

de reojo

la revista.J

CULTURA

Tiempo de buscar oportunidades

MÚSICA

Kilian Viera nos pone "celosos" con su nueva composición

Agoney presentará en Canarias su álbum "Libertad"

COACHING

Ser adulto y no morir en el intento

SALUD Y BIENESTAR

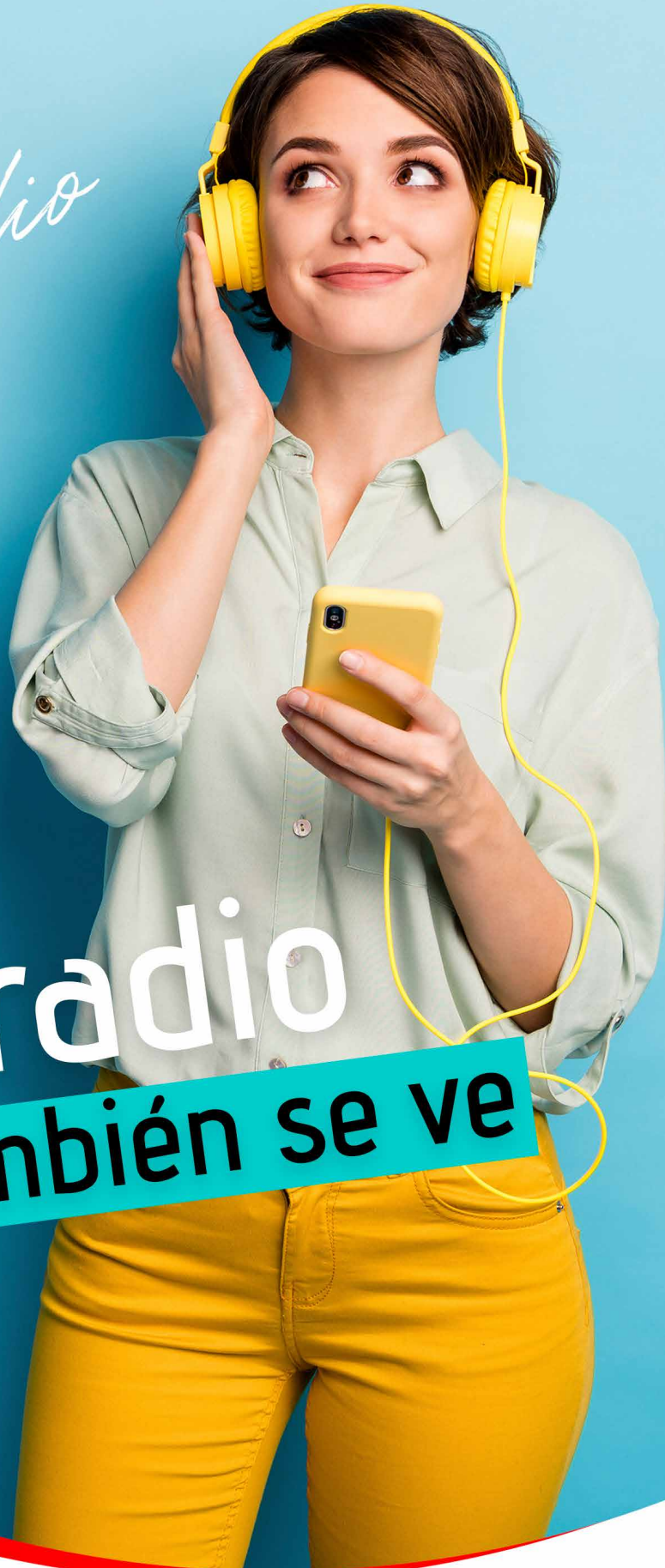
Estudio Biomecánico de la Pisada: Conoce tu forma de pisar y cómo afecta al resto de tu cuerpo



PEDRO FLEITAS

Un viaje entre Occidente y Oriente

PCOL *Radio*



La radio
que también se ve

95.3 fm
TELDE

Síguenos en Streaming a través de
Facebook, Youtube y nuestra página web



pclradio.es

Está en nuestras manos

El 5 de junio Naciones Unidas celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. Este año destaca la necesidad de cuidar mejor la naturaleza y restaurar los ecosistemas. En Agbar, mediante la fuerza de las alianzas, nos comprometemos con la preservación de los espacios naturales y la biodiversidad. Con el impulso de la innovación y el desarrollo de infraestructuras verdes, trabajamos por un futuro más sostenible para las personas y para el planeta.

#GeneraciónRestauración



Aguas de Telde

Gestión Integral del Servicio, S.A.

La Palma resurgirá como el Ave Fénix

En estos días estamos asistiendo a la tragedia que están viviendo en la isla de La Palma. Un hecho cuyos daños materiales y económicos no podemos ni cuantificar ni valorar a día de hoy, para una sociedad que vive del plátano y del turismo. La erupción del volcán en Cumbre Vieja ha dejado herida emocionalmente a una sociedad, provocándole económicamente un daño incalculable. Todos los palmeros y todos los canarios sabemos perfectamente (como ya pasó en otras épocas de nuestra historia) que este pueblo con coraje, trabajo y sobre todo con la unidad resurgirá entre los restos de la lava y las cenizas como el ave fénix. Ahora más que nunca necesitamos menos promesas y más hechos, menos palabras y más acción, y muy en particular que las ayudas que se han prometido no se conviertan en una odisea de burocracia, donde los palmeros estén años para recuperar su vida, sus viviendas, sus cultivos, los puestos de trabajo perdidos y en general una economía sostenible como la que tenían hasta lo sucedido con el volcán.



Estoy convencido de que la sociedad canaria responderá en el futuro como lo está haciendo hasta la fecha, con solidaridad, en todo lo que sea necesario para que nuestros hermanos y hermanas de La Palma vuelvan lo antes posible a una relativa normalidad. Se hace necesario con carácter urgente, por otro lado y bajo mi punto de vista, una serie de actuaciones legislativas necesarias para recuperar la economía, el suelo agrícola, las viviendas y el empleo.

Primero: Poner en marcha una modificación de la ley de suelo para esa isla, donde los palmeros que hayan perdido su vivienda puedan edificar de nuevo, si así lo quieren, lo

más cerca posible de donde se encontraba su residencia habitual. Dicha modificación también puede contribuir para que Ayuntamientos, Cabildo y Gobierno de Canarias creen nuevo suelo cultivable para que se puedan cultivar todas las hectáreas de plataneras y cultivo de frutas que se han perdido como consecuencia de las coladas de lava.

Segundo: Una modificación normativa para que los municipios afectados puedan dar licencias de obra con carácter express para reformar o construir aquellas viviendas afectadas por las coladas.

