

HERRERIA

De Obra y Artística

15-3730-5353 - 691*1604 - Mariano

Corralón Sarmiento S.R.L.

VENTA DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

ALQUILER DE MÁQUINAS VIALES
OBRAS VIALES Y MOVIMIENTO DE TIERRA

Av. Sarmiento 2400 Tel. 4465-2070
1663 - San Miguel Pcia. Bs. As.



EL ESPEJO MAGICO

BOLETÍN DE DIFUSIÓN DE DISCIPLINAS ORIENTALES
PROPIETARIO: JORGE HUMBERTO UZ (CUIL 20-16723109-9) - DIRECTOR: JORGE H. UZ

ESCUELA DE
DISCIPLINAS ORIENTALES

YAMABUSHI

PER. JUR. MAT. 33071

DISCIPLINAS

NINPO ZEN
TAI CHI CHUAN
HATHA YOGA
KEMPO INDÚ
MANTRA YOGA
ARQUERÍA ZEN
ESPADA SAMURAI
BOXEO TAILANDES
DIGITOPUNTURA
REFLEXOLOGÍA
ZA ZEN
TENSEGRIDAD
INSTRUCTORADO DE YOGA
INSTRUCTORADO DE TAI CHI
FORMACIÓN MUSICAL

NUESTRAS SEDES

SAN MIGUEL I
EL MAESTRO 2530

SAN MIGUEL II
PELUFFO 1450

MUÑIZ
ALBERDI 1510

MORÓN
SUCRE 1199

BELLA VISTA
SANTA FE 1425

VILLA DE MAYO
PEDRO UREÑA 2474

ITUZAINGÓ
MARTIN RODRIGUEZ 3535

4664.1863

TAI CHI CHUAN

Quando las formas desaparecen, el alma se une al alma del universo a través del aire.

El movimiento lento nos recuerda a una nube que vaga suavemente por el cielo, sin más apuro que moverse en armonía. Mientras se mueve lentamente hacia la nada, cambia su forma, se arma y se desarma, se une y se separa, hasta que un día se llena de chi y cae en forma de lluvia nuevamente hacia su origen.

Nada la perturba, nada le impide cumplir su destino. Inmutable, sin tristeza ni alegría. El Tai Chi nos recuerda a la nube, que a medida que viaja por el tiempo cambia, se nutre y vuelve al origen.



FARMACIA PINTAR

OBRAS SOCIALES
RECETAS MAGISTRALES

Av. Sarmiento 2393
San Miguel - Tel. 4455-5502



Estudio de Danzas y Ballet

SE DICTAN CLASES DE:

TAP - DANZA CONTEMPORANEA - BALLET - ARABE - ESPAÑOL - JAZZ DANCE

Clases para Niños y Adultos todos los niveles

INICIACIÓN A LA DANZA

(nenas de 3 a 5 años)

CEL: 15.4915.4008

INFORMES: Peluffo 1468 (ex Fraga) - San Miguel TE: 4664.7182

Atención Psicológica

en Peluffo 1450- San Miguel

Tel: 15-3103-4036

LIBRERIA MAXIKIOSCO "LOS HERMANOS"

Golosinas - Galletitas - Despensa
Juguetes - Art. de Librería
Diarios - Revistas

4455 - 7038

Av. Sarmiento 2594 - San Miguel

INSTRUCTORADO DE TAI CHI CHUAN

-FORMAS ANTIGUAS-

INFORMES AL:
4664-1863

PANADERÍA VEANCO

Av. Pte Sarmiento 2402

CELULAR: 15-3774-4116

J.D.L. Construcciones
Instalaciones y Planos para Gas Natural.
PROYECTOS PARA REDES
Instalaciones de Agua en Termofusión
SERVICE EN ARTEFACTOS A GAS.
Zuñivía 4169 (J.C. Paz)
02320-443477

SE APLICAN
INYECCIONES
EL MAESTRO 2530
Barrio Sarmiento
San Miguel

CURSO DE COCINA NATURISTA

En la Escuela Yamabushi
Sede Peluffo 1450

San Miguel

Son dos clases mensuales
Consulte al 4664-1863

“ABIERTA LA INSCRIPCIÓN AL CURSO DE DIGITOPUNTURA NIVEL I LOS INTERESADOS LLAMAR AL 4664-1863”

C/C CENTRO INTEGRAL DE COPIADO
FOTOCOPIAS - DUPLICACION
IMPRESIONES en SISTEMA OFFSET
COMPOSICION LASER - LIBRERIA COMERCIAL
FORMULARIOS del AUTOMOTOR
Av. Perón 608 - Muñiz - 4664-7741

