

NATURBALEAR

si todos trabajamos para el desarrollo sostenible el futuro estará en nuestras manos

Nº 12 MARZO 2008 -Islas Baleares

Bioconstrucción

Fascioterapia

Spa urbano del alma

Método Feldenkrais

Depuración primaveral

Jardines ecológicos

PILATES

Acupuntura

Alergias y Homeopatía

Hablemos de Sexo

**ejemplar
gratuito**



Foto de portada:



Cuadros Zen

Soy Anja Dein, autora de los cuadros Zen.

Las piedras siempre me han fascinado. De cada viaje que hice en mi vida me traje unas piedras que fueron significativas o me llamaron la atención o simplemente estaban a mi lado en un momento de contemplación. Los cuadros son composiciones de estas piedras - tan especiales para mí.

Piedras amontonadas como "fitas" señalan hace miles de años el camino a los caminantes. Un lenguaje fascinante y universal por todo el mundo.

Por un camino remoto de repente te encuentras con una fita. Piedras juntas y amontonadas por manos de una persona - cuando? - puede ser que la fita aún siente la mano de su autor y puede ser que las piedras que miramos sean huellas de una persona que ya se encuentra muy lejos en el tiempo y el espacio, en el quehacer de su vida.

Te quiero transmitir con cada piedra una sensación de eternidad.

En mi peregrinaje a Santiago pasé por todo un "bosque de fitas" que me dio compañía y ánimo, me emocionaba y me animaba otra vez más para el proyecto de los cuadros del cual ahora tienes uno en la portada.

Te quiero transmitir con cada piedra la sensación de la compañía de otras personas - que no estamos solos aunque a veces así lo parezca.

Hay diferentes diseños de cuadros. Unos cuantos los podrás apreciar en mi página web www.anjadein.com

Cada diseño tiene su propio nombre y puede contarte toda una historia sobre ti. Te invito a elegir el cuadro que más te guste. Toma una hoja y describe el cuadro. Describe lo que ves. Igual hasta podrás contar tu propia historia sobre las piedras elegidas. Describe todos los atributos, todas las cualidades y todo lo que tiene significado para ti.

En la página web encontrarás un apartado con la "solución". Espero que te diviertas y disfrutes con esta práctica que viene de la Terapia Gestalt www.animate.com.es/animate_es/gestalt.html

Mi cuadro favorito es sin duda la "iluminación" (la portada de la página web) En esta composición las piedras representan la armonía que fluye en la sencillez. transmiten la claridad de los pensamientos y la transparencia de los actos. Me sosiega y me trasmite paz .

Si ahora le has cogido cariño a tú cuadro y deseas que te acompañe en tu casa envíame un mail anja@animate.com.es o llámame 629 66 02 62 y te informaré cómo conseguirlo.

SUMARIO

3	Editorial: EQUILIBRIO
4	BIOCONSTRUCCIÓN: Nueva vida a los materiales de demolición.
5	Construyendo con balas de paja. Nuevos cursos y campos de trabajo.
6	Consumo responsable
8	Libros y DVDs recomendados
9	Música
10	Fascioterapia
11	Fangos para tu piel
12	Spa urbano del alma
13	Método Feldenkrais
14	Depuración primaveral
15	Jardines ecológicos
16	La Morfopsicología
17	PILATES
18	Acupuntura y sobrepeso
19	Alergias y Homeopatía
20	Hablemos de Sexo
21	Actividades seleccionadas de Marzo

NATURBALEAR es gratuita, la encontrarás en bibliotecas, ayuntamientos, herboristerías, tiendas de comercio justo, librerías, tiendas de productos naturales, centros de yoga, centros de educación de adultos, más de 500 puntos de las islas...

Pero si no la encuentras llámanos al 600319951 o envía un e-mail a naturbalear@naturbalear.com y te diremos el punto más cercano de distribución. También puedes recibirla en tu domicilio mediante una suscripción de sólo 20€ anual (12 números)

Recuerda que nuestras tarifas de publicidad son sin comparación nuestro objetivo es la difusión, no el enriquecimiento. Te invitamos a que lo compruebes comparando nuestras tarifas con cualquier otro medio de características similares

BUSCAMOS COLABORADORES - COMERCIALES - DISTRIBUIDORES

ECO HABITAR
la casa orgánica

**y tú
¿que haces por el cambio?**

Revista de Bioconstrucción, Permacultura, Tecnologías Alternativas y Vida Sostenible

Tel: 978 78 14 66 - Fax: 978 78 14 77 - suscripcion@ecohabitar.org - www.ecohabitar.org

**AGRADECEMOS
ESPECIALMENTE LA
COLABORACIÓN EN ESTE
NÚMERO DE:**

·SERGIO CARINELLI

Fisioterapeuta col nº 29
tel: 971912962

·HENRIETTE M. VON DRENKER

Terapeuta tel-659 45 19 29
info@rebirthingmallorca.org
www.rebirthingmallorca.org

·EDUARDO RAMOS

Promotor ecológico - Bioconstructor
tel: 629 11 86 19
www.ecocreamos.com
info@ecocreamos.com

