



*fanzine de
alta vibración III*

*ArtESano Es quien hace de su Vida un Arte
Doce Vidas Inspiracionales*

UNIVERSO
KOKORÖ



publicación trimestral, online y gratuita
número tres: primavera/otoño 2014
[descargá las ediciones anteriores en la web]

idea, producción y realización **dëb**

edita **Universo Kokorö**

www.universokokoro.wordpress.com
[en facebook.com/universokokoro](https://www.facebook.com/universokokoro)
email: [\(0054\) 341 5879748](mailto:universokokoro@gmail.com)

Sonia Barba
Josep Torres
Marie Bemín
Mariel Dzubsaty
Joost Scharrenberg
Caro Paz
Merche Cabaco
Alicia Rivela
Elisabet Cunsolo
Raquel Schallman
Tony Barmann
Mariana Frare

Dirijo el Prostíbulo Poético en Barcelona

Sonia Barba

Nací en Palencia, lugar que me hizo dar cuenta muy temprano de que cuando naces en una ciudad pequeña en la que te miran raro sólo hay una cosa por hacer: irse. Después de vivir casi veinte años en mi adorado Madrid me vine a Barcelona donde llevo ya siete.

Viajo muy poco, viajo poquísimo y es una pena porque cada vez que lo hago mis sentidos se amplifican y me siento más despierta que nunca. No tomo vacaciones y es un error. Si puedo me escapo tres o cuatro días a cualquier sitio y ya. La última vez que hice unas buenas vacaciones fue como volver a ser niña, una revolución, una auténtica maravilla.

Tengo mucho que agradecerle a la casa en la que vivo, la que me acogió cuando llegué a Barcelona, en la que se ha desarrollado la relación de amor con el hombre que comparto mi vida y en la que he dado a luz a mi hijo, pero se avecina una mudanza y espero saber despedirme de ella como se merece. ¿Tal vez una gran fiesta cuando hayamos salvado los muebles?

Fui una niña insomne. Los programas de radio de madrugada eran mi ventana al mundo. Eso y las películas de cineclub subtituladas que pasaban por televisión a las tantas de la noche. Bajaba el volumen para que mis padres no se despertaran y las "leía". Es la música con la que crecí.

De siempre y de profesión soy actriz y escritora. En este momento y desde hace un par de años dirijo el Prostíbulo Poético en Barcelona, eso me da oportunidad de estar en contacto con personas fascinantes. El hilo de mi trabajo es Ser Yo. Mi vida es mi materia prima. Los medios que utilizo son los que tenga a mano, no importa cuales. Acabo de estrenar una obra que lleva por título "MATER, Parques llenos de Atracciones" un discurso subjetivo sobre la maternidad. La familia y el trabajo están relacionados. Absolutamente.

Cuando no trabajo me dedico a recoger a mi hijo del cole, poner lavadoras, hacer la compra, sacar el lavavajillas, ordenar juguetes, cocinar. Me dedico a cuidar de los míos. Alimentarme. No como carne. Comencé a ser vegetariana a los 19 años, la decisión apareció delante de mí en forma de tres lechones colgados de un gancho en un restaurante. Sentí que para seguir viva no hacía ninguna falta que otro ser dejara de vivir. Cuando me trasladé a Barcelona comencé a comer pescado de vez en cuando, creo que es por tener el mar cerca.

El dinero es un misterio sin resolver. El trabajo es llegar a resolverlo. La abundancia es disfrutar de lo inagotable. Tener conciencia de lo inagotable.

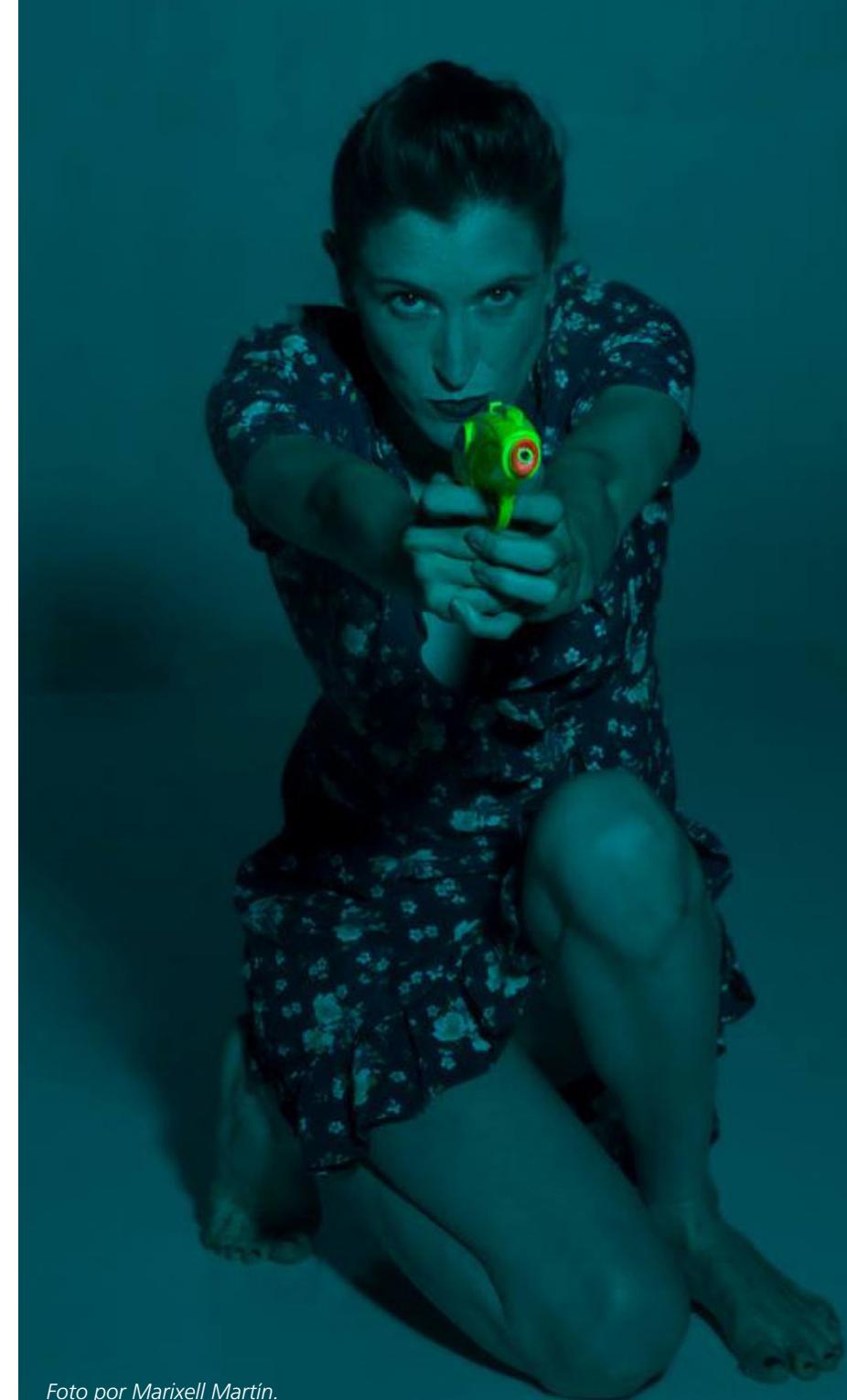


Foto por Marixell Martín.



Intento bailar. Desde hace algunos meses asisto periódicamente a las clases de la bailarina y coreógrafa Arantxa López a la que siempre pido consejo en la fase final de creación de mis obras. Es uno de los mejores momentos de la semana.

Me equilibro con flores de Bach, tengo dos kinesiólogos de confianza, un hombre y una mujer, son mis magos de cabecera.

