

# tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN  
GRATUITA

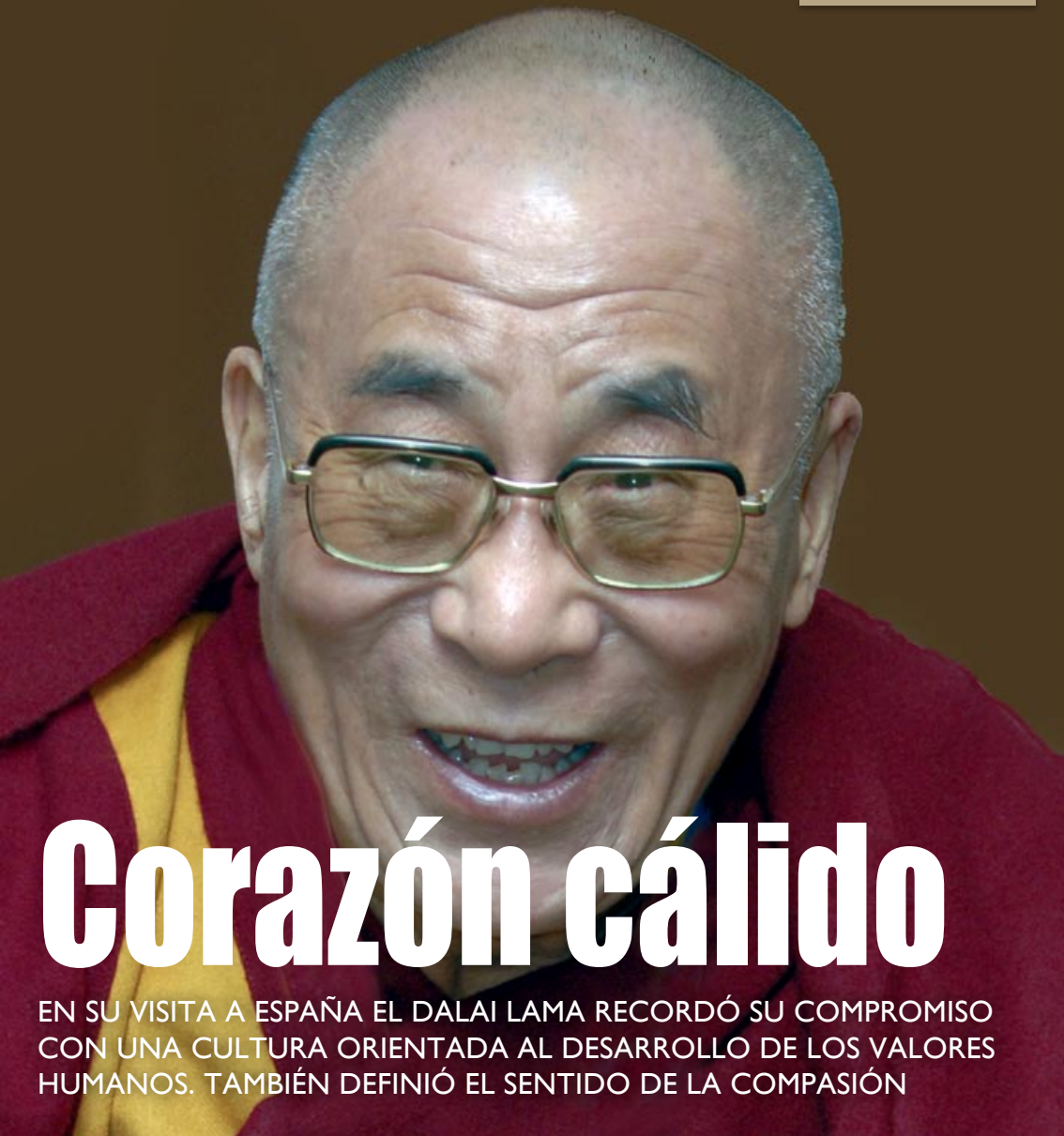
Nº 10  
octubre  
2007

LIBRA, EL ARTE  
DEL EQUILIBRIO

CASAS MÁS  
SALUDABLES

VII JORNADAS ANUALES  
DE LA AEPNL

[www.tu-mismo.net](http://www.tu-mismo.net)



## Corazón cálido

EN SU VISITA A ESPAÑA EL DALAI LAMA RECORDÓ SU COMPROMISO CON UNA CULTURA ORIENTADA AL DESARROLLO DE LOS VALORES HUMANOS. TAMBIÉN DEFINIÓ EL SENTIDO DE LA COMPASIÓN



## 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 Pozada



## 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, Mª José, Mª 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



# Sumario

06

Andreas Korte,  
el poder floral



16

Leyenda del  
ojo turco



22

Reportaje. Teresa Amorós  
y Joaquim Martín

## BIENESTAR

- 04** Por un cálido corazón.  
**08** Una experiencia personal.  
**10** Cambio, creatividad y aprendizaje.

## EN VOZ ALTA

- 12** En búsqueda del camino.

## DESDE LAS ESTRELLAS

- 14** Libra, el arte del equilibrio.

## CUÉNTAME

- 18** Remontando el Nilo.

## GAIA

- 26** Casas más saludables.

## CINE

- 28** El final del espíritu.

## AGENDA

**30**

## EL ESCAPARATE

**31**

## LAS DOS ORILLAS

- 32** Tienes una consulta.

## TIEMPO LIBRE

**33**

## ACONTECIMIENTOS

- 34** VII Jornadas Anuales de la AEPNL.

tú mismo  
*Staff*

### Edición

Aurelio Álvarez Cortez

### Maquetación

Noé Álvarez Lier

### Colaboradores

Pablo Arturi, Rosa Benito, Siri Tapa,  
María Elena Ferrer, Isabel Altozano,  
Daniela Juan, Lourdes Ordóñez

### Departamento Comercial


Miguel Ángel Monge  
Contacto: 626 515 993

### Imprime

Gráficas Antolín Martínez s.l. [www.grafamar.com](http://www.grafamar.com)

D.L. V-4834-2006.

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

Impreso en papel ecológico 

# POR UN CÁLIDO CORAZÓN

*En su reciente visita a Barcelona, el Dalai Lama destacó su compromiso con el desarrollo de los valores humanos y el sentido de la compasión*

**Aurelio Álvarez Cortez  
Pablo Arturi**



**S**omos seres humanos iguales. Las diferencias de color, raza, religión, son secundarias, lo importante es que todos somos seres humanos. Adonde quiera que voy, siento que todos queremos una vida feliz. Para conseguir la felicidad, una buena vida, por supuesto que la prosperidad económica es muy importante, pero no es sólo eso, también tenemos que tener en cuenta la felicidad de la mente. Para evitar los problemas mentales, como el estrés, debemos pensar de otra manera, lo material no es suficiente".

Con esta frase, iniciaba su saludo en

la rueda de prensa que ofreció Tenzin Gyatso, décimo cuarto Dalai Lama, quien visitó Barcelona el mes pasado, invitado por la Casa del Tíbet.

En su primera actividad pública, el líder religioso del budismo tibetano se refirió a la promoción de lo que llamó "el corazón cálido, los valores laicos". En tal sentido, sostuvo que "para estar satisfechos necesitamos afecto y compasión, esto ocurre desde el principio de nuestra vida. Cuando somos niños, el cariño que recibimos de nuestra madre es muy importante. Los niños que han sido muy cuidados por sus madres, que han sentido mucho afecto, protección, de mayores son más felices. Por

lo tanto, no hablamos de que en ese momento haya una cuestión de fe religiosa, sino de algo más básico, más primario". De allí que enfatizó que "resulta primordial el desarrollo de los valores humanos, esto es de mucha ayuda para tener paz mental. El afecto, el amor y la compasión nos ayudarán a tener una mayor salud física y paz mental".

Al recordar que "mi primer compromiso es promover los valores humanos y el segundo, la armonía entre religiones", les dijo a los medios de comunicación: "Tienen un papel muy importante para promover valores humanos y la paz mental, para que así podamos

construir una sociedad más feliz y pacífica. Resulta esencial su desarrollo y también para reducir las crisis y el terrorismo. Todos somos responsables y debemos contribuir a tener una sociedad pacífica y compasiva”.

Seguidamente, dio paso a las preguntas de los periodistas. Al interrogante sobre cómo se puede aplicar la filosofía del camino del medio a la vida cotidiana, el Dalai Lama respondió que “los extremos siempre son irreales, como lo vemos en el caso del alimento, que es la fuente de la supervivencia: demasiado alimento nos traerá enfermedad, como también el hambre. Esto es aplicable a la vida cotidiana. El camino del medio es el enfoque más realista, el que está entre los dos extremos”.

#### La fuente de la crisis

Con respecto a qué valores hay en crisis en Occidente para que tenga éxito el budismo, el Dalai observó que “sólo en Occidente, sino en todo el mundo, la gente presta atención a los valores materiales y no tanto a los valores internos. Esta es la fuente de la crisis. En particular, en el campo de la educación no se considera el desarrollo de un corazón cálido. Tradicionalmente, la ética moral era responsabilidad de las religiones; ahora, como la influen-

cia de las religiones está declinando y los valores de la familia también, hay que realizar más investigaciones para encontrar una manera adecuada para promocionar los valores humanos”.

En su opinión, “el enfoque de desarrollo del buen corazón por parte del sistema educativo debería hacerse con enseñanza laica, respetando todas las religiones. Y en cuanto a este desarrollo de valores humanos, básicamente

### ***La compasión no significa lástima, sino tener un sentimiento cercano***

seguir un camino secular, sin tocar las religiones, y a la vez teniendo en cuenta que todas ellas poseen el mismo potencial para ayudar a la humanidad”. Y agregó: “En Occidente el budismo no es vuestra tradición, y siempre enfatizo que hay que mantener la propia tradición; sin embargo, a nivel individual cada uno tiene el derecho de elegir”.

