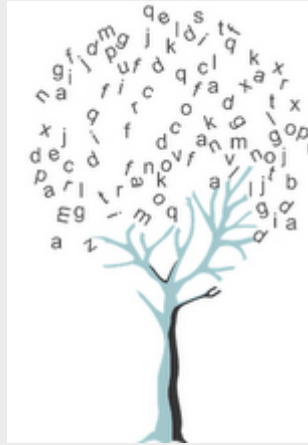


Concentración: La memorización de las palabras

ATENCIÓN: NO LEER LA LISTA DE ABAJO HASTA REALIZAR EL EJERCICIO.



Tenemos capacidad de memorización y ésta memorización implica un cierto grado de concentración que es lo que nos interesa. Naturalmente retenemos datos, imágenes o rostros cuando emocionalmente son significativas. Recordamos lo especial, lo extraordinario, lo que alude íntimamente a nosotros, a los seres queridos. Pero más allá de una cierta frontera o intensidad tenemos dificultad de retener datos cuando no llaman nuestra atención, cuando son neutros o anónimos. Nos cuesta retener un número de teléfono o una cita, dónde colocamos aquel objeto o qué contamos o dejamos de contar a nuestros amigos. Nuestra mente nos traiciona a veces en los momentos más inesperados y urgentes. Todos hemos olvidado alguna vez dónde pusimos las llaves.

Una manera de sortear la memoria débil es prestar atención y ASOCIAR la palabra o el dato a recordar con «algo» significativo, entrelazando las ideas o los conceptos, «dándoles vida», creando una historia paralela. Una vez hecha esta asociación

sólo tenemos que ir reforzando el vínculo de tanto en tanto.

Mi propuesta es prestar atención a estas 108 palabras y construir una historia de vida.

isla

mar

cueva

oscuridad

aire

sol

nube

viento

frío

nieve

cristal

hexágono

luz

cielo

estrella

espiral

centro

infinito

punto

explosión

calor

iceberg

barco

rumbo

piedra

pie

huella

sensación

piel

cuerpo

cabello

mirada

corazón

sangre

menstruación

sexualidad

útero

nacimiento

llanto

música

tambor

eco

precipicio

riesgo

vuelo

horizonte

montaña

ermita

monje

campana

silencio

plegaria

flor

zapato

camino

verdad

consejo

ciudad

mercado

dinero

casa

espejo

ventana

desnudo

arruga

dolor

sabor

amargo

sopa

cuchillo

muerte

bolsillo

llave

mano

cometa

ola

lago

reflejo

lágrima

amor

perdón

soledad

teléfono

súplica

escucha

razón

intuición

libro

letra

canción

caricia

pañuelo

color

pájaro

selva

semilla

primavera

olor

ternura

miedo

máscara

deseo

juego

fiesta

casamiento

pastel

regalo

sueño

Julián Peragón

Concentración: La meditación de las piedras



Claro, primero hay que recoger las piedras. Este acercarse a lo concreto, al detalle, a lo más minúsculo que son unas piedrecitas que pasan siempre desapercibidas es toda una enseñanza pues cuántos detalles en nuestras vida son invisibles cuando después se revelan como imprescindibles. Acacharse a recogerlas es bajar de nuestro cielo racional y superior y contactar con esa otra realidad que sustenta nuestras pisadas.

Otras veces podemos coger el número que queramos pero esta vez vamos a hacer una analogía con las 108 cuentas del mala de meditación. Tienen que ser piedras pequeñas, pero no minúsculas, que quepan en una bolsita que traeremos de casa para ello.

Una vez sentados en meditación las colocaremos en la parte izquierda en el suelo cerca de nuestro cuerpo en un montoncito. En cada inspiración cogeremos una miraremos su originalidad, ninguna piedra es igual a otra, llevándola en un gesto hasta el corazón. Repetiremos mentalmente » estoy presente». Al espirar la pasaremos a la mano derecha que la

dejará en otro montoncito en el lado derecho. Y así hasta traspasarlas todas.

