

**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 TIERRAAv. Sarmiento 2400 Tel. 4465-2070  
1663 - San Miguel Pcia. Bs. As.**FARMACIA  
PINTAR**OBRAS SOCIALES  
RECETAS MAGISTRALESAv. 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  
Psicologica**

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**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 2530Barrio Sarmiento  
San Miguel**PANADERÍA  
VEANCO**

Av. Pte Sarmiento 2402

CELULAR: 15-3774-4116

**CENTRO INTEGRAL  
DE COPIADO**FOTOCOPIAS - DUPLICACION  
IMPRESIONES en SISTEMA OFFSET  
COMPOSICION LASER - LIBRERIA COMERCIAL  
FORMULARIOS del AUTOMOTOR  
Av. Perón 608 - Muñiz - 4664-7741**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"**EL ESPEJO MAGICO**BOLETÍN DE DIFUSIÓN DE DISCIPLINAS ORIENTALES  
PROPIETARIO: JORGE HUMBERTO UZ (CUIL 20-16723109-9) - DIRECTOR: JORGE H. UZ**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.*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 2530SAN MIGUEL II  
PELUFFO 1450MUÑIZ  
ALBERDI 1510MORÓN  
SUCRE 1199BELLA VISTA  
SANTA FE 1425VILLA DE MAYO  
PEDRO UREÑA 2474ITUZAINGÓ  
MARTIN RODRIGUEZ 3535

4664.1863

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](mailto: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





### 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»

<b>SEDE MUÑIZ I</b>	Alberdi 1510 Esq. M. Irigoyen   4664-1863
<b>NINPO ZEN:</b>	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.
<b>NINPO ZEN p/ NIÑOS:</b>	Martes y Viernes 17.30 hs.
<b>IAI DO:</b>	Sábado 14/12 9 hs.
<b>ZA ZEN:</b>	Sábado 07/12 10 hs.
<b>YOGA:</b>	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.
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	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.
<b>MANTRA YOGA:</b>	Sábado 21/12 10.30 hs.
<b>KEMPO INDÚ</b>	Miércoles 16.30 hs.
<b>Consultar por Clases de: MUAY THAI, KYUDO, IAI DO y ZA ZEN al 4664-1863.</b>	
<b>SEDE FARIAS</b>	Fariás 711 - Muñiz   4664-1863
<b>YOGA:</b>	Martes 17 Hs. - Miércoles 10 y 19 Hs. - Viernes 10, 17 y 19 Hs.
<b>SEDE BELLA VISTA</b>	Santa Fe 1425 (casi Richieri)   4664-1863
<b>YOGA:</b>	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
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	Lunes y Jueves 9.30 hs Martes y Viernes 17 hs.
<b>NINPO ZEN:</b>	Martes y Viernes 19 hs.
<b>NINPO ZEN PARA NIÑOS:</b>	Martes y Viernes 18 hs.
<b>SEDE MORÓN</b>	Sucre 1199 (Morón Sur)   4627-1057 / 15-5405-2572
<b>NINPO ZEN:</b>	Martes y Viernes 19 hs.
<b>TAI CHI CHUAN:</b>	Martes y Viernes 18 hs.
<b>ZA ZEN:</b>	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](http://www.bodegamundonuevo.com)



**MUNDO NEON**

[ventasmundoneongmail@gmail.com](mailto: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**

**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 Fariás) S. Miguel - Facebook: Shigue  
Tel.: 4664-9982 / 4664-7620 - Cel.: 15-3893-5738 / 15-6640-5824  
Email: [shigue114@gmail.com](mailto:shigue114@gmail.com) | Web: [www.shigue.com.ar](http://www.shigue.com.ar)

*JUNIO: Comienzo del taller de SUMI-E*