Tras abordar otro tema, el Dalai expresó que a su modo de ver, el Estado y las organizaciones religiosas deberían estar separados. En Tíbet el Dalai Lama era líder del gobierno y líder espiritual, pero personalmente creo que esto es

anticuado. Desde hace seis años, los líderes políticos son elegidos democráticamente y yo estoy retirado. En 1969 expresé mi interés en que la institución del Dalai Lama dependiera de lo que quiera el pueblo tibetano”.

En el cierre de su encuentro con los hombres de prensa, el Dalai Lama explicó el sentido profundo de la compasión. “La compasión –dijo– no significa sentir lástima, sino que representa un cuidado hacia los demás con respeto genuino. La persona o el animal hacia el que se siente compasión tiene que ser tan querido como a uno mismo. Entonces, significa tener un sentimiento muy cercano de que ese ser es muy íntimo; querer cuidarle, preocuparse por él y sentir respeto. Cuando generamos compasión no tiene que estar basada en la actitud del otro. Si sólo sentimos compasión hacia los que nos hacen bien, esa compasión resulta parcial. Que otra persona, nos guste o no, nos ayude o sea nuestro enemigo, sólo por ser un ser tendríamos que sentir compasión. La compasión parcial es la semilla que hace que podamos ampliarla hacia todos los seres. Para eso utilizamos nuestra inteligencia, nuestra sabiduría, para saber los beneficios a largo plazo, de modo que podamos expandirla, lograr que sea ilimitada hacia todos los seres. De este modo unimos la compasión y la sabiduría”. TM

## **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](http://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.**

*Las esencias de  
Andreas Korte,  
un intuitivo  
botánico  
alemán*

# EL PODER FLORAL

**Rosa Benito**

Coordinadora de  
Librería Mandala

**C**on su trabajo de investigación sobre las esencias vibracionales, el intuitivo botánico alemán Andreas Korte ha desarrollado una amplia gama de remedios vibracionales para armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu.

No sólo encontramos esencias clásicas florales, sino que también de gemas, orquídeas, animales, cactus, rosa, planetas, Círculos de Trigo y Esencias del Mar. Andreas Korte revolucionó la terapia floral con sus famosas Orquídeas del Amazonas. Esas flores pertenecen al más alto peldaño de su escala evolutiva y su poderosa vibración ayuda al ser humano a acceder también a sus planos superiores de conciencia.

**ORQUÍDEA AGRESIÓN** (*Asientas superba*). Liberación, impulso, sexualidad. Ayuda a movilizar la energía vital. La liberación y transmutación de estas energías permite conectar con los chakras superiores.

**ORQUÍDEA ÁNGEL** (*Epidendrum secundum*). Elevación, comunicación con los ángeles, liberación. Al trabajar sobre la visión interior, posibilita la apertura del Tercer Ojo, y pueden conectarnos con los seres angélicos.

**ORQUÍDEA CANAL** (*Oncidium incurvum*). Conexión y co-

municación con las energías cósmicas. Especialmente indicada para las personas que reciben mensajes y canalizan la energía de otras dimensiones de consciencia en la sanación espiritual.

**ORQUÍDEA COLOR** (*Oncidium lanceanum*). Pensamiento creativo, luz y color en la vida. Clarifica, ilumina y dispersa las sombras que enturbian la mente y oscurecen nuestros pensamientos y estados de ánimo.

**ORQUÍDEA DEVA** (*Epidendrum prismatocarpum*). Comprensión, integración, apertura, comunicación. Abre nuestra conciencia a la energía de la Naturaleza y a las energías sutiles que la habitan: sílfides, devas, ondinas, elfos, etcétera.

**ORQUÍDEA ALEGRÍA** (*Vandas tricolor*). Amor, armonía, felicidad. Está especialmente indicada para las personas que tienden a sentirse tristes o deprimidas, nos permite conectar con el "niño interior", feliz e inocente, que todos llevamos dentro.

**ORQUÍDEA DEL SER SUPERIOR** (*Laeliocattleya anceps*). Energía renovada autoconocimiento, comunicación. Ayuda en la búsqueda de nuestro ser superior. Abre los chakras superiores e incrementa la visión de los "mundos invisibles".

**ORQUÍDEA DEL AMOR** (*Oncidium abortivum*). Amor - apertura amor incondicional, sanación. Está especialmente

indicada para sanadores, terapeutas, consejeros, etcétera, ya que mejora su conexión con el amor cósmico, y aumenta su posibilidad de transmitir esa energía.

**ORQUÍDEA DE LA "PSIQUIS"** (*Paphiopedilum* insigne). Integración, comprensión y conexión con nuestro ser. Invita a la autorreflexión y a la búsqueda interior, y es por lo tanto valiosa y útil en cualquier proceso terapéutico o en otras técnicas de interiorización o autoconocimiento.

**ORQUÍDEA VENUS** (*Aguloa cliftonii*). Ternura, armonía comprensión. Estimula las características femeninas y lunares de nuestra personalidad.

**ORQUÍDEA DEL AMAZONAS** (Preparación de río). Flujo de energía desbloqueos, conexión terrena. Se elabora mediante la utilización de cristales y contiene la poderosísima energía del Amazonas y hace circular la energía vital de nuestro cuerpo

**ORQUÍDEA DEL ÁNGEL DE LA GUARDA** (*Miltonea phalenopsis*). Sensibilidad, vulnerabilidad, comunicación. Nos conecta con nuestro ángel de la guarda, esa energía protectora que siempre nos acompaña, pero de la que rara vez tenemos conciencia.

**ORQUÍDEA CHOCOLATE** (*Stanhopea wardii*). Moderación, equilibrio, apertura a las cosas dulces de la vida. Flexibiliza nuestras actitudes ante posturas o creencias dogmáticas o fanáticas, introduciendo elementos de juego, ironía y humor en nuestros esquemas mentales

**ORQUÍDEA COORDINACIÓN** (*Cymbidium lowianum*). Crecimiento celular autocuración. Despierta a nuestro propio "médico interno", esa poderosa e inteligente energía autocurativa que estructura, coordina y mantiene la salud orgánica.

**ORQUÍDEA ABUNDANCIA** (*Cattleya warszewiczii*). Amor cósmico, correspondencia y conexión cielo - tierra. Como un cuerno de la abundancia esta esencia nos abrirá a recibir, y a dar del cosmos y de la tierra, dejándonos fluir libre, generosamente y en paz.

**ORQUÍDEA CORAZÓN** (*Laeliocattleya hybr*). Amor, transmutación de energías. Gracias a su trabajo de limpieza y liberación superamos nuestros miedos, renunciando al egoísmo y nos abrimos plenamente a la generosidad y al amor.

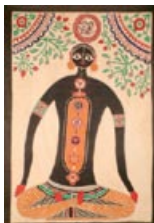
**ORQUÍDEA DE LA INSPIRACIÓN** (*Cattleya trianae*). Integración y comunicación con las jerarquías espirituales, amor. Permite utilizar los estímulos externos como fuente de inspiración y se recomienda a las personas que trabajan en actividades creativas. Permite integrar el mundo espiritual a lo terreno.

**ORQUÍDEA DE LOS RECUERDOS** (*Paphiopedilum harrysianum*). Autoconocimiento, integración, comprensión. Estimula las zonas más profundas del inconsciente, posibilitando un mejor acceso a nuestra memoria ancestral.

**ORQUÍDEA SOL** (*Cymbidium*). Equilibrio, conexión solar, armonización. Trabaja en la correcta alineación de los centros energéticos y la apertura que les permite recibir la energía solar. Ayuda a superar nuestro egoísmo natural y nos abre al amor universal.

**VICTORIA REGIA** (*Victoria amazónica*). Transformación, transición. Aunque se trata de un nenúfar (el más grande de la tierra) esta esencia contiene una energía muy poderosa. Estimula la energía Kundalini y puede ser una ayuda para las personas en trance de muerte. Libera de angustia y el miedo a la transición, permitiendo una muerte serena y en paz. TM

© Andreas Korte visita Valencia el 27 y 28 de noviembre



## 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

# UNA EXPERIENCIA PERSONAL

**Siri Tapa**

Profesora de Kundalini  
Yoga y coordinadora  
de Gobinde

*La mejor definición de qué es Kundalini  
Yoga, la historia en primera persona*

**P**uedes encontrar en diferentes libros definiciones distintas sobre Kundalini Yoga, todas son correctas, pero Kundalini Yoga es el yoga de la experiencia y... ¿qué mejor definición que la propia experiencia? Pues bien, esta es mi experiencia personal.

Nunca me consideré una persona espiritual, hace bastantes años probé una clase de Hatha Yoga, entonces me encontré en una pequeña sala en un gimnasio irguiendo mis pies hacia el cielo cual caña de bambú, "¿qué es esto?". Yo no sabía por qué estaba toda aquella gente tan tranquila, mi respiración se aceleraba... salí de la clase, no era mi momento.

Pasé unos años en los que mi idea sobre el yoga se basaba en aquella vivencia de intranquilidad, vacío y desconcierto en general. Oía "clases de yoga" y pensaba: "Pero, ¿qué le encontrarán? ¡Uff! ¡Qué agobio!".

El tiempo pasó, en mi vida subí, bajé, hice quiebros, como todos. Estaba buscando, yo no sabía dónde encontrar, tenía esa sensación de no saber dónde estaba mi camino, debía hacer algo, pero, ¿qué?

La vida transcurría e intentaba llevarla como todo el mundo, resignándome a asimilar que lo que mi

interior me decía era tan sólo una ilusión. En cierta manera se podría decir que era una lucha silenciosa, como apagar un fuego inmutable al que no le encontraba salida.

Hace unos años, tras pasar alguna crisis de ansiedad, de la mano de una persona cercana a mí en aquel momento recibí una clase de Kundalini Yoga. No sabía por qué, pero al acabar no podía parar de llorar. Era una sensación agradable, no sentía pena, sólo un mar que nacía de mis ojos y me inundaba de tranquilidad. Era maravilloso. Ese fue el comienzo, el momento en que una puerta se abrió ante mí.