Es un ejercicio de concentración, de presencia, de humildad y de paciencia. Tenemos que darnos cuenta cuando abandonamos la presencia para irnos al mecanismo automático de evasión.

Julián Peragón

Meditación: Claves encadenadas



La base estable de la postura para encontrar la vertical

La vertical para hacer una respiración profunda

La respiración profunda para ir hacia dentro

La interiorización para encontrar la calma

La calma para ver en profundidad

La profundidad para discriminar lo esencial de lo superficial

Lo esencial para recuperar el silencio que habla del alma

El redescubrimiento del alma para poder

dialogar con el alma del mundo

Julián Peragón

Meditación: Simplemente sentarse



Cuando hablamos de salud del organismo nos damos cuenta que muchos males entran por la boca, son fruto de una alimentación desordenada, compulsiva y excesiva. Basta, desde el sentido común, dejar de comer para restablecer el equilibrio perdido. Ayunar, evidentemente, desde la prudencia y la escucha, es la respuesta. Es muy simple y sin embargo no lo hacemos porque dejar de comer unos días amenaza al yo corporal (muy primario) con la no existencia, la angustia de la desaparición. Trastoca nuestro ritmo social, la integración en lo cotidiano, una soledad difícil de compartir. Además, aparece el malestar natural de la purificación, el sudor fuerte, la lengua blanquecina, en definitiva el afloramiento de las toxinas que estaban bien guardaditas.

Algo parecido pasa con nuestras acciones. Gran parte, por no decir todo, de los males del mundo son fruto de una acción precipitada, codiciosa o ignorante. Nuestras acciones, aún las más bienintencionadas, dejan un rastro de efectos colaterales que habitualmente no

vemos porque se pierden en la lejanía de otros ámbitos privados o de otros mundos sociales pero que están todos en este. Vamos tan rápidos que la misma velocidad de nuestros tiempos inserta unas anteojeras a nuestras acciones y sólo percibimos el objetivo concreto a realizar. Acostumbramos a medir el PIB de un país pero no tenemos en cuenta el grado de calidad de vida de sus habitantes. Construimos casas bonitas de madera pero no vemos la deforestación de las selvas o tomamos una taza de buen café sin percibir el comercio injusto entre el primer y el tercer mundo que marca unos precios vergonzosos en origen. No es que nos tengamos que sentir culpables por ello porque somos un grano de arena en todo el proceso pero sí abrir la conciencia para percibir el claro y la penumbra de nuestras acciones.

Uno de los símbolos primarios de la meditación, tema que nos ocupa, es el de "simplemente sentarse". Estarse quieto, dejar de hacer, dejar, por poner una imagen, de enredar la madeja. Tenemos el gesto de dejar las manos quietas, manos que son las que manipulan el mundo, las que hacen y deshacen. La meditación es un espacio para que el torbellino de agua turbia se sedimente poco a poco y el agua se vuelva transparente.

En cierto sentido, la meditación nos sirve para pararnos el suficiente tiempo para ver que nuestra vida y nuestros actos van a la par, que las circunstancias que nos encontramos no son ajenas a nuestro comportamiento. Volviendo a la metáfora, no puedes deshacer el nudo de la madeja sin una delicada atención de cómo están cruzados los hilos. También nuestra vida es

un dibujo tejido a fuerza de pequeñas acciones y requerimos la mayor consciencia para no quedar centrifugados en los reveses de sus líneas caóticas.

