



# EL ESPEJO MÁGICO

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  
YOGA SOLAR  
ARQUERIA 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 I  
ALBERDI 1510  
MUÑIZ II  
D'ELLIA 456  
MORÓN  
SUCRE 1199  
JOSÉ C. PAZ  
PAUNERO 3973  
BELLA VISTA  
SANTA FE 1425  
VILLA DE MAYO  
ARQUIMEDES 2648  
MORENO - TRUJUY  
VUCETICH 7580

4664.1863

## LA PURIFICACIÓN DEL PENSAMIENTO

La regla máxima de purificación mental, verdaderamente específica contra errores e intransigencias, es el Silencio.

El silencio limpia el alma y educa el sentido de la verdad. Nada puede lograr tanta tranquilidad espiritual como el permanecer callado y rodeado de silencio.

Si se os pregunta: ¿Qué es el silencio?, responded: la primera piedra del templo de la sabiduría. Esta sentencia pitagórica explica porque los maestros inducen a los iniciados a permanecer largas jornadas en silencio para lograr "oir".

En una inscripción de un templo indio, hállase un dibujo de tres figuras de monos, uno de los cuales se tapa los oídos, otro los ojos y otro la boca. Se lee en ella: "No oigas, no veas, no digas el mal". Es la síntesis de la sabia enseñanza oculta de no cultivar malos pensamientos ni propagarlos. Es el inestimable consejo de acostumbrarse a "ver el lado bueno de las cosas".

ESCUELA YAMABUSHI

HUEVOS DE CODORNIZ  
ADQUIÉRALOS EN

ESCUELA YAMABUSHI



Alberdi 1510 - Muñiz  
Peluffo 1450 - San Miguel

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.

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

PROFESORA NACIONAL  
DE PIANO

CLASES INDIVIDUALES  
Y GRUPALES

COMUNICARSE AL:  
4664-7594 Sra. ELBA

LIBRERIA MAXIKIOSCO  
"LOS HERMANOS"

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

4455 - 7038

Av. Sarmiento 2594 San Miguel

"LA ALBAHACA"  
Curso de Cocina Naturista

SEDE FENIX DORADO

Peluffo (ex Fraga) 1450

San Miguel  
Laura 4451 - 1043  
15 - 3049 - 4497

**J.D.L.** Construcciones

Instalaciones y Planos para Gas  
Natural.

PROYECTOS PARA REDES  
Instalaciones de Agua en

Termofusión

SERVICE EN ARTEFACTOS A GAS.  
Zuviría 4169 (J.C. Paz)

02320-443477



SE APLICAN

INYECCIONES

EL MAESTRO 2530

Barrio Sarmiento

San Miguel

"KOPIONES"

IMPRESOS EN GRAL.

Fotocopias

Cuil - Negativa - Curriculum

Letonia 4365

Tel.: 4455-4091

**LILIANA FONTELA**

PSICÓLOGA GRAFOANALISTA

- Atención en Crisis de Pánico  
- Tratamientos para el dolor  
- "E.M.D.R"

CONSULTAS:  
4668 - 2603



CENTRO INTEGRAL  
DE COPIADO

FOTOCOPIAS - DUPLICACION  
IMPRESIONES en SISTEMA OFFSET  
COMPOSICION LASER - LIBRERIA COMERCIAL  
FORMULARIOS del AUTOMOTOR

Av. Perón 608 - Muñiz - 4664-7741

# MASAJES TERAPÉUTICOS

## ESCUELA YAMABUSHI



**TECNICAS OCCIDENTALES:** *MASAJE RELAJANTE - DESCONTRACTURANTE - DESESTRESANTE - DRENAJE LINFÁTICO - PIEDRAS CALIENTES - MOVILIDAD ARTICULAR - ELONGACIÓN ASISTIDA*

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

.....  
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: 15.3644.8616 (MONICA)

### Día del agradecimiento y la compasión

La verdadera compasión sobreviene luego del verdadero agradecimiento. Esto no es una cosa que pueda lograrse de un día para otro. Se necesita práctica y cambio paulatino de conciencia. Nosotros hemos decidido comenzar por la práctica.

Por ello vamos a implementar un día a la semana para hacer este trabajo.

El día del agradecimiento y la compasión será el día lunes de cada semana.

Intentaremos, de esta manera, comenzar la semana con otra visión y una mente más dispuesta para lograr vivir en paz.

Tal vez logremos acostarnos el lunes por la noche y sentir verdaderamente un cambio.

Comparta, a partir de este mes de Mayo y para siempre los lunes de Agradecimiento y Compasión.