***Una herramienta  
que me sirve para  
crear en los anhelos  
de mi alma***

Más tarde, tras un año de clases, empecé la formación de profesores. Mi intención nunca fue dar clases. Como muchos, me buscaba a mí misma y... ¡también terminé dando clases!

A día de hoy me siento muy agradecida y bendecida por haber pasado por el umbral de aquella puerta entonces invisible. Ese año fue un punto de partida en mi vida,

marcó un antes y un después en mi desarrollo personal y en todas mis vivencias. Cada día es una experiencia distinta porque las decisiones y los pasos que doy son ejecutados de manera consciente y desde otra perspectiva que nada tiene que ver con la de aquel pasado.

Doy gracias al universo por apartar la niebla de mis pasos, porque ahora sé qué dirección tomar, porque tengo una herramienta que me sirve para decidir, para ahuyentar el miedo cuando acecha, para escuchar mi corazón y creer en los anhelos de mi alma. Doy gracias porque he encontrado una familia que complementa la que ya tenía, y sobre todo doy gracias por haber recibido este legado de la mano de un maestro como Hargobind Singh Khalsa. Por su gran corazón, su dulzura, su fuerza, su coraje ante la vida, su sentido del humor, sus palabras, por su presencia y tantas otras cosas que han acariciado mi alma y hacen que me sienta como en una cuna mecida con cariño.

Esta es tan sólo mi experiencia personal, hay miles de historias de diferentes personas, de aquellos que llegaron y se fueron, de aquellos que permanecen con el pasar de los días, aquellos que fluctúan y aquellos que nunca llegaron. ¿Cuál quieres que sea la tuya? <sup>TM</sup>



**Gobinde**  
Yoga Vida Salud

Impulsa  
tu  
felicidad



- Formación profesional de Profesores de Kundalini Yoga acreditada por AEKY, IKYTA y KRY

- Formación profesional acreditada de Profesores de Bhangra Danza Hindú

- Sistema de Diseño Humano  
EL EXPERIMENTO DE SER TÚ MISMO.  
Sesiones individuales (con cita previa) y Formación de analistas.



- Conferencia y Master class de yoga con el Maestro Hargobind Singh, formador de profesores. Día 19/10 a las 20:15, gratuito.

- Taller de Prana "Aprende a relacionarte a través de la Energía vital", a cargo de Gurubir Singh. Días 3 y 4/11.

ALQUILER DE SALA DIÁFANA  
Y YOGUI TIENDA

# CAMBIO, CREATIVIDAD Y APRE



*Virtudes del Coaching Integrativo,  
herramienta que incrementa la calidad  
y efectividad a nivel personal y grupal*

**M<sup>a</sup> Elena Ferrer**

Facilitadora de procesos  
de autodesarrollo  
psicosocial integral

**e**l Coaching Integrativo es una disciplina emergente que permite colaborar con las personas, equipos y organizaciones para que ellos mismos se hagan cargo de los nuevos desafíos que

presenta el mundo actual. Aquellas prácticas que causan ineffectividad y malestar se cambian por otras generadoras de confianza y entusiasmo, para obtener un incremento de la calidad y efectividad en los distintos ámbitos de la vida cotidiana.

En un proceso de Coaching Inte-

# NDIZAJE

grativo el crecimiento ocurre en el dominio del Ser, y se logra a través de un aprendizaje transformacional que cuestiona con respeto los modos tradicionales de percibir e interpretar, las personas y los equipos aprenden a interrumpir sus patrones de conducta y comportamiento habituales, y comienzan a operar con mayor creatividad, protagonismo y proactividad, generando competencias emocionales, del hacer, del pensar y del actuar.

Es un proceso liberador del sufrimiento y de las creencias condicionantes que nos limitan. Nos conecta con nuestros recursos y con nuestra capacidad de intervenir, logrando mayor bienestar y efectividad para obtener los resultados que nos importan.

El Coaching Integrativo desarrolla la actitud y la aptitud para generar nuevas ideas, para crear nuevas posibilidades, para descubrir nuevos significados, para inventar nuevos caminos y para encontrar nuevas conexiones en el nivel individual o en el social.

Es poder "soltar" lo "seguro-conocido", para iniciar un "viaje" a la región de lo "aún no explorado", para atrevernos a diseñar un porvenir acorde con nuestras inquietudes.

## Pereza mental

En la actualidad nos estamos llenando de pereza mental, porque

la modernidad nos regala información empacitada y lista para ser consumida. Ya no cuestionamos las cosas y las aceptamos sin "masticarlas"; ya no proponemos ideas que podrían ser mejores que las difundidas y aceptadas por los medios reconocidos.

## *Un proceso liberador del sufrimiento y de las creencias que nos limitan*

Acatamos y usamos esas ideas sin reflexionar, instalados en una comodidad que, sin duda, perjudica nuestro desarrollo como personas, profesionales, empresas y como sociedad.

## Recrearnos

El aprendizaje y la creatividad son las herramientas fundamentales del Coaching Integrativo. Aprender, para hacer. Ser creativos, para poder cumplir con una de las tareas más importantes de todos los seres humanos: diseñar nuestra propia vida.

Tenemos la posibilidad de crear nuestro propio destino sin culpar a otros por lo que dejamos de hacer o por lo que hacemos mal. ¡Podemos aprender a crearnos y recrearnos a nosotros mismos! **TM**

**CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y TERAPIAS NATURALES**

Rehabilitación  
Acupuntura  
Moxibustión  
Reiki  
Reflexología

Consultas de

Tratamientos con barras termales

C/ Roger de Lauria, Nº 10 , pts 4 - 46002 Valencia  
Tel. 963 221 955 - 617 300 652



**Escuela para la Vida**

Formación en Coaching Integrativo

Un apasionante desafío para concretar nuestros propósitos fundamentales y encontrarle un sentido vital y trascendente a nuestra propia vida.

Octubre 2007 - Junio 2008  
[www.humanamente.com](http://www.humanamente.com)  
Más información: 645 582 714

# EN LA BÚSQUEDA DEL CAMIN

*La domesticación como antítesis de la educación. Dejar ese adiestramiento conduce a descubrir quiénes somos, vivir en una tierra de sorpresas*

**S**er yo mism@ es difícil y sencillo a la vez. Difícil porque desde que nos engendran empieza la "domesticación", como llama Antonio Blay a este proceso. Empezamos a aprender con modelos: cómo se come -con la cuchara y no con la mano-, dónde y cuándo se hace "pis y caca", cómo se anda, se ríe, cuándo se habla, se calla... y los seguimos manteniendo toda la vida.

Nacen y crecen nuestros juicios y prejuicios: lo que nos enseñan es lo establecido y es lo bueno; es lo que hay que pensar, sentir, decir, hacer; es lo mejor y para nuestro bien; lo demás está mal "y punto".

La vida parece llevadera si me someto a todo esto: me quieren, valoran, perdonan. Hago lo que esperan de mí y vivo la amenaza permanente del control externo - "¿le gustará así?", "¿qué piensa de mí?", "si no le doy gusto, ¿cómo reaccionará?"-. Y cuando me salgo de este camino, tengo miedo y necesito buscar razones que justifiquen mi conducta - "¡no quiere escucharme!"- y necesito buscar culpables - "¡es un impresentable!"- para reducir mi sentimiento de culpabilidad y vergüenza.

Es curioso, porque yo hago lo que tú quieres o esperas de mí; y tú haces lo que yo quiero o espero de ti. Es decir, ni yo soy yo, ni tú eres tú.

¡Qué cruce de cables! Todo esto produce despersonalización, insatisfacción, agotamiento, hasta muerte por asfixia.

Esta "domesticación" es la antítesis de la "educación":

La "domesticación" o adiestramiento se hace con modelos externos, extraños a la persona que los recibe.

La "educación" pretende ayudar a que emerja lo interno de la persona, lo esencial; actualizar las potencialidades propias.

De Sócrates, para mí un gran maestro, me atrajo su peculiar forma de "sacar" lo que ya sabemos; lo que está en nosotros. Mediante sus preguntas, sabias, "tira del hilo" y aflora tu sabiduría interior.

Desde que conecté con él en la facultad, hace mucho de esto, ha seguido siendo un método ejemplar en mi vida.

## **Quién soy**

Hemos absorbido tanto y tan bien que se me hace difícil el proceso de descubrir quién soy; cuando empiezo me veo, como "El caballero de la armadura oxi-



**Isabel Altozano**



dada”, con una capa tan adherida y fundida con mi piel que cualquier intento de separación me produce dolor, miedo, sufrimiento.

Pero cada día más personas estamos manifestando insatisfacción con viejos roles y buscamos nuestra identidad: quién soy, qué pienso, qué hago y por qué lo hago, qué sentimiento me produce.

***Cuando me escucho y sacudo lo que no quiero seguir llevando a cuestas, todo es sencillo: vivo y vuelo***

Todo ello tiene dificultades, pero cuando me escucho y sacudo lo que no quiero seguir llevando a cuestas, todo es sencillo: vivo y vuelo.

Vivo aquí, ahora, en esta tierra llena de sorpresas: terremotos y noches estrelladas. Y vuelo por encima de tanto condicionamiento adquirido, ¡qué maravilla vivir volando!, vuelo por encima de ataduras que me impedirían ver y saborear este espectáculo, “El gran teatro del mundo”, en el que me veo y te veo representando nuestros papeles.

Estoy dedicada a la enseñanza desde que tenía 11 años; no lo he dejado desde entonces y tengo 65 años cronológicos; en todo momento me percibo investigando y evolucionando, preocupada por:

- al principio: cómo transmitir, expresar, sugerir... para que entiendan;
- después: cómo “sacar”, mostrar eso que él o ella llevan dentro y no ven.

