

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 15
marzo
2008

OBSIDIANA,
PIEDRA SAGRADA

CÓMO ACTIVAR EL GEN
DE LA PROSPERIDAD

VISIÓN DEL
AURA

www.tu-mismo.net

A close-up portrait of a woman with long, dark hair, smiling. She has a small, crescent-shaped tattoo on her forehead. She is wearing large, ornate earrings. The background is a plain wall with a green plant visible on the right side.

Salto a la luz

MIRIAM DE LAS HERAS, TERAPEUTA Y ESCRITORA VALENCIANA. ACABA DE PUBLICAR UN LIBRO SOBRE MEDITACIONES INFANTILES. POR SU EXPERIENCIA DESTACA LOS EFECTOS BENÉFICOS DE ESTAS PRÁCTICAS



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- 7 de marzo, a las 20.15, charla gratuita sobre el Método Grinberg. "Aprender a reforzar nuestro cuerpo de mujer". Novella Maddalena.
- 4 de abril, a las 20.15, charla gratuita sobre el Método Grinberg. "Avanzando hacia tus deseos. ¿Qué es un proceso?". Novella Maddalena.
- 5 y 6 de abril, primer nivel de Reiki. Swami Antar Svagato.
- 26 y 27 de abril, Constelaciones Familiares. Imparte Joan Garriga.
- Todos los miércoles, a las 17.30, charlas con meditación, Centro Budista Naropa. Aportación, 4 euros.

ALQUILER DE SALA

CLASES SEMANALES

Danza del Vientre,
martes, de 11.30 a 13.

Tai Chi
martes y jueves,
de 9.30 a 10.45.

Qi Gong
lunes y miércoles,
de 9.30 a 10.45.

También Pilates,
terapias naturales,
yoga...

**CONSULTAR
HORARIOS**

FORMACIÓN DE MONITORES DE PILATES,
POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE PILATES Y TAI CHI

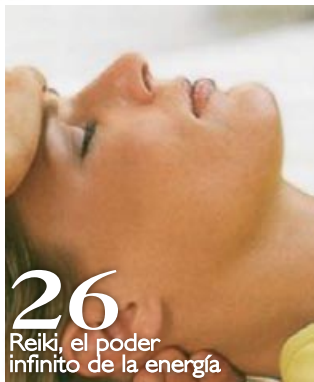
Calle Calabazas, 21. Valencia
Tlf: 963 940 741 - 963 944 434
fax 963 943 460
esencialsaludsl@hotmail.com

Sumario

04
Qué es la
psicología transpersonal



12
Cómo activar el
gen de la prosperidad



26
Reiki, el poder
infinito de la energía

BIENESTAR

- 06** Obsidiana, piedra sagrada.
08 Karam Kriya y el 2008.
10 Flores para estas fiestas.

LA OTRA REALIDAD

- 14** Visión del aura.

REFLEXIONES

- 16** El perdón.

REPORTAJE

- 18** La meditación al poder.

PADRES & HIJOS

- 22** Cuestión de autoridad.

DESDE LAS ESTRELLAS

- 23** Acuario y Piscis.

ESPACIO INTERIOR

- 24** Autoconciencia, el ego.

TIEMPO LIBRE

28

EL ESCAPARATE

29

AL CIERRE

- 30** Feldenkrais.

**tú mismo
Staff**

Edición
Aurelio Álvarez Cortez

Maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Tao Prajñananda, Juan Carlos Anula, Pablo Arturi,
Fabiana San Martín, Shiv Charan Singh, Linoi Livschitz,
Margarita Llamazares, María Elena Ferrer,
Farners Massaguer de Planell, José Miguel Arguix

Departamento Comercial
Contacto: 963 366 228, 652 803 027

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.

Impreso en papel ecológico



QUÉ ES LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

*Herramientas
para una
evolución
que pasa por
trascender
el ego*

Tao Prajñananda

Psicólogo,
psicoterapeuta transpersonal
y maestro de Yoga Integral



Todas las escuelas psicológicas en Occidente han trabajado siempre con el objetivo de ayudar a las personas a adaptarse exitosamente a la realidad, y aunque los métodos de las diferentes escuelas son distintos y unas trabajan con el inconsciente, otras con la conducta, etcétera, sus objetivos apuntan siempre a la superación de aquello que impide al paciente mantener una relación "sana" con el entorno, y le genera así graves y dolorosas consecuencias en su autoestima, en su estabilidad emocional, eventualmente también en su integración socio-profesional, entre otras.

Cuando un individuo, tras un proceso psicoterapéutico, logra revertir los síntomas específicos que le llevaron a la terapia y su vida puede considerar-

se "estabilizada en la normalidad", se acepta que la terapia ha cumplido su función.

Esta supresión sintomática, generalmente beneficiosa (por lo menos a corto plazo), es considerada por la psicología transpersonal como -en el mejor de los casos- la mitad del camino hacia la plenitud de las posibilidades humanas, ya que esta psicología parte del hecho científico de que tal como el ser humano evolucionó desde formas de vida simples hasta desarrollar su conciencia actual, este proceso evolutivo continúa hoy, y el siguiente nivel de desarrollo de la conciencia (nivel que denominamos Supraconciencia o Conciencia Transpersonal) no sólo es la única vía posible a la total plenitud, sino que se considera que esta necesidad que tiene la conciencia de continuar evolucionando se expresa

de un modo tan potente que, a veces, es responsable del sufrimiento que los seres humanos sentimos a menudo, si nuestro proceso evolutivo está bloqueado, aunque hayamos conseguido fama, poder y "tengamos todo lo que una persona pueda querer".

Por esto la psicología transpersonal busca "desbloquear" este proceso y proporcionar las herramientas para una evolución que pasa necesariamente por la trascendencia de un ego que, siendo imprescindible inicialmente para permitir al niño construir una identidad adulta y adaptarse a la realidad, es posteriormente en sus adicciones, apegos, temores, prejuicios, un obstáculo para el acceso a la experiencia supraconsciente.

Lo transpersonal es entonces aquello que nos conecta con nuestra verdadera naturaleza que es luminosa, trascen-

dente y perfecta, y en ese sentido se funde plenamente con lo espiritual.

Características

Las personas que acceden a la experiencia transpersonal, aunque sea transitoriamente, y aquellas que viven ya efectivamente en el nivel supraconsciente, nos la describen con las siguientes características:

Carácter inefable: la experiencia no se puede describir con el lenguaje usual.

Trascendencia del espacio y del tiempo: el tiempo ya no son sentidos como antes, o directamente desaparecen.

Sentimiento de lo sagrado: vivencia de que el universo es un lugar sagrado y que aquí y ahora se está produciendo algo grande y digno de sumo respeto.

No dualidad: desaparición de la percepción dualista yo-mundo o sujeto-objeto.

Cambio del sistema de valores y del comportamiento: cambio que tiende a los valores e intereses superiores (compasión, belleza, bondad, verdad) y progresivo desapego de los bienes materiales, y en ocasiones desarrollo de habilidades parapsicológicas.

Certeza de realidad: le confieren una certidumbre absoluta de que lo vivido es real, inclusive mucho más real que lo vivido como ordinario en la cotidianidad.

Desaparición del miedo a la muerte: se percibe la vida como eterna, aun cuando la existencia física es transitoria.

Proceso de crecimiento

El proceso no se ocupa tanto de la solución de los problemas particulares (aunque los reconoce, los trabaja y los integra), sino de la creación de condiciones en que se posibilite, según sea adecuado, la solución o la trascendencia de los problemas. El terapeuta no cura la dolencia particular de la persona, sino que la capacita para que aprenda a contactar sus propios recursos interiores y deje actuar sin miedo el proceso natural de curación, que es también un proceso de crecimiento. En esto esta terapia se parece más al tratamiento médico naturista que al habitual (alopático),

Resumiendo, podemos decir que una terapia verdaderamente transpersonal (que será sólo posible si el terapeuta es un verdadero practicante de la vía transpersonal) implica una expansión de la conciencia del cliente, quien verá y sentirá cada vez más claramente que tanto sus sufrimientos y conflictos "actuales" como su insatisfacción general provocada por su imperfección y sentimientos de incompletud son nimiedades, comparadas con las infinitas posibilidades que ya comienza a

vislumbrar y a experimentar.

De este modo, al disminuir la identificación con su melodrama interno y crecer su sabiduría, el cliente experimenta una serenidad desconocida por él hasta entonces y una "abundancia" de motivación positiva que, en virtud

Conecta con nuestra verdadera naturaleza, luminosa y perfecta

de precisas leyes evolutivas, se transforma inexorablemente en simpatía-empatía hacia todos los seres sintientes (compasión). Y del mismo modo que la conciencia de vigilia "normal" se ve acompañada inevitablemente de pensamiento mecánico alrededor de temas relacionados con los deseos, la preocupación, los miedos, etcétera, el desplazamiento de los intereses personales del cliente desde su ego hacia valores superiores como la compasión, la belleza, la creatividad, marca el comienzo de una serie de cambios revolucionarios que constituyen el amanecer del siguiente peldaño de la evolución de la vida, la Supraconciencia. TM

www.yogavalencia.com
www.psicologiatranspersonal.org

Formación Profesores de Yoga Integral

¡Sumérgete en la dicha del Yoga y sé un Yogui!

