pre-diabetes, pre-colesterol, etc.). En una palabra: aprender, en esta materia, a decir NO.

SEMANA DE LA GUITARRA DE CHINCHILLA 2016

Del 12 al 19 de junio de este año se va a celebrar la Semana de la Guitarra de Chinchilla (Albacete). Por esto nos gustaría invitar a todos nuestros lectores que se puedan acercar a Chinchilla, a disfrutar de los conciertos, charlas, conferencias y exposiciones que se van a celebrar. Desde luego, el programa de actividades se presenta muy atractivo. Aquí os dejamos los días y horas de todas las actividades que se van a celebrar.



SEMANA DE LA GUITARRA DE CHINCHILLA

Del 12 al 19 de Junio de 2016

DOMINGO 12 DE JUNIO

20.00 hrs. - Concierto del Dúo de Guitarras Gea-Gómez:
"De Vivaldi al Tango"
-Lugar: Claustro de Santo Domingo.

LUNES 13 DE JUNIO

20.00 hrs. - Charla del luthier Diego Gallego:
"Los instrumentos de púa españoles".
Inauguración de la Exposición de Instrumentos
Musicales (hasta el sábado 18).
-Lugar: Palacio San Jorge (charla)
y Oficina de Turismo (exposición).

MARTES 14 DE JUNIO

20.00 - Concierto-audición por Ana Coral
y sus alumnos de guitarra de Chinchilla.
-Lugar: Palacio San Jorge

MIÉRCOLES 15 DE JUNIO

20.00 hrs. - Conferencia-concierto con instrumentos antiguos:
"Cuatro siglos de cuerda pulsada: de la Vihuela a la Guitarra"
a cargo de Pedro Jesús Gómez.
-Lugar: Palacio San Jorge

JUEVES 16 DE JUNIO

20.00 hrs. - Concierto de Ignacio Gea, guitarra:
"Imágenes de la guitarra"
-Lugar: Palacio San Jorge.

VIERNES 17 DE JUNIO

19.30 hrs. - Velada musical
a cargo del Grupo Anfión:
"¡Tócala otra vez Sam!" - Música de cine
-Lugar: Palacio San Jorge.

SÁBADO 18 DE JUNIO

11,00 - Charla-taller: "Ritmo y percusión corporal"
por el director nacional del Instituto
de Artes Tristán, Sebastián Pérez.
-Lugar: Palacio San Jorge.

20.00 hrs. - Concierto de Marisa Gómez, guitarra:
"Evocaciones para guitarra"
-Lugar: Palacio San Jorge.

DOMINGO 19 DE JUNIO

20.00 hrs. - Concierto del Dúo Boccherini (cello y guitarra):
"Reflexiones para cello y guitarra"
-Lugar: Auditorio Municipal.



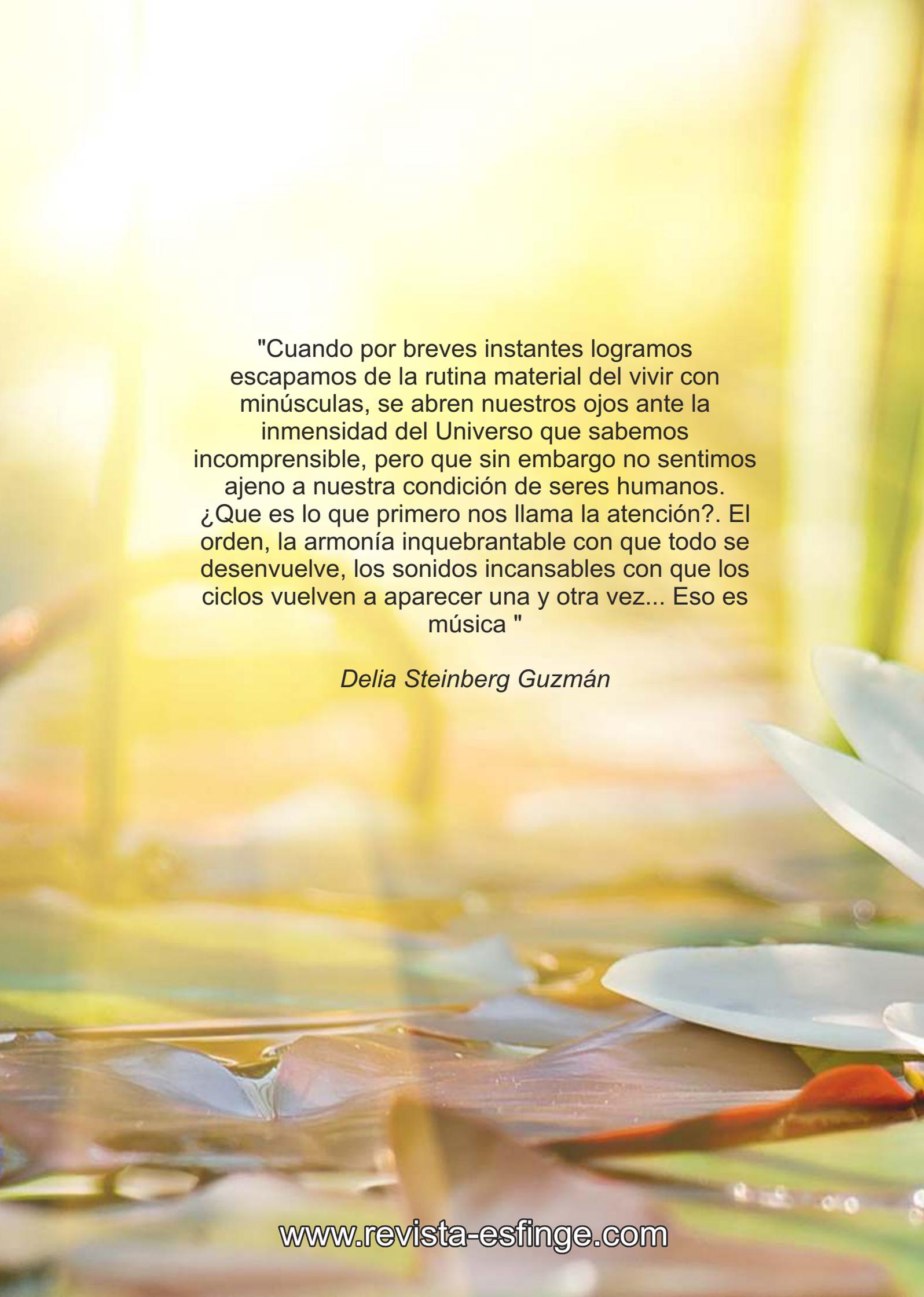
ORGANIZA
AYUNTAMIENTO DE CHINCHILLA

COLABORAN:









"Cuando por breves instantes logramos escapamos de la rutina material del vivir con minúsculas, se abren nuestros ojos ante la inmensidad del Universo que sabemos incomprensible, pero que sin embargo no sentimos ajeno a nuestra condición de seres humanos. ¿Que es lo que primero nos llama la atención?. El orden, la armonía inquebrantable con que todo se desenvuelve, los sonidos incansables con que los ciclos vuelven a aparecer una y otra vez... Eso es música "

Delia Steinberg Guzmán