**Si me lo pides**

Como dice el poeta  
“... Perdóname el dolor, alguna vez.  
Es que quiero sacar  
De ti tu mejor tú.  
Ese que no viste y que yo veo,  
Nadador por tu fondo, preciosísimo.” (Salinas)  
-y, ahora, con absoluta calma:  
te recibo, si llegas;  
te escucho, si quieres manifestarte;  
te ayudo, si me lo pides,  
a buscar tu camino, a ser

**tú mismo**™

[www.isabelaltozano.com](http://www.isabelaltozano.com)

# EL ARTE DEL EQUILIBRIO

*Libra busca la convivencia más idónea y mantiene el optimismo ante las dificultades. El signo del mes*



**Lourdes Ordóñez**

Los nativos del signo de Libra exhiben una envidiable soltura. Aunque se acumulen ante ellos las mayores dificultades, no pierden su optimismo persuadidos de que acabarán por encontrar la manera de vencerlas. Y si bien no les gusta tomar decisiones, tienen el raro don de saber captar a tiempo el rumbo que marcan los acontecimientos y aprovechan la última oportunidad para enfilar en la dirección indicada.

De este modo superan muchas dificultades y parece como si una mano invisible los sacara de apuros, ya que no suelen cometer errores irreparables. Lo que más odian son los ambientes de tensión, la falta de armonía; para evitarlos están dispuestos a admitir casi cualquier componenda, aunque les suponga una inco-

modidad o un perjuicio, con tal de que la paz y la tranquilidad reinen.

## **Peligro que se puede evitar**

Cuando exageran estas actitudes contemporizadoras acaban por someterse a las voluntades ajenas y ese es un peligro que el libriano debe evitar a toda costa. Todos sabemos, incluso sea en el plano subconsciente, que la pérdida de la autoestima puede enfermarnos por cuanto perjudica a las vibraciones y produce el bloque de los flujos energéticos.

El libriano que tiene presentes las disposiciones favorables de su temperamento y se ha planteado unas metas claras en la vida elude con facilidad esa tendencia a sacrificarse por merecer la simpatía y el afecto de las personas que lo rodean. <sup>TM</sup>



# ESCUELA BENE VIVERE



[www.isabelaltozano.com](http://www.isabelaltozano.com)

## **gabinete PEDAGÓGICO**

¡vive! concóctete, eleva tu autoestima,  
contacta con tus sentimientos,  
mejora tus relaciones, libera tus  
miedos, programa tu vida ¡vuela!

## **gabinete de ARQUITECTURA**

proyectos, rehabilitaciones;  
arquitectura con el alma

## **PROGRAMA. Trimestre 1º. Curso 2007-2008**

- Charla mensual, primer martes de cada mes:  
2 de octubre, de 7:30 a 9:30  
"¡PUEDO EXPRESARME SIN JUICIOS!",  
¿lo intentamos?; se acabaron las discusiones,  
llegan los acuerdos o desacuerdos.
- Taller permanente: 2 y ½ horas /semama  
lunes, octubre: 8 - 15 - 22 - 29  
noviembre: 5 - 12 - 19 - 26  
"¡DESPROGRÁMATE!",  
reconocer mis sistemas de creencias,  
reconocer los vínculos de mis relaciones afectivas,  
desprendeme de lo que no me favorece ahora.
- Curso de "AUTOESTIMA"  
sábados de 4:30 9:30. Días: 6 - 20 - 27 de octubre;  
10 - 17 - 24 de noviembre; 1 de diciembre.
- Otras actividades:  
Taller "Vivir creativamente"  
Taller de "Sueños"  
Curso de "Relación de pareja"  
Curso de Inteligencia emocional  
Sesiones de análisis - comentarios de películas y libros

*aprendo a vivir  
aprendo a volar*

Gran Via Fdo el Católico, 24, 4º-13ª  
96 347 39 50 - 680 126 190

# LEYENDA DEL OJO TURCO

*Origen y uso de una piedra a la que se atribuyen cualidades de protección*

**e**n tierras turcas se cuenta la historia de una roca en el mar que ni con la fuerza de cientos de hombres y mucha dinamita podía ser removida o agrietada. Un hombre que era conocido por estar siempre con mal de ojo ("nazar", en turco) fue llevado por la gente de la ciudad para ver qué sucedía cuando se enfrentara con aquel monumento natural.

El individuo, al mirar la inmensa mole, exclamó: "¡Dios mío! ¡Qué roca grande!". En ese instante un ruido tremendo se escuchó y la piedra rompió en dos partes. A partir de aquel día, el hombre curó de su mal y el mineral se convirtió en amuleto para prevenir contratiempos de todo tipo.

Pero la influencia maléfica que se atribuye a la mirada de algunas personas es una creencia muy antigua.

Las raíces de esta creencia se remontan hasta Babilonia y el antiguo Egipto. También se constata entre los sumerios y los hititas. Según ellos, los malos sentimientos que anidan dentro del ser humano salen al exterior a través de los ojos. Los ojos son la parte más

expresiva y evidente del cuerpo. Para evitar o reflejar este poder, utilizaron algo en contra. Así que empezaron a ponerse un abalorio con forma de ojo.

Algunas fuentes llegan a decir que el origen del ojo azul se debe a la invasión de los pueblos del norte. Los nórdicos tenían ojos azules y los habitantes de Anatolia pensaron que ellos les echaban mal de ojo, para contrarrestarlo crearon el ojo azul.

## **Azul**

De este modo llega a nuestros días el conocido ojo turco, piedra azul que se utiliza de muchas maneras.

Es usado por las mujeres en pulseras, pendientes o collares, también se lo ve en hogares, oficinas o coches. Incluso los bebés lo llevan en sus pañales.

Hay diversos tamaños, pero la forma es generalmente redonda.

La idea es proteger la casa, el lugar de trabajo o aquellos a quienes se ama. Para quienes han ido a Turquía no ha sido extraño ver el ojo turco en taxis, edificios o en el interior de los kebab.



## En la entrada de casa

Los entendidos sugieren que si la intención es ponerlo en casa, hay que colgarlo en la entrada, así cualquier visitante lo podrá observar.

Asimismo, si el propósito es usar este amuleto en forma personal, el más común posee un tamaño pequeño para poder colocarlo en el bolso o la cartera.

En caso de que el amuleto se rompa, también se dice que habrá actuado protegiendo al que lo porta e inmediatamente habrá sustituirlo. <sup>TM</sup>



*Detalle de un ojo azul, en la palma de una mano.*

## Para tu desarrollo y disfrute personal, Gaia te ofrece:

- Pintura para el alma (*Arte y crecimiento personal*)
- Yoga
- Meditación
- Cursos de Mandala
- Constelaciones Familiares
- Eneagrama
- Cursos y actividades de lunes a viernes y fines de semana

Información:  
C/ Mar, Nº 29, 2ª Valencia  
Tel. 963 921 412  
Visítanos en:  
[www.gaia restauracion.com](http://www.gaia restauracion.com)



# www.latiendanatural.com

VELAS, MINERALES, ALOE VERA, ROSA MOSQUETA, INCIENSO

# Bindi

Avda. Pío XII, Nº 2 - Local 179 B  
46009 Valencia.  
Tel. 963 470 858

# BAZAR ESOTERICO MAYKA

Tarot  
Astrología  
Feng Shui  
Simbología Esotérica  
Piedras Semipreciosas  
Amuletos y Talismanes  
Esencias florales y de gemas

C/. Prof. Beltrán Bâguena, Nº 5 - Local 3  
Tel. 963 462 117 · 46009 Valencia.  
E-mail: [bazmayka@teletel.es](mailto:bazmayka@teletel.es)



## TUS DOS TIENDAS ESOTÉRICAS EN EL NUEVO CENTRO

# REMONTANDO EL NILO

Daniela Juan



“Voy a pedir pa’ ti lo mismo que he pedido pa’ mí”. Parece ser que Cuba está de moda. ¡Los cubanos ni os cuento! Y no he nombrado a nadie... aún así una de mis allegadas es una superviviente nata, sin necesidad de trasladarse a ninguna isla desierta, ni lidiar con la barracuda de turno, ni lastimarse el cuerpo con corrales, ni esquivar peces globo, pues globo, lo que se dice globo, a mí me parece que se ha montado en uno, por aquello de la otra dimensión. Ya saben ustedes, o se lo pueden imaginar fácilmente. Ignoro si será recorrer el mundo en 80 días, o si el número es indefinido; en cualquier caso, lo que importa es el propósito de iniciar el trayecto.

Cuando una ha tocado fondo, parece que la asfixia de su alma le dé alas o, mejor dicho, como por arte de magia le van creciendo muelles que la catapultan a la superficie del mar, en busca del oxígeno que le devuelva a la vida.

Pues como iba diciendo, no hace falta ir a una isla desierta para sobrevivir. En ese “no man’s land” en el que se ha convertido el universo, he llegado a la conclusión de que cada uno es un “islotte” específico, personal e intransferible. Cada cual en busca de sus innumerables personajes desperdigados en la atmósfera del planeta tierra o allende vidas anteriores, quienes sólo pueden aflorar cuando aceptamos deliberadamente interactuar con los demás con altruismo, a sabiendas de que el zarandeo puede llegar a ser de órdago y oírnos “soltar” con ese impulso propio de Don Ego: es que “esta persona me saca de quicio” o “sin ella seguro que me sentiría mejor”, cuando precisamente es “ella” quien,

al actuar de catalizador, hace que emerja de nuestro interior aquello que nos esforzamos en disfrazar con actividades mil y escaqueos surrealistas...

He aquí a aquella amiga, quien tras rebotes faraónicos, oriundos todos del alter ego, empieza a entrar en razón, dialogando con suma honestidad con su alma y aquella en ocasiones, bostezando de tanto trasnochar en los laberintos de la nada.

Voy viendo cómo se va irguiendo con esa valentía que le caracteriza, cuando está en su centro, según apunta con la autoestima al alza, y se va zambullendo de lleno en la vida con sus meandros apocalípticos que ejercen en ella una atracción fatal y, sin embargo, susurrando al ser un “te quiero, amor mío al alba...” cual grito del alma.

