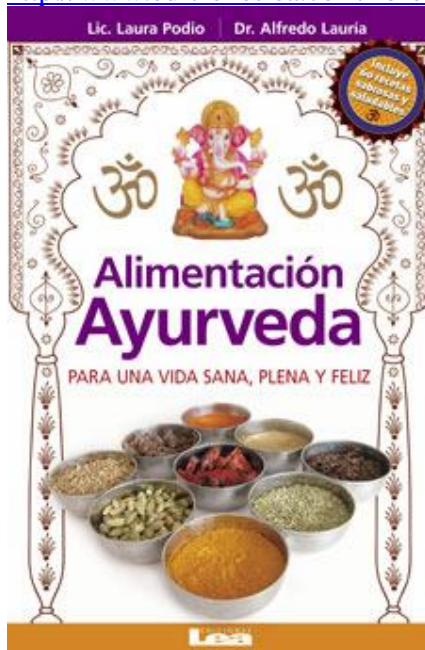


Libros Laura Podio

www.laurapodio.com.ar

ALIMENTACIÓN AYURVEDA (coautoría con DR. ALFREDO LAURÍA)

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=173>



Alimentación Ayurveda
Para una vida sana, plena y feliz
Dr. Alfredo Lauría y Laura Podio
14x22 cm / 160 págs.
ISBN: 978-987-634-031-1

Los alimentos están vinculados con cada tipo de persona, con la época del año, con el período de la vida que estemos transcurriendo...

El Ayurveda, como medicina holística por excelencia, entiende a la alimentación como una herramienta más para lograr la plenitud física y emocional del ser humano. Así, son muy claras sus reglas concernientes a qué debe comer cada biotipo o dosha, lo que aporta grandes beneficios a la salud.

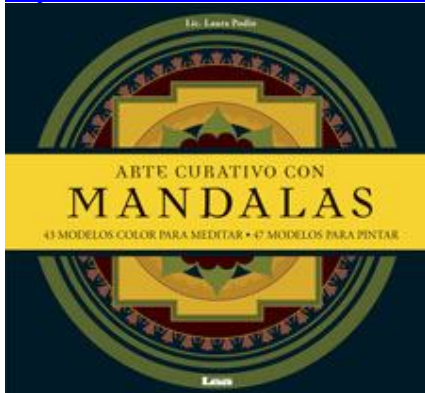
Los autores, estudiosos e investigadores de la medicina ayurvédica y de las tradiciones culturales de la India, acercan a los lectores toda la información necesaria para ayudarlos a hacer pequeños cambios, graduales y no violentos, en sus hábitos nutricionales que les permitirán disfrutar de una nueva alimentación, más adecuada a sus requerimientos vitales. Deliciosas recetas, simples de preparar y con ingredientes fáciles de conseguir, son la llave para descubrir originales sabores y aromas de una culinaria sutil y elaborada que alimenta el cuerpo y el espíritu.

“Esperamos que el recorrido que les proponemos les resulte útil y los ayude,

fundamentalmente, a entenderse más, ya que esa es la condición esencial para aprender a cuidarse de verdad, sin tomar ejemplos masivos y sabiendo que cada uno de nosotros es una preciosa pieza única”. **Dr. Alfredo Lauría y Laura Podio**

ARTE CURATIVO COM MANDALAS

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=219>



Arte curativo con Mandalas

43 modelos color para meditar • 47 modelos para pintar

Laura Podio

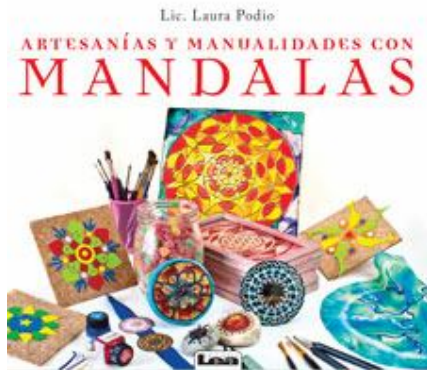
23x21.5 cm / 216 págs.

