

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 08
julio
2007

HISTORIA DE UNA
GEMOTERAPEUTA

MIRABAI, EL OTRO
ESPEJO DEL ALMA

COSTA RICA, SELVA
DE ENCANTO

www.tu-mismo.net



Sinfonía universal

SALVA CANDEL ES EL PIONERO DE LA MÚSICA NEW AGE EN ESPAÑA. SUS COMIENZOS, LOS CAMBIOS QUE TUVO A NIVEL PERSONAL Y PROFESIONAL. UN CANTO A LA VIDA

FINDHORN

ESENCIAS FLORALES

Charla presentación
6 de julio
20.15 hs.



Lugar: Esencial
C/ Calabazas, 21
Entrada libre

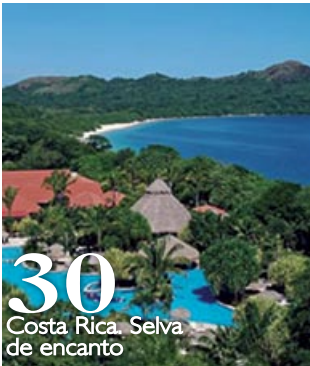
Informes:
Tlf. 635 856 228

INVITA MAIJO NATURAL

06

Medicina China
y Tao

12

Mirabai, el otro
espejo del alma

30

Costa Rica. Selva
de encanto

Sumario

BIENESTAR

- 04** Compasión por los seres sintientes.
08 Historia de una gemoterapeuta.
10 El chakra del corazón.

EVENTOS

- 14** Feria Esotérica y Alternativa.

REPORTAJE

- 18** Salvador Candel.

NUESTRA TIERRA

- 22** "¡Eso es oro, chata!".

OLLAS & SARTENES

- 23** Cómo alimentamos en el verano.

DESDE LAS ESTRELLAS

- 24** Sentimiento de vacío.
Encuentro con mamos de Santha Marta.

AGENDA

26

EL ESCAPARATE

27

LAS DOS ORILLAS

- 28** Trabajar las emociones.

TIEMPO LIBRE

29

tú mismo
Staff

Edición

Aurelio Álvarez Cortez

Maquetación

Noé Álvarez Lier

Colaboradores

Siri Tapa, Rosa Benito, Ananda Vir Kaur,
Ramón Gomariz, Lourdes Seguí,
Tania Asensi Valls, Fabiana San Martín,
Alberto Díaz.

Departamento Comercial

Miguel Ángel Monge
Contacto: 626 515 993

Imprime

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

D.L. V-4834-2006.

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

COMPASIÓN POR LOS SERES SINTIENTES

*Ejemplar medida
del consistorio
de Paterna,
que prohíbe
festejos taurinos*

Ananda Vir Kaur

Profesora de Yoga Integral
Dharma Ananda



desde hace ya muchos años soy socia de la asociación nacional para la defensa de los animales y recibo cada cierto tiempo su publicación SOS Animales. He llorado incontables veces al leer artículos que en ella se relatan, casi siempre de maltrato por parte de los humanos hacia nuestros queridos herma-

nos los animales, y en muchas ocasiones, muchísimas, me he sentido avergonzada por no poder hacer nada que evitara ese sufrimiento absolutamente innecesario.

De entre los numerosos artículos publicados en esa revista, los hay que se refieren a las "fiestas populares" de los pueblos y ciudades españolas, donde se maltratan animales para el regocijo y divertimento de todo el que asiste. Y qui-

siera desde aquí felicitar al pueblo de Paterna, porque sus autoridades han sido capaces de establecer una prohibición para la celebración de bous al carrer y otros festejos taurinos. "El consistorio no autorizará ni informará favorablemente la realización de espectáculos de índole pública ó privada, que suponga el maltrato y/ó sufrimiento de animales". Quieren que su municipio se distinga por el buen trato a los ani-

males. ¡Enhorabuena paternos, sois un ejemplo y un orgullo para todos nosotros!

Ahí va un cuento para reflexionar, en adaptación aparecida en la revista de la Asociación Nacional para la Defensa de los Animales (ANDA), andaesp@arrakis.es.

Había una vez un científico que solía caminar por la playa antes de comenzar su trabajo.

Un día, mientras caminaba junto al mar, observó una figura humana que se movía como un bailarín. Apresuró el paso, se acercó y vio que se trataba de un joven, y que no bailaba sino que se agachaba para recoger algo y, suavemente, lanzarlo al mar.

“Buen día –le dijo, y preguntó-, ¿qué está haciendo?”.

El joven hizo una pausa y respondió: “Arrojo estrellas de mar al océano”. “¿Por qué lo hace?”, insistió el científico.

Le contestó el muchacho: “Anoche la tormenta dejó miles de estrellas en la playa, hoy hay sol fuerte y la marea está bajando. Si no las arrojo al mar, morirán”.

“Pero joven –repuso el hombre de ciencia-, ¿no se da cuenta de que hay cientos de kilómetros de playa y miles de estrellas de mar?, ¿realmente piensa que su esfuerzo tiene sentido?”.

El joven escuchó respetuosamente, luego se agachó y cogiendo otra estrella, la arrojó suavemente al agua y luego dijo: “para ella, sí tuvo sentido”.

La respuesta sorprendió al hombre, se sintió molesto, no supo qué contestar y regresó a su cabaña. Durante ese día, mientras escribía,

El conocimiento no vale nada si el corazón está cerrado al amor

la imagen del joven le perseguía, intentó ignorarlo, pero no pudo.

Finalmente, al caer la tarde se dio cuenta de que a él, el científico, se le había escapado la naturaleza esencial de la acción de aquel joven.

Éste había elegido no ser un mero observador en el universo y dejar que pasara ante sus ojos. Había decidido participar activamente y dejar su huella en él. El científico se sintió avergonzado y esa noche se fue a dormir preocupado.

A la mañana siguiente se levantó, sabiendo que debía hacer algo. Fue a la playa, encontró al joven y pasó el resto de la mañana arrojando

estrellas de mar al océano. “Poco puedo hacer para solucionar las penas del mundo entero, pero puedo colaborar en el pedacito de mundo donde me ha tocado vivir”, pensó.

Qué sabías palabras. Esta experiencia convirtió al científico en sabio y el cuento nos deja una moraleja que es el núcleo del Karina Yoga, el yoga de la compasión: la erudición y el conocimiento no valen nada si el corazón esta cerrado al amor. ¡Que todos los seres sean felices! TM

www.yogavalencia.com

Azabache
piedras y minerales

Aloe Vera
Rosa Mosqueta
Ediciones Antroposóficas
....
VENTA AL MAYOR

AE www.azabachepm.com

C/ Segorbe, 21 • Pto. Sagunto
Tél.: 962 679 506

Formación Profesores de Yoga Integral



¡Descubre tus enormes capacidades y aprende a utilizarlas!

Yoga Integral Dharma Ananda, (Federación Europea de Yoga) te invita a sus clases y a su curso de formación, a cargo de profesores y catedráticos universitarios, dictado de modo *próximo* y *comprensible* pero con máxima profundidad. 20 seminarios de fin de semana, uno por mes. Sumérgete en la dicha del Yoga y sé un Yogui aun si no piensas dedicarte a la enseñanza. Visita www.yogavalencia.com, o llama al 662.138.357 y prueba gratis.

ADVERTENCIA: El Yoga Integral Dharma Ananda transforma la vida de quien lo practica.

Y TAO

Lourdes Seguí
Terapeuta

Personajes míticos que dieron los pilares básicos para su desarrollo

a mucha gente le suena eso de la acupuntura. Aunque no a todas/os les suena que la acupuntura es originaria de Asia, en general, y que nos viene de China, en particular. Menos son los que saben que la acupuntura, si bien muy potente, es una herramienta más de la Medicina Tradicional China (MTC). Y son menos todavía los que saben que la MTC se basa en el Tao como fundamento de su visión del ser humano y su relación con el universo. Así que para hablar de acupuntura con fundamento hay que empezar por el principio mismo. O sea, por el TAO y los orígenes de la cultura china. Ambos son inseparables.