### LA ESCUELA YAMABUSHI LE OFRECE:

#### GRUPOS TERAPÉUTICOS



*atención de adicciones - familiares de adictos - violencia familiar  
mujeres y hombres que aman demasiado - expresión corporal - psicodrama - grupos de adolescentes*

Terapia Individual - Psicoanálisis

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

MAS INFORMACIÓN EN NUESTRA PÁGINA

Lo que sucede cuando acabas de beber una lata de gaseosa cola

#### Primeros 10 minutos:

10 cucharadas té de azúcar golpean tu cuerpo, 100% del total recomendado diariamente. No vomitas inmediatamente por el dulce extremo, porque el ácido fosfórico corta el gusto.

#### 20 minutos:

El nivel de azúcar en la sangre explota, provocando un chorro de insulina. El hígado responde transformando todo el azúcar que recibe en grasa, (es mucho para este momento en particular).

#### 40 minutos:

La absorción de cafeína está completa. Tus pupilas se dilatan, la presión sanguínea sube, el hígado responde bombeando más azúcar en la corriente sanguínea. Los receptores de adenosina en el cerebro son bloqueados para evitar mareos.

#### 45 minutos:

El cuerpo aumenta la producción de dopamina, estimulando los centros de placer del cuerpo. (Físicamente, funciona como con la heroína.)

#### 50 minutos:

El ácido fosfórico empuja calcio, magnesio y zinc para el intestino grueso, aumentando el metabolismo. Las altas dosis de azúcar y otros edulcorantes aumentan la excreción de calcio en la orina, o sea, está orinando sus huesos, una de las causas de la OSTEOPOROSIS.

#### 60 minutos:

Las propiedades diuréticas de la cafeína entran en acción. Orinas. Ahora está garantizado que eliminarás más calcio, magnesio y zinc, de los cuales tus huesos necesitarían. A medida que la onda baja sufrirás un choque de azúcar. Te pondrás irritado. Ya habrás eliminado todo lo que estaba en el refresco, pero no sin antes haber eliminado junto, cosas de las cuales necesitará tu organismo.

**¿Y esto se lo dan a beber a los niños?** Por eso existen a tan corta edad niños con diabetes y obesidad, **EVITA** darles refresco de premio porque se terminaron su comida ¿de verdad amas a tus hijos?

Piensa en eso antes de beber refrescos.

¡Si no puedes evitarlos, modera su ingestión!

Prefiera jugos naturales.

¡Tu cuerpo te va a agradecer!!

## SECRETOS DEL BUDO JAPONES

### Jinkaku kansei ni tsutomuru koto (buscar la perfección del carácter)

Este es el objetivo final, es lo más importante. Buscar la perfección del carácter de adentro hacia fuera. Es algo que debe hacer todo el tiempo. Esto significa que nunca debe dejar de aprender. La formación en el Budo, como la vida misma, es un proceso continuo de crecimiento y formación personal, un proceso que dura toda la vida. Es bueno fijar metas, pero tan pronto como se lleva a cabo, es importante fijar su vista en el próximo objetivo, para mejorar.

### Makoto no michi o mamoru koto (sé fiel)

Ser fiel es ser sincero en todo lo que hace. Aquí estamos hablando de hacer un esfuerzo total, todo el tiempo, en lo que haga. Para ser fiel, por supuesto, significa que tiene que ser fiel a los demás, a sus obligaciones, pero también significa que tiene que ser fiel a sí mismo. Cuando es fiel a si mismo, los demás tendrán fe en Usted. Esto crea una confianza mutua entre las personas.

### Doryoku no seishin o yashinai koto (esforzarse)

Esfuércese en todo lo que hace. No importa lo que está haciendo, ya sea de formación, de trabajo, tener una relación, siempre dar el cien por ciento. Hacer cualquier otra cosa es engañarse a si mismo y a los demás. Si no trata de hacer lo mejor, usted no está siendo fiel a sí mismo ni a otros.

### Reigi o omonzuru koto (respeto a los demás)

Un verdadero artista marcial siempre muestra respecto a otras personas. Y es algo que debe sentir en su corazón. Mostrar respeto es un signo de la humildad y la humildad es necesaria para una mente abierta. Siempre se puede aprender algo de cada persona que conozca. Del mismo modo, cada persona que encontramos es un posible oponente de algún tipo, y que el oponente puede representar una amenaza para usted, física o de otra manera. En cualquier caso, si se respetan todas las personas, se ve con más claridad las cosas como lo que son, y usted será capaz de sacar el máximo provecho de cada experiencia.