Sentarse es un gesto de armonía, un modo de recuperar la paz interna, ganamos perspectiva como el hecho de subir una montaña para ver con claridad el horizonte. Desde la meditación se ve mejor nuestra vida, y a decir verdad, esa visión a menudo duele porque vemos la penumbra de nuestro modo de habitar el mundo. Necesitamos reconciliarnos con ello y necesitamos urgentemente recuperar la inocencia del acto. La meditación, por tanto, es el ayuno de las acciones, si los caballos del hacer están desbocados hay que volver a retomar las riendas, hay que recuperar una sabiduría innata, hay que hacer caso a Lao Tse cuando nos habla de la sabiduría de los antiguos maestros:

“eran cautelosos como quien cruza un arroyo helado;

alertas, como un guerrero en territorio enemigo;

atentos, como un huésped;

fluidos, como el hielo derritiéndose;

modelables, como un leño;

receptivos, como un valle;

claros, como un vaso de agua”

Julián Peragón

Meditación: Actitud de principiante



Todos hemos saboreado en algunos momentos la suerte del principiante. Uno se adentra en un juego que no conoce bien en clara desventaja con los jugadores avanzados y... gana. Es la propia condición del novato que su mente no ha quedado filtrada todavía por el hábito, condicionada por las normas y sin saber cómo, conecta con esa intuición en el juego que le permite ganar.

Hay algo parecido en la meditación. Cuando uno ya está resabiado en el arte de la meditación, cuando ya he recorrido muchos senderos y tiene a sus espaldas un cúmulo de experiencias parece que le costara conetar con «la cosa» en sí. Al contrario que el principiante, no sabe lo que espera, no sabe con qué se encontrará, no sabe muy bien qué sendero tiene que elegir en su experiencia interna y, entonces, avanza por

territorios desconocidos.

Mi mujer que es extranjera conoce mejor que yo la ciudad donde nací, donde vivimos, ¡curioso! A los nativos nos lleva la rutina, el hábito. Circulamos por los mismos rincones de siempre. ¿Para qué ir allí si siempre «eso» ha estado allí, si siempre estará? Hay una pérdida de curiosidad, de misterio.

Demasiada carga nos condiciona pero, no lo olvidemos, demasiada inexperiencia nos hace dar demasiadas vueltas o te lleva a una precipitación indeseada. El verdadero meditador tiene experiencia, tiene claves, tiene estructura pero no ha perdido la frescura de su mente, puede volver a ver lo mismo de siempre con la mirada nueva, sin filtro, sin condicionamientos. El funambulista no puede cruzar la cuerda floja con los criterios y la experiencia de equilibrio del día anterior, se tiene que ajustar al momento presente, al movimiento de su cuerpo so pena de caer en el vacío.

Mira la piedra, la flor, la nube ¿son únicas o son una repetición de lo ya sabido? Si miras bien te darás cuenta que la mente en su profunda economía nos juega una mala pasada. Al reconocer la manzana te ahorra esfuerzo sensitivo e interpretativo pero te obvia una experiencia única, esa manzana, esa que tienes entre tus manos es la PRIMERA vez que la ves, la primera vez que la saboreas.

La mente de principiante en la meditación es una mente abierta, flexible para adoptar diferentes puntos de vista. ¿Y si el canto del pájaro saliera desde ti? ¿y si fueras uno con el canto, con la rama donde se posa el pájaro, con la luz matizada de la

mañana? Entonces la realidad se ensancharía hasta hacerse infinita. ¿No es eso la iluminación?

Julián Peragón

Meditación: El buscador buscado

A menudo mi hija que es pequeña monta en cólera porque no encuentra el lápiz que estaba utilizando o el juguete que pocos minutos antes tenía entre las manos. Yo le digo que lo busque con tranquilidad pero no lo encuentra y la pataleta es de aúpa.

¿Dónde está el lápiz o el juguete?

Adivinenlo, delante de sus narices.

Cuando el maestro zen le preguntó al discípulo qué ha pasado. El discípulo dijo, la bandada de pájaros alzó el vuelo, entonces le tiró fuertemente de la nariz. Es cierto que los pájaros volaron pero también que la brisa fluía, el atardecer brillaba, el lago estaba en calma, etc. Lo que tenía delante de las narices era la totalidad y nosotros la desmembramos al querer destacar un sólo aspecto.