Los orígenes del pensamiento clásico chino se difuminan en la bruma del tiempo. Surgen de la leyenda y se remontan hasta el tercer milenio antes de Cristo. Hay todo un elenco de grandes personajes míticos que le dan a su pueblo las herramientas básicas para el desarrollo de su cultura. Pero, para no extenderme, sólo hablaré de unos

pocos que guardan relación con el Tao y la MTC.

Los más antiguos

El primero y más antiguo fue Fu Xi, inventor de la escritura, del uso del fuego para cocinar los alimentos y del Pa Kua. Fue un gran inventor. Se dice que un día, observando cómo la araña tejía su tela y cómo en ésta quedó atrapado un insecto, se le ocurrió el diseño de la red para pescar. En otra ocasión, mientras meditaba junto al río Amarillo, vio salir del agua una tortuga que llevaba grabado en el caparazón el Pa Kua, concepto del que ya hablaré más adelante.

Otro personaje mítico fue Shen Nong, el Emperador Rojo. Shen significa espíritu y Nong, labrador o campesino. Shen Nong se suele traducir como el divino labrador, aunque, personalmente, prefiero traducirlo como el labrador del espíritu o el que cultiva el espíritu. A él se le atribuye el desarrollo de la agricultura y el descubrimiento de las propiedades medicinales de las plantas. Dice la leyenda que, viendo

a su pueblo sufrir por las enfermedades, quiso encontrar algún remedio. Para ello se dedicó a probar todas las plantas que hallaba, con el fin de saber cuáles servían para curar. Fue probándolas que descubrió que algunas le refrescaban, otras le daban calor, otras relajaban y otras envenenaban. Dice la leyenda que llegó a envenenarse hasta 72 veces en un día. Desde luego, sus días eran verdaderamente más intensos de lo que normalmente dan de sí veinticuatro horas. Es el supuesto autor del Shen Nong Ben Cao Ping, o Tratado de Materias Médicas de Shen Nong, la obra más antigua de medicina que se conserva hasta nuestros días. Se dice de él que era capaz de ver la energía fluyendo en las personas y que, al observarla, se reía y la energía se hacía más fluida. Según esta versión, fue él quien describió todos los trayectos de los meridianos y sus puntos y les puso nombres, que tienen su significado en el conjunto total del organismo y de las diferentes funciones de los puntos. Pero esto es otra historia de la que hablaré en otra ocasión.

Por último, por el momento, está Huang Di, el Emperador Amarillo, supuesto autor del Huang Di Nei Jing o Clásico Interno del Emperador Amarillo, obra de base y de referencia en el estudio de la MTC. Se dice de él que alcanzó la inmortalidad y que desde el cielo vela por sus descendientes. Es por ello que recibe el nombre de Abuelo y Nieto.



Todos estos personajes, reales y/o legendarios, contribuyen al desarrollo de una muy concreta manera de ver el mundo que nos rodea y a nosotros mismos en relación con este mismo mundo. Lo que determina que se tomen como personajes legendarios son básicamente dos aspectos: que sus historias están plagadas de hechos fantásticos o mágicos, cosa que no soporta la racionalidad occidental de nuestros días, y que no se han hallado restos que prueben su existencia. No obstante, mágicos o no, es así como, a través del tiempo, los antiguos chinos han ido transmitiendo a las generaciones venideras la base misma de sus conocimientos más relevantes y de su manera de ver el mundo. Es este modo de mirar el mundo el que va dando lugar al desarrollo de la visión del Tao y de la MTC. TM

Albenedi
TAROT

Pako 626 254 934



www.latiendanatural.com

VELAS, MINERALES, ALOE VERA, ROSA MOSQUETA, INCIENSO

HISTORIA DE UNA GEMOTERAPEUTA

*Los comienzos,
un pequeño desvío
y la llegada de
una nueva etapa*

Rosa Benito
Coordinadora de
Librería Mandala



hace muchos años, un buen amigo me regaló una puntita cuarzo. Yo nunca había visto ninguno o no había parado mi atención en ellos. Era una punta más que modesta, de cuarzo natural, pero tan transparente, tan geométrica, tan absoluta... que a partir de ese día mi vida cambió porque se inició mi relación con los cristales, que pasó del desconocimiento absoluto a la avidez de saber más y más sobre ellos. Me convertí entonces en una devoradora de conocimiento (en aquella época apenas había publi-

cados unos pocos títulos).

Mi vida comenzó a entrar en una sintonía de cruce de casualidades, que no lo son; conocí maestras y maestros que me aportaron más conocimientos. Me hice asidua de pequeños comercios de minerales y cada vez que adquiría uno, era una experiencia tan especial, que casi recuerdo los momentos de "fusión" con cada una de las piedras que venían conmigo a casa.

Cada una me había llamado desde el escaparate, y era tan única y especial como singulares somos todos los seres de la tierra. Pero necesitaba más, tenía la inmensa necesidad de transmitir, de encon-

trar algún puente entre los cristales, yo y los demás. Así que me formé como terapeuta, aprendí muchísimo, disposiciones prácticas de piedras, cómo percibir cuerpos sutiles, etcétera. Todo para mi afán de sabiduría, todo alimento para mi mente, alimento para mi ego...

Pérdida

Tras mi conocimiento empírico sobre los cristales, había perdido algo mágico, mi primer contacto con la puntita de cuarzo, el cosquilleo que me subía por el brazo cada vez que la cogía, la capacidad de sorpresa del que nada sabe y no

juzga la experiencia porque la experiencia en sí es tan nueva que no se tienen parámetros para medirla, y ahora estaba todo ahogado en el conocimiento.

Mi consulta de gemoterapia funcionaba bien, pero yo no estaba satisfecha... Si trataba una persona con lumbalgia, disponía impecablemente las piedras adecuadas que había aprendido, que eran fruto de la experiencia de los demás, y la persona salía muy contenta de mi consulta. Pero mi conocimiento estaba entorpeciendo la comunión real entre las piedras y yo. Y eso sólo lo notaba y lo sabía yo. En mi interior sabía que debía ir más allá, a lanzarme a algún abismo desconocido de esos que no gustan nada a la razón. En consecuencia, cada cosa que emprendía con empeño, y quizás me alejaba de mi dharma, se volvía en contra; mi vida se convirtió en algo muy dificultoso, y abrupto...

Y llegó el momento de la catarsis total, mi vida anterior me expulsó de manera brusca de su lado y ella me empujó al abismo, ya no me sirvieron mis viejos patrones de conducta, ya no me servía nada de lo que había aprendido, ya nada.

Por fin despegué y no hice nada, no puse resistencia al universo. Entonces volvió otra serie de sucesos encadenados y de casualidades nada casuales. Otra ciudad... un negocio nuevo... Sin resistencia al universo ni a mi dharma.

Una de las primeras cosas que traje a mi tienda fue un gran cuarzo.

los cristales están a gusto, cuándo necesitan que los mimen, cuándo quieren ser expuestos.

En las charlas de cristales el primer viernes de cada mes nunca preparo nada, porque sé que son ellos los que deciden qué debo decir y dar a conocer.

Mis consultas igualmente han

Por fin despegué y no hice nada, no puse resistencia al universo

Cuando lo estaba colocando (pesa unos 35 kg) una de sus aristas me rajó la palma de la mano y le dije "¿por qué me has hecho esto?". Mi sangre caía sobre él mientras yo aún notaba cómo había penetrado en mi carne. Desde ese momento lo supe, el gran cuarzo me había hermanado con él y a su vez con el resto de los cristales.