Yoga Integral Dharma Ananda, (Federación Europea de Yoga) te invita a su curso de formación, a cargo de profesores y catedráticos universitarios, dictado de modo *próximo y comprensible* pero con máxima profundidad. 20 seminarios de fin de semana, uno por mes. ¡Descubre tus enormes capacidades y aprende a utilizarlas aun si no piensas dedicarte a la enseñanza! Visita www.yogavalencia.com, o llama al 662.138.357 y prueba gratis.

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



*Amplia variedad
de aplicaciones
de un mineral
cuyo pasado
es más que
oscuro*

OBSIDIANA, PIEDRA SAGRADA

Juan Carlos Anula
Coordinador de
Librería Mandala

Recientemente, hablando con una amiga -licenciada en estudios culturales por la Universidad de Nueva York y conocedora del tema por haber estado viviendo en México muchos años- de la obsidiana y de la relevancia que parecía estar tomando esta piedra en la sanación del cuerpo de luz y en las terapias alternativas, me comentaba que la obsidiana tenía una deuda kármica con la humanidad.

En efecto, por haber sido utilizada desde la remota antigüedad como piedra para provocar la muerte, en forma de cuchillos o flechas, ahora, dada su naturaleza amistosa hacia el hombre, se volcaba hacia la sanación y la evolución.

Un chamán brasileño también decía que era una piedra muy usada por los brujos de la antigüedad por su capacidad para concentrar la energía, de esta manera el nigromante asociaba alguna entidad astral a la piedra para atarla al plano terrestre y poder así obtener la ayuda de este aliado involuntario.

También sostenía que la piedra finalmente se había vuelto en contra de esta mala utilización, provocando

el hundimiento de este linaje de brujos y el final de sus prácticas.

Un importante maestro

Piedra ancestral, psíquica, mágica, ha demostrado que eleva los niveles de energía promoviendo los cambios que ayudan a encumbrar nuestro nivel de conciencia. Es uno de los maestros más importantes en la familia de las piedras de la nueva era.

Vinculada a la tierra y a nuestro primer chakra, la obsidiana negra actúa como un imán capaz de atraer las fuerzas espirituales hacia el cuerpo, para que obedezcan al control activo de nuestra conciencia.

Espiritualmente, la obsidiana vitaliza el propósito del alma. Elimina los bloqueos energéticos y alivia la tensión. Ancla lo espiritual en el cuerpo y estimula el crecimiento en todos los niveles.

Si aplicas obsidiana negra al primer chakra, las energías sutiles del universo descienden a través de nuestros chakras superiores para purificar y refinar nuestro ego.

Obsidiana negra, "guerrero de la verdad", es el ene-

migo implacable de la ilusión, refleja el fluir real de nuestra naturaleza, para que podamos avanzar en nuestro proceso evolutivo. El verdadero significado del negro es una de las enseñanzas de esta piedra. Negro, antítesis del blanco, de lo que vemos y alumbramos. Expresiones antagónicas, pero que en el fondo son dos viejas conocidas y amigas del alma, blanco y negro contienen potencialmente todos los colores y albergan de esta manera la misma cantidad de luz.

En un orden más práctico y aplicable a nuestra cotidianeidad, la obsidiana nos puede ayudar de muchas maneras. Poner una pequeña pieza de obsidiana junto a la cama o bajo la almohada expulsa el estrés mental y las tensiones, y tiene un efecto calmante.

Usada en ceremonias chamánicas, la obsidiana negra otorga el don de la profecía. "Urantia", la esfera de obsidiana, es una poderosa ayuda para la adivinación y la meditación; sostenida brevemente sobre el tercer ojo, deshace las barreras mentales y disuelve los condicionamientos, ayudándonos a focalizar y concentrar nuestra energía, llevándola al pasado y al futuro, dirigiéndote al núcleo del problema e impartiéndonos su guía espiritual.

"Omi" es la ombliguera de obsidiana. Esta geometría ayuda a

resguardar el centro energético del ombligo, limpia la energía negativa que bloquea nuestra aura de una forma constante y diaria. Se recomienda para sanadores que trabajan con energías para cerrar su aura a

Un amigo fiel que siempre nos dice la verdad

influencias negativas.

"Ixtli" es el disco de obsidiana que ayuda en la sanación del cuerpo físico, a nivel de dolores, inflamaciones, infecciones e irritaciones. Aplicado en el sistema energético, ayuda a liberar aquella energía negativa adherida o cristalizada en el cuerpo como enfermedad, pero también la que aún no se ha convertido en tal.

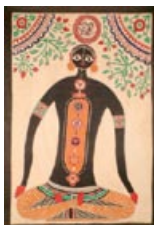
"Osiris" es una geometría en forma de huevo que ayuda a sanar

afecciones físicas en los órganos femeninos, miomas, quistes, infecciones, inflamación, irritaciones, células anómalas y sus derivaciones, evitando así las cirugías en dicha región. De la misma manera ayuda a la eliminación de quistes y protuberancias internas de los senos, ya que en su trabajo energético "Osiris" retira las memorias negativas de la mujer, trayendo como consecuencia la liberación de energía a nivel psico-emocional.

Para mujeres que no tienen afectación física, actúa como liberador de bloqueos, permitiendo desplegar toda la energía reprimida que les permitirá conocer todas sus potencialidades y talentos.

En cualquier caso, la obsidiana es como un amigo fiel que siempre nos dice la verdad, aunque en alguna ocasión puede no gustarnos que nos la digan, pero siempre es para nuestro mayor bien y crecimiento, de una forma amable y cariñosa.

¡Pon una obsidiana en tu vida! TM



CENTRO LAKSHMI

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

C/ Sueca, 56-4 Valencia 617 745 448

centerlakshmi@yahoo.es



LLIBRERIA
mandala

C/ dels Tomases, 14 · Tfn: 963 355 056 · www.libreriamandala.com · mandala@libreriamandala.com

La Obsidiana se utiliza como instrumento de curación espiritual, emocional y física en el trabajo terapéutico, sanación de viejos patrones y evolución personal

Disponemos de una gran variedad de obsidianas:

Destello plateado, dorado, arcoiris, tela de araña
Huevo de obsidiana (Osiris), Esferas,
Lápiz de obsidiana (Kairón), Disco solar (Ixtli),
Ombliguero de obsidiana (Omi)

KARAM KRIYA Y EL 2008

Cualidades arquetípicas de los números para un proceso de aprendizaje. Segunda parte

Shiv Charan Singh

Traducción
de Seva Kaur

Continuamos este mes con las reflexiones de Shiv Charan Singh sobre este año, 2008, en base a Karam Kriya, método que estudia las cualidades arquetípicas de los números.

2 y 8 = abandono.

Abandona y serás abandonado. No abandones y no serás abandonado. ¿Qué es aquello que deseas abandonar este año? ¿Qué es aquello que no deseas que te abandone este año?

Como ejemplo, este año podría ser el abandono de ciertos esfuerzos por salvar el planeta, en el sentido de que no hay una vuelta atrás en el reloj. El planeta no va a volver a ser como era, y no podemos rescatarlo hacia un estado previo o condición.

Se reconocerá que no hay salvación para ciertas masas de tierra y tendrán que prepararse planes para su abandono. A medida que pasamos por un punto de sin retorno, entonces es el momento de enfocar nuestros esfuerzos colectivos para manejar el proceso de cambio.

Proceso y fluir

Estos son los números inherentes en el elemento del agua. Las cosas pueden fluir, alejándose de nosotros

y hacia nosotros. Este es un año para ser conscientes del fluir hacia y desde ti mismo y otros.

- limpieza, se recomienda despejar la casa.
- prosperidad,
- olas de despertar,
- total compasión es compasión por todo/todos,
- conflicto o acuerdos sobre el agua.

2 + 8 = 10 = cuerpo radiante.

La forma de relacionarse con el cuerpo radiante en un año que suma 10 es a través de los temas de oportunidades y posibilidades.

Oportunidad a liberar miedos y dudas. Oportunidad para dar un salto total de fe.

10 puede ser explosivo. Esto puede significar una explosión de posibilidades, explosión de conciencia, explosión de crisis o crisis de explosión. Explosión de verdad, verdadera explosión. Explosión de inmediatez.

Dado que el 10 está formado por 2 + 8, entonces esto podría ser descrito como una inundación de conciencia. Estar en contacto con el fluir de tu respiración sería recomendable.

Es un año para tener coraje, y se necesita coraje para enfrentarse a los miedos y encontrar las oportunidades en su interior.

Agujero negro

Con el 10 formado por 2 + 8, es el momento de meditar sobre la naturaleza de agujeros negros y qué es lo que reflejan en nosotros.

10 podría traer explosiones de tristeza. Esto también puede expresarse en acontecimientos de suicidio masivo. Yogui Bhajan solía hablar de la "depresión fría", un infinito vacío y tristeza interior sin razón. Podemos imaginarnos el ser arrastrados hacia el fondo del mar en un remolino y encontrándonos sin luz. Aquí es donde la importancia de la comunidad debe enfatizarse. La comunidad puede elevarnos por encima de esa negrura hipnotizadora y seductora. La comunidad nos ayuda a desarrollar un corazón fuerte y grande.

Un mantra relacionado con el cuerpo pránico y la mente negativa es Wahe Gurú.

