

felicidad y salud

revista mensual
de bienestar y
arte de vivir

nº 04 OCTUBRE 2017
PRECIO 2,95€

felicidad
y salud

En este número:

Mariano Taberner,
el mago de los
vinos naturales

-

Disfrutar de la
comunicación con
nuestros hijos

-

El poder de la escritura

-

B₁₂, la vitamina que
regula el estado de ánimo

-

Yoga y runnig, la
combinación perfecta

-

Viajar por la Comunitat
Valenciana a través del
yoga

Mindfulness
saludable



sumario

secciones en este número

entrevista

mente

salud

actividades

nutrición

deporte

viajar con
consciencia

FELICIDAD Y SALUD

| Edita · Iniciativas La Prensa · C/Villa de Bilbao, 5 · Pol. Ind. Fuente del Jarro 46988 Paterna (Valencia) · T 606309063 · revistafelicidadysalud@gmail.com

| Directora · Carmen D. Quintero
diazquinterocarmen@gmail.com

| Director Técnico · Carlos E. Benet

| Directora de Arte · Juliane Petri

| Coordinación Textos · A. Valls, N. Benet

| Publicidad · Iniciativas La Prensa

| Consejo Editorial · Salvador Barber ·

Jaime Canales · José Benet · Luciano Romero ·

José Miguel García · Fernando Moliner ·

Mónica Carbonell

| Comité de expertos · Isabel Moreno · Amparo Covisa · Carmela Escriche · Pepe Cuenca · Cristina Villarroya · Ricardo Miralles · Mónica Carbonell

| Colaboradores · A. G. · Lorena Molada · Lluís Penyafort · Ana Domínguez · Mauricio Méndez de

Hevia · Carlota de Dios · Alberto Galloso ·

Daniel Pinazo · Rebeca Roca · Susana Ortíz ·

Félix Castellanos · Lorena Castillo · Juanolo

Gutiérrez · Daniel Duart (Fotógrafo)

| Fotografía de portada · Autumn Goodman on Unsplash

| Imprime · Mediterráneo Proceso Gráfico ·

procesografico@telefonica.net

| Impreso en papel reciclado

| Distribuye · SGEL ·

| Depósito Legal · V-1424-2017

editorial
Libertad 3

entrevista / Carmen D. Quintero
Mariano Taberner, el maestro de los vinos naturales 6

mente / Daniel Pinazo
Mindfulness saludable 10

mente / Laura Villena
¿Y si en lugar de decirnos tanto nos lo decimos mejor? 14

mente / Rebeca Roca Pritchard
Una mándala hacia el vacío 19

mente / Fernando Moliner
Tinta como mermolina 22

mente / José Carlos Laínez
Liberarnos de la culpa 25

salud / Félix Castellanos Olivares
Regular la respiración con el Qigong 28

salud / Francisco Clemente
La vitamina B₁₂ 32

salud / FyS
El estrés disminuye la capacidad para detectar nuevos peligros 35

salud / Lorena Molada
¿Qué sabes del sexo? 38

salud / FyS
El 22 por ciento de la población mundial tendrá más de 65 años en el año 2050 40

salud / Isabel Moreno
¿Nos sentimos bien con nuestro cuerpo? 44

actividades / FyS
felicidad_y_salud en la feria de Biocultura en Valencia 46

nutrición / Lluís Penyafort
Alimentación inteligente 48

nutrición / Ana Domínguez
Las proteínas vegetales 50

deporte / Toni Escorihuela
Yoga y running, la combinación perfecta 54

deporte / Ricardo Miralles
¿Deporte en edad escolar, una necesidad! 60

viajar con consciencia / Alberto Galloso
Viajar por la Comunidad Valenciana a través del yoga 62



Con el tiempo, se trasciende la dicotomía de lo bello o lo feo, los impulsos pasan a ser una transmisión directa sin molde ni patrón establecido.

Rebeca Roca Pritchard
Licenciada en BB.AA. / Artista y docente en Pintura Japonesa Sumi-e

Una mándala hacia el vacío

«Cielo y tierra y yo somos de la misma raíz, las diez mil cosas y yo somos de una sola sustancia»
Seng-chao

La belleza no tiene forma determinada, es una armonía de impulsos que haremos conscientes.

Ensō - 円相 es una palabra de origen japonés que significa círculo, que es una práctica habitual en las artes clásicas de pincel, véase el Shodō (caligrafía) o Sumi-e (pintura). En general las artes japonesas tradicionales tienen una influencia notable del zen y otras líneas de pensamiento como el taoísmo, budismo, confucianismo y shintoísmo que le aportaron su carácter. Las artes en Japón durante siglos han tenido muy presente el vínculo con la naturaleza y la espiritualidad, preservándose dichas tradiciones hasta los días de hoy y ejerciendo un campo para armonizar con el momento y el universo.

Imaginémonos estar tomando un té matcha, el elixir de la ceremonia del té, humeante y caliente, mientras observamos minuciosamente una sencilla obra del ensō que nos transporta al momento presente en una casa del té donde se podía contemplar estas obras. Es posible que cautive nuestra mirada, atrapándonos durante un tiempo, seducidos por su esencia abstracta y primitiva mientras tomamos un dulce antes de sorber el amargo té. Una experiencia que nos despierta para compartir un momento de humanidad, sentir la realidad con otra dimensión que nos brinda tal experiencia. Ensō caracteriza las diversas connotaciones del *wabi-sabi*, contando entre ellas: asimetría, irregularidad, simplicidad, elemental, desgastado, sin pretensión, aura profunda, desapego formal y serenidad. Adjetivos que son enfocados en un estado mental que busca salir de lo superfluo, excesivo y barroco de la realidad que permeaba en el antiguo Japón, en el momento que se formalizó la ceremonia del té por Sen no Rikyū, cuando aún era simplemente una práctica de la gente pudiente y de poder.