A veces en nuestra vida cotidiana buscamos la relación de nuestra vida, nuestro amor, y sin embargo, la tenemos delante nuestro y no la vemos. No la vemos porque nuestra búsqueda está condicionada por patrones viejos, condicionamientos de nuestros padres, de las primeras experiencias, nuestros miedos y nuestros deseos. Es como el que busca un taxi negro y amarillo (como

los que hay en Barcelona) en Madrid, no nos damos cuenta que los taxis allí son blancos.

Cuando queremos buscar algo, sea una experiencia o el mismo samadhi estamos poniendo precisamente barreras a la experiencia de completitud. La búsqueda puede suponer una constricción interna. Pensamos que allí fuera hay una experiencia extraordinaria que nos va a completar o nos instalamos en la experiencia meditativa buscando algo que no está en el momento presente. Y esa es la gran confusión.

La confusión reside en que cualquier experiencia por muy sutil y magnífica que sea siempre será una experiencia, algo que se percibe con los sentidos o con la mente. Y resulta que el buscador es el Testigo, el Vidente y por tanto no es la experiencia. Tú eres lo que sostiene a la experiencia pero no eres la misma. En definitiva, el buscador es lo buscado.

De la misma manera que los árboles, las montañas y las nubes están ahí porque hay un espacio que los contiene, las experiencias transitan porque hay un sujeto que no tiene forma que posibilita una forma concreta. En realidad todo es Uno pero la confusión del buscador es que no percibe la vacuidad que permite a la experiencia manifestarse.

Los pensamientos flotan en tu consciencia, las sensaciones invaden tu consciencia, las experiencias tiñen tu consciencia pero TÚ eres la consciencia.

Julián Peragón

Simbolismo: Ícaro

Dédalo era un herrero admirable que le había enseñado ese arte la misma Atenea, diosa doncella de la civilización, pero uno de sus aprendices, Talos parece que le superó en habilidad y sus celos le hicieron empujarlo desde el techo del templo de Atenea. Su crimen fue descubierto pero huyó antes del juicio.

Dédalo se refugió en la cretense Cnosos donde el rey Minos tuvo el placer de recibir a un artífice tan hábil. Vivió algún tiempo en paz y gozando de sus favores hasta que el rey descubrió su complicidad con su mujer Pasífae en sus relaciones amorosas con el toro blanco de Posidón, dios del mar.

Lo encerró en el mismo laberinto que Dédalo construyó junto a su hijo Ícaro, hijo de Náucrate, una esclava de Minos. El laberinto fue construido para encerrar al Minotauro, monstruo mitad hombre, mitad toro que nació del encuentro entre Pasífae y el toro blanco.

Y aunque Pasífae intentó liberarlos, Dédalo tuvo que construir alas artificiales con hilos y cera para salir del laberinto y de Creta.

Dédalo prudente le dijo a su hijo con lágrimas en los ojos que procurara no volar demasiado bajo para que la humedad del mar no humedeciera las plumas ni demasiado alto pues el sol derretiría la cera. Le dijo que le siguiera de cerca y que no tomara rumbo propio. Pero Ícaro maravillado con la

facultad de volar quiso ganar altura acercándose al sol. La audacia acabó en la pérdida de las alas cayendo en las profundidades del mar donde pereció ahogado.

Dédalo, hombre ingenioso simboliza el intelecto el que es capaz de las invenciones técnicas, de construir el laberinto y alas artificiales. Las alas verdaderas, deseo vital de una aspiración espiritual se representan en ángeles, las alas de Pegaso, las musas, símbolo de la imaginación creadora, de la inspiración divina.