Me gustan los otros y la soledad. Digerir a los otros a solas. El cine, las revistas de moda, las imágenes de las enciclopedias antiguas, las personas nuevas, los nuevos encuentros.

Un deseo es que se apruebe la renta básica universal.

Siguiendo los consejos de Ena Macana, amiga de una amiga que vino a ver mi último trabajo escénico, voy a crear una página de Fans en Facebook. Me da un poco de pudor crear mi propia página de fans. Espero que para cuando leáis esto me haya decidido a hacerlo.

email: soniabarba74@gmail.com



*Arriba: foto de rodaje.
Al lado foto por Eva Hoz.*

Mirar el mundo y sorprenderse

Josep Torres

Nací en Catellserà un pueblo del interior de Lleida... Viajo constantemente, a veces hacia fuera otras hacia adentro, gustándome lo que veo y no tanto.

Tengo necesidad de expresar-me, comunicar-me, a través del arte. Los medios: fotografía, escritura, pintura... Últimamente dedico mucho tiempo a la ilustración, que de alguna forma se ha convertido en mi profesión. Lo de misión me suena serio... Curiosamente este año terminé una formación de Yoga (otra pasión) y recuerdo estar dando muchas vueltas al concepto del Dharma. Qué es? Cómo se descubre? Cómo se siente? Preguntas que aún me estoy respondiendo. El dibujo, el Yoga, las terapias, son una forma de acercarme hacia él.

En la ilustración y la escritura, me suelo mover en un lenguaje cercano a lo poético. Al revisar mi trabajo tengo la sensación de mirar pequeñas partes de un enigma. Puede que sea la atmósfera, esa niebla de Lleida que lo cubre todo. El arte puede ser lo que uno quiera, por eso mismo es arte. El arte es expresarse, vivirse y tomar conciencia de quien eres y que lugar ocupas en el mundo. Hasta aquí llego...

El dinero y el trabajo. Al trabajar de forma vocacional, se me olvidan fácilmente los contratos, el alquiler, las facturas... y a veces suele ser un problema. Estoy aprendiendo a tener otra visión del dinero, me gusta verlo como una energía más que se puede compartir y manejar a favor del crecimiento personal. Abundancia es el camino que se anda con un primer paso: "Agradecer lo que se tiene".

Durante un tiempo solía correr, sobretodo cuando vivía en la naturaleza. En Barcelona, donde vivo, me muevo en bici, aunque me cuesta vivirlo como un entrenamiento, es más bien una declaración de principios y a veces un deporte de riesgo. El Yoga me mantiene en equilibrio y cuanto más profundizo en la práctica más cuenta me doy que es otra forma de autoconocimiento.

Después de experimentar algunas formas de entender la comida, me siento cómodo con una alimentación cercana a la macrobiótica. Aprender a escuchar el cuerpo y saber que le beneficia, cual es su alimento emocional... es todo una ciencia... un arte!

He probado y buscado en varias terapias, algunas de ellas cuando las recuerdo me entra la risa. Otras se han quedado por un tiempo (meditación, reiki, yoga,...). Y es curioso que algunas formas expresivas que antes eran sólo una forma de interactuar con el mundo, poco a poco se van transformando en expresiones terapéuticas, ya sea música, dibujo o escritura. También sigo una terapia psicológica corporal, tan interesante como lenta.





La familia que he experimentado vive en mis actos más inconscientes y eso lo veo a diario en los dibujos, en las relaciones y en los sueños.

Me inspiran las historias, la capacidad de imaginar y de fabular... me fascina la de cosas que aún puedo descubrir y aprender. Para mí esa sensación es muy inspiradora. Me inspira la visión del niño que crece y mira el mundo y se sigue sorprendiendo. En esa visión están todos los dibujos y casi todas las respuestas.

Cuando no trabajo intento recuperar mi vida social. Ilustrar implica pasarme



muchas horas sentado en una mesa de dibujo. Entre proyectos me suelo tomar unos días donde me reconecto con la naturaleza, minivacaciones donde compartir con amigos, mucha tierra, un buen masaje.... Al terminar un libro suelo estar exhausto, como si alguna cosa mía se hubiera quedado ahí en las páginas.

Un deseo es bailar.

email: sisdits@gmail.com

web: www.lacasadelboscvell.blogspot.com.es



Siempre nos están esperando

Mario Gemin

Nací en Mar del Plata el 12 de mayo de 1960. Hace poco tiempo me di cuenta que $12 \times 5 = 60$. No se si tiene algún significado especial, pero esa relación matemática en la fecha de mi nacimiento me produce un efecto sedante, una alegría secreta.

Todo en mi vida está marcado por el mar. Es la música de fondo. Constante. Viví, además, en otras dos ciudades marítimas: Barcelona y La Jolla (San Diego, California). Disfruto de largas caminatas por la orilla, en invierno o verano, con los pies descalzos. Es mi espacio meditativo.

En Barcelona, Zulema Moret, una amiga escritora, me dijo algo muy valioso (casi a manera de conjuro): a todos los que nacimos por cesárea, cuando estamos en apuros, siempre le llega una mano insospechada que nos saca del problema y nos pone a salvo. Es así, soy fe.

Mis cuatro abuelos son italianos. Los maternos del sur, Sicilia y los paternos del norte, Veneto. Mi madre nació en Balcarce y mi padre en Mar del Plata. Sólo pensar unos segundos en estas cuestiones del destino, el azar, magnetismo o las circunstancias necesarias que hacen posible mi vida tal como la vivo hoy, me libera de la soledad y pone en evidencia algo que me deja muy tranquilo: siempre nos están esperando. ¿Es esto el amor?

Nieto de inmigrantes, los viajes están en mi ADN. He viajado mucho. Estoy agradecido por cada una de las oportunidades que he tenido, tengo y tendré. Recorrer el mundo es entrar en la Comunidad del Asombro. Atestiguar la capacidad creadora del hombre. Ser atravesado por la naturaleza.

Aquí va una posible lista de diez libros que se instalaron en mi corazón y ayudan a mantener el calor: Mente zen, mente de principiante, de Shunryu Suzuki. Teoría del cuerpo enamorado, por una erótica solar, de Michel Onfray. Cada hombre, un artista, de Joseph Beuys. La doctrina secreta, de Hubert Benoit. Viaje a Ixtlan, de Carlos Castaneda. La danza de la realidad, de Alejandro Jodorowky. El monte análogo, de René Daumal. Textos de estética taoísta, de Luís Racionero. Hechos y dichos del Dr. Faustroll, Patafísico, de Alfred Jarry. Locus Solus, de Raymond Roussel.

Soy diseñador gráfico, fotógrafo y activista cultural. Hace tiempo que no considero mis actividades dentro de la categoría trabajo. Esta noción está diluida en algo más grande y sin límites precisos. Para mí, es importante que cada nuevo empredimiento mantenga la escala humana y que se pueda hacer de manera

lenta. Mi casa es el taller donde despliego todos los proyectos. Nunca me gustaron las oficinas. No tengo horarios. Necesito estar rodeado de libros, papeles y herramientas. No los veo como objetos, sino como presencias. La música es fuente de conexión.

El dinero es energía en movimiento. Debe fluir continuamente para no estancarse. Entrar y salir. Antes me preocupaba el futuro, la seguridad, los ahorros. Ahora entiendo esas palabras como raros encantamientos, trucos, trampas. Aprendí a vivir con lo que va llegando. El verdadero capital es la creatividad, la posibilidad de hacer, la chance de cambiar, siempre en el presente. La abundancia es aquello que llega desde los amigos, desde el afecto compartido.

