

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 09
septiembre
2007

BIODANZA, LABORATORIO
DE EMOCIONES

CHAMANISMO
ESENCIAL

TENERIFE, ISLA
DE CONTRASTES

www.tu-mismo.net

A close-up portrait of Robert Harris, a middle-aged man with grey hair, wearing a blue and white checkered shirt. He is looking slightly to the right of the camera with a gentle smile.

La magia del contacto

ROBERT HARRIS, FUNDADOR DE LA ESCUELA EUROPEA DE TERAPIA
CREANEO SACRAL, EXPLICA CÓMO SE VA HACIENDO CADA VEZ
MÁS SUTIL ESTE TRATAMIENTO MANUAL POR EXCELENCIA



ANATOMÍA Y FISIOPATOLOGÍA HUMANAS

CURSO CLAVE PARA TERAPIAS NATURALES

- . Biología general
- . Embriología antropológica y Citología
- . Criterio naturista
- . Anatomía descriptiva músculo-esquelética
- . Anatomía descriptiva interna
- . Neuroanatomía
- . Fisiopatología y semiología interna

* Profesores: Dr. Marcos, Dra. Laura.

¡NUEVO EN VALENCIA!
MEDICINA SINTERGETICA
Dr. Jorge Cervajal Posada



EXPERTO UNIVERSITARIO EN ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA

- . ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN
- . FÁRMACOFITOTERAPIA
- . TUINA Y AN-MO - masaje, estiramientos
- . Shiatsu y Digitopuntura
- . Aurículo-mano-podo-cráneountura
- . Chikung y Tai chi - expresión corporal
- . Tipología, integración clínica, y prácticas.

* Profesores: Dr. Carlos, Dr. Enrique, Dr. Wanu, Li, Vicente, José Luis, Shigeru, Mariluz, Dra. Marco, Dra. Espe



OSTEOPATÍA

- . ESTRUCTURAL I y II: concepto osteopático
- . VISCERAL: concepto osteopático
- . CRANEAL: concepto osteopático
- . Cadenas musculares, técnica armónica, y puntos gatillo
- . Radiodiagnóstico
- . Interpretación osteopática de la biomecánica, bioquímica, y fisiopatología
- . Fascias y martillo neurológico
- . Tipología, integración clínica y prácticas

* Profesores: Dr. Javier, Dra. Paloma, Dr. Luis, Dr. Eneko, Miguel, Pilar, Vicente, Jose Manuel



NATUROPATÍA

- . ANATOMÍA Y FISIOPATOLOGÍA HUMANAS, interpretación naturista
- . DIAGNÓSTICO NATURISTA:
 - . Iridología, M.T.C., Analítica, Auscultación,
 - . Técnicas de información por imágenes, Psicología y PNL
- . TRATAMIENTO NATURISTA:
 - . Homeopatía, Micronutrición, Dietética, Fitoterapia,
 - . Oligoelementos, Energía ambiental, conciencia corporal
- . Tipología, integración clínica y prácticas

* Profesores: Dr. Marcos, Dra. Laura, Dr. Manuel, M^o José, M^o Carmen, Violeta, Eva, Dr. José Luis, Dr. Juan

* ESPECIAL HERBOLARIOS: Fisiopatología, Nutrición, Dietética y Fitoterapia.



TERAPIAS MANUALES -Técnico manual-

- . QUIROMASAJE
- . Vendajes y disección
- . QUIRODEPORTIVO: Técnico Manual Superior
- . Terapia metamórfica y craneal
- . DRENAJE LINFÁTICO Vodder
- . Terapias manuales orientales
- . REFLEXOLOGÍA PODAL, facial, y craneal

* Profesores: Dr. J. Luis, Dr. Nacho, Dr. Imanol, Dr. Paloma, Toni, Concha, Vicente, Francisco, Mariluz

* FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA KUNDALINI Y TAIJI-CHIKUNG.

* PRÁCTICAS DIARIAS: Aikido, Tai-chi, Chi Kung, Yoga, Kinomichi, Pilates, Kung-fu Shaolin, Danza Tsun...



Centro: a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"
EMT: a 2 minutos parada "Jesús María" (2, 3, 22, 80, R1, 62, 63, 60)
MetroBus: a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

ESCUELA SINTAGMA - C/ Padre Rico, 8, 10, 11. 46008 VALENCIA
Tel. 96 385 94 44 - 96 384 03 05 - correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com



04

Transformar
la miel en agua

12

Laboratorio
de emociones

30

Tenerife, isla de
contrastes

Sumario

BIENESTAR

06

En caso de urgencia.

08

Chamanismo esencial.

10

Mantras y Kundalini Yoga.

CINE

15

El guerrero pacífico.

REPORTAJE

18

Richard Harris.

GAIA

22

Nutrición inteligente.

OLLAS & SARTENES

23

Potaje de convento.

DESDE LAS ESTRELLAS

24

Un curso implacable.

AGENDA

26

EL ESCAPARATE

27

LAS DOS ORILLAS

28

Tienes una consulta.

TIEMPO LIBRE

29

tú mismo
Staff

Edición

Aurelio Álvarez Cortez

Maquetación

Noé Álvarez Lier

Colaboradores

Tao Prajñananda, Miriam Lier,
Agochar Kaur, Rosa Benito, Ramón Gomariz,
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.

TRANSFORMAR LA MIEL EN AGUA

*“La roca yace,
la planta respira,
el animal se mueve,
el hombre piensa,
el sabio intuye”.*
Swami Sivananda

Tao Prajñananda

Psicoterapeuta transpersonal
y maestro de Yoga Integral



desde el momento mismo del Big Bang (el origen del universo) la naturaleza no ha parado de evolucionar. Primero hubo unos pocos elementos que se fueron haciendo más y más, posteriormente surgió la vida elemental, después la vida con cierta conciencia, más tarde el hombre, y todos estos pasos supusieron escalones en una ascensión que hoy continúa y va acelerándose.

En este contexto de evolución universal el hombre vive su propia historia evolutiva. Por ejemplo, la racionalidad (el raciocinio) es un logro reciente en la evolución del ser humano, y hasta hace algunos siglos la superstición orientaba nuestras vidas (desgraciadamente, aún hoy subsisten bolsas de superstición en nuestras sociedades y hasta en nuestras mentes).

Del mismo modo que las sociedades y las culturas que basaban su vida en la superstición estaban convencidas de haber llegado a la

más adecuada comprensión de la realidad, el hombre actual cree que el raciocinio es el logro supremo de la evolución humana, ignorando que éste es sólo un escalón intermedio en la evolución de la mente y que aun siendo una herramienta útil para el control y dominio del mundo material, es peligrosamente ciega ante su propia destructividad y totalmente inútil para resolver cuestiones tan importantes como el nacimiento y la muerte, el logro de la felicidad, etcétera.

La realidad es que sólo el 10% de

la capacidad mental del ser humano ha sido desarrollada, lo que significa que el 90% de su conciencia continúa aún dormida.

Los niveles evolutivos superiores a la racionalidad, los denominados niveles transpersonales, están constituidos por facultades numerosas y maravillosas que existen en la mente humana a la espera de ser desarrolladas, y si bien la mayoría de ellas no tiene todavía ni siquiera un nombre que las defina, algunas como la intuición han sido conocidas históricamente por los sabios de todas las culturas. Y cuando a través de la práctica de una tecnología eficiente de evolución humana integral, como por ejemplo el Yoga Dharma Ananda, comenzamos a experimentar el despertar de nuestra Intuición y de nuestra "parte dormida" (el restante 90%), descubrimos perplejos que la realidad y nosotros mismos somos totalmente diferentes a lo que habíamos creído hasta entonces.

Expansión de la conciencia

El universo se nos aparece ahora como un lugar mágico donde las certezas van desplazando a las preguntas, y a medida que vamos saliendo del pozo húmedo y frío

de las preocupaciones y dudas interminables que agitan siempre al ego humano, asentándonos dulcemente en el prado soleado de la Conciencia Universal, la compasión, la solidaridad y la simpatía empiezan a brotar de nuestro corazón con la misma abundancia con la que antes surgían las preocupaciones, mientras crece en nosotros un sentimiento que es a la vez alegría

Somos diferentes a lo que habíamos creído hasta entonces

sin euforia, enorme confianza, una profunda paz interior y el surgimiento gradual de una maravillosa y sorprendente capacidad para ver más allá de los ojos físicos.

Esta conciencia expandida que denominamos por comodidad supraconciencia (en realidad es sólo nuestra conciencia "normal" cuando florece) es la meta original del Yoga Integral, y a través de su práctica comprendemos cada vez más claramente lo que los grandes Maestros espirituales nos han enseñado desde siempre: que todos

los seres somos hojas del mismo árbol, que el amor y la compasión son la savia que une y da vida a todo cuanto existe, que nada existe que no sea Dios, y que nosotros somos Eso.