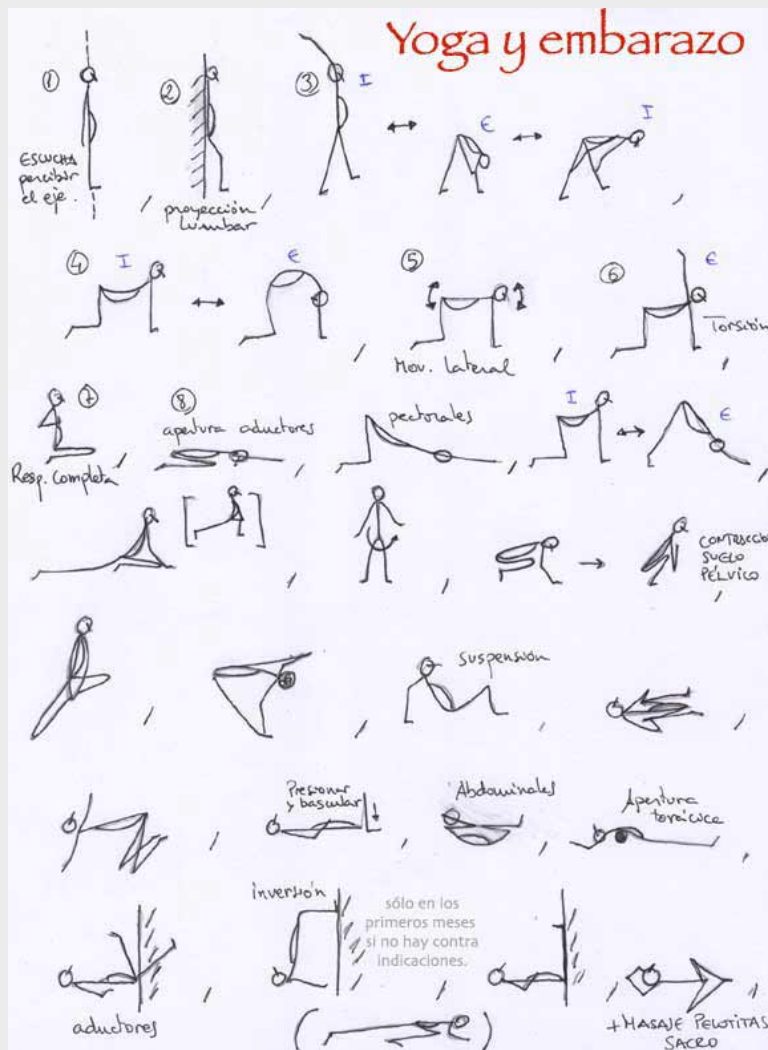
Dédalo representa lo contrario, la imaginación perversa. Si Dédalo es el intelecto prudente que aconseja a su hijo el justo medio, ni arriba ni abajo, Ícaro es el adolescente presuntuoso, ciego de vanidad. Cuando el intelecto no escucha al espíritu, el sol, Zeus, su hijo exaltado es castigado por el mismo espíritu. La caída de Ícaro al mar, símbolo del subconsciente poblado de monstruos marinos, nos indica la perdición. Si Zeus tiene en poder el rayo que esclarece e ilumina, aunque también castiga, Posidón, hermano enemigo de Zeus, tiene el tridente simbolizando el espíritu en su aspecto negativo. Ícaro representa la locura de grandeza, la megalomanía.

De alguna manera cuanto menos uno encarna la espiritualidad en la vida más forzado está en hacerlo la imaginación. Ese vuelo por encima de sus posibilidades. Volar como ese deseo de superarse a sí mismo pero también de querer superar a otros de forma vanidosa. La caída de Ícaro es la otra cara de la elevación, de la falsa elevación. La ambición de poder tiene su contrapartida.

El conflicto esencial del ser humano se da entre la espiritualización y la perversión.

Julián Peragón

Yoga en la diferencia: Serie embarazo



Julián Peragón

Hemisferios cerebrales

La kinesiologia ens ofereix unes eines fàcils d'aplicar que ens ajuden a activar tot el nostre potencial energètic per obtenir un millor rendiment i una millor gestió.

QUÈ ÉS LA KINESIOLOGIA?

El terme kinesiologia prové en la seva arrel de les veus gregues Kineesis, que significa moviment, i logos, tractat. Així doncs, la tècnica de la kinesiologia tracta de les alteracions del moviment.