ISBN: 978-987-634-083-0

La expresión mediante el uso de imágenes ha sido y es una de las herramientas más utilizadas por el hombre desde los orígenes de la humanidad. Los seres humanos necesitaron plasmar su mundo –esperanzas, temores, angustias– mediante imágenes. Los mandalas, como dibujos sagrados, han sido y siguen siendo utilizados en distintas culturas como herramientas rituales, de poder o amuletos y, por supuesto, como herramientas de meditación. Esto les da un profundo contenido ritual y los transforma en sagrados. No importa si hablamos de los diseños en arena de los indios navajo, del Kalachakra Mandala del Budismo Tibetano, de los amuletos en forma de yantras del hinduismo tántrico, de los crípticos dibujos del alquimista medieval o de los diseños que han sido dibujados por nosotros mismos. Lo importante es que son una manera maravillosa de que los contenidos ocultos de nuestra psique se vuelvan conscientes y, por lo tanto, factibles de ser utilizados para nuestro camino de crecimiento. Seamos cada vez más conscientes, observemos cada vez más nuestro interior y permitamos que la sabiduría ancestral nos guíe en la búsqueda.

ARTESANÍAS Y MANUALIDADES CON MANDALAS

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=369>



Artesanías y manualidades con mandalas

Laura Podio

20,5 x 19 cm / 144 págs.

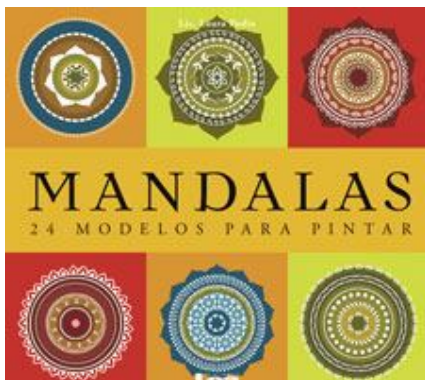
ISBN: 978-987-634-278-0

Nuestras abuelas solían hacer trabajos de crochet o ganchillo, y con esas carpetas circulares adornaban los centros de sus mesas. ¿Quién podría decir que esas carpetas son mandalas? ¿Quién podría descalificar el valor de ese trabajo, que también necesitó de muchísima concentración y horas de labor rítmica? ¿Qué diferencia a esas carpetas de un complejo mandala con sus ritmos circulares? El mandala es un instrumento de meditación activa y de curación en un sentido amplio, en el cual el proceso de meditación y repetición rítmica pone en funcionamiento un proceso de liberación de endorfinas a nivel cerebral, y la concentración en un patrón repetitivo favorece la activación del hemisferio derecho cerebral, ofreciéndonos la química de la meditación y la oración.

El objetivo de este libro es presentar proyectos artesanales, algunos más complejos que otros, como simples excusas para que cada lector se acerque a la forma del mandala y a su poder creativo, a la vez que fomenta la unión de las ventajas armonizadoras de los diseños con las tareas manuales y artísticas. Así, el mandala funcionará como una tarea simbólica y de sanación psico-espiritual, abriendo un camino de autodescubrimiento y ampliación de la conciencia. Además, muchos de los proyectos presentados pueden realizarse entre padres e hijos, como una vía de comunicación y transmisión de valores sostenidos por la fuerza del amor.

MANDALAS – 24 DISEÑOS PARA PINTAR

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=310>



Mandalas
 24 modelos para pintar
 Laura Podio
 22.5x20.5 cm / 24 págs.
 ISBN: 978-987-634-194-3

Los mandalas son herramientas para el equilibrio emocional, formas de meditación activa, diagramas organizadores y, a la vez, hermosos elementos estéticos. En muchísimos casos son utilizados como apoyo terapéutico y como forma de manifestar emociones profundas y miedos, así como también sentimientos de éxtasis y alegría. Son excelentes ayudas en casos de ansiedad, temor o hiperactividad y déficit de atención. Esto no implica que los síntomas desaparezcan por completo, sino que serán valiosas herramientas de ayuda.

Realizar mandalas absorbe toda la atención, nos lleva “a otro mundo”, a un estado mental de pura concentración que se parece mucho a la meditación. La fisiología resultante, básicamente, se trata de una profunda relajación y curación. Las endorfinas fluyen por todo el organismo, el ritmo cardíaco se vuelve más lento, la presión arterial baja, la respiración es cada vez más lenta, la sangre va hacia los intestinos; todo el cuerpo cambia.

