



REVISTA ONLINE N° 29

# MARZO - MUJER

N° 29 - SANTIAGO - CHILE



Artista: Marcia Bravo Título: Mujer

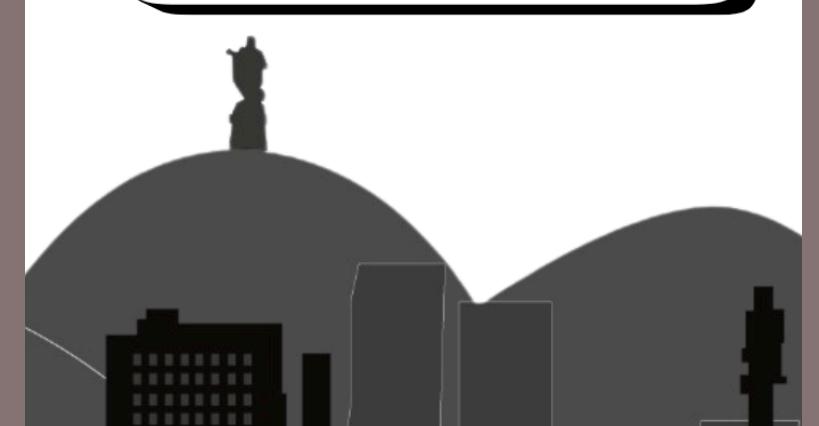
EL ARTE DE LA CULTURA



Miguel Angel Padilla  
Sonoterapeuta



Jueves 13 de Marzo a las 19:00 hrs  
Casa Colorada, Merced 860, Stgo



# REVISTA EL ARTE DE LA CULTURA

ARTISTAS PLASTICOS COLABORADORES EN ESTA EDICIÓN



Marcia Bravo - Mónica Ubiergo-



Ariel Guerrero - Vivian Moreau - Gonzalo Orellana



Irma Burdeles



Pamela Leichtle



Ricardo Parra

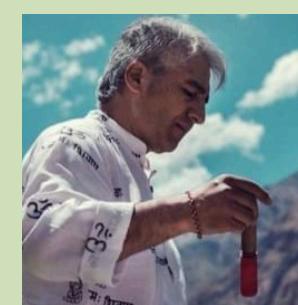


Isabel del Campo

INAUGURACIÓN

## City Love ALAMEDA

Jueves 13 de Marzo a las 19:00 hrs  
Casa Colorada, Merced 860, Stgo



Miguel Angel Padilla  
Sonoterapeuta

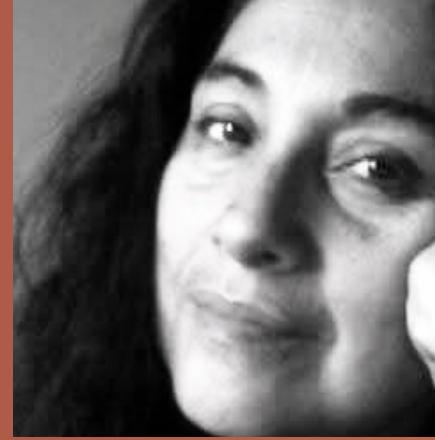


Paulina Preusser  
Escuela La Raiz  
del Amor.

POETAS - ESCRITORES - TERAPEUTAS COLABORADORES EN ESTA EDICIÓN



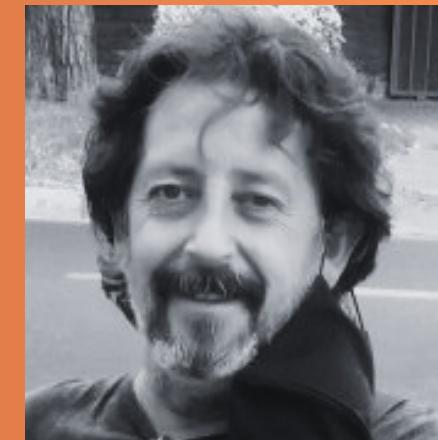
Paulina Preusser.



Gabriela Tanner



Dolores Leis



Sergio Panizza



Carmen Troncoso



Gabriela Corral



Ideomágica



Eduardo Zuñiga

2025

"Porque has de saber, Sancho, que las mujeres  
son la más perfecta de las creaciones divinas.  
Que, aunque son más hermosas que las flores,  
las estrellas y la luna llena juntas,  
son fuertes como el acero de mi lanza."

Don Quijote Primera parte Capítulo XXV



Autora: Mónica Ubiergo Olivares

Titulo: " El pecho de Oshun"

[elartedelacultura879@gmail.com](mailto:elartedelacultura879@gmail.com)



# INDICE

## 04.- I.- MUJER EN EL ARTE DE LA CULTURA

ISIS COMO EL PRINCIPIO DE LA  
GRAN MADRE GESTADORA DE LA HUMANIDAD.

Paulina Preusser

## 08.- EL DESPERTAR DE UNA MUJER

Gabriela Mayahana Tanner Adasme

## 12 .- II.- MUJER EN LAS LETRAS

### 13.- GENERACIÓN PERDIDA

Dolores Leis Parra.

### 14.- REVELACION

Sergio Panizza

### 16- MUJER MISTERIO

Carmen Troncoso Baeza

### 18.- MUJER

Gabriela Corral Dueñas.

### 20.- DE INVISIBLES A ETERNAS

Ideomágica

## 24.-III.-ACTIVIDADES Y PENSAMIENTOS CULTURALES

Proyecto CityLove

### 33.- SONOTERAPEUTA

Miguel Ángel Padilla

dialoga con Gabriela Mayahana Tanner

### 44.- QUIENES SON ELLAS

Eduardo Zuñiga del Villar

### 49.- RECUERDAME

Sonia Hebel

SOHE

elartedelacultura879@gmail.com

# I.- MUJER EN EL ARTE DE LA CULTURA

- Isis como el principio de la Gran Madre gestadora de la humanidad.  
por Paulina Preusser.
- El despertar de una mujer por Gabriela Mayahana Tanner



Título: Mujer

Autor: Ariel Guerrero .Hernández

elartedelacultura879@gmail.com

# ISIS COMO EL PRINCIPIO DE LA GRAN MADRE GESTADORA DE LA HUMANIDAD.

Paulina Preusser.

Para los egipcios, Isis era la Diosa protagonista en el mito de la creación. Isis es la que eleva sus alas, para conectarse espiritualmente con Osiris (*un Dios que fue atacado por su hermano*) y traer al mundo a Horus. El primer faraón.

Cuando llegan los griegos a Egipto, el culto a Isis se hace tan famoso, que se esparce por toda la Europa greco romana y hasta medio oriente. Desde ahí que Isis se hace reconocible para todos como la gran Madre.

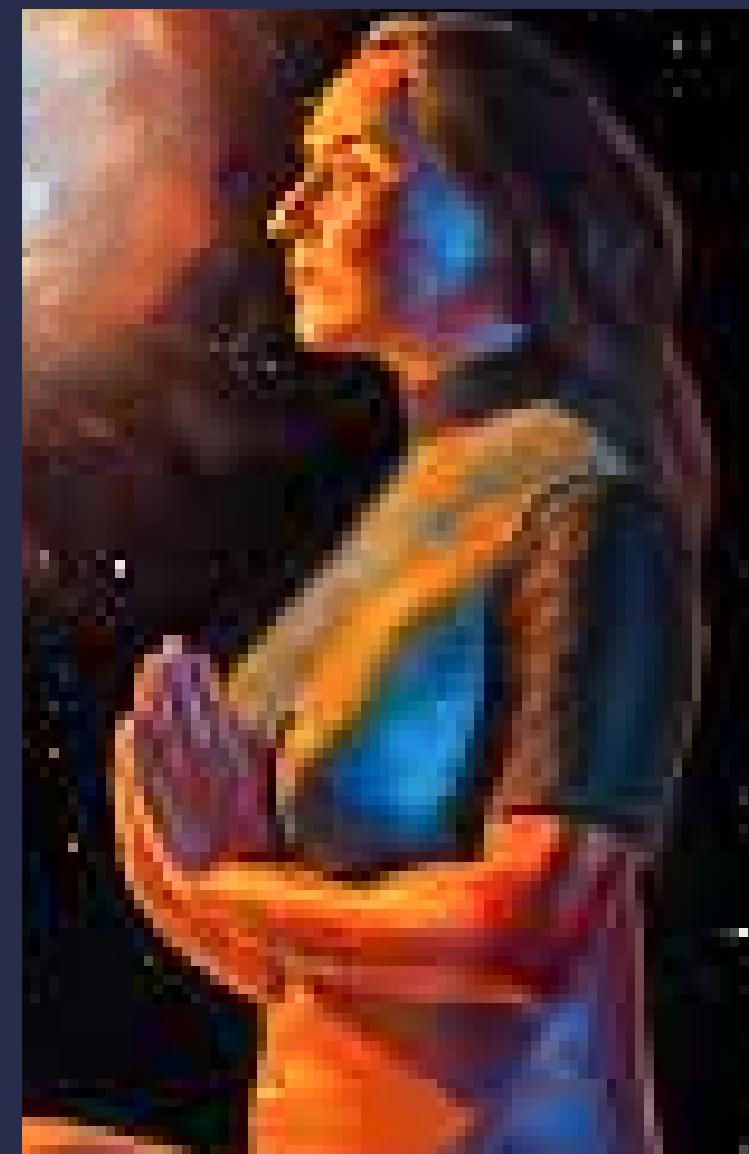
Sin embargo, adorar Diosas y dioses eran las formas antiguas de religión. Existía una necesidad de poder ponerle forma humana, muchas veces a lo que realmente representa UN NIVEL DE CONCIENCIA.

