

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 02
enero
2007

La moda de
los antioxidantes

Principios de
la Naturopatía

Roma, la piú
bella città

www.tu-mismo.net



Perfume floral

JUDY HOWARD CUSTODIA EL LEGADO DE
EDWARD BACH, CREADOR DEL TRADICIONAL
SISTEMA TERAPÉUTICO ENFOCADO EN LAS EMOCIONES

expo 12ª edición ecoSalud 2007

Salón de la Salud y Calidad de Vida
Mercado de Productos Ecológicos
ExpoTerapias Naturales



DIETÉTICA,
HERBORISTERÍA,
PRODUCTOS NATURALES
y ECOLÓGICOS.

**30, 31 de marzo y
1 de abril de 2007**

**Palacio de la
Metalurgia**

Recinto Ferial de
Montjuïc. *Barcelona*

con la colaboración de:



te
na
cat

afinur



Con el soporte de:



Fira Barcelona

INTERALIA

SECRETARÍA GENERAL: Diagonal, 474 - 08006 Barcelona - Tel. 93 416 14 66 - Fax 93 415 00 95 - ferias@interalia.es - www.expoecosalud.es

Sumario

06

La moda de los antioxidantes



24

Mapa de ruta estelar



30

Roma, la piú bella città

BIENESTAR

- 04** Los límites de la racionalidad.
08 El camino del Yoga.
10 Ayudar, ayudarte, el don del Reiki.
11 Principios de la Naturopatía.
12 Confía en tu vida.

ENVOZ ALTA

- 14** Seminario con D. Chopra (2ª parte).

GAIA

- 16** Ritual sagrado.

REPORTAJE

- 18** Judy R. Howard.

CUÉNTAME

- 22** Los hermanos.

OLLAS & SARTENES

- 23** Acerca de los lácteos.

AGENDA

26

EL ESCAPARATE

27

LAS DOS ORILLAS

- 28** Cómo se creó el Rebirthing.

TIEMPO LIBRE

29

tú mismo
Staff

Edición

Aurelio Álvarez Cortez

Maquetación

Noé Álvarez Lier

Colaboradores

Gustavo San Martín Pérez, María José Díez, Miriam Lier, Ananda Vir Kaur, Ramón Gomariz, Guillermo Díez, Tania Asensí Valls, Mar Biscarri, Fabiana San Martín, Leonardo Estrada Méndez, Alberto Díaz.

Departamento Comercial

Miguel Ángel Monge.
Contacto: 626 515 993

Imprime

Gráficas Antolín Martínez s.l. www.grafamar.com

D.L. V-4475-2004.

Tú Mismo no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

Impreso en papel ecológico

LOS LÍMITES DE LA RACIONALIDAD

La búsqueda de trascendencia a través de la psicología transpersonal

Gustavo San Martín Pérez
Psicoterapeuta
transpersonal



*m*édicos voluntarios que recorren el

Amazonas para dar auxilio sanitario a las tribus que viven en la selva profunda nos refieren a menudo misteriosos casos en los que el "mal de ojos" mata fulminantemente a muchos pobladores. Relatan que a veces les consultan individuos atemorizados (pero, por lo demás, perfectamente sanos) que dicen haber recibido "mal de ojos" a causa de haber contrariado accidentalmente a determinado espíritu o por otra razón

igualmente absurda. Cuando los voluntarios vuelven al poblado tras algunas semanas encuentran que estas personas han fallecido o están agonizando. ¿Cómo es esto posible?

Estas personas viven en armonía con su medio y tienen una vida muy natural, pero no han alcanzado aún el nivel evolutivo mental de la racionalidad y permanecen en el nivel evolutivo inferior de la superstición, por lo cual las fuerzas hostiles de la naturaleza, en este caso el miedo irracional, hacen fácil presa de estas gentes que si tan sólo hubieran desarrollado su raciocinio, hubieran mejorado muchísimo sus defensas contra ese

letal proceso psicosomático. En nuestra cultura la racionalidad fue un logro revolucionario que elevó nuestro nivel de salud y nos hizo seres relativamente más evolucionados. Pero, ¿cree alguien que la evolución humana culmina con el acceso a la racionalidad?

Lejos de la evolución total

Cualquiera que observe cómo serruchamos la rama en la que estamos sentados, es decir el planeta Tierra, o cómo tratamos a nuestros hermanos menores los animales, o cómo nos tratamos entre nosotros, convendrá en que el hombre de hoy está muy lejos de su total

evolución. Del mismo modo que una razón desarrollada hubiera salvado al personaje de nuestro ejemplo de las fuerzas destructivas que él mismo invoca y "materializa" con su terror irracional, los niveles superiores que se alcanzan por la evolución natural de nuestra conciencia nos fortalecen enormemente ante muchos desórdenes psicósomáticos que hoy son corrientes, sin embargo esto es aún poco comprendido por la ciencia.

Por ejemplo, en la mayoría de las escuelas de psicoterapia actuales, cuando un individuo tras un proceso psicoterapéutico logra revertir los síntomas específicos que le llevaron a la consulta y su vida puede considerarse "estabilizada en la normalidad", se acepta que la terapia ha concluido exitosamente.

Sólo podemos referirnos a un individuo sano cuando sigue el desarrollo evolutivo

Estos éxitos son considerados por la psicología transpersonal, en el mejor de los casos, como la

mitad del camino hacia la plenitud de las posibilidades humanas.

Esta psicología parte del hecho científico de que, tal como el ser humano evolucionó desde formas de vida simples hasta desarrollar el raciocinio, este proceso evolutivo continúa hoy, y el siguiente nivel de desarrollo de la conciencia (nivel que denominamos Supraconciencia o Conciencia Transpersonal) no sólo es la única vía posible a la salud óptima y a la total plenitud.

Considera, en tal sentido, que esta necesidad que tiene la conciencia de continuar evolucionando se expresa de un modo tan potente que llega a ser doloroso, y esta misma necesidad es a veces responsable del sufrimiento que los seres humanos sentimos a menudo si nuestro proceso evolutivo

está bloqueado, aunque tengamos poder, dinero, fama, etcétera (en los hoteles de 5 estrellas se suicida



más gente que en la totalidad de los demás.)

Por eso, la psicología transpersonal busca "desbloquear" este proceso y proporcionar las herramientas para una evolución que pasa necesariamente por la trascendencia de un egoísmo que, siendo relativamente útil inicialmente para permitir al niño defenderse, construir una identidad adulta y adaptarse exitosamente a la realidad, es posteriormente en sus adicciones, apegos, temores, prejuicios, una fuente de inagotable dolor y un obstáculo para el acceso a la experiencia de paz y dicha que sólo llega con el despertar de la inteligencia espiritual. TM

www.psicologiatranspersonal.org



LLIBRERIA
mandala

Librería especializada
Orientalismo · New Age · antigua religión,
· terapias alternativas · vida sana y natural

Minerales:
terapéuticos · bisutería mineral,
Eseñejas florales y minerales,
Objetos del mundo · Productos Ayurvédicos, · Tés

Cada Sábado, 12,30h. Rueda de Energía y Sanación
(entrada libre)

Consulta · Talleres · Cursos · Charlas

C/ dels Tomazos, 14 (junto mercado Russafa) 46006 Valencia
Tfn: 963 355 056 · libreriamandala@yahoo.es

LA MODA DE LOS ANTIOXIDANTES

Advertencia sobre las dosis adecuadas en la ingesta y algunos efectos secundarios por consumo excesivo

Tania Asensi Valls

Ing. Téc. Agrícola
Esp. Ind. Alimentarias



de moda. Los antioxidantes están de moda. Se presentan como la última tendencia en nutrición. En varios magazines podemos leer como las Paulinas Rubio o Julias Robert del momento hacen declaraciones del tipo "actualmente estoy siguiendo una dieta exclusiva y rica en antioxidantes...". En esos momentos de lectura distendida el cerebro comienza a ir por libre, imaginando que si la chica está tan maravillosa con esa dieta, casi que voy a ir a comprarme un botecito de un complejo mágico de antioxidantes, sin hacerme un

análisis previo, sin saber cuáles son mis posibles carencias nutricionales, sin saber... ¡pero yo me lo compro!