Esta conciencia profunda puede a veces sobrevenir de modo súbito, pero es más frecuente que se despierte gradualmente y nos vayamos sintiendo como aquel pez que, tras haber nadado toda su vida (con enorme esfuerzo) dentro de un estanque de miel, descubre maravillado como esta miel se va transformando milagrosamente en agua. TM

www.psicologiatranspersonal.org
www.yogavalencia.com

Azabache
piedras y minerales
Aloe Vera
Rosa Mosqueta
Ediciones Antroposóficas
....
VENTA AL MAYOR
www.azabachepm.com
C/ Segorbc, 21 • Pto. Sagunto
Tel.: 962 679 506

Formación Profesores de Yoga Integral (Hatha Yoga + Kundalini Yoga + Dhyana Yoga + Prajna Yoga)



La escuela de Yoga Integral Dharma Ananda (Federación Europea de Yoga) te invita a su curso de formación, a cargo de profesores universitarios, dictado de modo próximo y comprensible pero con máxima profundidad. Visita www.yogavalencia.com o llama al 662.138.357 e infórmate. (No se requiere experiencia previa y te enriquecerá enormemente *aunque no planees dedicarte a la enseñanza.*)

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

EN CASO DE URGENCIA

Miriam Lier
Terapeuta Floral

Virtudes de Rescue Remedy, para afrontar los momentos más difíciles

quienes conocen los remedios florales saben que ante una urgencia pueden recurrir a Rescue Remedy, que no es un remedio en sí mismo, sino que está compuesto de cinco.

Los profesionales deberíamos tener a mano una fórmula preparada; Edward Bach, creador de la terapia floral, y muchos de sus seguidores llevaban consigo un frasco de Rescue Remedy en todo momento.

Ante una emergencia los segundos cuentan y alguien que sufra un accidente puede aliviar su padecimiento hasta que llegue la ayuda médica.

El compuesto lo integran Star of Bethlehem, para el shock; Impatiens, para el estrés y la tensión mental; Rock Rose, para el terror y el pánico; Cherry Plum, para la pér-

dida de control y la desesperación, y Clematis, para la sensación de perplejidad, de confusión que suele aparecer luego de un desvanecimiento o pérdida de conciencia.

Rescue puede darnos el alivio necesario para poder mantener la calma aun ante situaciones límite.

Si mantenemos la calma, podremos observar que las situaciones que nos crean miedo y ansiedad pueden ser vividas de una manera más natural y menos traumática.

Cuando nos enfrentamos a un momento devastador, como la muerte de un ser querido, el final de una relación amorosa o simplemente emprender un viaje que genera miedo, podemos contar con la ayuda de Rescue Remedy.

La utilización de este preparado son múltiples, se pueden beber directamente cuatro gotas del concentrado en un vaso de agua o colocarlo sobre una herida o golpe

déjate ver

tú mismo
852803027 - 826515993 - 983366228
www.tu-mismo.net

causado por una caída.

Nunca puede faltar en un botiquín de primeros auxilios, pudiendo ser la diferencia entre la vida y la muerte. Cuando en casa tenemos niños o ancianos que por prisa o falta de cuidados sufren accidentes, darles Rescue es una opción saludable para tranquilizarlos y que no pierdan el control.

Uno de sus componentes estrella es Rock Rose, no sólo porque ayuda a aquellos que están enfermos sino que alivia el sufrimiento psicológico de los seres que cuidan o son responsables de la curación del padeciente. Es famoso el caso del doctor Edward Bach cuando él mismo tuvo un accidente y recetó a las personas que lo cuidaban Rock Rose; su mayor sufrimiento era ver padecer a los demás por su propio dolor.

Vivir con mayor tranquilidad situaciones de gran dolor

En casos de enfermedades terminales, el clima de miedo y dolor se palpa en el ambiente.

Atravesamos estas situaciones en algún momento de nuestras vidas y sepamos que todo pasa, por lo cual no debemos permanecer anclados en el sufrimiento; tener a nuestro lado Rescue nos garantiza una ayuda para elaborar los duelos y otras circunstancias con



mayor naturalidad y armonía.

Cherry Plum es también indicada para los ataques de pánico, muchas veces causa de gran angustia porque impiden trabajar y desempeñarse normalmente en la vida social.

Star of Bethlehem resulta de importante en casos de mujeres que han intentado tener un embarazo y aún no lo han logrado (suelo indicar Rescue Remedy más Walnut y un remedio específico acorde con quien efectúa la consulta). Impatiens y Clematis combinan muy bien para que tengamos la tranquilidad y paciencia necesarias para afrontar temas aquí y ahora.

Recordemos que se dan situaciones que son oportunidades para desarrollar habilidades y aptitudes, y muchas veces despiertan la genialidad que llevamos dentro. Todos vivimos situaciones similares, pero no todos las sentimos de igual manera.

Cada individuo es único y los momentos en nuestra vida debemos vivirlos conscientemente. Los

remedios florales nos abren esos planos de conciencia necesarios para nuestra evolución. TM

www.floresdebachonline.com
info@floresdebachonline.com



www.latiendanatural.com

VELAS, MINERALES, ALOE VERA, ROSA MOSQUETA, INCIENSO

CHAMANISMO ESENCIAL

Un trabajo de autoconocimiento que va más allá de los actos comúnmente asociados con el tradicional



Rosa Benito
Coordinadora de
Librería Mandala

Karina Malpica es una joven chamana mexicana con un intenso trabajo a sus espaldas, ayudando a los demás a descubrir su gran caudal espiritual.

Actualmente preside la Asociación Internacional de Terapias Alternativas "Mujeres en la Luz" y difunde los resultados de sus investigaciones a través de diversos artículos, cd-libros y sitios web. Trabaja impartiendo talleres de Trabajo con Sueños, Introducción al Chamanismo Esencial y Canalización.

Durante cerca de diez años se ha dedicado a la investigación de los estados modificados de conciencia

a través de las plantas psicoactivas. En estos momentos continúa estudiando los estados alterados de conciencia a través de los sueños, de la meditación y de otras técnicas de inducción naturales.

El chamanismo esencial es un trabajo de autodescubrimiento que va mucho más allá de los actos comúnmente asociados con el chamanismo tradicional, como son el manejo de energía o la sanación de síntomas físicos. El chamanismo esencial es la práctica activa del antiguo axioma "conócete a ti mismo", inscrito en el templo iniciático de Delfos. En este sentido, se trata de otro de los caminos espirituales orientados hacia la iluminación o ascensión del ser humano.

Según Juan Ruiz (maestro de Karina), el propósito original de chamanismo era el autoconocimiento y como tal constituye uno de los caminos más antiguos hacia el despertar del ser humano o la iluminación, como se le llama en otras doctrinas. A este tipo de chamanismo Juan lo llama chamanismo esencial para diferenciarlo de los propósitos ulteriores que, al paso del tiempo, fueron adquiriendo los herederos de la tradición que se separaron cada vez más del antiguo conocimiento.

Entre estos propósitos ulteriores, el más difundido en la actualidad es la sanación, principalmente de síntomas y enfermedades psíquicas y físicas; pero también hay quienes utilizan los llamados "poderes chamánicos" para el ataque y la defensa, o simplemente para ganar dinero, propiciando una especie de "chamanismo turístico" que responde a la demanda de "viajes" y utilizando las llamadas plantas de poder.

Para entrar en contacto con un "chamán auténtico" lo primero es, pues, definir qué es lo que queremos para saber qué tipo de chamán nos interesa. Puede ser que únicamente queramos tener una experiencia con una planta sagrada

y un "chamán turístico" nos puede facilitar la oportunidad; puede ser que queramos adquirir "poderes" para explorar nuestras capacidades psíquicas y busquemos un "chamán brujo"; puede ser que estemos enfermos y necesitemos un

Siempre vibramos en una frecuencia a la que el Universo responde

"chamán sanador" que nos ayude a deshacernos de los síntomas que nos aquejan; o quizá estemos listos para entrar en la recta final del viaje de regreso a nuestra esencia y podamos comprometernos con la senda del chamanismo esencial.

Por regla general, cuando definimos claramente lo que deseamos y no deseamos nada más, o sea, cuando logramos unificar nues-

tra voluntad en un solo sentido es cuando encontramos lo que buscamos. Es por esto que en el argot chamánico se dice que "cuando el alumno está listo, aparece el maestro".

Siempre vibramos a una frecuencia determinada a la que el Universo responde, emparejándonos con aquellas personas, situaciones o cosas cuya frecuencia es similar a la nuestra. Las dudas, los miedos y los objetivos contradictorios alejan de nuestro campo de experiencia aquello que aún no deseamos con nuestra voluntad unificada. Así es que definir exactamente qué es lo que deseamos es el primer paso para conseguirlo, el segundo es unificar nuestra voluntad y el tercero, permanecer relajadamente atentos para percibir las señales de su inminente aparición. TM

Ⓢ Karina Malpica visitará Valencia a finales de septiembre



CENTRO LAKSHMI

Hatha Yoga • Y. Embarazadas
Y. Posnatal • Taichi • Meditación

C/ Sueca, 56-4 Valencia 617 745 448
centrolakshmi@yahoo.es



LLIBRERIA
mandala

KARINA MALPICA

La Chamana Mexicana
visita VALENCIA

28 Septiembre:

Ritual de la rueda de armonías

29, 30 Septiembre

-Chamanismo esencial-

¡Reserva tu plaza YA!!

