

Prensa Acuario

RAFAEL VILLASEÑOR KURI

*Director Cinematográfico y el hombre
detrás de los filmes de Vicente Fernández*

MENSAJE DE LA DIRECTORA

ESTE MENSAJE SERÁ EN AGRADECIMIENTO A DIOS Y A LA VIDA MISMA, POR LAS OPORTUNIDADES QUE ME HA PRESENTADO EN ESTOS TIEMPOS DE CONTINGENCIA, AGRADEZCO ENORMEMENTE EL NO SOLTARME Y DARME LA MANO Y LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA PODER TENER AL EQUIPO PERFECTO PARA LOS NÚMEROS DE ESTA REVISTA QUE HACEMOS CON EL FIN DE ENTRETENER, INFORMAR Y DIVERTIRLOS A TODOS USTEDES.

ELIZABETH ORTIZ

DIRECTORA GENERAL
ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS
EDNA DINORA RODRÍGUEZ

**DIRECTORA CREATIVA /
DISEÑO**
Y. ADRIANA PÉREZ HAM

PORTADA
JESÚS ABREGO PARRA

COLABORADORES

MARTHA TREVIÑO CANTÚ
SAMANTHA ROQUE
JUAN CARLOS GARCÍA
LUIS GERARDO ANDRADE

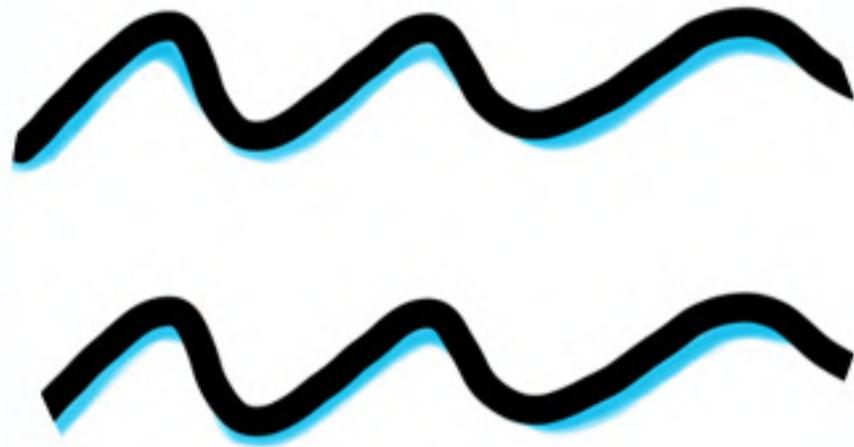
CONTACTO

 PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM

 PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM

 +52 812 652 6825

Síguenos



INDEX

4BLANQUEAMIENTO DENTAL

8CONSUMO DE CALORÍAS SIN CONTROL

11ENTREVISTA A RAFAEL VILLASEÑOR

18¿QUÉ ES EL REIKI ANGÉLICO?

22HISTORIA DETRÁS DE LA CANCIONES

25EL ROMANCE DE LOS ERIZOS

RAFAEL VILLASEÑOR

PÁG. 13



FOTOGRAFÍA CON AUTÓGRAFO DE VICENTE FERNÁNDEZ



sigiLabs

web design, e-commerce & apps

 @sigilabs

 contacto@sigilabs.com

BLANQUEAMIENTO DENTAL



DRA. MARTHA TREVIÑO CANTÚ
MAESTRÍA EN ODONTOLOGÍA AVANZADA U.A.N.L.



@clubdentaria



dra.marthatrevino@outlook.com



81-8332-7204



81-2029-8550

En el presente artículo vamos a platicar de en qué consiste el blanqueamiento dental, tipos de técnicas que existen, ventajas, riesgos y cuidados.

En la actualidad la demanda de estética ha hecho que los blanqueamientos dentales sea una de las terapéuticas odontológicas más solicitadas. Los blanqueamientos dentales continúan popularizándose entre la población.

Las primeras técnicas de blanqueamiento fueron descritas en 1864 por Truman. Él describió una variedad de medicamentos como el hipoclorito de sodio, el perborato de sodio y el peróxido de hidrógeno que se ha usado solo o en combinación y con o sin la 1 activación del calor.

Poco tiempo después fue reemplazado este material por el uso de peróxido de hidrógeno al 30 o 35% para mejorar el efecto del blanqueamiento. Posteriormente se redujo la concentración del peróxido de hidrógeno utilizando peróxido de carbamida al 10%. Éstos son los ingredientes esenciales en cualquier tipo de blanqueamiento profesional, no importa la marca.

Los pacientes que desean blanquear sus dientes pueden elegir sobre tres tipos básicos de tratamientos, ya sean aplicados profesionalmente por el dentista en el consultorio dental, aplicados en casa con guardas prefabricadas profesionalmente respetando la anatomía gingival o los **aplicados y comprados por ellos mismos en cualquier tienda o con cualquier persona.**

Sinceramente, los únicos con los que yo como profesional estoy de acuerdo son los primeros 2, ya que le ofrecemos al paciente algo personalizado de acuerdo a lo que necesita y con una consulta previa, valorando tejidos duros y blandos, descartando enferme-

dad gingival (inflamación de encías) y caries, entre otras, ya que, de estar presentes, es necesario primero tratar éstas enfermedades antes de considerar cualquier blanqueamiento dental.

Si el paciente es candidato al blanqueamiento, independientemente de la técnica, es prioritario realizar una limpieza dental y pulido para que la superficie esté limpia y penetre más fácil el producto. Entonces por todas estas razones, el paciente no debería de saltarse todo lo anterior y conseguir blanqueamientos sin personalizar. Por otra parte, los blanqueamientos de súper mercado jamás van a ofrecer la concentración ideal del activo blanqueador (peróxido de hidrógeno y peróxido de carbamida), la concentración es mucho menor y muchas veces ni siquiera se encuentran presentes dentro de los ingredientes.



Blanqueamiento de consultorio aplicado por el odontólogo.



Blanqueamiento dental casero o de guardas personalizado profesionalmente.

Otra cosa muy importante que siempre platicamos con el paciente es, qué expectativa tiene del blanqueamiento.

La nueva estética, sobre todo en los medios, nos desvía mucho de la realidad, los dientes no son blancos, y nunca serán blancos, aunque utilicemos blanqueamiento, el diente naturalmente tiene tonos marfil. Entonces lo que podemos hacer es **ACLARAR** los dientes, desde este punto es nuestro deber educar al paciente de lo que se puede lograr y lo que no, y lo que se ve bonito y natural dentro de los estándares de la belleza real. Hacemos también una toma previa de color y a partir de ese color natural del paciente probablemente podamos aclarar de 2 a 3 tonos dentro de la gama de color que el paciente ya trae, pero también depende mucho la edad y el tono original. Los pacientes entre más grandes sean, se encuentra menos permeable su diente y más difícil es llegar al resultado esperado. Probablemente tengamos que combinar blanqueamiento de consultorio y dar un refuerzo de blanqueamiento casero o de guardas para alcanzar los niveles óptimos en estos casos.

¿Por qué sucede esto?

Cada órgano dentario tiene 3 capas: esmalte (es traslúcido, no tiene color y es la capa más externa y dura, la cual es más permeable entre más joven sea el paciente), dentina (es la segunda capa, es menos dura, y es donde se aloja el color del diente, tiene unas prolongaciones que se llaman túbulos dentinarios), y pulpa (es donde se aloja el nervio dental). Entonces lo que queremos **ACLARAR** (porque como ya dijimos, la palabra "blanquear" está mal empleada ya que nunca llegaremos al blanco) es la dentina. Por esto es tan importante la edad del paciente, así como hábitos de consumo de café, vino tinto y fumar. A partir del esmalte, el producto tiene que llegar hasta la dentina, por medio de los túbulos dentinarios y a partir de ahí hacen su efecto de aclaramiento,

ya en la dentina.

¿Las pastas dentales comerciales blanquean?