***Una dieta variada
y completa
proporciona la
cantidad suficiente***

Los estudios realizados, efectivamente, demuestran la relación de estas sustancias con el retraso, incluso escapatoria, de ciertas enfermedades o procesos inherentes al paso de los años, pero de momento no se ha podido confirmar

la dosis adecuada de todos ellos (más los que queden por descubrir) y además nos alertan de algunos efectos secundarios por sobredosis, especialmente por el consumo excesivo de preparados artificiales.

Los antioxidantes se definen como sustancias que evitan la oxidación de las células y tejidos, por lo que retrasan el envejecimiento celular y pueden ser tanto vitaminas como minerales, pigmentos vegetales, etcétera.

Repaso

A pesar de ser un tema trillado en revistas de nutrición, haré un

breve repaso a los alimentos que contienen tan cotizado tesoro.

En la zanahoria, calabaza, espinacas, cerezas, albaricoques, brócoli, boniato y en general en todas las frutas y verduras con coloración verde-amarilla-anaranjada-rojiza, se encuentra el betacaroteno, carotenoide que se transforma en la vitamina A en el intestino delgado.

En cuanto a otras vitaminas cabe destacar la C (presente en el pimiento rojo, coles, perejil, cítricos) y la E (en aceites de girasol, soja, oliva, frutos secos, brócoli y general vegetales de hoja verde).

El color rojo del licopeno es fácil relacionarlo con el tomate. Cuanto más maduro, más cantidad contendrá y mayor será su absorción si se consume caliente, ya que se rompen las paredes celulares y con aceites o grasas porque es liposoluble. Otras fuentes de obtención de licopeno son la sandía y la papaya.

Los flavonoides son pigmentos vegetales fáciles de encontrar en las verduras, también en el cacao, el té, el vino y la soja.

Además se destaca la acción antioxidante del zinc, selenio, cobre y azufre, y los correspondientes alimentos donde se pueden encontrar son las legumbres, cereales integrales, pipas de calabaza, semillas de sésamo, ostras, pescado, carne, huevos, cacao, etcétera.

En definitiva, una dieta variada y

completa nos proporciona la cantidad de antioxidantes suficiente para el organismo. En las dietas vegetarianas, veganas, crudívoras, macrobióticas, habrá que tener en cuenta las posibles carencias y el modo de suplirlas.

Sin embargo, y a pesar de que

se nos presente como la posible medicina del futuro, hemos de ser conscientes de que ninguna sustancia existente en los alimentos es la panacea ni nos va a liberar de nuestro estado de seres transitorios e impermanentes. TM

www.floresdebachonline.com

LA BOTIGA DE L' ALOE VERA

Elige el original, rechaza imitaciones

Encuétralo en:
herbolarios
farmacias
centros naturistas
peluquerías
centros de estética
centros de masaje
gimnasios

Oficina central,
punto de venta e
información al distribuidor
pl. Vicente Iborra, 3
46003 Valencia

La Botiga de L'Aloe Vera
punto de venta
c/ En Llop, 1
46002 Valencia

tif/fax: 963926183
labotiga@aloeveraplanet.com
www.aloeveraplanet.com

ACTIValoe

exiplus
LA BOTIGA DEL ALOE

Entregando este bono
3 euros
de descuento 
con una compra mínima de 16 euros



www.latiendanatural.com

VELAS, MINERALES, ALOE VERA, ROSA MOSQUETA, INCIENSO

EL CAMINO DEL YOGA

Aprender, luego enseñar. En todo se descubren enseñanzas que nos forman como seres humanos

Ananda Vir Kaur

Profesora de Yoga Integral
Dharma Ananda

hace ya muchos años que comencé a practicar Yoga y menos tiempo que empecé a enseñarlo. Al principio quedé impresionada por los cambios que se producían en mí cada vez que realizaba una sesión de Yoga. Me sentía de mejor humor, todo lo veía positivo, como si un montón de nudos se deshicieran dentro de mí y me recorriera una energía sanadora que proveía a mis células de una fantástica información: "todo está bien".

Durante todos estos años he estado conectada conscientemente a esa energía de vida que ha permitido que mi trabajo en la sociedad se desarrollara de una manera fácil y lógica, me he sentido siempre un instrumento bien afinado; interpretando las notas adecuadas para que la sinfonía siempre sonara bien.

No es fácil levantarse todas las mañanas para ir a la oficina si además tienes que adelantar el reloj aún más para hacer tu práctica. ¡Tiene que ser muy apetecible lo que nos propongan para aceptar!

Pues sí, poco a poco, igual que la gota de agua va horadando la piedra, tu disciplina diaria te va elevando hacia niveles más altos de conciencia, desarrollando la intuición y ayudándote a ser mejor persona, preparándote para la vida, preparándote para Ayudar, porque estamos hartos de escuchar gritos de ayuda de todas partes del planeta (hasta él está gritando enfermo). Pero, ¿qué podemos hacer si no sabemos ni tan siquiera

ayudarnos a nosotros mismos porque no sabemos lo que necesitamos?, ¿cómo vamos a saber ayudar?

Debemos empezar por el principio. Cuando comienzas a tener una disciplina que te va llevando hacia tú interior, aprendes a escucharte y a saber cuáles son tus necesidades y las de tu entorno más cercano.

Es ahí cuando se inician los cambios en ti y a tu alrededor y todo mejora, aunque pueda parecer en algunos casos que todo es un caos; simplemente estás sacando de tú vida lo que no necesitas y abriéndote a que llegue precisamente lo que necesitas.

Será después de esos primeros cambios a pequeña escala cuando realmente vengan las oportunidades de empezar a trabajar en serio con proyectos de más envergadura; es entonces cuando estarás realmente preparado para ayudar porque, además de haberte

Se inician los cambios en ti y a tu alrededor y todo mejora

"entrenado", tu intuición a estas alturas irá diciéndote qué es lo necesario en cada caso.

Ahora que dedico mi vida a enseñar Yoga y meditación, me doy cuenta de lo importante que han sido estos 20 años de práctica conmigo misma, aprendien-



do de las señales que la vida muestra, de los caminos recorridos, de las equivocaciones cometidas, de las palabras mal empleadas, de los buenos y malos consejos, de las actitudes, de los abrazos, de los amigos, de todas las personas que me han acompañado en esta vida.

De todos he aprendido. Todos, sin faltar uno, me han enseñado y he ido formándome como ser humano.

Ahora oigo a algunos de mis alumnos que me llaman maestra, sonrío y doy humildemente las gracias al poder divino, a su energía y a todos los verdaderos maestros como Sri Ramakrishna, Yogananda, Sivananda, Lama Yeshe, Deshimaru, Iswar, que han acompañado mi camino con sus profundas enseñanzas.

Leer la enseñanza de estos grandes hombres que antes que nosotros recorrieron el camino hacia el interior, hacia el Ser, nos ayuda a familiarizarnos con este terreno nada fácil por no estar acostumbrados a esas cimas y a esos valles.

Ellos nos llevan de la mano y alertan de los obstáculos que podemos encontrar. Tal como cuando entramos en Internet para averiguar sobre un viaje que queremos realizar y aceptamos los consejos de la gente que ha visitado el lugar, sobre recorrido, hoteles, comidas, etcétera, igualmente deberíamos dejarnos aconsejar por los que ya han "conocido" ese lugar que tan amorosamente nos lo describen.

Mi disciplina, el Yoga Integral, enseña a reconocerte y a sutilizarte, elevándote de una manera completa, física, mental y espiritual. Sólo así podrás ayudar verdaderamente, enseñando no con creencias y dogmas sino con tu experiencia, siendo verdadero, y por supuesto trabajándote diariamente para poder seguir ayudando.