A través de este mantra podemos imaginarnos acercándonos al vacío interior con el ángulo y la frecuencia precisamente correctos (el ángulo y la frecuencia de la oración que se equilibra con el ángulo y la frecuencia de la gracia), de forma que no quedemos absorbidos y perdidos sino rebotados del borde creativo con más energía de la que comenzamos. La luz se encuentra en ese límite al oscuro desconocido". TM

Formación de Bhangra en Valencia 2008

Bhangra es un Baile Tradicional del norte de la India (Punjab), que en sus sonidos y movimientos esconde una fascinante forma de comunicación con uno mismo llenos de magia y vibración.

CONTENIDOS

- Expresión corporal.
- Movimiento consciente.
- Calidad de movimiento.
- Técnicas de relajación y respiración.
- El espacio y sus posibilidades.
- Creatividad, comunicación, improvisación y desinhibición.
- Ritmo, coordinación, musicalidad.
- Danza: movimientos creativos.
- Composición coreográfica.

25/04, A LAS 19,
PRESENTACIÓN
GRATUITA

26 Y 27/04,
INICIO DE CURSO

Gobinde
Yoga Vida Salud



C/ Pintor Salvador Abril, 31 - bajo dcha
46005 - Valencia
TEL: 96 325 06 79 - 637 702 152

www.kundaliniyogavalencia.com



FLORES PARA ESTAS FIESTAS

Esencias combinadas de Findhorn. Este mes, para la fuerza vital y el optimismo

Farners Massaguer de Planell
Terapeuta floral



Entre las varias esencias florales de Findhorn -Escocia- encontramos un grupo de las llamadas "combinadas", que son unas composiciones de varias esencias que ya están listas para tomar, cuyo efecto consigue hacer frente a los problemas y casos más comunes que nos encontramos en la vida cotidiana.

En una serie de publicaciones, a partir de ésta, iréis encontrando las distintas esencias combinadas que Findhorn os ofrece. Empecemos por las adecuadas para las próximas fiestas de Valencia, para las cuales recomiendo las esencias combinadas Life Force y Ligth Being.

Fuerza vital

Life Force (Fuerza Vital) se indica

para superar los estados de baja energía y agotamiento físico, mental y emocional, eleva la fuerza vital y estimulando el poder del cuerpo para regenerarse. Te puede ayudar a recuperar el cuerpo y el alma cuando están fatigados. Renueva, actúa, refuerza en los momentos de bajones.

Acumula y genera la vibración energética que se traduce en vigor, fuerza y vitalidad.

Recomendada para:

- ✓ Bajones energéticos.
- ✓ Cambios estacionales.
- ✓ Convalecencias en general.
- ✓ Cansancio -agotamiento físico y emocional-, estrés.
- ✓ Refuerza el sistema inmunológico.
- ✓ Mitiga la pereza y el desgano.
- ✓ Da fuerza cuando nos venimos abajo por las preocupaciones, estrés

y tensiones.

- ✓ Para los que trabajan o viven con personas negativas.
- ✓ Activa la fuerza vital.
- ✓ Aumenta la capacidad de recibir y transformar la vida.
- ✓ Conecta con las reservas de nuestra fuerza interna, recupera las ganas de vivir.
- ✓ Levanta el ánimo; descubre de nuevo el placer y la felicidad.
- ✓ Niños sin vitalidad y sensibles.
- ✓ Ancianos.
- ✓ Genera vigor, fuerza y vitalidad.
- ✓ Estimulante.

También quita la sensación de hambre, por lo que es indicada para las dietas de adelgazamiento.

Esencias florales que contiene:

Grass of Parnassus Parnasia, Gorse Tojo, Elder Saúco, Sycamore Sicomoro y Valeriana.

Posología para adultos: poner 7 gotas debajo la lengua 3 veces al día, 15 minutos antes de las comidas. Para adolescentes y niños reducir las dosis.

Para disfrutar de la vida

Ligh Being (Satisfacción) actúa elevando el espíritu cuando los sentimientos desesperan y la tristeza y desesperanza nos pesan en el alma. Identificando el propósito con un mayor sentido y consiguiendo una perspectiva optimista de la vida, la alegría y la felicidad se pueden alcanzar en el momento presente. Procura satisfacción con uno mismo, bálsamo que anima y reconforta. Irradia entusiasmo y optimismo.

Aporta apertura a la vida. Genera optimismo y entusiasmo, y abre las puertas al saber vivir la vida con gozo. Aporta un contento interior que se manifiesta en apertura y relación con los demás.

Recomendada para:

- ✓ Insatisfacción; sentirnos contentos con las cosas que hacemos.
- ✓ Egocéntricos; salir del mundo cerrado en que vivan.
- ✓ Maniáticos, pesimistas.
- ✓ Sida; da vitalidad y energía.
- ✓ Estados depresivos; falta de estímulos.
- ✓ Para los agobios y lograr salir de problemas.
- ✓ Introversos, para encontrar alegría en las relaciones con los demás.
- ✓ Tomar la vida con ilusión; ser objetivos.
- ✓ Eleva los ánimos cuando los sentimientos de desesperación y tristeza nos invaden.
- ✓ Da una perspectiva optimista de la vida.
- ✓ Encuentra la felicidad y alegría en el momento presente.
- ✓ Abre el corazón al amor propio y aceptación.
- ✓ Coraje en el corazón y paz en la mente.

✓ Paciencia; un sentido de expectativa esperanzadora.

✓ Nuevas esperanzas, fuerza interna en tiempos de oscuridad, resistencia.

✓ Tener una abertura positiva, viendo la belleza.

✓ Estar alegre, elevar el ánimo, llevándote hacia una vida alegre.

✓ Aburrimiento, amargura, soledad, apatía, tristeza.

✓ Vivir el presente con alegría.

✓ Satisfacción con uno mismo y de vivir.

Esencias florales que contiene:

Gorse Tojo, Holy Thorn Espino, Rose Water Lily Nenufar Rosa, Snowdrop Campanilla de Invierno, Spotted Orchid Orquídea, Valeriana y Wintergreen Pirola Uniflora.

Posología para adultos: poner 7 gotas debajo la lengua 3 veces al día, 15 minutos antes de las comidas. Para adolescentes y niños reducir las dosis. TM

FINDHORN ESENCIAS FLORALES

Flores de Escocia

Cursos y distribución de las esencias
Maíjo Natural, s.l.

Av. Francesc Macià, 4, 8è, 2a
08208 Sabadell
(Barcelona)

Tel./Fax: 93 716 83 47
farners@maijonatural.com
www.maijonatural.com



Puedes encontrar las Esencias de Findhorn en:

ESENCIAL
C/ CALABAZAS, 21
VALENCIA - 933 940 741

CHULANI MANGHARAM
C/ DAMA DE ELCHE, 18
VALENCIA - 963 328 000

Mª CARMEN VILATA
C/ PROFESOR IDILIO GIMENO, 6, pta. 4
TORRENT - VALENCIA - 933940741



EN VOZ ALTA

CÓMO AC

“Lo único que debería enseñarse es a no tener miedo, el máximo responsable de las enfermedades”.

Vivekananda

Margarita Llamazares
Psicoterapeuta

Son sólo indicaciones. Quizás un cable para que reinicies la conexión. Parte de un diálogo que todos podemos tener entre el maestro y el discípulo tonto que llevamos dentro. Sabiendo que el mapa no es el territorio, es lo que hay.

Sencillez. Las cosas son más fáciles de lo que imaginas. Basta estar presente y hacer lo que toca en cada instante. El sobreesfuerzo, la angustia, la creencia de que todo es complicado, son el camino perfecto para que así ocurra; los primeros enemigos que vencer están ahí, todos dentro.

Regresar a lo auténtico. Acuérdate de lo que hacías bien cuando eras pequeño/a. Los talentos con los que has venido son irrepetibles. Eso de lo que podrías vivir bien pasa por lo que le puedas dar al mundo con alegría.

Paciencia. Las mejores victorias se dan en el terreno de contactar con lo que te está pasando. No huyas. Tampoco te hundas. Deja que las emociones fluyan, son sólo eso, algo que se mueve. Ires y venires de un río quieto que todo lo contempla. Date tiempo, haz algo que te aleje del rumia que rumia, desgasta tu energía. Rebusca en los bolsillos y encontrarás fe en ti y confianza en

la vida. Descansa en esa fuerza, ten la certeza que te sostendrá como siempre lo ha hecho.

Respira. No olvides de tomar cantidades de aire fresco. Las ventanas de los pulmones de par en par alejan la tristeza, que en el peor de los casos es sólo un mal hábito. La sucesión de pensamientos negativos crea depre.

Sé concreto. El coaching está de moda, pero siempre ha sido así; si sabemos a donde vamos, llegaremos a ese sitio antes.

Querer lo posible. Cuando se plantean fantasías inalcanzables, el tortazo con la realidad impide la ligereza. Y se pierde hasta el humor, lo más preciso.

Mantente alerta. No te dejes comer el tarro por el inconsciente colectivo (era imprescindible una referencia a Jung), tu vecina, las noticias, los abuelos. El paro existe cuando te paras. La vibración que convocas con tus pensamientos es lo que atraes a tu mundo. Deja la pesadez en un sitio donde pueda desaparecer fácilmente: ¿la basura?