Bebemos pensar un poco en lo TRASCENDENTE que es esto. Siempre hemos estado buscando a la Madre como humanidad.

En nuestra biología, nuestra primera conexión con la FUENTE es justamente la MADRE.

Y el principio materno es poder sentir que estoy contenido y soy completamente amado, a pesar de las circunstancias.

No hay nada más aliviador para nuestra conciencia (lo que llamamos el niño interno) que ese abrazo que te recuerda que estás cuidado y protegido. Saber que el AMOR existe y que también está disponible para ti.



Artista: Ariel Guerrero

**Sin embargo, no todos tuvieron madres contenedoras y amorosas en esta vida. Pero aquí quiero explicarte algo que puede cambiar radicalmente tu camino de sanación interno:**

**El principio materno del que te hablo, no es tu mamá en la tierra, sino un nivel de conciencia al que puedes acceder y del que puedes nutrirte.**

**Isis nos dice que el problema de la humanidad es una desnutrición espiritual del principio de la GRAN MADRE, y quiere que puedas tomar de ELLA.**

**Sin el principio materno activo, no hay posibilidad de abrir el corazón para reconciliar todas tus partes.**

**Esta frecuencia materna es la que nosotros necesitamos para lentamente comenzar a abrir el corazón y despertar la conciencia.**

**Paulina Preusser, Desde hace más de 12 años se dedica a canalizar guías y maestros para apoyar a otros en el camino del Despertar de la conciencia y del crecimiento interior. Síguela en:**

**<https://laraizdelamor.com/despertar-desde-egipto/>**

**La Raíz del Amor  
Avda. Libertad 269, oficina 904,  
Viña del mar  
Chile**



## EL DESPERTAR DE UNA MUJER

Gabriela Mayahana Tanner



Artista: Marcia Bravo Mercado

Título: Mujeres



elartedelacultura879@gmail.com

## EL DESPERTAR DE LA MUJER

Numerosas cosas se cuestionaba desde muy pequeña, con una mente agitada y una mirada curiosamente intensa donde fluía todo en su cerebro como un torrente de ideas, formas y colores; la rodeaba un entorno dulce y femenino lleno de amigas imaginarias y juguetes que se guardaban celosamente en su silenciosa habitación. Entre sus interrogantes llevaba un ingrediente de auto reprobación y auto sanción, sentía que para ella había cuidados particulares y diferentes a los de sus hermanos y sobrinos que, aunque habían crecido juntos alegres, juguetones y dispersos, eran muy distintos.



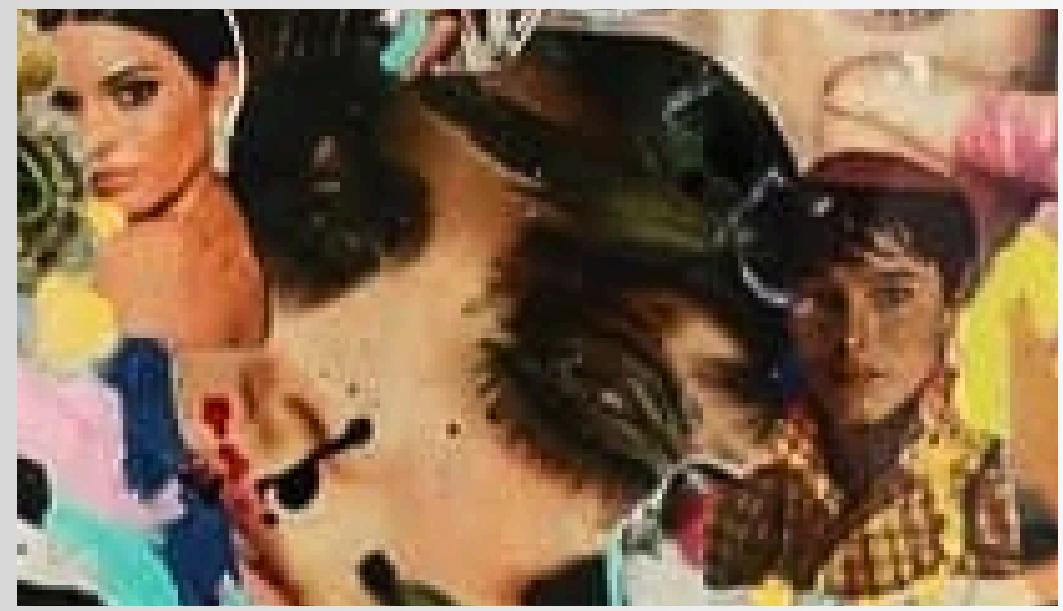
*Autor: Marcia Bravo*

*Título: Mujeres que corren con los lobos*

No obstante, habían similitudes entre ellos y ella, amaba esa pequeña libertad que en ocasiones se le negaba por el solo hecho de ser una niña.

Todos dominaban las bolitas, jugaban con la tierra, el trompo, el volantín, fabricaban carritos de carrera y luego competían, ella hacía muchos esfuerzos por ser siempre la mejor y la primera.

Varias veces guardó sus bellos vestidos para ponerse los pantalones o blusas de sus hermanos o de sus sobrinos con el objetivo de asemejarme un poco a ellos, para no ser tan excluida, para ser vista y reconocida, tenía voz de mando y era bastante autoritaria y competitiva. Gradualmente fue descubriendo que era una estrategia efectiva para que no la limitaran en sus anhelos de ver la calle y descubrir el mundo.



Al crecer, comprendió que contar con amigos hombres era una ventaja, la integraban en sus grupos y podía escuchar y descubrir su manera de pensar y de comportarse, también la protegían cuando llegaba tarde en las noches, siempre le gustó caminar por las calles vacías de la ciudad en, románticamente imaginaba ser un poeta deprimido o un amante solitario; sus amigos le mostraron la habilidad del pensamiento la dialéctica, la bohemia y la seducción.

La música y el silencio, le mostraron a esa niña-mujer que siempre fue libre en pensamiento y acción. Ya más adulta, sola con sus sueños, no corría locamente como un perro, más bien observaba con asombro su entorno como una sabia tortuga.

Lentamente descubrió que se había convertido en una Mujer, producto de toda su historia; con amor y desamor, carencias y malos tratos, con luz y oscuridad, con bondad y maldad, con mucha soledad, aquella que es fría como hielo que quema el alma y humedece los ojos.

Caminó por la vereda de los defensores de los derechos humanos, conoció mujeres destrozadas, tejió y bordó con ellas; gritó y aplaudió inteligentes discursos que mencionaban a las mujeres y lo mucho que valían, hablaban de sus derechos; corrió en el vuelo de las feministas, bailó con ellas y las abrazó, se reconoció una y mil veces en sus historias.

Se impregnó, investigó en las distintas doctrinas religiosas, en las devociones, adoró la luna, luego al sol y las estrellas y a todos los dioses y diosas, hasta encontrar solo a uno en ella.

Fabricó su propio camino, entró en el viaje sin retorno del autoconocimiento, se cayó una y mil veces, aprendió a mirar el cielo, vivió entre plantas medicinales, cantó junto al río y al viento de la montaña areitos ancestrales, aprendió de sus hermanos elementales y se conectó con sus hermanos mayores del universo, miró el cosmos y descubrió que somos menos que un átomo inserto en el infinito.

[elartedelacultura879@gmail.com](mailto:elartedelacultura879@gmail.com)

Se transformó locamente ante el amor, se dejó querer y también no amó, fue engañosa; y después de todo eso, se abandonó a la soledad del desamor para luego volver a comenzar.

Entonces aprendió a Amar por vez primera.

Ahora siente que ha nacido y que tiene la respuesta de quién realmente es.

Es madre, hija, esposa, compañera, músico, cantora, mujer medicina ancestral, terapeuta, amiga, hermana, abuela, trabajadora, dueña de casa, es libre y esclava, maga y bruja, loca de patio y sabia, amante de la vida. Incansable buscadora, jardinera, bordadora, pintora, escritora, defensora del más débil. Una más.

Entendió que, sin entrar en las profundidades más oscuras del ser, no puede uno conocerse a sí mismo sanar o perdonar y tener la amorosa compañía de uno. Aprendió a disfrutar del momento y de la vida.

No somos santas, ni diosas, ni brujas con largos pelos, somos mujeres con un gran cántaro de la vida instalado en los ovarios, y que el suyo germinó a tres seres mágicos de ojos despiertos y pensamientos independientes que ahora brillan con luz propia y caminan libremente cerca y lejos de ella. Aprendió que quien quiera estar a su lado, simplemente estará. Se asombró tanto del ser humano, que aprendió a ser ella misma.

Hoy puede decir.

