

EFE/PACO TORRENTE



TERELU CAMPOS
Amenazan con difundir su intimidad

► En breve podrían salir a la luz unas fotos comprometidas de Terelu Campos e incluso un vídeo sexual que, según parece, podrían haber hecho circular alguna de sus exparejas. La propia protagonista habría reconocido una de las imágenes que envió en el pasado desde su móvil y lamentado que la pueda llegar a ver su hija. **LEVANTE-EMV VALENCIA**

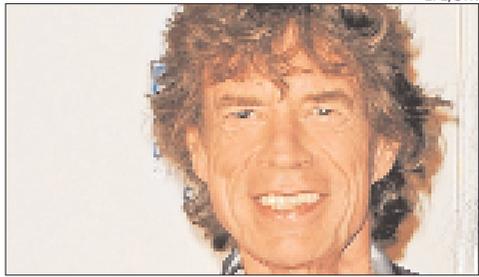
BURBERRY



ROMEO BECKHAM
Cobra 120 euros por minuto como modelo

► Con solo 12 años, el hijo de David y Victoria Beckham cobró por ocho horas de sesión para una conocida firma de ropa británica 70.000 dólares (56.000 euros), lo que significa que ganó 150 dólares, 120 euros, por minuto de trabajo. Sus honorarios han creado polémica entre el resto de «embajadores» de la misma marca. **LEVANTE-EMV VALENCIA**

EFE/STR



MICK JAGGER
Sufre estrés postraumático

► A raíz del suicidio de su novia la diseñadora L'Wren Scott, el líder de los Rolling Stones padece estrés postraumático. Jagger ha presentado este diagnóstico médico, clave en la disputa que la banda mantiene con su aseguradora, que se niega a pagarles los ocho millones de dólares por suspender la gira. **LEVANTE-EMV VALENCIA**

REUTERS/LUCAS JACKSON



MARY KATE OLSEN
Diferente a su gemela gracias al bisturí

► Las hermanas gemelas Mary Kate y Ashley Olsen eran como dos gotas de agua. Hasta ahora. En la gala de los premios World of Children en Nueva York, los fotógrafos pudieron comprobar que Mary Kate se ha hecho, siguiendo los pasos de Renée Zellweger, algún que otro retoque estético que ahora permite diferenciarlas. **LEVANTE-EMV VALENCIA**

CUMPLEN AÑOS

32

Anne Hathaway
► Actriz estadounidense



27

Juan José Ballesta
► Actor español

33

Alberto Contador
► Ciclista español

de Pantoja al permitir el blanqueo de los ilícitos beneficios obtenidos por su entonces pareja, el exalcalde de Marbella, «en su corrompida y delictiva actividad» al frente del Ayuntamiento, «con las gravísimas consecuencias económicas que para el mismo supuso». El tribunal mantuvo que ambos ejecutaron un plan preconcebido para aflorar dinero y ganancias; que pretendían «disfrutar en beneficio propio» y que, para ello, confundieron y mezclaron el dinero ilícito con las ganancias procedentes de las actividades profesionales y mercantiles de la cantante.

También consideró de «especial gravedad» la conducta de los banqueros ya que «se les impone una mayor exigencia de cautela a la hora de prevenir el afloramiento del dinero delictivo» y tienen la obligación legal de impedir dichos comportamientos.

En los últimos días, los familiares y amigos de la tonadillera, han decidido jugar su última carta. Tanto Agustín Pantoja —hermano de la condenada— como Kiko Rivera Pantoja —su hijo— y numerosos fans promueven una campaña en defensa de la cantante, a través de mensajes de apoyo, —vía WhatsApp y Twitter— con, entre otras, la imagen de la cantante envuelta en una bandera turca, en la que lee «Justicia ejemplarizante o cabeza de turco».

dente de tráfico ocurrido en mayo de 2011, en el que murió el ocupante de un vehículo con el que colisionó cuando conducía su todoterreno triplicando la tasa de alcoholemia permitida.