Si tuviera que escribir mi versión de Encuentros con hombres notables, los tres primeros capítulos estarían dedicados a: 1. Edgardo-Antonio Vigo. Me abrió las puertas que aún se mantienen abiertas. Artista múltiple, inclasificable. Maestro y amigo. 2. America Sanchez. El gran mago. Referente, guía del universo outsider y, en estos últimos años, compañero. 3. Miguel Deserio y Cachi García Reig. Hermanos espirituales que abandonaron el mundo demasiado rápido. Con ellos aprendí la alegría del instante eterno, que borra la tristeza de la ausencia.

Luego de muchos años de experimentos, dietas vegetarianas, ayunos, yoga, zazen, taichi... puedo afirmar que una de las claves para mantener el cuerpo confortable es la frugalidad practicada como disciplina estética, agua en ayunas, caminar y baños de mar. Cuando siento el cuerpo confortable, la mente acompaña. Hay cosas que pude resolver con el transcurso del tiempo y otras que me demandarán unas 10000 reencarnaciones. Paciencia es el gran arte y andar en bicicleta, fundamental. Hace más de 10 años que me atiendo con Eduardo Dipaolo, médico antroposófico. Creo en el equilibrio dinámico, en la fragilidad y en la templanza.

En la pared de mi habitación, frente a la cama, tengo pegados varios textos que puedo leer una vez que me acuesto. A manera de oración, mantra o plegaria, actúan como verdaderos talismanes, antes de emprender el descanso nocturno. Aquí va uno: ..."Cada uno debe trazarse su verdadero camino y, una vez trazado, él expresará el camino universal. Este es el misterio. Cuando se comprende cabalmente una cosa se comprende todo. Cuando uno se esfuerza en trazar su propio camino, ayuda a los demás y éstos lo ayudarán a uno. Para ser independientes en este verdadero sentido hay que descartar todo lo que se tiene en la mente y descubrir algo enteramente nuevo y diferente, momento tras momento. Así es como se vive en este mundo..." (Shunryu Suzuki).

email: mario@mariogemin.com

links:

www.clubdeldibujo.com

www.mdpurbanfreak.blogspot.com.ar

www.nosolofoto.tumblr.com/

post/60094686969/entrevista-a-mario-gemin

www.innovacion365.com.ar/dia-20-mario-gemin-en-reef



La casa estudio. Foto por Gustavo Morales.



Mi habitación, 2011.



Estudio. Autorretrato, 2014.



Autorretrato en la playa, 2012.

También tengo mi lado más elevado

Paola Mariel Dziubaty

Nací en 1986 en Mar del Plata, Argentina. Actualmente vivo en Europa, donde vine a parar después de un viaje de mochilera en solitario por Sudamérica. Llegué a Barcelona, me enamoré de ella y de un barcelonés, y aquí me quedé. Es una ciudad maravillosa en donde me desenvuelvo con múltiples facetas. Soy compositora, cantautora, bailarina, actriz, modelo y mi nombre artístico es Mariel Dzy. Comencé en 2010 y sabiendo nada sobre creación musical me inscribí en una academia y en menos de medio año ya estaba tocando mi primera canción propia en directo sin siquiera dominar el instrumento! Me di cuenta de que era capaz de lograr cualquier cosa que de me propusiera, sólo debía tener fe en que podía hacerlo.

Desde niña siempre he sido artista jugando pero cuando vi por primera vez un vídeo en directo de Lady Gaga con el piano, abrió mi mente de una manera impensable. Ella y James Ray, a quien estaba leyendo en ese momento, me inspiraron. Mis influencias principales son mi padre, que fue disk jockey durante toda mi infancia, además de un artistazo en persona; Andrés Calamaro, un músico poeta rockero argentino gigante; Lady Gaga que es una artista fascinante y Jeff Buckley, quien personifica la divinidad en la música.

También tengo mi lado más elevado donde soy conocida como "La Bruja": soy reikista, tarotista, pseudo-psicóloga y me dedico a la meditación y observación continua. Soy una existencialista. Una persona que fluye con la vida viviendo el presente como un sueño, y mejor si es lúcido. La base de mi atracción es la creencia de que "atraigo hacia mí todo aquello que me ayude a crecer y dar lo mejor de mí, para vivir la mejor vida que pueda tener, en beneficio de todo el universo". Mi camino espiritual está guiado por la madre María, Jesús, el hermetismo y la física cuántica principalmente.

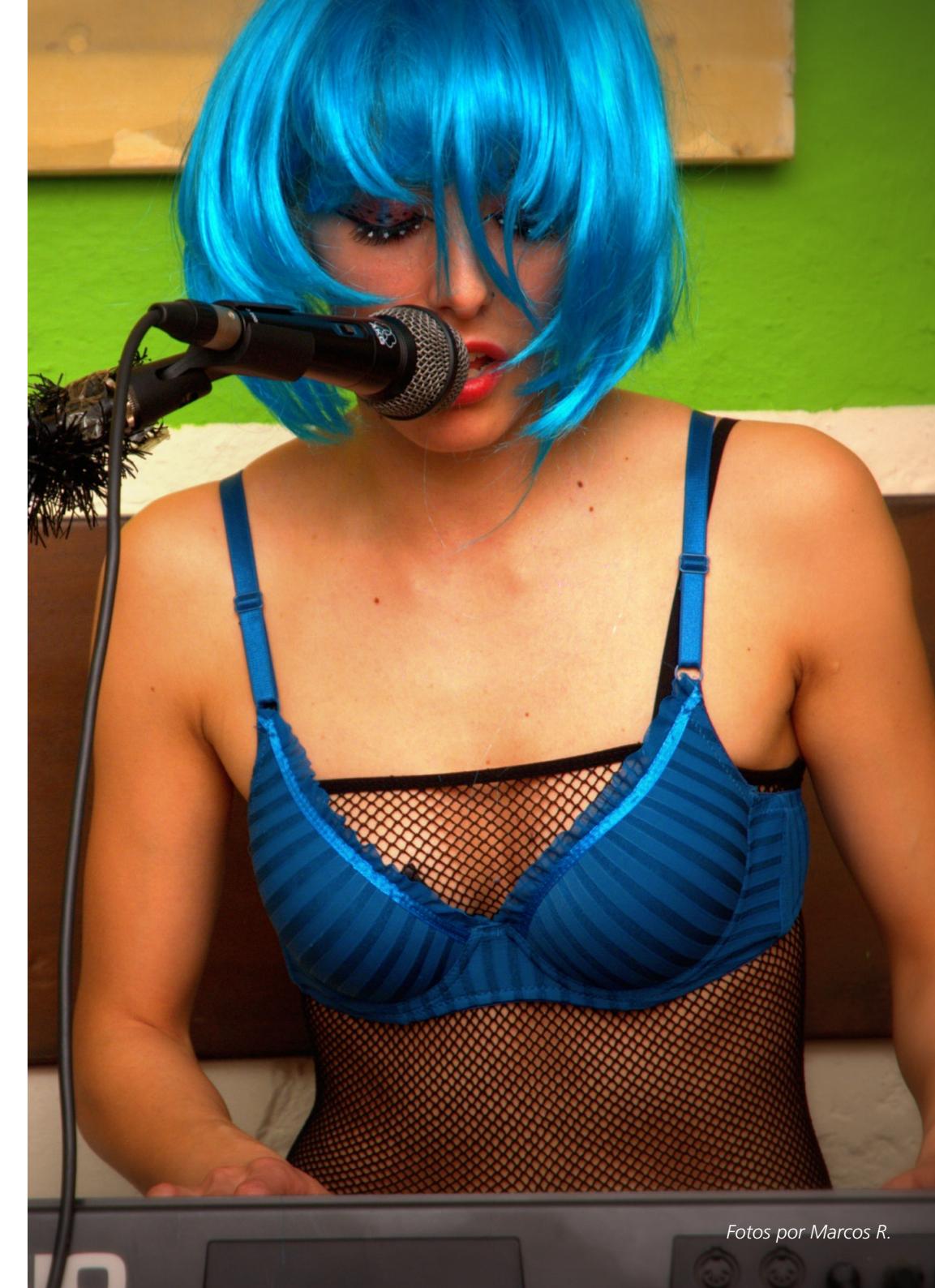
Ahora estoy desarrollándome como empresaria y utilizo mi primer nombre, Paola. Soy consultora de belleza de una importante empresa de cosmética, la cual está basada sobre la regla de oro de "trata a los demás como te gustaría ser tratado" y me estoy formando como coaching en la misma. Hago mil cosas más, desde ser escritora a ama de casa, hasta trabajar en un gimnasio. Pienso que todo en la vida nos apoya para aprender, seguir creciendo para ser más abundantes en todo sentido y recordar lo que somos.