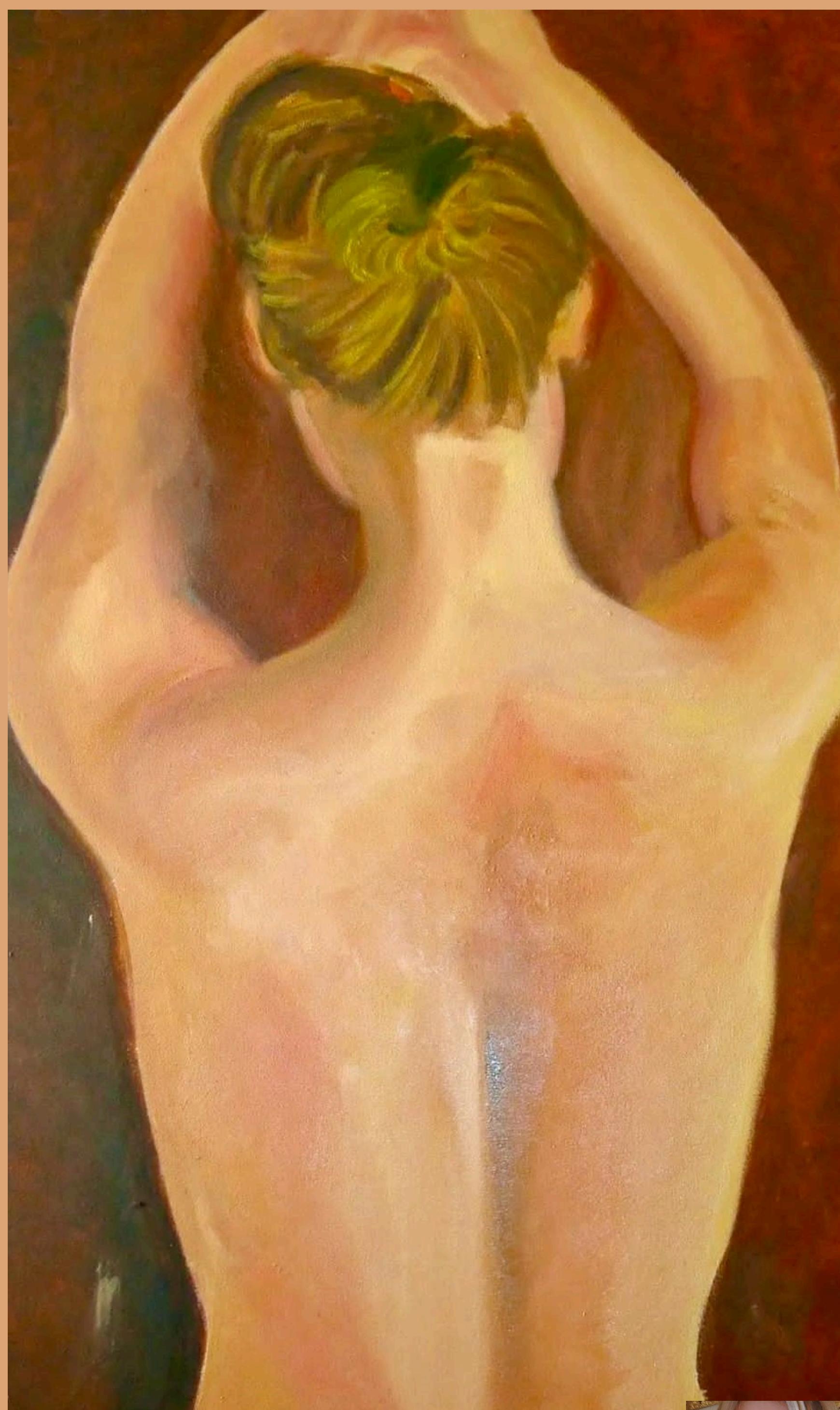
¡Gracias! al gran espíritu! por haber aprendido a Amar y por sobre todo, nunca perder el brillo del asombro de la magia de la vida, eso para ella, es *el despertar de la Mujer*.



**Gabriela Mayahana Tanner**  
**Directora**  
**Musicoterapeuta**  
**@revista.elartedelacultura**

[elartedelacultura879@gmail.com](mailto:elartedelacultura879@gmail.com)

## II: “MUJER” EN LAS LETRAS



Autor: Vivian Moreau Caro  
Título: Mujeres



GENERACIÓN PERDIDA  
Dolores Leis Parra

REVELACIÓN  
Sergio Panizza

MUJER MISTERIO  
Carmen Troncoso Baeza

MUJER  
Gabriela Corral Dueñas.

DE INVISIBLES A  
ETERNAS  
Ideomágica

## GENERACIÓN PERDIDA

No somos las mujeres que soñaron nuestros padres, somos palomas negras despreciadas por distintas, inadaptadas en una sociedad que intenta mutilar sus alas.

Las que por más que caminen jamás llegan a la cima y aun con las botas destrozadas siguen presentando batalla.

A las que enseñaron el respeto sin ser respetadas. Mujeres de escoba y puchero con niños colgando en la cadera, repartiendo codazos para subir al tren del progreso.

Generación perdida en dos mitades de siglo buscando hacerse un sitio entre el ayer y el mañana, más siempre a deshora con el fluir de los tiempos.



Dolores Leis Parra  
[loly\\_leis@hotmail.com](mailto:loly_leis@hotmail.com)  
[www.doloresleis.wordpress.com](http://www.doloresleis.wordpress.com)

[elartedelacultura879@gmail.com](mailto:elartedelacultura879@gmail.com)

# REVELACIÓN

Sergio Panizza



Título: Mujer

Autor: Gonzalo Orellana Campbel



elartedelacultura879@gmail.com

# REVELACION

Te sometimos.

Te esclavizamos.

Te hemos maltratado de todas las formas posibles e inimaginables, aun sabiendo que venimos a través de ti.



Sergio Panizza G.  
Escritor Músico  
@sergio.panizza.g

¿Qué lugar más cálido y protegido hemos encontrado fuera de tu cuerpo?

¡Pobres tontos y ciegos!

Porque tu destino siempre ha sido liberarte.  
Y liberarnos, Mujer.



elartedelacultura879@gmail.com

# MUJER MISTERIO

Carmen Troncoso Baeza



Título: Ciclo de Mujeres,  
Autor: Irma Burdiles. Plaza



elartedelacultura879@gmail.com



Soy ella misma  
vulnerable a mi  
naturaleza

Hay dos mujeres iguales  
en mi que buscan equilibrarse  
debo apagar a la buena  
y encender mi infierno  
Una mala guerra  
te hará abrir todas las  
compuertas

Sin retorno

De todos los deseos  
el más pecaminoso  
cuando pierdes  
la inocencia  
es no entregarte

Aún así  
sueño que el amor  
es esa puerta abierta  
dónde el paraíso  
crea la sensual  
alegría de sentir la vida  
ardiendo por dentro  
y por fuera.

Carmen Troncoso  
Poeta  
@mulunandu\_

elartedelacultura879@gmail.com

**MUJER**  
**Gabriela Corral D.**



**Título: Mujer**  
**Autor: Pamela Leichtle Pizarro**



[elartedelacultura879@gmail.com](mailto:elartedelacultura879@gmail.com)

# MUJER



**El mundo se derrumba ante tus ojos  
La tierra se abre de par en par  
Y el universo se prepara para tragarte en su penumbra**

**Mujer**

**El mundo se ve desolado en tu ventana  
Tus prados están marchitos  
El sol no alcanza a iluminar**

**Mujer**

**Tu figura se desmorona a cada paso  
Vistes harapos  
Arrastras oscuridades  
Anidas en la sombra tu mudez**

**Mujer**

**El cielo se cae en tu presencia  
Tu mirada perdió todo resplandor**

**No permitas tanta fatalidad**



**Gabriela Corral D.  
Poeta, docente, coach PNL  
@gabriela.corrald**

[elartedelacultura879@gmail.com](mailto:elartedelacultura879@gmail.com)

# DE INVISIBLES A ETERNAS

## Ideomágica



Autor: Ricardo Parra Romero

Título: Memoria de fuego

[elartedelacultura879@gmail.com](mailto:elartedelacultura879@gmail.com)



# DE INVISIBLES A ETERNAS

## Ideomágica

Ser mujer es difícil, pero antes, lo era mucho más.

Justamente he estado reflexionando al respecto, ya que sincrónicamente estos días, el libro que estoy leyendo se llama “Lady Patagonia”, y trata de una mujer victoriana, conocida como la primera turista de la región magallánica.