Tercero: Se necesita un plan de empleo de 2 años para que todos aquellos trabajadores que han perdido sus puestos de trabajo en el sector de agricultura puedan tener un empleo estable y digno hasta que volvamos a una semi normalidad.

Cuarto: Que las ayudas comprometidas se produzcan con la mayor brevedad y eficacia a todos los afectados, ya sean trabajadores o empresarios, al objeto de amortiguar de forma eficiente y ágil el impacto tan grande en la economía palmera.

Quinto: Que el Gobierno Autónomo y el Estatal hagan las gestiones necesarias para que los seguros no se vayan de rositas o alarguen con subterfugios el pago de las correspondientes indemnizaciones a los afectados.

En conclusión, lo que estamos viviendo en La Palma nos tiene que servir para reafirmarnos, que vivimos en nuestra tierra con sus pros y contras y tenemos que sentirnos orgullosos de vivir en estas afortunadas Islas. En ocasiones la naturaleza nos puede jugar estas malas pasadas, pero las personas necesitan saber que cuando ocurran estos fenómenos, que no son

habituales, puedan sentir que no están solos y que podrán recuperar su vida, recuperar sus puestos de trabajo, y lo que es más importante, renacer entre las cenizas como una sociedad más fuerte, solidaria y unida.

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA

FOTO: JOSÉ BRINGAS



SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS



C/ Prof. Lucas Arencibia, 13
928 680 763
TELDE, GRAN CANARIA

C/ Castillo, 17. Puerta 4.
922 289 917
STA CRUZ DE TENERIFE

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera



Estos y otros problemas pueden tener solución, depende de ti.
INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES

- ¿Te despidieron, o te van a despedir, y no sabes a dónde acudir?
- ¿Tienes problemas en tu empresa y no se respetan tus derechos?
- ¿Crees que tu empresa puede cerrar y no sabes qué hacer?
- ¿Problemas con el pago de tu hipoteca?

Los portazos del amor

LEVANTA LA MIRADA, AÚN ESTÁS A MEDIO CAMINO

Suena el rugir de la puerta vieja y desgastada de tantos intentos, suena y cada vez que se abre un poco más... El corazón se te encoje, ha llegado la hora de enfrentarte a la realidad, llega la hora de salir fuera...y no sabes bien cómo ni en que momento pero la verdad, es que ya hace tiempo que tenías un pie fuera. No tenemos una vida tan larga como para acumular intentos, si hace tiempo tenías un pie fuera, hace tiempo que ya habías marchado.

Así que en un momento de valor ya pones el otro pie fuera y a tus espaldas suena el temido portazo de esa puerta que un día se te abrió llena de ilusión y de propósitos.

Si, duele un montón, el alma duele, parece que algo se desgarró dentro, han quedado tantas vivencias dentro, las buenas que te hicieron quedarte, y las malas que te invitaron a irte, creías que había mucho por hacer aún, tantas ilusiones que no se cumplieron...

Sé cuanto duele querido lector, creo que nadie se va de la vida sin experimentar el desamor en algún ámbito de su existencia. Y se hace muy necesario llorar, llorar con el dolor de la pérdida, con el dolor del luto, pero que cada lágrima te vaya reconstruyendo... *"un mar en calma nunca hizo un buen marinero"* y en esta vida estamos en continuo aprendizaje.

Cambia tu foco, poco a poco deja de enfocarte en lo que no fue, ahora que ya estás fuera, y esa puerta se cerró *"enfócate en lo que está por venir"*.

Cuidado con lo que te estés contando a ti mismo, cuida tus palabras hacia ti, sólo eres un aprendiz, date la oportunidad de crecer en la vida, aunque duela. *"Lo que no te mata te hace más fuerte"*.

Es una relación que ha llegado a su final, quedan muchas otras por venir que llenarán espacios que ni conocías, la primera que te dará la mano será tu relación contigo, es hermoso el amor propio, sécale las lágrimas a tu niño interior con cariño. *"No llegarás a tu destino si sólo estas mirando la orilla"*.

Dicen que el destino ya ha tomado mejores decisiones para nosotros que nosotros mismos, vamos a darle la oportunidad de que así sea, de que nos sorprenda, de que se abran puertas nuevas que solo se abrirán después de ese portazo que nos dolió en el alma.

Invierte tiempo en tu sanación interior, haz deporte, camina, baila, el movimiento genera endorfinas, serotonina y más de 50 hormonas naturales que generan bienestar y energía positiva... puedes meditar, centrarte en ti escucharte e incluso reprenderte y re-aprender. *"Aleja la queja"*

La naturaleza está siempre en constante movimiento, y nosotros formamos parte de él, *"cuanto menos lo aceptes más tiempo estarás estancad@ en tu dolor"*, colabora y acepta lo que la vida va trayendo como quien abre un capítulo nuevo de su vida...

A VECES CUANDO LAS COSAS PARECEN ESTARSE DERRUMBANDO PUEDE QUE MÁS BIEN SE ESTÉN COLOCANDO EN SU LUGAR... "El Principito"

Yanira S.G



"Somos una excelente opción para reencontrarnos con el placer de realizar nuestras compras con un trato humano, amable y cercano, lejos de las aglomeraciones"



C/ JOSE BARRERA SEGURA, 37 - EL CALERO ALTO, TELDE

Ser adulto y no morir en el intento

Ya está bien de ser ese adulto cansado, resignado por el paso del tiempo, aburrido, agobiado, sin la capacidad de hacer algo nuevo ni cambiar un estilo de vida, con la creencia de que no puede aprender nada nuevo, de que a más edad menos oportunidades, en definitiva, dejemos de ser esos adultos en los que no nos queríamos convertir.

Ellas son Almudena Yáñez Marrero y Gara Armas Medina, y nos presentan y animan a participar en la que será toda una gran experiencia a modo de charla grupal: "SER ADULTO Y NO MORIR EN EL INTENTO"

¿QUIÉNES SON Y A QUÉ SE DEDICAN?

G: Mi nombre es Gara Armas Medina y soy Coach personal. Realicé mis estudios a través del Instituto Canario de Coaching, donde pude aprender el gran y completo método del GROM +, que combina, por un lado, el Coaching Estratégico de Tony Robbins, y por otro lado, el Coaching Estratégico avalado por la ICF.

Si mi trabajo se pudiera definir en una frase, sería la siguiente: "La gran historia que esperas está sucediendo, eres tú" El mensaje es claro: tú eres el mejor de tus recursos y la única persona capacitada y poderosa para cambiar y crear tu realidad. De ahí, que mi trabajo sea "despistarte de lo que te desista" y mi pasión acompañarte y ofrecerte métodos y herramientas para potenciar tu don y vivir la gran historia que quieres y mereces.