Cuando hacemos arte, tanto niños como adultos, la liberación de las endorfinas se siente como algo profundamente placentero, nos sentimos expandidos, conectados, centrados, relajados, vibrantes, en paz. En verdad, la liberación de endorfinas durante la creación apasionada puede ser la fuerza curativa más importante.

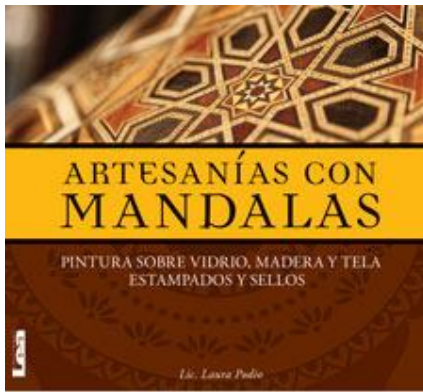
Cuando realizamos una actividad que nos proporciona placer, nuestra química cerebral cambia y el sistema inmunológico se ve fortalecido por ese proceso. En pocas palabras: la felicidad es salud. En el caso de los niños este proceso es vital para el crecimiento de la autoestima y la seguridad, las que serán vitales para su desarrollo futuro.

Toda actividad creativa genera este tipo de respuestas, y en el caso del dibujo o coloreado de mandalas podemos sumar el beneficio del ritmo, la regularidad y la capacidad de concentrarnos.

La actividad creadora nos une a la naturaleza y nos permite vincularnos con otros seres desde un plano sensible. Es una vía maravillosa para curar la mente y las emociones. Coloreando los mandalas que aquí presentamos, les deseo que así sea.

ARTESANÍAS CON MANDALAS

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=432>



Artesanías con mandalas
 Laura Podio
 22,5x20,5 cm / 36 págs.
 ISBN: 978-987-634-317-6

A menudo las artes y artesanías quedan relegadas a simples pasatiempos para amas de casa “sin otras ocupaciones” que las de criar a los niños y arreglar el hogar (como si eso fuese poca tarea...).

Afortunadamente las nuevas generaciones de artistas y diseñadores utilizan con libertad creciente técnicas que podrían llamarse artesanales para obras de arte, y técnicas puramente artísticas para objetos utilitarios y bellos. Es interesante que podamos ampliar nuestra mirada para, sencillamente, disfrutar de la belleza estética y de la expresión creativa en todo tipo de objetos. Este trabajo es para quienes buscan el placer de ver sus obras como hermosos objetos de uso cotidiano en sus propios hogares o en los de sus amigos y seres queridos.

MANUALIDADES CON MANDALAS

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=441>



Manualidades con Mandalas
 Collage sobre tela endurecida • Laca vitral sobre vidrio Pintura sobre seda • Mosaico de papel
 Laura Podio

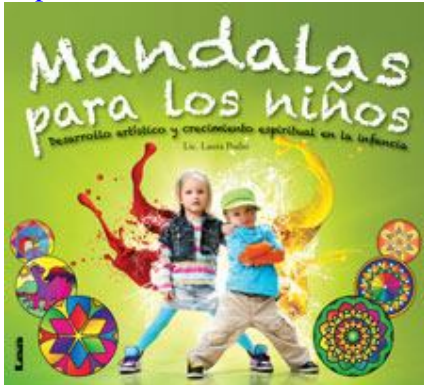
22,5x20,5 cm / 36 págs.
ISBN: 978-987-634-318-3

Todo aquel que busque el placer de ver sus obras disfrutará de estos trabajos, creando hermosos objetos de uso cotidiano, para sus hogares o los de sus amigos y seres queridos.

También las mamás dedicadas que quieren compartir una tarea con sus niños pequeños y saben que las manualidades son el mejor camino de tiempo compartido con ellos en una actividad creativa, podrán sacar buenas ideas de este libro. Así como quienes buscan una excusa para acercarse a la forma del mandala como medio de meditación activa.