Hoy viajar es algo muy normal, pero en esa época del siglo XIX, no era para nada usual, y mucho menos para una mujer. Los pocos viajes que se hacían tenían relación con temas militares o investigativos, a los cuales no tenían acceso las mujeres. Florence Dixie, la protagonista del libro, plasmó sus vivencias en su obra “A través de la Patagonia” (Across Patagonia) y por supuesto, el prólogo mayormente fue una justificación de por qué se fue a un lugar tan lejano, ya que se esperaba que las mujeres se quedaran en casa y se dedicaran a la crianza de sus hijos, además de seguir innumerables protocolos de conducta, vestimenta, etc.



elartedelacultura879@gmail.com

Antes, ser mujer significaba estar en segundo plano, ser la musa, pero nunca la creadora, ser la inspiración, pero no la autora de la historia, por este motivo en el ámbito literario muchas mujeres tuvieron que adoptar seudónimos masculinos o ambiguos, para que sus obras fueran publicadas y leídas con seriedad. Algunas de ellas fueron:

Louisa May Alcott (A. M. Barnard) autora de *Mujercitas*

Emily Brontë (Ellis Bell) autora de *Cumbres Borrascosas*

Mary Shelley (anónimo) autora de *Frankenstein (o el moderno Prometeo)*

Jane Austen (anónimo) autora de *Sensatez y sentimientos*

Joanne Rowling (J.K. Rowling) autora de *Harry Potter*.

Gracias a estas escritoras y muchas más, hoy las mujeres tienen un espacio más consolidado en la literatura. Sin embargo, el silenciamiento persiste de formas más sutiles, como la menor visibilidad en premios literarios o la falta de reconocimiento en los círculos editoriales y académicos. La lucha por la igualdad en el mundo del arte y la literatura continúa, y conocer casos históricos es fundamental para comprender cómo el talento femenino ha sido sistemáticamente reprimido e invisibilizado, y, aun así, ha logrado brillar, demostrando que la obra no tiene género.



# ECO INFINITO

Eres  
la voz y el silencio  
los colores y el lienzo  
el susurro que enciende.

Las mujeres que hay en ti  
las mujeres que hay en mi  
presienten lo sagrado  
proyectan su verdad.

Mujer aire  
que libera e inspira

Mujer fuego  
que ilumina y transforma

Mujer tierra  
que nutre y sostiene

Mujer agua  
que fluye y persiste

Mujer de hoy  
mujer de siempre  
que sanas la herida  
que abres caminos  
mujer rebelde  
tu eco infinito  
eleva  
libera  
trasciende



@Ideomágica  
Artista Gestora Cultural

elartedelacultura879@gmail.com

# III.- ACTIVIDADES Y PENSAMIENTOS CULTURALES

PROYECTO  
CITY LOVE

SONOTERAPIA  
MIGUEL PADILLA

QUIENES SON ELLAS  
EDUARDO ZUÑIGA

RECUERDAME  
SONIA HEBEL



**Titulo:** La Futurista

**Autor:** Vivian Moreau

elartedelacultura879@gmail.com



Proyecto City Love es un ciclo de exposiciones de arte colectivas que se centra en reflexionar y redescubrir la ciudad a través de las obras de un grupo de artistas seleccionados, creando como comunidad, un discurso de amor y cuidado por nuestro entorno y patrimonio.

Como proyecto buscamos activar los espacios que acogen a este ciclo de exposiciones y sus alrededores por medio de muestras y actividades de mediación que hagan énfasis en la educación y en el cuidado y la preservación de los espacios públicos.

Nuestro objetivo principal es poner en valor, a través de las obras, el variado patrimonio arquitectónico e histórico de la ciudad. Al mismo tiempo buscamos dar un espacio de visibilidad en el mercado al quehacer artístico por medio de nuestras plataformas y recursos.

Este proyecto es una iniciativa autogestionada por Pangui y Criss, artistas chilenas que buscan potenciar la escena cultural y crear redes entre la comunidad para levantar un discurso territorial desde las artes visuales, generando así, un impacto positivo para una futura ciudadanía más consciente y respetuosa con la memoria y la naturaleza.

elartedelacultura879@gmail.com



## Entrevista CityLove

**¿Cómo nació el proyecto y qué las motivó a crear este ciclo de exposiciones?.**

CityLove nació desde la necesidad de generar espacios de diálogo entre los creadores de un mismo sector al reconocer la naturaleza tan independiente del quehacer artístico, por lo que buscamos generar redes para crear una gran comunidad, expandiendo así nuestro capital cultural. Nuestra mayor motivación es levantar un discurso de amor y cuidado por nuestro entorno desde las artes visuales, como aporte a una cultura más consciente y respetuosa con la memoria y la naturaleza.

**¿Cómo seleccionan los espacios y cómo se vinculan con los artistas que participan?**

Seleccionamos los espacios buscando inmuebles que cuenten con una carga histórica y patrimonial relevante.

En ese sentido trabajar con espacios patrimoniales nos da la oportunidad de trabajar con la historia de nuestra ciudad para mostrarlos como escenarios vivos donde el arte actual puede dialogar con otras temporalidades y conectar con las personas. Los artistas son elegidos por invitación directa, para esto nos basamos en su trabajo y su proactividad para aprovechar nuestros recursos a su favor y aportar a la visión común del proyecto.

## **¿Cómo un espacio patrimonial se convierte en el escenario perfecto para una exposición de arte?**

La magia surge cuando el pasado y el presente se encuentran. Los espacios patrimoniales aportan una atmósfera cargada de memorias que potencia el discurso de las obras contemporáneas. Por otro lado, el arte y los visitantes revitalizan el espacio y lo transforman en un lugar de encuentro y reflexión sobre el futuro.

## **¿Cuál es el impacto que buscan generar en la comunidad artística local a través de este proyecto?**

Queremos abrir espacios de visibilidad y reconocimiento para los artistas locales. Además buscamos fomentar redes colaborativas como una forma de resistencia a los paradigmas de los concursos, el discurso romántico sobre la precarización del arte y el entendimiento cultural que los mismos artistas tienen sobre el valor y las formas de nuestro trabajo fuera del espacio de creación.



## **¿Cuál es el rol de las creadoras dentro del proyecto y cómo sus experiencias han influido en la forma en que se desarrolla el ciclo de exposiciones?**

Somos gestoras culturales y artistas con trayectorias diversas, lo que nos permite abordar el proyecto desde distintas perspectivas. Nuestra experiencia en el mundo del arte y la autogestión ha sido clave para entender las necesidades tanto de los artistas como de los espacios y del público.

## **¿Cuál ha sido la reacción de la comunidad local al ver arte en estos espacios inesperados?**

La respuesta ha sido muy positiva. Muchas personas se sorprenden y agradecen estos eventos que acercan el arte a la ciudadanía. Generamos curiosidad y orgullo por el patrimonio local.

[elartedelacultura879@gmail.com](mailto:elartedelacultura879@gmail.com)

## **¿Tienen alguna anécdota que hayan vivido durante la organización de un ciclo?**

Durante la primera exposición había una caja de regalo (bastante sospechosa) en medio del patio trasero del Palacio Consistorial y nadie la tocaba, entonces de forma interna estábamos todos un poco preparados para que en cualquier momento dieran un aviso de bomba. Por suerte no pasó nada, pero nunca supimos qué hacía ese paquete de regalo en mitad del patio, ni cómo apareció ahí.



## **¿Cómo las personas interesadas pueden involucrarse o apoyar este tipo de iniciativas culturales?**

Pueden colaborar como voluntarios en la producción de las exposiciones, difundir las actividades o aportar recursos materiales y económicos. Creemos que la participación activa y el apoyo de la comunidad son fundamentales para sostener este tipo de proyectos.

*Estoy segura de que Proyecto City Love dará inicio a muchas y nuevas formas creativas a la difusión del Arte y la Cultura, en la Región Metropolitana.*

*Les deseo además que se amplíen sus redes a provincias, dado que el patrimonio cultural y artístico, más allá de nuestra región es diverso y rico en cultura y hace mucha falta promover y difundir a los Artistas y el Arte en regiones.*

*Agradezco mucho ESTE ESPECTACULAR aporte.  
Directora de Revista El Arte de la Cultura*