A: Mi nombre es Almudena Yáñez Marrero y soy Coach Holística. Tengo formación en Bioneuromoción por el Enric Corbera Institute y soy Diplomada en PNL por el Instituto Español de Programación Neurolingüística. Además, integro en mis acompañamientos el estudio del Árbol Genealógico desde una visión Transgeneracional, es decir, tomando en cuenta la herencia emocional familiar no resuelta en tiempo real.

La base de mis acompañamientos se centra en comprender que las experiencias vividas no pueden ser modificadas, pero sí que podemos cambiar nuestra percepción y nuestro estado emocional en relación a éstas experiencias. Sin duda, una toma de consciencia en relación a una problemática cambiará la percepción que tenemos en relación a ella, esto nos permitirá seguir avanzando un poquito más ligeros y liberar carga emocional no resuelta.

¿QUÉ ES "SER ADULTO Y NO MORIR EN EL INTENTO"?

"Ser adulto y no morir en el intento" nace en forma de charla experiencial

y participativa por la necesidad y las ganas de compartir las herramientas, métodos, perspectivas y recursos que ofrece el Coaching y que a nosotras nos ha cambiado la vida.

Hemos dejado de ser el adulto agobiado, cansado, con miedo al paso del tiempo que nos limita, resignado, decepcionado, con cargas que en realidad, ni queremos, ni somos capaces de asumir, sin decisión propia, sin sueños ni objetivos, en estático y sin movimiento; para llegar a ser el adulto consciente, responsables, feliz, con capacidad para disfrutar, para experimentar, para vivir cosas nuevas, por supuesto, cambiar de perspectiva y actitud para, efectivamente, vivir la vida que nos merecemos, siendo los adultos por los que sentiríamos real orgullo y admiración, sintiendo la satisfacción de que podemos ser quienes queremos ser.

El evento durará 7 horas, entre las que habrá dos descansos, siendo uno de ellos, un coffee break y, el otro, el almuerzo, donde podremos interactuar de una manera diferente y conocernos. Además, durante la charla, haremos ejercicios prácticos en relación a experiencias vitales reales de cada uno de los asistentes, los cuales deberán estar realmente interesados en empezar a hacer las cosas, como y desde el/la adult@, de

una manera diferente, dando ejemplo de todo lo que iremos comentando, haciendo del evento una GRAN EXPERIENCIA para todos.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE EVENTO?

Pues va dirigido a todos aquellos que en el fondo saben que tiene que haber un modo más sencillo de vivir y no encuentran la fórmula para ello. Cuando vivir se convierte lo más parecido a estar en medio de un campo de batallas o sentimos una constante insatisfacción... Podemos llegar a tener la sensación de que no tenemos ningún tipo de control sobre las circunstancias que se nos presentan en el día a día y tampoco sobre nuestras emociones.

Así que éste evento va dirigido hacia todos esos adultos buscadores de su bienestar emocional. Que incluso en algún momento se han percatado de que quizás y sin darse cuenta, se han convertido en el adulto que nunca desearon ser.

El Coaching es un método que ofrece varias fórmulas, que combinadas entre sí pueden hacerte salir de ese estado de incomodidad en el que estás y moverte hacia el estado que deseas. Ofreceremos diferentes métodos para lograr mantener el foco en nuestros objetivos, recursos que nos mostrarán cómo conectar con las emociones y alejarnos de la reacción. Hablaremos de las creencias limitantes y cómo se forman... también de cómo darnos cuentas de ellas y así poder modificarlas.

Carolina Uche Aquino

Descubre tu potencial

Toma el control de tu vida

Orgiano Ojeda es Coach desde el año 2001. Gerente fundador de los Servicios Fitandyou desde el año 2011. Acumula una gran experiencia en el mundo del Coaching. Formado por Deusto Salud y acreditado por la Universidad de Valencia como Coach, entre otras formaciones. En su dilatada trayectoria, acumula cientos de conferencias. Como mentor asesora a empresas y autónomos, a grupos de poder y políticos. Propietario de la editorial fitandyou y fundador máximo responsable de la Escuela de Formación Fitandyou, ya que en la actualidad es el director de la escuela. Escritor y tutor de varios cursos: Coaching para el cambio, Coaching para el liderazgo, Iniciación al coaching, entre otros de deporte y nutrición. Coautor del primer libro escrito en Canarias de nutrición para jóvenes deportistas, así como otras publicaciones; "Fitandyou, tu estilo de vida" y "DesafíaT" Creador del Gran Evento de Coaching "Descubre tu Potencial".

Su gran objetivo como Coach, no es otro que contribuir a despertar el mayor grado de consciencia en las personas que diariamente pasa por su consulta,

asisten a sus conferencias o se matriculan en sus cursos. Actualmente aparte de atender todo esto y su labor social, cursa el grado de psicología. Una persona tenaz, luchadora, cercana, humilde donde los haya y muy humana. De ahí que las personas más allegadas lo apoden "Don acción" y es que como él dice, vinimos a esta vida a realizarnos en todos los aspectos, y sin acción nada positivo se materializa.

"Descubrir, conocer y trabajar con el talento y potencial que tiene cada persona es mi gran pasión"

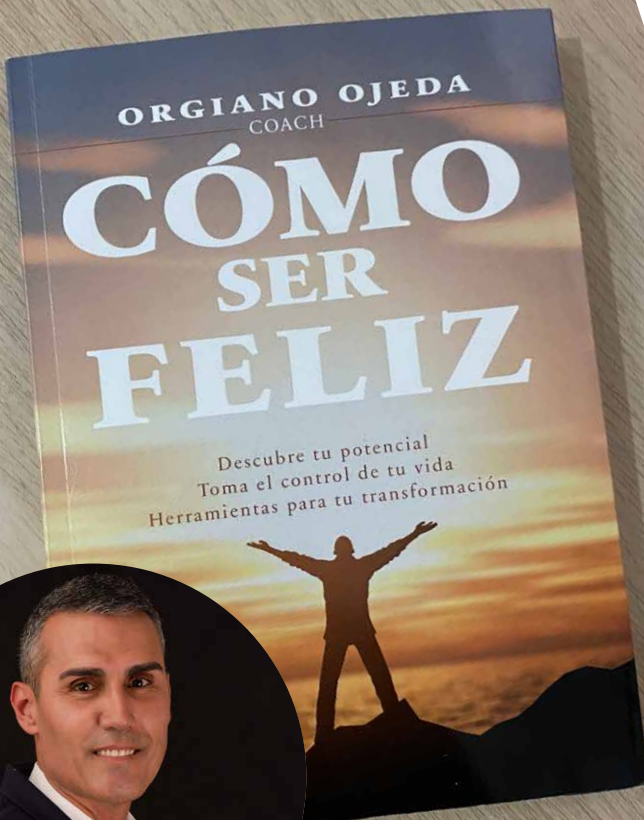
Recientemente a publicado un nuevo libro "Cómo ser feliz". En él sugiere que seas consciente del gran potencial que tienes. Un poder que te acompañará toda la vida, para conseguir un estado pleno de verdadera felicidad. Trata sobre cómo puedes seguir transformarte en tu mejor "yo", consiguiendo conocer tu verdadera identidad, con la que puedes elevar tu control y dominar en cada área de tu vida, para ello explica paso a paso los cuatro niveles de conciencia:

1. Identificate
2. Transfórmate
3. Empodérate
4. Desafiate

Por estos niveles debes pasar para encontrar tu propósito de vida, desafiándote mientras emprendes el camino que te guía hacia el logro de tu propósito de vida.