En el módulo de respeto donde está ingresado hay algo más de un centenar de presos y comparte celda con otro interno, todos ellos con un perfil muy socializado y que cumplen ciertas normas de convivencia, limpieza y organización.

Medidas paliativas al dolor. La autora Vidyamala Burch, fundadora de RespiraVida Breathworks relata en su libro la técnica del «Mindfulness» o «atención constante» como alternativa para afrontar todo tipo de retos para la salud. Su eficacia como medicina complementaria ayuda cada día a personas enfermas.

El «Mindfulness», la meditación de moda

► Goldie Hawn y Hugh Jackman son seguidores de esta «medicina» alternativa ► El sistema sanitario británico lo está adoptando con un enfoque más generalizado de la curación

Tamara García
VALENCIA



■ Vivimos en un mundo frenético en el que a veces no queda tiempo en el día para pensar en uno mismo. En este cosmos exaltado, una práctica milenaria conocida como *mindfulness*, (atención o conciencia plena), es una manera diferente de optimizar el funcionamiento del cerebro y prestar atención a las actividades del momento, para ver con mayor claridad. Esta técnica ha permitido mejorar el rendimiento personal de millones de personas y por ello se ha convertido en una forma de vida. Prueba de su impacto es que una de las principales gurús mundiales, la británica Vidyamala Burch, fundadora de RespiraVida Breathworks, presentará esta tarde (en la calle Sagunto, 97) su libro, *Vivir bien con el dolor y la enfermedad* (traducido en doce idiomas). «A partir de mi experiencia y después de treinta años practicando *mindfulness*, decidí escribir este libro, para ayudar a personas que viven con dolor y enfermedades crónicas. En mis cursos de *mindfulness*, —normalmente enseño a veinte personas a la vez— una de cada cinco personas suele tener dolor crónico. Entonces creo que a través de mi libro puedo ayudar y llegar a más y más gente», asegura la



La actriz Goldie Hawn.



Hugh Jackman recién operado.



La autora del libro, Vidyamala Burch. LEVANTE-EMV

EL LIBRO



«Vivir bien con el dolor y la enfermedad»
LO PRESENTA HOY EN CALLE SAGUNTO, 97

EDITORIAL KAIRÓS

autora británica, Vidyamala Burch.

Esta técnica de meditación tiene su origen en Oriente y la practican estrellas de Hollywood de la talla de Goldie Hawn y Hugh Jackman. La autora defiende que la práctica de esta técnica puede ayudar a afrontar todo tipo de retos para la salud. «El libro cuenta con ejercicios simples; también narro la teoría de *mindfulness* y el principio más importante que se basa en distinguir el sufrimiento primario del secundario. El primario es la sensación desagradable y dolorosa del cuerpo y el secundario es cuando reaccionamos a estos primarios. Se suele transmitir con ansiedad, miedo, atención física. Con la ayuda de la atención plena podemos acertar el principio primario y reducir el dolor. Y eso significa que gran parte de estos ejercicios reducen el sufrimiento», explica Burch.

Vivir bien con el dolor y la enfermedad, es un relato inspirador y a la vez un manual práctico para transformar la relación que existe entre el sufrimiento físico y emocional. «Trabajamos la conciencia y hacemos ejercicios de respiración. Por ejemplo si cerramos el puño de una mano nos cuesta más respirar. El puño cerrado representa, dolor en el cuerpo, por ello aprender a respirar bien ayuda a liberar el sufrimiento secundario y a como responder ante una dificultad», concluye.

El *mindfulness* es ahora mismo una tendencia avanzada en las neurociencias y ha demostrado su eficacia como medicina participativa o complementaria mente-cuerpo en dolor, depresión, cáncer o incluso en adicciones. De hecho las escuelas británicas lo están incluyendo en sus programas para mejorar los niveles de concentración de los alumnos.