La respuesta simple es "no". Las pastas dentales jamás llegarán a la dentina, entonces no blanquean, lo que hacen si acaso es quitar ciertas manchas exógenas presentes en el esmalte, por ejemplo, de café, pero no están blanqueando ni aclarando nada, solamente están limpiando. Y también están las famosas pastas que contienen **carbón activado**, con éstas pudiera aparentar que se viera más blanco el diente, pero es porque están **desgastando el esmalte**, ya que son extremadamente abrasivas, literalmente están raspando la capa más externa del diente donde se alojan las manchas y los pacientes creen que está funcionando y no. Al contrario, está llegando a la dentina, entonces luego de un tiempo se desarrolla una sensibilidad excesiva porque la capa que protege se desgasta, y están muy expuestos los túbulos dentinarios donde se alojan prolongaciones del nervio dental, estos pacientes tienen un daño irreversible en su dentadura que hay que tratar con barnices desensibilizantes por tiempo prolongado.

¿El blanqueamiento me dejará los dientes sensibles?

Gracias a la mejora continua de los productos para aclaramiento dental, la sensibilidad es casi nula y transitoria, la controlamos muy bien con ciertos analgésicos como ibuprofeno y paracetamol durante el tratamiento. Está demostrado que el uso de la luz foto curable aumenta mucho la sensibilidad dental, entonces cada vez más marcas optan por que no sea necesario el uso de luz para activar el producto. En lo personal, jamás usamos la luz en procedimientos dentales de blanqueamiento para activación y cada vez

más colegas optan por lo mismo. Para que el paciente se encuentre cómodo y con molestias mínimas antes y después del blanqueamiento.

Si el paciente llegara a tener sensibilidad, es solamente durante el tratamiento y unos pocos días posteriores al mismo, con el uso de los analgésicos mencionados y una pasta para sensibilidad es suficiente para eliminarla por completo.

Es necesario que antes de iniciar un tratamiento de blanqueamiento se diagnostique la causa de la decoloración dentaria (ya que existen manchas que no se pueden blanquear) para poder realizar el tratamiento de blanqueamiento adecuado para cada paciente.

Mantenimiento

Una vez hecho el blanqueamiento, es imperativo que el paciente conozca que el consumo habitual de sustancias que manchan van a ocasionar un rebote en los resultados (café, té, vino tinto, fumar), a un mediano o largo plazo dependiendo de la frecuencia del consumo. Por lo mismo, si el paciente hace su cepillado y uso de hilo como corresponde, puede prolongar el resultado de su blanqueamiento, y se puede retocar dicho blanqueamiento con mucho menos dosis por ejemplo al año o al año y medio.

Conclusión

Pocas innovaciones en odontología han generado tanto interés positivo al público como el blanqueamiento. Con la evaluación apropiada, la selección del caso y la conformidad del paciente se puede predecir al éxito del blanqueamiento dental siempre de la mano del profesional.



DISEÑO ADRIANA HAM



Resultados de antes y después de blanqueamiento de consultorio dental en 1 sesión. En paciente femenino de 31 años, como observamos el resultado es óptimo pero natural.



XV



A & J

\$750

CADA LETRA SOLAMENTE PINTADA

\$1500

CADA LETRA PINTADA CON LUZ LED

\$1800 CORAZON Y (&)

0%
DESCUENTO

A PARTIR DE

10 PIEZAS

 <https://www.facebook.com/mjdisenoiluminacion/>

RENTA

dependiendo la cantidad de letras es el costo un ejemplo 5 letras por \$1500 en todas las rentas se cobra un costo extra de flete, dependiendo el de tu evento. **se solicita un 50% de deposito para poder agendar tu evento.**

CONTÁCTANOS 8126685637 / 8110363763



DISEÑO & ILUMINACIÓN

ESTRES

CONSUMO DE CALORÍAS SIN CONTROL

El sobrepeso y la obesidad son dos problemas de salud trascendentales que en estos momentos nos afectan de manera extraordinaria derivada de la serie de cambios que la sociedad y reglas de convivencia (nueva normalidad) nos exigen.

Lamentablemente son dos condiciones que ya afectan tanto a niños, jóvenes y adultos en todo el mundo. El estrés y la ansiedad en nuestra vida diaria hacen que muchas veces comamos impulsivamente sin ningún tipo de control.



**NUTRIÓLOGA:
SAMANTHA ROQUE**

El estrés se puede deber a muchas causas; aunque la más común es derivada de las responsabilidades laborales, aunque también existen causas emocionales, fisiológicas, físicas, etc.

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), un 75% de los trabajadores mexicanos padecen de estrés laboral, liderando el ranking mundial y superando a naciones como China que presenta un 73% y Estados Unidos con un 59%.

Hay una relación existente entre el estrés y la obesidad, pero ¿Cómo influncia el estrés al momento de realizar nuestras elecciones diarias de comida? Bueno comencemos por decir que cuando una persona se encuentra contrariada o superada por un problema (estresada), la impotencia hace que el malestar se incremente. En estos casos la solución más "evidente" sería que nos centraremos en resolver el problema, pero en muchas ocasiones lo que sucede es que solo buscamos sentirnos mejor, esto nos lleva a ingerir alimentos "recompensa" que proporcionan más placer al paladar.

Al elegir este tipo de comida, estamos creando unos hábitos alimenticios nocivos que con el tiempo pueden provocar sobrepeso u obesidad. Porque estos alimentos son altamente calóricos y ricos en azúcares y grasas.

Sin embargo, solo producen bienestar durante un periodo corto de tiempo. De manera que cuando una persona está estresada y consume comida compulsivamente para "aminorar" su estrés, a los pocos minutos de dicha ingesta vuelve a padecer ese nerviosismo.

Elegir mal lo que comemos y dejarnos llevar por nuestros impulsos y emociones son las causas principales que conducen a LA OBESIDAD.

Una manera saludable de sobrellevar el estrés y disminuir el riesgo de padecer obesidad derivada de esta condición es: dormir adecuadamente y practicar ejercicio de forma regular ya que esto ayuda a controlar los episodios de ansiedad por ingerir alimentos.

Recuerda elegir alimentos frescos, ricos en fibra y con alto contenido de agua ya que te darán la sensación de saciedad por un período de tiempo más largo.

La situación que hemos visto antes se traduce en que no es el estrés el que produce la obesidad o sobrepeso, pero es cierto que muchas personas, ante el estrés, reaccionan comiendo demasiado y peor, lo que las lleva a tener problemas con la báscula.

Esta es una lista de alimentos que nos ayudan a relajarnos:

1. Almendras

Gracias a sus antioxidantes bloquean la acción de los radicales libres ayudándonos a estar más frescos y equilibrados. Un puñado de este alimento te permitirá estar más relajado a lo largo de la jornada. Además, también aportan una cantidad increíble de magnesio y manganeso.

2. Arándanos

Los arándanos se han convertido en una fruta con capacidad de relajar las arterias, condición que reduce la presión arterial evitando o previniendo la hipertensión. También poseen antioxidantes del tipo de los polifenoles, responsables de esta capacidad relajante a nivel arterial. Además, su contenido en quercitina favorece el aumento de las defensas.

3. Col

Esta hortaliza contiene anticancerígenas que protegen contra las enfermedades cardiovasculares y mejoran la claridad mental. Además, es un alimento rico en potasio que te ayudará a prevenir el estrés muscular del corazón y favorecerá la contracción que alimenta de los latidos



4. Naranja

El limón es rico en vitamina C, una vitamina capaz de purificar y proteger a las células del hígado. Luchar contra el estrés y el cansancio crónico es posible tomando un zumo de limón cada mañana. Esta fruta es de las más ricas en vitamina C. Sin embargo, esta vitamina, además de estimular el sistema inmunológico, también frena los niveles de la hormona del estrés, el cortisol, perfectas para combatir el estrés del día a día.

5. Espinacas

Ayudan a relajar al organismo debido a que son ricas en ácido fólico que ayuda a producir en el cuerpo neurotransmisores reguladores del ánimo como la serotonina y la dopamina. También tienen magnesio.

6. Leche

La proteína de la leche tiene la capacidad de tranquilizarte. Por eso, un vaso de esta deliciosa bebida tiene la capacidad de actuar como un calmante al reducir la presión sanguínea. También tiene potasio que ayuda a relajar los músculos.

7. Salmón

Uno de los pescados con mayor cantidad de grasas del grupo omega-3. Estas grasas funcionan tan bien como los antidepresivos para prevenir los síntomas de la depresión, pero sin ningún tipo de efectos secundarios y sirven para reducir en un 20% los niveles de ansiedad.

8. Té verde

Lejos de la leyenda popular de que el té es una bebida excitante, tiene propiedades que sirven para relajarte gracias a la L-teanina, un aminoácido que es un potente relajante que nos va a ayudar a sentirnos bien, atentos y tranquilos.