email: marieldzy@hotmail.com

web: <http://marieldzy.blogspot.com.es/>

videoclips: <http://www.youtube.com/user/mrsmarieldzy>

blog: <http://lossecretosdelabruja.blogspot.com.es/>



Fotos por Marcos R.



¡Que sabia es la vida!

Joost Scharrenberg

Nací en Scheveningen, un pequeño pueblo en las dunas blancas de la costa de Holanda, en una familia económicamente acomodada pero emocional y espiritualmente pobre. Sin embargo, mis padres me regalaron una mente abierta al llevarnos desde muy pequeños, a mí y mis tres hermanos, varias veces al año de viaje por todo Europa, mostrándonos otra realidad y otras culturas.

Actualmente vivo en un pueblo en los montes, en los alrededores de Barcelona. En la entrada de mi casa hay un jardín de cactus bendecido y vigilado por una estatua de Buda. Tengo un huerto en la terraza al lado de la cocina con hierbas aromáticas, tomates y pimientos. Vivo con una de mis dos hijas, con dos perros viejos, dos gatos, un estanque lleno de carpas doradas y una familia de ranas que cantan todo el verano.

Siempre he sabido que mi don es la comunicación y he ido descubriendo como utilizarlo útilmente para mí y los demás. En el 1996, a mis 33, di un primer gran salto: dejé mi trabajo de informático en Holanda persiguiendo mi sueño de editar una revista digital: mundolatino.org, publicando contenidos de cultura, educación y ocio. Tuvo mucho éxito aunque sin lograr generar suficiente ingresos. Entonces utilicé mi don trabajando en agencias de publicidad, portales y empresas online... y empecé mi propia empresa, una agencia especializada en comunicación 2.0.

Pasados los 40 años hice el segundo gran salto, obligado y ayudado por las circunstancias. Mi empresa quebró, perdí todo el dinero y las posesiones, me di cuenta que con mi esposa estábamos a mil kilómetros de distancia y decidí divorciarme. ¡Que sabia es la vida! Este terremoto me hizo conectar con mi interior, la dimensión emocional y espiritual. Entre otras cosas, aprendí yoga y a meditar, me formé como coach y descubrí el tarot evolutivo, herramienta que utilizo para analizar y enriquecer mi vida y hacer lecturas a otras personas. Cambiaron mis prioridades, fue un segundo nacimiento, encontré lentitud, paz...

El hilo de mis trabajos es ayudar a otros a conocerse descubriendo su don y su propósito, su verdadero ser. Hoy día utilizo la comunicación para proyectos de concientización. Hace unos años lancé contarcuentos.com , una web con cuentos cortos espirituales (zen, sufí, etc). Posteriormente, con mi pareja, creamos sloyu.com, un sitio con mindfulness, el movimiento slow, la sostenibilidad y la educación, donde nos divertimos mucho trabajando juntos. Paralelamente, colaboro con la comunicación online de empresas, organizaciones y en las redes sociales.

Para mí, el arte es la capacidad de sentir y canalizar la inspiración y la energía



ilimitada del universo y plasmarla en una creación. La vida es lo que pasa en este mismo momento. Nos cuesta mucho centrarnos en la vida porque casi siempre no estamos aquí. La espiritualidad es descubrir que el universo se está mirando a sí mismo a través de mí... darnos cuenta que todo y tod@s estamos unidos.

Me encanta esta frases de Anthony de Mello sobre el Amor:

- ¿Qué es el amor?
- La ausencia total de miedo, le dijo el Maestro.
- ¿Y a qué tenemos miedo?
- Al amor, respondió el Maestro.

La abundancia es darme cuenta que todo lo que necesito para ser feliz está en mi interior. Vivir en abundancia es una decisión consciente... tiene que ver con abrirse a la vida.

Me gusta caminar en la naturaleza, trabajar en el jardín, practicar yoga, sentarme en silencio una o dos veces al día media hora y dedicarle un tiempo de esta meditación a enviar amor, paz y bienestar a la tierra y a los demás. Me gusta el ritual de preparar un té y disfrutarlo solo o acompañado, leer, escribir, comunicarme con mi familia y/o amig@s, cocinar... Comiendo evito la carne y utilizo hierbas, frutas y hortalizas de mi huerto. También evito las fuentes que me quitan energía como la televisión, la radio, el ruido, los seres con energía negativa... Me encantan los zumos frescos, como el de zanahoria y jengibre. Me inspira sobre todo el silencio en mi interior, donde encuentro las respuestas. Me inspiran la poesía, la voz de Dechen Shak-Dagsay, Osho y Alejandro Jodorowsky, el canto del abejaruco cuando sobrevuelan mi casa, los niños pequeños, los cuentos Sufí... ¡y tantas cosas más!

Las vacaciones suelen llegarme como un regalo del universo. Acompañé a mi pareja que fue a China por trabajo e iré en los próximos meses a Austria y a Brasil a acompañar a mi hija que estudiará en ambos lugares.

email: joost@scharrenberg.net

webs: scharrenberg.net, sloyu.com y contarcuentos.com

El pozo de los no deseos
(poema que escribí en 2007)

*En un lugar mágico
de las montañas sagradas de Montserrat
encontré un pozo lleno de líquido
solté una moneda al agua con amor
y se me fueron todos mis deseos.*

*De repente me di cuenta
que la existencia es perfecta en sí
aceptando la vida tal como es
a veces bajando y otras veces subiendo
pero siempre sintonizando con el corazón.*

*Y ya no queda nada por desear
sé con toda seguridad que todo llegará
en el momento adecuado
eso es lo que me enseñó
el sabio pozo de los no deseos.*



Soy una mujer multifaz

Caro Paz

¡Hola! Nací en Valparaíso y soy de este momento. Escribo desde Santiago de Chile, en una montaña donde se ve la ciudad, hace un poco de frío y los árboles de nuestro jardín están en flor. Amo mi casa y agradezco mucho el poder habitarla y hacer mi vida aquí.

Soy una mujer multifaz, de profesión diseñadora gráfica. También me formé como profesora de yoga, masajista ayurveda, profesora de respiración ovárica, terapeuta menstrual, estudio constelaciones familiares y facilito círculos de mujeres. Además, amo cantar, bailar y pintar. Siento que mi misión se realiza cuando hago lo que amo. Y lo consigo bastante.

El hilo de mi trabajo es ser espejo de mi corazón.

Cuando no trabajo viajo, canto, bailo, hago el amor, camino, cocino, como rico y miro a los ojos por mucho tiempo. Y si, he viajado mucho, viajé durante 12 años. Hace tiempo no me tomo vacaciones, y ya pronto lo haré. Me gusta tomar sol desnuda y estar en la naturaleza. Amé ir al Cairo en Egypto o Dharamsala en India. Algo en mí se realiza presenciando, compartiendo y disfrutando culturas tan diferentes a donde me tocó nacer y crecer.