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

MANTRAS Y KUNDALINI YOGA

Agochar Kaur

Profesora de Kundalini
Yoga, solista y
compositora

Aumenta tu resplandor y atrae la prosperidad con la corriente del sonido

Desde el vientre materno percibimos las primeras sensaciones y comenzamos a desarrollar nuestra mente subconsciente. Desde entonces, y a lo largo de nuestra vida, generamos patrones mentales basados en nuestras propias experiencias o los copiamos de otras personas (padres, educadores, etcétera). Grabamos en nuestro programa mental los miedos, prejuicios, de estas experiencias para defendernos del exterior, teniendo como contrapartida el aislarnos de los demás y el limitar nuestro crecimiento en la Tierra.

Por cada pestañeo generamos mil pensamientos de los cuales sólo uno llevamos a cabo. "El pensamiento que eliges desarrollar viene determinado por tus experiencias en el pasado". El proceso de la mente sigue un programa automático:

pensamiento-sensación-deseo-acción-hecho.

En realidad, eres lo que piensas. De manera que para mejorar tu vida debes transformar cualquier pensamiento limitador. Para ello, podemos utilizar el sonido o jappa. El jappa es la repetición de cual-

quier vibración o mantra que canaliza la energía de ese pensamiento, de manera que el deseo se desvanece y no se transforma en acción. El infinito puede ayudarnos a determinar mejor qué acción tomar.

Se abren ante ti otros pensamientos más elevados o positivos. El poder del sonido nos ayuda a expandir la conciencia, a soltar el lastre del miedo, de la duda, de la inseguridad. El sonido eleva nuestra frecuencia y aumenta nuestro resplandor, con lo que podemos vibrar más alto y atraer las circunstancias mejores para nuestra vida.

***El poder del
sonido nos ayuda
a expandir
la conciencia***

Como alumna de Kundalini Yoga, lo que más me atrajo desde el principio en este tipo de yoga, al igual que al resto de los alumnos que a diario vienen a probar y deciden quedarse, es la técnica de los mantras o Naad Yoga. Cuando experimentas el entonarte al infinito, a tu ser más elevado a través de la vibración de un mantra, no hay palabras que puedan describir la

serenidad y armonía que se genera en tu cuerpo-mente-espíritu. Basta con experimentarlo una vez.

Como profesora de Kundalini Yoga, vengo observando desde la práctica que al meditar con los mantras recibes todos los poderes de la Creación, el Universo se abre ante ti para ofrecerte a la carta lo mejor. Escuchar o cantar mantras es el principio científico para limpiar o sanar la mente subconsciente. Pasar de la oscuridad a la luz, de lo negativo a lo positivo, de la dualidad a lo divino. Cuanto más cantas un mantra, mayor es su efecto. Al cantar, impulsas tu energía arriba, hacia la faringe, y de ahí por la boca, generando una corriente neutra que recorre todo tu sistema central nervioso o "shushmana". De este modo, recobras tu poder, tu unidad. Por ello, es nuestro deseo compartir con vosotros estas enseñanzas.

De manera natural, nació en mí la necesidad de componer y cantar en estas vibraciones sagradas y junto con Javier San Martín ha sido editado nuestro primer álbum con mantras de Kundalini Yoga.

Te invitamos a experimentar con la corriente del sonido o Naad Yoga. Nosotros tocamos en directo semanalmente en las clases de

Gobinde, donde también está a la venta nuestro disco. ¡No te pierdas la experiencia de elevarte y abrir tu máximo potencial!

Sat Nam™

Concierto

Un excepcional evento tendrá lugar el 29 de este mes. La cantante Nº 1 mundial en Naad Yoga y música para el Alma, Snam Kaur, ofrecerá un concierto en Valencia, como parte de su gira mundial "Celebrando el espíritu de la Paz", en la Parroquia de San Miguel de Sotermes.

Más información en www.snamkaur.com. Puedes conseguir tu entrada a través del e-mail conciertosnam@gmail.com, teléfono 678 17 28 29.

Precios: anticipada, 20 euros; el mismo día, 25 euros.



Snam Kaur es la máxima exponente de Naad Yoga.



Gobinde Yoga Vida Salud

- Formación profesional acreditada:
Profesores de Kundalini Yoga y Bhangra Danza Hindú.
Analistas de Diseño Humano.

- Sistema de Diseño Humano:
EL EXPERIMENTO DE SER TÚ MISMO®.



Presentación (entrada libre):
Jueves 27 de septiembre, a las 20, por Sanatha
(Profesora y Analista de Diseño Humano),
Maestra de Reiki, Licenciada en Filología.
www.humandesignhispania.com

Sesiones individuales (con cita previa) y Formación de analistas.

- Encuentro de Yoga en la Naturaleza, del 8 al 11/09
- Clase de Danza Hindú Bhangra, el 21/09, a las 19
- Curso 3 y 4/11. plazas limitadas:
Alineación y Anatomía Experiencial
en la práctica de Yoga u otras disciplinas.
Con Dev Atma Singh.
(profesor y co-formador de yoga, osteópata,
acupuntor, psicoterapeuta, etc.)



96 325 06 79
C/ Pintor Salvador Abril 31

LABORATORIO DE EMOCION

En octubre se realizará el II Encuentro de Biodanza en España. Los directores de la Escuela de Biodanza de Valencia, entidad anfitriona, hablan del sistema creado por el chileno Rolando Toro

el psicólogo chileno Rolando Toro hace ya 40 años que construyó el diseño de la biodanza. Los comienzos fueron en un hospital psiquiátrico, investigando con sus pacientes. A partir de allí, el sistema se ha desarrollado en el mundo y Jorge Terrén y Betina Ber son un ejemplo de ello. Dirigen la Escuela de Biodanza de Valencia, así como otras en Argentina, y conducen talleres en Brasil, Francia, Italia y Bélgica. Ambos dialogan con TÚ MISMO a modo de presentación del próximo encuentro nacional e internacional que se realizará en Llíria el mes próximo.

Para entender exactamente qué es la biodanza, Jorge dice que "hay una sabiduría que es biológica, accesible a través de la danza, y esto me encantó descubrirlo porque ya no era algo externo, sino que estaba dentro y a lo que había que acceder. Yo, que vengo de la rama de la bioquímica, empecé a jugar con la idea de que el libro de la vida es celular".

De modo que encontró "la posibilidad de la entrega, un salto de esa barrera del prejuicio que tenemos los seres humanos. Nuestra especie actúa siempre controlando y con esto hallé a mi ser interno; ese era yo mismo, con todas las cosas que me gustaban o no. Sentí una sensación de certeza".

Betina agrega, en tanto, que "desde la vivencia conseguimos sentir qué es lo que nos pasa. Y son cosas simples las que nos suceden. A veces sólo percibimos que estamos cansados, que necesitamos tomar vacaciones o un tiempo más tranquilo para vivir. Nos damos cuenta de que queremos desayunar de otro modo, vincularnos con las personas amorosamente y dejar de vivir todo a prisa. Precisamos tiempo para conversar con el otro, mirarnos a los ojos".

Fundamentos

El creador del sistema, Rolando Toro, padre de la esposa del hermano de Jorge. "Desarrolló un sistema con herramientas que no son racionales, de la corteza cerebral, sino emocionales, del sistema límbico, como la música, que primero hay que sentirla para luego pensar si está bien o mal porque nos sentimos bien o no. Por eso hablo de saltar la barrera preconceptual, entrar virgen a la vivencia: una situación dada en un determinado momento que no puede ser interpretada sino vivida. Si esto afecta tu modo de ser, tu caminar es más coherente", continúa explicando Jorge, haciendo una descripción detallada de los fundamentos de la biodanza.

Y si bien "la biodanza tiene efectos terapéuticos



Jorge Terrén y Betina Ber.

—señala Betina-, no es una terapia”. En efecto, lejos de buscar “la cura de nada, se fortalece lo que cada ser humano trae a la clase; potenciamos lo que puede, no lo que no puede, para que se sienta más querido, reconocido. Cuando registran esto, las personas empiezan a brillar y van dejando la hostilidad, la tristeza, el odio, todas las emociones negativas, entre comillas, a las que trabajamos mediante la creatividad”.

La función es entrar en el mundo del sentir

En síntesis, “la función de la biodanza es entrar en un mundo del sentir, buscando que sean las emociones las que estructuren la manera de pensar”.