Este manual de coaching personal te ayudará a tener autogobierno, sentirás los cambios en tu manera de observar de pensar, de actuar y de relacionarte contigo y con los demás, consiguiendo unos resultados de los cuales te vas a sentir realmente feliz. Tu poder de decisión hará que la inacción quede relegada al pasado quedando sustituida por acciones de gran alcance con la que obtener los resultados que siempre has deseado. Transformarás viejos y malos hábitos en poderosos hábitos positivos, ofreciéndote un nuevo mapa mental con el que gobernar ahora sí tu vida.

Este libro sugiere que seas consciente del gran potencial que tienes y la necesidad de atenderte en este momento de tu vida. Después de leer y poner en práctica lo aprendido, te acompañará un poder y te encontrarás en un estado pleno de verdadera felicidad.



Mis Acuerdos

Todos tenemos cicatrices viejas y nuevas que cada día nos recuerdan el dolor que causamos o el que nos causa la necesidad imposible de borrarlas. Y no importa las veces que prometamos que no volverán a hacernos daño, porque no se puede vivir sin marcas. Ellas, son el mapa sobre nuestra piel de lo que somos, aunque nadie pueda verlo y lo único que puede salvarnos, es en qué somos capaces de transformarlas.

Dicen que "A veces, uno no tiene opción."

Y sin embargo, yo siento que sí que la tenemos. Siempre tenemos capacidad de elección. Y si elegimos, ya estamos siendo responsables de nuestros actos, asumiendo el precio que conllevan nuestras decisiones.

Y aunque "todo" no dependa de nosotros. Porque "el todo" siempre es la suma de las partes. Quizá te sirva, recordar.

Mis acuerdos - unos que llegaron a mí, hace tantísimo tiempo y que al recordarlos, siempre tienen algo nuevo que "contarme", y es que **nunca soy la misma que la última vez.**

Es posible, que con la práctica, consigas transformar tus marcas, e incluso, ahorrarte cicatrices venideras.

Quizás, esto te ayude y transformes así **tus marcas** en huellas.

He aquí el legado de Mis Acuerdos - los del doctor M.RUIZ, que con el paso de los tiempos, yo he hecho tan míos

PRIMER ACUERDO

Sé impecable con las palabras. Úsalas para compartir amor [me dije] y harán que desaparezca el miedo. Sé coherente con lo que piensas, lo que dices y lo que haces. Mantente auténtico. Y hazte responsable ante ti mismo y ante los demás de tus acciones.

SEGUNDO ACUERDO

No te tomes nada a título personal. (En esta solía fallar, a veces) Y es que cuando alguien nos quiere herir, en realidad se está lastimando a sí mismo.

Pues cada uno, muestra lo que hay en su interior. Recuérdalo cada día y sé compasivo con las tormentas de los otros.

TERCER ACUERDO

No hagas suposiciones. No demos nada por supuesto. ¿Si?

Si tienes dudas... acláralas. Y si sospechas... pregunta. Pues al suponer, la mente crea historias que solo envenenan el alma y carecen de sentido.

CUARTO ACUERDO

Haz siempre más. Siempre haz lo mejor que puedas.

En ello está la excelencia. Evitarás arrepentirte por "no haberlo hecho" y nunca te lo recriminarás.

Si practicas cada día, te aseguro que dejarás huella y no marcas.

Inna Brisson Acosta

@UNARUBIACONMECHAS SANITARIA LIFE COACH- INTELIGENCIA EMOCIONAL - PNL.



+50 años a su servicio

- Ferretería en general
- Cerrajería y Herrajes
- Material eléctrico y fontanería
- Maquinaria para profesional y bricolaje
- Herramientas manuales varias calidades
- Griferías y complementos de baño y cocina
- Pinturas a la carta y barnices
- Duplicado de llaves normales y de seguridad

Transporte
Gratuito
ZONA
TELDE

Ferretería San Gregorio

ferreteriasangregorio.com | 928.690.424 | C/Costa Rica, 27 | San Gregorio, Telde, Gran Canaria

Pedro Fleitas, Maestro Marcial Bujinkan

Un viaje entre Occidente y Oriente.

A veces las personas y las cosas llegan a tu vida de forma inesperada. Sólo hay que estar preparado para su venida y dispuestos/as a recibirlas. Así fue como conocí, en primera persona, hace unos meses al Maestro de Artes Marciales Bujinkan Pedro Fleitas.

Su historia, hoy de revista, tiene mucho de esto; de caminos encontrados y entrega al devenir de las circunstancias. Nos conocimos, como no podía ser de otra forma, en el Dojo, su santuario de origen japonés

en Telde, descalzos y con una taza té en la mano; una pieza artesanal nipona única. La sutileza de estos detalles es un fiel reflejo de lo que Fleitas es y lo que la cultura japonesa representa en su vida y trayectoria.

Con la tranquilidad del ambiente y la calma del discípulo canario del Dr. Masaaki Hatsumi, la conversación fue tomando forma con fluidez y naturalidad. Hoy comparto contigo un poquito de él, de su esencia inquieta y naturaleza noble.

HOY EN DÍA HABLAR DE TI LLEVA INHERENTE LA FIGURA DEL RECONOCIDO GRAN MAESTRO DE ARTES MARCIALES DR. MASAOKI HATSUMI. PERO, ¿CÓMO EMPEZÓ TODO? ¿CÓMO LLEGARON LAS ARTES MARCIALES A TU VIDA?

Antes de encontrar el camino que me llevó hacia el Dr. Masaaki Hatsumi, en 1988, practiqué desde niño algunas otras artes marciales y deportes de contacto como el taekwondo, el shorinji Kempo y el full contact. Sin embargo, considero que me inicié verdaderamente en la práctica de las artes marciales cuando conocí a mi Maestro en Japón, aunque me siento muy agradecido por todos los instructores que me regalaron su energía de enseñanza.

A mis 23 años y después de haber terminado la universidad, decidí pararlo todo y viajar a Japón e iniciar mi búsqueda. Un largo viaje que significó un cambio dramático en mi vida no por grave sino por drástico y el profundo cambio que supuso para todo lo conocido por mí antes. Fue un derrumbamiento de prejuicios y conceptos que formaban parte de mí.