MANDALAS PARA LOS NIÑOS DESARROLLO ARTÍSTICO Y CRECIMIENTO ESPIRITUAL EN LA INFANCIA

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=389>



Mandalas para los niños
Desarrollo artístico y crecimiento espiritual en la infancia
Laura Podio
22,5x20,5 cm / 96 págs.
ISBN: 978-987-634-292-6

Les propongo un recorrido de aprendizaje conjunto con sus hijos, una herramienta para compartir la plenitud de la creación y el disfrute de las formas y los colores. No me caben dudas de que en muchas ocasiones sus niños serán sus maestros, ya que ellos poseen la capacidad innata de quedar absortos por la tarea creadora y, fundamentalmente, disfrutan de la libertad del color y la forma. Les sugiero que se tomen unos momentos al día para compartir con sus hijos esta tarea, puede que esto sea una gran excusa para que ustedes se den la oportunidad de dejar salir a su niño interior, y ¡terminarán comprando un libro sólo para ustedes!

Lic. Laura Podio

MANDALAS PARA LOS NIÑOS – PARA CRECER EN ARMONÍA

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=433>



Mandalas para los niños
 Para crecer en armonía
 Laura Podio
 22,5x20,5 cm / 24 págs.
 ISBN: 978-987-634-304-6

¿Qué son los mandalas? Son diseños circulares que tienen un centro e infinitas formas. A veces son puramente geométricos y otras parecen flores o estrellas o soles que se despliegan.

¿Para qué se usan? Los sabios de la antigüedad de diferentes culturas los usaban para meditar, para concentrarse, para conectarse con el propio interior, para sanarse y sanar a otros. ¿Todos podemos colorear mandalas? ¡Por supuesto!, incluso quienes creen que el arte “no es para ellos”. Los diseños circulares nos ayudan a concentrarnos, a calmarnos, a conectarnos con el color y la tranquilidad en la vida cotidiana.

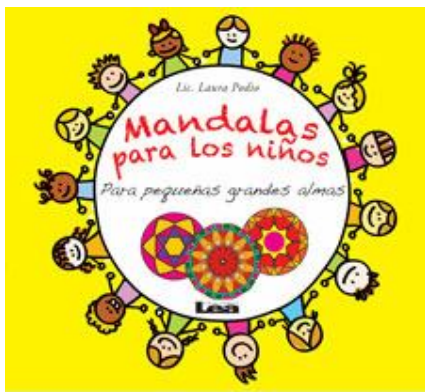
¿Hay diseños especiales para adultos y para niños? Habitualmente los diseños se separan por grado de complejidad, dejando los más sencillos para los niños y los más detallados para los adultos, pero cualquiera puede tomar el diseño que más le guste, dotarlo de color y disfrutarlo.

¿Cómo puede esto beneficiar a un niño? Los niños están más abiertos a experimentar, y sólo se ocupan de disfrutar y “jugar sin juzgar” (algo que los adultos deberíamos recordar siempre). Además de ser algo divertido y creativo, los ayuda a calmar la ansiedad, a mejorar la atención, a vencer los miedos o la inquietud y a conectarse con la paz interior, una verdadera forma de espiritualidad cotidiana.

Sin dudas, los mandalas son una bella forma de expresar amor a un niño...

MANDALAS PARA LOS NIÑOS – PARA PEQUEÑAS GRANDES ALMAS

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=436>



Mandalas para los niños
 Para pequeñas grandes almas
 Laura Podio
 22,5x20,5 cm / 24 págs.
 ISBN: 978-987-634-305-3

Los mandalas son bellas figuras, en general de forma circular, que permiten poner la atención en el centro, como si ese centro ordenara todo lo que gira a su alrededor. Pueden ser puramente geométricos y otras veces parecen flores o estrellas o soles que se despliegan. Sus variaciones son infinitas y nos brindan armonía, ya sea al pintarlos o, simplemente, al observarlos. Fueron utilizados con fines sagrados en todas las épocas y todas las culturas para meditar, concentrarse, conectarse con el propio interior, sanarse y sanar a otros.

Los niños, que siempre están más abiertos a experimentar, aman las figuras de mandalas y las disfrutan enormemente, ya que crean sin inhibiciones y sin los prejuicios tan comunes en los adultos.

Los mandalas vinculan a los niños con el arte y la creatividad, los ayudan a manejar la ansiedad, a mejorar la atención, a vencer los miedos y a vincularse plenamente con la paz interior.