Podem definir-la de forma més precisa com a la ciència que estudia els desequilibris físics, energètics, bioquímics i psíquics de l'organisme, en base a la informació obtinguda en sotmetre els músculs a una sèrie de "tests".

BASES DE LA KINESIOLOGIA:

La kinesiologia es basa en el fet que la medulla espinal i que amb el cervell forma el sistema nerviós i funciona com el lligam entre el cervell i la resta del cos.

Els músculs, en relació amb el sistema nerviós central, treballen sota el principi "contracció-extensió (relaxació) i reaccionen als estímuls que provenen de l'exterior, siguin d'ordre psíquic, químic o estructural. Durant molts anys aquest mètode va ser utilitzat exclusivament per

“testar” la funcionalitat i el to dels músculs.

Dos estudis clínics, en els anys 30, ajudaran a complementar la kinesiologia actual. El del Dr. Terence Bennet que descobreix que, certs punts sobre el cap, en ser tocats, influeixen en el rec vascular o sanguini de diferents òrgans (reflexos neurovasculars); i el del Dr. Frank Chapman, que descobreix uns punts, repartits en tot el cos, que correspondran als reflexos neurolimfàtics.

En els anys 60, les investigacions del Dr. J. Goodheart i el seu equip, donaran un gir total al concepte de la kinesiologia en observar que:

- tot múscul té una resposta dèbil quan el sistema que ha d'alimentar-lo ãnerviós, sanguini, limfàtic o energèticã es troba bloquejat o sotmès a estrès”
- establir la correspondència entre grups musculars i òrgans o parts específiques del nostre cos, demostrant així que certs músculs s'afebleixen quan les funcions de certs òrgans es desequilibren.

Els músculs, doncs, són un mitjà senzill i eficaç de donar-nos una retroinformació sobre el nostre estat físic, psíquic, energètic i bioquímic. El Dr. Goodheart denomina aquesta nova fórmula com a “Kinesiologia aplicada” i l'impacte d'aquest treball, en aquell moment, va fer que fos presentat per al premi Nobel.

A principis dels anys 70 es va fundar a EEUU l'“Internacional College of Applied Kinesiology”. A la dècada dels 80 la kinesiologia arriba al nord d'Europa,

començant per Alemanya i Bèlgica, i és una mica més tard que fa la seva introducció a Espanya.

COM ENS POT AJUDAR LA KINESIOLOGIA EN EL DIA A DIA:

La funció del cervell és tridimensional, com un holograma, amb les seves parts interrelacionades entre elles, com un tot.

El cervell el podem dividir en hemisferi dret i hemisferi esquerre, en lòbul anterior o frontal i lòbul posterior o occipital (davant-darrere) i còrtex cerebral i sistema límbic (dalt-baix). Les dues parts més diferenciades són l'hemisferi dret i l'hemisferi esquerre. Entre tots dos hi ha el cos callós, un feix de fibres nervioses que relliguen els dos hemisferis del cervell per formar la totalitat de la persona, i que funciona com un pont. Cada una d'aquestes parts té la seva funció.

HEMISFERI DRET YIN

Principi femení
Intuïció
Creació inspirada
Tendresa
Deixar anar
Deixar fluir
Rebre
Emoció
Cantar
Ritme
Síntesi
Imaginació
Visió global
Sentiment de "justícia"

Canvi
Reconèixer les paraules
Artista
Orientació en l'espai
Passiu
Actua per instint
Impulsiu
Indisciplinat
Dansa
Flexible
Moviment
Relaxat
No té por
Aprenentatge visual
Emocions, sensacions
Il·limitat
Acceptació

HEMISFERI ESQUERRE YANG

Principi masculí
Raó
Creació raonada
Força
Control, tenacitat
Esforç, força de voluntat
Donar
Intel·lecte
Parlar
Comptar
Anàlisi
Lògica
Concret
Sentiment "d'eficàcia"
Rutina, conservador
Lectura
Científic
Referència en el temps
Actiu
Actua després de la reflexió
Ordenat