Voy observando de reojo cómo sus miedos la acosan cual dragones blandiendo su lanzallamas, y encarándose con ellos, repitiendo con un leit-motiv: “Hoy voy al frente, conquistando y aceptando todo aquello que surja en el recorrido, a sabiendas de que hoy, cual junco, me voy doblegando sin temor a quebrarme. Hoy he comprendido que conquistar a mis enemigos que moran en la sombra de mi ser y convertirlos en aliados. Es por fin estar en paz conmigo y con mis hermanos”.

¡Sí!, hoy está de moda la “flexibilidad”, desbancando el rigor a toda vela y con las alas de la determinación desplegadas, vamos yendo viento en popa a toda máquina, rumbo a la isla Amor. <sup>TM</sup>

# ¿HAS PROBADO YA LO ÚLTIMO EN RELAJACIÓN EN VALENCIA?

En su segundo año de existencia, el centro OBLIVIUM® se está convirtiendo en sinónimo de RELAJACIÓN y BIENESTAR en Valencia.

La terapia antiestrés de la FLOTACIÓN es la responsable de todo esto. Lenny Lencina, el director del centro, responde unas preguntas.

## ¿En qué consiste la terapia de la flotación?

Consiste en flotar sin esfuerzo durante una hora en una piscina o flotario que contiene en su interior agua con **sales ricas en sulfato de magnesio**, creando una solución salinica 5 veces más densa que el agua del mar. Además, el flotario está diseñado para aislar la mente y el cuerpo de los estímulos sensoriales externos. Si así se quiere, se puede flotar en total oscuridad y en silencio con lo que se elimina hasta el 90% de los estímulos sensoriales externos, **generando un estado muy profundo de relajación física y mental.**

## ¿Cuáles son los beneficios de esta terapia?

Al estar flotando en ingravidez, **la tensión muscular desaparece** por lo que los músculos se relajan completamente. Además, se está flotando en una solución salinica rica en sulfato de magnesio lo que te ayuda a soltar líquidos retenidos y a limpiar el organismo de toxinas, **tonificando y rejuveneciendo la piel a la misma vez.**

## Y a nivel mental, ¿en qué beneficia la flotación?

La falta de estímulos sensoriales ayuda considerablemente a que la mente desconecte del exterior de tal manera que **sirve para tratar patologías nerviosas** como el estrés o la ansiedad. El estado de tranquilidad mental es tal que mucha gente lo compara a **volver al útero materno.**

## ¿A qué tipo de clientela se le puede recomendar esta terapia?

Sobre todo, **a personas que sufran de estrés o ansiedad.**

La flotación también ayuda a embarazadas en alto periodo de gestación; a personas que sufren de artrosis, artritis o fibromialgia; a estudiantes que buscan aumentar su concentración mental; a deportistas que buscan mejorar su estado físico o a **cualquier que simplemente quiera desconectar del agobio diario.** Hay que tener en cuenta que **una hora de flotación equivale a 4 horas de sueño.**

## Aparte de la flotación, ¿qué otras terapias se imparten en OBLIVIUM®?

OBLIVIUM® también ofrece **una amplia gama de terapias naturales** tales como masaje relajante y terapéutico, osteopatía, shiatsu, reiki, acupuntura, aromaterapia, reflexología, masaje drenaje linfático o medicina tradicional china.

**Todas estas terapias están impartidas por terapeutas profesionales titulados y especializados en cada disciplina.**



*Interior del flotario.*



*Terapias naturales en OBLIVIUM®*

**Centro OBLIVIUM®: Calle Hospital, n. 6 (46001, Valencia), teléfono de información o reservas 963 926 159, [www.centrooblivium.com](http://www.centrooblivium.com).**

# 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**

**FORMACIÓN EN VALENCIA**  
Programa oficial internacional

Expande  
tu conciencia  
Descubre  
tu potencial  
Transforma  
tu vida

Sé Profesor  
de  
Kundalini Yoga

\* **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



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

Una profesión  
de futuro

**Metro:** a 2 minutos parada "Ángel Guimerá".  
**EMT:** a 2 minutos parada "Jesús María" (2, 3, 22, 60, 61, 62, 63, 80)  
**MetroBus:** a 2 minutos parada "Ángel Guimerá".



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 "Ángel Guimerá"

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

**MetroBus** a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

# CONECTAR CON LO SIMPL

*Teresa Amorós y Joaquim Martín, autores del libro “Sistema evolutivo de Astroterapia y nuevas realidades”, vuelven este mes a Valencia para realizar cursos de crecimiento personal*

**Aurelio Álvarez Cortez**

## Quiénes son

Teresa Amorós Simó es terapeuta especializada en el trabajo energético y emocional y acupuntora. También incluye en su trabajo la terapia de sueños y el Jin Shin Jyutsu. Instructora de técnicas y sistemas de sanación, investiga en el campo energético.

Joaquim Martín Arnau es astrólogo, y aplica este conocimiento en el mundo de la sanación y el autoconocimiento. Además interacciona con el trabajo de los sueños, sanación energética, renacimiento y otras técnicas.

Teresa y Joaquim dan cursos y ofrecen consulta y talleres en Barcelona, Valencia y Madrid.

Más información en [www.espirevolutiva.com](http://www.espirevolutiva.com)

**-¿Cómo definirían el libro, qué mensaje dan a través de él?**

**-Joaquim:** Es la esencia de lo simple. A partir de aquí, Teresa y yo hemos buscado la forma más sencilla de aportar a las personas interesadas en realizar un trabajo personal, porque éste es un libro de trabajo, para que cada uno pueda hacerse activo en su propio proceso. El libro ofrece un principio, que puede ser extensivo y expansible, y que aúna muchísimos elementos, desde la astrología, base de la cual hemos partido. Luego se suman el trabajo sobre el propio cuerpo físico como forma de toma de conciencia, con el Jin Shin Jyutsu, del cual Teresa es la experta; el que concierne al ego, que es la inflexibilidad que nos impide llegar a conectar con nuestro ser esencial; los sueños, con todos los mecanismos inconscientes que de alguna manera están impidiendo

# E

*Teresa y Joaquim  
son autores de  
un libro en el  
que aportan  
una visión  
integradora.*



nuestro propio desarrollo o para recuperar partes de nosotros que son riquísimas y con las que no tenemos contacto. Además, agregamos la Medicina China, con la sanación a través de las emociones. Queríamos un manual para que cada uno se ponga en movimiento en su propio trabajo.

**-Dejar de ser espectador y pasar a ser actor.**

**-Joaquim:** Estábamos un poco cansados de tantísima teoría, técnicas para conseguir esto o aquello. Todo lo que no sea un trabajo interno luego no se plasma más que como manipulación o un mal movimiento externo.

**-¿Esto fue lo que los motivó para escribir?**

**-Teresa:** Sí, el agotamiento por tanta verborrea. Tal y como está funcionando el sistema, el mundo, si uno se pone en su propio con-

flicto, los problemas externos le arrastrarán. Entonces pensamos que había que crear una forma muy simple, clara. No se puede dar hacia fuera ni pretender nada si no se tiene algo dentro. Partiendo de este punto, empezamos a interactuar entre la profesión de Quim y la mía, y vimos que, precisamente, teníamos que saber de dónde partíamos. Pues, nos dimos cuenta que desde los pies en el suelo.

**-¿Estás refiriéndote al trabajo corporal?**

**-Teresa:** No, mucho más allá. Está bien lo corporal porque es la manifestación y el termómetro de lo que te puede producir un conflicto o una información recibida cuando eras pequeño, por cultura, por política o por lo que sea, que lo has introyectado y te ha condicionado, impidiendo ser tú mismo. Ahora todo el mundo quiere vender co-

sas: lo que tienes que pensar, tener, hasta incluso sentir, ¡y esto no es cierto! Y buscamos la escapatoria, cuando no sabemos cómo registrarnos en este plano, hacia lo espiritual. Sacha, un guía que ha pasado por estas experiencias en el planeta Tierra, pero ahora se encuentra en otro plano, nos dijo que todo está en la esencia de los más simple, y no se trata tanto esperar que lo de fuera provoque un milagro, sino que el milagro está dentro nuestro. Hay que tener fe en uno mismo, en el potencial y la capacidad de poder crear y co-crear nuevas realidades.

**-Primer paso, entonces, creer en uno mismo...**

**-Teresa:** Faltaba un segundo paso importante: el hacer. Pero entre el querer y el hacer hay que considerar el darse cuenta, querer ver dónde uno está situado; cómo, por qué aquello de afuera está haciendo de

espejo y, en vez de poner el dedo hacia allá, tomar la responsabilidad de conocer qué pasa aquí, dentro de mí. Esto nos lleva a creer en ese ser que somos, lo cual representa un salto cuántico. Es inevitable el tránsito por el dolor, la parte egoica, sabotadora, que nos quiere convencer mentalmente que uno es pobrecito y la culpa la tiene el otro.

**-¿Ese dolor es el precio que pagamos por ignorar lo que somos?**

**-Teresa:** No nos han enseñado a aprender de ese dolor, que es una señal de que algo no funciona. Estamos hablando de dolor emocional que después puede transformarse en dolor físico. Es ignorancia por no saber cómo.

**-Es curioso descubrir que se paga ese precio, cuando siempre estamos a un paso de poder abrir la puerta de salida.**

**-Teresa:** Hay que tener una visión más amplia y no identificarse con el dolor como tal, reconocerlo como una experiencia que aporta una señal. Si te identificas, es un círculo vicioso y puedes sentirte víctima o entrar en el sufrimiento. Pero si registras ese dolor como un alerta del que debes darte cuenta y aprender de eso, estás muy cerca de entender qué señal te da. Por ejemplo, un dolor en los riñones, ciático o lumbago, da una señal. En la Medicina China, el riñón es agua y cuando allí hay dolor nos está indicando la existencia de miedo, inseguridad, falta de voluntad. Considerando que el miedo se presenta desde que nos encontramos en el vientre materno, podríamos preguntarnos qué temores hemos introyectado, tanto del padre como de la madre, como para que nos paralicen en nuestro propósito de vida.