9. Aguacate

Posee ácidos grasos esenciales y vitamina B que sirve para desempeñar un buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso. También sirve para la producción de serotonina, sustancia que está presente en las neuronas y realiza funciones de neurotransmisor.

Por último, no hay que olvidar que el sobrepeso y la obesidad conducen a desórdenes en el metabolismo del azúcar y grasas, favoreciendo el desarrollo de diabetes y enfermedades cardiovasculares, por lo que la prevención y el manejo adecuado del estrés en nuestra vida diaria va a ser clave, en el cuidado y conservación de nuestra salud.



LN. Samantha Roque



RAFAEL Y SU OJO CINEMATOGRAFICO

VILLASEÑOR KURI

ELIZABETH ORTIZ  @eliortiz28

Nacido en Jalapa Veracruz en 1948. Es un director cinematográfico que ha tenido numerosos éxitos en taquilla, Rafa nos cuenta que sus inicios en la industria en los Estudios America. "Estudios no tengo, entre a trabajar a los Estudios America que ahora se llaman Azteca Digital cuando tenía 15 años y la idea era apoyar a mi papá porque éramos 7 hermanos, así que terminé la secundaria y dije a darle y entonces hice una solicitud porque vivía cerca de los estudios, al mes me hablaron y me quedé"

La carrera de Villaseñor comenzó hace 57 años barriendo el foro 7; "Llego y me mandaron al foro y me dijeron que preguntara por el maestro Agustín Lara, yo me imaginé al que toca el piano, pero resulto que era era homónimo de Agustín Lara, y ya me dijo que agarrara aserrín en una cubeta, le echara agua y que barriera todo el foro y así empecé, recién ingresado veía a las actrices como Lucha Villa y me zapeaban y me decían que luego me pasaba la película, Cuando llegue al cine Mario Almaraz empezó haciendo partecitas, Joaquín Cordero

también, y ellos me vieron ascender, y los volvías a ver en las siguientes películas"

Con el tiempo y la dedicación que Rafa ponía en tu trabajo, comenzó a ir escalando puestos, le daban la oportunidad no por el tiempo que tenía en la industria si no por las capacidades que mostraba, " Mi primer trabajo fue de chinchihuilla o IBM (y veme a traer esto) ayudante de eléctrico, ayudante de tramoya, utilería, salas de sonidos poniendo micrófonos, iban rolando según personal, y al comenzar otra película me llevaban de lo que faltara. Recorrí todos los puestos que hay en una unidad de rodaje, utilero, sonido, cámara hasta que llegue a ser jefe de utilería, ahí era responsable de efectos especiales como explosiones, cuchillo que se clava y todo eso por el mismo precio. Me sentía realizado y contento porque toda la gente que te arroja cuando llegas, aunque al principio el bullying era impresionante para el nuevo".

En los primeros 13 años en puestos técnicos, Rafael tuvo la oportunidad de ser script y con la



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE RAFAEL

primer película que tuvo dicho puesto fue en "Patsy, Mi Amor"; "En esa película Manuel Michel fue director debutante, yo script debutante y Ofelia Medina era actriz debutante, lo que hacíamos era recargarnos en el asistente de dirección. Cuando hicimos "Patsy, mi amor", el que me ayudó mucho también fue Joaquin Cordero, recuerdo que me decía, no se me ponga nervioso y yo decía es que llego a mi casa en la noche y me digo traía la camisa blanca o negra."

Con el tiempo lo comenzaron a preparar para el puesto de asistente de dirección donde Rafael tuvo la fortuna de trabajar con numeroso importantes directores del cine mexicano como: Luis Alcoriza, Servando González, Roberto Gavaldón, Miguel Zacarías, Julio Bracho entre muchos otros directores. Brincando nuevamente en su carrera, llegó hasta el punto de ser Asistente de Director, teniendo su debut con el director Pepe Estrada.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE RAFAEL

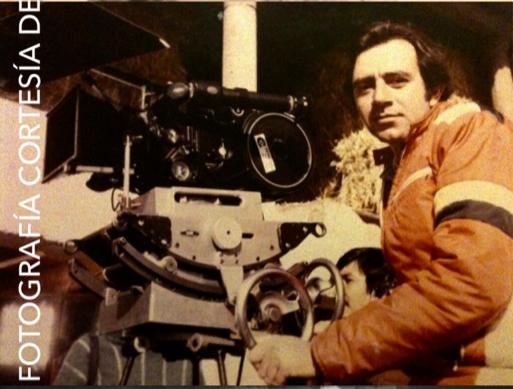
Entre los pasillos de esos mismos estudios conocería a uno de los cantante más importantes del género regional mexicano, Vicente Fernández; “Conocí a Vicente desde antes de su primera película, porque iba a cantar a las fiestas de fin de película para ver si agarraba algo pero no le hacían mucho caso, el productor en ese entonces era Don Gregorio, nos conocía a todos porque era de los dueños de los estudios América.”

Rafa recuerda que la idea de dirigir no le pasaba por la cabeza ya que en ese entonces las cabezas del cine mexicano tenían descendencia, como Raúl de Anda tenía 4 hijos, Alfonso Rosas Pliego tenía 2 hijos, Don Gregorio también tenía hijo, así que el sueño de heredar esa posibilidad era casi imposible hasta que un día se le presentó la oportunidad de dirigir por primera vez pero se ve un poco eclipsada por

ciertos sucesos; “Me habló Don Gregorio y me dicen ahí esta un película para que la dirijas, lee el guion, arréglalo, ve que le falla, a estas alturas ya has leído obra de medio mundo, así que yo le hice los ajustes y todo pero en ese entonces yo estaba en un lío sindical porque exigíamos democracia y transparencia, y fuimos a la plaza de la República donde esta el monumento a la Revolución en Ciudad de México y ahí estaban las oficinas del sindicato, tomamos el edificio me mandó a hablar Jorge Baeza, ya que yo pertenezco a la sección 49 del sindicato de trabajadores de la industria cinematográfica similares y conexos de la República mexicana, me pidieron quitar el movimiento, porque nosotros peleábamos el que ponían a gente que no entendía nuestras horas laborales y nos castigaban con no trabajar en las películas siguientes, fue cuando yo le

dije; Me va a castigar con mi primera película, llevo 13 años trabajando para que usted en un acto que yo estoy reclamando en nombre de mis compañeros técnicos y me dijo te voy a castigar” Rafa no podía dar crédito en ese momento que se le estaba esfumando su primera gran oportunidad de dirigir un film, a los días siguientes Don Gregorio le manda llamar a Rafael: “ Me dijo por qué no vas y hablas con Baeza ofreciéndole una disculpa, porque ellos eran muy cuates y le dije no señor usted sabe que yo no lo haré, si hasta aquí llegó mi carrera cinematográfica pues hasta aquí llegó, ir a dar una disculpa por exigir mis derechos, pero ni loco, se acabo el cine para mi. Yo tenía 27 años ese año no solo me quitaron la película tampoco me permitieron asistir a ningún proyecto.”

Fue hasta un año después que se apareció el secretario de la



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE RAFAEL

sección 1, Maximina Molina, que son los exhibidores, qué vienen siendo los que están adentro de los cines. "Le dije que me habían castigado, así que pararon la exhibición de las películas de la sección 49 y en ese entonces, Fidel Velázquez se mete y pregunta por qué pararon las películas y nos mandan llamar, nos sentaron en una mesa enorme, estaba Fidel Velázquez, Baeza, Molina y preguntó que cuál era el problema, Baeza dijo, es que el compañero Villaseñor me mentó la madre, pero yo no lo había hecho, Don Fidel Velázquez le dijo, ay Jorge si son por mentadas de madre, yo ya hubiera corrido a medio mundo, ahí se mete Maximino y dice es lo que yo digo, a mi también me las mientan diario, Fidel le dice a Maximino, tu pasarás las películas porque se del apoyo que le estas dando al compañero Villaseñor y tu le quitas el castigo, y no los quiero volver a ver por aquí y fue ahí donde me volví a meter a trabajar a los estudios después de 1 año, en ese año mis compañeros me apoyaban con \$50/\$100 pesos porque yo tenia mi familia y sin trabajo a veces Don Gregorio me hablaba y me daba un guión y quería que le revisara cosas y luego de regreso le hablaba a su contador y me daba cheques porque sabía que no le iba a aceptar dinero nada mas porque si, yo mínimo tendría que lavarle el coche, porque si lo hice."