Metòdic
Rigidesa
Rígid
Estàtic
Contracció
Capta la por
Aprenentatge auditiu
Aprenentatge a través del tacte
Posa límits
Crític, jutja (bé/malament)

Per tenir tots els recursos al nostre abast i donar una resposta adequada a cada situació totes aquestes parts del cervell s'han de poder comunicar amb fluïdesa i funcionar d'una manera sincronitzada, sinó tendirem a desenvolupar-nos amb un o altre hemisferi i, en conseqüència, ens veurem limitats en els nostres actes.

Quan entrem en estrès: la zona del cos callós formada per menys cèl·lules nervioses o neurones, es bloqueja fàcilment i una gran part d'aquestes connexions nervioses no funcionen com deuriem donant com a resultat un deficient o nul intercanvi entre els hemisferis dret i esquerre i aleshores és més difícil o impossible d'utilitzar el cervell en la seva totalitat. De la mateixa manera la informació ha de ser capaç de creuar amb facilitat les línies mitges del cervell i passar del davant al darrere i de dalt a baix amb fluïdesa.

Sempre que augmenta el nivell d'estrès disminuirà la coordinació i la cooperació entre els dos hemisferis i per corregir aquesta situació recorrem a mètodes que fan millorar el funcionament físic del cervell.

RECONNEXIÓ GENERAL:

Per dreta – esquerra: en general, sota estrès, el cervell esquerre agafa el control i les parts conscients i analítiques dominen i bloquegen les funcions de l'altre hemisferi. Llavors tindrem tendència a fer molt esforç a nivell mental a tallar la comunicació entre el cervell i el cos, ens tornem incapaços de pensar i actuar al mateix temps (reacció superracional a l'estrès): pensem i no reaccionem, no hi ha prou energia física.

Si és el cervell dret el que agafa el comandament, les parts inconscients dominen i bloquegen la participació de l'hemisferi analític, del pensament conscient, aleshores la persona perd la capacitat de discernir, de jutjar i d'escollir.

El comportament es torna mecànic, mal ajustat. La persona sent el conflicte en el seu interior però és incapaç d'articular i de resoldre. Un exemple el tenim quan un nen que molesta a classe i que no sap explicar la raó de la seva actitud.

La persona reacciona sense pensar (reacció irracional a l'estrès): hi ha massa energia física i un bloqueig del pensament analític.

Per fer aquesta reconnexió es fan una sèrie d'exercicis de kinesiologia que no exposo aquí perquè per entendre'ls s'han d'haver practicat primer.

Per davant – darrere: en el lòbul posterior esquerre s'hi troba l'ACI (Àrea Comú d'Integració), zona que rep totes les

informacions de tots els sentits.

Aquí es memoritza tota l'experiència del passat i s'associa a la sensació del moment present. Sota l'estrès l'ACI pren el control i reacciona com sempre, basant-se en els antics esquemes i ens priva de qualsevol canvi que podria modificar el nostre sistema de creences. La prioritat de l'ACI és la supervivència, tot el que ens permet evitar el sofriment, la por, el dolor, per això considera qualsevol canvi com un mal a evitar encara que aquest canvi ens sigui beneficiós.

Si hi ha un curtcircuit no podem utilitzar les dades emmagatzemades en el cervell posterior i, per exemple, no podem transformar en llenguatge verbal el que hem llegit, ja que aquesta funció depèn del cervell anterior.

Per reconnectar faríem uns exercicis de kinesiologia.