Se ha escrito y se ha hablado mucho al respecto de este símbolo elemental, existiendo una mirada de interpretaciones desde que se concibió en tinta y papel por primera vez. Bajo mi comprensión, concibo algo que dentro de todas esas versiones existe algo de universalidad, un hilo conductor hacia la sabiduría. Originalmente para los monjes de la doctrina zen, les es prohibido explicar la iluminación, no se puede alcanzar si pretendes buscarla o describirla. Ven el uso de la palabra como un medio limitado o barrera para llegar a Buda, por tanto, no se explica su significado para no alterar el proceso de descubrimiento del alumno para alcanzar su propósito.

Ante tal limitación, el empleo del arte ha servido como vehículo preferente para transmitir sus enseñanzas, practicado en gran medida como llave para lograr un estado sutil e íntimo. El proceso de contemplación de la actividad nos permite dialogar con nuestro yo más profundo, conectar con nuestro subconsciente. Con el tiempo, se trasciende la dicotomía de lo bello o lo feo, los impulsos pasan a ser una transmisión directa sin molde ni patrón establecido.

El practicante ya experimentado desarrolla lo que se llama el *mushin* - 無心 (corazón vacío) un estado en el cual no hay interferencia de nuestro centro, véase el agua calma. Notablemente durante la práctica hemos de verter lo que tenemos dentro para poder llenarlo, el propósito de vaciarnos sobre el papel como si de un recipiente se tratase nos permite percibir que acumulamos innumerables impresiones, apegos y preocupaciones, cosas que ni siquiera parten de nosotros e interfieren en el cotidiano tornándonos espesos. Nuestras rutinas pueden ir en contra de nuestro bienestar y debemos prestar atención a la salud de nuestra psique.

Pintando el Ensō, por ejemplo, pasaremos por un sinfín de estímulos físicos y visuales mientras se realiza la circunferencia en un solo gesto sin pausas ni marcha atrás que retroalimentará nuestra mente. Esta es la primera fase que uno experimentará, a partir de ahí, ampliaremos nuestro foco perceptivo sobre el simple proceso de describir un círculo con tinta, veremos que vamos circunvalando nuestra mente y estados anímicos para ejercitar la consciencia de dicho proceso. En conjunto, una práctica prolongada nos aportará mayor percepción de nosotros y la perseverancia será clave para ver que podemos transmutar si lo deseamos.

Pueden proponerse como ejercicio experimental el hábito de ejercitar en Ensō durante una semana una vez al día y percibir los cambios sucedidos. También se puede hacer una sesión de 30 minutos dedicada en exclusividad a la práctica de los círculos. A su finalización, observen todo el camino andado y lo más importante, pregúntense qué ha cambiado en su interior. ¿Qué sucede cuando nos colocamos como un observador activo ante esta experiencia? ¿Cuántas veces hemos dudado? ¿Cuales son los pensamientos que se han manifestado antes, durante y después de cada práctica? ¿Dónde hemos estado en todo este momento? ¿Qué hemos sentido? Y finalmente ¿qué nos ha aportado de bueno durante este encuentro?

En mi docencia diaria, empleo un método diferente a lo que acostumbra nuestra sociedad como actividad artística, y percibo una gran

mejora en alumnos que he tenido la oportunidad de guiar a través de la tinta en la práctica de Sumi-e y en la forma de cómo ellos se expresan plásticamente, muchas veces enfrenándose durante el proceso a miedos, bloqueos, fobias, condicionantes, excusas que cierran oportunidades para sentirnos realizados. Y también hablo en experiencia propia. Siendo la práctica del Ensō un excelente ejercicio para su identificación y terapia.

Propongo, para finalizar, plantear unos ejemplos que el lector puede desarrollar, sin temor a coger un pincel, contemplando la imperfección como algo atractivo por sí, y comprendiendo que la belleza no tiene forma determinada, es una armonía de impulsos que haremos conscientes. Poco a poco percibiréis el ingente volumen de pensamientos superfluos que nos distraen para buscar el estado de flujo se irán agotando.



www.sumie.bugei.eu

Ejercicio básico del Ensō

- (1) Carga con abundante tinta el pincel.
- (2) Visualiza sobre el papel y concentra tu intención, siéntelo. Marca con la mente un punto de comienzo al cual retornarás de forma continua. (Si se mueve el papel, coloca unos pesos para mantener fijo).
- (3) Ejecútalo sin prisa y sin hacer pausas, presta atención al contacto.
- (4) Repite la operación mientras pueda mantenerse la atención y concentración.

Próximamente trataremos otros aspectos de la pintura Sumi-e que puedan aportar bienestar y felicidad.



Puedes verlo también en este vídeo demostrativo:
youtu.be/VeaC_qiKqk4





¡ COMPARTE FELICIDAD
Y SALUD. REGALA UNA
SUSCRIPCIÓN!



REVISTA FELICIDAD Y SALUD



EL NÚMERO 05 TE ESPERA