### Keki no yu o imashimuru koto (abstenerse de conducta violenta)

Este es un recordatorio para mantener la calma en su interior. Contrólese en todo momento, desde el interior. El conflicto dentro es una forma de violencia. Esto conduce a acciones violentas, que es algo que usted debe tratar de evitar a toda costa. Un artista marcial debe estar siempre en control, y que comienza con una calma interior, con la paz de la mente. Si se ve obligado a defenderse como último recurso, entonces está bien que lo haga. Pero sólo será un éxito la defensa de sí mismo cuando se mantenga una mente tranquila, clara, en cuyo caso utilizando las técnicas marciales para protegerse en verdad será su reacción de último recurso.

Adaptación y fuente de La Federación Internacional de Karate Shotokan.

**INSTRUCTORADO  
DE YOGA  
EN DOS AÑOS**

**Informes al: 4664-1863**



**Bella flora**

Terapia Floral (Sistema Bach)

"El privilegio de la vida es ser quien uno es".

Margarita Bourse (Mat.413)

4451-5344 / 15-5851-3669. En Zona Oeste y Cap. Fed.  
bellafloramar@hotmail.com

Casa de comidas Yamabushi



COMIDAS TRADICIONALES, NATURISTAS Y ORIENTALES  
ALMUERZOS, CENAS Y ENTREGAS A DOMICILIO

Horarios: de **lunes a sábado de 11.30 a 14hs; viernes y sábado de 19.30 a 23hs.**

*Un ambiente propicio para almorzar o cenar en armonía, lejos del ruido, pero cerca de su casa...*

*Peluffo (ex Fraga)1450 - entre Belgrano y Charlone (4664-9656)*

## JARDIN HAIS DE LA ESCUELA YAMABUSHI

ALMUERZOS Y DESAYUNOS NATURISTAS  
COMIDAS PARA LLEVAR

MILANESAS DE QUINOA – DE LENTEJAS - DE MIJO

MILANESAS DE QUINOA PARA CELÍACOS - HAMBURGUESAS DE SEITÁN – PIZZAS – TARTAS-  
EMPANADAS – HAMBURGUESAS COMPLETAS

PAN INTEGRAL – FACTURAS INTEGRALES – ALFAJORES

PREPIZZAS INTEGRALES – PASTAFROLAS - TRUFAS

**Alberdi 1510 - Muñiz (4664-1863) o Peluffo (ex Fraga) 1450 (4664-9656)**

**Envíos a domicilio**

### AJO NEGRO

10 veces más aminoácidos

10 veces más alicina

Sólo 3% del olor a ajo

DISPONIBLE EN  
ESCUELA YAMABUSHI  
4664-1863

**PUBLIQUE SU AVISO**

**LLAMANDO AL 4664.1863**

<b>SEDE MUÑIZ I</b>	<b>Alberdi 1510 (esq. M. Irigoyen) 46641863</b>	
NINPO ZEN:	Lunes: 21hs Miércoles: 14.15 hs y 21hs Viernes: 9, 14.15 y 19.30 hs	Martes: 9 y 19.30 hs Jueves : 21hs Sábados: 16hs
NINPO ZEN P/ NIÑOS:	Martes y Viernes: 17.30 hs	
Iai Do	Sábado 12/05: 9hs	
YOGA:	Lunes: 8, 9, 14, 16, 18 y 20 hs Miércoles: 8, 9, 10.30, 19 y 20 hs Viernes: 8, 9, 10.30, 15, 20 y 21 hs	Martes: 8, 9, 14, 15, 20 y 21 hs Jueves: 8, 9, 14, 16, 18, 20 y 21 hs Sábados: 9 hs
YOGA SOLAR:	Sábado 05/05: 10.30 hs	
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 8, 10.30, 15 y 19 hs Jueves: 8, 10.30, 15 y 19 hs Sábados: 14.30 hs	Martes: 10.30, 16 y 18.30 hs Viernes: 16 y 18.30 hs
WU SHU:	Martes y Viernes: 17 hs	
<b>Consultar por clases de: MUAY THAI, KYUDO, IAI DO y ZAZEN al 4664-1863.</b>		
<b>SEDE BELLA VISTA</b>	<b>Santa Fe 1425 (casi Richieri) 46641863</b>	
YOGA:	Lunes: 8.30 hs Miércoles: 8.30 hs Viernes: 8.30 y 19 hs	Martes: 8, 14 y 19 hs Jueves: 8.30 y 14 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes, Jueves y Viernes: 9.30 hs Martes y Viernes: 17 hs	
NINPO ZEN:	Martes y Viernes: 15.30 hs	
NINPO ZEN P/ NIÑOS:	Martes y Viernes: 18 hs	
<b>SEDE MORON</b>	<b>Sucre 1199, Morón Sur 4627-1057 / 15-5405-2572</b>	
NINPO ZEN:	Martes y Viernes: 19 hs	
TAI CHI CHUAN:	Martes y Viernes: 18hs	
<b>SEDE MORENO</b>	<b>Vucetich 7580, Moreno 4664-1863</b>	
NINPO ZEN:	Martes y Viernes: 19 hs	