Pide abundancia. Sin gritar, que la Fuente no necesita megáfonos, puedes decírselo hasta en un ascensor del Corte Inglés, o en silencio mientras miras las estrellas. Si

ACTIVAR EL GEN DE LA PROSPERIDAD

te mueves con valentía le gustará y el amor pondrá toda la sincronización que necesiten tus pasos. Déjale todas las preocupaciones a la Conciencia; si te entregas de verdad a su amoroso cuidado, estará en deuda contigo, el amor no puede ser de otra manera. Sin olvidar que querer sólo lo necesario es quitarse muchos pesos de encima.

Aceptar. Si te has quedado sin trabajo, acepta la incertidumbre del momento que vives. Pero acuérdate de cantar en la ducha, de ponerte guapo/a y de sonreírle a la florista de la esquina, esa sonrisa es justo lo que necesitas para empezar un buen día.

Da. Sobre todo da... humor, abrazos, ayuda, esperanza, da todo lo que quieras recibir. Te volverá.

No te quejes. Aumenta la sensación de impotencia, debilita la determinación y te vuelves un peso pesado para el que te cruce.

Quiérete. Nos movemos en las polaridades, que tan bien contempla la Gestalt. Poca autoestima esconde a veces orgullo y vanidad, suelen ser

las dos caras de la misma moneda. Es cierto que somos únicos, pero no mejores que nadie, tenemos unas cualidades específicas que nos permiten desarrollar algo con facilidad, verse así descansa.

No eres eterno. Acuérdate de que esto se acaba. Y no sabemos cuándo. La muerte no existe en nuestra cultura, se la niega, sin embargo es la mejor consejera. La conciencia de ella equilibra y aligera. Buena aliada para ayudarnos a hacer lo mejor.

Ahorra energía. Si dejamos de mirar al otro con los ojos de lo que le falta, la crítica, si vivimos con más humildad, puede que nos sobre energía para enfocarla en algo provechoso.

Soltar. Es aprender a amar la incertidumbre. Cuando dejamos de agarrarnos, lo nuevo irrumpe y nos sorprende. Es el mejor ejercicio para aprender a entrenarse hacia el final.

Bailar con la existencia

La abundancia es un estado de ser, un gen que la gracia va creando

cuando aprendemos a bailar con la existencia.

"Porque si dedicas la vida a perseguir un sueño, la propia vida te lo devolverá convertido en realidad. Y si ese sueño está dedicado al beneficio de los demás, el viento siempre acabará soplando a tu favor". Jaime Sanllorente en *Sonrisas de Bombay*, ed. Plataforma Editorial.

Sé olvido de ti y camina. TM

www.abundanciayprosperidad.es

Psicoterapia de Orientación
Gestáltica y corporal

Amar la Vida
Taller para la abundancia
y prosperidad

MARGARITA LLAMAZARES
658 465 645

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

VISIÓN DEL AURA

Con la cámara GDV se logra un análisis del campo de energía humano

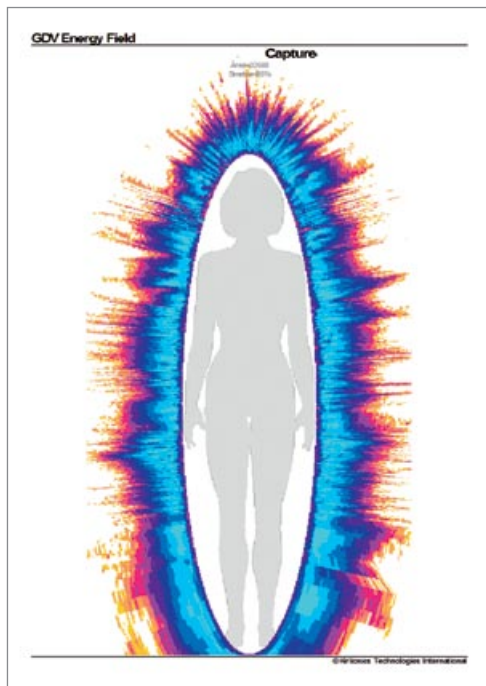
Jose Miguel Arguix
Coordinador de
Afric Art

La cámara GDV (Gas Discharge Visualization) es el primer aparato que permite estimar objetivamente las características del campo de energía humano (aura) de vital importancia para la salud, desde el método científico, aplicando el potencial de los ordenadores y los últimos desarrollos de la física cuántica.

Dicha cámara -desarrollada por el físico ruso Konstantin Korotkov- fotografía digitalmente el campo de energía de una persona o un objeto y envía la imagen a un ordenador, donde es vista en tiempo real y procesada por un programa informático. La nueva generación de aparatos GDV aprovecha los últimos logros de la tecnología moderna: microchips, sistemas de fibra óptica, telematrices y software especializado que analiza la imagen y ofrece los resultados de dicho análisis.

La cámara GDV puede utilizarse para ver el resultado de toda terapia o trabajo energético en el momento, realizando una medición antes y otra después de la terapia. Es un método seguro y no invasivo de análisis del campo de energía humano.

Mediante la captura a través de los dedos, podremos



hacer un análisis energético de órganos y sistemas, así como ver la energía y los desequilibrios (físico-emocionales) de los chakras.

Los resultados de las fotos Kirlian convencionales varían según el tiempo de exposición, el voltaje que se use, el tipo de película y otros factores. Con esta cámara se logra estandarizar, para que existan siempre las mismas condiciones y puedan ser estudiadas a partir del método científico.

Este equipo, que permite un paso a la ciencia como los que en su día se lograron con el microscopio o los rayos X, se ha desarrollado bajo los requerimientos del método científico (estabilidad y repetibilidad) y ha sido reconocido por organismos oficiales como los ministerios ruso y estadounidense de Salud. Es el único utilizado en investigación científica y existe una cada vez más amplia bibliografía al respecto.

La cámara GDV no está diseñada para realizar diagnóstico médico, sino un análisis energético de los distintos órganos y sistemas, y de rasgos psicológicos. Asimismo, cumple con la normativa europea sobre calidad y seguridad para equipos electrónicos, ya que ha obtenido el marcado CE. TM

AFRIC ART®



Artículos de regalo, bisutería, minerales

Ya has encontrado tu tienda
Disfruta

En ella vas a contemplar nada mas entrar, una roca de 2 metros de altura y casi una tonelada de peso "Catedral Amatista" de un tiempo aproximado de 13 millones de años.

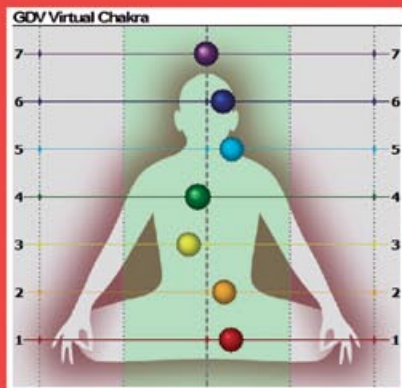
Otros minerales también te harán vibrar de energía, Calcopirita, Elestiales, Cianita, Aragonito, Biopita, Turmalinas e inclusive un meteorito de 12 Kilos caído en Argentina.

Dispones para el hogar de taburetes de minerales: cuarzo rosa, sodalita, calcita, jaspe, para tu rincón de la casa. De lámparas grandes y pequeñas que darán calidez a tu ambiente. Así mismo instrumentos armónicos, móviles de agatas, varillas, campanas, y cuencos tibetanos. Y no nos olvidemos de nuestras mascararas Africanas, pioneras de nuestra tienda.

Para Regalar o regalarte: Pendientes, collares, pulseras, colgantes de diferentes minerales y Ambar del Báltico, certificado.

Te invitamos a que vengas solo o en compañía y quedareis encantados ya solo con nuestra sonrisa.

Análisis de tu campo energético
y medición de Chakras
con Cámara GDV



Infórmate y pídenos cita

Afric Art - Caballeros, 11 (Junto Generalitat) - 46001 Valencia

Telf: 96 392 60 81 - e-mail: africart@africartespai.com

www.africartespai.com



EL PERDÓN

*Nos ayuda a soltar lastre
y evita que los mensajes
negativos se perpetúen*

Pablo Arturi
Psicólogo
transpersonal

Recordando una sesión con una paciente y escuchando la película de Louise Hay, "Usted puede sanar su vida" basada en su libro, me vino a la conciencia la importancia de la perpetuación de mensajes negativos. La sesión a la que me refiero fue con una mujer que había sido violada por su padre. Vivió la situación hasta que pudo irse de su casa. No recuerdo los pormenores, pero sí cómo en su aura había un canal energético que decía algo así como: "Les haré lo mismo que me han hecho a mí".

Le pregunté por su relación con los hombres y me confirmó que "los manipulaba" como una forma de venganza, que sus relaciones habían sido muy difíciles.

Sin entrar en los detalles de por qué lo había hecho o no, ni justificar o reprobar su decisión, me pareció interesante la "visión". Esa "flecha" que la había herido no se había quedado en ella con la posibilidad de elaborarla y captar su aprendizaje doloroso, sino que se había perpetuado, produciendo dolor en ella y en otros.

Las siempre frescas palabras de Louise Hay (también padecedora de abusos físicos y sexuales), quien habla del "perdón" y "liberación" continuamente, también en varios momentos expresa que si "has aprendido algo negativo de tus padres, no tienes por qué repetirlo, simplemente les agradeces y les dices que eso no es válido para ti".