Y que todos los seres sean felices.

www.yogaintegral.org

Formación Profesores de Yoga Integral

¡Descubre tus infinitas capacidades y aprende a utilizarlas!

La asociación de Yoga Integral Dharma Ananda (Federación Internacional de Yoga) te invita a su curso de formación, a cargo de profesores y catedráticos universitarios, dictado de modo *próximo* y *comprensible* pero con máxima profundidad. Visita www.yogavalencia.com, o llama al 662.138.357 e infórmate...

ADVERTENCIA: El Yoga Integral Dharma Ananda cambia la vida a quien lo practica.

AYUDAR, AYUDARTE, EL DON DEL REIKI

*A través de
las manos,
se hace
presente la
conciencia de
la luz divina*

María José Díez

Maestra de Reiki

estoy sentada frente al mar, es domingo. Pienso cómo puede temerse a la soledad, cómo puedo temer a la soledad... Puedo sentir la bendición del agua salpicando mis mejillas, la brisa del aire acariciando mi cuerpo, el sol me acoge con su calor y la tierra me sustenta bajo mis pies. Los destellos dorados del agua me envuelven, cierro los ojos y siento que no estoy sola.

Y entonces amo. Amo todo cuanto me rodea y entonces entiendo que, más allá de las apariencias, del dolor y el sufrimiento, hay un solo sentimiento que nos acompaña y nos integra con el todo: el amor incondicional. Cuando pasas y entras por ese umbral, entonces sientes que es la energía que nos comunica a nosotros con el Universo, a nosotros con nosotros.

Y eso es precisamente Reiki. Sentir, experimentar, vivenciar, amar a través de todo mi ser; es participar de esa energía, ser esa energía que llega a mí y que luego, sin retenerla, la entrego.

Es la energía que lame tus heridas, te reconforta, te sana, te equilibra, te redescubre y te hace renacer a la vida. A través de mis manos, a través de las tuyas, todo nuestro ser vibra. Es lo que sientes cuando ves al niño interior que todos llevamos dentro, es lo que percibes cuando, habiendo aprendido de la naturaleza de los seres que convives, entiendes qué es lo que se esconde bajo sus conchas, bajo sus máscaras y escudos.

La ausencia de amor en nuestros pensamientos se traduce en emociones tales como odio, tristeza, resentimiento, culpa, envidia, depresión, que ante la ignorada escucha de nuestra conciencia acaban instalándose en nuestro cuerpo físico y en un grito de socorro reclaman la luz. Dejamos de sentir, hacer, decir y vivir lo que realmente queremos, pagando un precio muy alto; la aceptación y la aprobación de los demás, la búsqueda de un equilibrio que raramente se sostiene porque sus cimientos se construyeron en falso. Día tras día nuestras células reciben el impacto de las restricciones que no tardarán en hacernos enfermar.

Sólo el amor restituye y repara lo perdido. Amar aquello que hacemos,

pensamos y sentimos, amar aquello que nos depara la vida confiando en que esa energía poderosa es la única que dirige nuestro destino.

Reiki vino a mi vida en un momento crucial, en el que estaba viviendo una crisis existencial que me hacía tambalear todo mi sistema de creencias. Enfada con Dios y la vida, porque en aquel momento lo tenía todo, me irritaba pensando que algún día aquello se me pudiera arrebatar.

Y vino la prueba. A raíz de la grave enfermedad de un muy allegado mío no tuve más elección: seguir enfadada o recobrar la fe. Yo siempre había dicho que las manos eran la parte más fea de mi cuerpo, pero un día las miré con otros ojos y entonces vi lo que nunca miré, sentí lo que esas manos eran capaces de transmitir. De forma intuitiva empecé a hacer lo que nadie me había enseñado, escuché mi voz interior, y la seguí, con la grata sorpresa de que mis súplicas fueron atendidas, y todo aquello a lo que mi intuición me encaminó, dio por resultado la sanación del ser querido.

Reiki es ese don especial que todos tenemos y que en muchas ocasiones necesitamos estar muy enfermos o una situación difícil de vida para tomar conciencia de su presencia. Es más que el hecho de curar a través de las manos. Es hacer presente, día a día, la conciencia de nuestra esencia de luz divinas. TM

PRINCIPIOS DE LA NATUROPATÍA

basada en el uso de sustancias exclusivamente naturales más que de drogas, la naturopatía trata enfermedades a través del uso de hierbas, vegetales que crecen sin adición de fertilizantes artificiales y preparados sin preservantes o sustancias colorantes, el agua pura, la luz solar y el aire fresco, elementos todos que se emplean para librar al cuerpo de sustancias “innaturales” que se cree son la raíz de numerosas enfermedades.

Con la utilización de estas sustancias naturales, como plantas, preparados, cremas, etcétera, y también la aplicación de hidroterapia, emplastos de arcilla, alimentación adecuada, con un correcto pensar y viviendo de acuerdo con unas emociones bien encauzadas se obtiene un rápido y eficaz restablecimiento de la salud.

La Naturopatía –mucho más que la fitoterapia- es una filosofía de vida, un modo de vivir en la que el enfer-

mo se hace consciente de su propia responsabilidad frente a su salud. Y se sustenta en el convencimiento de que el cuerpo tiene un poder innato para curarse a sí mismo. Por esta razón comparte conceptos con la Medicina Tradicional China y el Ayurveda. Dicha capacidad se denomina “fuerza vital”.

Hipócrates en su tiempo preconizó el sencillo sistema de curación cimentado en la comida moderada y sana, acompañada de descanso apropiado y ejercicio. Cumpliendo con esas simples prácticas, sólo hacía falta una moderada intervención para restaurar la salud.

El término, acuñado por el alemán Benedict Lust, significa terapia natural. Según parece, sus ideas estaban sustentadas en las de su compatriota Vincent Preissnitz y un dominico austriaco llamado Kneipp. Actualmente, la práctica naturópata se basa en la utilización de la fitoterapia, la acupuntura, hidroterapia, masaje, las flores de Bach, la nutrición, entre otras disciplinas. TM

*El cuerpo
tiene el poder
innato para
curarse
a sí mismo*

TALLER DE CHAKRAS Y ARQUETIPOS
10 de Febrero

**TALLER DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
Y CONTROL DEL ESTRÉS**
24 de Febrero

a cargo de la
Profesora Miriam Lier

Contacto: 635 856 228

CONFÍA EN TU VIDA

Dichos de Yogui Bhaja, maestro de Kundalini Yoga

CONFIANZA

La cosa que más te cuesta lograr en tu vida es relajarte. Porque no confías en que Dios te hizo... Para ti simplemente es una existencia normal, y estás empapado en tu propio ego. Te olvidas que fuiste creado para tener un propósito y resplandecer en la vida. Por lo tanto te olvidas del maestro y sólo te involucras en la maya.

SER AGRADECIDO

Recuerda solamente tres cosas:

- Nunca digas una palabra negativa.
- Nunca participes en una palabra negativa.
- Nunca oigas una palabra negativa ni siquiera contra tu peor enemigo. No es un gran favor. Es la manera de lograr el perdón para ti mismo, para vivir en gracia y honrate.

- Nunca te decepciones.

- Nunca decepciones a nadie.

- Nunca participes en una decepción.

No importa que la otra persona esté muy equivocada. Lo incorrecto es incorrecto. Lo incorrecto nunca puede ser correcto ni nunca lo será. Pero nunca participes en ello. Sigue adelante.

Cada respiración de vida es una nueva respiración de vida. Se está moviendo, está en movimiento... Solamente vives en esa respiración única, siéntete feliz y di simplemente "gracias".

Acuérdate de la palabra **agradecimiento** y vive en agradecimiento.