¿CÓMO SUPISTE QUE HATSUMI SENSEI SERÍA TU MAESTRO?

Puede parecer confuso, pero realmente no fui yo quien eligió al Maestro, fue él quien me eligió,

como alumno, cuando creyó que estaba preparado para recibir el bagaje y conocimiento que iba ser transmitido a través de sus enseñanzas dentro y fuera del entrenamiento. Yo, simplemente, me acerqué a él, me sacrificué en ir a entrenar y me auto discipliné siguiendo sus instrucciones personales.

En occidente estamos acostumbrados a comprar los servicios de enseñanza; el alumno paga, como un cliente, y recibe un contenido de un tutor. Pero esta no es la esencia de la mística relacional de maestro – discípulo, en Japón. Allí, aunque abones tu formación, hasta que no demuestres segundo a segundo tu verdadero deseo de aprender, lo que no es tan apreciable a simple vista, con constancia y perseverancia no serás realmente aceptado y entendido como un discípulo en el sentido más profundo de la palabra.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI JAPÓN?

Japón es para algunos el nombre de un lugar por alcanzar y seguramente para otros un destino alcanzado por trabajo, vacaciones o amigos. Para mí es, además de la residencia de mi maestro, el país que me dio las claves para darle sentido a mi vida.

Más de 120 viajes, desde 1988, han impregnado cada célula de mi cuerpo con su cultura, permitiéndome vivir sin demasiados filtros, siendo yo mismo. Lo que genera el dilema del aquí y del allá. Sentir que es también mi hogar. Punto de encuentro con muchos amigos y seres queridos de verdad. He intentado quedarme y residir en varias ocasiones.





Japón es para algunos el nombre de un lugar por alcanzar y seguramente para otros un destino alcanzado por trabajo, vacaciones o amigos. Para mí es, además de la residencia de mi maestro, el país que me dio las claves para darle sentido a mi vida.

¿EN QUÉ MOMENTO Y CÓMO SURGE EL PROYECTO DE MATERIALIZAR EL DOJO, EN TELDE?

Hace 34 años, en 1987, nace nuestro dojo en Telde, con el apoyo de mi hermano Domingo (DEP), de mi cuñada Adela y de mis padres (DEP). Juntos, y con la colaboración de un amigo y compañero, comenzamos las clases y pusimos en marcha esta aventura; más hecha con el corazón que con el razonamiento lógico.

Durante años pudo ser considerado altruista, por los grandes esfuerzos para poder mantener el centro abierto y convertirlo en un lugar de encuentro de miles de alumnos regionales y cientos de ellos procedentes des todas partes del mundo.

Hoy podemos decir que lo hemos conseguido y que hemos hecho de él un lugar para purificarse y verse así mismo en el espejo que incomoda; ese que coloca al ego en zona de turbulencias. Fácil de empezar y difícil de mantenerse.

¿QUÉ TAL TE HA RESULTADO EL PROCESO DE CREAR DESDE GRAN CANARIA, CONCRETAMENTE EN TELDE, TU MISIÓN CON LA ESCUELA?

Como en cualquier proyecto, profesional o vital, es una colección de

momentos tal cual la vida es. Tienen ingredientes comunes. Momentos álgidos, de alegrías y amor con momentos de lágrimas y sufrimiento. Situaciones de éxito y fracaso, en estos 34 años, que se coleccionan y comparten con los alumnos que nos han acompañado. Estoy feliz de haber sido capaces de soportar las tormentas y turbiedades y disfrutar ahora de paz y armonía.

ACOSTUMBRADO A VIAJAR E IMPARTIR FORMACIONES INTERNACIONALMENTE ¿CÓMO HAS VIVIDO ESTE ÚLTIMO AÑO, DONDE TU ACTIVIDAD HABITUAL SE TRANSFORMÓ?

A finales de febrero de 2020 fue mi último viaje al país del sol naciente. Volé con un grupo de alumnos, fantásticos, para ver a mi Maestro tras conocer la noticia de su retiro de la docencia. Aproveché la oportunidad para pasar tiempo con él. Es increíble como el amor verdadero quiebra fronteras establecidas como insuperables ¿Verdad? ¡Hay que creer más! Tras volver de Japón, justo el fin de semana antes del cierre del país, impartí un curso en el polideportivo de San Blás en Madrid con más de 70 participantes.

Desde 1987, especialmente desde 1988, no he parado de viajar alrededor

el mundo. Vivía un fin de semana en un país de Europa y el siguiente en otro. Volaba al continente americano y pronto volvía de nuevo a Oriente. Existió un año que tomé casi 80 aviones. Me siento afortunado de la oportunidad que me ofrece la vida de ser libre de mi mismo apreciando el corazón de los seres humanos de diferentes culturas.

Esta parada no fue sencilla. Debo reconocer no sólo el hecho de volar sino no poder encontrarme con mis seres queridos, que conforman mi familia, incluido mi "padre marcial"

Muchas personas pudieron seguir haciendo lo que hacían justo antes del cierre de fronteras y del mundo. Yo paré casi al completo y dediqué horas a meditar y recibir clarividencia realista para poder buscar el ikigai (la razón para seguir adelante). Casi nunca tenía tiempo de releer mis propias anécdotas y entender mi vida. Me siento agradecido porque recibí el apoyo de mis alumnos, familiares, amigos y de mi Maestro aún cuando no podíamos vernos.

CENTRO BALANCE ES OTRA PATA DE QUIÉN ERES Y A QUÉ TE DEDICAS ¿QUÉ RELACIÓN GUARDA, SI LA TIENE, CON LA FILOSOFÍA

DE VIDA QUE PRACTICAS Y QUE SE PROMUEVE DESDE LAS ARTES MARCIALES?

No hay diferencia, aunque en el mundo en el que vivimos con tendencias “etiquetistas” deseemos saber qué es y representa cada cosa y persona.

El motor primario de mi vida son los principios de las artes marciales transmitidos por Hatsumi Sensei en el tatami y en la vida cotidiana; una visión antropológica del ser humano que lo engloba todo. Desde joven he sentido una gran admiración por las terapias naturales, aunque no fue hasta mi contacto con Japón y de la mano de Mi Maestro, un tipo de Doctor parecido a un osteópata en Japón, que empecé a entender sobre ellas.

Su visión holística junto a su admirable conocimiento científico e intuición me atrapó y enamoró. Comprendí que mi maestro siempre aplicaba los principios de las artes marciales (movimientos, filosofía, acciones, principios energéticos, y conexiones con la naturaleza) en todos los campos. Vi claramente que las artes marciales son una fuente inacabable en la que encuentro lo que necesito desde entonces.