Con el tiempo, nuevamente se presenta otra protesta que estaría encabezada por Villaseñor fue por la venta de los estudios América; "El hermano del presidente, Rodolfo Echeverría quería vender los estudios, ya que el era el director del Banco cinematográfico y yo peleaba que como querían vender unos estudios

donde se hacen 80/90 películas al año y dejar los Churubusco donde se hacen 10, así que marchamos y el presidente Luis Echeverría nos habló y nos metimos a palacio, se escuchaban los pasos impresionantes del presidente y empece a hablar, le explique todo y solo escuchamos un grito impresionante del presidente "Rodolfo!" viene el hermano y le dice: me arreglas lo de los estudios América que se compren, qué hay que generar trabajo a estos jóvenes y fue ahí donde se inventa CONACITE (Corporación Nacional Cinematográfica de Trabajadores y el Estado) y se compran los estudios América. Empezamos a hacer coproducciones con el estado y regresaron los productores porque en un desayuno en los pinos con Luis Echeverría corrieron a todos los productores y nos habíamos quedado sin nada y volvíamos a hacer entre 80/100 película."

Finalmente su primera oportunidad de dirigir llega; " En 1976, con Mil Caminos tiene la Muerte y tenía que arreglarlo. Los críticos de esa época dijeron que me había fusilado la idea de Nacidos para Perder, pero esa era de motociclistas y después se aclaro el asunto pero todo había sido porque los que copiaron a nacidos para perder es la banda que yo filme los nazis de portales porque eran una banda seria aquí en México y en la película trabajaban cuatro y la banda era el azote de la ciudad. En esa película querían que yo pusiera a Alberto Vázquez, Cesar Costa y les dije no pues nada más falta que quieran que nos pongamos a cantar y les dije creo que no han entendido la película no es de



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE RAFAEL

cantantes es una película de chavos banda.”

Seguido de lanzar su primer film, a Rafa le entró la espinita de hacer una película de chavos de billete, nos íbamos a Cuernavaca a ver los arrancones y dije pues una de arrancones y ahí fue donde repetí el reparto de Mil Caminos y Ratas es lo mismo, hasta los músicos, además traje 14 carros de Estados Unidos para tronarlos todos y la gente no creía eso, yo soy de los que va a ver la película como público para ver reacciones y escuchar los comentarios de a lado.”

Don Gregorio le manda llamar de nueva cuenta a Rafa y se topa con Vicente. Precisamente era para filmar su primera película juntos; “Fue una comedia llamada El Coyote y La Bronca, con Blanca Guerra y Vicente Fernández, a la gente le gustó la pareja y de ahí pensé que podíamos hacer muchas películas con la pareja y pues hicimos varias como: México No Hay Dos y El Sinvergüenza, algo que teníamos que cuidar era lo que se decía porque el público de Fernández era familia.”

Después de barrer foros, pasar por los sindicatos y haber dirigido estas películas, a Rafa se le ocurre escribir “El Judicial”; “El final del judicial que lanzó a Miguel Ángel Rodríguez, se suicida y así presento la copia a películas nacionales y me

dicen que quite el suicidio porque es que esta película dará para otra, entonces quite el final, lanzamos la publicidad en periódicos para la promoción. Las películas se entrenaban los jueves y de repente me hablan de película nacional y me dicen; esta parado el estreno de tu película y yo porque si hay copias hay todo y me dijeron es que el Doctor Sergio García Ramírez que fue el procurador nacional de la República dijo: Parenla!, quiero ver que van a pasar, y yo me preocupé porque me estaban tronando con toda la publicidad entonces fue el procurador con el jefe de la policía judicial y la vieron, cuando finalizó la proyección me preguntó; De que archivo sacó esto, yo dije de lo que veo en el periódico y lo que escucho platicar. Se estreno y preparando la otra el mismo procurador nos habla para ver si puede ir a comer con nosotros y estando ahí le dije que ya estábamos alistando la segunda parte, le dije que los helicópteros no se veían creíbles y si nos podía prestar uno y nos dijo, lo que se les ofrezca yo se los voy a poner, y si ves mucha diferencia en cuanto a calidad de producción.”

Con el cantante Vicente Fernández realizó aproximadamente 22 películas, hasta que cerró el ciclo con él: “Recuerdo que el productor me decía; Vicente no puede irse a cantar porque si le pasa algo y Vicente por su parte, a veces tenía

palenque y pedía permiso y yo tenía que hacerlo por debajo del agua y me daba un moche de lo que se había ganado por el permiso a escondidas”.

“Yo tuve mucha suerte con todos los actores que trabajé, en una ocasión Joaquín Cordero, cuando yo era tramoyista, estaba colgado de tramoya y Joaquín estaba abajo, me dijeron que tenía que mover un reflector y como lo querían rápido, yo lo agarré sin guantes para moverlo y obviamente me quemé mientras lo movía de lado a lado y Joaquín abajo, yo ya no aguantaba y si le alcance a gritar para que se quitara, cuando baje la regañada que me dieron y le dije es que me lo pidieron rápido, no me dio tiempo de ponerme los guantes, qué no debíamos quitárnoslos pero nos sudaban las manos y justo ahí Joaquín Cordero le dice; “Ya no, ya déjenlo, y me preguntó; “Dime Rafael, tú tenías intención de asesinarme?” Eso me dió mucha risa, esas cosas no se te olvidan y le dije no la verdad no tenía intención, y volteo con los demás y les dijo, ya vieron no tenía intención de matarme, fue un accidente ya déjenlo, el golpeado iba a ser yo y no paso nada, vean la cara del chamaco se va a morir aquí del susto. He tenido un viaje maravilloso con lo bueno y malo que ha habido, lo que me llena es que siempre pude lograr algo que nunca había imaginado que era dirigir.”

Rafael también fue asistente de Alejandro Jodorowsky en "La Montaña Sagrada"; "Esa película nos llevo como 7 meses de filmación porque a la mitad de la película la comunidad judía dijo ya se acabo la lana y Alejandro con el éxito del topo sobretodo en Nueva York, de alguna manera contacto a los Beatles que estaban empezando con apple, ellos se metieron de socios a esa película y estuvieron en mexico un día, ese día en rodaje, yo veía a dos cuates a lado de la cámara en cuclillas, y se me hacían conocidos pero no sabia de donde, y como andas de un lado a otro pues no sabes, pero los que estaban ahí eran Lennon y McCarthy imagínate si hubiera tenido un celular en esa fecha, y Alejandro les dijo si traían cocas ellos para los técnicos y nos trajeron una cajita de coca y dije yo me doy, Alejandro manejaba muy bien a la gente aunque a veces si te desesperaba mucho."

De los personajes más entrañables con los cuales trabajó Rafael hay un sin fin de maestros de la actuación; "Enrique Rambal era un agasajo, Isela Vega, Ofelia Guilmain, Carlos López Moctezuma estos actores tenían el respeto absoluto por su director, Moctezuma me hablaba de señor director pidiendo comentarios apuntes, Sara García, Pepe Gálvez, Lucha Villa, ella te hablaba de usted y

ella quería que le hablaran de tu, yo en ese entonces estaba muy chavo, después Irma Dorantes, Blanca Guerra, Sonia Infante que en su primer película "La Chamuscada", yo era jefe de utilería. Luis Aguilar, el Indio Fernández, los Hnos Junco, Claudia Islas y un sin fin de la época de Oro."

En una ocasión, Rafa recuerda cuando filmó con el cantante Rigo Tovar la película "Vivir para Amar: "Rigo también me hablaba de usted, a veces iba a su casa y estaba el costa azul, su grupo y me ponía a tocar con el, pero era muy sencillo y a pesar de ello, Rigo que llenaba estadios de fútbol profesional y todavía afuera esperando, se ponía nervioso, un día, Carlos Derbez quien había ganado La Diosa de Plata por Ratas del Asfalto, me ayudó con Rigo para los tonos, a Rigo le temblaba la mejilla, y teníamos que cortar pero al encender la cámara le temblaba, y teníamos que decir una toma de "ensayo"

y solo así funcionaba. Pero ya todos estaban listos porque les había dicho que íbamos a filmarla sin que se enterara cuando yo dijera listo ensayo sabían que tenían que grabar y sonido."