Al entrar de lleno en lo que pasa en las clases, Betina cuenta que el trabajo se hace “progresivamente, nunca se violenta a una persona para que haga algo, no se obliga a nada. En clase podrás estar en un costado, y se te invitará a una ronda, todos tomados de la mano, conectados como seres humanos. No sabemos el nombre del compañero, su profesión o título, sólo sientes su mano, si están frías o cálidas, si tiemblan... Al ingresar en la ronda comienza ese trabajo progre-

sivo, aceptando tomar al otro de la mano, para que sea mi igual”.

En referencia a lo importante de la música, Jorge aclara que “es el contenido semántico, emocional. La biodanza ha sido estructurada en forma fenomenológica, en base a experiencias. Rolando Toro preguntaba a sus alumnos qué sentían con esta melodía y con aquella otra, para de esa forma montar un modelo teórico de trabajo. Las músicas son muy seleccionadas, específicas, no pueden tener variaciones y sólo realizadas con instrumentos naturales”. Es decir, añade, “una clase de biodanza es un viaje musical, todos entran en ese viaje, con mayor o menor profundidad, dependiendo de la historia personal pero no de la textura física”.

Exactamente, una clase se describe como una curva fisiológica, que se produce en el nivel del sistema nervioso autónomo. “Se entra a través de la adrenalina —detalla Jorge-, se baja a través de la acetilcolina; en esa pulsión fisiológica, los dos sistemas, el del alerta, adrenérgico, y el del placer, colinérgico, son estimulados a través de la música. El resultado es una integración en lo que podemos llamar un laboratorio de práctica, porque las clases de biodanza son un laboratorio. Luego cada uno busca su estrategia para vivir”.

Jorge y Betina destacan que a través de la biodanza “se potencian la autoestima y la identidad por algo que debe ser experimentado”.



Todo ello se traduce claramente en un mejoramiento de la salud. “Se dejan todas las adicciones porque no se necesitan: desde fumar hasta las relaciones tóxicas. Para transformar éstas en relaciones de amor se comprende que los vínculos matan o hacen crecer. Se abandonan bastones de apoyo que fueron necesarios para vivir en un determinado momento, pero que luego se han convertido en una máscara que solamente uno puede quitar ya que uno mismo se la ha puesto. Es un sistema que potencia la salud en un camino no recorrido; siempre se había estudiado la salud desde la enfermedad, nunca la salud desde la salud. Eso me resultó algo muy profundo”, confiesa Jorge.

Por último, quiere resaltar que utiliza la biodanza “para un camino epistemológico”. Por lo cual, y ya que “me ha sorprendido mucho, luego de un pasaje intelectual y filosófico, el hecho de poder bailar para conocer”, nos invita a tener la experiencia. “No a escuchar una disertación, estamos repletos de discursos amorosos, lo único que cambia son las acciones. Si yo estudio, aprendo, charlo con personas, sólo afecto mis niveles de decisión y nada consigo. En cambio, con el cuerpo lo que se ve afectado es el nivel de preferencia, descubro que esto me gusta y aquello no, el cuerpo no complica las cosas, y ahí comienzo

a cambiar. Se potencian la autoestima y la identidad por algo que debe ser experimentado”.

En la despedida, Betina deja una idea basal: “Sabemos que un mundo mejor es construible, está en nuestras manos. Al principio creíamos que era una utopía, ahora sabemos que muchas personas están en lo mismo, por diferentes caminos, no sólo por la biodanza. Cuando un ser humano cambia, el mundo cambia”.

En Llíria

En Llíria se realizará del 12 al 14 de octubre próximo el II Encuentro para la Cooperación y el Intercambio en Biodanza, con la participación de miembros de todas las escuelas del país, así como de Italia, Brasil, Argentina.

Quienes todavía no conocen la biodanza, podrán hacerlo antes con un profesor en Valencia. En España existe una red de puntos de formación y cien escuelas en el mundo. Durante el evento se presentarán monografías de quienes se titulan, habrá conferencias y vivencias expresadas en distintos idiomas. TM

www.biodanzavalencia.es

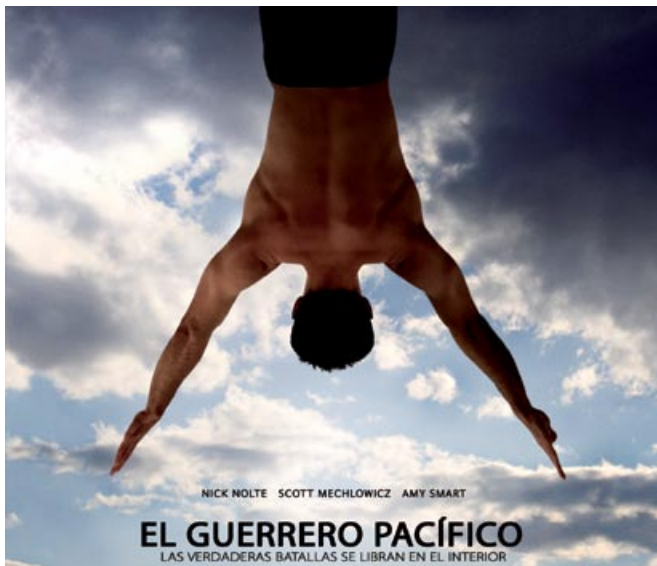
EL GUERRERO PACÍFICO

Un brillante gimnasta de elite cree tenerlo todo en la vida hasta que sufre un grave accidente de motocicleta en el que casi pierde la vida. Sumido en una profunda crisis existencial, conoce a Sócrates, un anciano salido de la nada que le enseña a vivir y a disfrutar de cada momento como un verdadero guerrero pacífico. Tal es el guión argumental de "El guerrero pacífico", película que ha recibido críticas favorables de personalidades destacadas como Deepak Chopra (autor de "Hijas de la alegría") y Eckhart Tolle ("El poder del ahora").

El filme, distribuido por Isaan Entertainment, es una adaptación del best-seller "El camino del guerrero pacífico", escrito por Dan Millman y también publicado en España, con una venta en Estados Unidos que supera el millón de ejemplares.

Ficha

"El guerrero pacífico" fue filmada



el año pasado, tiene una duración de 120 minutos y el reparto lo encabezan Nick Nolte (Sócrates) y Scott Mechlowicz (Dan Millman), acompañados por Amy Smart, Tim DeKay, Ashton Holmes y Paul Wesley.

La dirección estuvo a cargo de Victor Salva, la música, compuesta por Sebastián Arocha-Morton y Bennett Salvey, con fotografía de Sharone

Meir y montaje de Ed Marx. En la producción trabajaron Mark Amin, Robin Schorr, David Welch y Cami Winikoff, y la producción ejecutiva fue responsabilidad de Mike Elliot, Oliver Hengst, William J. Jonson, Jim Seibel y Andrew Reimer.

La película se puede alquilar en videoclubes y desde el mes pasado está a la venta. TM



II ENCUENTRO PARA LA COOPERACIÓN
Y EL INTERCAMBIO EN BIODANZA
LLIRIA, VALENCIA - 12, 13 y 14 DE OCTUBRE DE 2007

Informes: www.biodanzavalencia.es
Tlf. 625 033 321

Organiza



FORMACION DE PROFESORES

Kundalini Yoga

Según las enseñanzas de Yogui Bhajan

“En el 2013, el 50% de la población mundial practicará Yoga.

La sociedad reconocerá la comunidad yogui como seres brillantes, calmados y felices.”

Yogui Bhajan



**Curso
2007 - 2008**

Expande
tu conciencia
Descubre
tu potencial
Transforma
tu vida

Sé Profesor
de
Kundalini Yoga



FORMACIÓN EN VALENCIA

Programa oficial internacional

*** Impartido por:**

Kartar Sing, Gurudas Sing, Guru Prem Sing,
Vicenc Mora y equipo.

*** Reconocido por:**

K.R.I. - I.K.Y.T.A. - A.E.K.I.

*** Clase magistral-presentación:**

8 de septiembre de 2007

*** Comienzo del curso:**

13 de octubre de 2007



Una profesión
de futuro



SINTAGMA

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR WUDAO
SINTAGMA - SERRATO

武術塞拉托學校



TAI CHI - CHI KUNG

FORMACIÓN DE INSTRUCTORES
PROGRAMAS Y PROFESORES INTERNACIONALES



ESCUELA SINTAGMA

C/ Padre Rico, 8, 10, 11. 46008 Valencia

Tel. 96 3 85 94 44 - 902 02 46 83

correo@escuelasintagma.com

www.escuelasintagma.com



Metro : a 2 minutos parada "Angel Guimerà".

EMT : a 2 minutos parada "Jesus Maria" (2, 3, 22, 60, 61, 62, 63, 80)

III MetroBus : a 2 minutos parada "Angel Guimerà".



MA IN

Aurelio Álvarez Cortez

-¿Cómo fueron los comienzos de la terapia craneosacral biodinámica, Robert?