A partir de ahí creé el método balance®. No es nada nuevo, pero lleva el corazón de las artes marciales en su interior. Aunque para poder estudiarlo y aplicarlo no es necesario practicarlas, sí es necesario que los docentes integren los principios inherentes a estas artes de forma activa. Combinados con avances técnicos y profesionales sanitarios con experiencia y buen hacer, las vidas de los seres humanos cambian positivamente.

Dicho esto seguramente no tendríamos que hablar de artes marciales y del método balance sino de la persona y su historia para dar importancia a la aventura.

¿TIENES ACTUALMENTE ALGÚN PROYECTO QUE PRONTO PODAMOS CONOCER?

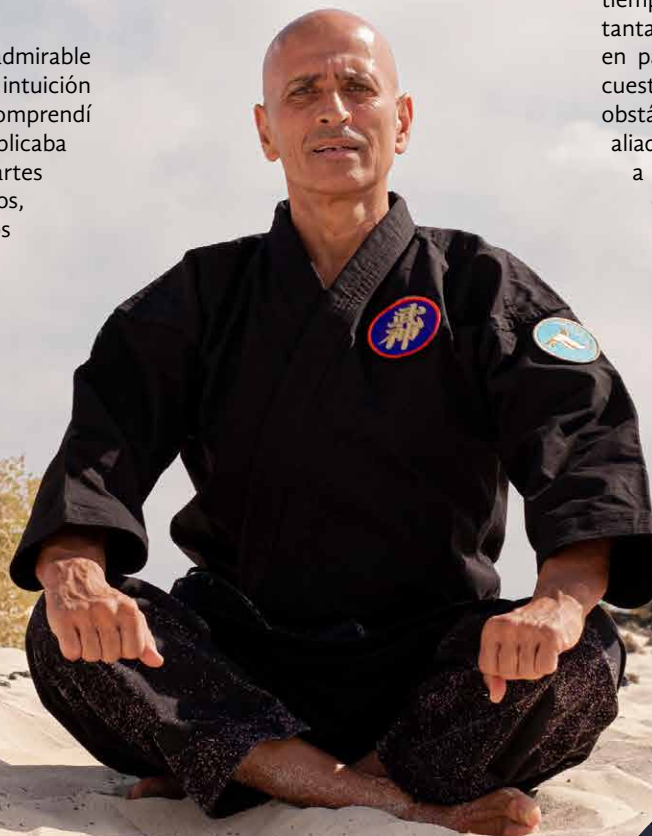
Vivir cada segundo como si fuera el último. Mis proyectos, ahora mismo, van por escribir todo lo que pueda y transmitir todo lo recibido estos años traduciendo el sentimiento-enseñanzas. Es un gran esfuerzo, pero reconforta.

Tener salud y seguir en la práctica, día a día, fortaleciendo los lazos con los seres humanos es mi prioridad.

SI HACES BALANCE DESDE EL 87 HASTA AHORA ¿CUÁL SERÍA?

El balance es realmente positivo, aunque me gusta ser cauto al mismo tiempo. Celebro estar vivo después de tantas aventuras, algunas muy serias, en países donde la vida vale lo que cuesta una hoja de papel o menos. Los obstáculos e inconvenientes han sido aliados y trampolines para avanzar a una nueva zona de fertilidad evolutiva.

Es una alegría y un placer ser de ayuda para otros seres humanos y personas queridas. Agradezco poder compartir mi conocimiento y experiencias de vida en beneficio de la sociedad.



Para finalizar me gustaría mostrar mi gratitud a mi esposa Yuri y a mi hijo Dani, seres especiales llenos de amor y luz, por su apoyo constante. Mi cariño sincero a mi cuñada Adela siempre necesaria y sabia desde la retaguardia sin olvidar a mis sobrinos, sobrinas y sobrinitos. Una mención especial a mi Maestro por su amor y confianza y a cada uno de mis alumnos/as por mantenerse en la práctica, sin dudas ni temores, en busca del bien común e individual. Abrazo a mis amigos, desde cualquier lugar del mundo, por el cariño recibido y a ti que me lees. Gracias por tu tiempo, disfrútenlo y sean creativos, sonrían y amen todo lo que puedan. Tal y como me dijo mi querida Dra. Ana Tokuda “Lo importante son los afectos” lo demás es papel mojado Sean felices, Pedro Fleitas.





ORIGEN

STEAKHOUSE



Novilla Canaca
San Lorenzo
55-21

WAG YO +100
Lomo Alt.
inf. 1 hora 5/6

Novilla Canaca
San Lorenzo
55-21

Vaca Fiebona
Ho. lundese
+30 dias

*Carnes y Cortes
del Mundo*



C. Lanzarote, 7
Playa de las Canteras (Las Palmas G.C.)

origensteakhouse.com | 828 05 06 20

Kilian Viera

Nos pone “celosos” con su nueva composición.

Kilian Viera es un cantante y compositor español, nacido y criado en la isla de Gran Canaria. Popular entre la juventud por sus directos basados en versiones y sus temas propios.

Kilian, heredó de su familia su talento y amor por la música. Empezó a cantar y a tocar la guitarra siendo muy joven. Mezclando su único tono vocal con estilos como reggaetón, pop y reggae, posee un estilo propio que lo diferencia del resto. Su juventud, su forma de cantar y componer ha hecho que el joven canario tenga un hueco muy importante en el panorama musical del archipiélago.

Se unió al equipo de productores Gregor Salto y Tzvetin Todorov, conocidos por la canción “Echa Pa’lla” de Pitbull, que fue galardonada con un Latin Grammy. Juntos están trabajando en el primer álbum de Kilian. En 2019, publicó su primer single “Enamorando”. Temas como “Mi vicio”, “Te Robaré los Besos” o “Su rehén” suman miles de visitas en las plataformas digitales. Su sequito de seguidores,



tanto en redes como en sus directos, son garantía de éxito. Apoyado musicalmente por importantes influencers como Anabel Pantoja, hacen que “el de Arguineguín” crezca como la espuma y sea solicitado en todos los eventos.

Fue portada de nuestra revista en la edición 32 por méritos propios y el trabajo, la constancia y la ilusión hacen que este artista, a pesar de los momentos delicados que vive la cultura, siga labrándose su futuro con paso firme.

Su último single “CELOSO” está producido por otro talento de nuestra tierra, Danny Romero. La canción suena en los locales de moda y está disponible en todas las plataformas digitales. Un tema fresco, con aires urbanos y muy pegadizo, como nos tiene ya acostumbrados.