Rafa actualmente trabaja en un nuevo filme llamado "Luchando Contra el Poder" que nos aclara no tiene nada que ver con ningún partido político, si no otro tipo de poder. Es interesante conocer todo el camino que Rafa ha recorrido, cuanta experiencia adquirió con el paso del tiempo hasta conseguir esa trayectoria tan admirable. Puedo decirles el día de hoy, que estoy sumamente feliz de conocer a Rafa desde hace cinco años y poderle decir amigo, porque hoy lo admiro mucho más que antes, porque una persona que lucha constantemente por seguir, conseguir y lograr su sueño es de admirarse. Y una vida con semejante trayectoria es difícil conseguirla.



UNA NOVELA EXCITANTE

“Jimena luchó por su felicidad en cuanto se enamoró de Mariana”



ADQUIÉRELO:



@ordz.elizabeth



DISEÑO GRÁFICO &

e-Learning PARA TU NEGOCIO

Implementa experiencias de diseño y aprendizaje
con soluciones e-learning personalizadas.

CONÓCENOS

818 023 0810





¿QUÉ ES EL REIKI ANGÉLICO?

JUAN CARLOS GARCÍA ARMENDÁRIS (Carlos Manakel).



Vivimos en un universo compuesto básicamente de energía. Todo lo que vemos a nivel físico, los seres animados y aún lo más sutil, que no podemos percibir con nuestros sentidos, como las emociones, los pensamientos y el espíritu, también son manifestaciones de energía.

En las últimas décadas se empezaron a dar a conocer en el mundo occidental sistemas o terapias de manejo energético encaminadas a lograr la armonización integral del ser en todos sus aspectos, condición fundamental para poder obtener la sanación y una mejor calidad de vida. De esta manera se empezaron a descubrir, crear y difundir diversas terapias, la mayoría de ellas, a través de la imposición de manos, en las cuales el terapeuta se convierte en un canal de energías de alta vibración y frecuencia y las transmite al receptor o paciente, con el propósito de restaurar el balance y equilibrio energético, causa primordial de muchas enfermedades y trastornos en todos los niveles.

En la actualidad existe una infinidad de opciones de terapias alternativas energéticas; entre las más reconocidas se encuentran: **Reiki, Barras, Harmonyum, Pranic Healing, Quantum Touch, Dikshas, Magnified Healing, EMF Balancing, La Reconexión, Full Spectrum Healing, El Método Melquisedec** y muchas otras.

Entre ellas, la más difundida y quizás la primera en conocerse fue **Reiki Tradicional o Reiki Usui**, la cual llegó a México, a mediados de los años ochenta, empezó a difundirse en los noventa y actualmente cuenta con una gran diversidad de estilos, como **Karuna Reiki, Kundalini Reiki, Shamballa Reiki, Lightarian Reiki, Gold Reiki, Purple Reiki** y muchos otros; la mayoría de ellos con variadas propiedades y aplicaciones.

Dentro de esta infinidad de modalidades, es justo destacar a **Reiki Angélico**, un sistema que ha sido el resultado de canalizaciones del **Arcángel Metatrón** a través de **Christine y Kevin Core**, una pareja de ingleses, residentes en Luxor, Egipto, quienes lo fundaron en 2003. Metatrón es considerado por la Cábala Universal y otras antiguas tradiciones místicas, el líder de los arcángeles y el más cercano energéticamente a la Fuente Divina.

Este sistema es hasta el momento el estilo de Reiki que maneja las energías de más alta frecuencia posible en este planeta, logrando

una sanación profunda y a nivel multidimensional.

Su objetivo, más que curar dolencias, enfermedades o trastornos, es tratar de reconectar al paciente con su esencia más pura, cuya ilusión de separación es la causa de cualquier desequilibrio físico, mental, kármico y emocional.

Reiki Angélico integra y pone de manifiesto las verdades originales de Reiki. A través de su aprendizaje, el practicante es iniciado energéticamente en la vibración angélica de los arquetipos divinos. Estos arquetipos son la base sobre la cual toda la conciencia existe.

El anclar estos arquetipos en un paciente, a través de una sesión de sanación, puede provocar un cambio en su conciencia ayudándolo a aceptar y reconocer su esencia divina. El haberse separado de, y en ocasiones hasta negado, su esencia divina, es una de las causas que han llevado a la humanidad no solo a la enfermedad, sino también al caos e incertidumbre global en los que actualmente vivimos.

Dios o la Energía Suprema del Universo, es considerado el Gran Arquitecto, quien, para crear su Gran Obra, necesitó primero elaborar los planos sobre los cuales sustentarla.

Los ángeles y Arcángeles son exactamente esos planes: la base de la creación de todo cuanto existe en el Universo, seres de

de pura energía de la más alta vibración divina y amorosa.

A través de **Reiki Angélico**, el practicante puede contactar con el reino angélico y también con los Maestros Ascendidos y con seres elevados de luz cien por ciento pura, que llevan a cabo sanaciones a un nivel profundo, celular, Inter dimensional, de vidas pasadas y realidades alternas, generando y anclando esa sanación en el plano físico.

Realizar una terapia de Reiki Angélico es muy sencillo, pues el practicante solo5 tiene que dedicar el espacio a la más alta vibración, llamar a los seres angélicos, sostener el espacio, y dejar que ellos la lleven a cabo y le den a la persona lo que más necesite para su bienestar y evolución en el momento preciso de la sanación.

Reiki Angélico utiliza símbolos, algunos de los cuales son comunes a otros sistemas Reiki, pero hay algo extra que se encuentra adjunto a este sistema que lo hace diferente. Ese algo es la vibración Divina, que viene inmersa en los símbolos y sintoniza al sanador y al paciente a la energía de su Alma. La vibración angélica es una extensión de la Divinidad misma y es la que hace esto posible.

Egipto es el lugar principal en donde fue escondido el conocimiento de la Atlántida, tanto en la estructura física como etérica de los templos. Esta vibración está resurgiendo como una conexión con lo Divino, conexión que se perdió hace 14,500 años.

El Sistema "Angelic Reiki" o Reiki Angélico es uno de los vehículos para que esta vibración perdida

Cuando se contacta con esta energía se produce la liberación de antiguas cerraduras colocadas en la conciencia de la humanidad permitiendo experimentar esta realidad en una forma diferente.

Cuando se ofrece una sanación a través de este sistema, tanto el sanador como el paciente reciben una cascada de energía del Alma, que eleva su conciencia. En el paciente esto provoca que cualquier vieja forma de pensamiento que no esté en sintonía con la vibración Divina salga y se transmute en una vibración más alta, aliviando condiciones físicas, emocionales y mentales no armoniosas.

El sanador también recibe esta energía, la cual le permite percibir las causas de la enfermedad más claramente. También puede lograr una conexión más profunda con Maestros Ascendidos y seres de Luz en las dimensiones superiores, cuyo propósito es anclar la Divinidad en la Tierra. Este sistema es, por lo tanto, una transformación, tanto para el sanador como para el paciente.

La vibración de Reiki Angélico abre puerta a nuevas percepciones y a una sanación más completa y profunda, la cual se extiende a través del tiempo y el espacio.

Por otra parte, los símbolos que existen en Reiki Angélico no es necesario manejarlos ni memorizarlos, pues los ángeles lo harán y no solo a nivel físico, sino también en el plano mental, emocional, espiritual e Inter dimensional, lo cual distingue a este sistema de otras terapias energéticas.

En las iniciaciones de Reiki Angélico se trata de elevar la vibración

vibración energética del alumno para que se acerque lo más posible a las vibraciones de alta frecuencia de los seres angélicos de luz.

Estas iniciaciones, aunque son guiadas por el maestro, en realidad son llevadas a cabo por los seres angélicos. Durante éstas, se llevan a cabo sintonizaciones con todas las órdenes de ángeles, arcángeles y varios Maestros Ascendidos y también se reciben bendiciones relacionadas con las esferas del Árbol de la Vida cabalístico.

Actualmente nos encontramos en una etapa de transición en la que la frecuencia vibratoria de nuestro planeta se está elevando cada vez más; esto permite que de alguna manera nos acerquemos más a las vibraciones sutiles de los reinos superiores de luz. Al expandir nuestra conciencia individual y colectiva nos estamos aproximando a la vibración de los seres angélicos. Y Reiki Angélico sirve con un puente que nos conecta con ellos, quienes son parte de la Mente Divina. Así que, a medida que elevamos nuestra conciencia y vibración, nos acercamos más a la Mente Divina.