Nada igual

Ya nada ha sido igual, he desaprendido todo lo que aprendí y cada vez que los miro, procuro que sea con toda mi capacidad de sorpresa y libre de juicio. Sé cuándo

cambiado muchísimo, ya no soy yo la que decide la disposición de las piedras sobre las personas. En una consulta hay un gran intercambio de energía entre las piedras, el/la paciente y yo. Son ellas las que me instan a ponerse en los lugares y en las disposiciones apropiadas, son ellas las que entran en sintonía con el paciente y deciden qué hacer con él, en ese plano de vibración sé que siempre es la disposición correcta y que la persona recibe lo que necesita. La persona sale contenta, como en mis antaños consultas, pero yo tengo la certeza de que esa persona ha recibido el verdadero poder de los cristales para su bien. TM



**Librería especializada
y Minerales:**
Terapéuticos · bisutería mineral
Esencias florales y minerales
Objetos del mundo · Productos ayurvédicos · Tés

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

Cada 1r viernes del mes 19,30 Taller de cristales
(entrada libre)

Consulta: Gemoterapia · Respiración consciente
· Reiki · Sanación espiritual

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

**LLIBRERIA
mandala**

EL CHAKRA DEL CORAZÓN

**Centro de Enseñanza
Gobinde,
Yoga Vida Salud**

Anahata, el sonido del silencio. En él reside nuestra capacidad de amar

en el anterior artículo mencionábamos que los tres primeros chakras están relacionados con las demandas y situaciones de la vida física y biológica, que el cuarto chakra es donde se halla el punto de equilibrio entre éstos tres chakras inferiores y los chakras superiores, y que estos últimos, están más relacionados con la conciencia universal. Hoy vamos a hablar del cuarto chakra, Anahata, también llamado chakra del corazón.

Sirve de mediación entre el mundo del espíritu y el mundo de la materia. Mediante este chakra nos relacionamos compasiva e incondicionalmente con los demás gracias al amor. En el hogar del cuarto chakra reside nuestra capacidad de amar. Amar es vencer nuestros demonios interiores, nuestros miedos, inseguridades y falta de entrega. Amar desde este centro significa superar la soledad, mientras que nuestra preocupación principal en el plano del primer chakra era encontrarnos a nosotros mismos. Amar aquí es aún más potente y elevado que aquel amor que buscamos en el segundo chakra. El amor en el cuarto chakra no ata ni domina, es universal, duradero y constante. Su orientación es "yo quiero amor, y ahora, me siento capacitado para dar todo de mí".

En el cuarto chakra, el amor, la necesidad de participar de esta energía universal, nos hace eternos. Existen fuertes razones para pensar así, porque cuando amamos, perdemos la sensación que de ser lo más importante. El ego rebaja sus pretensiones y podemos amar sin condiciones. Nos sentimos capaces de entregarnos a la otra persona, y el concepto de sacrificio no

entra en nuestro vocabulario.

El significado Anahata es el sonido del silencio. Lo oímos cuando encontramos la paz dentro de nosotros, cuando podemos sentarnos sin los trastornos del ruido del entorno, pudiendo así valorarnos y sentirnos a gusto con nosotros mismos. Para ello debemos alimentarnos con un plato lleno de autocompasión, y tener la capacidad de perdonarnos a nosotros mismos. Oiremos el sonido del silencio cuando hayamos aprendido las lecciones inherentes de los primeros chakras, cuando hayamos vencido la cara negativa de nuestros instintos primordiales.

La palabra Anahata también tiene connotaciones de pureza. La fuerza del tercer chakra ahora nos permite sentarnos como la flor de loto en el medio de las

El ego rebaja sus pretensiones y podemos amar sin condiciones.

Nos sentimos capaces de entregarnos a la otra persona

aguas fangosas, tranquilas y menos afectadas por los enredos que a veces existen alrededor nuestro. Quizás no vivimos elevados todo el tiempo, pero lo más importante, es que sabemos cómo elevar y conectarnos con nuestros centros superiores. La meta no es ser santo, sino obtener la disciplina y el aprendizaje para "vivir como un santo", eso es lo que tiene sentido.

El aire es el elemento del cuarto chakra, Es más ligero, más sutil, más disperso, no está restringido a la

forma, y penetra creando su efecto con más rapidez. Nuestros pulmones, brazos, manos y diafragma guardan una relación con este chakra, pero sobre todo es nuestro corazón el que se está relacionado con este centro.

Pranayama

El prana es el núcleo o la esencia universal existente en cada molécula de aire que respiramos. Su nutrición nos cuida a todos los niveles; físico, mental y espiritual. El pranayama de respirar larga y profundamente por la nariz nos dará la sensación inmediata de calmar las tensiones de nuestro cuerpo y mente. Baja el ritmo metabólico de las glándulas, órganos y sistema nervioso, reduce el estrés y sus efectos nocivos, y aumenta la irrigación sanguínea al cerebro, favo-

reciendo todos nuestros procesos cognitivos. Por supuesto, también es beneficioso para nuestro corazón, eliminando las tensiones con las que normalmente funciona, y dándonos la sensación de vivir desde nuestro centro.

El alimento de este chakra son las verduras. Las plantas verdes captan la energía vital del sol y transfieren esta energía a nuestro organismo.

Estamos bendecidos al tener la técnica de Kundalini Yoga para sacar lo mejor de este centro. Hay posturas que trabajan eficazmente nuestro centro del corazón, los ejercicios que muevan brazos, las rotaciones de tronco...

En la próxima edición, para terminar en nuestro viaje por los chakras, hablaremos de chakras superiores, o el llamado triángulo superior. TM




Gobinde
Yoga Vida Salud

Formación de profesores
de Kundalini Yoga
y Danza Hindú Bhangra.

Prueba
una
semana

96 325 06 79
C/ Pintor Salvador Abril 31



Angelika y Markus con su pequeña hija, Alina Djamila, acompañados de Rodrigo (izq.).

EL O

Concierto y taller del grupo Mirabai Ceiba, en Valencia

Mirabai Ceiba, grupo musical formado por la mejicana Angelika Baumbach (canto y arpa) y el alemán Markus Sieber (canto y guitarra) actuaron en Valencia acompañados por el músico invitado Rodrigo Bernal. Concierto y taller de naad yoga, invitados por Gobinde. TÚ MISMO los entrevistó y lo que sigue es el resumen de una charla entrañable.

Hace casi seis años se conocieron en Edimburgo, Escocia. Markus estaba participando en una obra de teatro, en el marco de un gran festival, Fringe, y al ver a Angelika, que por entonces recorría el mundo tocando el arpa, se enamoró perdidamente. "Fue un flechazo", recuerda. Así comenzó la relación que, de inmediato, continuó en Alemania. Él la invitó para que diera un concierto. Poco después la pareja viajaba a México. Al principio el encuentro de las culturas sajona y latina fue todo un desafío. "Cada uno tenía su ambiente, su trabajo, su gente en cada país", cuenta Markus, quien había hecho música rock en el pasado.

Precisamente ahí estaba la clave para unir ambos mundos. Angelika le propuso rescatar a su guitarra del olvido y empezaron a actuar juntos. "Nació una música espiritual que se conecta con un espacio interno que podemos llamar el alma", señala el joven artista.

Por su parte, Angelika creció en el otro lado del Atlántico, en un hogar cuya madre diariamente cantaba mantras. Creció conociendo el sikh dharma, de la tradición de Kundalini Yoga. Pero la música era cuestión de herencia, sus abuelos habían sido eximios ejecutantes de instrumentos.

A los 15 años tuvo la oportunidad de entrar en un grupo musical muy famoso en México, llamado Cielo y Tierra, que ofrecía un repertorio de cantos indígenas, con recopilaciones de distintas tradiciones. Fue toda una experiencia con la música profesional, aprendió el manejo de la voz a un nivel muy profundo y más tarde incorporó la técnica.

El sueño de querer desarrollar su propio potencial y de ensayar un proyecto propio la llevó a elegir el arpa para acompañar el canto. Del instrumento comenta que "tiene la posibilidad de crear un espacio de otros mundos, muy mágicos". De este modo, hizo un disco producido por ella misma y hecho en casa. "Actualmente seguimos cantando algunos de los temas de aquel disco que, aunque no tiene una calidad de estudio, cuenta con una energía muy especial porque fue fruto de muchas cosas, de inocencia...", declara.

El encuentro con Markus, enfatiza, fue "perfecto porque lo que trajimos el uno al otro completó el proyecto que ahora se desarrolla en una fase madura".

El nombre de Mirabai corresponde a una devota

TRO ESPEJO DEL ALMA

que pasó toda su vida escribiendo poemas a Krishna, y significa “mujer noble”. La palabra en sí identifica los cantos devocionales hindúes. Y Ceiba es un árbol sagrado, que denota la incorporación de las fuentes latinoamericanas que han sumado a la propuesta original. En suma, como lo explican ambos, Mirabai Ceiba “describe el canto devocional, el caminante, siempre en movimiento, con desapego, y las raíces en la tierra y las ramas hacia el cielo”.