LA ESCUELA YAMABUSHI LE OFRECE:

TERAPIA INDIVIDUAL - PSICOANÁLISIS

atención de adicciones - familiares de adictos - violencia familiar
mujeres y hombres que aman demasiado - fobias - pánico - trastornos de la alimentación



4667.1172 - 15.3103.4036 - Turnos e informes (de 14hs a 21hs)

MAS INFORMACIÓN EN NUESTRA PÁGINA

La respiración

Dominar la respiración implica mucho tiempo de práctica. Naturalmente nacemos con la respiración adecuada, por nariz e inflando el vientre, sin forzar la musculatura del pecho ni tensionando los pulmones.

A medida que crecemos vamos perdiendo esa facultad de respirar correctamente y terminamos en la vejez respirando solo con una pequeña porción de la zona alta de los pulmones.

La correcta respiración debe ser por nariz en todo momento, tanto en la inspiración como en la espiración. Se debe llevar la intención de llevar el aire bien abajo, a cuatro dedos por debajo de la línea del ombligo.

La respiración debe ser profunda y lenta y entonces provocaremos una oxigenación correcta. Cuando el cuerpo está correctamente oxigenado no hay calambres durante la práctica física, no baja la presión y se activa el sistema de termorregulación del cuerpo, por medio del cual mantenemos su temperatura ideal, sea en verano o invierno.

La correcta respiración produce un estado de ánimo óptimo y equilibra las emociones, permitiendo pensar correctamente ante cualquier episodio eventual.

La práctica del **Ninpo Zen** está basada en técnicas de Pranayama y respiraciones **Chi Kung**.

AUTOSERVICIO MARTÍN

LAS MALVINAS 4410

ART. LIMPIEZA CARNICERÍA

ART. PERFUMERÍA LÁCTEOS

FIAMBRERÍA COSMÉTICA

100% ARGENTINO

«EMPANADAS SALTEÑAS
NATURISTAS»

-CON SEITÁN-

VENTA X DOCENA AL 4664-1863

LLAME UNOS DÍAS ANTES DEL
EVENTO

El Buda de Kamakura – continuación

Lugar elegido, en la zona oeste de la ciudad, también guardaba relación con la doctrina de la secta Jōdō, pues sus seguidores creen que el paraíso de la Tierra Pura se encuentra en algún lugar hacia el oeste.

Esta primera versión del Gran Buda de Kamakura estaba realizada en madera, pero tan sólo cuatro años después, tanto estatua como edificio fueron destruidos por una gran tormenta. Sería entonces cuando empezase a construirse la que podemos contemplar hoy, hecha de bronce, terminada en 1252. No sabemos la autoría del diseño original, pero sí que el maestro fundidor fue Tanji Hisa-tomo. Posteriormente, en 1369 y 1494, primero una gran tormenta y después un terremoto y el consiguiente tsunami, volverían a destruir el edificio, de unos 40 metros de altura, con lo que finalmente se optó por mantenerla al aire libre. En los siglos posteriores la figura se vio muy deteriorada por el paso del tiempo y el descuido, sobre todo porque Kamakura había dejado de ser la sede del gobierno hacía tiempo, hasta que en 1712 un monje llamado Yūten se embarcó en una nueva colecta para poder financiar su restauración y mantenimiento; la idea inicial incluía la construcción, nuevamente, de un edificio donde alojarla pero, por falta de financiación esto no pudo llevarse a cabo y, una vez más, la estatua permaneció al aire libre. Otras pequeñas restauraciones se han llevado a cabo desde entonces, como tras el gran terremoto de Kantō en 1923 o de forma preventiva para reforzar la estructura de cara a posibles terremotos futuros, en 1960.

El Daibutsu (Gran Buda) tiene una altura total de 13'3m. contando la base y de 11'3m. sin ella, y un peso de 121 toneladas. El grosor varía dependiendo de la zona, pero va de los 3cm. a los 12cm. en las partes más gruesas. Hoy día, la figura presenta una característica pátina de color verde negruzco y se mantiene en buen estado; el Gran Buda de Kamakura se ha convertido, además, en una de las estampas más emblemáticas y reconocibles de Japón en todo el mundo.

FRASE DEL MES

«No tendrás una segunda oportunidad de dar una primera impresión.»