Creo que uno de los puntos centrales de este tema es la palabra "perdón". Según algunos, fue el salto cuántico que propuso Jesús a la ley del ojo por ojo

de Moisés. Como decía Gandhi, "ojo por ojo y todos nos quedaremos ciegos". Una palabra usada con connotaciones positivas y negativas. A lo que voy como terapeuta es al poder liberador y reparador del perdón.

Cuando hemos vivido situaciones dolorosas como cuando las hemos creado, eso genera un cúmulo de emociones, pensamientos que quedan grabados en nuestro interior. A veces quedan como trauma a la espera del momento propicio para solucionarlo y captar su mensaje. Con el paso del tiempo, a menudo, es como esa "piedra en el zapato" que molesta pero ya nos habituamos, formando ella parte de nosotros. Inclusive pasamos a autodefinirnos en base a ello: "Soy así, así y así porque me pasó esto y lo otro".

Pero cuando llegamos a un cruce de caminos, donde tenemos que decidir si queremos cambiar o seguir por el mismo sendero, no hay otra opción que liberar peso del pasado y perdonar. De lo contrario, el propio peso del pasado nos seguirá llevando en la misma dirección.

A través de mi experiencia he visto, tanto en lo personal como en lo profesional, que lo más difícil no es perdonar a los demás sino a uno mismo. Recuerdo el caso de otra mujer que se culpaba porque su hijo había tenido un accidente grave, mientras ella estaba con un hombre. Habían pasado los años y la culpa y el dolor seguían allí.

El perdón tiene una cualidad transformadora inmensa. Su poder depende de nuestra decisión de ejercerlo. Expande nuestro corazón, recuperando un espacio ocupado por el dolor. El perdonar a aquel que nos ha lastimado nos libera de ese lazo, del vínculo con esa

situación y esa persona. Nos devuelve el poder que esa persona y esa experiencia nos quitaron. Yo estoy eligiendo en este momento presente perdonar y decidir qué hacer con esa energía y esa experiencia. Nos abre el espacio de la aceptación de que la otra persona, al igual que yo, se puede equivocar y, tal vez, en ese momento hizo lo mejor que supo hacer.

El perdonar a esas personas que han dejado huella en mi camino abre un espacio para lo más difícil: perdonarnos a nosotros mismos. La culpa y el castigo suelen contaminar nuestra conciencia, impidiéndonos ver más allá de la situación vivida. Aceptar que somos lo mejor que podemos ser en este momento y que nuestro futuro será mejor porque así lo decidimos es un paso importante hacia nuestra libertad.

En esto veo una relación adicional. La de no aprender de los errores. El no perdonarse también implica que no puedo aprender de mis errores pasados. Ellos siguen estando presentes, recordándome que "no soy capaz" de mejorar, de aprender, de reparar, de ser perdonado y perdonar.

El perdón en su poder liberador nos ayuda a soltar lastre y a que ese mensaje negativo no se perpetúe hacia nuestro futuro. Nos devuelve el poder, nos devuelve al presente, nos da libertad.

Inténtalo con cosas pequeñas y verás el poder. Simplemente deséalo, escríbelo, dilo en voz alta: "Perdono a... por...", "me perdono por...".

Es una forma de lo que se esta poniendo de moda últimamente: la "ecología interior". Transformemos nuestro interior en un lugar limpio y libre de residuos del pasado. TM



CLÍNICA⁺ : OPTIMIZA TU PRÁCTICA CLÍNICA



AROMATERAPIA

Ysabel Candela · International School of Aromatherapy · Suiza
2 y 3 de febrero de 2008



TRABAJO POSTURAL, CADENAS MUSCULARES Y MOVIMIENTO

Dr. Dandikoetxea · Dr. Portillo · Medicina Ortopédica Manual
29 y 30 de marzo de 2008



TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO DE LA COLUMNA CERVICAL

Daryl Herbert (British School of Osteopathy)
Mayo de 2008



TÉCNICA ARMÓNICA DEL DR. LÍNDERMAN

Dr. Dandikoetxea · Dr. Portillo · Medicina Ortopédica Manual
5 y 6 de julio de 2008



VENDAJES FUNCIONALES

Toni Bove · Fisioterapeuta · Club Barcelona Baloncesto
12 y 13 de julio de 2008



NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN OSTEOPATÍA, QUISOMASAJE Y SHIATSU

Dña. María José · Farmacéutica · Nutricionista

* ADEMÁS: 7º grupo de QUIROMASAJE 2007-2008 · COMIENZO EN FEBRERO



LA MEDITACIÓN AL PODER

Miriam de las Heras, autora del primer libro de meditaciones infantiles no traducidas de idioma extranjero, propone su práctica como medida de prevención, frente a la depresión y ansiedad en los adolescentes

Aurelio Álvarez Cortez

-¿Cómo surgió en ti la idea de escribir un libro sobre meditaciones infantiles?

-Tengo un niño pequeño, Rober, que a los seis años, tres menos que hoy, era muy hiperactivo y le costaba mucho dormirse. Busqué libros de meditaciones, yo hago meditación, visualización, y como me funciona muy bien, quise aplicarla en mi hijo. Así fue que conseguí un libro, titulado "Rayo de sol, rayo de luna", de una autora sueca, traducido al español, que lo había escrito para una hija suya. Empecé a hacer las meditaciones por la noche con mi pequeño, quien al terminar me decía: "Mamá, no me leas en poesía que me pones nervioso". Para él, la forma en que me expresaba no era natural y las explicaciones sobre ciertas palabras hacían que perdiera el hilo de lo que oía. Entonces decidí crear unas meditaciones para ver qué sucedía. Inventé un personaje

central, Sunema, el hada ángel de los sueños, porque quería lograr que durmiera bien, relajado. A partir de ahí empezaron a salir historias que las cuento y hacen efecto: Rober se duerme, se relaja, hablo en su idioma, no me pregunta, está deseando que llegue el momento de ir a la cama para ver qué pasa esta noche. Y pensé que como funcionaba en un niño hiperactivo, exigente a la hora de comunicarse, y además es un niño indigo por su forma de sentir las cosas un tanto especial, podía escribir un libro como éste. En principio, fue para niños indigo.

-¿Puedes definir qué es un niño indigo para ti?

-Por mi experiencia, es un niño cuya inteligencia está más desarrollada con respecto al sentimiento que a la mente; percibe las cosas y la gente de una forma más descarnada, más real, con lo cual vive con mayor intensidad

tanto los sufrimientos como las alegrías. Tiene otro arquetipo de lo que es el mundo, la vida y las personas, y evidentemente destaca por su inteligencia en algunos aspectos. No tiene nada que ver con un niño prodigio, sino con otras formas de sentir, más que de pensar. Esto se traduce en la comunicación, en sus relaciones: suele estar bastante aislado del resto de niños porque no se acopla a las normas sociales.

-Alguien podría pensar que este libro es para niños hiperactivos o indigo, solamente.

-No, empezó siendo para ellos, pero ha terminado siendo para cualquier crío. Hay un punto de encuentro en la imaginación que da igual cuál sea la condición intelectual o natural del niño. Y es lo que he tratado de hacer con "Ovillos de luz...". El contenido incluye a niños de todas partes, que en su imaginación tienen permiso

ÓN ER

para no tener fronteras, y de hecho la meditación sólo les da pie para seguir imaginando. No desarrolla una historia, o crea un problema y lo soluciona, sino solamente nos pone en un camino, da pie a una historia y luego el niño, cuando se queda solo en la cama, continúa imaginando cosas que no han sucedido durante la meditación, en estado de relajación absoluta, y así se duerme. Es la experiencia que me han contado los niños con quienes hemos trabajado,

-Estamos ante nuevas generaciones que tienen todo hecho, todo resuelto, con tecnología de punta que parece casi de ciencia ficción. Este libro parece un regreso hacia esa conexión del ser humano consigo mismo, que a veces creemos perdida.

-Absolutamente. Es un paréntesis en esta actividad frenética que, aunque sea de esparcimiento, tiene el niño. Todo es rápido, los videojuegos exigen apresuramiento, tareas escolares y ex-



De las Heras hace hincapié en las experiencias recogidas.

traescolares van en la misma dirección. Entonces el momento de la meditación es como un freno, el niño reencuentra lo que ya hay dentro de él, naturalmente, que es la fantasía, la imaginación y los propios recursos. Esto se alimenta a través de pequeñas meditaciones, son momentos diarios; la continuidad es muy importante para que el niño halle la naturaleza que se está perdiendo. Es como ponerle remedio a un problema antes de que suceda. Hoy en día la consulta desborda de adolescentes que andan perdidos, con depresión, ansiedad, que no encuentran su lugar. La vida es muy vertiginosa y en 20 años hemos dado un salto increíble. Si los niños

Quién es

Miriam de las Heras es valenciana, tiene 44 años y como psicoterapeuta trabaja hace 15. Escritora desde la infancia, ha obtenido algunos premios regionales en relatos cortos. Realiza su primera incursión en el mundo editorial infantil con el libro "Ovillos de luz y pinceladas de alegría", de Araña Editorial.

descubren ese espacio de encuentro con ellos mismos, con su interior, con el resto de la vida, en paz y en armonía, y sin necesidad de ningún otro utensilio que su propia mente, estarán solucionando problemas antes de que ocurran.

-¿Qué tipo de experiencias has registrado como resultado de estas meditaciones?