Naad yoga

Acerca del trabajo que ofrecen en sus talleres, expresan que “naad yoga es el yoga del sonido. Exploramos el naad (que es el sonido del aad, la fuerza primordial que contiene todo) a través de dos fases: escuchar y expresar. Primero escuchamos sonidos, el naad de los otros, luego el propio, con nuestra voz, y después usamos esa experiencia para la conexión de la mente, cantando con mantras. Además, experimentamos cómo estos sonidos están estimulando nuestro sistema nervioso y endócrino. El cuerpo siempre quiere estar saludable, en equilibrio, y el sonido permite encontrarlo”. Angelika aclara que “no se trata de aprender a cantar, sino de encontrar a tu esencia a través del propio sonido, y emplear la voz tal como es”, y agrega: “Se dice que los ojos son el reflejo del alma, la voz quizá lo sea más”.

Tras recordar que en algunos textos sagrados se dice que lo primero fue el verbo, la voz, la vida, Markus destaca que “en este contexto es importante abrir y desarrollar la conciencia, saber qué palabras hablamos, cómo cada palabra es una manifestación en el universo”. Y a pesar de lo que podamos creer, aun las voces chillonas tienen su razón de ser. “No hay sonidos peores ni mejores –define-, sino aquellos que afectan ciertos espacios nuestros. Una voz choca porque tú mismo tienes un tema con ese espacio interno tuyo. A mí puede gustarme. Hay que entender que nuestra voz es una expresión de nuestro espacio interno, en el

presente momento”. Angelika añade que “cuando alguien hace un tono determinado, de repente nos hace sentir algo; si somos sensibles, reconocemos desde qué estado interno lo está realizando. Es un trabajo muy interesante para aplicarlo en la vida cotidiana”. Tanto, que Markus explica que “primeramente hay que abrir la conciencia a los sonidos, registrar cuáles estoy escuchando: si vivo en una ciudad y escucho los sonidos de los coches, ¿me estreso o me conecto con estos pocos pájaros que cantan, o con las palabras buenas que me dices y no con las palabras malas?, ¿cuáles estoy usando y desde dónde hablo: desde mi corazón, desde mi mente con su inquietud...?”.

El segundo paso es conectar con el aspecto infinito interno, y en esto ayudan los mantras. “Ver ese ser de luz en uno y en el otro es un gran paso en la comunicación”. Como afirma Angelika, “lo primero es

Abrir y desarrollar la conciencia, saber qué palabras decimos

reconocernos y aceptarnos tal y como somos. Eso dará la fuerza para que crezcamos. La conciencia empieza a cambiar todo por sí sola”.

Luego de volver al camino y visitar Francia, Alemania y Estados Unidos, los Mirabai Ceiba se establecerán en México, donde pasan habitualmente tres meses al año, en un gran centro ubicado a 60 km al sureste de la Ciudad de México, de 40 hectáreas. Prepararán la organización del Yoga Art Festival, en el que anualmente, en torno al 21 de marzo, se realizan una semana de talleres de diferentes estilos de yoga, técnicas de sanación y arte, así como eventos culturales internacionales, trekking de montaña, campamento de niños. Ellos prometen volver a Valencia en dos años. Nosotros los esperamos. **TM**



FERIA ESOTÉRICA Y ALTERNATIVA

Se afianza como propuesta ofrecida en el Nuevo Centro, en su décima edición

La décima edición de la Feria Esotérica y Alternativa en Nuevo Centro cosechó, una vez más, el interés del público, que se acercó entre el 9 y el 23 del mes pasado para asistir a un evento que ya tiene un destacado lugar en la agenda anual de acontecimientos alternativos de

la ciudad, capital del Turia.

Como principal atractivo, la feria presentó diversos stands destinados a consultas, en los cuales trabajaron profesionales en el tarot, baraja española, cartas de ángeles, astrología, entre otras disciplinas, actividades que año tras año suscitan la atención del público que busca conocer y

mejorar su vida cotidiana desde otras perspectivas.

Para quienes, también, prefirieron probar las bondades de las técnicas corporales, hubo un amplio despliegue de profesionales especializados en los beneficios del masaje en general, shiatsu, reiki y otras terapias orientales que logran asistir eficazmente a

cuerpos estresados o desequilibrados. Asimismo, se presentaron las novedades en música destinada a relajación y meditación, así como en gemoterapia, con la posibilidad de encontrar minerales adecuados para diversas aplicaciones.

Las Flores de Bach tuvieron su sitio para una puesta al día sobre la eficacia de sus propiedades a fin de utilizarlas en distintos procesos emocionales.

Las últimas novedades en velas, inciensos, productos mágicos, amuletos y talismanes ocuparon espacio en algunos stands, mientras que en otros se vio los efectos del feng-shui, para recomendar principios básicos en la disposición de objetos y organización interna de nuestras casas, en pos de mejorar la calidad de la vida hogareña.

Y desde México llegaron como otro aporte novedoso los llamadores de ángeles, temática que también fue expuesta en la Feria Esotérica y Alternativa.

Precisamente, Marta Cabezas, creadora del juego de cartas "Día a día con los ángeles" y de libros

de crecimiento espiritual como "Línea directa al cielo" y "Once estrellas para ti" firmó libros a los asistentes.

Otras presentaciones

Por su parte, María Angeles Vilaplana y José Antonio Arnau presentaron "Los 12 pétalos de colores", una introducción a las ciencias espirituales; Alejandro Mir, radiestesista y gemólogo, autor del libro "Radiestesia del buen sitio", ofreció una atractiva charla, y Marta Rodríguez, profesional de la baraja española y autora de "Cómo echar la baraja española", realizó firmas de ejemplares.

Montse Osuna, especialista en magia y rituales, presentó su última publicación, "Magia del dinero y de la prosperidad".

Los responsables de la exitosa feria se mostraron satisfechos por los resultados obtenidos y auguraron un mayor despliegue para la próxima edición, que ya ha empezado a prepararse para el año venidero.

Seguramente, habrá más sorpresas para conocer y disfrutar. TM

la otra esfera
retorna en
septiembre
Radio Luz
99.9 Mhz.
Jueves, de 22.40 a 0.30
Nueva Era, ONG's,
Medicinas Alternativas

Bindi
Astrología
Feng Shui
Tarot
Simbología Esotérica
Piedras Semipreciosas
Amuletos y Talismanes
Esencias florales y de gemas
Avda. Pío XII, nº 2 - local 179 B
46009 Valencia
Tel. 963 470 858
No cerramos al mediodía
Tu espacio para evolucionar y crecer

Félix Castellanos
(Director Técnico)



Este otoño abrimos un espacio donde relajarte y disfrutar mientras practicas cualquiera de nuestras actividades, pensadas para tu bienestar



Taichi chuan, chikung, chikung mayores, kungfu, kungfu niños, daoyin yangshen gong, yoga, pilates, danza oriental, formación masaje shiatsu, anatomía para el movimiento, fendelkrais, p.n.l., cuentos que curan, sugerencia hipnótica, ...

Escuela Tantien (Junto parada del metro • EMT: línea 62)
C/ Maestro Alberto Luz, 25 -bajo izq. • BENIMAMET • 46035 Valencia
Tel. 963 237 241 • info@escuelatantien.com

www.escuelatantien.com



tantien

FORMACIÓN DE PROFESORES DE CHIKUNG Y TAICHI

Profesores Félix Castellanos y Wang Xiaojun

En colaboración con el Instituto Nacional Chino de Investigación de Wushu y Medicina Tradicional, Asociación de Taichi y Chikung de Valencia y la Universidad de Deportes de Pekín.

Club de Taichi Tantien, miembro de la Federación Valenciana de Judo y Deportes Asociados (Taichi).

Hemos reunido expertos en diferentes áreas para dar una enseñanza integral, que toque todos los aspectos necesarios en la formación del profesor: Taichi chuan, Chikung, Pedagogía, Anatomía, Medicina y Filosofía Tradicional China, Fisiología y Patología y Osteopatía en el Chikung.

Nuestra aspiración es mantener la esencia de los principios tradicionales chinos y adaptarlos a las necesidades y realidades de nuestra sociedad.