EL NINPO ZEN - UN ARTE MARCIAL DE ALTO RENDIMIENTO

El Ninpo Zen, nacido en el año 2005, tiene cuatro aspectos fundamentales que brindar a sus practicantes:

Mantener el cuerpo y la mente sanos.

Preparar al practicante para resolver situaciones en lapsos relativamente menos extensos del que lo haría cualquier persona.

Otorgar al practicante seguridad, energía interna y fortaleza espiritual para comportarse como un guerrero en cualquier momento de la vida. Sea en caso de paz o en caso de guerra.

Transmitir técnicas muy antiguas y elaboradas de combate cuerpo a cuerpo, en grupo o en solitario, con y sin armas.

Estos cuatro aspectos generan un alto rendimiento en los aspectos físico, mental y energético del practicante de Ninpo Zen.

Para comenzar la práctica, pedir entrevista con *Genbu* al 4664-1863

KEMPO INDÚ

Nuestra Escuela es heredera del Kempo Indú, un arte marcial con basamento chino y respiración de la India.

Este estilo estuvo mucho tiempo guardado en nuestro interior y sólo se practicaba ocasionalmente entre un grupo avanzado de alumnos. Hoy decidimos volver a entregarlo para todos los alumnos que quieran aprender este hermoso arte marcial filosófico.

En esta práctica compartiremos el Arahat Tibetano, Chuan Shu, Tai Kyo Ku Ken, Shi Tao Kung y Wu Hsing Chuan (cinco animales)

Por ahora los horarios disponibles serán los días miércoles de 16.30 a 17.30 hs. en la sede de Alberdi 1510 – Muñiz.

Más adelante iremos incorporando nuevos horarios.

Interesados acercarse 10 minutos antes de la clase

HAGAKURE (HOJAS OCULTAS) Capítulo 11

LA VÍA DEL SAMURAI

EL SEÑOR SANENORI DECÍA: "EN EL SENO DE UN ESPÍRITU EN DONDE LA PERVERSIDAD NO ENCUENTRA SU LUGAR, ESTÁ LA VÍA". SI ESTO ES VERDAD, LA VÍA ES UNA. PERO NADIE PUEDE COMPRENDER ESTA EVIDENCIA EN EL PRIMER INTENTO.

LA PUREZA NO SE CONSIGUE SIN ESFUERZO.

EL CARÁCTER CHINO GEN PUEDE LEERSE EN JAPONÉS MABOROSHI Y SIGNIFICA "ILUSIÓN".

EN JAPONÉS, LOS MAGOS INDIOS SE LLAMAN GEN SHU SUSHI O "ILUSIONISTAS".

LOS SERES HUMANOS SON MARIONETAS AQUÍ ABAJO. ES POR ELLO QUE SE UTILIZA EL CARÁCTER GEN PARA SUGERIR LA ILUSIÓN DEL LIBRE ARBITRIO.

ABOMINAR DEL MAL Y CONDUCIR SU VIDA CON RECTITUD SE VUELVE EXTREMADAMENTE DIFÍCIL. ELLO ES BASTANTE SORPRENDEnte PERO MUCHOS ERRORES TIENEN POR ORIGEN LA CREENCIA DE QUE ES ESENCIAL SER EstrictAMENTE LÓGICO Y COLOCAR LA RECTITUD POR ENCIMA DE CUALQUIER OTRA COSA. EXISTE UNA VÍA MÁS ELEVADA QUE LA RECTITUD, PERO SU DESCUBRIMIENTO NO ES UNA COSA FÁCIL E IMPONE UNA PROFUNDA SABIDURÍA. COMPARADOS CON ESTA VÍA, LOS PRINCIPIOS LÓGICOS SON INSIGNIFICANTE, EN EFECTO. AUNQUE PARA EL QUE NO TENGA LA EXPERIENCIA DE ELLA O NO LA CONOZCA, EXISTE UNA MANERA DE DESCUBRIR

LA VERDAD, INCLUSO SI UNO NO HA SABIDO DISCERNIRLA SOLO. ESTA VÍA CONSISTE EN HABLAR CON OTROS. OCURRE A MENUDO QUE UNA PERSONA, AUNQUE IMPERFECTA, PUEDE DAR CONSEJOS JUICIOSOS A OTRA, PORQUE ELLA PUEDE DOMINAR LA SITUACIÓN EXTERIOR, DEL MISMO QUE EL QUE, EN EL JUEGO DE GO, TIENE "LA VENTAJA DE SER ESPECTADOR". SE DICE QUE ES IGUALMENTE POSIBLE DISCERNIR SUS FALTAS POR LA "MIRADA EN UNO MISMO" Y POR LA MEDITACIÓN, PERO TAMBIÉN EN ESTE CASO EL RESULTADO ES IGUALMENTE MEJOR CUANDO UNO HABLA CON OTROS. LA RAZÓN DE ESTO ES QUE SE PUEDE SUPERAR SU PROPIA FACULTAD DE DISCERNIMIENTO SI UNO APRENDE A ESCUCHAR CON PROVECHO A LOS DEMÁS Y LEER LIBROS.