-El creador de la osteopatía, doctor Andrew Taylor Still, en el siglo XIX, tuvo un discípulo, William Sutherland, que descubrió cosas muy interesantes ya que en su formación había aprendido que los huesos de la cabeza estaban fusionados, pero él pensó que no era exactamente así. Para probarlo, Sutherland construyó un casco especial de béisbol y, colocándose en la cabeza, realizó diferentes presiones en zonas del casco para comprobar si había algún efecto en su cuerpo debido a las presiones ejercidas en su cráneo. Finalmente concluyó que aquellos huesos tienen movimientos microscópicos y que efectivamente su cuerpo reaccionaba con diferentes sensaciones y dolores. Tras interrumpir el experimento, porque

Quién es

Tras estudiar terapias alternativas durante muchos años, Robert Harris aprendió y trabajó con Franklyn Sills, una de las personalidades de mayor prestigio mundial de la terapia craneosacral biodinámica. En 1996 creó la European School of Craniosacral Therapy en Jávea, donde imparte cursos de formación que también se realizan en Suiza. A ellos asisten médicos, osteópatas, psicoterapeutas, fisioterapeutas, acupuntores, enfermeros, masajistas profesionales y otros terapeutas profesionales. Más información en www.craneosacral.com

REA TERNA

La terapia craneosacral biodinámica se sumerge en las profundidades de nuestra estructura física. Robert Harris, especialista referente en Europa, detalla cómo y para que

su mujer le dijo que estaba loco y debía parar, decidió investigar más y advirtió que presentaba síntomas cuando fijaba los huesos craneales. Entonces resolvió indagar si la causa de un dolor de cabeza se debe a un golpe, por ejemplo, o a una experiencia en la vida que ha afectado el movimiento de los huesos. Y comenzó a trabajar con pacientes con migrañas y enfermedades de ese tipo.

-La medicina alopática asevera que los huesos del cráneo llegan a un punto en que no se mueven más.

-La medicina oriental acepta que hay movimientos mínimos. Experimentos realizados demuestran que sí existen, los necesitamos. Uno de los principios de la osteopatía dice que donde hay movimiento, hay vida; donde no, puede que surja una patología. Si observamos las

suturas de los huesos craneales advertimos sus formas dentadas y cómo están en contacto, en bisagra, dejando entrever que son como fallas en la tierra. ¿Por qué no son lineales, que sería una forma sencilla, sólida, de unión? Sutherland, además, pensó que los huesos del cráneo están diseñados como las agallas de un pez y planteó la posibilidad de que estos micromovimientos constituyeran una especie de sistema de respiración primaria del ser humano.

-Todavía estamos en la historia de la osteopatía.

-Así es. Sutherland también notó que hay un ritmo muy sutil en el cuerpo que se puede palpar, centrado en el líquido cefalorraquídeo, que fluye del sacro hasta la cabeza, ida y vuelta. Cuando hay problemas de salud, se presentan alteraciones en este ritmo, llamado de respiración

primaria, que es como una marea, y se denomina marea, precisamente. Cada 8 - 12 ciclos aproximadamente, sube y baja. Puede detectarse si existe adhesión o bloqueo, y la técnica contribuye a debilitar o ralentizar el flujo. En caso de fiebre, por ejemplo, el ritmo es más rápido. Sutherland concibió un método para trabajar con el cuerpo entero para restablecer el fluido normal del líquido cefalorraquídeo. Muchos años después, John Upledger, americano, empezó a enseñar este tipo de trabajo a osteópatas y terapeutas en general. Otro americano, mi profesor, Franklyn Sills, desarrolló esta terapia de un modo más sutil, más profundo, llamado enfoque biodinámico.

-¿Qué valor dais a la intención en esta terapia?

-Si estudias este tipo de medicina cuántica, entiendes más el efecto

de la intención en nuestra labor. He dicho que trabajamos con el líquido cefalorraquídeo, pues bien, es bien conocido el estudio del doctor Masaru Emoto, que ha hecho muchos experimentos que demuestran los efectos de la intención y las palabras. El doctor Sutherland, hombre muy espiritual, decía que lo que le sucedía al líquido cefalorraquídeo es el resultado de una captación de la fuerza vital, y esto ocurre en el líquido más protegido, más puro, del organismo. La energía vital se transmuta a nivel físico en el líquido, de lo más sutil a lo más denso. Tenemos la posibilidad de intentar dirigirlo con la potencia de la fuerza vital a una zona donde el fluido está restringido. Y para ello utilizamos cada vez menos el contacto físico, que se vuelve más profundo.

-¿Con qué resultados?

-Más beneficiosos. A veces las causas son más emocionales que físicas, un golpe en un accidente por ejemplo. Con nuestro trabajo podemos profundizar todas las capas de la experiencia hasta contactar con la procedencia original del problema.

-¿La marca emocional o física del momento del nacimiento de una persona es un dato valioso o no?

-Naturalmente, es una experiencia captada en la memoria corporal. Durante una sesión muchas veces entramos en un reconocimiento de esa experiencia, pero no se trata de una meta de esta terapia, sino de una consecuencia del contacto con las experiencias. Si no es causa de una enfermedad, no resulta un problema.

-Has citado la medicina cuántica, la cual parece aportar más claridad a conceptos que en otro tiempo podían resultar un tanto increíbles.

-Con la medicina cuántica podemos entender más los conceptos de Sutherland sobre nuestra fuerza vital. Porque a nivel cuántico se puede comprender que hay una matriz del cuerpo original. En el momento de la concepción, toda la inteligencia y el potencial del cuerpo están allí, en ese punto. Después de la concepción hay experiencias, por ejemplo, empezando con los genes. Los líquidos corporales captan la energía vital. En una bonita metáfora, podríamos afirmar que el cuerpo es algo inventado por el agua para poder moverse.

-¿Los genes son experiencias?

-Sí. Después de la fusión hay experiencias, y eso es la vida, experiencia, solamente. Sabemos que tenemos experiencias buenas y malas, las captamos en el cuerpo de una forma u otra, pero la salud, la fuerza vital está

ahí siempre. El problema es que el cuerpo está manejando, centralizando la experiencia y la fuerza vital está "ocupada" neutralizando el tipo de impacto o huella en el cuerpo.

-Supongamos un accidente, un golpe, y se crea una zona de inercia en el cuerpo, donde no hay movimiento de la energía vital y, por lo tanto, la aparición de una patología. ¿Qué hace el terapeuta?

-Con nuestro contacto trabajamos para aumentar la posibilidad de que la fuerza vital se incremente para soltar la experiencia. Ocurre tanto a nivel físico como sutil, porque hay mejoría de la experiencia. Muchas veces, durante una sesión la persona puede recordar y dice: "¡Ah!, yo he tenido esta experiencia en mi vida". Hay una acción de soltar la fuerza externa y la emoción.

-Esto me recuerda otros métodos, como el Feldenkrais, por el cual, mediante el movimiento, se liberan recuerdos.

-Sí, es una terapia holística. Cuando estoy conectado con tu cuerpo mediante mis manos, puedo tocar tus pies y notar cómo está el resto del cuerpo. No es una terapia solamente para solucionar síntomas. Trata lo mecánico y lo dinámico. Mucha gente ahora consulta no sólo por un síntoma, sino también para cambiar la visión de cosas a nivel emocional.

-Utilizas tus manos, ¿nada más?

-Sólo las manos, escuchando. Un contacto que es primero diagnóstico y luego terapéutico. También actuamos como un espejo para el cuerpo. A nivel sutil, a través del cuerpo, puedes descubrir que alguien está escuchando tu historia en el cuerpo. Si surgen palabras de la persona sobre sus sensaciones corporales, por supuesto se escuchan naturalmente.

-¿Puedes conocer qué le pasa al cuerpo pero sólo observándolo?

-No, tengo que tocarlo. Tú me das tu historial, tomo nota, y para

este momento soy totalmente neutral, para ver si tu cuerpo dice lo mismo u otras cosas, otras prioridades o problemas. Él tiene la capacidad de elegir el tema más importante para solucionar y comunicarlo. Actualmente, los neurólogos están estudiando la existencia de una memoria implícita y otra explícita. La primera aparece antes, y está en los tejidos y con nuestras manos podemos captarla.

-En una época de tanta tecnología la utilización de manos en terapia suena un poco mágico.

“El cuerpo es un invento del agua para poder moverse”

“Muchos quieren cambiar el patrón de sus vidas, no sólo los síntomas”

Harris destaca que utiliza sus manos, escuchando. “Un contacto que es primero diagnóstico y luego terapéutico. También actuamos como un espejo para el cuerpo”.



-La tarea más difícil es que la gente en la calle aprenda que puede autocurarse. Nosotros no curamos nada, facilitamos el proceso de autocuración. Y es uno de los mejores tipos de terapia que ahora se demanda. Muchos preguntan qué está pasando en sus cuerpos ahora mismo, por qué tienen esa experiencia después de tantos años. Quieren cambiar el patrón de sus vidas, no sólo los síntomas.