El arte es la expresión de la fuerza creadora-creativa que alimenta con belleza la magia de la VIDA. Mi Hombre dice 'no es lo mismo vivir que tomar la vida', y yo siento parecido. Estar vivo no asegura el poder ver la vida. La espiritualidad en mis ojos es poder atestiguar el misterio de la vida sucediendo, la risa, el sol amaneciendo, el teléfono sonando con el llamado de un amigo en quien pensé en la mañana, los perros amigos que envenenaron la semana pasada en el barrio donde vivo, el árbol caído del bosque, las estaciones del año muriendo y naciendo de nuevo.

La relación entre dinero y trabajo es de merecimiento. Siento que el "trabajar" dedicándome a desarrollar talentos y amores permite que el universo me devuelva su exquisita creación, y el dinero es una expresión de esta energía que a su vez permite materializar para seguir la rueda de creación. También lo asocio al amor propio, a la capacidad de soñarse alto, de poder generar los recursos creativos, para darnos el cómo queremos vivir.

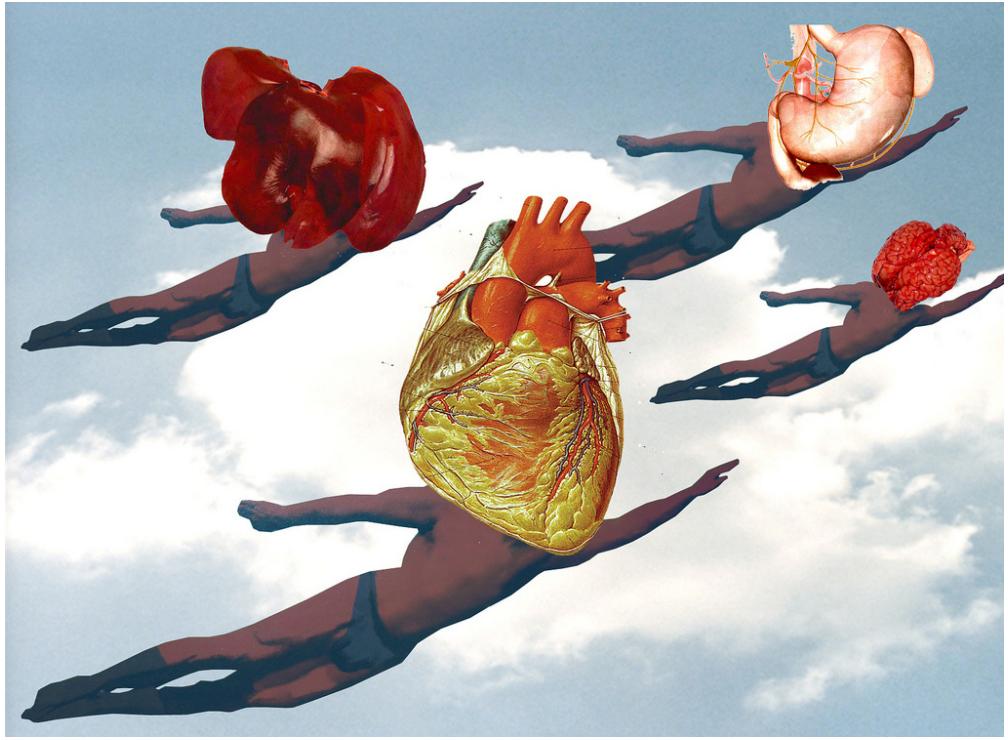
La abundancia es poder afinar los ojos y presenciar que todo lo que necesitamos para vivir está disponible. La diversidad de animales que vuelan o caminan o nadan en este mundo son pura abundancia, así mismo las piedras, las estrellas, la

diversidad de seres humanos, el propio cuerpo tiene recursos abundantes. Tuve una época bastante entrenada con una dieta muy estructurada basada en yoga principalmente. Hoy en día me siento mucho más orgánica, como de todo lo que me apetece comer, si bien no como carne aunque me dan ganas de comer pescado de cuando en vez. Lo que más me nutre es sentir mi cuerpo y seguirlo, creo que no hay leyes rígidas que "hagan bien", sino que si me siento bien, todo lo que haga, coma o beba sintonizará con ello.

Últimamente, he trabajado en un proceso profundo en Constelaciones Familiares que aborda el Sistema Familiar. También se me viene la imagen de mi sangre menstrual, la que me regula mes a mes, me limpia y me renueva, y donde siento a todo mi linaje también.

Me he desarrollado trabajando desde casa. No gusto de oficinas ni de desplazarme por la ciudad en horas en que todos lo hacen, disfruto ser independiente y esto para mí está vinculado a la vida familiar, en cuanto disfruto disponer de mi tiempo, lo que por cierto, me hace sentir bastante viva.





Me inspira todo lo que es simple y creativo. Me inspiran las mujeres dulces y fuertes. Me inspiran las embarazadas. Me inspiran los partos. Me inspiran los hombres receptivos. Me inspiran los ojos de los niños. Me inspira la fotografía. Me inspira la diversidad de culturas. Me inspira mi papá y mi mamá porque me dieron la vida, y eso ¡me inspira!

Y si la vida me lo permite... deseo ser madre junto al hombre que amo.

email: vignolar@gmail.com

web: www.circular.cl

face: <https://www.facebook.com/vinilona?ref=ts>

Página anterior: Mujer gato.
Al lado: Colibrí. Animales de poder.
Arriba: Revolución interior.
Página siguiente: Patagónica.



Animadora Merche Cabaco

"Tú tienes muchos nombres" dice mi sobrino Hugo, un día, sin venir a cuento... y es cierto! Mercedes, el que me pusieron mis padres, Merche, Merchita, Mer, Me y mi última adquisición: Meme, el que me han puesto mis sobrinos. Todos me gustan porque soy a la vez todos esos nombres y más cosas.

Me gusta reír, creo que el sentido del humor puede salvarnos. La risa nos ayuda a relativizar el mundo, a ver desde otro lado los problemas, nos ayuda a desbloquearnos y, algunas veces, a desbloquear a otros. Además, reír es divertido.

Tengo 41 primaveras y suelo llevar una flor en el pelo. Nací en Barcelona. Mi padre es de un pueblo de Huelva, Andalucía. Mi madre de un pueblo de Ciudad Real, Castilla la Mancha. No se puede decir que nací a medio camino. He vivido en pocos sitios y cercanos. Ahora vivo en la que fue mi casa de adolescente, con mi madre.

Hace muchos años fui una niña que hablaba por los codos, criada entre adultos, mimada y protegida. Luego vino una adolescente con demasiadas preguntas que me llevaron a buscar respuestas, que sólo generaron más preguntas... Estudié Filosofía y durante años busqué fuera, en libros, experiencias, discursos mentales... De pronto un día entendí que había un montón de cosas por descubrir que estaban dentro! Emociones enormes que re-conocer... Por qué nadie me había hablado de eso? Me acababa de encontrar cara a cara con las Flores de Bach.

Durante años había dado clases, trabajado de panadera, camarera, secretaria, comedores escolares, escrito articulitos en revistas... hasta que un día la vida me llevó al Hydra, que es mucho más que un centro de terapias naturales y yoga. Nunca antes había experimentado estar al cien por ciento bien en algún trabajo u ocupación. Hace nueve años que soy terapeuta, trabajo conmigo misma y con el ser humano y estoy totalmente satisfecha con lo que hago. Hydra es mi casa y vivirlo con todas sus experiencias me nutre y me hace feliz.