UNO SIEMPRE SE ENRIQUECE DE LA SABIDURÍA DE LOS ANTIGUOS.

**ARTICULOS DE LIMPIEZA
PRODUCTOS PARA PISCINAS**

LIM-PIO-LIN

4667-3149 / 4451-3486

Nextel: 173431

Av. Peron 802 y San José – Muñiz

Lim-pio-lin@hotmail.com.ar

AJO NEGRO

10 veces más aminoácidos

10 veces más alicina

Sólo 3% del olor a ajo

DISPONIBLE EN
ESCUELA YAMABUSHI

4664-1863

MASAJES TERAPÉUTICOS

ESCUELA YAMABUSHI



TECNICAS OCCIDENTALES: *MASAJE RELAJANTE - DESCONTRACTURANTE - MOXAS -*

MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACIÓN ASISTIDA

TECNICAS ORIENTALES: *DIGITOPUNTURA - THAIANDES - TUEI NA - SHIATZU - REFLEXOLOGIA - SHIN KI DO (REIKI) -*

.....
 AMBIENTE CLIMATIZADO - DISPONIBILIDAD HORARIA

PELUFFO (EX FRAGA) 1450 (SAN MIGUEL) - SANTA FÉ 1425 (BELLA VISTA) - ALBERDI 1510 (MUÑIZ)

LUNES A SÁBADOS DE 08HS A 20 HS | CONSULTAS Y TURNOS: 4664.1863

GENERAL DON JOSE DE SAN MARTÍN

San Martín tenía fama de ser tan estricto como comprensivo con sus filas. Se cuenta que una vez un soldado le espetó: “Mi general, necesito hablar con Don José de San Martín”. “Aquí me tienes” le contestó él. Pero el subordinado agregó: “No con el general, sino con el señor” “¿En que puedo ayudarte?” preguntó el señor San Martín. “Anoche -comenzó a explicar el joven- perdí en el juego dos mil reales que eran propiedad del batallón. Le ruego que tenga compasión de mí”. Al escuchar esto, Don José se dirigió al cajón de su mesa, sacó el dinero mencionado y se lo entregó al soldado diciéndole: “Pague lo que debe usted a la caja del batallón y guarde en secreto lo que José de San Martín acaba de hacer. Tenga por cierto que si el general San Martín se entera, le manda a fusilar”

Una historia corta, pero que me pareció, valía la pena publicar. Y recuerden que no se deben mezclar el deber con el placer y la amistad.

IMPORTANTE: *Para recibir el ESPEJO vía e-mail, por favor envíanos un mail a escuelayamabushi@hotmail.com*

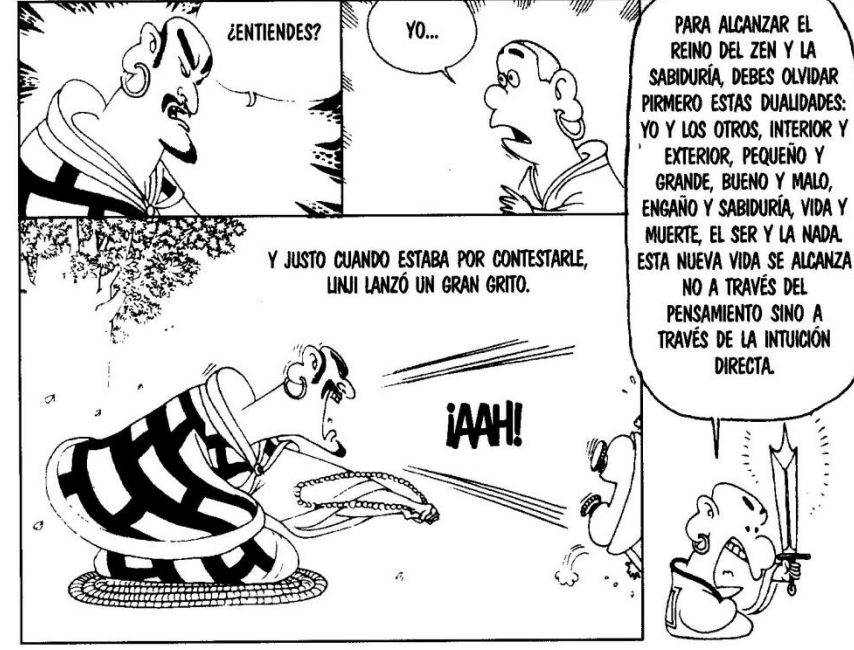
SEDE SAN MIGUEL I	El Maestro 2530 Barrio Sarmiento 4465-3855
NINPO ZEN PARA NIÑOS:	Lunes y Jueves 19 hs
YOGA:	Miércoles 9 y 17 hs. Viernes 17 hs. Sábados 9 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes y Jueves 18 hs.