*elartedelacultura879@gmail.com*

# SONOTERAPIA



**Gabriela Mayahana Tanner**  
**Directora**  
**Musicoterapeuta**  
**@revista.elartedelacultura**

elartedelacultura879@gmail.com

# **SONOTERAPIA**

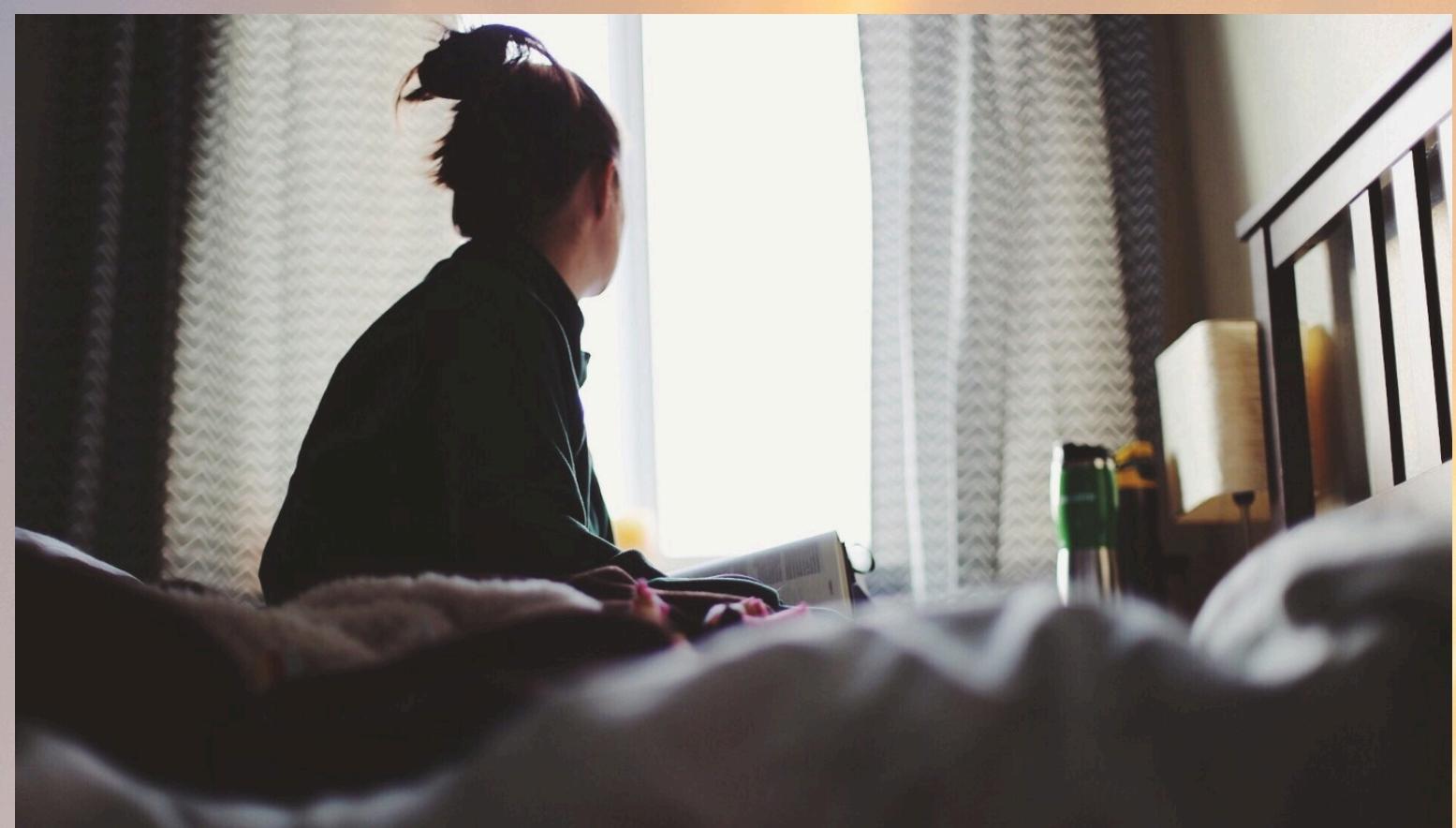
## **La Terapia del Sonido**

### **AL STRESS QUE ESTAMOS SOMETIDOS**

Según un estudio realizado en esta área en el año 2015 la Universidad Central reveló que el 82% de los chilenos ha presentado cuadros de estrés en los últimos 12 meses y el 43% de los trabajadores ha experimentado por primera vez cuadros de ansiedad, estrés e insomnio en los últimos meses. El 57% corresponde a personas entre 31 y 40 años de edad. El 52% del total son profesionales.

"Estamos en una sociedad que enfatiza el trabajo y una reacción adaptativa es generar el estrés, que es una alerta de cómo me estoy relacionando con ese ámbito. Es un tema que podría depender de la gestión o clima laboral.

El ambiente inadecuado también se puede intervenir para revertir esa situación, diseñando ambientes laborales armoniosos y de buena vibración. Estos son variables y se pueden manejar, sobre todo en un país como el nuestro, donde existe una alta especialización de postgrados en estas materias. Hay mucha gente que está sufriendo en lo íntimo al no acudir a un especialista, lo que significa que puede explotar en la casa, en la relación de pareja o en cualquier lugar, porque el estrés siempre explota. El no tratarse puede llevar al síndrome del quemador (burn out), donde la situación se torna incontrolable".



## **RELAJARSE ES URGENTE EN NUESTRA SOCIEDAD.**

La relajación, meditación y liberación de stress produce un estado físico, mental y emocional, grato, tranquilo y de paz. Estas terapias facilitan y ayudando a:

- Reducir la presión arterial.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Aumentar la concentración y la claridad mental.
- Vivir en un estado de alegría y paz.

El descanso no solo beneficia nuestra salud, sino que también puede mejorar la productividad y creatividad en el trabajo, como en otras áreas de nuestra vida. Aprender a descansar sin remordimientos es un proceso gradual, pero es esencial para una vida equilibrada y satisfactoria

## **EL PAPEL DEL SONIDO (VIBRACIÓN) EN LA RELAJACIÓN PROFUNDA.**

Desde mi experiencia como musicoterapeuta, la Sonoterapia, es uno de estos métodos que proporciona relajación mental y física a través de la percepción de sonidos de instrumentos musicales, usualmente antiguos; tales como, cuencos tibetanos, cuencos de cuarzo, gongs, campanas, tambores y teclados. Ya que las vibraciones de estos instrumentos facilitan la desconexión y la tranquilidad mental, ingresan profundamente en la mente por medio de las sutiles vibraciones que ayudan a provocar el silencio de la mente, tranquilizándola y permitiendo por unos minutos el profundo descanso que necesita el consultante, se relajan los músculos, liberando la tensión y fomentando un sentimiento de serenidad. Cuando se toca uno de estos instrumentos, se crea una onda percibida en todo el cuerpo, incluyendo el cerebro y el sistema nervioso.

La música está compuesta por tres grandes elementos; el sonido, el ritmo y la melodía, en la Sonoterapia se utiliza principalmente el sonido, mediante la vibración y el ritmo, por medio de repeticiones constantes y la melodía por medio de la voz o algún instrumento melódico, permitiendo una atmósfera de somnolencia y adormecimiento y relajación profunda.

**BENEFICIOS: SE DIVIDEN EN TRES ÁREAS.**  
**FISICO, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL**

- Disminuye contracciones musculares
- Armoniza y equilibra hemisferios cerebrales
- Aumenta la confianza y la seguridad
- Disminuye el estrés
- Regula el insomnio
- Produce una paz interior y una calma que dura mucho tiempo.

*El uso de estos cuencos no se recomienda en todas las personas, se sugiere seguimiento médico en los siguientes casos;*

Epilepsia.  
Marcapasos.  
Válvulas cardíacas artificiales.  
Trastornos neurológicos o mentales.  
Implantes o grapas metálicas en el cuerpo.  
Enfermedad de Parkinson con dispositivo de estimulación cerebral profunda

**Gabriela Mayahana Tanner**  
**Musicoterapeuta**



# MIGUEL ANGÉL PADILLA

## SONOTERAPEUTA



En esta ocasión dialogaremos con un estudioso exponente de este método, Miguel Ángel Padilla.

Miguel Ángel sostiene que los sonidos de los cuencos se transmiten al Alma a través del Timo, donde se hallan todas las enfermedades humanas, originadas por la mente y el cuerpo perjudicados por la comida, el pensamiento sentimiento y por todo lo que consumimos. ( vista, oído, gusto y olfato)

Ha descubierto sonidos con su voz acercándose al canto armónico tan desarrollados por los hermanos de Mongolia. (El canto armónico es una técnica vocal que consiste en manipular las resonancias del tracto vocal para generar notas separadas adicionales.)

Sugiero escuchar el siguiente link para conocerlo mejor.

**¿QUÉ ES EL CANTO DE ARMÓNICOS?**

Con José Javier Cartujo, director de ERES TU VOZ.

[https://youtu.be/rCW3cmRGIUo?si=uFwkR2hmizhDuLF\\_](https://youtu.be/rCW3cmRGIUo?si=uFwkR2hmizhDuLF_)



Actualmente Miguel Ángel vive en Cochiguaz en el Valle del Elqui entre las montañas y el cielo, lo que le ha permitido desarrollar una especial conexión con naves al parecer extraterrestres que lo saludan y le envían mensajes para la humanidad, para el bien mayor y para sus consultantes.

## Su Camino:

Miguel Ángel Padilla, descubre la sonoterapia en un evento de terapias alternativas el año 2010, luego recorriendo el antiguo barrio Meiggs, conoce al dueño de la tienda Namasté, donde compra su primer cuenco de cuarzo.

En el 2012 instaló una tienda en el Barrio Italia, comenzó con cuencos tibetanos pequeños, no sabía mucho de ellos todavía, desde ese momento comenzó su búsqueda, volvía reiteradamente a Namasté, luego descubrió los cuencos metálicos más grandes, comenzó a sentir que percibía a las personas que entraban en su tienda y que las podía aconsejar con la palabra justa. Al tocar los cuencos, las personas se emocionaban y el ego comenzó a operar en él haciéndole creer que estaba sanando.

Como caso anecdótico Miguel Ángel me cuenta que en una ocasión entró a su tienda una mujer que le preguntó, ¿qué haces Miguel Ángel con los cuencos?, él le contestó con mucha seguridad y autoridad, Sanar. Ella le dijo, “para sanar, primero hay que sanarse”. Luego ella le pide que le muestre un determinado cuenco que tenía en la repisa detrás de él, se giro para buscarlo y pasárselo, al devolverse ella ya no estaba.