**-Recibimos continuos mensajes para que anestesiemos dolores y vivamos en un mundo de felicidad artificial.**

**-Teresa:** El dolor es un sentir y lo más fácil es huir del sentir porque es lo que produce más dolor. La mente puede decir las mil maneras para huir del dolor, con lo cual van pasando los días, los años, y seguimos en el mismo punto de frustración. Tal como está acelerando la historia, no hay más tiempo para recrearnos en el "ay, pobre de mí", y debemos ponernos en movimiento.

**-¿La astrología tiene algo nuevo que decir con respecto a lo que estamos hablando?**

**-Joaquim:** La astrología ha sido el primer conocimien-

to que ha tenido el ser humano para escuchar el alma. Cuando un alma como energía del universo escoge un plan para encarnar, elige un guión cósmico, un momento en que los planetas, las estrellas, están configurados de una determinada forma, matemáticamente, y el guión cósmico tendrá una relación directa con su guión de alma. La astrología, de hecho, siempre habló de física cuántica.

**-¿Por qué venimos a este mundo?, ¿por qué no estamos en otra dimensión?**

**-Joaquim:** El alma viene a experimentar porque no hemos sido capaces de traspasar ese dolor primal, que se llama abandono. Y hay un dolor de abandono relacionado con las energías masculina y femenina. Si nos encontramos aquí es porque la polaridad no está bien situada, vivimos en la dualidad. Huimos de la primera memoria hacia delante. Usamos diferentes mecanismos para hacerlo, como el mecanismo egoico, que nos vuelve duros como una piedra. Traspasar ese dolor del que huimos permite dejar de neurotizarnos y ablandarnos, ser amorosos, aceptarnos, perdonarnos y poder vivir de otro modo. La astrología se conecta con esto porque el guión cósmico habla de ello. Lo que está escrito es el guión, pero no lo que tú harás con él. Ese guión es una potencialidad, cómo decides vivirla es tu libertad. Sacha, el guía, dice que él no puede hacer si nosotros no hacemos. Tal es el amor de esa energía que respeta nuestras decisiones.

**-El libre albedrío...**

**-Joaquim:** Sí, si yo decido vivir en la vibración más baja de mi carta astral, tengo todo mi derecho. Pero si voy subiendo en la espiral evolutiva, hacia los niveles más altos, recibo desde esa confianza los impulsos de arriba. Y esto permite llegar a la visión de conciencia amplia de 360°, el recorrido, que es lo que representa la carta astral.

**-¿Qué es Jin Shin Jyutsu?**

**-Teresa:** Un arte japonés de sanar, pero sus antecedentes proceden de la época de los mayas. Todo está dado, no inventamos nada. Esta técnica habla de 26 puntos ubicados en el cuerpo, no relacionados con los chakras. Tenemos la libertad de autosanarnos energéticamente y la energía debe fluir para crear y co-crear, que para eso somos seres co-creadores aquí y ahora, en este plano. A principios del siglo pasado, Jiro Murai, un hombre de familia de médicos, tenía un hobby: partici-

***“No hay más tiempo  
para recrearnos  
en el iay, pobre  
de mí!”***

***“Traspasar ese dolor  
del que huimos  
permite dejar  
de neurotizarnos”***

par de concursos de comida. Así fue que enfermó, a tal punto que ni su padre ni los hermanos podían curarlo. Entonces pidió que lo llevaran a una cabaña en la montaña para prepararse a morir y que buscaran su cuerpo siete días después. Entró en meditación, hizo mudras (gestos y posturas de las manos) y accedió a estados alterados de conciencia por los que pudo seguir el recorrido de la energía, percibiendo aquellos puntos energéticos. Cuando fueron a buscarlo, lo encontraron vivo y más delgado.

En agradecimiento, comenzó a practicar en plazas lo que había aprendido y su fama llegó a oídos del emperador, quien lo hizo llamar porque estaba enfermo. Luego de rehabilitarse, y sorprendido por lo hecho con aquellas manos, le dijo a Murai que pidiera lo que quisiera. Su respuesta fue que sólo quería entrar en la biblioteca imperial para investigar más. Allí halló un libro del año 714 en el que se mencionaban esos recorridos y puntos energéticos. Más tarde apareció Mary Burmeister, una norteamericana que pasó este conocimiento a Europa y Estados Unidos.

**-¿Los sueños qué información nos dan?**

**-Teresa:** También intervienen, son una auténtica biblioteca y ahí no te puedes engañar. Si estás pasando una situación y el sueño te da información, con tu propio código, no el que te digan los demás, puedes

fielmente, porque es tu información personal, intransferible.

**-Y tener siempre los pies en el suelo, como el personaje de El Principito.**

**-Teresa:** En lo espiritual es muy

## ***Lo simple es volver a ser como un niño, con un corazón limpio que te permite saltar de planeta en planeta, y crear cualquier cosa***

obtener referencias de que hay un conflicto y que debes disponer de la energía adecuada para transformarlo.

**-¿Es conveniente levantarse y escribir enseguida lo soñado?**

**-Teresa:** Muy conveniente. Aunque pongas cuatro reseñas, luego resulta más fácil componer la información. Se aconseja tener una libreta para apuntar los sueños. Luego podrás mirar tu libro de sueños y darte cuenta de cómo, a medida que vas trabajando y evolucionando, ha cambiado tu vida. Además, antes de dormir podemos consultar sobre un tema en particular para que la respuesta venga en sueños. Es muy difícil que falle la información que te pasa el inconsciente, si la sigues

fácil irse, entrar en el campo de la fantasía, si no hay un trabajo que conlleve todo esto. Resulta imprescindible estar con los pies en el suelo. Sacha dijo que los guías no bajan, nosotros subimos y nos encontramos a mitad de camino.

**-Joaquim:** Lo simple es volver a ser como un niño, con un corazón limpio que te permite saltar de planeta en planeta, de universo en universo, y crear cualquier cosa. De ahí la necesidad de reblandecer el corazón. Cualquier cosa no es espiritual. Por eso es importante tener los pies en el suelo, unir el cielo con la tierra. Pero si no estás en tierra, ¿a qué estás unido? Hay que tener responsabilidad con uno mismo, es la herencia verdadera. <sup>TM</sup>

Próximos cursos de crecimiento personal, impartidos en Valencia por

**TERESA AMORÓS Y JOAQUÍN MARTÍN ARNAU**

[www.espiralevolutiva.com](http://www.espiralevolutiva.com)

FECHAS: Octubre de 2007, los días Viernes 26 (tarde), sábado 27 y domingo 28 (mañana)

Febrero de 2008, los días Viernes 1 (tarde), sábado 2 y domingo 3 (mañana)

Grupos máximo 12 personas

Consulta o terapia particular (previa cita)



YOGA - REIKI

Coordinadora en Valencia: M<sup>a</sup> VICTORIA  
Teléfonos: 963 415 184 (mañanas) - 810 014 082 (tardes)  
(Reserva tu plaza con la suficiente antelación)

C/ San Vicente 78 3º, pta. 3ª (Frente a la herboristería Navarro)



# CASAS MÁS SALUDABLES

*Edificaciones más eficientes y ecológicas, el objetivo de quienes construyen con balas de paja*

es una de las formas de construcción más antiguas. En los años 80 del siglo pasado cobró auge en la sociedad moderna y en los últimos cuatro años alcanzó gran desarrollo en España, donde actualmente hay unas 70 casas hechas de paja, y la cifra va en aumento, según anticipa Manuel Alamar, representante de la Red de Construcción con Balas de Paja. Manuel ha sido el responsable de tres de las cinco hechas

en la Comunidad Valenciana y con esta experiencia a sus espaldas comenta que “tenemos la posibilidad de hacer una casa alternativa con un elemento térmicamente muy bueno como aislante, acústicamente estupendo, ecológico porque no contamina y se utilizan residuos”.

Como antecedente inmediato, Manuel señala que “se nos ha abierto un mundo de autoconstrucción; se están legalizando en Estados Unidos, en donde existen casas de ciento y pico de años”. Es que las balas de paja como estructura empa-

quetada, junto con el barro, se ha usado desde los albores de la humanidad.

De los beneficios de una casa así edificada, a lo dicho, se puede sumar que el costo de un ladrillo a nivel energético resulta muy grande, mientras que el de la paja es mínimo: apenas es un residuo. Además, para conseguir madera hay que talar un árbol y a la paja se la suele quemar. Un dato más: se pueden hacer cientos de miles de casas anualmente en cada país con el elemento actualmente disponible.

Las bondades son incontrastables. Levantar un muro de entre 40 y 60 cm de grosor significa contar con muy buen aislante, y con apenas revocarlo con barro a la cal basta y el conjunto "transpira". En una construcción convencional, hierros, pinturas, etcétera, todos estos elementos liberan contaminantes, amenazando la salud de sus habitantes.

A nivel térmico, como ya se ha apuntado, es un aislante estupendo. "Prendemos la estufa de leña en invierno, por la tarde, y cuando el perro se tira del sofá al suelo, abrimos media hora la puerta para que se refresque el interior. Apagamos la estufa y hasta la mañana siguiente la casa se conserva caliente", explica Manuel.

También hay que considerar el concepto de inercia térmica. Al respecto nos cuenta que "una casa de piedra tiene mucha inercia térmica: en verano, coge fresco por la noche y lo va soltando durante el día. Si entra calor, la casa lo combate. La casa de paja no combate el calor, si dejas las puertas abiertas, entra el calor y se calienta. No se pierde calor ni frío. A nivel bioclimático es conveniente jugar con los dos factores: el aislante y la inercia térmica".