Toda mi vida me he estado preparando para una cosa: el día que me una a Dios,

me uniré para integrarme en Él. Por lo tanto, cuando te unas con cualquier ser humano, hazlo como si fueses parte de él. Porque hay sólo un Dios y cada una de sus creaciones es única. Aprende el arte de ser Uno. Acuérdate, uno más uno da once, nunca dos.

ONCE NORMAS BÁSICAS DE LA VIDA

1. Esta tierra pertenece a Dios, no a ti, ni a mí.

2. Dios nos creó.

3. En la cosmología del Yo, estamos todos aquí en el tiempo y el espacio.

4. No hemos nacido para juzgarnos los unos a los otros; hemos nacido para conocernos los unos a los otros.

5. No hemos nacido para juzgarnos los unos a los otros; hemos nacido para amarnos los unos a los otros.

6. No hemos venido aquí para matarnos los unos a los otros; hemos venido a servirnos los unos a los otros.

7. Dios provee todo lo que existe y es un privilegio vivir en el reino de Dios el cual es aquí y ahora.

8. Dios creó al hombre y a la mujer en su pureza y piedad, por lo tanto no tenemos derecho de contaminarla.

9. Cuando eres joven, si pides a tus padres, te dan. Cuando eres más mayor, puedes pedir al Padre Cielo y a la Madre Tierra, y ellos te darán.

10. Has venido desde lo Infinito hasta lo finito. Encuentra la manera de volver a lo Infinito.

11. No somos seres humanos teniendo una experiencia espiritual; somos seres espirituales teniendo una experiencia humana. TM



Gobinde
Yoga Vida Salud



Impulsa tu felicidad

Kundalini yoga, baile hindú bhangra,
biodanza,...

96 325 06 79

C/ Pintor Salvador Abril 31

SEMINARIO CON DEEP

Mar Biscarri



deepak Chopra estuvo en Barcelona para presentar el seminario titulado "Tu transformación personal es la transformación del mundo", cuya primera parte —ofrecida el mes pasado por **TÚ MISMO**— refirió al estado del mundo en que vivimos (alto índice de pobreza, calentamiento global, extinción de especies, etcétera), proponiendo que la sabiduría podría ser el nuevo criterio de la evolución.

Chopra precisó que "hay cinco principios en los que los hombres de ciencia se han puesto de acuerdo", y pasó a citarlos, uno por uno.

Primero, sostuvo, en la discontinuidad no hay energía, tampoco información, espacio-tiempo u objetos. Por lo tanto, ¿qué hay? "La mejor respuesta es ondas de posibilidad, potencial no medible de todo lo que ha sido, lo que es y lo que será", definió el médico.

Segundo, la correlación no local, que "sin entrar en complejidades matemáticas, nos indica que todo está relacionado, sincronizado con todo lo demás, instan-

táneo —más rápido que la velocidad de la luz—, no mitigado, omnisciente: todo ocurre a la vez", añadió.

Tercero, el principio de incertidumbre, o como lo dice el célebre Stephen Hawking: "Dios no sólo tira los dados, sino que los tira donde no los podamos encontrar".

El cuarto principio, dijo más adelante, es el relativo a "los saltos cuánticos de creatividad, un patrón de pensamiento y comportamiento que no pasa por los espacios que hay en medio. La creatividad en la naturaleza es una proliferación que está en función del grado de incertidumbre, creación de patrones nuevos, matrices de formas de pensamiento, creatividad verdadera que no se puede programar, son ondas de posibilidades infinitas".

Finalmente el quinto, vinculado al efecto de observación o, en palabras de John Wiler, el hecho de que "si no hubiera observador consciente, el universo no existiría". Chopra advirtió: "Necesitamos el observador consciente".

Luego de mencionar estos principios de la disconti-

PAK CHOPRA

(Segunda parte)

nidad, afirmó: "Según algunos científicos, esta discontinuidad es la conciencia en sí, la fuente, el origen, el potencial. Nuestra conciencia co-crea con este misterio que llamamos Dios. Nuestra alma sabe todo lo que tiene que saber, hace todo lo que tiene que hacer, es la fuente de nuestra creatividad".

Ejercicio

Seguidamente Chopra propuso un pequeño ejercicio: "Mientras me escuchan, presten atención a quién escucha, sean conscientes del escuchador. La mente siempre es una conversación, pero el alma siempre es una presencia. Una molécula del cuerpo llega y se va; todo llega y todo se va, menos esa conciencia. Estaba ahí cuando era un bebé, siguió estando cuando era adolescente, con un cuerpo diferente, y sigue estando ahí. Si nos hacemos uno con ella, es nuestro billete a la libertad. Para poder morir, primero hay que nacer; para poder nacer, hay que haber conocido la muerte. En el apagado está el salto cuántico. Cuando estamos en contacto con nosotros mismos, regresa la memoria de la totalidad".

Hacia el final, contó anécdotas personales. Se sucedieron historias donde aparecieron su hermano, su padre, una nieta pequeña, todo salpicado de un humor que no abandona mientras el contacto con la

gente es tan cercano. Y concluyó tal como había iniciado el seminario: recordó el estado crítico del mundo y la injusticia social.

Puso énfasis en la necesidad del cambio personal para transformar el planeta; para ejemplificarlo utilizó como parábola la metamorfosis del gusano que se convierte en mariposa.

Nuestra alma sabe todo lo que tiene que saber, es la fuente de nuestra creatividad

"El gusano engorda, consume todo lo que necesita, entonces unas cuantas "células imaginativas" se agrupan y empiezan a vincularse, el propio gusano deviene en "sopa nutritiva" para comer y, un día, esas células alcanzan la masa crítica; el nuevo código genético de mariposa nace. Una metamorfosis radical. Nosotros podemos ser esas células imaginativas", remarcó, para decir que la Alianza para una Nueva Humanidad —un proyecto que le pertenece y alienta denodadamente— "son personas creadoras de vínculos de paz, estén donde estén". TM

déjate ver

tú mismo
652803027
626515993
963366228
www.tu-mismo.net

RITUAL SAGRADO



*La Tierra, con la
humanidad en sus
brazos, nos lleva
a dar una vuelta
más alrededor
del sol*

Guillermo Díez

Técnico en empresas y
medio ambiente

han terminado las celebraciones, y luego de vivirlas un año más, la pregunta surge nuevamente: por qué en Navidad el mundo es un poco mejor. Sorprende observar que los seres humanos nos volvemos más generosos, solidarios, sensibles, en definitiva, más amorosos. Parece que en esa fecha bajamos un poquito la guardia del día a día y nuestra habitual tensión se atenúa entre luces de colores, villancicos, regalos y la

alegría infantil de recibirlos así porque sí, sin más, sin haberse uno portado mejor o peor que en otras épocas del año. Podemos sacar peguas, como a todo. "Que si el consumismo, que si el tercer mundo, que si la religión, que si las guerras...", pero al fin y al cabo me da la sensación de que, si todo eso es verdad, pero tú y tu vecino habláis algo más en el ascensor de casa e incluso os sonreís al felicitaros las Pascuas, casi seguro que regalas o te regalan o tal vez las dos cosas, y si te descuidas, el turrón y un poquito de cava pasan por tu paladar

dejando el agri dulce sabor de esas fiestas.

Y vuelvo con la pregunta; ¿por qué la Navidad es tan especial?

Mi respuesta es sencilla: porque es un ritual sagrado. Y digo sagrado porque para mí todo lo que conlleva un ritual familiar, cultural o social, lo es. Un cumpleaños, las fiestas patronales, un funeral o un entierro, son rituales de una u otra forma.

Más allá de las creencias religiosas que en esta sociedad occidental se tengan, si uno es creyente o no lo es, sólo por el hecho de celebrar en compañía el ritual de la cena de Nochebuena, la comida de Navidad, la Nochevieja o en este mes Reyes, ya estamos entrando en una dinámica que nos hace pertenecer a algo más grande que nosotros.