SEDE SAN MIGUEL II	Peluffo 1450 4664-1863
YOGA:	Lunes 8.30, 14.30, 19 y 20 hs. Martes 9, 10, 14, 16 y 19 hs. Miércoles 9, 18 y 20 hs. Jueves 8.30, 14.30, 16, 19 y 20 hs. Viernes 8, 9, 16, 18 y 19 hs. - Sábados 9 hs.
TAI CHI CHUAN:	Lunes 10 y 16 hs. - Martes 15 hs. Miércoles 10 y 19 hs. - Jueves 10 hs. - Viernes 20 hs.
NINPO ZEN:	Lunes y Jueves 14.30 hs. Miércoles y Viernes 19.30 hs.

VILLA DE MAYO	Pedro Ureña 2474 4664-1863
YOGA:	Martes y Viernes 8 y 10 hs.

SUBSEDE 'ESTÉTICA GRACIELA VELARDEZ'	Muñoz 1281 San Miguel 4664-1863
YOGA:	Martes y Jueves 9.30 y 16 hs.

SEDE ITUZAINGÓ	Martín Rodríguez 3535 4664-1863
TAI CHI CHUAN:	Lunes y Jueves 18 y 19 hs. Martes y Viernes 19 hs.
YOGA:	Lunes y Jueves 14 Hs.



CASA DE COMIDAS YAMABUSHI



COMIDAS NATURISTAS Y ORIENTALES

ALMUERZOS, CENAS Y ENTREGAS A DOMICILIO

- todos los viernes pizza libre -

¡ORGANICE SUS EVENTOS EN NUESTRA CASA!

EVENTOS ESPECIALES PARA GRUPOS

CONSULTAR POR PRECIOS

HORARIOS: Lunes a Sabados de 11.30 A 14 Hs. | Viernes y sábados de 19 a 23 Hs.

UN AMBIENTE PROPICIO PARA ALMOZAR O CENAR EN ARMONÍA, LEJOS DEL RUIDO, PERO CERCA DE SU CASA...

Peluffo 1450 (ex Fraga) – casi Belgrano – 4664-9656

Tempura

El **tempura** o **tenpura** se refiere a la fritura rápida japonesa, en especial a los mariscos y verduras. Cada trozo de comida debe tener el tamaño de un bocado y se fríe en aceite a 180 °C tan solo durante dos o tres minutos. En restaurantes elegantes se utiliza aceite de sésamo o una mezcla de este aceite con otros. Antes de llevarse el trozo a la boca suele mojarse en una salsa (Tentsuyu) hecha a base de caldo, salsa de soja y sake dulce al que se le agrega ralladura de jengibre, ralladura de rábano y especias. El origen de la palabra «tempura» es latino, muy probablemente del portugués «tempero» (en español, «condimento»). Los misioneros jesuitas portugueses, particularmente activos en Nagasaki introdujeron la costumbre de tomar pescados y verdura en los tiempos de «vigilia», llamados en latín «tempora ad quadragesimæ» («tiempos hacia la cuaresma») del año litúrgico católico. A pesar de la expulsión de los misioneros y de todos los extranjeros de Japón, persistió la costumbre y la denominación. Sin embargo, algunos chefs japoneses remontan el origen del tempura a la llegada de Marco Polo a China. Según esta opinión hasta entonces los alimentos fritos (no salteados) no eran frecuentes en la cocina china y nipona porque el aceite comestible era muy costoso. La preparación de frituras rápidas merced al uso de determinados alimentos y cortes facilitó el origen del conjunto de platos conocido como «tempura»