Comienzo curso: Octubre de 2007

En nuestra web se puede descargar el dossier detallado con información sobre los profesores, contenidos, objetivos, fechas, horarios, titulación, precios, etc.



www.escuelatantien.com

LA GRAN SIN

Aurelio Álvarez Cortez



Quién es

Salvador Candel nació en Poliñá del Júcar (Valencia) en 1948. Realizó estudios en el Conservatorio y se dedicó 20 años a la enseñanza musical. Su contacto con el rebirthing propició un giro hacia la música New Age, desde una perspectiva más espiritual. Se lo considera pionero en este campo de creación artística. Sus primeros discos "Indio", "Luz", "Paz" y "Z music" fueron editados por su propia compañía, Águila Records, a finales de los 80. En 1993 empezó su colaboración con Biosound Records (www.musicamagica.com), compañía con la que ha editado todos sus trabajos hasta el momento: "Tengo un gran amor", "Natura", "Vida mágica", "Tocando Cielo", "Alma", "Agua", "Meditaciones", "Luna" y "Reflejos". En colaboración con su mujer Mavi Carreres formó el grupo Sanga.

FONÍA

Es pionero de la música New Age española. Salvador Candel habla de sus comienzos y de cómo fue el proceso de transformación en su vida personal y profesional

-¿Cómo llegaste a la música, Salva?

-Empecé tarde, a los 26, una edad en que uno normalmente ya es músico. Comencé a estudiar desde el principio. Primero guitarra clásica, después piano, armonía, composición. En los años 70 formé un grupo de pop, Capicúa, con el que estuve mucho tiempo, todos éramos valencianos.

-Pero luego cambiaste de rumbo.

-Conecté con la práctica de rebirthing, renacimiento, a través de Mavi, mi mujer, que me abrió las puertas al sentir de otro tipo de música. Tuve unas sesiones de respiración muy fuertes, la primera especialmente. Me di cuenta de que la música que estaba haciendo, bailar, para discoteca, era más para el mundo físico, y entonces vino el cambio con mi entrada al mundo espiritual, produciendo una transformación muy grande. De hecho,

ya no he vuelto a hacer otra música. Conocí el trabajo de Kitaro y otros compositores extranjeros, a través de gente que venía del exterior, porque en España no había nada similar.

-Además de Kitaro, ¿quién más fue una inspiración para tu música?

-Me gustaba mucho Andreas Vollenweider, músico suizo que toca el arpa, quizá el que más me motivó para trabajar. También Terry O'dfield, hermano de Mike, que hizo cosas buenas. Ellos me inspiraron para saber que este tipo de música le gusta a la gente y había que tirar para adelante. Me vine a vivir aquí a Llíria, con Mavi, y entre los dos volvimos retomamos la vieja idea de crear una compañía.

-Y un hecho curioso sucedió...

-En ese momento apareció, como por arte de encanto, la compañía Biosound Records. Vinieron a casa a buscarme. Habían estado en Car-

tagena participando de una feria alternativa, vendiendo música, y los encontré un primo lejísimo mío, nacido en Santo Domingo, República Dominicana, dentista, quien les dijo que tenía un pariente, yo, que hacía música, y les dio mi teléfono. A partir de ahí, conecté con ellos y han editado todo lo que he producido hasta el día de hoy.

-¿Cómo es tu proceso creativo?

-Parto de muchas ramas. Igual puedo empezar a componer a través de una base rítmica que a partir de una melodía, una armonía, por donde surge la idea. Muchas veces, yendo con el coche, comienzo a escuchar cosas en mi cabeza. Incluso oigo un mogollón de instrumentos, como si fuera un macroconcerto, después la idea se queda, pero no voy en seguida y escribo. No. Escucho, disfruto el momento... me pasa muchas veces. Recuerdo que tuve en sueños una experiencia con la

música que me gusta hacer, en esa línea espiritual, tranquila, de meterme dentro de mí.

-¿Te crees como un decodificador de música que ya existe?

-Siento que posiblemente yo sea un canal. Y no lo vivo como una cosa especial, sino simplemente algo que me ha tocado y lo hago. Para mí resulta algo muy sencillo, componer es una cosa muy fluida en mí.

-¿Tienes que retirarte o en medio del bullicio también puedes crear?

-Ha habido de todo. Uno de mis discos, "Reflejos", lo compuse, lo grabé y mastericé aquí, en mi casa, cuando emprendimos una reforma, en obras, con los martillos mecánicos taladrando...y yo con la guitarra, el piano, el ordenador, los auriculares. A veces tuve que salir y decir: "Por favor, un poco de silencio". Fue en vacaciones, había polvo por todas partes... Pues, en medio de todo ese caos, igual hice mis composiciones con una absoluta tranquilidad.

-En otro tipo de música, como la clásica, ¿descubres patrones similares a los de la Nueva Era?, ¿hay una misma vibración o tienen cualidades diferentes?

-En algunas composiciones clásicas que son Nueva Era total, como el Adagio de Albinoni, o el Área de la Suite en Re, de Bach, sientes que está el espíritu. Escuchas y descubres que no hay sólo música intelectual, sino del alma. Lo percibo e imagino que mucha gente también. De hecho, en recopilaciones de música para relajación y meditación se encuentran estas piezas clásicas.

-¿Y con los temas populares?

-También los hay, pero menos. Por ejemplo, la música de Vangelis, que ha hecho cosas muy buenas. Pero en el rock o el pop, no.

-¿Necesitas hacer un trabajo preparatorio espiritual para componer?

-A veces sí, antes de empezar me relajo, hago una pequeña sesión de respiración para entrar en tema y después trabajo. En otras ocasiones no, como ya tengo algo iniciado, oigo, me sitúo y continúo. Y otras veces me he sentido un canal. Concretamente, con una composición que se llama "Dios es amor". Encendí el teclado, puse en marcha el ordenador para grabar y únicamente fui testigo de cómo mis dedos se movían. Me quedaba mirándolos como observador. Fue una sensación muy fuerte, notaba que estaba con la mente en blanco. Mi cabeza no pensaba en un Re menor o en un Si... Simplemente tocaba

y disfrutaba. Una grabación que hice de un tirón y no le hice un solo arreglo.

-Comentaste tu cambio musical, pero, ¿cómo fue el personal?

Fue una experiencia de muerte. Estábamos con unos amigos y comencé a sentirme tan mal que me refugié en el cuarto de baño. Tenía palpitations fortísimas, me tomé el pulso y eran 160 por minuto, y el sentimiento de que me iba a morir. Vacío, pérdida de energía total, el corazón que parecía que iba a salir por la boca. No busqué ayuda, porque si tengo que morir, que sea solito, sin que nadie me vea. Me senté encima de la tapa del váter, y lo primero que experimenté, que me surgió, fue una rebeldía tremenda contra Dios, lo maldecía con una rabia muy grande por hacerme eso. Después pasé a una fase de negociación y le dije que sería un buen hijo suyo, que

me iba a portar perfecto y que por favor me dejara vivir. Luego vino la fase de la aceptación: "Vale, ya lo sé, Tú eres el que mandas, acepto morir y me voy contigo". Finalmente tuve la fase más importante, la de la entrega. Me entregué de verdad, con todo el amor del mundo a Él, porque ya no lo percibía distinto de mí, éramos Uno, en total acuerdo. Y en ese momento perdí el conocimiento. Noté como si me sacaran la energía del cuerpo, de abajo arriba, y ahí me fui, no sé adónde.

-¿Nadie había percibido lo que te pasaba en ese momento?

-Pasaron dos horas, y cuando volví en mí noté que estaban forzando la puerta del baño. En ese instante me vi desde arriba y entré en mi cuerpo. Mi primer pensamiento fue: "¡Qué mierda, ya estoy aquí otra vez, en el mundo!". No quería regresar. Quedé como una estatua de mármol, no podía moverme. Y me costó bastante recuperar el movimiento, no podía hablar. Tampoco me importaba. Veía al mundo como de cartón piedra. Y sin abrir la boca, hice un gesto para que se

largaran todos. Y salieron. Quería estar tranquilo. Esta fue la experiencia que cambió mi vida.

-¿Tomaste una decisión?