## INFORMACIÓN DE HOY

### ESCUELA YAMABUSHI

En el Centro de Estetica Corporal  
Farias 711 - San Miguel - 4664-1863

#### CLASES DE YOGA:

**Martes: 17 Hs. - Miércoles: 10 y 19 Hs. - Viernes: 10 – 17 y 19 Hs.**

#### VIAJE AL MAR

**24, 25, 26 DE NOVIEMBRE DE 2012**

Como es habitual, estamos organizando otro viaje de práctica, esta vez iremos san clemente del tuyu.

El viaje incluye:

*Alojamiento, pasaje, todas las comidas y prácticas.*

Realizaremos:

*caminata del silencio - prácticas de chi kung y tai chi chuan - clase de ninpo zen - toma de iones - pranayama - juegos - recorrido de compras*

Los interesados deberán reservar su lugar al **4664-1863** o personalmente en **Alberdi 1510 - Muñiz** - de lunes a sábados de 8 a 18 hs.

#### CLASES DE GUITARRA EN LA ESCUELA YAMABUSHI

**GUITARRA:** Miércoles de 19 a 20 hs. y de 20 a 21 hs. en Alberdi 1510 – Muñiz

**INFORMES AL 4664-1863**

## HERRERIA

De Obra y Artística

15-3730-5353 - 691\*1604 - Mariano

## BONSAI

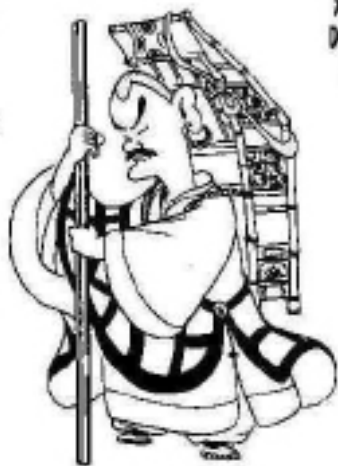
Compra + Venta  
Arboles preparados para ser  
trabajados como bonsai +  
bonsai trabajados - siembra

4664-1863

Escuela Yamabushi

NATIVO DE JIANNAN EN SICHUAN, EL NOMBRE ORIGINAL DE XUANJIAN (HSÜAN-CHIEN) ERA ZHOU. A TEMPRANA EDAD DEJÓ SU CASA PARA CONVERTIRSE EN MONJE Y ESTUDIÓ EXTENSAMENTE LAS DOCTRINAS DE LA DISCIPLINA. APRENDIÓ EL SÚTRA DE DIAMANTE DE MEMORIA Y POR ESO LLEGÓ A SER CONOCIDO COMO EL ZHOU DE DIAMANTE.

MÁS TARDE, SE ENTERÓ DE QUE LA ESCUELA DE ZEN DEL SUR, SU RIVAL, HABÍA GANADO MÁS SEGUIDORES. FURIOSO POR ESTO, SE DIRIGIÓ AL SUR, PARA DESAFIAR SUS ENSEÑANZAS. SU MONASTERIO TERMINÓ SITUÁNDOSE EN DESHAN (TE-SHAN), EN LA PROVINCIA DE HUNAN, POR ESO LA GENTE SUELE LLAMARLO DESHAN.



XUANJIAN  
DE DESHAN  
(780-865)