Soy terapeuta floral, que suena a primavera y alegría. Soy Maestra de Reiki y me siento encantada de formar a otros en esta disciplina, trabajando mi faceta más docente. Hago cositas con aromaterapia, sintiéndome un poquito alquimista.

Una vez me guiaron en una visualización donde debía encontrar mis "dones", después de mucho buscar encontré un papelito que ponía 'animadora'... creo que nunca me he sentido tan definida!

Considero mi "trabajo" un modo de vida, que va más allá de las horas que dedico a la empresa o a los pacientes. Me encanta divertirme cuando trabajo y cuando no.

El dinero es una energía más, el modo en que usamos para intercambiar nuestro trabajo, nuestro conocimiento y nuestro tiempo al emplearlo con el otro. El dinero hace la vida cómoda. No da la felicidad, pero ayuda a celebrarla. Soy abundante y próspera, porque tengo de la vida todo aquello que necesito. Creo profundamente que "los dioses proveerán" y que sólo hay que pedir para que sea concedido.

Me inspira el sol y el mar, flotar en el agua, los atardeceres, el olor a tierra mojada, el olor de los libros, una mantita caliente cuando tengo frío, reír hasta llorar, los pasteles y el pan recién hecho. Me inspiran las historias que escupo, los países nuevos, volar sobre las nubes. Me inspira mi familia, los que están y los que marcharon. Me inspira María, que es mi gran maestra. Me inspira Elisabeth, que me acompaña día a día en mi trabajo de crecer. Me inspiran mis amigos, aquellos que están desde siempre y los que se quedan por un tiempo. Me inspira la música, las flores y la lluvia sobre la piel, los días de verano... Me inspira el amor por encima de todas las cosas.

Adoro viajar. Oír idiomas distintos y comer comidas diferentes. Conocer cosas ajenas a las que me rodean. Olores nuevos. Sentir como las cosas pueden ser tan distintas y tan iguales a la vez. Amo poder vivir el verano o el invierno sin tener que esperar todo un ciclo completo. Viajar es vida.

Me gusta internet por la magia de tener todo a mano, por lo fácil de acercarme a las personas que están lejos y por lo cómodo de que todo el mundo pueda acceder a ti. Tengo una web <http://www.hydraterapia.com/> donde explico lo que hacemos en Hydra, un lugar donde se acoge y se crece junto con toda esa gente que decide hacer una parte de su camino con nosotras. Mis compañeras y yo disfrutamos de este espacio y lo ofrecemos al disfrute de todos. Estamos en la calle Dante Alighieri, 177 de Barcelona. Con nuestras clases de kundalini yoga, terapias de flores, los masajitos, el Reiki, los talleres de constelaciones familiares y más. Me muevo por facebook www.facebook.com/migae y www.facebook.com/hydra.barcelona Tengo Instagram http://instagram.com/migae_ y <http://instagram.com/hydrabarcelona> y me entretengo a ratos con Tumblr www.migae.tumblr.com

Deseo algún día poder leer todos los libros que deseo leer. Ver todos los lugares que pretendo. Pero como deseo único y envolvente, que alcanza a todos los seres que amo... deseo el estar BIEN.



¿Acaso toda música no es sanación?

Alicia Rivela

Que loco definirse... y que oportunidad para entrar, sentir y saber que cada palabra nace del impulso, del inexorable ahora. Que oportunidad para entregarse al momento y rebuscarse, recordarse.

La infancia la pasé en Verín, un pueblo de la provincia de Ourense, en la raya con Portugal. Recuerdo la aldea, comunicación con la naturaleza a través del juego. Galicia, tierra que late y clama abrirse, pide a "berros" * en llanto hecho lluvia que la escuchemos.

Todavía siendo una niña, mudanza a Río de Janeiro. Mi conexión con Brasil es sobretodo musical, me pillo pensando en portugués y en dos segundos el pensamiento se transmuta en canción, mis manos ávidas procuran lo que esté a mi alcance para aporrear, el cuerpo entero se contonea y me descubro siendo, disfrutándome...

Errante, emigrante retornada, readaptación y escaneo interno. Con 20 años vuelvo a Galicia y comienzo a sentir en mis entrañas eso de "no soy de aquí ni soy de ashá". Sigo abriendo regalos. Una vez disfruté vivir en Buenos Aires. Siempre hubo antes y después y "Siempre es Hoy". Allá algo se abrió, algo hambriento, lleno de curiosidad, todo mi cuerpo en éxtasis y miedo. Argentina llegó para recordarme el teatro, que la vida es escenario, que a veces toca observar atrás del telón y otras salir y encarar, con mucho arte siempre!

Luego de este viaje con la máquina del tiempo, siento mayor responsabilidad en el presente, muerte y renacimiento, una y otra vez, y como diría una amiga, 39 años de experiencia! Cada día reconocerme, a veces distraída, a veces con toda la entrega de que soy capaz. Cambiante. Comparto clases de Kundalini Yoga, me comparto respirando, estirándome contigo, cantando mantras, sacudiéndonos dentro y fuera. En Anam Cara, un espacio en eterna construcción, orgánico, vivo. Un lugar que invita a ser y a expandir la hermosa locura, la alegría de estar viva! Canto. Canto las 24 horas del día, samba, bossa, Beatles, canciones de boda y canciones medicina (acaso toda música no es sanación?). Porque la música también viene del polvo estelar! Todo bien mezclado dentro de mis sketches diarios con cortinilla para momento "merchandising".

No puedo ser más que actriz de mí misma, es la lectura que hago en mi desdoblamiento astral como personaje "terapeuta con master en Harvard en psicodrama metafísico de la New Age".

Viajera imaginaria, casi todas las noches licenciada onironauta. En un flujo inconsciente dentro del laberinto, el sueño es gran maestro, nos enseña de que forma el puente que une ambos universos trasciende la dualidad.

A veces mi cuerpo se deja caer en otros lugares, le gusta eso de sentirse una entre la multitud de "extraños". Todos tenemos algo de extranjero... y es que también hemos venido para disfrutar de lo externo, lo que es adentro, es afuera, dice la tabla esmeralda.

*berro: grito (idioma gallego).

email: pituilha@hotmail.com

blog: asociacionanamcara.blogspot.com.es

Fotos por Anuk Leandro.





Deseo seguir como estoy

Elisabet Cunsolo

Soy de y vivo en Rosario. Viajo muy poco, cuando lo hago es dentro del país y generalmente por trabajo. Me gusta mucho estar en mi casa, me cuesta salir de ella...

Me dedico a actuar y dar clases de teatro para niños y adultos. Hago teatro desde los 16 años. Mi profesión es actriz. Cursé los estudios en la Escuela Provincial de Teatro y Títeres. No sé si es mi misión pero es lo que me gusta hacer, no puedo pensar en otro trabajo que me guste más que éste.

Desde mi experiencia, y considerando al teatro un arte, podría decir que el arte es para mí un medio de vida. El 80 o 90% de las veces es mi excusa para salir de mi cama y de mi casa. Es la actividad que motoriza mi vida. El arte es una prolongación del juego. Una experiencia que se comparte, alimenta nuestra fantasía, nos regocija y commueve. El arte se elige. La vida es lo que nos toca, sólo por nacer. La espiritualidad es lo que no se ve, pero está y tampoco se elige, lo inmaterial, el sentimiento...

El dinero y el trabajo tienen una relación muy inestable (es chiste pero es real). Nunca sé bien cuánto dinero podré tener. Trabajo mucho y con esfuerzo, el cansancio se mezcla con el placer porque me gusta lo que hago.