Durante los últimos años, Christine Core, cofundadora de Reiki Angélico continúa difundiendo este sistema a través de varios países, formando maestros, principalmente en Inglaterra, Egipto, Grecia, Noruega, Sudáfrica, Estados Unidos, Singapur, México y otros países. En cada uno de ellos, se encuentran maestros, preparados por Christine, quienes están colaborando en la enseñanza y difusión de este sistema de sanación, que, por su esencia y características, se está convirtiendo en uno de los estilos de Reiki más apreciados y prac-



ticados en el mundo.

En uno de los artículos de Kevin Core, titulado "La Muerte y el Morir", señala que en la mayoría de los países occidentales, existe un miedo y rechazo inherente hacia la muerte, por lo cual comúnmente se evita hablar y reflexionar sobre ella; en cambio, entre los tibetanos es un tema de gran importancia, ya que de acuerdo a sus creencias ancestrales, vinculadas con el budismo, la forma en la que una persona muere influirá enormemente sobre a través de qué chakra, centro o portal energético dejará

el espíritu el cuerpo, lo cual a su vez, determinará el espacio dimensional o plano que experimentará ese espíritu, durante el "bardo" o lapso entre vidas; ya que en la cultura tibetana la idea de la reencarnación es ampliamente aceptada. Por lo tanto, mientras más tranquila y apacible sea la muerte de una persona, menos difícil y dolorosa será esa transición.

Otro de los beneficios de quien es iniciado en Reiki Angélico, es el poder, ante un moribundo, preparar el espacio para lo que los seres angélicos de luz pura lo ayuden a abandonar su cuerpo por el mejor lugar posible, lo cual le permitirá tener una muerte más armónica que como consecuencia le dará acceso posteriormente, a un plano más armónico y elevado. El poder hacer esto por un ser querido o por cualquier persona representa, sin lugar a duda, un regalo verdaderamente hermoso e invaluable.

La enseñanza de Reiki Angélico se lleva a cabo a través de cuatro talleres, cada uno con duración de tres días. El primero, a nivel practicante, contiene los niveles 1 y 2, a través de los cuales se reciben tres iniciaciones, una cada día, la primera relacionada con la energía Reiki, pero a nivel multidimensional y la tercera sintonización que es la que permitirá al alumno tener una conexión permanente con la energía de los ángeles, Arcángeles, Maestros Ascendidos y seres de luz 100 por ciento pura.

Después, se realiza el taller de los niveles 3 y 4, donde se enseñan más técnicas de sanación y se reciben otras iniciaciones y símbolos. Enseguida, para quienes seguir avanzando en este sistema, está el taller de "Practicante Pro-



fesional" y finalmente, el curso de "Maestro de Maestros", que está dirigido a quienes desean enseñarlo posteriormente.

Cualquier persona que sienta desde su corazón el deseo de aprender este sistema puede hacerlo y no requiere de tener alguna experiencia o curso previo en cualquier otro estilo de Reiki o sistemas de sanación.

Para formar un Taller de Reiki Angélico, se requiere mínimo de seis personas, por razones energéticas y no es posible impartirlo a distancia. La experiencia grupal es

sumamente importante. Al finalizar el taller, el alumno recibirá un diploma avalado y firmado por Catherine Core, cofundadora del sistema.

Durante el Taller de Reiki Angélico Niveles 1 y 2:

- Se liberan ataduras kármicas, acuerdos, contratos y apegos que bloqueen nuestro conocimiento y que nos hayan conectados con entidades que no sean seres 100 por ciento de luz pura.

-Se reciben tres iniciaciones, dos correspondientes a la energía Reiki,

pero a nivel multidimensional y la tercera sintonización, llevada a cabo por el Arcángel Metatrón, que conectará directamente al estudiante con las diversas huestes y jerarquías de seres angélicos. En esta sintonización también se reciben conexiones con las sephirot o esferas del Árbol de la Vida cabalístico.

- Se aprenden diferentes formas de sanación, entre ellas:

- a) Sanando como un canal de energía angélica
- b) Sanando con intención, usando el tercer ojo o sexto chakra.
- c) Sanación multidimensional, de vidas pasadas y realidades alternas.
- d) Sanando con Maestros Ascendidos y Seres de 100% luz pura.
- e) Autosanación y sanación a distancia a una persona, grupo o lugares.
- f) Sanación de mujeres embarazadas, niños y animales con Reiki Angélico.
- g) Como sintonizar agua, objetos, cuarzos y herramientas de sanación a la vibración angélica.
- h) Preparar energéticamente, con la ayuda de los ángeles, a un moribundo a tener la mejor muerte posible.

Sintonizar con el Reino Angélico y canalizar las energías divinas para la sanación personal, de otras personas y del planeta representa una bendición y una gran labor de servicio.

Requisitos para poder tomar el Taller de Reiki Angélico 1 y 2:

Se sugiere tener un cuarzo tipo generador de una altura promedio de 7 cms o más, con la base plana y terminado en punta; puede ser transparente, rosa o amatista (morado).

No se requiere estar iniciado en algún otro sistema de Reiki, pero es importante comprometerse a tomar el taller varios días antes de su inicio, ya que la energía angélica empieza a trabajar en el alumno una semana antes y otra semana después del curso.

Yo tuve la oportunidad de tomar los talleres de Reiki Angélico a través de su cofundadora, Christine Core, una de las personas más sabias y con más experiencia en el área de las terapias de sanación alternativas a nivel mundial. El recibir el aprendizaje de Reiki Angélico, directamente de Christine ha sido una de las más profundas y enriquecedoras experiencias que he tenido.

Para más información sobre Reiki Angélico:

terapeutareiki@yahoo.com.mx

Facebooks: La Conciencia en Armonía / Malakim Holístico.
Redactado por Juan Carlos García Armendáriz / Rajwant Singh, Instructor de Kundalini y Naam Yoga, Grand Master en Reiki Usui y Master Reiki en los sistemas Angélico, Karuna, Kundalini, Lightarian, Shamballa, Sephirot, Full Spectrum Healing, Gold, Purple Reiki, Flores de Bach Etéricas y Cuarzos Etéricos. Creador de los sistemas "Sephirot Healing" y "Energía de Luz Dorada" y autor del libro "La Esencia de los Ángeles".



Conoce la historia de tu canción favorita.

POR EDNA DINORA



WIND OF CHANGE - SCORPIONS

Esta canción se basó en varios acontecimientos políticos trascendentes que ocurrieron en Europa en 1990, como el fin de la Guerra Fría, de la etapa comunista en el oriente europeo y la caída del Muro de Berlín. Tal fue su éxito que se hicieron dos versiones más, una en ruso y otra en español titulada "Vientos de cambio". La canción fue ampliamente aceptada por el público, volviéndose un clásico de la banda y un himno a la paz, eternizando en su melodía el recuerdo de aquellos acontecimientos trascendentes.

DON'T SPEAK - NO DOUBT

Una ruptura suele sacar a relucir nuestro lado más vulnerable y la necesidad de exteriorizar las emociones para poder empezar a sanar nuestro corazón. La cantante Gwen Stefani no es la excepción, y, tras su separación con el bajista de la banda, Tony Kanal (con quién llevaba un noviazgo de siete años), volcó sus sentimientos en la composición de esta letra que habla de dos personas que se van distanciando hasta llegar a un predecible final. La melodía fue un verdadero éxito, y, tras el paso de los años, Gwen aún afirma que escuchar Don't Speak no le es indiferente.

MERCEDES SOSA - ALFONSINA Y EL MAR

La canción, escrita por Ariel Ramírez, Félix Luna y Mercedes Sosa, narra la historia de la muerte de la poetisa Alfonsina Storni. El 23 de octubre de 1938, mientras se encontraba en Mar de Plata, la mujer decide quitarse la vida lanzándose desde una escollera a la Playa La Perla.

MECANO - CRUZ DE NAVAJAS

La canción habla sobre la infidelidad. Cuenta la historia de una pareja que había caído en la monotonía, el descuido y la falta de atención del uno por el otro. Ambos tenían la necesidad de llenar esos vacíos emocionales y su soledad así que salen en búsqueda de nuevas sensaciones. Mario encuentra a su esposa María infraganti mientras lo engañaba y el amante le da una apuñalada en el pecho matándolo instantáneamente. La mujer miente sobre la muerte de su esposo alegando que fue asaltado por dos drogadictos y estos le quitaron la vida.