Siguió trabajando e investigando, pasó el tiempo y entra a su pequeña tienda en el Barrio Italia otra señora y le pregunta, ¿Miguel Ángel que hace usted con los cuencos? Con los cuencos entrego un mensaje con los sonidos y si la persona resuena con aquello, elige un cuenco dependiendo del sonido que vibra y de acuerdo a esa frecuencia, a esa nota musical, le entrego el mensaje que me llega. Ella dice, bien eso queríamos escuchar, este viaje es sin retorno y te invitamos a este mundo. En ese momento aquella mujer hace un canto armónico que remeció la sala, retumbando en todo el lugar, incluso otras personas que se encontraban cerca, en otros negocios lo notaron y preguntaron que estaba sucediendo. Explicando que estaba trabajando con los sonidos.

Trabaje en Barrio Italia cuatro o cinco años más.



## Así partió su viaje.

Miguel Ángel nos cuenta: En él Sur, hice un trabajo en la Recta Provincia (*fue el término con el que una organización de brujos de Chiloé, se autodenominaba. Existió mucho antes de la llegada de los españoles y aún existe en cuidadosa clandestinidad*).

Llegué a casa de Noelia, quién dirigía ese grupo, me pidió que tocara el cuenco de cuarzo, lo cual lo hice de inmediato, ella entra en trance y me dice, “hay una mujer muy adulta, te pide perdón porque nunca te entendió y te agradece porque tocaste los cuencos en su despedida y le ayudaste a pasar los planos intermedios rápidamente hacia los planos superiores, ella te ama y reitera que la perdonas por no entenderme”, inmediatamente entendí que era mi Madre.

Toda esta experiencia y otras más han sido mi camino del despertar a este mágico mundo de los sentidos que no se ven con los ojos humanos sino con el alma y que me han enseñado como abrirme a ver lo que está más allá.

Este camino es como todos los caminos, uno comienza como estudiante, se dedica disciplinariamente y comienzas a tener experiencias que te van guiando y mostrando por donde puedes seguir, uno mismo lo va descubriendo y humildemente tienes que escuchar una voz interna que dice por dónde seguir, lentamente llegue al sonido del Gong.



Grupo Rama visitando a  
Miguel Angel en Cochihuaz



Miguel Ángel en Cochihuaz  
Recibiendo mensajes de los hermanos mayores

## ***El Gong, como sonido del Sol.***

**Al igual que con los cuarzos , comencé con uno pequeño.**



Gracias al camino de la Magia hoy ya tengo gong de un metro de diámetro, que me permite por medio de las frecuencias y vibración del instrumento, abrir mis canales de percepción entregando a los visitantes el mensaje que necesitan saber y escuchar.

## **De donde viene este Don de canalizar Miguel Ángel.**

Siento que este don lo herede de mi madre, soy el menor de siete hijos, por lo tanto viví muy cerca de ella, de pequeño veía cosas que otros no veían y en mi adolescencia fui muy distinto al resto de mis amigos y compañeros de colegio. Por ejemplo, veía el futuro con fósforos. Ya más adelante conocí a una maga palestina que leía el futuro con la borra del café, conocido como cafeomancia. Me di cuenta, quién era Yo..

## **Te sientes especial, te haz preguntado. ¿Por qué Yó?**

Distinto, claro que me he preguntado por que yo, un niño que viene del barrio Estación Central cerca de la Vega. hace quince años que vivo en esto y aún se desconoce, es un arte muy caro y yo no tenía esos medios para poder adquirir y alcanzar a desarrollar este don que me llamaba con fuerza y claridad.

Al llegar al Pisco del Elqui, me dieron la respuesta que tanto buscaba.

En una oportunidad me pregunto una mujer, Miguel Ángel que hace usted con los cuencos, y yo contesté. Bueno yo entrego un mensaje a través de los sonidos, quién lo recepciona, le resuene y le ayude, yo me doy por bendecido, a lo cual ella me dice, vas bien encaminado, no te desesperes, y me entregó el siguiente mensaje, que me tranquilizó.

## Mensaje:

... “El año 1845, cuando los Ingleses invadieron el Tíbet, tu estuviste defendiendo ese territorio, siempre haz hecho lo mismo, defender y promover el Arte de la Sonoterapia”.

Ahí comienza el despertar consciente de lo que era mi trabajo de canalización terapéutico, antes lo realizaba como una humorada algo más liviano sin saber lo que estaba haciendo. Hoy ya es distinto, es consciente, responsable.

Nadie enseña esto, en los colegios solo hablan de la Religión Católica, y el dolor del maestro frente a su crucifixión, hablan de la culpa, el miedo y los pecados.

Comienzo recién en el 2009 a descubrir que era esto de los Chakras, en esa época había muy poca información, no se hablaba mucho de estos temas, en la medicina alópata no se habla de chakras, es la medicina oriental la que ha desarrollado en su esplendor este tema. Entonces comienza mi viaje de investigación y descubrimiento. Desde el 2010 al presente he estado aprendiendo de ese mundo, de las emociones, del Yo Soy, ahí sentí profundamente que este viaje es sin retorno, porque te acerca a la fuente, a la espiritualidad, que no es la religión, es mucho más que eso.

C H A K R A S							
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º
	Raíz	Sacro	Plexo Solar	Corazón	Garganta	Frente	Corona
Localización	En la base de la Columna	Ombligo Bajo Vientre	Por encima del Ombligo	Centro del Pecho	Base de la Garganta	Entrecejo	Encima de la Cabeza
Color	Rojo Negro	Naranja	Amarillo	Verde Rosa	Azul Cielo	Índigo	Violeta Blanco Dorado
Elemento	Tierra	Agua	Fuego	Aire	Éter	Visión Espiritual	
Nota Musical	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si
Reino	Mineral	Plantas	Animal	Humano	Angelical	Arcángeles	Cósmico
Sentido	Olor	Sabor	Vista	Tacto	Oído	Telepatía	
Mantra	Lam E	Vam O	Ram Aum	Yam Ah	Ham U	Om mmm	Aum eee
Vórtice Pétalos	4	6	10	12	16	96	972

Cuando uno vive y descubre el mundo espiritual, te dice, sé el ejemplo, internalízalo y compártelo, con la misma fuerza y verdad, a quien le resuene lo va ha seguir investigando.

Porque la vida es un viaje y que mejor ejemplo que la Caverna de Platón, Yo salí de las sombras, me tope con el sol y no me segó; eso esta pasando hoy en el mundo estamos saliendo de la Caverna, estamos viendo la luz y ella nos esta expandiendo la conciencia. Eso es lo que nos toca vivir en esta Era de Acuario, la expansión del conocimiento y el regreso de la verdadera espiritualidad.

### **¿Y que pasa Miguel Ángel, con las guerras y tanta violencia en el mundo?**

Bueno como mencionó en un discurso Humberto Maturana, “el mundo ustedes no lo van a cambiar, pero si desean cambiarlo, no hagan trampa”.

### **Jesús nos dijo en una parábola**

*Ustedes son como un grano de mostaza, que es la semilla más pequeña. Cuando crece, se convierte en un árbol grande, donde las aves del cielo vienen a anidar en sus ramas. Él nos dice que nosotros somos poderoso, y que la fe es esencial para su crecimiento. Nos anima a tener paciencia y a ser perseverantes podemos hacer grandes cosas incluso a partir de los comienzos más pequeños.*

### **Dicho esto Miguel Ángel, recalca aquello que nos aleja del camino espiritual**

Nos enferma, lo que vemos en los medios de comunicación. La violencia, el estrés, las penas, la soledad, los sucesos históricos negativos de nuestra historia de vida.

Debemos hacer un alto en nuestro camino espiritual calmando la ansiedad, respirar consciente, perdonar, agradecer.

### **¿A propósito de lo que mencionas Miguel Ángel a quien tenemos que perdonar primero?.**

A nuestra Madre.

## **¿Que te ha mostrado la Sonoterapia?**

El verdadero Mundo, aquel que no vez con los ojos humanos, pero que se percibe en un ampliado estado de conciencia.

En ese estado me conecto con los hermanos mayores, recibiendo mensajes.

He podido conectarme con los seres de la naturaleza, los elementales; que están relacionados con los elementos y conmigo a través del éter.

Caminar en armonía con la naturaleza para luego abrir la puerta del verdadero conocimiento.

Respetarme y Respetar al ecosistema.



En el Valle del Elqui encontré todo. Es un lugar mágico, al igual que Chiloé. La montaña entrega muchos mensajes, el viaje que cada ser emprende es principalmente sin escapar de su realidad.

Cuando dejé el mundo comercial me fui primeramente a Chiloé, ahí lo tenía todo. Después me fui a Pucón, entre maestros budistas. Luego a Talca cerca del Ladrillado, con experiencias muy hermosas, mi alma sabía que no era ese lugar donde tenía que estar. Llegue al Valle del Elqui y se me abrió el camino, regalos divinos que no esperaba.

Conocí al Alcalde y le mostré la vibración del agua, quedó maravillado, nunca lo habían visto.



Me invitó a la primera feria costumbrista de la zona, a la inauguración insistiendo en cuanto le cobraba. No le cobre nada, le pedí un permiso para estar en la feria, vender y mostrar mi trabajo.