Carolina Uche Aquino

mobiliario de cocina

Distribuidor exclusivo de cocinas **SANTOS**

<p>TELDE C/Viera y Clavijo, 18 San Gregorio Tel.: 928 692 914</p>	<p>LAS PALMAS DE G.C. Avda. Pintor Felo Monzón, 31 7 Palmas Tel.: 928 414 217</p>
--	--

www.samony.com

Visítanos en 

AGONEY PRESENTARÁ EN CANARIAS SU ÁLBUM “LIBERTAD”

AGONEY llega con su tour “Libertad” a las Islas Canarias. Tras pasar por lugares como Valencia, Madrid, Menorca, Benicassim, Murcia, Zaragoza o Barcelona, la gira de AGONEY recalará en su ciudad natal, Adeje, el 16 de octubre, en el campo de fútbol y en Las Palmas de Gran Canaria, el 30 de octubre, en la Sala Jerónimo Saavedra del Auditorio Alfredo Kraus. Las entradas están ya disponibles en agoneymusic.com.

“Libertad”, (Universal Music Spain) el primer álbum de Agoney, se editó en Agosto de 2020 después de muchos meses de trabajo por parte del artista, llegando a ser #1 en ventas en España. En él, incluye singles que ha ido publicando en estos dos años de carrera, como “Quizás” y “Black”, con nuevas canciones como “MÁS”, “Edén” o “Soy Fuego”. Un álbum de 9 tracks que engloba la vida de un artista totalmente completo y fuera de convencional.

En Canarias presentará en directo los temas de este primer álbum, más su último y aclamado single “¿Quién Pide Al Cielo Por Ti?”, además de un repaso a las versiones más importantes que han marcado su vida y su carrera artística. En Tenerife actuará en formato banda, un espectáculo único, donde la fuerza y las canciones de Agoney toman protagonismo, y en Gran Canaria lo hará en formato íntimo, a piano y voz, un concepto innovador que hace que el artista brille con una perspectiva sonora distinta a la del álbum.

SOBRE “LIBERTAD”, SU PRIMER ÁLBUM

Producido por Andrés Terrón, Pablo Estrella, Apollo Vice y el propio Agoney, el álbum mezcla sonidos totalmente contemporáneos con toques barrocos, pinceladas de electrónica y el pop mas puro que se fusionan con una personalidad lírica y vocal arrolladora.

El disco comienza con la íntima “Libertad”, un prelude y bandera de lo que está por llegar. En él representa a un Agoney totalmente sincero y honesto con su mensaje, dejando claras cuales son las cualidades vocales que atesora y el espectro sonoro que va a tener todo el trabajo. “MÁS” es el segundo track, el primer single promocional del mismo, es el claro ejemplo de canción redonda; un sencillo uptempo, con un estribillo demoledor, que une sonidos de influencia moderna con la delicadeza de un arreglo de cuerdas épico y brillante.

“Soy Fuego” es el tercer track del álbum, una canción enérgica y arriesgada donde Agoney “grita al cielo sin miedo”, y es que su “Libertad” es el punto de encuentro de varias de las temáticas del álbum. “Perficción” muestra la parte más electrónica del álbum, y es que según indica el propio artista “es un disco para disfrutar en directo, quería que esa energía se quedase impregnada en el sonido y lo hemos conseguido”. “Black” es una canción con un bello dramatismo épico reforzado por unos coros vibrantes y apasionados. La letra de “Black” también sorprende, ya que trata de una manera muy sincera la inevitable presión del mundo de las redes sociales. En el corazón del disco se encuentra la asombrosa “Edén”, una canción que se podría catalogar como “obra maestra”. Un tema lleno de matices, con un beat que roza el R&B más elegante y oscuro, donde Agoney se siente libre como un pájaro volando sobre su “Edén”.

“Quizás” es la versión mas pop de Agoney, en ella muestra un funky elegante que ya se ha convertido en un indispensable en sus conciertos. Otra de las sorpresas de este disco es “Ángel caído”, la canción más oscura y sexual donde Agoney rompe todas las reglas con una letra que reza “Pedid y se os dará, hazme saber tu deseo y se hará”. El álbum se cierra con la maravillosa “Volver a ser”, una joya íntima donde el cantante muestra su faceta más honesta con un mensaje muy personal, un magnífico broche final a “Libertad”, un disco de alto nivel de un artista que es una realidad. Agoney ha llegado para quedarse.

“¿QUIEN PIDE AL CIELO POR TI?”, SU ÚLTIMO LANZAMIENTO

Con influencias claras de de 80’s, Agoney despegua con una letra directa y evocadora volando entre sintetizadores, guitarras y cajas de ritmo. La canción es un traje a la medida para un cantante que vislumbra una gran trayectoria en el presente y en el futuro de la música hecha en español.

El artista, que está de gira por España presentando su álbum ‘Libertad’ con su banda, manifiesta que su nuevo sencillo “es una nueva era en mi música, un punto y aparte a la etapa de ‘Libertad’, intentando tener un sonido más internacional y más accesible a todos los públicos”. Según el artista, “la letra de ‘¿Quién Pide al Cielo Por Ti?’ es para esa gente que vive en un mundo aparte, pensando que su ego predomina sobre el resto con una falta de raciocinio y perspectiva de la realidad abrumadora”.

“¿Quién Pide Al Cielo Por Ti?” abre camino en la carrera de Agoney, un gran primer paso que seguirá dando sus frutos en el futuro. Al tiempo.



ESTUDIO BIOMÉCANICO DE LA PISADA

Conoce tu forma de pisar y cómo afecta al resto de tu cuerpo.

Muchas dolencias musculoesqueléticas no se pueden detectar con pruebas convencionales tales como radiografías y resonancias magnéticas, ya que no están causados por traumatismos si no por problemas en nuestra forma de caminar, correr o estar en pie.

El Estudio Biomecánico de la Marcha es la exploración que nos permite analizar la posición de los pies y el comportamiento de las articulaciones, tanto al caminar como estando de pie, con el fin de identificar y tratar posibles alteraciones o desajustes biomecánicos en el aparato locomotor que nos puedan provocar lesiones como fascitis plantar, esguinces, espolón calcáneo, sobrecargas musculares entre otras.

¿En qué consiste El Estudio Biomecánico de la marcha?

- Comenzamos elaborando la historia clínica del paciente, profundizaremos en aspectos como lesiones anteriores, intervenciones quirúrgicas, actividad deportiva y tipo de calzado que utiliza el paciente con el fin de profundizar y dar con el origen del problema.
- Valoración manual en camilla de rangos articulares y musculares de las principales estructuras de cuerpo como el tobillo, la rodilla y la cadera.
- Realización de un test en carga para evaluar la elasticidad, el tono y el comportamiento de los diferentes grupos musculares.
- Estudio en Estática. Tiene como objetivo conocer la distribución de las presiones del pie lo que nos permitirá valorar los puntos de máxima presión y centro de gravedad.
- Estudio en Dinámica. Esta prueba es una de las más importantes, ya que no permite valorar de manera directa cómo se comportan las diferentes estructuras del pie caminando y cómo afecta al resto de la extremidad inferior (tobillo, rodilla y cadera).
- Una vez finalizada la exploración se le explica detalladamente los resultados al paciente y nos enfocaremos en el tratamiento. Si es necesario se recomendarán pruebas complementarias para concretar el diagnóstico, se darán consejos sobre el calzado y ejercicios de estiramiento, y por último si se precisa, se prescribirán plantillas.