PURPLE HAZE - JIMI HENDRIX

Otro miembro del "club de los 27", quien además fue portador de una de las guitarras legendarias del rock. En este caso se trata de una canción a la que se le ha atribuido un simple viaje con LSD, sin embargo, Hendrix se inspiró en una historia real, de la cual leyó la noticia en un periódico. La nota era acerca de una mesera obsesionada con un cliente regular al cual le puso LSD en su café sin que éste supiera, luego lo llevó a su apartamento y lo mantuvo cautivo durante días. ¿Ahora el "Help me!" tiene mucho mayor sentido ¿no?



DISEÑO ADRIANA HAM

JUEVES - LA OREJA DE VAN GOGH

11 de marzo del 2004. No eran ni las ocho de la mañana cuando una serie de ataques terroristas en trenes de Madrid se cobraron las vidas de 193 personas. La letra de la canción de la Oreja de Van Gogh con la que se homenajeó a las víctimas está basada en un diario escrito por una joven que viajaba todos los días en tren y que se enamoró de un pasajero. El desenlace de la historia quedó inconcluso un jueves, puesto que su protagonista pereció mientras escribía en su cuaderno. Los artistas donaron las ganancias de la canción a la Asociación 11-M Afectados del Terrorismo.

WAKE ME UP WHEN SEPTEMBER END - GREEN DAY

El título de la canción es una frase textual del cantante de la banda, Billie Joe Armstrong, cuando, a la edad de diez años, después de asistir al funeral de su padre (quien murió de cáncer), se encerró en su cuarto y le dijo a su madre: "Despiértame cuando septiembre termine", porque su mayor deseo era que aquel mes solo fuera un sueño. Los años pasaron, y, al convertirse en un cantante famoso, logró hacer de aquella frase que englobaba sentimientos tan intensos una canción que ha adquirido multiplicidad de interpretaciones con las cuales identificarse, y que, a su vez, fue catalogada como una de las mejores dentro de una lista realizada por la revista Rolling Stones.

TÉ PARA TRES - SODA STEREO

El músico argentino Gustavo Cerati basó la letra de esta canción en los acontecimientos vividos una tarde, mientras tomaba té con sus padres. Ese día, los tres tuvieron que abrir un sobre que informaba el diagnóstico de cáncer terminal de su progenitor y su inminente final. Tras lo vivido, decidió immortalizar en las estrofas de Té para tres aquel momento, con las tazas sobre el mantel y las lágrimas de su madre por la noticia, en una letra que no cuenta el suceso en concreto, pero sí los pormenores de la ambientación, como quién recuerda un hecho trascendente hasta su más mínimo detalle. La popular melodía se convirtió en una balada en un álbum cuyas canciones eran, en su mayoría, de rock.

VAN HALEN - JUMP

David Lee Roth la escribió tras ver un reporte en vivo en un noticiero, donde un hombre amenazaba con saltar a su muerte desde la Arco Towers de Los Angeles. Roth recuerda haber pensado "Salta" mientras el resto de los que vivían la escena intentaban convencer al hombre que no lo hiciera. Así nació el que posiblemente sea el mayor éxito de la banda y que ya no vas a escuchar igual nunca más.

WINGS FOR MARIE - TOOL

El nombre del álbum 10,000 Days de esta fantástica banda se desprende de una historia conmovedora y triste acerca de la madre de Maynard James Keenan, Judith Marie, quien sufrió un derrame cerebral en 1976 por el cual sufrió parálisis por 27 años. Así, esos 27 años son alrededor de 10,000 días; días que titularon el disco y que coinciden con el tiempo en que Marie se despidió de esta vida. Esta canción en particular despide a Marie, su última frase en la parte 1 dice: "Alright, now it's time for us to let you go."

BLONDIE - ONE WAY OR ANOTHER

Aunque no lo creas este movido y pegadizo éxito de Blondie lleva un significado bastante oscuro. Trata sobre la espeluznante experiencia de Debbie Harry, la cantante, que sufrió acoso por parte de un exnovio obsesivo. Si prestas atención la letra tiene varias líneas escalofrantes que hablan de seguir, observar y hasta catalogar las actividades de Debbie.



TEARS IN HEAVEN - ERIC CLAPTON

Eric Clapton escribió esta canción en memoria de su hijo de tres años, Conor Clapton, quien perdió la vida al caer de un edificio. Pese al difícil trauma, el artista decidió buscar en el dolor inspiración para poder dedicarle un adiós a su niño de la mejor manera que podía, que era a través de la música. Fue así como nació este clásico que a más de uno puede hacerle soltar una lágrima con sus emotivas palabras de despedida para un ser querido que ha partido.

CONCIERTO DE ARANJUEZ - JOAQUÍN RODRIGO

Si hay una pieza famosa de guitarra clásica es esta, y su historia no es menos cautivadora. El maestro Joaquín Rodrigo y su inseparable esposa Victoria Kamhi explican en el siguiente video lo que inspiró este concierto: la muerte de su hijo antes de nacer y el proceso difícil de recuperación de su pareja que estuvo en peligro de muerte. Recordemos que Joaquín Rodrigo es un admirable autor, reconocido mundialmente, quien además escribió su música en braille ya que perdió la vista por padecer, a muy temprana edad, difteria.

TORI AMOS - ME AND A GUN

Esta poderosa canción narra la desgarradora historia de que sufrió la cantante Tori Amos que fue violada (y amenazada con un cuchillo) en Los Angeles cuando tenía 21 años y salía de cantar en un bar. Logró escapar con vida y años más tarde, luego de ver la película *Thelma & Louise*, se vio reviviendo la terrible experiencia, esa misma noche, camino a un recital en Londres, escribió la canción en su mente y la interpretó a capela. La canción fue el primer sencillo de su primer disco de estudio.

Este es el dramático recuento que hace la propia Amos de esta vivencia:

"Nunca volveré a hablar sobre esto a este nivel, pero deja que te pregunte ¿por qué sobreviví esa noche, cuando otras mujeres no lo hicieron? ¿Cómo es que estoy viva hoy aquí para contarte esta historia, cuando él estaba listo para matarme? En la canción digo que éramos yo y una pistola, pero no era una pistola, era un cuchillo lo que él tenía. Y la idea era llevarme a casa de su amigo y cortarme y él me lo decía una y otra vez, por horas. Y si él no hubiese necesitado más drogas yo habría sido otro reporte en las noticias, donde ves a los padres llorando por sus hijas.

Yo estaba cantando himnos, como digo en la canción, porque él me lo ordenó. Yo canté para mantenerme viva. Aun así, sobreviví a la tortura que me dejó temerosa y paralizada por años. Eso fue lo que pasó esa noche, una mutilación, más que una violación por medio del sexo.

Yo realmente siento que fui psicológicamente mutilada esa noche y que ahora estoy comenzando a ordenar las piezas. Por medio del amor, no del odio. Y por medio de la música. Mi fuerza ha consistido en volver a abrirme al mundo, a la vida, y mi victoria es que, a pesar de todo, mantuve mi vulnerabilidad viva."

Hasta aquí, un breve recorrido a las tantas historias que inspiran a escribir tu canción favorita.

Toda obra tiene detrás una inspiración, un dolor, un hecho que se transforma y se convierte en canción. En fin, una genial forma de transformación de lo que viven sus autores.



EL ROMANCE DE LOS ERIZOS

Había una vez un erizo de tierra que conoció a un erizo de mar y hubo una atracción instantánea y una gran fascinación del uno por el otro.

Tenían muchas cosas en común, que les servía para convivir en armonía. Y a la misma vez tenían muchas diferencias, lo que volvía interesante la relación.

Como uno venía de la tierra y otro del mar, era notoria que pensaban muy diferente. Estas diferencias les servían para complementarse y otras veces para discutir.

En cuanto a las cosas que tenían en común, a veces les servían para pasar tiempo de calidad juntos.

A ambos les encantaba ver el atardecer y la puesta del sol en el mar y lo disfrutaban muchísimo. Y ambos tenían planes de formar una familia en un futuro.