Así fue, conocí a la expresidente Bachelet, luego al príncipe de Mónaco y a muchos más, se me fue dando algo que no estaba en mis planes fue más grande de lo pensado, ha sido un regalo espiritual, así lo veo producto de mi perseverancia y trabajo constante.

**Actualmente vives en Cochihuaz, en el camping Luz de Luna.  
Sigues recibiendo mensajes y de que manera los recibes?**

Cuando uno escucha radio escucha una frecuencia clara y nítida, antes había que sintonizar el dial, ahora no, esto es automático. Lo mismo pasa con los mensajes espirituales, en un comienzo son confusos y difusos, cuando acostumbras tu mente y tu corazón los escuchas claramente, en mi caso, con la ayuda de la vibración del sonido que me permite elevar mi frecuencia, recibo el mensaje claramente. Siempre están conmigo.

Los cuencos y los gong, abren portales, enormes agujeros de gusanos en el cielo, donde ellos pueden entrar y salir fácilmente.

**Que buscan ellos?**

Que evolucionemos individual y planetariamente.

**Como son?**

No lo sé, solo los puedo sentir, todo lo demás que te pueda contar es para alimentar el ego. Para escucharlos hay que alejarse del Ego y ser más espiritual.

**Que pasa con los videntes que están en la TV?**

Los desconectan, porque se van por el camino del ego y comienzan a dar mensajes negativos, dolorosos, o simplemente inventan mensajes. Entran en un camino oscuro simplemente porque están distraídos.



Nuestra conversación dio un giro muy personal, recibiendo Miguel Ángel mensajes muy profundos para mi.

Me volvió a reconectar con mi búsqueda interior, uno se distrae, se aparta.

Volver al camino es muy grato, sentí un gran alivio y paz.



### ¿Como es tu relación con Dios?

Dios esta en la creación, se manifiesta de múltiples maneras.

Dios esta en todo a nuestro alrededor.

Cuando comenzamos a despertar, vamos cocreando a lo que queremos, vivir.

Cuando dejamos la sombra, cuando salimos de la cueva nos encontramos con la esencia de la vida, que es SER FELIZ y PLENO.

*Miguel Ángel es un hombre en paz, se ha alejado a voluntad de las grandes ciudades, sin negarlas, lo que le ha permitido entrar y salir de ellas sin perder su armonía.*

*La gente que llega a su espacio, se maravilla del lugar, la magia y la belleza de la naturaleza del Valle de Cochihuaz.*

*Estoy segura como musicoterapeuta y por mi vivencia in situ con él, que su terapia es reconectora, permitiendo que los consultantes puedan vivir una experiencia mágica y sanadora.*

*Mis agradecimientos querido Miguel Ángel por permitirme ingresar a tu templo interno, al difundir las diferentes propuestas espirituales vamos creando la masa critica para una transmutación, elevación y ampliación del estado de conciencia planetaria.*

**Namasté.**

*Gabriela Mayahana Tanner*

**QUIENES SON ELLAS**  
**Eduardo Zuñiga del Villar**



**Titulo: La sombra del amor**

**Autor: María Isabel del Campo Balbontín**



**Estamos viviendo una gran era de iluminación y conocimiento, sin embargo sabemos aún muy poco sobre las mujeres.**

**Sabemos de su cuerpo humano y su química, en ocasiones de su pensamiento intelectual o filosófico.**

**Pero cuando hablamos de su psicología y de las relaciones interpersonales entre los sexos, parece que cada vez estamos más competitivos, en vez de integrativos.**

**Ellas diosas magas, llenas de dones y regalos divinos; destaco dos aspectos mágicamente misteriosos e inexpugnables: “sus menstruaciones y su fecundidad”. Estos dos aspectos nos dejan a nosotros los machos poderosos, reyes de la tierra y dueños de los afectos; hechos polvo de estrella, en el más profundo de los misterios.**

**Desde los principios de la historia nosotros los hombres hemos intentado defendernos de las mujeres, tratando de acabar con su belleza, femineidad y su magia.**

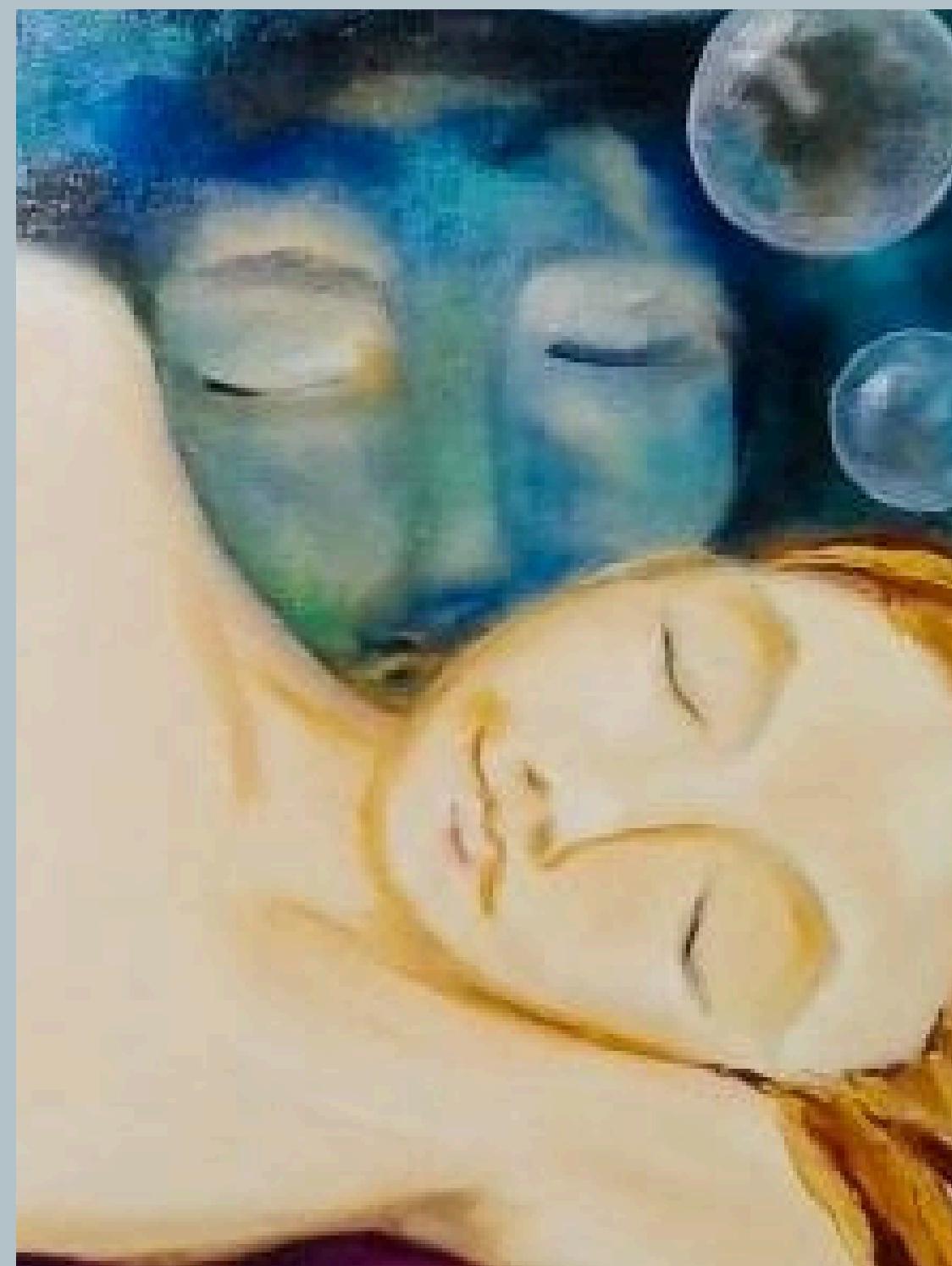


Sabemos que no somos iguales, ellas son madres y nosotros padres, esta diferencia de una letra nos separa en una abismal diferencia.

En el transcurrir de los tiempos, el hombre ha tratado de devorar a la mujer, desde el estruendo de Teseo y sus griegos rechazando a las Amazonas en la Acrópolis, durante los tiempos oscuros trató de acabar con la femineidad; en la Edad Media, con la Inquisición intentó devorar a la Kali; desde entonces la mujer ha sido el juguete del Rococó, la muñeca (la Nora de Ibsen) de la Burguesía. El proletariado, amándola fraternalmente, produjo masivamente camaradas vestidas con los mismos pantalones azules y desprovistas de todo atractivo femenino. Cada sistema social, en su propio estilo, trato de limitar su magia.

Curiosamente la estrategia defensiva de hoy consiste en clamar por la igualdad, esperando que ella se sienta favorecida y no arrojada al abismo. Con el pretexto de la “igualdad de derechos”, intentamos negar lo específicamente femenino. Hacer a la mujer igual supone despojarla de su magia, de su posición primordial; y más: despojar a Shiva de Shakti, y al hombre de su inspiración.

Hombres y mujeres nunca han sido iguales, sino cada cual único a su manera.