-Ahí me di cuenta de que el mundo es espíritu, que Dios existe. Para mí literalmente morí y volví a descender, a nacer, a entrar en el cuerpo de nuevo. Ahora comprendía qué había pasado, lo tenía clarísimo: había llegado a un punto en mi vida que veía que todo estaba en su sitio y de repente me dijeron: "Es la hora de que despiertes a otra realidad, te la vamos a enseñar". Una

“Encontramos piezas clásicas en música para relajación y meditación”

“Cada uno es un acorde determinado, que integra una gran partitura”

parte de mi ser estaba preparada y llegó el momento de recordar. Y eso fue lo que ocurrió. De entrada me surgió el sentimiento de irme, de abandonar todo, como un ermitaño, no quería saber nada del mundo. Pero un tío, una persona bastante espiritual, me dijo que si tenía familia, trabajo y demás, no podía dejar la sociedad, sino que debía continuar. Me convencí. Estuve dos meses que me los pasé muy mal. Daba clases a niños y de vez en cuando, mirando a alguno de ellos, me daban ganas de llorar; tanta inocencia, tanta pureza, me emocionaban. En la película "All that jazz" aparece un cómico que retrata perfectamente los pasos que yo había dado: la rebeldía, la negociación, la aceptación, la entrega. Quien haya escrito esa historia ha pasado por lo mismo, porque si no, no lo sabe. Hasta esa experiencia, yo hablaba con Dios, pero no tenía conciencia de qué era. Dios es todo, todos, y es amor y es energía y es eternidad.

-¿Qué balance haces después de una experiencia tan especial?

-Cada uno es un acorde determinado que, al reunirse con el resto, integra una gran partitura musical, creando armonía o desarmonía. Primero uno tiene que ser capaz de oírse a sí mismo y luego armonizarse con los demás, con el todo. Cada ser es necesario, único e irrepetible y todos juntos hacemos la sinfonía de la existencia. TM

“Primero, uno tiene que ser capaz de oírse a sí mismo y luego armonizarse con los demás, con el todo”, dice Salva Candel, en la imagen junto a uno de sus fieles amigos en su casa de Liria.



“¡ESO ES ORO, CHATA!”

Tania Asensi Valls
Ing. Téc. Agrícola
Esp. Ind. Alimentarias

La exclamación de Jaime I puso nombre a la horchata, bebida tradicional de Valencia

igual que las naranjas son la fruta por excelencia de Valencia, la bebida tradicional y sin la cual no podemos concebir un día de suaves temperaturas en una terraza de nuestra ciudad, es la horchata.

La chufa, tubérculo del cual se extrae esta particular bebida, fue introducida en las tierras levantinas por los árabes, y cuenta la leyenda que el nombre que hoy conocemos es debido a Jaime I, que al probar tan delicioso líquido dijo: “Això és or, xata” (¡Eso es oro, chata!).

Leyendas aparte, según la Real Academia de la Lengua la palabra horchata proviene del latín, hordeata, y hace referencia a una bebida obtenida de distintas semillas, aunque la más conocida es la horchata de chufas, bebida de color blanquecina no gaseosa y dulce.

La plantación de este cultivo se realiza entre abril/mayo y se recolecta entre noviembre/enero, a continuación las chufas pasan por un proceso de lavado y lento periodo de secado que dura unos

tres meses, aproximadamente, con el fin de que sus propiedades sean las óptimas para la obtención de una horchata de calidad.

Fue introducida en tierras levantinas por los árabes

Propiedades

Como cualquier bebida de origen vegetal, la horchata no contiene lactosa ni colesterol.

Otras propiedades nutritivas características son:

- es una bebida energética debido al contenido en hidratos de carbono y la adición de azúcar. (69,75 Kcal/100 ml, dependiendo de la marca),
- en su composición destacan minerales como el fósforo, magnesio, potasio, calcio y hierro,
- contiene vitamina C y E,
- es rica en grasas insaturadas,
- de alta digestibilidad por su contenido en almidón y los ami-

noácidos que forman sus proteínas características, aunque puede resultar pesada para aquellas personas que padecen problemas de vesícula,

- en general es una bebida adecuada para cualquier persona.

Cócteles

La tradición evoluciona y la Asociación de Barmans de España ha creado cócteles con la horchata como bebida protagonista. Éstas son las ideas que han tenido:

“Valencia Terra i Mar”: 1/3 de horchata de chufa de Valencia, 1/3 de licor de níspero, 1/3 nata.

“Costa Blanca”: 3/5 de helado de horchata de chufa de Valencia, 3 cl. de café, 1 cl. de licor de café, piel de naranja, emulsión de café.

El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Chufa de Valencia trabaja desde el año 1995 para garantizar la calidad, tanto de la materia prima como del producto final. TM

<http://comeycrece.iespana.es>

Cómo alimentarnos en el verano

Ramón Gomariz

Alquimista de la Salud

“Si pones tu rostro al sol no te molestarán las sombras”, por eso en este tiempo del verano vamos a activar en nosotros la alegría de vivir con el elemento fuego que responde, según la Medicina Tradicional China, al corazón y al intestino delgado, al triple recalentador y a la circulación. Elemento que se manifiesta en forma de euforia con ciertas manifestaciones de histeria, mientras que una falta de energía produce tristeza (falta de alegría), ansiedad y dificultad para hablar.

Por eso, aunque el objetivo es sentirse frescos, ligeros y estar lo máximo posible en consonancia con la estación en la que estamos, para ello la dieta constará principalmente de hortalizas crudas con las que hacer diariamente refrescantes ensaladas, y frutas propias de la estación.

Los alimentos que alteran la circulación de la sangre influyen en esta emoción, por eso nos cuidaremos de las carnes rojas, los huevos, los lácteos, las grasas y la sal, que bloquen el sistema cardiovascular.

Y qué decir de las frutas, muy ricas en agua, que compensan la transpiración corporal, y en beta-caroteno, vitamina imprescindible para la salud de la piel, además de proporcionar un bello bronceado.

La naturaleza nos ofrece en mayor abundancia aquello que nuestro cuerpo necesita en cada momento del año. Sin olvidarnos de los cereales integrales que son el combustible básico que utilizan nuestras células para producir energía; no aportan grasas y no deben suprimirse en ninguna época del año pues prescindir de ellos es desequilibrar nuestra alimentación. Son muy aconsejables el bulgur, trigo precocido al vapor, así como el cuscús, la cebada, el cereal refrescante por excelencia; el maíz, el cereal de los países cálidos; el mijo, por su riqueza en fósforo, hierro y vitamina A, que con lo convierten en el cereal ideal contra la fatiga intelectual y la depresión.

Todo con moderación y a cuidar la alegría de vivir en nuestro proceso de crecimiento, gracias al fuego de la vida. TM

GAZPACHO DE MANZANA Y TOMATE

INGREDIENTES

6 tomates maduros
3 manzanas semiácidas
1 diente de ajo
Aceite, sal, vinagre de manzana
½ litro de agua aproximadamente

PREPARACIÓN

Se escaldan los tomates en agua hirviendo para quitarle la piel y los troceamos. Pelamos las manzanas y añadimos con el tomate, los ajos, el aceite, el vinagre, el agua y la sal. Trituramos todo bien y lo introducimos en la nevera para que esté bien fresco. Podemos servirlo con unos picatostes de pan integral o trocitos de manzana.

Seguro que os gustará.

rajogomi@hotmail.com

Véase el libro:

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

de Ramón Gomariz Miralles

SENTIMIENTO DE VACÍO

Los cambios psicológicos que se producen por el tránsito de Plutón en su entrada a Capricornio

Fabiana San Martín
Astróloga



Continuamos hablando del movimiento de Plutón entrando a Capricornio, que se dará el 27 de enero de 2008. Para poder ampliar y explicar un poco más lo dicho en el número anterior, conviene advertir que los síntomas psicológicos más comunes en este tránsito son cansancio y sentimiento de vacío e insignificancia. Este

cansancio es necesario ya que nos lleva hacia adentro, detiene en nosotros el ritmo extrovertido y hace que reflexionemos, para sentir y tomar conciencia de lo que debe ser cambiado.

El sentimiento de vacío, más la realidad que nos rodea, nos dará una visión global, porque, como ya hemos dicho, "cómo es adentro, es afuera". Ver la realidad que nos circunda es ver nuestro interior.