FUNCIONANT AMB UN SOL HEMISFERI CEREBRAL:

CERVELL ESQUERRE

- Pensa constantment
- Fa esforços per tot
- Tensió en el cos / emocions
- Menja automàticament
- Desborda energia però es troba bloquejat
- Tendència a la miopía

- Pressa per acabar, impacient
- Jutja sense pietat

CERVELL DRET

- Somniador
- Sempre als núvols
- No capta els detalls
- Divagació de l'esperit
- No sembla esforçar-se per res
- Tendència a la hipermetropia
- Arriba tard
- Comença moltes coses i no acaba cap

SI HI HA INTEGRACIÓ

- Persona creativa, entusiasta, assenyada, feliç
- Amb energia
- Bona salut
- Capacitat de resposta
- Fa moltes coses fàcilment
- Té temps per tot

EXERCICIS

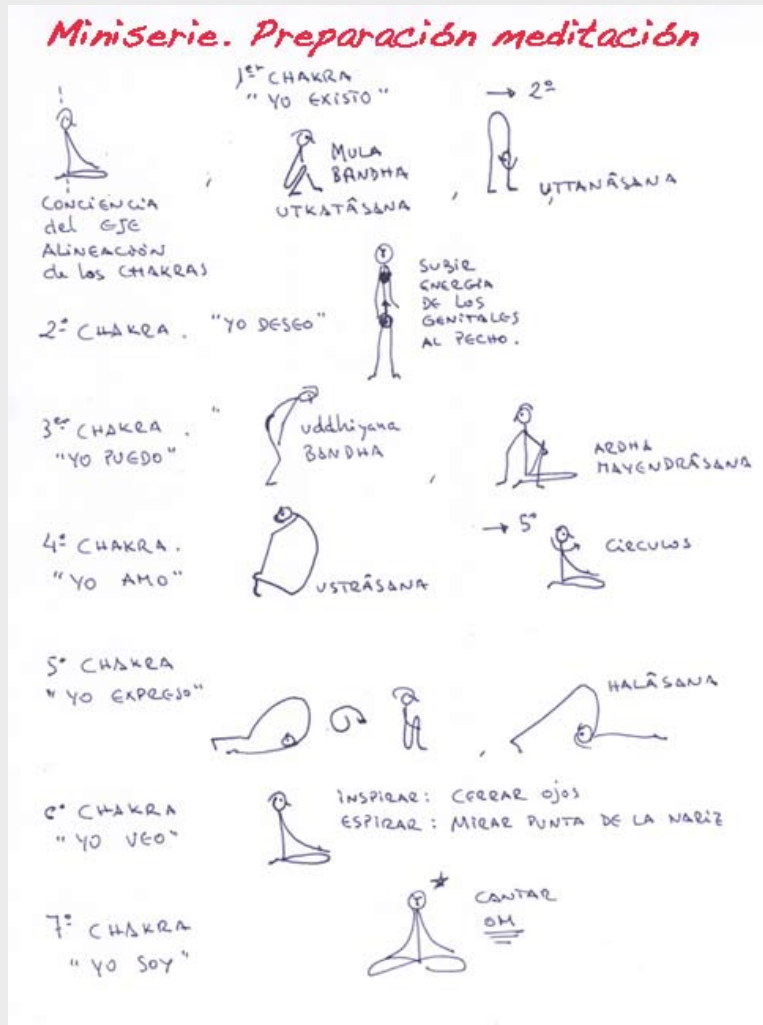
- Má front i occipital
- Massatge orelles
- Massatge occipital
- Dits entre ceies
- Punt botons del cerrell (*)
- Sota nas i barbeta (*)
- Còccix (*)
- Marxa creuada i recta (*)
- Signe de l'infinit (*)
- Ganxo de Cook (*)
- Pinza amb les cames creuades (ciatic, cervell)
- Unir les puntes dels dits.

Montserrat Lleonart

Chakras: miniserie preparació meditació

- A menudo el punto de partida de nuestro cuerpomente a la hora de hacer meditación no es muy favorable. Desde la perspectiva que meditar es también elevar la energía desde los canales inferiores a los

superiores, o desde el polo especie al polo individuo, nos conviene estimular los diferentes centros energéticos para sublimar nuestra energía y abrirnos al estado meditativo.



Julián Peragón