-Por ejemplo, el caso de un niño que ha empezado a hablar con su padre, con el que nunca se comunicaba, excepto para saludarse. Me llamó mucho la atención porque me dijeron que a través de la lectura, cuando se levantaba, buscaba al padre para contarle cosas los fines de semana desde que estaban meditando juntos. Otro caso, ver sonreír a un niño con síndrome de Down cuando le hacen imaginar una historia. Pasa lo mismo que con los demás niños cuando reactivas su imaginación y lo que les cuentas es agradable. La combinación de la historia con los sonidos naturales y la música del cdé que acompaña al libro hace sonreír a ese niño cada vez que escucha las meditaciones. Se relaja y su mente vuela hacia un mundo de fantasía.

-¿Y qué ocurre en la persona que acompaña la meditación del niño?

-Se involucra en lo que cuenta, se da cuenta de que lleva un niño interior dentro y, por ejemplo, con las meditaciones que son para dormir, sienten sueño. Recuerdo que en una presentación vino una señora para comprar el libro para su nieto y en la siguiente firma vino otra vez para comprar otros más para ella y sus dos hermanas, de entre 70 y 80 años. Me dijo que les hacía sentir y recordar sensaciones y cosas muy entrañables de su infancia. En las meditaciones aparecen olores, sabores, sensaciones, y se los hacía vivir de una manera tan intensa que les apetecía tenerlo para no deprimirse, esas fueron sus palabras textuales.

-Estoy pensando aquello de "menos prozac y más meditación".

-Me lo apunto.

-Si esta práctica de la meditación se diera masivamente y se extendiera a otros ámbitos, ¿qué pasaría?

-Tendría efectos muy beneficiosos, lo estamos proponiendo a través de unos talleres de lectura. La idea nace de Julia de la Rúa, editora de Editorial Araña, que proyecta talleres con los niños como una de las asignaturas alternativas, además de informática o tae kwon-do. Cuando trabajamos con niños, planteamos hacer en grupo peque-

ñas meditaciones y luego comentamos qué han sentido. El resultado es que después se relacionan mucho mejor entre sí, se los ve más relajados, distendidos en sus movimientos, tienen ganas de hacer algo relacionado con la comunicación, la imaginación, muchos de ellos quieren pintar. A todo el mundo lúdico esto le da más fuerza. He observado que a veces, cuando algunos entran riñendo, luego salen con una actitud más relajada.

-¿Te has propuesto ir más allá del libro y desarrollar esta idea en el campo audiovisual, por ejemplo?

-Hay un proyecto para televisión para que se emita a la hora en que el niño ha terminado las actividades extraes-

colares, incluso los deberes, entre las ocho y media y nueve, dirigido a niños de entre 5 y 15 años, con un propósito concreto, y no es que se duerman, que sí ocurrirá con los más pequeños cuando escuchen una música relajante y una voz suave, sino

que a los más mayores los predisponga a comunicarse con los padres, a encontrarse con ellos mismos, a estar dentro del hogar, haciendo cualquier actividad que no oculte su imaginación y pensamiento. Dentro de este programa, la idea es crear cada día una meditación nueva, y no estará basado en "Ovillos de luz..."

-¿Qué haces cuando elaboras tus meditaciones?

-Cierro los ojos, creo varias imágenes delante de mí, las induzco, ya sea en la playa, el campo, la ciudad, cosas grandes, pequeñas... La que tenga más luz, ahí voy. Aparece una historia que procede de algún sitio, de alguna sabiduría ancestral, y la describo. Ninguna meditación

está basada en historias que conozca, pero puede estarlo en alguna experiencia, en algo que haya sentido en un momento determinado.

-Después de este primer libro, ¿hay uno próximo?

-La segunda parte de "Ovillos...", que saldrá pasado

el verano. Se llamará "Universo de colores", y al mismo tiempo estoy con unas cuantas novelas.

-"Universo de colores", ¿también un libro y cedé como "Ovillos..."?

-Sí, porque, a pesar de que lo más recomendable es que sean los padres, un hermano mayor, tía o abuela, quienes lean, a veces lamentablemente no es así y el recurso de que haya una voz que haga la meditación, con un tono adecuado y una música de fondo, resulta una buena herramienta. El cdé repite todo el texto, con lo cual podemos leer o escuchar.

***“Es como un freno,
el niño reencuentra
lo que hay dentro
de él, naturalmente”***

***“Muchas de las
meditaciones están
inspiradas en
lugares de aquí”***

-¿Y las novelas?

-Tengo tres terminadas y estoy en trato con editores. Si bien no tienen nada que ver con meditaciones infantiles, van en la línea de la espiritualidad o de contacto con lo natural, con la esencia interior. La última, titulada "Ágape", es una exaltación del amor como herramienta universal para solucionar muchos problemas existentes. La historia se desarrolla entre España e Israel y digamos que no se trata de una novela rosa.

-¿Esperas dejar tu faceta como terapeuta y quedarte con la de escritora, exclusivamente?

-Si se enteran mis pacientes, no les gustará. Sigo haciendo terapia, con tiempo más limitado, pero quiero dedicarme solamente a la escritura o al desarrollo del proyecto de las meditaciones, para que se extienda.

-¿Aspiras a ser profeta en tu tierra?

-Espero que sí. Lo que estoy haciendo, lo hago aquí. Sin ser nada nacionalista, muchas de las meditaciones están inspiradas en lugares de acá. Y eso cualquiera que sea valenciano lo puede ver. Me gustaría que aquí cogiera fuerza y se expandiera. Es un tema de raíces, las ramas pueden llegar adonde sea. Me encantaría que fuera a Sudamérica, donde creo tienen una valoración de temas espirituales diferente a lo que existe aquí.™

DODMA CENTRO

fangoterapia
para adelgazar

fango muscular
para el dolor

presoterapia
para adelgazar
y quitar la ansiedad

peeling corporal

quiromasaje - reiki - clarividencia



C/ Pedro Maza N° 7 izq.
Valencia - 46011

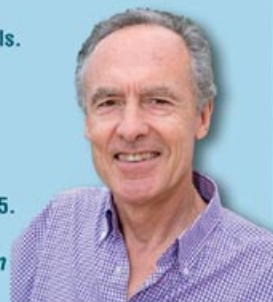
963 561 787
637 177 117

European School of Craniosacral Therapy®

Terapia Craneosacral - Biodinámica

- Curso NUEVO que empezará en Jávea en Marzo 2008 - SOLO Sábados y Domingos.**
- Este curso consiste en 20 seminarios durante fines de semana.**
- Basados en las enseñanzas del Sutherland y el modelo biodinámico de F. Sills.**
- La formación incluye el trabajo con las tres mareas.**
- En un lugar tranquilo en plena naturaleza.**
- 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
Maria del Valle Martos 620 50 30 33 - email: mariadelvalle@craneosacral.com
Robert Harris 96 579 43 43 - email: robert@craneosacral.com



CUESTIÓN DE AUTORIDAD

Ser padres supone un trabajo, desde la honestidad y el respeto

Amparo Bellmunt
Psicóloga



nos sentimos mal cuando fuerzas internas o externas nos impiden ser nosotros mismos, mostrarnos tal cual somos, cuando se invalidan nuestras vivencias más genuinas.

Mensajes del tipo “yo no importo”, “lo que yo haga diga no es importante”, “tengo que ser como los demás quieren que sea”, “no valgo”, minan la autoestima y empobrecen la existencia.

En muchos casos, por no decir en la totalidad, estas personas inseguras, que se sienten infelices, han recibido una educación parental autoritaria en la que la aceptación de los otros y de uno mismo venía de la mano de la obediencia y de la aceptación de determinadas normas.

Afortunadamente los niños crecen y a través de un proceso más o menos traumático, en el mejor de los casos, cuestionan la autoridad parental y construyen su propia identidad, que

será fruto de reformulaciones de viejos mandatos, desecho de otros e incorporación de nuevos valores.

Otros nunca se llegan a cuestionar la autoridad, nunca se llegan a separar de los padres, convirtiéndose en adultos inseguros y con un pobre concepto de sí mismos. Encontramos aquí a aquellas personas dependientes, carentes de iniciativa, con un encorseamiento emocional que les impide la realización y la creatividad.

Habrà quien leyendo estas líneas piense que eso del estilo educativo autoritario sucedía antes, y tiene razón. Hoy en día los padres en general adolecen de lo contrario, son complacientes y permisivos, pero el resultado es básicamente el mismo: adultos dependientes, si bien con una significativa diferencia. Si los hijos de padres autoritarios van a sentir la inseguridad como una falta personal que les hace replegarse sobre sí mismos, los educados en un estilo permisivo presentarán falta de control de impulsos, inestabilidad e indolencia.

Los primeros se mueven en el “no puedo, no debo” y los segundos, en “otros me sacarán las castañas del fuego”.

Si la autoestima radica en la autenticidad de los propios sentimientos, ¿qué hacer si no sé lo que siento? En mi consulta a menudo oigo lo siguiente: “No sé cómo me debo sentir” o “lo que se espera de mí es que...” o “no sé lo que quiero, pero sé lo que no quiero”.