Mi profesión me mantiene bastante entrenada y nunca está de más sumar. Me gusta hacer algo físico relacionado con lo acrobático y gimnástico.

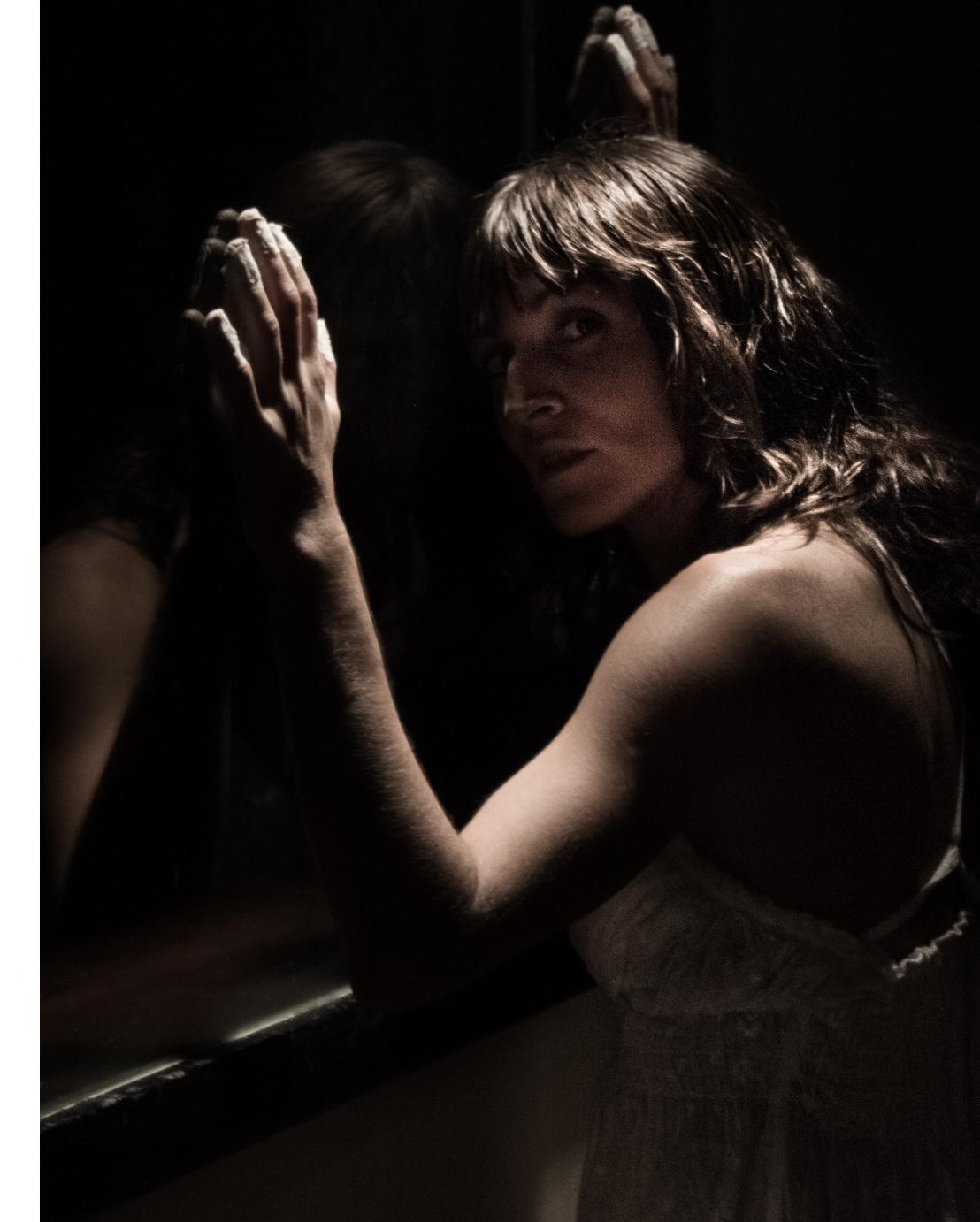
Mi familia siempre me apoyó y mi formación la debo a mis padres. Mi familia me inspira a ser una buena persona y me nutre afectiva y espiritualmente. Al igual que mis amigos y compañeros.

Me tomo vacaciones forzadas desde diciembre a febrero ya que mi actividad queda casi paralizada. En esos meses hay que hacer lo que se pueda, descanso y visito amigos con pileta, estoy con la familia y aprovecho para quedarme en casa.

Me siento en un buen lugar, así que deseo seguir como estoy y, si se puede, mejor.

face: www.facebook.com/elisabet.cunsolo

Fotos por Diego Stocco.



Soy partera

Raquel Schallman



Parir es poder SMPR 2014 - Raquel Schallman

Mis padres me concibieron en Mendoza y mi madre me parió en Rosario, en la casa de la partera. Era algo lógico en esos años, las mujeres parían en casa o en la casa de la partera. Vivo en Buenos Aires, también porque mis padres en un retorno de emigración se quedaron aquí.

Soy una sagitariana viajadora, viajo bastante. Mi casa me encanta!!! Vivo en ella desde hace 20 años. La reciclamos de acuerdo a lo que queríamos y sigue estando muy linda. Estoy en Florida, cerca del Puente Saavedra.

Soy partera, aunque ya no voy a los partos, pero lo soy de alma. Es mi pasión. Pienso que si hubo otras vidas, también lo fui entonces. Creo que es un don, por lo menos del modo en que he trabajado toda mi vida. A mis 72 años sigo haciendo consultas de orientación y me ocupo de la preparación para el parto con un sistema que ideé hace 30 años: el abordaje corporal emotivo.

Cuando no trabajo (y trabajo poco actualmente) me gusta leer, ver películas, televisión, organizo, pienso... pienso muchísimo... a veces creativamente! El arte, la vida, la espiritualidad: el arte me interesa poco actualmente pero la vida y la espiritualidad llenan mi cabeza de reflexiones.

Actualmente, no hago terapia y estuve 30 años con varias de ellas. Aprendí bastante y en general soy capaz de revisar lo mío. Soy muy autoexigente y crítica, tanto conmigo como con los demás. Una amiga me dice que no conoce a nadie que revise lo propio como lo hago. En el trabajo de una partera, además de otras condiciones, ésta es la más importante: mirarse a una misma para no depositar la propia subjetividad en una situación tan particular como es el nacimiento. Es muy difícil tener conciencia de qué es lo propio y qué lo ajeno.

Me aterra pensar en la muerte porque creo que es el punto final. No consigo creer que hay algo más allá. Y me da pena dejar la vida.

Soy una gran solitaria. Tengo muy muy pocos amigos. Prefiero sobre todo estar metida en mi casa, conmigo y también con mi pareja, con quien estoy desde hace 30 años. Discutimos mucho, somos muy diferentes y a su vez somos absolutamente leales los dos.

Tengo dos hijos, un hermano, dos sobrinos y cuatro nietos, todos varones. Sin embargo, uno de los temas que más me interesa es la mujer. La mujer y su historia a través de la humanidad. La mujer y su sometimiento en este patriarcado que lleva como 6.000 años. La mujer y su potencial.

Suelo contestar mails en el transcurso de pocas horas. No publico las cartas que recibo, pero contesto alrededor de tres por día. A veces, la comunicación por mail sigue hasta que llega su parto, sobre todo, si está en otros países. Esta conexión con internet surgió porque mis ambos hijos vivían en el exterior: el mayor en Los Ángeles, el menor en España. Y mi único hermano vive en Israel. Y cuando apareció esta posibilidad, las distancias se acortaron muchísimo. También mis dos sobrinos viven muy lejos: Israel y NY. Mis nietos mayores en LA.