Y en esa pertenencia a un gru-

po, o a una comunidad, por medio de un ritual celebrado a la vez en millones de hogares, encontramos una paz y una alegría serena y amorosa que difícilmente hallamos el resto del año. El ambiente colectivo de celebración, no sólo local, nacional, o europeo, sino

Entramos en una dinámica que nos hace pertenecer a algo más grande

casi mundial, hace que el ambiente global se distienda y nos empapa como la fina lluvia con la alegría de pertenecer a la Humanidad. Incluso en las trincheras en la guerra, en Nochebuena se sobreentendía una tregua. Tantos millones de personas están brindando, celebrando su ritual al unísono, que esto se nota en la energía del mundo.

Los rituales sagrados no se están perdiendo. No. Los estamos menospreciando, alegando consumismo, hipocresía, falta de solidaridad... Al comerme las uvas este año, sabiendo que millones de personas estaban realizando el mismo ritual sagrado en todos los

rincones del planeta, en la misma fecha y con la misma intención, me he sentido que pertenecía al mundo, a la raza humana y al planeta. Y estoy orgulloso de ello. Al fin y al cabo, lo que celebramos es que la Tierra, con la humanidad en sus brazos, un año más, nos lleva a dar una vuelta alrededor del Sol.

¡Que disfrutes del paseo del 2007! TM





EL LE EDV

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Judy Ramsell Howard, fideicomisaria del Centro Bach en Mount Vernon, Oxfordshire, Inglaterra (hogar y lugar de trabajo del doctor Edward Bach durante los últimos años de su vida), es enfermera, visitadora de salud y partera.

Fue entrenada por su padre, John Ramsell, colaborador de Nora Weeks —una de las personas más allegadas en los últimos años de Bach— en la manufactura de las tinturas madre.

Pionera de los cursos para practitioners (profesionales), también fue involucrándose en el resto de las actividades de la institución. En la actualidad imparte los mencionados cursos en el Reino Unido.

Escribió los siguientes libros: “Esencias florales para niños”, “Esencias florales para mujeres”, “El

ABC de los remedios florales”, “Remedios florales de Bach para animales”.

Tiene dos hijos y vive en Warborough, a dos millas del Centro.

Invitada por la organización del reciente Congreso Nacional de Terapia Floral, realizado en Benalmádena, Málaga, Howard expuso el tema “Tradición del Centro Bach: vida y trabajo del Centro Bach en Sotwell”.

TÚ MISMO pudo entrevistarla al término de su disertación. Agradecemos a Alexandra Landgraf - profesional practitioner registrada de la Fundación Bach y traductora de la versión autorizada en español de la página web del Centro Bach en Mount Vernon- su generosa participación en esta entrevista. Más información en www.floresbach.com

GADO DE WARD BACH

Es fiel custodia del trabajo del creador de la terapia floral. Sencillez, humildad y compasión, los principios del método curador, caracterizan también a Judy R. Howard

-¿Te sientes heredera del legado del doctor Bach, Judy?

-Sí en cuanto a la tarea que se realiza en Mount Vernon, en un aspecto personal para mí, porque mi padre, John Ramsell, estuvo muy cerca de Nora Weeks (la estrecha colaboradora de Bach) y también a través de mi tía. Desde niña siempre viví próxima al Centro Bach por la función de mi padre. Él, al igual que lo hicieron Nora Weeks y Víctor Bullen, me dejó ese legado. Desde este punto de vista, es un enlace especial con el Centro. Pero mi trabajo y el del la institución no es algo personal, sino para todos, para el mundo, tal como lo pedía el doctor Bach. Por eso trabajo en Mount Vernon.

-¿Se mantiene intacto el traba-

jo de Bach, o el paso del tiempo ha provocado que el método, que según él mismo dijo, le fue dado, haya sufrido transformaciones que lo puedan haber enriquecido o tergiversado?

-El doctor Bach quería que el sistema fuera simple, sencillo y fácil de usar para que toda la gente lo pudiera utilizar, y eso es lo que fue y sigue siendo. A pesar de que los tiempos han cambiado y sufrimos diferentes situaciones de estrés que antes no existían, porque la tecnología no era lo que es actualmente, los remedios continúan enfocados hacia los estados emocionales, independientemente de las contextos o factores externos. Los sentimientos humanos son los mismos y, por tanto, el método

“No hay nada que añadir al sistema porque es completo”

“Es la energía de la vida la que encuentras en las flores”

“Si tomas las flores, ellas se comunican contigo”

también, mientras la vida, el ser humano, sigan en el mundo. No hay que cambiarlo porque la naturaleza humana tampoco cambia.

-Actualmente existen, además de las Flores de Bach, otros sistemas florales: de California, de Australia, de Argentina... ¿Las flores de Bach han significado algo tan trascendente que otros se animan a poner un sello local a lo que Bach concibió como un aporte universal?

-Desde los tiempos del doctor Bach existen métodos con otras plantas en todo el mundo. Y hay una teoría acerca de que las plantas locales son mejores para la gente del lugar. Hay tantas y la naturaleza provee tanta ayuda que, por supuesto, hay algunas que tienen poderes curativos. Pero los 38 remedios constituyen un sistema sencillo para usarse en un modo simple y cubre absolutamente todo lo que un ser humano pueda sentir, razón por la cual no hay nada que añadir al sistema Bach porque es completo. La gente puede elegir, pero, por ser un sistema completo, está disponible para todos. Sería muy complicado si tuviéramos que adicionar más sistemas, más dificultoso para utilizar.

En los 70 años que lleva el Centro Bach en la terapia floral nunca ha encontrado un caso que no haya podido solucionar. Y muchas veces se nos pregunta si el doctor Bach hubiera vivido más, podría haber descubierto más remedios; precisamente en el año que murió él dijo que su trabajo estaba completo, que así debería permanecer y es lo que hace el Centro Bach.

-Se ha dicho que la terapia floral no es una medicina, sino otra cosa, un instrumento de un paradigma que no es el que se inserta la medicina clásica. ¿Compartes este concepto?

-Depende de qué concepto de medicina partimos. Al sistema floral no lo podemos ver de la manera ortodoxa o con un análisis científico, por lo menos hasta ahora. Realmente se habla en un sentido de curar que toca el espíritu y el ser, y que nos ayuda a promover la autocuración. No viene de la medicina tradicional, es la energía de la vida la que encuentras en las flores que resume nuestra fuerza vital. Es una medicina como si fuera el sonido del mar, una bella música o cualquier cosa que nos guste y nos haga sentir bien; es un método de curación. Así lo decía el doctor Bach.

-¿Quien da las Flores debe ser una persona formada académicamente y preparada espiritualmente, o un simple recetador?

-El doctor Bach quería que nos ayudáramos realmente. Que, como individuos, usáramos los remedios de manera autónoma porque nosotros somos los que mejor nos conocemos. Pero cuando alguien tiene dificultad en elegir estos remedios acude a un practitioner (profesional). El Centro Bach ofrece entrenamientos para que estas personas que quieren ayudar a los demás entiendan cómo funcionan, ya que serán facilitadores para ayudar a quienes acuden a ellos a comprender cómo deben apreciar su vida. Los practitioners no prescriben nunca, sino que ayudan a entender cómo los remedios pueden auxiliar a los demás. No somos maestros y cualquier persona lo puede hacer. Bach lo único que pedía es que la gente lo haga con toda compasión y entendimiento, es lo que se necesita para que sea un sistema que cualquiera pueda comprender. El sistema es libre para que lo conozca y lo use todo el mundo. Lo único que necesitamos es realmente poder entrenarnos para que los demás sepan

*Judy confía
en que
“cualquiera
puede aplicar
el pensamiento
y la filosofía
del doctor Bach
a su vida”.*



cómo se usa y formar una red en la que unos a otros se ayuden.

-¿Estás de acuerdo con la propuesta de llevar las Flores al campo social, pensar “floralmente” en el mundo de hoy, en lo cotidiano?