Queremos a nuestros hijos y un hijo es un don, pero también supone un trabajo. El trabajo de “estar ahí”, solamente eso, estar para poner límites, responder a sus dudas, contener sus emociones negativas, festejar sus triunfos, hacerles reflexionar acerca de lo que les gusta o disgusta, de sus elecciones, de lo que desea. Y todo desde la más íntima honestidad, siendo sinceros con ellos y hablándoles de nosotros y de nuestros sentimientos con respecto a ellos, siempre desde el respeto, claro, y siempre que lo puedan comprender. **TM**

ACUARIO & PISCIS

Fabiana San Martín
Astróloga

en Capricornio, yo creía que subía solo, pero en Acuario me doy cuenta de que estamos subiendo desde muchísimas direcciones, venimos de todas partes. Ninguna parte hace nada sola. Esta es una visión de red de energía.

En Acuario aparece una gran tensión en lo psicológico, es la sensación de ser absolutamente diferente a todos los demás. Siente que los demás le quitan libertad. Acuario siempre se siente el raro del zodiaco, "el loco". Es creativo por excelencia. El principal misterio para este signo es aceptar el tiempo, que todo tiene un tiempo y un proceso para ser. Está dispuesto siempre a lo inesperado. Enamorados de la libertad, los acuarianos pueden ser divertidos, originales, independientes. Tienen pocos amigos íntimos, buscan calidad más que cantidad. Sienten que el mundo necesita cambios revolucionarios. Nunca te dirán cómo debes vivir tu vida. Viven en el futuro, lo que piensan hoy será moda en 50 años.

De una gran amplitud de criterio, no suelen tener prejuicios y están llenos de sorpresas. Sus ideales son igualdad, fraternidad, amor universal, vivir y dejar vivir, buscar la verdad, experimentar y retirarse a meditar.

Su número es el 11; el elemento, aire. Lo rige Urano. Es un signo masculino. Su piedra, el zafiro. Metal, uranio, y flor, narciso. En el cuerpo rige la circulación, la distribución. Leo es su opuesto complementario, que rige el corazón, y Acuario, el sistema circulatorio.

Empatía a flor de piel

Te los encontrarás tanto en una

sesión de espiritismo, como en una galería de arte. Cuanto más creativo, artístico, ocioso y esotérico sea el ambiente, más peces habrá. Nacieron para ver el mundo detrás de sus cristales de color rosado.

Piscis debe aprender de alguna manera a servir a la humanidad. Cuando el pisciano tiene sensación de que algo va a suceder, generalmente ocurre; si te dice que no viajes en avión, mejor ve en tren o autobús. Aries representa el nacimiento del zodiaco, Piscis la eternidad.

Está imbuido de una profunda sabiduría y compasión. El humor es una de sus armas secretas: sus chistes

resuenan y sus observaciones pueden ser tan brillantes como difíciles de entender. Siempre está al servicio de los demás tratando de entender el corazón de los desdichados, solitarios, fracasados, inadaptados. Percibe todo, su alta empatía lo lleva a absorber todos los dolores alegrías como si fueran propios.

En el cuerpo rige los pies, es el número 12. Su regente, Neptuno; su elemento, el agua. Es femenino. Arquetipo, El Pez; piedra, amatista y esmeralda; flores, ninfea y loto. TM

significado@gmail.com



*Piedras Naturales
y Gemas
Brutos - Rodados*

*Cursos de
Gemoterapia*

- Diseños únicos y por encargo
- Somos importadores de Brasil, India y China
- Venta al por mayor

*Plaza de la Merced, 1
46001 Valencia - Tel. 96 352 48 54*



AUTOCONCIENCIA, EL EGO

*El adversario a vencer, un error divino,
la gran estructura psíquica... Análisis
inicial de lo que muchos señalan
como causa de nuestra infelicidad*

M^a Elena Ferrer
Directora de
Humanamente

Una vez me dijo un amigo que ego significa "edging God out", algo así como dejar a Dios fuera de nuestra vida, expulsar todo lo sagrado que pueda

haber en nosotros, perder nuestra santidad. Vamos, la causa de todos nuestros males. Un Curso de Milagros lo expresa a través del sentido de separación, y no son pocos los que acuerdan que ése es precisamente "el error" que causa la infelicidad. Eckhart Tolle lo define como

el estado actual de la humanidad y el artesano de nuestro cuerpo-dolor. Podríamos seguir largamente compilando citas que nos describan al ego como el adversario al que hay que vencer. Incluso en la jerga impuesta por la moda new age que presenciamos estos días,

escuchamos cosas como “eso no lo dices tú, lo dices desde tu ego”... (!) Sin ánimo de pretender hacer una apología, ¿podemos hablarnos desde otro vehículo que no sea el ego? Tomando como referencia las palabras de Tolle, si es ése nuestro estado actual, difícilmente. El mismo Curso de Milagros nos dice que “aquel que todo lo abarca no puede tener contrarios”; entonces ¿cómo puede haber error? ¿Se equivocó Dios cuando nos creó y vistió con un ego?

Punto de partida

Bien, pongamos un punto de partida al asunto y sería justo comenzar definiendo imparcialmente qué es el ego.

En la Wikipedia encontramos los siguientes conceptos: “En antropología se usa la palabra ego para designar el yo desde cuyo punto de vista se consideran las relaciones de parentesco o filiación.

“En psicología se define como la unidad dinámica que constituye el individuo consciente de su propia identidad y de su relación con el medio; es, pues, el punto de referencia de todos los fenómenos físicos. “Según el psicoanálisis, el ego es la instancia psíquica que une el ello con el mundo exterior y hace de puente entre el ello y el súper yo. Resulta de la diferenciación que el contacto con la realidad exterior impone al ello (estructura psíquica primitiva). De hecho es un sistema de adaptación a la realidad”.

Tratando de reducir estos conceptos, me atrevería a decir que todos esbozan al ego como “la conciencia de

sí mismo” que tiene cada ser humano, su “personalidad individual”, esa cualidad que le hace diferenciarse y relacionarse con el resto de la creación.

En nuestros grupos de estudio le llamamos “autoconciencia” y simbólicamente lo identificamos con el Arquetipo de la Clave 1, El Mago del Tarot. Continuaremos nuestro análisis en el próximo número. Hasta entonces. **TM**

FINDHORN ESENCIAS FLORALES

Fórmulas desarrolladas en cooperación con las fuerzas de naturaleza. Los elementos de tierra, aire, fuego, y el agua se combinan para crear una forma física profundamente esencial.

Cursos de Flores de Findhorn en Valencia

Primer Nivel

12 y 13 de abril

Reservas e informes
635 856 228

humana mente

librería · aula de formación
alquimia personal
coaching
breathwork
liderazgo
consultoría organizacional

c/alberique, 22 bajo · valencia · 645 582 714

www.humanamente.com

CINEFORUM
humanamente

PRESENTA DEEPAK CHOPRA

CONOCER A DIOS

11 MAR 20:00 H

EL LOCO · VALENCIA HUMANAMENTE

Entrada 5€
Erudito Orellana, 12

el loco humana mente tú mismo

EL PODER INFINITO DE LA ENERGÍA

Maribel Rueda Guillén
Maestra de Reiki



La palabra Reiki es de origen japonés y se traduce como "energía vital universal". El Reiki es un sistema de sanación natural, de auto-sanación, y reequilibrio bioenergético mediante la transmisión de la energía universal curativa a través de la imposición de manos. Constituye un método de armonización, no religioso.

Reiki es la suma de dos energías: la denominada "rei", que nos rodea y es parte vital de todo lo que existe, la luz,

y la llamada "ki", o "chi" según los chinos, "ka", los egipcios, y "prana" los hindúes (que se puede entender también como poder creador del universo).

Como técnica de canalización de energía cósmica, requiere de un canal (así se denomina a quien lo práctica) y de un paciente (quien lo recibe).

Se trabaja directamente con el campo energético del paciente, canalizando hacia su cuerpo y su yo superior la energía amorosa y sanadora, la cual, incidiendo sobre sus bloqueos energé-

ticos que perturban la libre circulación de la energía en su ser, restaura y armoniza sus sistemas, posibilitándole y mostrándole de forma sencilla, fácil y asequible el camino hacia una buena salud, alegría, armonización, integración y proyección al amor.

Al recibir Reiki, o iniciarnos como reikistas, estamos alineando nuestra conciencia individual y relativa con la conciencia universal y absoluta. El ego deja de estar presente como la ilusión que nos sugestionaba y en su lugar se revela lo que siempre ha sido el Yo Soy que no conoce límites.

El Reiki nos cura y sana en todos los sentidos de nuestra existencia. Al transmitirlo desde el corazón y percibir y canalizar la energía divina, sentimos realmente que estamos realizando algo valioso para el paciente y también para nosotros. TM

QUIROMASAJISTA	
TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS Y ESPECÍFICOS	
Teléfono 600 604 092	
maribel_clavel@hotmail.com	
46520 - Puerto de Sagunto	
	Maribel Rueda Guillén

FESTIVA 2008

El 26 y 27 de abril, dos jornadas de celebración, con mesas redondas, proyección de películas, talleres, stands y mucho más

era un viejo sueño y por fin hemos podido darle forma. El 26 y 27 de abril próximo realizaremos FestiVa 2008, Caminos de Crecimiento, en lo que pretendemos sea su primera edición.

Los organizadores, librería Mandala, Humanamente y TÚ MISMO, decimos en los fundamentos de este proyecto que "será la celebración de encontrarnos en un punto en común actores cuyas actividades están intrínsecamente vinculadas con un cambio en la sociedad, en proyección hacia una mejora en la calidad de vida, moderna, urbana y rural".