Mis sitios en internet:

www.partolibre.com.ar en el que expongo mi trabajo

www.partos.com.ar un espacio abierto para que quien quiera me escriba y pregunte lo que necesite

face: www.facebook.com/RaquelSchallmanPartera

Tengo fe en que podemos ser mejores

Tony Barmann

Nací por casualidad o accidente en el sur, soy absolutamente rosarino. Veinte años viví en la zona oeste y los otros veinte en el centro. Pasé por varios estadios con respecto al espacio llamado departamento, a veces era refugio sólo para mí y otras un lugar abierto para compartir con amigos. Desde hace dos años vivo en pareja y es sin dudas la mejor experiencia el compartir mi vida con ella.

Hay personas que sueñan con múltiples experiencias alrededor del mundo, yo en cambio tengo el desafío de lo pequeño, mi vida es atravesada por un grupo de personas y en un pequeño espacio geográfico. He tenido oportunidad de viajar y lo disfruto mucho cuando lo hago, pero no soy lo que se dice un viajero. Necesito el contacto cercano con las personas que comprenden mi universo. La manera de descansar es estar en un lugar tranquilo, contemplando el entorno, pasear por el río, entre las islas... es renovador, podés pensar, ordenarte y llegar a cierto bienestar personal. Pero por sobre todo elijo el encuentro con familia y amigos.

Así también soy dependiente de mi oficio. Peluquero desde muy joven, mismo oficio que mi padre, es mi pasión. El salón de peinados es mi lugar natural, soy muy muy consciente de mi fortuna, que es hacer lo que me gusta, nunca trabajé de cosa distinta. Las mujeres suelen llegar con deseos de cambiar o de 'mejorar su imagen'. No tengo una valoración a cerca de los porqué ya que son por muchos motivos y lo importante para mí es la comunicación. Disfruto que con una pequeña acción mía ayude a que una mujer se guste. Tal vez esto suena un poco vacío, sin embargo creo que no es nada poco pensar en lo positivo que puede resultar que alguien se detenga un rato a verse bien, ya que este sentimiento es una semilla con muchas posibilidades de crecer en otros buenos sentimientos...

A veces pienso en las diferentes personas que admiro. De algunas me alcanza con la belleza que han dejado en diferentes formas de artes plásticas y también están las que tienen rasgos obsesivos, que viven con el solo fin de ser lo mejor que puedan en aquello que, no sólo eligen hacer, sino que no podrían dejar de hacer...

No persigo una meta de éxito ligada al dinero. Tengo la suerte de compartir el trabajo con un grupo de personas, algo que me gusta en todos los órdenes. Lo colectivo es enriquecedor y aunque discuto con vehemencia, me gusta saber qué piensan los demás. Tengo fe en el ser humano, en que podemos ser mejores.

La tecnología me parece estupenda y todo lo que ayuda a comunicarnos, pero la macana es que no soy ducho en su utilización. Para responder esta entrevista hice mi primera experiencia de más de diez palabras escritas por mail.



Foto por Débora Tenenbaum.

Salón de peinados: Santa Fe 1780, Rosario, Santa Fe, Argentina

Deseo todos contentos

Mariana Frare

Soy de la llanura, nada me identifica más que la tierra sin sobresaltos, la vista larga hasta el horizonte, hasta el infinito. Me crié en un pueblo con muchas actividades en el campo. Apreciar que después del verano viene el otoño, luego el invierno y la primavera me enseñó que todo pasa. Hice primer grado en una escuela de campo, donde rotar los roles de tocar la campana del recreo, atender la huerta y ordenar la biblioteca era lo cotidiano (todos hacíamos todo por turno). La experiencia más rica que me dejó la escuela: esperarnos, ayudarnos, en un mismo salón juntos todos los grados y jugar a la escondida con la Seño Zulma en los recreos. Toda esa experiencia marcó mi norte, sin que me diera cuenta en ese momento. Ahora, viviendo en el centro de una ciudad me doy cuenta que el paisaje está en mí.

Me dedico a ser mono, puesto que no puedo evitarlo. Significa que mis intereses van cambiando la forma: hoy hago jardines, ayer hice juguetes, antes teatro de objetos. Perdura el sentido, que es la búsqueda de la belleza, transmitir o habilitar la posibilidad de disfrutar plácentemente de cosas sencillas: un espectáculo, un juego, un patio. También coordino talleres de cultura, vendría a actuar de puente: generar las posibilidades para que cosas buenas sucedan, que si fuera superhéroe me gustaría tener ese poder. Siempre estoy tratando de hablar a través de mi obra del poder de lo pequeño, ese es mi leitmotiv. Pequeños personajes que logran grandes cosas, pequeñas acciones para obtener un juguete que nos da grandes alegrías, pequeños cambios en un jardín que nos reporta grandes placeres en contemplación. Y la búsqueda de una manera personal y amorosa de transmitirlo.

No distingo mucho entre el trabajo y el no trabajo y lo que más me atrae es la contemplación. Mirar películas, revistas de diseño o de jardinería, observar el paisaje que camino, las personas de la calle, fotografiar y hacer fiaca con mis hijos, reírme como loca con mi novio que tiene la maravillosa habilidad y voluntad de hacerme carcajear. El proyecto de vivero y jardines lo hago con mi pareja, me encanta compartir proyectos productivos con la familia.

Creo que el arte es la búsqueda de la belleza, aún en lo terrible. Es lo sutil, una necesidad del ser humano para su completitud, como respirar, alimentarse, hacer ejercicios. Es parte de lo saludable y nos habilita a más opciones para disfrutar.

El dinero es real, como el arte es real. Poder decidir la manera más liviana de intercambiar nuestras figuritas. La abundancia en lo material como exceso no me gusta, si a alguien le sobra es porque a otro le falta y yo quiero para todos todo. Mi frase guía es: todos contentos. Cada cosa en su justa medida, los excesos son siempre malos, dice mi mamá.





Fotos por Débora Tenenbaum.

Cuando tenía 10 años me levantaba a las 5 de la mañana para correr, creo que me gustaba ese momento de soledad, de ver el día hacerse, llegar la luz, el club vacío, no tenía entrenador ni exigencia, simplemente me gustaba hacerlo. De ahí en más, siento que soy yo cuando entreno. Sigo siendo mono y mi entrenamiento puede ser danza, natación, taichí y muchos me quedan por descubrir. Lo que ya sé es que soy en el movimiento. Elijo las disciplinas que me permiten estar en un estado de meditación o algo así. Moverme es vaciar la mente, dejar que corra el agua, circule la energía. Me gusta tener un guía, alguien que me diga que tengo que hacer, me gusta no tomar decisiones en el momento físico, si me dicen: hacé diez vueltas de crol, soy feliz, porque sólo tengo que hacer eso en ese momento y no pensar en nada más.

En cuanto a la alimentación, trato de identificar que me hace bien, da energía, entendiendo que el alimento es nuestro sistema de salud. Como dicen los maestros yerberos de Canarias: lo que la tierra da en la estación que estás viviendo, eso es lo mejor para comer, para estar en salud y armonía con el entorno. La naturaleza sabe, no hay nada que podamos hacer que sea mejor que lo que ella hace.

Deseo todos contentos. Me inspira el amor, no hago nada sin amor, al menos eso intento, es que si no.. nada me sale bien.

web: www.siestaweb.com.ar

face: www.facebook.com/siestaface

blog: www.marianafrare.blogspot.com.ar

POR
UNA VIDA
HONESTA



UNIVERSO
KOKORÖ
edita

fanzine número uno: universokokoro.files.wordpress.com/2014/03/av-uno.pdf
fanzine número dos: universokokoro.files.wordpress.com/2014/03/av-2.pdf