-¿Sientes que en algún momento estás abriendo una caja de Pandora?








-Es una buena pregunta. No, porque trabajamos al ritmo del cliente, no lo invadimos ni presionamos. Trabajamos en su cuerpo, con los recursos que posee para solucionar sus problemas. Quizá requiera mucho más tiempo que tomar una pastilla, pero no actuamos con la fuerza externa, sino que a un nivel más sutil, con un estado de neutralidad, escuchando, profesionalmente, con mucho respeto. No forzamos nada para que algo se abra.

-¿Aún queda una fase más avanzada por abordar en este campo?

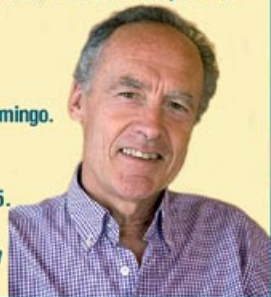
-Absolutamente. En mi opinión, es una terapia en desarrollo. Hay niveles de sutilidad que ahora estamos tocando, aprendiendo. Este trabajo de medicina cuántica, de intención, creo que abre más puertas para trabajar en un nivel aún más sutil. La terapia ha cambiado mucho en los últimos 15 años, desde que estoy en España. Mi forma de enseñanza ha cambiado. Si aprendemos más sobre el poder del pensamiento, de la intención, de la visualización, tenemos en el futuro niveles aún más profundos por conocer. TM

 *European School of Craniosacral Therapy®*

Terapia Craneosacral - Biodinámica

-  **Cursos Profesionales de dos años en Jávea (Alicante) impartidos por Robert Harris y su equipo.**
-  **Basados en las enseñanzas originales del Dr. William Sutherland y en el modelo biodinámico de Franklyn Sills.**
-  **Los cursos comenzarán el 9 de noviembre en Jávea.**
-  **La formación incluye el trabajo con las tres mareas.**
-  **Los cursos consisten en 15 seminarios durante fines de semana: viernes, sábado y domingo.**
-  **Diploma reconocido por la Asociación Española de Terapia Craneosacral.**
-  **La ESCT ha impartido cursos de Terapia Craneosacral en España desde 1995.**

**Para ver fechas, precios e inscripción ver: www.craneosacral.com
María del Valle Martos 620 50 30 33 - email: mariadelvalle@craneosacral.com
Robert Harris 96 579 43 43 - email: robert@craneosacral.com**



NUTRICIÓN INTELIGENTE

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

Qué son las calorías, la Cantidad Diaria Recomendada y la Orientativa

Leer el etiquetado del producto que vamos a comprar debería ser un gesto habitual. Los ingredientes y la información nutricional ofrecen datos que, si sabemos interpretarlos correctamente, nos van a ayudar a conocer mejor la forma en que nos alimentamos.

Con este texto quiero hacer hincapié en tres conceptos que considero importantes, ya que a veces pueden llevar a confusiones, o simplemente para su mejor entendimiento: las calorías, la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) y la Cantidad Diaria Orientativa (CDO).

Una caloría (cal) es una unidad de energía del Sistema Técnico. Es la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua de 14,5 a 15,5° C, a nivel del mar. En nutrición tenemos que hablar de calorías dietéticas, cuya abreviatura es Cal (con c mayúscula) o lo que es lo mismo, Kilocalorías. Por lo que Cal = Kcal.

Por ejemplo, si en el etiquetado de un alimento leemos que la energía que nos aporta ese alimento cada 100 g. es de 390 Kcal., significa que estamos ingiriendo 390 Cal.

El término caloría vacía fue acuña-

do por Michael Jacobson (Centro de la Ciencia para el Beneficio Público, EE.UU.) en 1972. Se entiende por calorías vacías, o calorías basura, aquellas que nos aportan energía de muy baja calidad nutricional. Son los alimentos cuyos niveles de vitaminas, minerales, aminoácidos, fibra o proteínas de calidad son mínimos o nulos comparados con su alta cantidad de calorías. El ejemplo típico es la llamada "comida basura", en la que abundan las grasas saturadas e hidratos de carbono de absorción rápida. Desgraciadamente, el marketing nos invita a conocer un nuevo tipo de calorías a las que llaman "calorías inteligentes". Parece ser que es justo lo contrario a las calorías vacías. Pero tengamos las cosas claras: los yogures desde siempre son nutritivos desde el punto de vista estrictamente nutricional, por lo que en ningún caso esta nueva estrategia publicitaria tiene sentido. Cualquier alimento con una proporción saludable y equilibrada de nutrientes podría ser clasificado, según esta invención, como un alimento con "calorías inteligentes".

La Cantidad Diaria Orientativa (CDO) mide la cantidad media de energía

(Cal) que necesitamos, dependiendo de varios parámetros. Los valores medios establecidos son 2000 Kcal. para las mujeres y 2500 Kcal. para los hombres. Estas cifras sufren variaciones según el estilo de vida y condiciones específicas de cada persona. Por ejemplo, una mujer embarazada o un deportista necesitará más aporte calórico que una persona con hábitos sedentarios.

De todas formas no hay que olvidar que son datos informativos y generalizados. La Cantidad Diaria Recomendada (CDR) es la establecida por la Unión Europea para el consumo de las vitaminas y los minerales. Para la vitamina C se recomienda 60 mg por día, vitamina E 10 mg, 800 mg de calcio y 14 mg de hierro, por citar algunos ejemplos. Con esta breve información podemos entender mejor el proceso de la alimentación de una forma consciente. El acto inteligente de alimentarse, de nutrirse correctamente.

El poder de la elección está en nuestras manos y comprendiendo el etiquetado podemos hacer un buen uso de él. TM

<http://comeycrece.iespana.es>

Vuelve
DANIEL
CUPERMAN
CON

TAQVION
LOS JUEGOS DEL FUTURO

Azúcar, azúcar

Ramón Gomariz
Alquimista de la Salud

A lo largo de los dos últimos siglos ningún comestible ha experimentado un crecimiento cuantitativo tan acelerado como el azúcar. En 1800, la producción anual mundial se situaba en menos de 250.000 toneladas, cifra que se elevó hasta alcanzar 10 millones de toneladas en 1900. A fin de siglo la producción se calcula en 92 millones. El consumo por persona y año ha ido aumentando principalmente en los países industrializados de América y Europa. (Cf. Bruker, M. O.: "¡Azúcar, azúcar! Cómo evitar la perniciosa influencia del azúcar en la alimentación actual", Integral, España, 1994.)

Y así vamos de la depresión a la ansiedad hacia ninguna parte. El azúcar tiene efectos nocivos sobre el sistema energético y tiene que ver mucho con el amor. Por eso, al negarle alimentos azucarados a tu hijo (o a su niño interior) no le privas de nada; lo que haces es darle amor.

Recordar es sanidad, ten presente que...

- La fruta es el único alimento que nos proporciona energía sin quitarnos energía.
- Los cereales integrales, las legumbres, las frutas y las verduras nos ofrecen la glucosa necesaria para estar bien alimentados.
- Reconocer nuestra adicción al azúcar para sanar y soltar poco a poco.
- Si nos apetece algo más dulce podemos comer fruta, miel o jarabe de arce, siempre sin abusar porque no olvidemos que estos productos contienen un exceso de yin, y producen exceso de mucosidad, frío en el cuerpo y desequilibrios emocionales.

Ánimo, que no es tan difícil, sino apasionante.

¡Que la fuerza te acompañe! TM

www.alegriadeser.com

Véase el libro "La cocina de Ramón, energía vida y salud", de Ramón Gomariz Miralles

POTAJE DE CONVENTO

INGREDIENTES

300 grs. de garbanzos (pueden ser ya cocidos)

200grs. de espinacas

1 huevo cocido

1 patata

2 dientes de ajo

pimentón y azafrán de hebra, almendras,

sal y aceite el gusto

PREPARACIÓN

Ponemos a cocer los garbanzos en abundante agua con un chorrito de aceite oliva, la sal y las hojas de laurel. Cuando estén ya cocidos, a ser posible a fuego lento, añadimos las espinacas y la patata en pequeños trozos, freímos los dos dientes de ajo en un poco de aceite que majaremos en un mortero con unas ramitas de perejil, las hebras del azafrán, unas almendras fritas y la yema del huevo cocido. En el aceite de freír los ajos añadimos una pizca de pimentón dulce. Vertimos en los garbanzos el majado del mortero, el aceite con el pimentón y las clara del huevo cocido bien picadita. Lo dejamos hervir unos minutos y servimos este exquisito potaje de convento.