- Al finalizar se entregará al paciente un informe con el estudio Biomecánico completo.

¿Qué beneficios se obtienen de hacerse un estudio Biomecánico de la pisada?

- Poder tratar y eliminar dolores articulares y musculares
- Mejor movilidad y estabilidad
- Corrige malos hábitos posturales
- Ayuda a prevenir lesiones
- Mejora nuestro rendimiento deportivo

Barbara Dafne Ortega González

Estudio biomecánico de la pisada

Haz tu vida con buen pie.

Cuando haces deporte y en tu día a día, pisar correctamente es clave para tu salud y bienestar.

Con un estudio biomecánico y plantillas personalizadas, podrás evitar problemas como la fascitis plantar, dolores en las articulaciones o molestias derivadas de durezas.

Da los pasos correctos,
y pide cita

HOSPITEN ROCA
CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS EN VECINDARIO
T. Consultas 928 730 362
www.hospiten.com



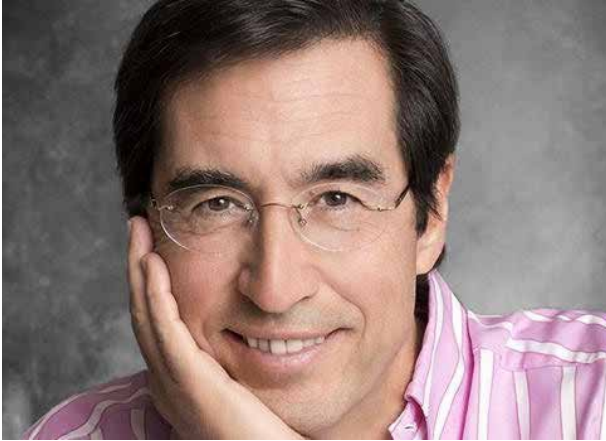
hospiten



roca

Servicio de Podología

Tiempo de buscar OPORTUNIDADES



Ni que decir tiene que vivimos tiempos complicados. La sociedad busca como pollos sin cabeza algo que simplemente nos proporcione bienestar o, más complicado aún, que nos haga felices. De esto sabe muchísimo toda una celebridad en el ámbito del crecimiento personal desde un punto de vista médico y científico, Mario Alonso Puig, médico, conferenciante y escritor de prestigio, viene a Las Palmas de Gran Canaria a ofrecer una conferencia formativa titulada “Encontrar la oportunidad en medio de la dificultad”. Algo muy necesario en estos tiempos, en los que el doctor asegura que de las peores circunstancias es de donde se sacan los mayores aprendizajes.

Este coloquio de carácter formativo tendrá lugar el día 23 de octubre en el Recinto Infecar de Las Palmas de Gran Canaria. La duración será de cuatro horas, de 10 a 14:00 horas y las entradas están en TomaTicket. Hay venta de tickets para grupos de 10 personas a un precio más reducido.

La Covid-19 y sus consecuencias ha dejado un panorama de absoluta vulnerabilidad e inestabilidad social, la conocida como “pandemia silenciosa”, que afecta a la mente de las personas. La crisis sanitaria mundial, al margen de las muertes irreversibles de tantos de nosotros, ha asolado el trabajo en determinados sectores profesionales. Esta circunstancia ha dinamitado la seguridad económica en los hogares, lo cual supone un atentado directo a las emociones al traer consigo sufrimiento y desesperanza, pues el trabajo es la red que sostiene a la población “en sus cabales”: Empresas grandes, medianas y pequeñas se han ido a la bancarrota, especialmente las de determinados sectores, y hay una plena conciencia del incremento del desempleo. La charla del reputado conferenciante madrileño se centra en este marco sin precedentes.

Médicos, psicólogos, trabajadores sociales y expertos en recursos humanos advierten de un claro empeoramiento del estado emocional de personas con y sin trabajo, que trasciende al experimentado por los sanitarios y los trabajadores esenciales que han sufrido más directamente la pandemia. Hay un repunte clarísimo de la fatiga emocional, porque no parece haber final a la situación, lo cual denota una sociedad que está en crisis y que el desgaste es generalizado.

Si hay alguien con la credibilidad suficiente para lanzar un mensaje de esperanza, de que siempre existen las

oportunidades incluso en medio de la dificultad, ése es el doctor cirujano, conferenciante y escritor Mario Alonso Puig, uno de los expertos más demandados por empresas y administraciones públicas en materias como la comunicación, el crecimiento personal y el liderazgo, y ése es precisamente el título de la conferencia formativa de cuatro horas de duración (de 10 a 14:00 horas) que trae a Gran Canaria, concretamente al Recinto de Infecar: “Encontrar la oportunidad en medio de la dificultad”.

La idea utópica de todo este ciclón es salir victoriosos y en la charla formativa “Encontrar la oportunidad en medio de la dificultad” se tratarán las claves para poder aprovechar este momento sin precedentes en el que se encuentra la ciudadanía y reconducir nuestra forma de pensar y actuar para que podamos sacar partido de esta situación, potenciando al máximo nuestras capacidades.

DR. MARIO ALONSO PUIG
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

CONFERENCIA FORMATIVA

ENCONTRAR LA OPORTUNIDAD EN MEDIO DE LA DIFICULTAD

23 octubre 2021
INFECAR (Palacio de Congresos Gran Canaria)
de 10:00 a 14:00 h.

Organiza: **EVENTOPTF**
info@eventoptf.com / 653 30 52 77

Patrocina: **HPS**

Venta de entradas: **TOMATICKET.es**

La empresa EventoPTF, compuesta por un equipo de profesionales dedicados a la organización de eventos en Canarias, ha organizado esta jornada de aprendizaje, de cuatro horas de duración, impartida por un ponente de enorme prestigio en la materia y es que Mario Alonso Puig, de 66 años, es uno de los líderes más demandados por las empresas y administraciones públicas y privadas para impartir conferencias y seminarios sobre liderazgo, creatividad, innovación empresarial y gestión del cambio hacia el positivismo, pero en esta ocasión tratará ampliamente la búsqueda de la oportunidades.

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Local Climatizado
Comidas y postres caseros
Platos típicos canarios
Gran Bodega de vino

*Disfruta con total seguridad de nuestra
amplia terraza.*



NO te relajes



**Aunque estemos vacunados
debemos seguir manteniendo las medidas de prevención**



Higiene
frecuente de
manos



Mascarilla
bien
colocada



Distancia
de al menos
1,5 metros



Ventilación que
renueve el aire
en interiores