SEDE MUÑIZ I	Alberdi 1510 Esq. M. Irigoyen 4664-1863
NINPO ZEN:	Lunes 21 hs. - Martes 9 y 19.30 hs. - Miércoles 14.15 y 21 hs. Jueves 21 hs. - Viernes 9, 14.15 y 19.30 hs. - Sábados 16 hs.
NINPO ZEN p/ NIÑOS:	Martes y Viernes 17.30 hs.
IAI DO:	Sábado 14/12 9 hs.
ZA ZEN:	Sábado 07/12 10 hs.
YOGA:	Lunes 8, 9, 14, 16, 18 y 20 hs. Sábados 9 hs. Martes 8, 9, 14, 15, 20 y 21 hs. Miércoles 8, 9, 10.30, 19 y 20 hs. Jueves 8, 9, 14, 16, 18, 20 y 21 hs. Viernes 8, 9, 10.30, 15, 20 y 21 hs.
TAI CHI CHUAN:	Lunes 8, 10.30, 15 y 19 hs. Martes 10.30, 16 y 18.30 hs. Miércoles 17 hs. Jueves 8, 10.30, 15 y 19 hs. Viernes 16 y 18.30 hs. Sábados 14.30 hs.
MANTRA YOGA:	Sábado 21/12 10.30 hs.
KEMPO INDÚ	Miércoles 16.30 hs.
Consultar por Clases de: MUAY THAI, KYUDO, IAI DO y ZA ZEN al 4664-1863.	
SEDE FARIAS	Farías 711 - Muñiz 4664-1863
YOGA:	Martes 17 Hs. - Miércoles 10 y 19 Hs. - Viernes 10, 17 y 19 Hs.
SEDE BELLA VISTA	Santa Fe 1425 (casi Richieri) 4664-1863
YOGA:	Lunes 8.30 hs. Martes 8, 15.30 y 19 hs. Miércoles 8.30 hs. Jueves 8.30 y 15.30 hs. Viernes 8.30 y 19 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes y Jueves 9.30 hs Martes y Viernes 17 hs.
NINPO ZEN:	Martes y Viernes 19 hs.
NINPO ZEN PARA NIÑOS:	Martes y Viernes 18 hs.
SEDE MORÓN	Sucre 1199 (Morón Sur) 4627-1057 / 15-5405-2572
NINPO ZEN:	Martes y Viernes 19 hs.
TAI CHI CHUAN:	Martes y Viernes 18 hs.
ZA ZEN:	1er Martes de cada mes 18 hs..

FERIA AMERICANA EN EL CORREDOR

ROPA USADA – SAHUMERIOS – LIBROS USADOS – PRODUCTOS DE ALMACÉN INTEGRAL – PANADERÍA INTEGRAL VERDULERÍA – COSAS USADAS EN BUEN ESTADO – BEBIDAS COMIDAS CASERAS (EMPANADAS – PIZZA – PASTELITOS – PAPAS FRITAS)

BONSAI – AROMÁTICAS – MIEL PURA

HORARIO: DESDE LAS 8 HASTA LAS 18 HS.

LUGAR: DONDE COMIENZA EL CORREDOR AERÓBICO – A DOS CUADRAS DE LA ESTACIÓN MUÑIZ

FECHAS: DOMINGOS 8 y 22 DE DICIEMBRE



www.bodegamundonuevo.com



MUNDO NEON

ventasmundoneongmail@gmail.com

Tel: (011)4451-41110-Nextel 627*4185

MANTRA YOGA

ESTAMOS FORMANDO UN GRUPO PARA TRABAJAR CON MANTRAS Y KIRTANS ACOMPAÑADOS POR INSTRUMENTOS. NOS JUNTAREMOS UNA VEZ AL MES

EN ALBERDI 1510 - MUÑIZ

EN ALBERDI 1510 - MUÑIZ

LOS INTERESADOS DEBEN LLAMAR AL 4664-1863

SHIGUE - IDIOMA Y CULTURA

idiomas: japones / ingles - danzas japonesas - yoga - taller de origami - furoshiki (arte de envoltorio con telas) - origata wrapping (arte de envoltorio con papel) - shodo (caligrafía japonesa) kitsuke (arte de vestir kimonos) - caricatura manga y comics - dibujo y pintura - decoración con globos

Fleming 1654 (e/ Fraga y Farias) S. Miguel - Facebook: Shigue
Tel.: 4664-9982 / 4664-7620 - Cel.: 15-3893-5738 / 15-6640-5824
Email: shigue114@gmail.com | Web: www.shigue.com.ar

JUNIO: Comienzo del taller de SUMI-E