27 y 28 de octubre

LA LEYENDA PERSONAL
LA FRONTERA

LA SOMBRA
EL ORÁCULO

GIMNASIO LLUITA, C/ EXPLORADOR ANDRÉS, 5

INFORMES: TEL. 963 366 228
652 803 027

UN CURSO IMPLACABLE

*Antecedentes
del paso de
Plutón por las
constelaciones
hacia Capricornio*

Fabiana San Martín
Astróloga



Como hemos venido diciendo en las anteriores entregas, en enero del 2008 Plutón entrará en Capricornio. En este momento Plutón se encuentra en Sagitario, el signo que define los principios, los ideales, las creencias religiosas, filosóficas, políticas, que busca la dirección profunda de la vida, el sentido.

Es un tiempo en el que pueden extremarse las creencias, las ideologías, los fundamentalismos.

¿Que viene proponiendo Plutón en Sagitario?, pues cuestionar las ideas básicas con las que nos organizamos, los valores que sostenemos, qué es lo bueno, qué es lo malo, modificar lo que ya no sirve para así poder incluir lo que es diferente, lo que nos propone la era de Acuario.

El mundo hoy en día es una red interconectada que varía, cambia a velocidad vertiginosa. Pertencemos a esta globalización, de cuestionar nuestras ideologías políticas, religiosas.



Este ingreso abre un proceso de 15 años en los cuales se presentará como tema el proceso de transformación de los modos de gobierno y de la autoridad en el planeta. El gran desafío será desarrollar la capacidad de gobernarnos con sistemas que encuentren más espacio para la diversidad, las diferencias.

Es interesante recordar que en la última entrada de Plutón en Capricornio, EE.UU. se independizó, dando nacimiento al nuevo orden, una nueva forma de autoridad. Luego siguió con Plutón en Acuario, se produjo la Revolución Francesa, que inició la caída de un viejo sistema.

De estas semillas, cuando en el 2010/11 entre Urano en Aries, se empezará a ver cómo germina el mundo futuro; conjuntamente Neptuno entrará a Piscis, pidiendo mayor sensibilidad y aceptación, disolviendo las polarizaciones.

Recordemos que cuando Plutón entró en Sagitario se estrellaron sendos aviones en las torres gemelas de Nueva Cork. La humanidad entera asistió, observó el derrumbe de un símbolo "indestructible". Sagitario busca nuevos sentidos, nuevas direcciones, cada vez más integradoras de la totalidad, alma, mente, cuerpo. Nuevas leyes.

Es significativo registrar este tipo de escenas, el derrumbe de estos iconos comienza a operar dentro de nosotros. En ediciones anteriores fuimos viendo cómo este tránsito opera y se va sintiendo internamente en nosotros. Hoy estamos viendo a nivel global, planetario e histórico, para poder comprender

más su energía y así poder alinearlos en esta evolución.

Todo cambia

Saturno entra al signo de Virgo en septiembre. ¿Cuál es la energía de Saturno?

Este planeta tiene que ver con los mandatos, modelos, la construcción de la realidad, lo que "tiene que ser así" y no puede ser de otra manera, es nuestra ley.

Identifiquémonos con esto y les pregunto: ¿nos resulta fácil cuestionar y transformar nuestro criterio de realidad?, ¿los modelos de cómo deben ser las cosas?, ¿podemos derrumbar nuestros mandatos con tanta facilidad? Generalmente tiene que ocurrir una hecatombe y recién cuando llega la catástrofe lo intentamos.

Se ve lo difícil que es para los seres humanos transformar a Saturno, ya que nuestra necesidad de estabilidad psíquica nos hace presuponer que todo va a continuar según una lógica y leyes previstas. Pretendemos mantener las formas estables, las cuales nos dan tranquilidad y seguridad. Por lo tanto, el margen de transformación al que accedemos, como el margen para poder cuestionarlo son mínimos. Quedamos atrapados en el mismo lugar para sostener la misma forma, encapsulados, poniéndole límite al dolor que ésta nos causa y al dolor que infligimos reproduciéndola, inmunizados.

Fijémonos cómo lo que para nosotros es un principio de realidad –Saturno– siempre, en cierto sen-

tido, resulta una "ficción", o mejor dicho, un imaginario. La ley es una construcción humana, un acuerdo colectivo que decidimos respetar. Esta es nuestra "representación" de Saturno, la forma en que conseguimos encarnar esta vibración, por lo tanto susceptible de ser cambiada. En la era de Acuario, donde la realidad cambia tan vertiginosamente, donde no podemos proyectar una imagen a 30 años y la expectativa de vida es cada vez mayor, ¿podemos seguir sosteniéndonos con modelos que duren toda la vida?

Las formas rígidas de estructuración psíquica dificultan el procesamiento de energía transpersonal, restringen el nivel de disidencia que somos capaces de soportar y, en consecuencia, dificultan nuestra sintonía con procesos colectivos o globales. El aprendizaje consiste en gestar un Saturno más flexible, lo cual implica modificar las pautas personales que nos brindan seguridad. El trabajo consistirá en enfrentarnos y atravesar el "nudo" de temor-proyección-autoridad que nos constituye. El "nudo" determina nuestros umbrales de tolerancia. TM

significado@gmail.com



**Inciensos de la India, Velas,
Minerales, Bisutería, Decoración,
Regalos, Aloe Vera, Rosa Mosqueta,
Feng Shui, Rosa de Jericó,
Antroposofía, Biodinámica, Cuentos...**

Distribuye:

Azabache
piedras y minerales

962 679 506 - info@azabachepm.com

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

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 Tomosos, 14, junto al mercado Rusaza, tlf. 963 35 50 56, libreriamandala@yahoo.es

CONFERENCIAS EN ESPAI MÓN SÀ.

Con entrada libre, se realizarán las siguientes conferencias: el 14 de septiembre, Ana Luz Jacinto Oval disertará sobre "Feng Shui. La escuela de la forma". El arte milenario que estudia y dirige el flujo de la energía o chi, en el hogar o en el trabajo. El 20 de septiembre, Carlos L. Verdés abordará el tema "La metáfora. Un idioma para comprender mejor nuestro mundo".
Información: Av. Sta. Mª del Puig 13, Picanya.
Telf. 961 18 05 50, 607 37 64 61.
www.monsavalencia.org

ACTIVIDADES GRATUITAS EN TORRENTE.

En los salones de la Asociación Brahma Kumaris en Torrente. C/Victoriano Andrés 11, 1º, 1ª, se anuncia el siguiente programa para septiembre:
Curso de pensamiento positivo y meditación, a partir del lunes 3, 9 sesiones de una hora.
Taller de relajación y meditación, los martes, de 19.30 a 20.30. Taller de desarrollo personal, los jueves, de 19.30 a 20.30.
Informes, teléfonos 961 56 68 28 y 657 38 80 21.

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 6 de junio, "Equilibrio entre la responsabilidad y la liviandad"; día 13, "Transformar las diferentes caras de la pereza y el descuido"; día 20, "La sabiduría de un corazón generoso y bondadoso"; día 27, "Descubrir y vivir de acuerdo al propósito en la vida".

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.

LLUM PARADIGMES

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

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

CLEOBIS CENTRO.

Yoga, Tai Chi, Chikun, Reiki, danza del vientre, Rebirthing, diseño humano, astrología, PNL, musicoterapia.
C/ Salvador Pau, 34, bajo.
Tlf. 963 89 19 01.
www.cleobiscentro.com,
e-mail: info@cleobiscentro.com.

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

CLASES DE YOGA INTEGRAL.

Saraswatti Devi.
Yoga energético, posturas, respiración,
relajación, meditación. Masajes.Reiki
Clases grupales e individuales.
Zona: estación Jesús.
Informes: 963 42 37 00, 680 31 11 88.

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/ Jesús, 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.

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.

SHAMBHALA

Meditación, Enseñanzas Shambhala,
Budismo y artes contemplativas.
Sesiones gratuitas: sábados, 19 h.
C/ Maestro Sosa, 18 bajo.
Tlf. 670 34 27 34.
www.valencia.shambhala.es

HELENA.

Maestra de Reiki. Vidente de
nacimiento. Tarot, terapia, cursos.
Tlf. 961 93 80 68.
lineadeluz@eresmas.com

PAZ Y BONAIRE.

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

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.

HERBOLARIO MERCHE.

Especialista en productos naturales.
Tés del mundo.
Flores naturales.
Velas e inciensos exclusivos.
Detalles decorativos.
C/ San Vicente, 58, Puerto Sagunto.
Tlf. 961 18 55 73.

BAGUA

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

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.

BAM BAM BHOLE.

Centro de desarrollo personal,
terapias alternativas.
Frente al parque de San Vicente.
Llíria (Valencia). Tlf. 962 78 30 17.