Una vez concienciado esto, podremos "tomar el toro por las astas", generando la vitalidad para una nueva búsqueda que necesita la evolución de nuestra alma. Reestructuramos nuestra vida y así recuperamos su significado, recuperando un propósito y permitiendo que crezcan nuevas formas, opiniones, emociones. Tomamos conciencia de cómo cada uno se ve a sí mismo integrado a la sociedad.

También es un periodo para examinar nuestra ocupación

Capricornio y Saturno (su regente) están asociados a nuestra necesidad de establecer y afirmar la propia autoridad, integrándola a una actividad social por medio de nuestro trabajo.

Este periodo es para examinar, también, las bases de nuestra ocupación actual. Si ésta no nos nutre, es necesario modificar algo en ella.

Una vez hecho este trabajo, si sentimos que todo es acorde, que nuestra vida, nuestra actividad es como la necesitamos, que no sentimos trabas para nuestra evolución, y estamos bien, ese tránsito significará un ascenso, una vuelta evolutiva, para seguir creciendo en el significado que elegimos. TM

significado@gmail.com



Momento de la charla de los mamos en la Politécnica.

Encuentro con mamos de Santa Martha, Colombia

En el salón de actos de la Facultad de Agrónomos, de la Universidad Politécnica de Valencia, tuvo lugar una charla de la que participaron mamos (médicos y guías espirituales de comunidades indígenas) de la reserva Santa Martha, Colombia. La reunión fue organizada por el Centro de Estudios Rurales y de Agricultura Internacional (Cerai) en colaboración con la onegé Tierra Una Colombia. Participaron Aruawico Gumu, Román Segundo, Jate Nacogui y No'que, acompañados por Sonia Amado y Roberto Santos, de las mencionadas organizaciones no gubernamentales.

En la oportunidad, el mensaje

de los mamos se refirió a la sabiduría de la Madre Tierra, de todo el universo y de la vida misma, que "está escrita en los ríos, las estrellas, las rocas".

La misión del mamo, destacan, es servir, cuidar el universo y especialmente la tierra, así como mantener sanos y en equilibrio los recursos naturales para asegurar la existencia individual y colectiva.

La Fundación Tierra Una Colombia, en cumplimiento de su objetivo social y humanitario, apoya los proyectos presentados para la gestión y desarrollo de proyectos comunitarios que beneficien a los indígenas.



Gobinde
Yoga Vida Salud

Formación de profesores
de Kundalini Yoga
y Danza Hindú Bhangra.



Prueba
una
semana

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

ENCUENTRO DE BIODANZA.

En octubre se realizará en Liria el 2º Encuentro de Cooperación e Intercambio en Biodanza. Este acontecimiento reunirá a biodanzantes de toda España, algunos países de Europa, Latinoamérica y Japón. Informes, escuelabiodanzavalencia@gmail.com, y a partir del 15 de septiembre en el teléfono 610 05 21 85.

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. Además, cada primer viernes del mes "Taller de cristales"; ¡Ven a conocerlos! Ambas actividades, gratuitas. C/ dels Tomasos, 14, junto al mercado Rusaza, tlf. 963 35 50 56, libreriamandala@yahoo.es

SEMINARIO ESPECIAL.

Experimentar con el yoga: "Momentos de Paz", viernes 28 de julio, de 18.30 a 20.30, y sábado 29, de 10.30 a 12.30. Ejercicios de silencio, meditación y visualización, a cargo de José Andrés Ramírez, profesor experto en talleres de meditación creativa en Brahma Kumaris Barcelona. Practica la meditación Raja Yoga desde hace más de 15 años. En Isabel la Católica 19, 1º. Informes, teléfono 963 51 81 81.

PRESENTACIÓN DE FLORES FINDHORN.

El 6 de julio, a las 20.15, en el salón de actividades de Esencial, calle Calabazas, 21, habrá una conferencia informativa y presentación de las esencias florales Findhorn, dirigida a médicos, psicólogos, ATS, terapeutas, esteticistas y público en general. Invita Maijo Natural. Informes, teléfono 635 85 62 28.

CONFERENCIAS EN BRAHMA KUMARIS.

Siempre a partir de las 19.30, en la sede Valencia de Brahma Kumaris, C/ Isabel la Católica, 19, 1º, se dictarán las siguientes conferencias: día 4 de julio, "Equilibrio entre el poder y el amor"; día 11, "¿Generar amor y ser feliz?"; día 18, "Conocerse, amarse y ser feliz"; día 25, "Cultivar la integridad, la coherencia y la honestidad".

ALTEA HERBES.

Rincón de productos naturales, regalos, velas, inciensos, jabones aromaterapia a peso. Lunes: degustación de té, consulta de naturopatía, reflexología y masajes terapia cráneo-sacral, yoga. C/ Conde de Altea 46, Valencia, junto C/ salamanca y Pza. Canovas). Tlf. 963 34 70 61, 629 68 37 54. www.alteaherbes.com.

GABINETE AMANECER.

Terapias, cursos y masajes, calendario maya, Sincronario 13 lunas, sexología, pareja, familia, infantil, adolescente. C/ Maestro Palau, 10, puerta 12. Previa cita. 620 68 90 38. www.gabineteamanecer.com info@gabineteamanecer.com

LLUM PARADIGMES.

Desarrollo de la inteligencia emocional, curso introductorio a la PNL, de practitioner y ventas con PNL. Tlf. 963 29 26 61, 657 59 77 63.

TERAPIA REGRESIVA.

Línea B. Weiss, psicóloga colegiada, Gestalt, PNL. Consulta en Valencia, zona Pintor Sorolla. P. Montalbán. Tlf. 627 45 62 38.

CLEOBIS CENTRO.

Yoga, Reiki, danza del vientre, Rebirthing, astrología. C/ Salvador Pau, 34, bajo. Tlf. 963 89 19 01.

Escaparate

ATE 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.

DHARMA ANANDA.

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

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

CENTRO DEVENIR.

"Aprende a gestionar tu propio rumbo". PNL remodelada con modelos DBM. Formación: programación de seminarios y charlas.
Consultoría, Couching.
Asistencia individualizada.
Orientación desarrollo personal.
Consulta nuestra web y solicitamos información: www.centrodevenir.com
devenir-info@centrodevenir.com
Información: 961 29 67 96 y
629 16 49 03.

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.

NYANDÚ VIATGES.

C/ Jestús, 1,
Tlf. 963 15 22 29.

LIBRERÍA MANDALA

Librería especializada.
Minerales, bisutería mineral.
Productos ayurvédicos, tés.
Consulta: Reiki - sanación espiritual.
Respiración consciente. Gemoterapia.
Talleres, cursos, charlas.
C/ dels Tomasos, 14,
junto al Mercado Russafa.
Tlf. 963 35 50 56.

TAIYI VIDA 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.
Frente al parque de San Vicente.
Tlf. 962 78 30 17.
Lliria (Valencia).

TAI-CHI Y CHI-QUNG.

Gimnasia oriental.
Grupos reducidos adultos.
Grupos especiales niños.
Sagunto y Puerto Sagunto,
Canet y Los Valles.
Monitor: Lucas.
Tlf. 699 20 45 89.

SE ALQUILA HERBOLARIO

Centro terapéutico naturista.
2 consultas y herbolario.
Fachada con dos escaparates,
paso de gente, zona comercial.
Por no poder atender.
Clientela fija.
Podemos seguir pasando consulta.
Alta rentabilidad.
Milagros: Tlf. 963 44 79 32.

FENG SHUI

Armonización de ambientes.
Cursos y asesorías personalizadas.
Feng shui personal, práctico,
decorativo.
Antonia Añez Romero,
especialista en feng shui clásico.
C/ Virgen de los Dolores, 10,
Puerto de Sagunto.
Tlf. 962 67 29 98 y 655 97 50 75.

AGATA ROSA.

Terapeuta especializada en minerales.
Canalizadora de energía.
Tarot Zen "espiritual".
Limpiezas de aura. Reiki.
Cita previa, tlf 647 79 14 97
y 616 59 27 51.