·WILLOW F. SAUSSAYE

Diseñador de jardines ecológicos
Tel. 665 80 94 81
www.willow.naturbaleaer.com

·GUILLERMINA LLULL

Herboristeria Far de Llum
Tel: 871 96 36 96

· P. MEDINA ORTEGA

Osteópata - Fascioterapeuta
Director de UNISALUD
Tel:971 29 59 01

·ANTONIA LLABRES

Esteticista
Tel: 691 77 70 77

·ADA TALENTINI

Profesora del Método Fendelkrais
tel: 661 01 31 47
adataalentini@tiscali.it

·ANJA DEIN

Terapeuta Gestalt
tel: 629 66 02 62
www.animate.com.es

· ROSA BRIS Y JAUME RIVERA

*Asociación de empresarios y
profesionales ecologistas de Mallorca*
tel: 971 45 53 49

NATURBALEAR®

www.naturbaleaer.com
naturbaleaer@naturbaleaer.com
971 520 725 · 600 319 951

¡CUMPLIMOS UN AÑO!

Compartiendo nuestra alegría
obsequiamos 100 suscripciones
por un año a los primeros 100
que lo soliciten por e-mail

**EDITORIAL
EQUILIBRIO**

Sólo se trata de estar atentos, de seguir el hilo conductor de nuestras vidas y el milagro sucede. Sólo se trata de no poner nuestros "no puedo" por el medio y entonces se establece el equilibrio.

El hacer constante y consciente lleva irremediabilmente a la certeza del camino. Somos, estamos y eso es más que suficiente.

Hace justo un año nos lanzamos en la creación de este espacio compartido en forma de revista. Hoy sonreimos con la satisfacción de la labor cumplida. Sonreimos en señal de agradecimiento a todos y a cada uno de los que han participado de este proyecto de incontables formas...

Este mes de marzo, cambio de estación, apertura al florecimiento primaveral les ofrecemos una cuidada selección de artículos y actividades para ponerse en ruta, para encontrar el equilibrio entre tanta propuesta y promesa electoral o espiritual..

La búsqueda debe partir desde nosotros mismos, somos la llave y la cerradura, somos nuestra clave, somos lo que hemos elegido por mucho que nos guste o que nos pese.

Nuestra promesa es seguir trabajando para todos vosotros con amor, entrega y humildad. Abriendo desde nuestras páginas nuevos nexos al camino del ser, del estar, de la responsabilidad asumida de un día más vivido con entrega.

Conscientes y consecuentes en nuestra tarea de informar sin deformar, llegamos cada principio de mes a tus manos.

Ismael Serrano nos visitó, dejando un poco de su magia "nunca dejes de buscarme, la excusa más cobarde es culpar al destino"... y si bien su canción trata de amores desencontrados, podríamos cambiarlo por "NUNCA DEJES DE BUSCARTE, LA EXCUSA MÁS COBARDE ES CULPAR AL DESTINO..." y a la falta de tiempo, de dinero, de tantas cosas que pones por el medio cuando en realidad la distancia más corta es contigo mismo. Disfruta del encuentro con ese viejo conocido que tienes olvidado, reactiva sus sueños, sus ganas de hacer, florece que ya casi es primaveral!

Reciban nuestro apretado abrazo

Adriana y José Luis



Nueva vida a los materiales de demolición

Texto: Eduardo Ramos
Promotor ecológico - Bioconstructor

El "arte" de reciclar consiste principalmente en saber encontrar un buen uso a cada material que se pretende reutilizar. Adaptándolo al nuevo proyecto con el menor esfuerzo posible evitando manipulaciones y consumos de energía innecesarios

En nuestro caso la demolición de una vivienda entre medianeras de mas de 100 años se llevo a cabo con una esmerada selección de los materiales existentes como, vigas de madera, tejas árabes, bovedillas mallorquinas, mareses de varios grosores, incluso la mayor parte del material que componia las paredes maestras formadas por piedra "maresenca" fueron aprovechadas.



Las tejas árabes son sin lugar a dudas reutilizables siempre, no importa su antigüedad e incluso en mal estado o rotas sirven para muchos usos, por ejemplo, la teja triturada es un magnifico drenaje y también en decoración en jardines etc.



Las bovedillas mallorquinas de alfarería o de mares de los forjados antiguos así como las piezas de mares de

varios grosores empleados en muros, pueden también ser reutilizados en nuevas obras, forjados, tabiques, forros, y como no en jardinería como pasos para senderos, jardineras, etc.



Las vigas de madera previo examen de su estado de conservación tienen multitud de usos, en obra nueva y restauraciones, así como ventanas y puertas a las que se le pueden encontrar multitud de usos yacabados sobre todo de ámbito rustico.



El material que compone las paredes maestras de la gran mayoría de casas antiguas, pueden utilizarse como material de nuevos forros, para realizar nuevos muros de cerramiento, jardineras, terrazas, etc.

Con un poco de imaginación y esfuerzo es posible reutilizar muchos materiales que de otra forma podrían acabar en cualquier vertedero

deno tener lugar o espacio suficiente para el almacenamiento o aprovechamiento de los mismos siempre es preferible buscar algún interesado que pueda darle un buen uso y en definitiva una nueva vida.

ECOCREAMOS

- Promoción ecológica
- Estudios geobiológicos
- Arquitectura bioenergética
- Bioconstrucción
- Rehabilitación ecológica
- Materiales para bioconstrucción



www.ecocreamos.com

629 11 86 19 info@ecocreamos.com