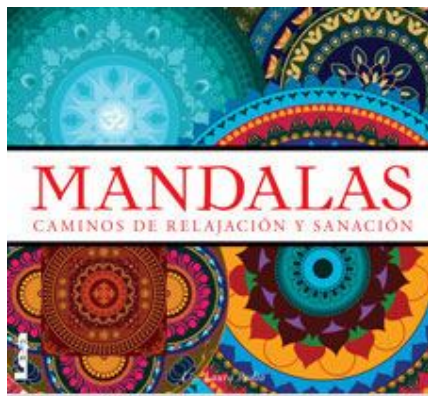
Además, los adultos también los pueden disfrutar, incluso aquellos que creen que el arte no es lo suyo. Es una excelente manera de compartir una actividad, o de pasar alguna tarde en familia. Los diseños circulares incrementan la concentración y nos inundan de tranquilidad.

Los mandalas existen para regalarnos felicidad, sólo tenemos que animarnos a trabajar con ellos.

Lic. Laura Podio

MANDALAS – CAMINOS DE RELAJACIÓN Y SANACIÓN

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=434>



Mandalas

Caminos de relajación y sanación

Laura Podio

22,5x20,5 cm / 36 págs.

ISBN: 978-987-634-338-1

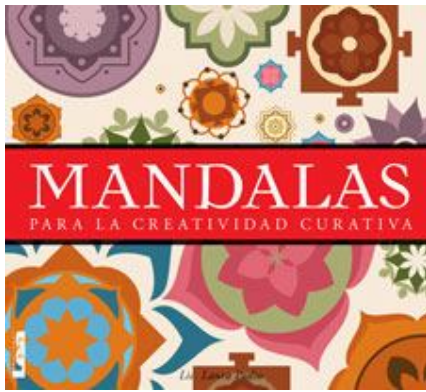
Los mandalas nos pueden parecer algo misteriosos, pero no lo son en absoluto. Se trata de las figuras que cuando niños mirábamos extasiados en los calidoscopios. Son diseños que nos permiten conectarnos con nuestro centro, lo que implica relajarnos, y de esa manera poner en marcha los mecanismos internos de sanación.

Las distintas culturas han generado diversas formas de mandalas, muchos de ellos muy diferentes entre sí. Lo más importante es saber que toda figura concéntrica en la que podamos concentrarnos, nos ayudará a lograr la calma, nos hará acudir a nuestro propio centro para encontrar la armonía deseada. Y suelen vincularse al centro, a lo más sagrado, porque son antiquísimos símbolos de la totalidad. Habrá modernos y antiguos, pero su estructura básica se repetirá una y otra vez: un centro, una periferia y variadas formas distribuidas uniformemente alrededor de ese centro. Les propongo disfrutarlos sin la necesidad de explicarlos. Observarlos, pintarlos, dibujarlos. Serán nuestros aliados en la armonización mental, emocional y física. Nos conectan con lo Superior dentro de nosotros, con el Universo en el que todo es Uno.

Dejemos que el color vaya surgiendo, jugando como hacen los niños... Aprendamos a valorar estas maravillosas herramientas de aprendizaje y volvamos a encontrar nuestro sitio de silencio interno.

MANDALAS – PARA LA CREATIVIDAD CURATIVA

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=435>



Mandalas

Para la creatividad curativa

Laura Podio

22,5x20,5 cm / 36 págs.

ISBN: 978-987-634-339-8

¿Por qué hablamos de “mandalas”?, quizás porque hemos heredado el término de la sabiduría de la antigua India. Y con este término nos referimos a diseños concéntricos, que podemos hallar como fruto de la creación humana o encontrarlos en la naturaleza. Se trata de un centro, una periferia y ciertas figuras que se repiten rítmicamente alrededor de ese centro.

No importa si son expresiones del hinduismo, del budismo, del arte celta o de un artista moderno, todos ellos comparten las mismas características y cualidades que nos aportan un camino a la sanación interna.