La mujer, en todo caso, no utiliza la libertad; no pretende ser libre, sino, la realización. No se considera una esclava, ni desigual ante la ley, ni tolerará limitación alguna de su potencial intelectual y profesional; pero puede requerir la presencia en su vida, de un hombre fuerte que la proteja del mundo y de su propia destructividad; lo bastante fuerte como para permitirle saber que ella es el mágico recipiente del que fluyen todas sus más profundas satisfacciones y la mayor parte de su energía básica.

Así es la vida, el hombre enfrentado a una mujer moderna se puede sentir de mil maneras, pero nunca en aburrimiento ni tedio. Porque ellas son intensidad, vida, creatividad, espontaneidad, alegría, pasión, fertilidad, locura, paz.; por eso nos hacen sentir terror, alegría, desconcierto, rebeldía, miedo, cansancio, felicidad, desesperación, entusiasmo, enloquecimiento, inspiración, rabia, pasión, gozo, enamoramiento, etc.

Solo sabemos que aún queda mucho que descubrir y que nunca llegaremos a lo profundo de su pensamiento.



**Me he encontrado con mujeres en constante evolución, siendo cada día mejores versiones de si mismas, sin destruir, negar u opacar, o evadir su esencia femenina.**

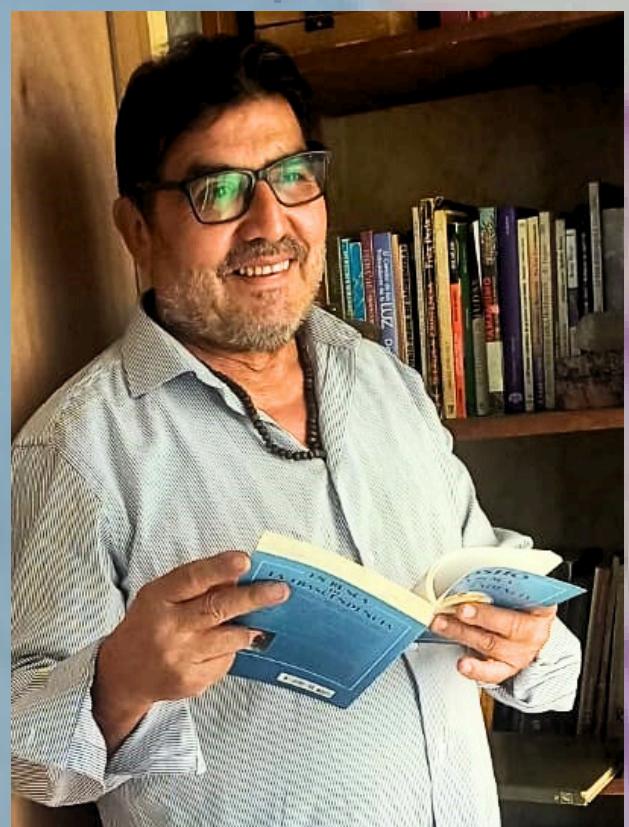
No se trata de competir, con los hombres o entre mujeres, se trata de sumar y no restar, se trata de ser ellas mismas en esencia y conciencia.

Se trata de valorar, ser, hacer y tener para transmutar, cambiar, crecer, evolucionar, inspirar, aportar, apoyar, engrandecer, servir, crear, intentar, innovar y continuar en el sendero de la vida.

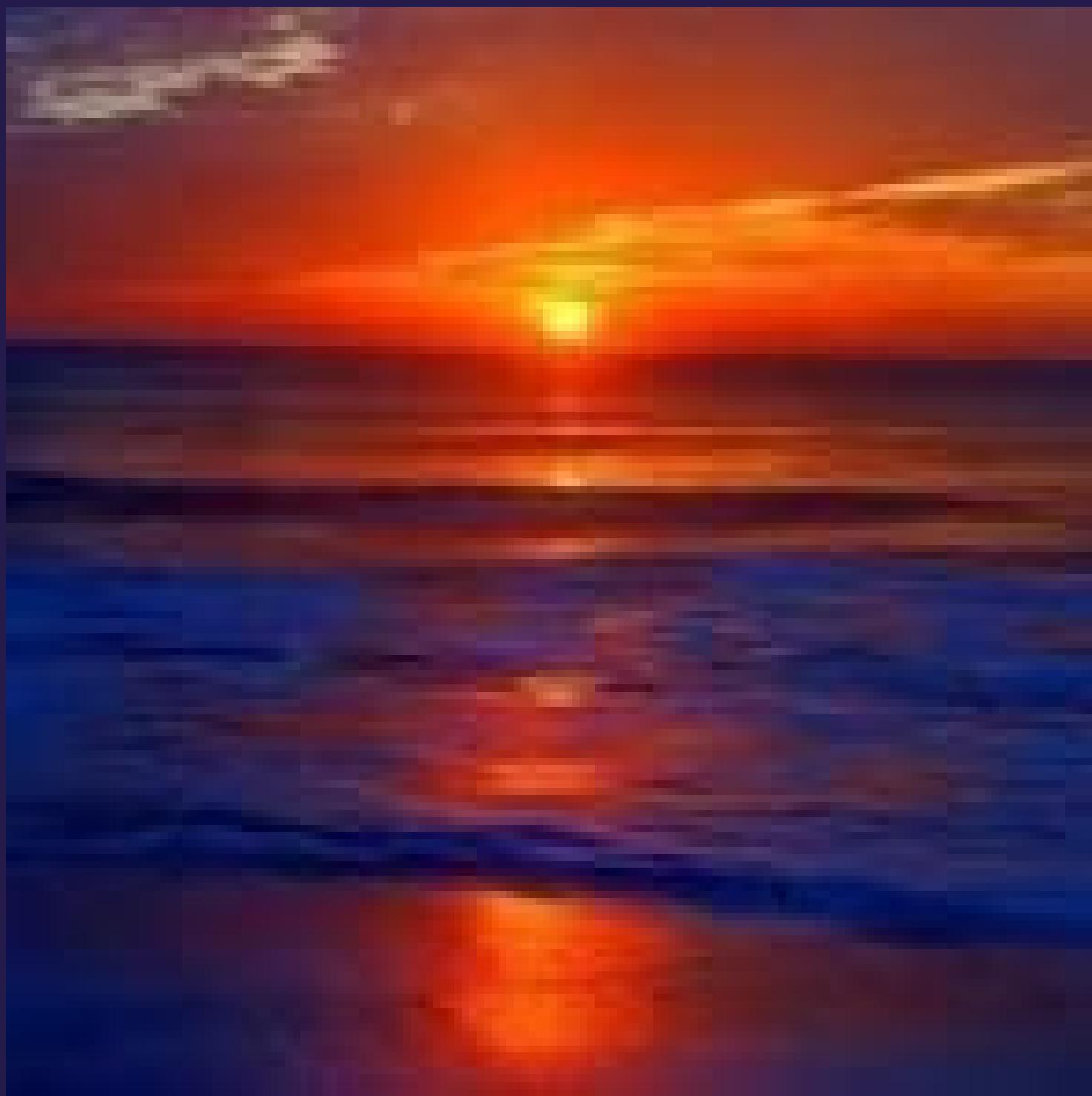
La Masculinidad de hombre, la femineidad de la mujer, pueden adoptar la misma forma y tener los mismos fines. Pero en esa búsqueda del equilibrio éste no derivará, de la igualdad, ni del miedo, sino de la mayor perfección posible del respectivo carácter único del hombre y de la mujer.

Termino citando la reseña del libro; “¿Existe la Mujer?” de John Baines, que entra en sintonía desde mi perspectiva con este filosofo hermético.:

“Establece que la auténtica femineidad no esta en ajustarse a un determinado rol social, sino en asumir sus valores reales en una nueva visión de sí misma”.



**Eduardo Zúñiga del Villar  
Libre Pensador**



## RECUERDAME

“Si alguna vez olvido quien soy...  
Ven y llévame al mar para que me funda en su azul...  
Dile a la luna llena que necesito verla...  
Y a las estrellas que vigilen, que no me apague...  
Recuérdame cada intento...  
Para que recuerde que fui capaz...  
Enséñame montañas, sonrisas y nubes...  
Y dime que me esperan...  
Taráréame bajito y balancea mi cintura para que la música regrese a mis pulmones...  
Susúrrame un "te amo " para que mi corazón recuerde lo que es latir...  
Dime que los sueños son más reales que la realidad y que me esperas allí para demostrármelo...  
Tráeme lluvias y tormentas para poder resguardarme en casa...  
Inventa fantasías que hagan temblar mi piel...  
Abre puertas que resuciten mi alma y me devuelvan la fe...  
Átame a tu abrazo y no me dejes escapar...  
Mírame a los ojos para que los tuyos griten mi nombre y me reconozca de nuevo...  
Y hazme saber que el amanecer no amanece sin mi despertar...  
Si alguna vez olvido quien soy...Por favor...No lo olvides tu...”

Sonia Hebel  
SOHE, Escritora. Papudo 2025



elartedelacultura879@gmail.com

# REVISTA EL ARTE DE LA CULTURA

POETAS - ESCRITORES - TERAPEUTAS COLABORADORES EN ESTA EDICIÓN



Gabriela Tanner



Dolores Leis



Sergio Panizza



Carmen Troncoso



Gabriela Corral



Ideomágica



Eduardo Zuñiga



2025