Aunque también, otra cosa que tenían en común es que ambos tenían unas púas filosas en su cuerpo y una panza muy blandita. Lo que hacía necesario que aprendieran a ser cuidadosos para no herirse el uno al otro.

psicologoclinicodelasalud



81-1230-1021



LUIS GERARDO ANDRADE





Un día, el erizo de tierra decidió hacerle un pastel sorpresa al erizo de mar para mostrarle su afecto y se lo preparo en secreto. Y cuando lo termino, se dirigió hacia donde el erizo de mar estaba y lo encontró tumbado en el suelo leyendo un libro.

El erizo de tierra cree que leer tumbado en el suelo es de muy mal gusto porque le das la espalda a la gente. Así que se molestó y se acercó rápidamente para pedirle que por favor leyera de pie, para poder invitarle del pastel mientras lo ve de frente.

El erizo de tierra se acercó para decirle eso, pero como estaba molesto lo hizo muy rápido y sin darse cuenta, al acercarse, se enterró en su pancita blanda una de las púas del erizo de mar, que estaba tumbado leyendo un libro.

¿Tenías que estar tirado así? ¡Mira lo que me hiciste! ¡Me heriste! Detesto que leas tirado en el suelo. Yo solo venía a darte un pastel y mira lo que haces. De seguro lo planeaste para hacerme esto. Le grito el erizo de tierra al erizo de mar, reaccionando al dolor.

El erizo de mar escucho, y se volteo para ver lo que había pasado, y en el movimiento que hizo, vio el erizo de tierra y se quiso acercar un poco para verla mejor, y este movimiento hizo que ahora él le acercara otra púa a la panza blandita el erizo de tierra y se la enterró, sin haber querido que esto pasara

¡Me has hecho una segunda herida! ¡Lo que pasa es que no piensas en mí! ¡Ya me di cuenta de que solo quieres hacerme daño! ¡Eres malo! ¡Pero esto no se va a quedar así! ¡Me voy a vengar de lo que me hiciste!

En ese momento el erizo de tierra tomó una de sus púas y se la enterró a propósito en la panza blandita del erizo de mar. El cual se asustó por el dolor y se enfadó muchísimo por lo sucedido.

El erizo de mar dijo, ya fue suficiente. No me has hecho daño a propósito. Ya no quiero verte nunca más... y el erizo de mar se alejó, busco la playa, se metió entre las olas y se lo llevó el mar.

El erizo de mar se fue y jamás volvió a regresar. El erizo de tierra lo extraño mucho y espero su regreso, pero el erizo nunca más regreso. Y el erizo de tierra se arrepintió mucho por lo sucedido y deseó con todas sus fuerzas tener una segunda oportunidad para recuperar a su compañero.

Entonces se le ocurrió visitar al chaman de su pueblo para preguntarle si se podía hacer algo para recuperar a su amor. Y este le dijo que podía viajar en el tiempo, pero que no estaba listo para hacerlo aún, porque necesitaba aprender de lo ocurrido para que la historia no se repitiera.



Primero necesitas calmarte, y para esto te recomiendo visitar los campos de flores de lavanda. Visualiza el color Violeta. Percibe el aroma de las lavandas. El color y el aroma se llevarán y transmutarán todo enojo e ira en calma, después de eso ve a visitar al sabio del pueblo.

El erizo de tierra le hizo caso, encontró los campos de lavanda y perdió su vista en el color violeta. Disfrutó el aroma a flor lavanda. Y noto como su enojo se fue convirtiendo en tranquilidad. Después, pudo pensar con mayor tranquilidad y fue a visitar al sabio del pueblo.

El sabio ya lo estaba esperando, ya sabía que quería prepararse para viajar en el tiempo, pero no estas listo aún. Necesitas aprender a tomar acciones distintas y no reaccionar, porque si no, vas a repetir la historia y de nada habrá servido el viaje en el tiempo.

¿Qué puedo hacer diferente? ¿Que puedo pensar diferente para generar otros resultados? No quiero volver a hacer que mi compañero erizo de mar se aleje de mi otra vez.

El sabio le respondió... Recuerdas la primera herida? Él no te la hizo, te la hiciste tú con su púa. Trata de comprender y aceptar que el erizo de mar tiene derecho a leer tumbado en el suelo, aunque a ti no te guste. respétale ese derecho y trata de acercarte con cuidado, dejándolo ser como es y leer como a él le gusta. Así no te vas a herir de nuevo con su púa.

Si él se acerca a ti, y te entierra en una púa. Expresa tu dolor, pero recuerda que él solo quería acercarse para compartir algo contigo. No lo hizo para hacerte daño. No lo hizo con mala intención. No lo hizo para molestarte, el solamente quería compartirte algo y te hirió involuntariamente. A pesar del dolor, dile que lo entiendes y que no se preocupe, que sabes que no lo hizo intencionalmente, sonríele y compréndelo. Y solo pídele que a la próxima no se acerque a ti de esa manera. Ayúdale a aprender por las buenas. Seguramente a la próxima lo recordará y lo hará mejor.

Y a pesar de las ganas de vengarte y atacarle para que sienta el dolor que tu sentiste, recuerda que es una persona que aprecias y valoras en tu vida y que quieres estar bien con él. Mejor ve a los campos de lavanda para calmarte y después regresa para platicar las cosas con él.

El erizo de tierra anotó todas las respuestas y el sabio le dijo que cuando termine de memorizarlas y repetirlas muchas veces, fuera a ver al científico del pueblo.

Cuando llegó con el científico, le dijo que si lo podía ayudar a regresar en el tiempo. ¡por supuesto! Dijo el científico. No hay nada que la ciencia no pueda. Entra a mi máquina del tiempo. ¿A dónde y cuando quieres ir?

A unos momentos antes de mi pelea con el erizo de mar. Respondió...

Muy bien, dijo el científico, siéntate en la máquina y cierra los ojos y cuenta del 10 al 0 en reversa.



El erizo, se sentó en la máquina, cerro los ojos, contó hacia atrás. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1... y 0. Abrió los ojos y efectivamente estaba otra vez unos momentos antes de la pelea.

Fue a su casa e hizo de nuevo el pastel sorpresa. Se acercó al erizo de mar. Y lo vio leyendo tumbado en el suelo. Lo cual le molestó muchísimo porque le parece de mal gusto, pero decidió aceptarlo, respetarlo y dejarlo ser, y se acercó al el con mucha calma y delicadeza.

Esta vez no se auto enterró ninguna púa. Y empezó todo mejor.

Pero el erizo de mar, al percatarse, se acercó a saludar y sin darse cuenta le enterró una púa al erizo de tierra en su pancita blanda y le dolió mucho.

El erizo de tierra gritó del dolor, y el erizo de mar se asustó. El erizo de tierra recordando las palabras del sabio, está vez le dijo algo diferente. Hizo una acción diferente y decidió decirle:

Si me dolió, pero entiendo que no te acercaste a mí con esa intención. Tú me quieres mucho y a veces me entierras púas sin querer hacerlo. Yo sé que no eres malo, que no lo planeas así, y que tu solo querías acercarte a mí, aunque me hayas herido involuntariamente. Yo te entiendo y te perdono, solo por favor trata de no volverte a acercarme a mí de esa manera. ¿Te puedes acercarme a mí de otras maneras en el futuro?

¡Claro que sí! Gracias por enseñarme. Eres el mejor. Tendré más cuidado a la próxima.

En ese momento, el dolor de la púa enterrada hizo que el erizo de tierra hizo que tuviera pensamientos negativos y de venganza. Pero el erizo de tierra se detuvo y no se dejó llevar. Esta vez cerro los ojos y visualizo los campos de lavanda y su aroma en su mente, y el color Violeta le ayudó a transmutar su enojo en calma una vez más.

Ya en calma. El erizo de tierra le dijo al erizo de mar que mejor se fueran para otro lado para hacer juntos otra actividad. Y lo invito a su casa para comer el pastel que le había preparado.

La pasaron muy bien. Terminó el día bien.

Tiempo después se casaron, aprendieron que convivir. El erizo de tierra le enseñó al erizo de mar todo lo que había aprendido del futuro que nunca pasó, del chaman, del sabio y del científico. Y ambos perfeccionaron sus enseñanzas.

Con esto formaron una familia y vivieron felices por el resto de sus vidas.

Vende en línea sin preocupaciones.

Publica tus productos. Las entregas a domicilio, fotografías y publicidad van por nuestra cuenta.



Ingresa a <https://storefront.mx/mitienda>



StoreFront.mx



Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuاريو.com