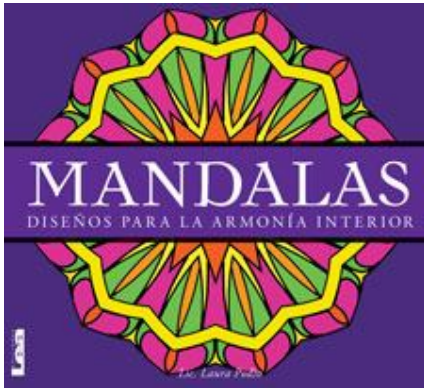
Pintando mandalas despertamos nuestra creatividad, trabajamos con nuestras emociones, frustraciones y tareas pendientes. Esta actividad artística nos ayuda a conocernos, a concentrarnos, a observar qué nos sucede cuando cambian nuestros planes. Nos ayuda a tener flexibilidad en las emociones, en el pensamiento y en la acción. Nos permite desarrollar valiosas cualidades, especialmente una disciplina espiritual, lo que implica orden, aceptación y paciencia.

Podemos ofrecer a los seres que amamos un diseño realizado desde nuestro corazón con los colores que lleguen a nuestra alma. No intentemos explicar ni buscar significados, aprendamos a disfrutar del aquí y ahora que representa la experiencia.

El arte puede ser un ritual sanador, un santuario personal. Permitamos que nuestra creatividad curativa se desarrolle y, sin dudas, nos beneficiaremos...

MANDALAS- DISEÑOS PARA LA ARMONÍA INTERIOR

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=437>

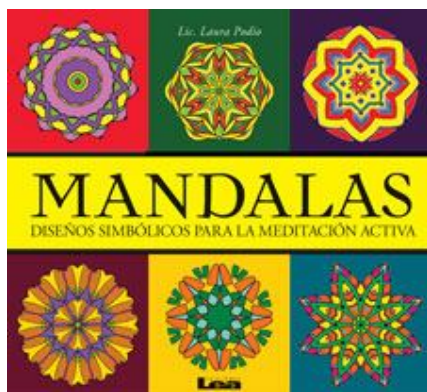


Mandalas
 Diseños para la armonía interior
 Laura Podio
 22,5x20,5 cm / 36 págs.
 ISBN: 978-987-634-299-5

¿Qué podemos decir de estos diseños circulares a los que llamamos Mandalas?
 Pues, que nos ayudan a meditar, aun si no somos hábiles para las técnicas meditativas.
 Que nos permiten realizar trabajos hermosos, aunque creamos que carecemos de talento artístico. Que nos posibilitan regalar y compartir belleza con nuestros seres amados.
 Que representan el centro, lo más sagrado. Aquello que nos hará acudir a nuestro propio centro para encontrar la armonía deseada. Son antiquísimos símbolos de la totalidad.
 Por más modernos que los veamos, seguramente se repetirá su estructura básica: un centro, una periferia y variadas formas distribuidas uniformemente alrededor de ese centro. Más allá de que posean diferentes significados en cuanto a forma y color, es conveniente disfrutarlos sin la necesidad de explicarlos. Aprender el disfrute de la observación, el gozo de la realización. Serán nuestros aliados en la armonización mental, emocional y física.
 Son puentes de belleza que nos conectan directamente con lo Superior, con nuestro Ser interno, con el Universo que nos sostiene para que podamos desarrollarnos.
 No importa cuán diestros seamos en la utilización del color, aprendamos, como los niños hacen, a jugar y dotar de color a nuestras vidas, a bendecir nuestro mundo cotidiano... aprendamos a utilizar estas sagradas herramientas de aprendizaje, estos sitios donde descansar nuestra mirada. Volvamos a conectarnos con nuestro silencio interior...

MANDALAS – DISEÑOS SIMBÓLICOS PARA LA MEDITACIÓN ACTIVA

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=438>



Mandalas

Diseños simbólicos para la meditación activa

Laura Podio

22,5x20,5 cm / 36 págs.

ISBN: 978-987-634-300-8

¿Por qué elegir mandalas? ¿Qué es lo que podemos obtener de esta técnica de meditación activa? ¿En qué puede ayudarnos?

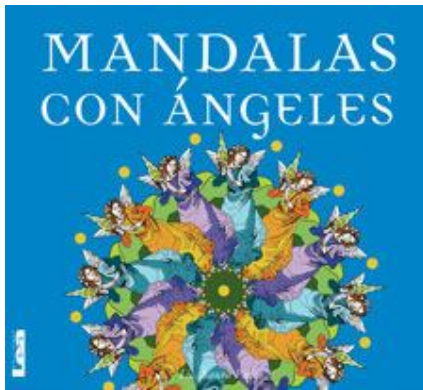
La práctica de pintar mandalas nos aporta enormes beneficios a nivel mental, emocional e, inclusive, físico. En primer lugar nos permite realizar objetos estéticamente bellos, lo que aumentará nuestra autoestima y nos permitirá estar más felices, colaborando con cualquier proceso de sanación.