-Por supuesto que cualquiera que pueda aplicar ese pensamiento y la filosofía del doctor Bach a su vida, finalmente también lo hará su sociedad y eso se convertiría en un mundo ideal. El compartirlo con cada persona sería maravilloso, si es que llega ese día, pero también está en cada uno de nosotros participar, y si cada uno se une a otro y vamos juntándonos muchos, puede que muy pronto lo alcancemos.

-¿Qué observas en la gente cuando llega al Centro Bach?

-La gente se sorprende de lo pequeño que es. Creen que es un lugar muy grande, con campos de flores, y

realmente se trata de una casa pequeña con su jardín. Si bien en muchos aspectos es un lugar impredecible, la gente sabe qué se puede encontrar pues es ya más conocido que en otras épocas.

Lo que sí sienten es un sitio muy tranquilo, con una atmósfera llena de paz, y a los visitantes les gusta estar en el estudio del doctor Bach, que todavía tiene su mobiliario original.

Entonces llegan, se sientan, están serenos y tocan sintiendo lo que hay allí. Pero también vienen para conocer el jardín, oír los pájaros, gozar del silencio, porque toda esa sencillez que representa los une con el origen, con el doctor Bach.

-¿Hablas con las plantas, con las flores?

-En un día muy malo (risas). No lo hago deliberadamente. Si tomas las flores, son ellas las que se comunican contigo. TM

LOS HERMANOS



dos hermanos que vivían en granjas adyacentes cayeron en un conflicto. Este fue el primer conflicto serio que tenían en 40 años de cultivar juntos hombro con hombro, compartiendo maquinaria e intercambiando cosechas y bienes en forma continua. Esta larga y beneficiosa colaboración terminó repentinamente. Comenzó con un pequeño malentendido y fue creciendo hasta llegar a ser una diferencia mayor entre ellos, hasta que explotó en un intercambio de palabras amargas seguido de semanas de silencio.

Una mañana alguien llamó a la puerta de Luis. Al abrir la puerta, encontró a un hombre con herramientas de carpintero. "Estoy buscando trabajo por unos días -dijo el extraño-, quizás usted requiera algunas pequeñas reparaciones aquí en su granja y yo pueda ser de ayuda en eso". "Sí", contestó el mayor de los hermanos.

"Tengo un trabajo para usted. Mire al otro lado del arroyo aquella granja, ahí vive mi vecino, bueno, de hecho es mi hermano menor. La semana pasada había una hermosa pradera entre nosotros y el tomó su buldózer y desvió el cauce del arroyo para que quedara entre nosotros. Bueno, pudo haber hecho esto para enfurecerme, pero le voy a hacer una mejor. ¿Ve usted aquella pila de desechos de madera junto al granero? Quiero que construya una cerca,

una cerca de dos metros de alto, no quiero verlo nunca más".

El carpintero le dijo: "Creo que comprendo la situación. Muéstreme donde están los clavos y la pala para hacer los hoyos de los postes y le entregaré un trabajo que lo dejará satisfecho".

El hermano mayor le ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y dejó la granja por el resto del día para ir por provisiones al pueblo. El carpintero trabajó duro todo el día midiendo, cortando, clavando. Cerca del ocaso, cuando el granjero regresó, el carpintero justo había terminado su trabajo.

El granjero quedó con los ojos completamente abiertos, su quijada cayó. No había ninguna cerca de dos metros. En su lugar había un puente que unía las dos granjas a través del arroyo. Era una fina pieza de arte, con todo y pasamanos.

En ese momento, su vecino, el hermano menor, vino desde su granja y, abrazando a su hermano, le dijo: "¡Eres un gran tipo, mira que construir este hermoso puente después de lo que he hecho y dicho!".

Estaban en su reconciliación los dos hermanos, cuando vieron que el carpintero tomaba sus herramientas. "¡No!, espera -le dijo el hermano mayor-. "Quédate unos cuantos días. Tengo muchos proyectos para ti", le propuso. "Me gustaría quedarme -respondió el carpintero-, pero tengo muchos puentes por construir". TM

Acerca de los lácteos

Ramón Gomariz

Alquimista de la Salud

Sabías que “en una noche oscura, con ansias, en amores inflamada, ¡Oh deliciosa ventura!, Salí sin ser notada, estando ya mi casa sosegada”. (S. Juan de la Cruz). En la quietud y en silencio está también la inspiración de la cocina. El amor es el fuego de la llama viva que todos hemos de cuidar especialmente en las noches oscuras. El invierno sigue siendo un tiempo para reconciliarnos con el descanso y el reposo. Por eso no olvidés descansar antes de comer y se comerá lo bastante para quedar satisfechos, pero no hartos, recordando que la digestión se hace a expensas de la energía nerviosa y que no se aprovecha lo que se ingiere sino lo que se digiere. Ya sabes el refrán: “La comida reposada y la cena paseada”.

¿Y qué pasa con la leche animal? ¿Qué hay en la leche animal que tanto debate genera? Este caldo de proteínas, hormonas, grasas, colesterol, virus, bacterias y pesticidas, nos puede afectar de muchas maneras. Si bien es verdad que el estómago está acostumbrado a prueba de bomba, no es menos cierto que nos nutrimos de lo que asimilamos, no de lo que comemos. Y son numerosos los estudios científicos que señalan la leche como uno de los factores implicados en muchos problemas de salud actuales.

Parece ser que los lácteos tienen un alto contenido en microbios y toxinas que “agotan” el sistema inmunitario, haciéndonos más sensibles a la enfermedad. Se han descrito muchos inconvenientes relacionados con los lácteos. Problemas circulatorios, alergias, enfermedades de garganta, nariz y oído, y en muchos casos, de asma y sinusitis, que mejoran cuando se eliminan totalmente de la dieta.

Este problema se evita tomando productos fermentados como el yogur y el kéfir, ya que en el proceso de fermentación la lactosa es transformada en ácido láctico beneficioso para nuestros intestinos. En cuanto al tópico de que hay que tomar leche para el calcio, parece que no es verdad. El doctor americano William Ellis afirma que, después de realizar más de 2.500 análisis de sangre, halló que los niveles más bajos de calcio correspondían a personas con la costumbre de tomar tres, cuatro o cinco vasos de leche diarios. Otros estudios demuestran el papel desmineralizante de la leche animal en el adulto, posiblemente debida a la acidez transitoria producida por el exceso de proteínas de los lácteos.

Podríamos alimentarnos, sin tener carencias de ningún tipo, con una buena cantidad de verduras, repollo, brócoli, nabizas o a través de “leches” de arroz, avena, soja, avellanas, sésamo, chufas.

Podemos utilizar los lácteos como condimentos para elaborar nuestros platos preferidos, pero no como parte principal del menú diario. A nuestra sopa de calabaza le puede venir bien un poco de leche para suavizar. TM

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

1 calabaza de 1kg
50 cl. de leche descremada o leche de soja
150 gramos de migas de bacalao
1/2 naranja
1 cebolla
2 patatas medianas
2 pellizcos de nuez moscada molida
1 hoja de laurel
sal, pimienta, cebollino fresco

PREPARACIÓN

Pelar la calabaza, las patatas y la cebolla, trocearlas, y poner a hervir en una cazuela con la hoja de laurel, sal y pimienta. En otra cazuela, echar la leche la cáscara de naranja partida en tiras, la nuez moscada y hervir durante unos minutos. Transcurrido el tiempo, añadir a la calabaza esta mezcla y dejarlo hervir 5 minutos más. Triturar muy fino y servir, adornado con el cebollino picada y el bacalao.

Véase el libro:

“La cocina de Ramón,
energía vida y salud”,

de Ramón Gomariz Miralles

rajogomi@hotmail.com

MAPA DE RU

La carta natal se compone por el interjuego de planetas que dan un boceto general de cuáles son los campos de experiencia por cultivar

Fabiana San Martín
Astróloga

en el número anterior nos fuimos introduciendo en el tema qué es la astrología. Hoy continuamos diciendo que en la sociedad hay una exigencia por definirse, culturalmente no nos dan mucha posibilidad de desarrollar la energía contradictoria que traemos.