TIENES UNA CONSULTA

A partir de este número, el equipo de profesionales de Librería Mandala mantiene una línea de comunicación abierta a vuestras dudas, preguntas, o comentarios que queráis hacer sobre terapias alternativas, Yoga,

Meditación, filosofía Nueva Era. Podéis hacerlo a través del correo electrónico consulta@tu-mismo.net, o por carta a calle Doctor Zamenhof, 23, 36 (CP 46008), Valencia. Esperamos vuestros mensajes

Próximamente voy a realizar un viaje junto con mi marido y mis dos hijos en el que voy recorrer la franja de China, Nepal e India. Me gustaría llevar un buen botiquín de remedios naturales, pero que fuese de fácil administración y que no ocupase mucho espacio. ¿Qué me podríais aconsejar?

Amparo (Paterna)

Bien, sin duda lo que planteas es el problema de muchas otras personas que en estas fechas viajan y necesitan recursos naturales y de amplio espectro para tratar a toda la familia. Por lo que comentas, y ya que por lo que dices en vuestro caso no hay ninguna sintomatología especial que tratar, te puede venir muy bien hacer una selección de esencias vibracionales para llevar. Por ejemplo, dentro del kit de esencias florales de Andreas Korte -que como todos sabemos, es uno de los terapeutas florales más reconocidos de nuestros tiempos, por lo conciencioso de sus trabajos y por la calidad de sus productos-

tiene, dentro de lo que podríamos llamar sus esencias clásicas, el RQ5: Remedio de urgencia clásico. Korte ha desarrollado también el RQ7, que es una ampliación de la esencia RQ5. El efecto energético de esta esencia es muy consistente y altamente armonizador en cualquier situación de apremio.

Una vez combinadas, la RQ5 y la RQ7 corresponden al conjunto de esencias clásicas, que no deberían faltar en ningún botiquín. Administradas en momentos de crisis, deben tomarse con frecuencia de hasta cada 10 minutos (recordemos que las esencias vibracionales no tienen efectos secundarios), hasta el final de la crisis, para luego pasar a otros remedios de tratamiento diario.

Para picaduras de insectos, contusiones, etcétera, RQ7 en crema para uso externo funciona muy bien. En casos de estrés, migrañas, etcétera, RQ5 en aerosol, aplicado alrededor de la cabeza y los hombros.

Un complemento ideal para es-

tos remedios es el kit de gemas, que abarcan una gran cantidad de síntomas, tanto físicos como emocionales.

Las gemas no son, como a menudo se da por entendido, materia muerta. Crecen y se desarrollan siguiendo leyes orgánicas, aunque de forma mucho más lenta que los vegetales o los animales.

Si se introduce energía en los cristales, éstos reaccionan devolviendo esa energía de forma amplificada y modificada. Los cristales transforman las energías que se les aplican. Esta transformación de la energía no es más que uno de los principios de actuación de las gemas; también intervienen a través del color, la composición química, la forma, su sistema cristalino, sus vibraciones electromagnéticas, transparencia y dureza.

La salud es el estado de equilibrio perfecto de las personas. Las gemas, con su belleza de color, forma y brillo, ofrecen un abanico de posibilidades especialmente agradable para aproximarse a este

equilibrio y alcanzar la armonía.

Con estos remedios combinados y las esencias de gemas puedes estar tranquila, sabiendo que tu familia tiene a su alcance un amplio abanico de soluciones naturales.

Desde una hepatitis que sufrí de pequeño tengo dificultades con el hígado, problemas de cansancio, falta de apetito... He oído hablar del Ayurveda y me gustaría saber si me puede ayudar.

Félix Álvarez (Ruzafa, Valencia)

Desde luego, la ayurvédica es la medicina más antigua que aún ahora continua sorprendiendo a la comunidad científica. Por ejemplo, recientemente han descubierto que uno de los medicamentos ayurvédicos digamos de uso general para favorecer la digestión y equilibrar el organismo es muy útil en la lucha contra el cáncer de páncreas.

Aunque no das muchas explicaciones de tu caso, hay un medicamento, Livfit, que se usa como desintoxicador del hígado que te puede venir muy bien. Livfit es una mezcla de nueve hierbas que tienen una función protectora y está indicado no sólo para tratar disfunciones hepáticas, sino que en personas que están siendo tratadas con quimioterapia, por ejemplo, las ayuda a asimilar mejor el tratamiento, protegiendo además el hígado de los efectos tóxicos de los productos químicos. Se utiliza también en los tratamientos de anorexia y anemia. Como en principio el tratamiento no presenta ninguna contraindicación, a no ser la reacción alérgica a alguno de sus componentes, podrías empezar el tratamiento en la seguridad de que notarás mejoría en tus síntomas, y cambiará tu calidad de vida.

TIEMPO LIBRE



Las leyes espirituales de la riqueza

Mark Fisher
Urano

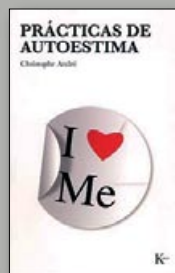
El dinero que conforma nuestro capital no depende de circunstancias externas sino de convencimientos internos que se pueden cambiar.



Éxito

Robin S. Sharma
Grijoabo

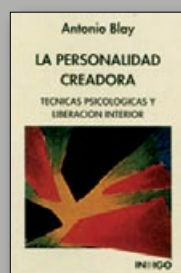
Encontrarás consejos que te subirán el ánimo, te darán energía y te estimularán. Un libro que inyecta aire fresco en tu rutina y te ayudará a jugar tu mejor partido como ser humano.



Prácticas de autoestima

C. André
Kairós

Por fin, ser uno mismo. Dejar de preocuparse por el efecto que causamos. Hallar nuestro lugar en el mundo y entre los demás.



La personalidad creadora

Antonio Blay
Índigo

Una de las obras mas completas del autor. Integra todo el bagaje psicológico desde un punto de vista técnico-didáctico.

ISLA DE CONTRASTES

Alberto Díaz

La naturaleza y el hombre marcan un contrapunto armónico, fantástico, con el Teide custodiando desde las alturas



Valle de La Orotava.



El drago milenario.



Símbolo, el Teide

en Tenerife encontramos lo inimaginable. La naturaleza juega a dos puntas: verde en el norte, aridez en el sur; un mar que invita a disfrutarlo y cumbres nevadas que piden ser complacidas, y el hombre también hace lo suyo, con grandes ciudades junto a pueblos de encanto. La isla canaria nos abre las puertas a través de sus dos aeropuertos, Tenerife Norte o Tenerife Sur. Y esa ubicación no es caprichosa: si el plan es conocer, caminar, descansar, pasear, ver un poco de cultura y patrimonio, lo mejor es el norte. Si lo que quieres es sol, playas, diversión, el sur es lo indicado.

La capital, Santa Cruz, ofrece puntos de interés como el Museo Arqueológico de Canarias, donde se descubrirá el significado de la cultura guanche, los antiguos aborígenes. Para recorrer, el parque García Sanabria, de hermosa vegetación tropical, o las famosas Ramblas, con artísticas esculturas que las pueblan. Y en la playa de las Teresitas, un chapuzón en el mar. Y no debe faltar el Auditorio en el itinerario, otra espectacular obra salida del arquitecto valenciano Santiago Calatrava.

Por su parte, la trama urbana de San Cristóbal de La Laguna es considera-

da como patrimonio de la humanidad por la UNESCO. Un lugar soberbio, en donde sus paredes parecen hablar por sí solas, una ciudad para recorrerla a pie y disfrutar de cada frente de sus casonas.

Zona verde y agrícola de Tenerife, en el norte podrás disfrutar de sus mejores vinos. Y la reserva de Anaga es el conjunto natural de este edén. En el camino espera la bonita Villa de La Orotava, con sus palacios y casonas, en un centro histórico gratamente conservado con atrayentes vistas hacia el Atlántico. Más adelante, Icod de los Vinos y su drago milenario, el árbol autóctono.

En la misma ruta aparece Garachico, pueblo caracterizado por antiguos conventos y casonas coloniales junto a piscinas naturales en lava volcánica.

Pero el mágico atractivo de Tenerife es el Teide, el pico más alto de España, con cautivantes paisajes en contrapunto: pinos y coníferas en la parte media de las montañas próximas y un espacio lunar, con piedras y lava volcánica producto de las antiguas explosiones de este volcán. Impresiona ver esta gran elevación a la orilla del mar con sus cumbres nevadas.

Tenerife te espera. Seguro que, después de la primera vez, volverás. **TM**

Tenerife

la eterna primavera

Salidas
del 17 al 30 de septiembre

3 días / 2 noches
vuelo, alojamiento y media pensión

337 €
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

A close-up portrait of a woman with light brown eyes and a warm smile, wearing a white turban with a gold and red decorative ornament. The background is a soft, out-of-focus purple.

SNATAM KAUR

Concierto de Snatam Kaur en Valencia

Nº1 mundial en música para el Alma

29 de Septiembre, a las 20:30

Parroquia San Miguel de Sotermes
C/ Camino Viejo de Chirivella nº 11

Entradas: 20 € anticipadas, 25 € el día 29.
Contacto: conciertosnatam@gmail.com
96 325 06 79 - 678 17 28 29

Organiza



Gobinde
Yoga Vida Salud