También nos permite trabajar con nuestro propio interior, con nuestras emociones, frustraciones y tareas pendientes. Nos ayuda a conocernos profundamente, a observar qué nos sucede cuando cambian nuestros planes, cuando sentimos que fracasamos, cuando debemos adaptarnos a lo que nos ofrece la vida. Nos ayuda a tener flexibilidad de emociones, pensamiento y acción.

Pintando mandalas podremos regalar alegría, al ofrecer a los seres que amamos un diseño realizado desde nuestro corazón. Podremos actuar sobre nuestra conciencia al realizar algo bello, sobre nuestras memorias emotivas que se activarán al repasar las formas y los colores utilizados, además de desarrollar valiosas cualidades, especialmente una disciplina espiritual, la concentración, el orden y la paciencia. Permitamos expresar las emociones, para conocernos y vincularnos mejor con nosotros mismos y con quienes nos rodean. Aceptemos la propuesta de tomar contacto con el arte como un ritual sanador, como en un santuario personal. Dejemos que nuestra fantasía pueda desarrollarse y, sin dudas, seremos los primeros beneficiados.

MANDALAS CON ÁNGELES

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=467>



Mandalas con ángeles

Laura Podio

22,5x20,5 cm / 48 págs.

ISBN: 978-987-634-355-8

Los mandalas nos ayudan a reencontrarnos con lo más sagrado. Los ángeles nos protegen y acompañan para alcanzar nuestro mayor potencial. ¿Hay mejor manera de vincular estas energías que a través de mandalas con ángeles?

Mi camino artístico siempre ha sido bendecido por los ángeles, en su forma luminosa o en forma de personas amorosas que pueblan mi vida. Por eso quise unir estas bellas energías de Seres de Luz.

La palabra “mandala” proviene de India, pero aparece en todas las culturas. Aunque sean diferentes entre sí, ayudan al proceso de sanación interna: hay un centro, una periferia y ciertas figuras que se repiten rítmicamente alrededor de ese centro, que ayudan a calmar nuestra mente.

Estas figuras con ángeles nos bendecirán de distintas maneras: llenando de color y luz nuestra vida, ayudándonos a concentrarnos, permitiéndonos ser más flexibles con nuestras emociones, pensamientos y acciones, aumentando nuestra creatividad.

Vincularnos con la energía de los ángeles traerá paz a nuestro espíritu. Disfrutemos esta meditación activa que nos irá llevando suavemente a nuestro centro de Luz.

Bendiciones para la tarea.

MANDALAS CON FLORES

<http://www.edicioneslea.com/libro.php?id=468>



Mandalas con flores

Laura Podio

22,5x20,5 cm / 48 págs.

ISBN: 978-987-634-354-1

Los mandalas, en muchas de sus formas, se parecen a flores que se abren en toda su belleza. Las flores son como las sonrisas de la Madre Tierra, los más bellos mandalas naturales.

He dibujado y pintado mandalas por muchos años, transformando la geometría en flores hermosas. Ahora me interesó explorar en diseños compuestos con flores.

No importa cómo los llamemos: “mandalas”, “diseños concéntricos”, “arte circular”...

Hemos heredado la palabra “mandala” del arte hindú, pero en todas las culturas se han desplegado cientos de diseños muy diferentes entre sí, que sin embargo siguen cumpliendo con los objetivos de un proceso de sanación interna: hay un centro, una periferia y ciertas figuras que se repiten rítmicamente alrededor de ese centro, que al pintarlas nos ayudan a calmar nuestra mente.

En este caso las figuras serán diferentes tipos de flores, que nos permitirán llenar de color nuestra vida, nos vincularán con la belleza que nos rodea y permitirán aumentar nuestra creatividad. Es que pintar mandalas nos ayuda a conocernos, a concentrarnos, a tener flexibilidad de emociones, pensamiento y acción.

Se trata de una meditación activa, un ritual sanador, que nos conducirá a nuestro santuario interno, a nuestra verdadera naturaleza...