Si la totalidad es Ying-Yang, activo-pasivo y estamos en un solo lado, seguro que en el entorno tiene que estar el otro polo. Esto es para completarnos, porque la vida nos completa. En la medida en que dentro de nosotros nos vayamos ablandando, nuestros vínculos con el afuera se hacen cada vez más blandos y aquí es cuando la astrología nos brinda una mirada más amplia que se vuelve contenedora en momentos de crisis y de cambio. Nos permite ver la realidad desde una perspectiva más amplia.

Este es el camino de la vida, ir juntando nuestras partes, conociéndonos.

Así vamos desarrollando la "conciencia" sobre nosotros mismos. Entonces es obvio que el lugar del Sol en nuestro mapa natal, lo que conocemos como nuestro signo (Tauro, Escorpio, etcétera), quiera ocupar el lugar de la totalidad.

Porque la autoconciencia no es siempre correcta: habrá quien diga "yo soy víctima" y quien "yo soy victimario"; Los dos son puntos fijos de conciencia y, ya sean puntos de éxito o de fracaso, lo importante es ver que siempre es un solo lugar de la carta donde apoyamos la idea de nosotros mismos.

Al Sol lo asociamos con brillo, pero ¡cuidado! El sol es la autoconciencia y a veces creemos que somos depresivos, melancólicos... ¡Nada más lejos del brillo! Sin embargo, estamos fijados en esa imagen.

La libertad debo ganarla

Existe una creencia de que hay energías buenas o malas. Las energías sólo son distintos momentos de una misma totalidad. No son positivas ni negativas en sí mismas. Aun así, están puestas en un lugar de ser aceptadas o no aceptadas, dependiendo de las pautas sociales y culturales.

Los planetas no pelean

La carta natal esta compuesta por el interjuego de 10 planetas y

UTA ESTELAR



4 ángulos que dan un boceto general de cuáles son los campos de experiencia y cuáles las facetas de la conciencia que más probabilidad de cultivar tiene el individuo.

Todas las combinaciones pueden ser armónicas. En el cielo los planetas no se pelean, danzan constantemente. Cada carta es un instante de esa danza y cada planeta cumple una función.

El problema surge cuando a alguno se le ocurre cumplir una función específica que no le compete; por ejemplo, Mercurio que quiere ser el centro del universo.

La carta natal es, metafóricamente, un mapa de ruta: te puede decir de dónde partes y dónde puede ser tu primer giro; dónde corres peligro que se te rompa "el coche" y qué puedes hacer para repararlo.

Muchas veces queremos ser quienes no somos, pero tenemos que ir descubriéndonos. Si estoy muy condicionado por mandatos familiares, culturales, no tengo libertad de aceptar quien soy. Y la libertad es algo que debo ir ganando. Si hago contacto conmigo, voy ampliando mi autoconciencia y me voy incorporando, conociendo. TM

significado@gmail.com



Gobinde
Yoga Vida Salud

Impulsa tu felicidad

Kundalini yoga, baile hindú bhangra,
biodanza,...



C/ Pintor Salvador Abril 31 96 325 06 79

AGENDA

Toda actividad gratuita puedes anunciarla en la **AGENDA de TÚ MISMO**. Para que aparezcan en este espacio charlas, conferencias, encuentros, viajes... preferiblemente utiliza el correo electrónico:
agenda@tu-mismo.net

CURSO DE PENSAMIENTO POSITIVO Y MEDITACIÓN

Empieza el lunes 8 de enero y consta de 9 sesiones.
Horarios: mañanas, de 7.30 a 8.30, tardes, de 19.30 a 20.30.
Lugar: salón de actos de la Asociación Brahma Kumaris C/ Isabel la Católica, 19, 1º.
Curso gratuito. Se requiere inscripción previa al tlf. 963 51 81 81, o por e-mail: valencia@es.bkwsu.org

RUEDA DE ENERGÍA Y SANACIÓN.

En librería Mandala, todos los sábados de 12.30 a 13.30, para canalizar la energía de una manera precisa y afectiva, para sanarnos y sanar a los demás.
C/ dels Tomosos, 14, junto al mercado Rusaza, tlf. 963 35 50 56.
libriariamandala@yahoo.es

VISUALIZACIÓN CREATIVA.

El primer viernes de cada mes, de 19 a 20. Para resolver conflictos profundos, conectar con el guía interior, consecución de fines, activar áreas de nuestra vida, encuentro con uno mismo.
C/ dels Tomosos, 14, junto al mercado Rusaza, tlf. 963 35 50 56.

EL LENGUAJE DE LOS CRISTALES.

Charla informativa sobre el aprendizaje a sensibilizarnos con los cristales, conectar con ellos, utilizarlos para la sanación, limpieza de auras. Charla informativa, viernes 26 de enero, a las 20. Entrada libre. Llum Paradigmes, Fernando el Católico, 2, puerta 1.

CONFERENCIA "INTELIGENCIA ESPIRITUAL: UNA DIMENSIÓN OLVIDADA".

A cargo de Mike George, consultor de empresas, practica la meditación Raja Yoga desde hace 25 años. Trabaja con las tres corrientes claves del nuevo milenio: inteligencia espiritual y emocional, desarrollo del liderazgo y aprendizaje continuo. Autor de libros. Lugar: Aula Magna de la Facultad de Filosofía de Valencia, avenida Blasco Ibáñez, N° 21. Entrada libre. Información al tlf. 963 51 81 81.

El Escaparate

ANÚNCIATE TÚ MISMO. Recepción hasta el día 20 del mes anterior.

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

Naturópata. Acupuntura.
Quiropraxia. C/ Serrería, 6, 4º, 10ª.
Tlf. 963 67 60 96.
Móvil: 610 29 30 91.

NYANDÚ VIATGES.

C/ Jesús, 1,
Tlf. 963 15 22 29.

DHARMA ANANDA.

Escuela de Yoga Integral
Clases y Profesorado.
Teléfono 617 42 18 32.
www.yogavalencia.com

GAIA. CENTRO DE ESTUDIOS DE ARTE Y RESTAURACIÓN.

Cursos, sala de exposiciones, empresa de restauración. C/ La Paz, 17, 3º, 6ª.
Tlf. 963 92 21 90.
www.gaiarestauracion.com.

CLEOBIS CENTRO.

Yoga, Tai Chi, Chikun,
Reiki, danza del vientre,
Rebirthing, diseño humano.
C/ Salvador Pau, 34, bajo.
Tlf. 963 89 19 01.

GOBINDE Yoga Vida Salud.

Clases Kundalini Yoga y más,
Profesorado de Yoga y baile bhangra.
Otros cursos, salidas y fiestas.
Alquiler de sala 80 diáfana.
Kinesiología, masajes
y atención personalizada.
Pintor Salvador Abril, 31, dcha.
Tlf. 963 25 06 79 - 626 47 69 38.
info@kundaliniyogavalencia.com

BIOARQUITECTURA. Elena Invernizzi.

Calle San Fernando, 50, 1D, Alicante.
Tlf. 965 21 95 53.
elena.invernizzi@ctaa.net

PAZY BONAIRE.

Piedras natuales, taller propio.
Se pasan collares.
C/ Cordellats, 6, bajo izquierda.
Tlf. 963 91 21 00.

LLUM PARADIGMES

Desarrollo de la
inteligencia emocional,
curso introductorio a la PNL,
de practitioner y para ventas con PNL,
Talleres sueño, risoterapia,
arteterapia, mandalas, chakras.
Tlf. 963 29 26 61, 657 59 77 63.
www.pnlparadigmes.com

AZABACHE, PIEDRAS Y MINERALES.