BAGUA

Artículos de decoración.
Feng Shui.
Librería especializada en
desarrollo personal,
autoayuda y terapias alternativas.
Cosmética natural.
C/ San Miguel, 15, Vila-real Castellón

PAZ Y BONAIRE.

Piedras naturales, taller propio.
C/Cordellats, 6, b.izq.
Tlf. 963 91 21 00.

TRABAJAR LAS EMOCIONES

Biodanza, una experiencia para encontrar la alegría de vivir

La biodanza es un sistema basado en la música, el canto y el movimiento que ayuda a recuperar un equilibrio armónico entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Se trata que uno vuelva a recuperar el papel principal de protagonista de su propia existencia.

La vida es para vivirla aquí y ahora. La biodanza es para quienes quieren otra vez encontrar la alegría de vivir a partir de sí mismos. Es preciso recuperar de nuevo la conexión con el sentimiento y la expresión de éste y sólo a través de ello podemos recuperar el tono vital. ¡El paraíso es ahora!

Esta técnica nació en 1965, en Chile, de la mano del antropólogo y psicólogo Rolando Toro Araneda, quien empezó a hacer experimentos con personas internadas en hospitales psiquiátricos, y se dio cuenta de que, dependiendo del tipo de música que usaba, aumentaban o disminuían los delirios de esas personas enfermas. "Él se preguntó qué hay en el ser humano que es tan permeable, tan receptivo a la música". Y a partir de ahí desarrolló una teoría y un modelo con el cual se trabaja hoy en día.



Su práctica está muy extendida en Latinoamérica, especialmente en Brasil, Chile y Argentina. En Europa se introdujo hace quince años.

Rescatar la libertad de ser

La biodanza respeta muchísimo el tiempo, el espacio, el momento de cada persona para integrar las emociones, de la alegría a la tristeza, la euforia, el deseo, etcétera.

El fin es ayudar a liberar emociones y saber asumirlas, experimentar

con ellas y aprender a manejarlas para disminuir el control de la mente que no deja de expresarlas. Se trata de volver a conectar con el sentir sin negar el pensar, pero dándole preferencia al primero. Saber cómo late el propio corazón, algo que la sociedad actual ha ido limitando en favor de la racionalización.

El uso incorrecto de nuestra racionalidad puede tener consecuencias negativas en la persona y provoca muchas enfermedades psicosomáticas. La biodanza establece un diá-

logo muy cercano con lo psicodinámico. Este trabajo empieza con la propia biología y cuida su esencia. Una sesión de biodanza funciona respetando el sistema parasimpático y nervioso, y tiene su base antropológica y biológica.

Sus beneficiosos efectos

Uno de los efectos de la biodanza después de un tiempo practicándola es, según Rolando Toro, el hecho de que el individuo tiene otra vez consistencia existencial, "como si se pudiera coger la propia vida en las manos porque hay gente a la que la vida pasa como si no fuera suya".

Con la biodanza uno se va conociendo tanto, que sabe lo que la propia naturaleza pide en cada momento. Vivimos reprimiendo la expresión de nuestras emociones y eso, a medio y largo plazo, puede producir enfermedades.

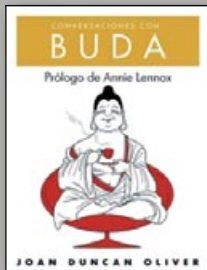
Los beneficios que se pueden apreciar con la práctica de la biodanza principalmente se notan desde la primera clase. Se crea un entorno muy caluroso, afectivo, seguro, lúdico y festivo en donde el individuo puede ser sí mismo, sin ser juzgado y se permite la expresión de sus emociones, sean éstas positivas o negativas, sin invadir a los demás y con mucho respeto por cada componente del grupo.

Biodanza en Valencia

Actualmente se está organizando el 2º Encuentro de Cooperación e Intercambio en Biodanza, que tendrá lugar en Liria en octubre próximo. Este evento reunirá a biodanzantes de toda España, algunos países de Europa, Latinoamérica y Japón.

Para informarte puedes ponerte en contacto con Roberto García: escuelabiodanzavalencia@gmail.com, y a partir del 15 de septiembre en el teléfono 610 05 21 85. TM

TIEMPO LIBRE



Conversaciones con Buda

Joan Duncan Paidós

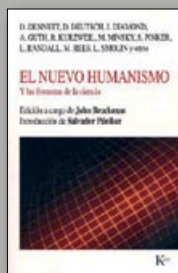
Un diálogo imaginario sobre el sufrimiento y los apuros que nos hace pasar la vida, para enseñarnos que la ayuda siempre se encuentra cerca de nosotros.



Descubre cómo ser feliz con menos

Michael Korth Urano

Un placentero viaje de vuelta hacia lo esencial de la vida a través de la sabiduría. El ejemplo de personas que hallaron la plenitud de la existencia.



El nuevo humanismo

John Brockman Kairós
Los saberes de los intelectuales más vanguardistas del momento han dado nacimiento a una "tercera cultura".



Astrología y Flores de Bach

Tito Macià Índigo
Cada tránsito astrológico tiene manifestaciones negativas. El poder floral despierta la fuerza curativa interior.

SELVA DE ENCANTO

Alberto Díaz

Costa Rica, tierra de emociones fuertes e irrepetibles, ofrece una inmensa variedad y riqueza natural para conocer



Golfo de Papagayo.



Playa Conchal.



Volcán Arenal.

aventura, playa, naturaleza son algunos de los tesoros que brinda Costa Rica a quien llega a este auténtico paraíso inexplorado, lleno de sorpresas, que asegura emociones fuertes e irrepetibles.

Situado entre el océano Pacífico y el mar Caribe, este pequeño país centroamericano delimita en apenas 51 mil kilómetros cuadrados todos los ingredientes para disfrutar de una experiencia única. Más de 800 especies de aves, orquídeas distintas, un diez por ciento de las mariposas del mundo, 150 especies de frutas comestibles y deliciosas son sólo algunos ejemplos de su inmensa riqueza. Y todo esto junto a parques naturales, playas de ensueño, rincones de sabor colonial y majestuosos paisajes volcánicos.

En este país donde la naturaleza se muestra especialmente generosa la emoción se encuentra en cualquiera de las rutas que, a través de bosques, selvas, lagos, volcanes y valles, proponen formas muy diversas para disfrutar del país a fondo, practicando la observación de aves, el senderismo, la pesca, el buceo, la navegación de rápidos o el surf.

Además de por sus magníficos

parques naturales, Costa Rica es también conocida por ser uno de los países más estables de la región: pacifista, democrático, tranquilo y ecologista, a Costa Rica se la ha llamado la Suiza de Centroamérica.

Los amantes de la ecología pueden recorrer el país de norte a sur y de este a oeste, sin dejar zonas de interés ambiental. Espectáculos como la llegada de las tortugas marinas a sus costas para el desove, el descenso de la lava por las pendientes de sus principales volcanes o la imagen del quetzal sobrevolando por los altísimos árboles cercanos al volcán Poas son algunos de los espectáculos que uno se lleva en la retina tras un viaje por estas tierras.

Entre las recomendaciones que se suelen dar, se aconseja llevar ropa ligera. Para las áreas de las tierras altas, que pueden ser muy frías, llevar una chaqueta. Para recorrer superficies bajas es esencial el uso de pantalones cortos y largos bien confortables, protección para la cabeza, gafas de sol y protección solar.

En cuanto a gastronomía, los platos ofrecidos son el bizcocho criollo, los tamales de choncho, los tamales de elote, el tamal asado, empanadas y mazamorra, así como el llamado gallo pinto. **TM**

COSTA RICA

a tu aire



Salidas

14 de julio y
21 de agosto

9 días / 7 noches

bonos hotel y
coche de alquiler

desde 1.370 €

Tasas y suplementos no incluidos



NYANDÚ
VIATGES

Un mundo de oportunidades

Jesús, 1 bajo (46007) Valencia
Tlf.: 963 15 22 29
e-mail: nyandu-viatges@ono.com



CAMBIAS TÚ...
CAMBIA EL MUNDO

ANUNCIA TUS ACTIVIDADES
PRODUCTOS, SERVICIOS, CURSOS...

DÉJATE VER

tú mismo

652803027
626515993
963366228

www.tu-mismo.net