<b>SEDE SAN MIGUEL I</b>	El Maestro 2530 Barrio Sarmiento   4664-1863	
NINPO ZEN:	Lunes y Jueves: 19 hs	
YOGA:	Miércoles: 9 y 17 hs Sábados: 9 hs	Viernes: 17 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes y Jueves: 18 hs	
<b>SEDE SAN MIGUEL II</b>	Peluffo 1450   4664-1863	
YOGA:	Lunes: 8.30, 14.30, 19 y 20 hs Miércoles: 9, 18 y 20 hs Viernes: 8, 9, 16, 18 y 19 hs	Martes: 9, 16 y 19 hs Jueves: 8.30, 14.30, 19 y 20 hs Sábados: 9 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 10 y 16 hs Miércoles: 10 y 19 hs Viernes: 20 hs	Martes: 15 hs Jueves: 10 hs
NINPO ZEN:	Lunes y Jueves: 14.30 hs	Miércoles y Viernes: 19.30 hs
<b>SEDE JOSÉ C. PAZ</b>	Paunero 3973   02320-439824	
YOGA:	Lunes : 8 y 9 hs Jueves: 8hs	
TAI CHI CHUAN:	Miércoles y Viernes: 8 hs	
<b>SEDE MUÑIZ II</b>	D'elia 456   4664-1863	
YOGA:	Lunes: 8 y 9.30 hs Miércoles: 15.30, y 19 hs Viernes: 15.30 hs	Martes: 9.30 y 19 hs Jueves: 8 y 10hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 17.30 hs Jueves: 9 hs	Martes: 8 y 20 hs Viernes: 20 hs
<b>SEDE V. DE MAYO</b>	Arquímedes 2648 (a 4 Cuadras Estación)  4664-1863	
YOGA:	Lunes: 8 y 10 hs Jueves: 8 y 10 hs	Miércoles: 17.30 hs
TAI CHI CHUAN:	Lunes: 9 hs Miércoles: 19.30 hs	Jueves: 9 hs Viernes: 19.30 hs

## VIAJE A SIERRA DE LA VENTANA

La Escuela Yamabushi ha realizado en Semana Santa su 34° viaje de entrenamiento.

Esta vez fuimos a Sierra de la Ventana y nos alojamos en el Hogar Don Bosco de aquella localidad, un lugar tranquilo, con grandes extensiones de verde, un comedor para 60 personas con hogar (el cual prendíamos para la cena) y habitaciones confortables.

Subimos el Cerro Ventana con 53 personas en aproximadamente dos horas y media. Por la tarde recorrimos el sendero del arroyo hasta llegar a la Cascada Olvidada, un lugar en donde el agua brota de las paredes de la Sierra.

Al día siguiente hicimos el ascenso al Cerro Tres Picos con 41 personas, algunos nos esperaron en La Glorieta.

Llegamos hasta la misma base del pico principal, al cual no trepamos porque ya era un poco tarde, pero almorzamos en el corazón de la Sierra.

La última noche compartimos un fogón a la orilla del río, como cierre a esa inolvidable experiencia compartida en una naturaleza extraordinaria y con un grupo de gente tranquila y predispuesta.

Por la mañana, luego de una clase de Yoga, compartimos unos juegos para distendernos un poco y a las 12 almorzamos debajo de los árboles.

Los días estuvieron espectaculares, con un clima casi cálido y noches frescas, apropiadas para dormir profundamente.



## DEMOSTRACIÓN DE NINPO ZEN

A CARGO DE INSTRUCTORES Y PROFESORES

FORMAS ANTIGUAS DE COMBATE CUERPO A CUERPO  
MANEJO DE ARMAS ANTIGUAS (SAMURAI – NINJA)  
KATAS – FORMAS CON Y SIN ARMAS  
FORMAS DE ENTRENAMIENTO NINJA  
ACROBACIAS – GRUPO DE MENORES

SÁBADO 30 DE JUNIO A LAS 16 HS.

TEATRO MARECHAL - CHARLONE 1146  
SAN MIGUEL

RESERVAR SU UBICACIÓN AL: 4664-1863

## Ninpo Zen

*Un arte para gente que le gusta el compromiso con la vida.*

Incorpore los antiguos códigos de los **Guerreros**:

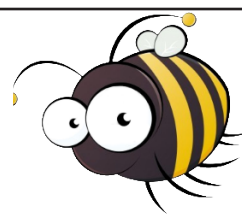
- Compromiso • Lealtad • Benevolencia • Compasión • Valor • Palabra
- Responsabilidad • Vivir en primera persona
- Comprensión de los fenómenos del Universo

INGRESOS 2012:

2 de Junio, 1 de Septiembre y 1 de Diciembre.

HORARIO: 16hs | SEDE: Alberdi 1510

INFORMES AL 4664-1863



ネオン  
**NEON**

SERVICIO TECNICO - COMPUTACIÓN - JUEGOS

ACCESORIOS - ELECTRONICA

WWW.NEONVIRTUAL.COM.AR | CONTACTO@NEONVIRTUAL.COM.AR

PRA JUNTA 760 BIS - SAN MIGUEL -- CEL. 15.5613.7566 / 15.3538.3101 / ID. 627\*4185