Ventas por mayor.
Rosa mosqueta, aloe vera, velas deco-
rativas, incienso de los Ángeles,
Rosa de Jericó, colgantes de plata y
mineral.
C/ Segorbe, 21, Puerto Sagunto.
Tlf. 962 67 95 06.
www.azabachepm.com

VIDA TAIYI NATURAL.

Productos naturales. Herboristería.
Asesor nutricional.
Masajes, acupuntura.
Libros y música.
Yoga. Tai Chi, Zen, Danza del vientre.
Servicio estético, fotodepilación.
Osteopatía, Iridología.
Constelaciones familiares.
C/ del Cid, Puerto Sagunto.
Tlf. 962 68 33 60.

BAM BAM BHOLE.

Centro de desarrollo personal,
terapias alternativas.
Quiromasaje, Reiki,
reflexología podal, Yoga,
Rebirthing, meditación.
Consulta psicopedagógica.
Terapia individual y familiar.
Alquilamos sala de 70 m.
en plena naturaleza,
frente al parque de San Vicente
Tlf. 962 78 30 17.
Llíria (Valencia).

Contactos: 626 515 993, 652 803 027, 963 366 228

CÓMO SE CREÓ REBIRTH

Historia de un modelo donde confluyen experiencias e instrumentos terapéuticos

el doctor Rafael Estrada Villa, quien originalmente ejerció como médico homeópata, empezó a trabajar a principios de los años 70 con la Psicosisíntesis, la cual es una escuela de psicoterapia que usa sesiones de psicoterapia grupal con psicotrópicos, fundada por el doctor Salvador Roquet (no confundirla con la escuela de Roberto Assagioli).

En este tipo de sesiones tomó contacto con múltiples aspectos de la psique humana, entre ellos los traumas perinatales y las experiencias transpersonales.

Instituto Reich en México

Poco tiempo después empezó a integrar e introducir en México la terapia bioenergética y las terapias neo-reichianas, fundando el Instituto Wilhelm Reich en la capital azteca.

En la medida en que el trabajo con psicotrópicos se volvió legalmente complicado, el doctor Estrada Villa, en su afán de lograr estados regresivos y alterados de conciencia sin el uso de psicotró-

picos, empezó a experimentar con diversas herramientas, algunas de las de Psicosisíntesis como el uso de la música, imágenes, formas de respiración, etcétera, en un proceso semejante a la escuela de Stanislav Grof.

De este modo, diseñó talleres y formaciones, entre los cuales estaba el "Taller de muerte y renacimiento".

División

Al ir desarrollando más instrumentos terapéuticos, llegó el momento de separarlo en dos talleres diferentes, el de "La muerte y el sentido de la vida" y el de "Renacimiento".

Cuatro años después del fallecimiento del doctor Estrada Villa, en 1995, empecé la primera Formación de Terapeutas en Terapia de Renacimiento.

De esta forma incluyo las citadas técnicas y modelos con modificaciones o añadidos propios o de otros ahora colegas terapeutas, además de incluir estudiar y aplicar las herramientas de la escuela de Rebirthing y Respiración Holotrópica.

EL HING

**Leonardo Estrada
Méndez**

La actual Formación de Terapeutas en Terapia de Renacimiento (Rebirthing) se compone de los siguientes aportes:

- “Los niños internos”, modelo y herramienta para trabajar con las diferentes voces de la mente.
- La técnica de las afirmaciones, basada en Leonard y Sondra.
- Meditación de la Luz en la forma del Guerrero y de la Gracia, técnicas aprendidas en la India en los diferentes viajes que realicé entre los años 1989 y 1994. La meditación del Guerrero ayuda a la disolución de emociones negativas y la de la Gracia es un buen inductor para las experiencias perinatales.
- Diferentes formas de respiración. Usualmente, sesiones de una hora cada una, con diferentes estímulos auditivos que tienen que ver con algún evento perinatal, y también con luz tenue.
- “Parto seco”, experiencia grupal al desnudo diseñado por Rafael Estrada.
- “Parto húmedo”, también diseñado por Rafael Estrada que se realiza en una alberca de agua caliente. TM

TIEMPO LIBRE



**Diagnóstico en
terapia floral
Eduardo Grecco
Índigo**

Una obra donde se responden las preguntas que de manera constante los terapeutas florales se formulan en torno a este aspecto de su práctica.



**Alta!
Óscar Muñoz
Mandala**

Atrapante novela en la que el protagonista alcanza un destino inesperado al adentrarse en el mágico mundo de los chamanes de Asia.



**El alma del
ateísmo
Comte-Sponville
Paidós**

El autor plantea que es el amor, no la esperanza, lo que nos hace vivir; es la verdad, no la fe, la que nos libera.



**El lenguaje
secreto de
la buena suerte
G. Goldschneider
Obelisco**

Una completa guía de la buena suerte para encontrar los mejores momentos para sus proyectos.

ROMA, LA PIÚ BELLA CITTÁ

Recostada sobre la ribera del Tíber y las famosas colinas, la capital italiana invita a pasear por sus animadas calles

Alberto Díaz



Coliseo a la vista.



Por el frente del Panteón.



Piazza Navona.

Para quien recuerde la primera escena de la inolvidable "La dolce vita", película de Federico Fellini, buscará los detalles de aquella vista aérea de la capital italiana apenas el avión aterrice. En su arquitectura, única, coexisten construcciones barrocas y renacentistas.

Recostada a orillas del río Tíber y rodeada de sus famosas siete colinas, imprescindible resulta andar sin prisa para recorrer los cuatro barrios de su casco histórico: Parione, Ponte, Sant'Eustachio y Regola, zona que delimita el meandro del Tíber entre el regio Mausoleo de Augusto, al norte, y la isla Tiberina, al sur. Es el sector de la ciudad que ha permanecido habitado, ininterrumpidamente, durante más de dos mil años, nada menos. Precisamente, en este par de milenios el terreno de esta área se ha visto sobreelevado aproximadamente diez metros, adquiriendo la vista de un laberinto multidimensional, colmado de sorpresas. Como la Piazza Navona, en el barrio Parione.

Ubicada sobre el antiguo estadio de Domiciano, presenta una forma ovalada con tres extraordinarias fuentes: la de los Cuatro Ríos en el centro de la plaza y en sus extremos las de Neptuno y Del Moro con Tritón.

Un consejo: disponer del tiempo suficiente para ver las tiendas de antigüedades de su zona peatonal, escuchar las melodías interpretadas por músicos callejeros y visitar los bellos edificios de los alrededores.

Pero la cita obligada es para con dos clásicos: el Coliseo y el Panteón. El primero, construido en el año 72 d.C, el mayor anfiteatro de la Roma imperial, y el segundo, uno de los monumentos romanos mejor conservados, del siglo II. De estructura cilíndrica, lo cubre una cúpula semiesférica con un ojo central por donde acceden la luz, la lluvia y, en invierno, la nieve. En Campo de' Fiori se asienta la Roma renacentista. Un atrayente mercado convierte a la piazza en una de las más vivas de la ciudad. Y el Ponte Sisto une al barrio Trastevere, en la orilla izquierda del Tíber, donde cohabitan tradición y modernidad. TM

Todos los
caminos
llevan a...

Roma

3 días, desde 296 €

Hasta marzo del 2007

y también

Florenca

3 días, desde 329 €

Venecia

3 días, desde 304 €



**NYANDÚ
VIATGES**

Un mundo de oportunidades

Jesús, 1 bajo (46007) Valencia

Tif.: 963 15 22 29

e-mail: nyandu-viatges@ono.com

II CONGRESO NACIONAL DE TERAPIAS NATURALES

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIAS NATURALES Y NO CONVENCIONALES

VALENCIA

PALACIO DE CONGRESOS

24 DE FEBRERO DE '07



Nutrientes esenciales
de última generación.
Vitaminas y minerales
de origen natural

INFORMACION – INSCRIPCIONES : línea COFENAT 902 36 76 74 - Pº Acacias, 49. 1º C 28005 Madrid