¿Es caro construir una casa de piedra? Depende de lo que se quiera hacer. En una obra, el cerramiento exterior, el tabique, representa entre un 15 y un 20% del precio total.

"Si la haces tú y consigues la paja a buen precio, sale económica. Pero si debes pagar el suelo, el arquitecto, la mano

de obra, la fontanería, la luz, los techos, la carpintería y la plusvalía del constructor, no notas la diferencia", advierte Manuel.

De allí que la implicación en la autoconstrucción adquiera importancia. "Con un poco de paja, de ayuda, una paella compartida, te puedes encontrar que puedes hacerlo. Hoy por mí, mañana para ti", agrega este joven valenciano, cuya propuesta fácilmente deriva hacia

## ***A nivel global es un granito de arena y abrimos nueva conciencia***

la idea de ecoaldea. Pero no sólo eso. "También grandes empresas deberían darse cuenta de la rentabilidad y hacerlas en serie, los ingleses actualmente cotizan una casa de paja".

### **Construir la propia realidad**

Tras aclarar que si se hace una buena estructura, pueden levantarse las plantas que se quiera, Manuel señala las limitaciones de este tipo de construcción. En especial asegurar el aislamiento de la paja respecto del suelo, así como una buena protección del techo para evitar la entrada de agua cuando llueve. Un buen revoco de barro y cal afirma bien y

la estructura soporta en forma excelente. Como extra imprescindible, una pintura a la cal o silicatos, de precio elevado pero que dura toda la vida, resulta conveniente y muy rentable.

Quizá lo que más lo convence a Manuel es su propia experiencia. "Es una oportunidad de crecimiento personal, una vía de tomar las riendas de la vida. Por eso la llamo psicoconstrucción, descubres que al levantar tu casa también estás construyendo tu realidad, creas la belleza de tu entorno, te puedes atrever a hacer lo que quieras", resalta. Y a no olvidar otros requisitos: responsabilidad, cuidado, asesoramiento. "No soy constructor, fui estudiante de psicología y también agricultor cuando viví en una comunidad, pero con un poco de energía y manitas cualquiera lo puede lograr, asumiendo todo lo que tomas y dejas".

Para quienes no tienen dinero en mano, y la hipoteca no es fácil de conseguir, está la posibilidad de llevar adelante el proyecto a través de una cooperativa. Un grupo que se autofinancie con construcción solidaria. La Red de Construcción con Balas de Paja comparte conocimiento e información; el contacto se puede hacer a través de Internet:

[www.casasdepaja.com](http://www.casasdepaja.com), y en Valencia, [www.asociacionsea.org](http://www.asociacionsea.org).

Como lo expresa Manuel, "a nivel social habremos conseguido al menos un consumo energético reducido, casas más sanas, salvar el planeta. A nivel global, un buen granito de arena y abrimos nueva conciencia". TM

# BIORRESONANCIA CUÁNTICA SCIO

Medicina natural y psicoterapia

Desarrollo facultad psíquica

Desarrollo control mental

Mejora aprendizaje

Liberaciones geopáticas ambientales y espirituales

Terapias de chakras, masajes, cristales, estética natural...

Doctora Milagros P. Montero  
CITA PREVIA 663 151 905 - 661 223 557



# EL FINAL DEL ESPÍRITU

**b**asada en una historia real, de fe, redención, perdón y esperanza, "El final del espíritu" cuenta los hechos que se remontan a mediados de los años 50 en la cuenca del Amazonas. Allí sobreviven como pueden los Waodanis, una de las tribus indígenas más violentas jamás conocidas. Al otro lado de la selva se han instalado unas pocas familias de misioneros venidos de EE.UU. para predicar el evangelio.

El objetivo es contactar por primera vez con los Waodanis, pero cuando una cultura basada en el amor y el perdón se topa de frente con otra cuya prioridad es la supervivencia, las consecuencias pueden ser imprevisibles.

## Ficha

El reparto de "El final del espíritu" lo encabeza Louis Leonardo



junto a Chad Allen, Cara Stoner, Chase Ellison, Jack Guzman, Christina Souza y Sara Kathryn Bakker. Filmada en 2005 bajo la dirección de Jim Hanon, con música de Ronald Owen, fotografía de Robert A. Driskell Jr y montaje de Miles

Hanon. La producción estuvo a cargo de Bill Ewing, Mart Green, Tom Newman y Bart Gavigan. La duración de este filme alcanza a 107 minutos.

Desde este mes, el DVD está a la venta. <sup>TM</sup>

**TÚ MISMO** sortea tres DVD de la película "El final del espíritu" entre los lectores que manden antes del 15 de octubre una carta a:

**C/ Dr. Zamenhof, 23, 6º, 36, CP 46008, Valencia**

**¡Participa y gana!**



# TAQUION

## los juegos del futuro

Talleres de autoconocimiento y desarrollo personal  
Basados en Programación Neurolingüística

27 y 28 de octubre



Dictados por  
DANIEL CUPERMAN



**EL BOOMERANG**  
CREANDO SOLUCIONES

**ODISEA**  
UN VIAJE PARA PROYECTAR Y CREAR TU AÑO

**TÚNEL DE CAMBIO**  
UN VIAJE DE TRANSFORMACIÓN

**EL FUEGO INTERIOR**  
RECUPERANDO EL ENTUSIASMO

(También, consultas particulares)

LUGAR: GIMNASIO LLUITA,  
C/ EXPLORADOR ANDRÉS, 5, VALENCIA

**INFORMES Y RESERVAS:**  
**936 366 228 - 652 803 027**

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](mailto:info@azabachepm.com)

# AGENDA

EL  
ANUNCIA

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](mailto: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](mailto:libreriamandala@yahoo.es)

## CONFERENCIAS Y FESTEJO EN GOBINDE.

En Gobinde, calle Pintor Salvador Abril 31, se realizará una conferencia gratuita con una discípula de Paramahansa Yogananda, el 3 de octubre, a las 20.  
El día 5, a partir de las 20, la institución festejará su primer año de actividades con clase de yoga y música en directo, baile y picoteo. Y el 19, conferencia y master class de yoga con el maestro Hargobind Singh Khalsa, formador de profesores de yoga.  
De todas estas actividades gratuitas se informa a través de los 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 en octubre: día 3, "Autorrespeto y respeto a los demás"; día 10, "Aprender a aceptar y a perdonar"; día 17, "Ser flexible y fluir con el cambio"; día 24, "Lograr el éxito en las relaciones"; día 31, "Crear entusiasmo en la vida cotidiana".

## 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 octubre:  
Conferencias. día 4: "Desde este punto, empezar de nuevo ¿a lo nuevo!"; día 11, "Crear un futuro sin miedo, ¡brillante!"; día 18: "¿Qué maestro yo en la expresión de mi cara?"; día 25: "El respirar es vida".  
Seminario, día 27, de 11 a 13, "Autoestima".  
Meditación por la paz mundial, día 21, de 18 a 19.  
Informes, teléfonos 961 56 68 28 y 657 38 80 21.

## FUNDACIÓN TERAPIA DE REENCUENTRO.

El 24 de octubre, a las 20, en calle Beniopa 1, puerta 3 (final de la avenida Blasco Ibáñez) habrá una charla-coloquio teórico-práctica sobre "Yuki y Katsugen (la escucha y el movimiento)". Más información, teléfono 963 72 83 98 (tardes), o a través de [fundacionreencuentro@ono.com](mailto:fundacionreencuentro@ono.com), [www.fundacionreencuentro.com](http://www.fundacionreencuentro.com)

## PARA PROFESIONALES, EN BRAHMA KUMARIS.

En Brahma Kumaris, Valencia, C/ Isabel la Católica, 19, 1º, se anuncia para profesionales el curso "Dirección personal y liderazgo" (Self Management Leadership), que desarrolla la autogestión y el liderazgo como base para ser una persona más feliz, efectiva y con las metas claras, diseñado especialmente para profesionales. Lo impartirá Blanca Bacete, coordinadora de Brahma Kumaris en Zaragoza, y tendrá lugar el 1 y 2 de diciembre (consultar horarios). Informes, [valencia@es.bkwsu.org](mailto:valencia@es.bkwsu.org)

## 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](http://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](http://www.gabineteamanecer.com)  
[info@gabineteamanecer.com](mailto: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](http://www.cleobiscentro.com),  
e-mail: [info@cleobiscentro.com](mailto: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, 6º.  
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.

## **CENTRO OBLIVIUM.**

Centro de relajación, flotación  
antiestrés, y terapias naturales.  
Sesiones de flotación, masajes,  
shiatsu, reiki, acupuntura,  
aromaterapia.  
Calle Hospital, 6, Tlf. 963 92 61 59,  
www.centrooblivium.com

## **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

## **PAZY 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.  
Tes 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-QUING.**

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

*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](mailto:consulta@tu-mismo.net), o por carta a calle Doctor Zamenhof, 23, 36 (CP 46008), Valencia.*

## **¿Los cristales crean ambiente especial a la hora de meditar?**

**Carmen Blanco (Valencia).**

Los cristales no sólo crean un ambiente especial para meditar, sino que con su sola presencia, su luz y su color nos ayudan a encontrar ese nivel más elevado de conciencia. Los cristales actúan a nivel físico, mental y espiritual. Si queremos que propicien la meditación, escogeremos cristales que estimulen y activen los chakras superiores -es decir, tercer ojo y chakra corona-, como los añiles: sodalita, lapislázuli, azurita.

Los violetas: amatista, kuncita, charoíta, fluorita; los cristales de alta vibración, que nos ayudan a conectar con planos superiores, como damburita, serafinita, larimar, angelita, cuarzo elestial, calcita blanca, selenita y, por supuesto, el cuarzo, que con su luz blanca amplifica y canaliza las vibraciones más puras y elevadas.

Una simple meditación con cristales que puede hacer todo el mundo es sentarse en un lugar tranquilo, cómodamente. Enciende una velita, un incienso, y con el cristal delante de ti, empieza a tomar conciencia de tu respiración, cómo cada vez es más pausada, sólo respirando, con la mirada fija en el cristal. Los pensamientos pasan de largo, no hay que implicarse en ellos... Respirando, sólo respirando, deja que la vibración y el color del cristal pene-

tren en ti. Mientras respiras, deja que se fusione contigo, siendo sólo uno; permanece así en la vibración cristalina un tiempo, acoge tu cristal en el centro de tu pecho, intercambiando energía, información, haciéndolo parte de ti. Por último dale las gracias y encierra mentalmente su energía en tu corazón. Cada vez que lo necesites, recurre al poder cristalino de tu corazón.

## **¿Qué aceite esencial se puede utilizar para un masaje tonificante, revitalizador? Salvador Lozano (Paiporta).**

Cuando los aceites esenciales se utilizan para masaje, se diluyen en una proporción del 2,5% en un aceite portador, es decir, de almendras dulces, germen de trigo, jojoba, semillas de uva, etcétera, y si es para pieles muy sensibles o niños (3 a 10 años), embarazadas, la dilución sería de 1%, con precaución del aceite esencial escogido en estos últimos casos. Al diluir los aceites esenciales en el portador permite que las propiedades terapéuticas penetren en la piel.

Es necesario utilizar aceites naturales, libres de sustancias y procesos químicos; para ello es recomendable acudir a un comercio de confianza, ya que la mayoría de aceites esenciales que se venden como tal contienen parafina o han sido sometidos a procesos químicos para abaratar costes. Para un masaje tonificante y revitalizador se

puede utilizar una mezcla de uno a cinco de los siguientes aceites esenciales, con el portador escogido: hinojo, jengibre, lima, menta, naranja, petit grain, clavo, pimienta negra, pomelo, pino, romero, entre otros.

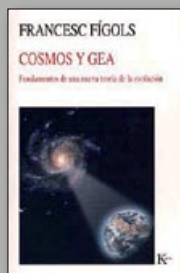
## **Los niños pueden tomar flores u otro producto natural, sea con el objetivo que sea (tranquilizarlos, que tengan mayor atención, etcétera)?**

**Araceli Tomás (Denia).**

Para los desórdenes, e incluso las enfermedades infantiles, hay tratamientos herbales y homeopáticos. Así como éstas se dedicarían más a sanar trastornos de índole físico, los remedios florales de Bach tratan los trastornos emocionales y de personalidad, tales como la impaciencia, el temor y la tristeza. La vibración y energía de los niños es muy pura e inocente, sus sentimientos en el sentido positivo y en el negativo son totalmente verdaderos y absolutos.

Hay que escoger, como base, siempre el remedio que mejor se acomode a su tipo de personalidad, ya que según su personalidad "tipo" reaccionará de una forma u otra ante los estímulos, emociones y experiencias. Los remedios florales son una herramienta eficaz e inocua para tratar los trastornos infantiles, restableciendo delicadamente el equilibrio interno y dando libertad al propio cuerpo para sanar. TM

# TIEMPO LIBRE



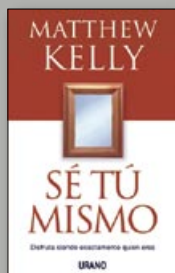
## **Cosmos y Gea** **Francesc Figols** **Kairós**

Una revolucionaria visión de la física y de la biología. ¿Qué es la materia?, ¿cómo y cuándo surgió la vida? Estos y otros interrogantes reformulados y contestados desde una nueva óptica.



## **La respuesta está en el alma** **J.J. López Martínez** **Índigo**

La fascinante experiencia y visión integral de quien, como médico de urgencias, ha profundizado y enriquecido con su formación en la terapia de vidas pasadas.



## **Sé tú mismo** **Mattheu Kelly** **Urano**

Para quienes desean sentirse en paz, y que están dispuestos a prescindir de las expectativas ajenas para llegar a ser ellos mismos.



## **Bienestar emocional** **Osho** **Grijalbo**

Única y estimulante, una guía para vivir una vida más rica, más plena y más de acuerdo con nuestras emociones.

déjate ver

**tú mismo**  
852803027 - 826515993 - 963360228  
[www.tu-mismo.net](http://www.tu-mismo.net)

# VII JORNADAS ANUALES DE LA AEPNL

*En Castellón se realizará, el mes próximo, la reunión de los profesionales de la Programación Neurolingüística*

**d**el 1 al 4 del mes próximo se realizarán en Castellón las jornadas anuales de la Asociación Española de Programación Neurolingüística (AEPNL). Como parte de los objetivos de dicho encuentro se incluyen continuar creando espacios de formación en los que tengan cabida las ponencias de los asociados, como también las de personas relevantes del campo de la PNL y de otros afines y de interés. También promocionar la PNL en la sociedad y fomentar la sinergia de todos los socios didactas, titulares y simpatizantes.

En dicha línea, la junta directiva de la AEPNL sostiene que la formación desempeña un papel relevante, y por ello se ha creado un espacio de debate y reflexión que permita ir consolidando los pilares fundamentales del futuro institucional.

También tienen su espacio las personas aspirantes a didactas y las presentaciones de trabajos e innovaciones desarrollados por miembros de la asociación, así como la asamblea ordinaria anual en la que se presentará el trabajo realizado por la comisión de calidad, entre otros temas.

Asimismo, en estas jornadas habrá un espacio de formación a cargo de

Daniel Cuperman, referente destacado de la PNL en Argentina que desde hace años se dedica a la investigación y desarrollo de nuevos modelos de aplicación.

## **Programa**

El día primero comenzará el programa de actividades, con la reunión de los socios didactas en horas de la mañana, mientras que por la tarde está prevista la presentación de la declaración de principios y de los premios del concurso de Virginia Satir.

El viernes 2 está prevista la realización de los siguientes talleres: "Vivir y convivir con las emociones: asignatura pendiente en las aulas", a cargo de María José Díez; "Hipnosis: pensamiento alfa. Establecer la pauta del éxito en tres actos. Eliminar las limitaciones", por María Jesús Rubio Langa, y "Percepción y recursos neurolingüísticos para el manejo del estrés y el dolor crónico", por Margarita Witte. En el cierre de la jornada, asamblea general.

En la mañana del sábado, Daniel Cuperman disertará sobre "Reductores de complejidad" y por la tarde dirigirá el taller "El tótem de la salud".

Y el domingo, en turno matutino, Cuperman cerrará las jornadas con el

taller "La frontera". Las inscripciones se formalizan a través del correo electrónico [aepnl.atencionsocio@aepnl.com](mailto:aepnl.atencionsocio@aepnl.com), teléfono 963 292 661.

Más información en la web institucional: [www.aepnl.com](http://www.aepnl.com)

## Historia

La Asociación Española de Programación Neurolingüística fue creada en 1995 con el fin de mantener y desarrollar el prestigio que la PNL tiene en los diversos ámbitos de actuación. Integra y aglutina una serie de centros y profesionales interesados en velar y sostener la calidad de la PNL, sobre todo en aquellos que son formadores y supervisores de PNL.

Favorece su desarrollo en campos tan diferentes como son comunicación, terapia, coaching, formación de formadores, hipnosis, salud, epistemología y educación, entre otros. Facilita el continuo reciclaje y aprendizaje generativo de sus miembros, potenciando la investigación y la creación de grupos de intereses afines por especialidades.

La entidad ofrece a sus socios un punto de referencia claro de todo lo relacionado con la PNL a nivel nacional, orientaciones sobre los distintos servicios especializados por profesionales que la aplican en los ya mencionados campos de actividad.

También brinda información sobre eventos, bibliografía y novedades del sector, así como soporte y aval de programas de formación de los diferentes niveles, descuentos en congresos, jornadas, etcétera.

## Qué es la PNL

La Programación Neurolingüística (PNL), disciplina de desarrollo personal surgida en los años 70 en los Estados Unidos gracias al trabajo de Richard Bandler, informático y psicólogo, y John Grinder, lingüista y psicólogo, abarca diversos ámbitos: social, familiar, profesional, etcétera, que ayuda a sacar lo mejor del ser



*Daniel Cuperman será uno de los participantes.*

humano al descubrir sus potencialidades. Sirve para ampliar las habilidades de comunicación, la inteligencia emocional, expresión positiva de las emociones, buena autoestima; proporciona técnicas de mediación, negociación y resolución de conflictos; impulsa la ampliación de paradigmas, la toma de conciencia sobre valores y ayuda a la consecución de objetivos.

De modo que los resultados obtenidos por la PNL se traducen en creación de relaciones durables, empatía, desarrollo de la agudeza sensorial, adaptación, flexibilidad, congruencia y coherencia.

Su filosofía presupone que todos poseemos los recursos necesarios para ser exitosos en la vida; también, que en la medida en que disponemos de más opciones, aumentamos la eficacia en la resolución de problemas, dudas y conflictos.

Postula, además, que existe una interpretación subjetiva de la realidad a través de juicios, valores adquiridos y presuposiciones, con lo cual recuerda que "el mapa no es el territorio".

Con la PNL se obtiene una motivación más intensa todavía para vivir la experiencia vital, una actitud mental positiva, mejor rendimiento y autoconocimiento. <sup>TM</sup>

# VII JORNADAS

DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA

Del  
**uno al 4**  
noviembre  
Castellón  
2007

## LUGARES DE ENCUENTRO:

### HOTEL VINCCI CASTELLÓN CENTER.

Ronda Mijares, 86 · 12002 Castellón de la Plana.

### HOTEL JAIME I.

Ronda Mijares, 67 · 12002 Castellón de la Plana.

## RESERVAS HABITACIONES HOTEL:

TELS: 685 875 373 · 657 597 763



## INSCRIPCIONES:

[aepnl.atencionsocio@aepnl.com](mailto:aepnl.atencionsocio@aepnl.com)

TEL: 963 292 661

Visítanos en:

[www.aepnl.com](http://www.aepnl.com)