Y para ello, hemos elegido un escenario singular y

acogedor, como son las instalaciones del Hotel Solvasa, ubicado en avenida del Puerto 129, Valencia.

Durante ambas jornadas habrá mesas redondas, actividades complementarias (minitalleres de masajes, yoga, taichi, reiki, biodanza, etcétera), proyección continuada de películas de cine de conciencia, y exposición de stands.

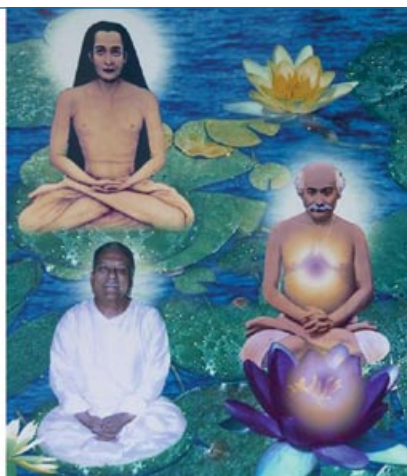
Como queremos que esta idea nos supere positivamente y la compartan con nosotros, el mes que viene les daremos más detalles.

Esperamos que nos acompañen, reconociendo que Valencia es un gran escenario como para dar cobijo a esta iniciativa que apunta hacia un modo de vida, sano, íntegro, plural, respetuoso y consciente. ¡Bienvenidos todos a FestiVa! TM

Iniciación al Kriya Yoga con Shibendu Lahiri

Valencia, del 28 al 30 de marzo
(jarasa@ono.com /655.228.469)

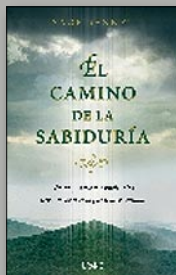
www.kriyayogalahiri.com





Psicología y conciencia F. Rodríguez Bornaetxea Kairós

Una muestra de los diferentes trabajos que se están desarrollando en el ámbito de la psicología en torno al gran tema de la conciencia. Reflexión teórica, investigación empírica y aplicación práctica.



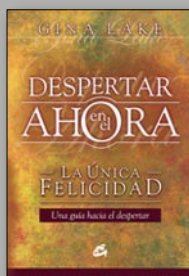
El camino de la sabiduría Sage Bennet Urano

Nueve prácticas espirituales para hallar la paz y la serenidad. Un viaje maravilloso a las grandes tradiciones espirituales del mundo que nos hace conscientes de que la espiritualidad es la mayor riqueza de la existencia.



La enciclopedia del Reiki Brone / Frans Stiene Uriel

La guía práctica más completa del Reiki japonés y occidental. Abarca todos los niveles, nivel de maestro, técnicas japonesas antiguas y modernas, todas las escuelas y estilos, en más de cuatrocientas páginas.



Despertar en el ahora Gina Lake Gaiá

Claves que nos conducirán a experimentar la verdadera felicidad, aquella siempre presente y que no depende de las circunstancias que nos rodean, a la vez nos aporta respuestas a las preguntas de quiénes somos realmente.

CENTRO ZEN ABHIRATI.

Ciclos de Enseñanzas y Meditación. M^o Aigo Seiga. "El triple karma meritorio", marzo 5-12-16. "Las cuatro emociones sublimes", abril 3-10-17-24. Los miércoles, de 19 a 20.30 h. C/ Dr. Monserrat, 19, 6^o, Valencia. Tlf. 963 32 27 99.

MÉTODO FELDENKRAIS.

Autoconciencia por el movimiento. Grupos reducidos adultos. C/ Pedro Alexandre 3, pta. 2. Valencia. Tlf. 963 25 17 44, 620 07 36 37.

SÍNTESIS, Centro Terapéutico.

Terapias energéticas (Quantum), Terapia Cráneo-Sacral, Talleres de Ejercicios de Longevidad y Rejuvenecimiento celular, Bio-tango, EMF Balancing (Fases I a IV). Cursos de Sanación por Arquétipos (Colin Bloy). Isabel Gómez: 678 654 497, C/ Constitución 30, Godella.

CURSOS EN AFRICA ART.

Día 1 de marzo, "Gimnasia energética femenina, Vol.1"; 5 de marzo, "Anillo atlante"; 29 de marzo, "Radiónica". Más información, Afric Art, C/ Caballeros, 11, Valencia. Telf: 96 392 60 81, e-mail: africart@africartespai.com www.africartespai.com

PAZ Y BONAIRE.

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

Escaparate

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

Naturopata. 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.
Profesorado de Yoga y baile bhangra.
Otros cursos, salidas y fiestas.
Pintor Salvador Abril, 31, dcha.
Tlf. 963 25 06 79.
info@kundaliniyogavalencia.com

GABINETE DE TAROT-VALENCIA

La Sabiduría de los Arcanos te guía y aconseja para lograr bienestar mental y emocional.
Oráculo de los Maestros Ascendidos: la energía sanadora de la Verdad y el Amor.
Autoestima: aprender a quererte y valorarte.
Nuestro Niño interior y sus carencias.
Cartas Astrológicas.
Interesados, llamar al 607 907 884.
Disponibilidad horaria.
Consulta. 30 euros.
Seriedad profesional.

TERAPEUTA FLORAL

Flores de Bach y de Findhorn.
Consultas con cita previa,
Terapeuta Miriam Lier.
Av. Reino de Valencia, 76, pta.13.
Tlf. 635 856 228.
www.floresnaturales.blogspot.com

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.

KRYSTALLOS- MINERALES.

Venta mayor y detall.
Minerales de colección y para decoración.
Cristales (30% plomo) para Feng Shui.
Bisutería con perlas cultivadas, plata y minerales. Diseñamos a su gusto.
Elixires de flores de Bach y gemas.
Hadas, inciensos, libros...
Dtos. especiales para terapeutas.
C/Periodista Llorente,14. 647791497.

ALTEA HERBES.

Rincón de productos naturales, regalos, velas, inciensos, jabones aromaterapia a peso.
Tetería y comidas para llevar.
Consulta de naturopatía, reflexología y masajes, terapia cráneo-sacral, osteopatía.
C/ Conde de Altea 46, Valencia, junto C/ Salamanca y Pza. Cánovas).
Tlf. 963 34 70 61, 629 68 37 54.
www.alteaherbes.com.

BAM BAM BHOLE.

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

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

BAGUA

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

CURSO DE TERAPIA CRANEOSACRAL.

En marzo empezará, en Jávea, un curso de Terapia Craneosacral Biodinámica, que se dictará sábados y domingos.
Con diploma reconocido por la Asociación Española de Terapia Craneosacral.
Imparte la European School of Craniosacral Therapy.
Informes, 965 794 343 y 620 503 033.
www.creaneosacral.com

QUIROMASAJISTA.

Tratamientos terapéuticos y específicos.
Maribel Rueda Guillen,
teléfono 600 604 092.
Puerto Sagunto.

Debido a las celebraciones por Fallas, el cierre publicitario de este mes, tanto de anuncios destacados como de El Escaparate, se producirá el lunes 17.

FELDENKRAIS

“Lo que busco no son cuerpos flexibles sino mentes flexibles; lo que busco es devolver a cada persona su dignidad humana”.
Moshe Feldenkrais

Linol Livschitz

Facilitadora del
 Método Feldenkrais



Qué es el Método Feldenkrais? Es importante definirlo con claridad. Se trata en primer lugar de un camino o manera de pensar que permite crear las óptimas condiciones para aprender y educar. Nos conduce a la elaboración inmediata de la información recibida a través del hacer y del sentir. Moshé Feldenkrais, creador del método, fue doctor en Física por la Sorbona, investigó y desarrolló su trabajo sobre principios científicos, como también a través de sus conocimientos en artes marciales y de defensa propia. Fue el primer cinturón negro europeo.

El Método distingue la íntima relación existente entre el desarrollo natural del ser humano y el sistema nervioso y la relación de éstos con

respecto al esqueleto y los músculos, en base a esta plataforma están construidas las clases.

Las clases grupales o clases de autoconciencia por el movimiento producen en los alumnos estímulos para el aprendizaje y el desarrollo de la atención, utilizando el movimiento como herramienta y no como finalidad. Por eso no hay competición ni modelos a seguir, cada uno hará de acuerdo a su posibilidad.

El alumno se encuentra incluido en un proceso vivo de experimentación de sí mismo, y aprende a discernir cada parte de su cuerpo para luego realizar una nueva integración neuromotriz más eficaz. Los movimientos son suaves y siguen una secuencia lógica. Feldenkrais observó los movimientos de los bebés pues en ellos el cuerpo es flexible y está organizado como es debido. En nuestro cerebro

están grabadas nuestras pautas de aprendizaje, pero éstas han sido influidas en gran medida por las condiciones de dependencia en que se encuentra el infante con respecto al adulto en el proceso del desarrollo.

Confundimos los motivos de la acción molestándonos a nosotros mismos, y muchas de las incapacidades que sentimos tienen su origen en este hecho crucial.

Cuando las pautas se repiten forman los hábitos. Si bien éstos son útiles, a veces malos hábitos pueden causarnos problemas, como por ejemplo el mal uso de determinadas articulaciones, que con el tiempo se transformará en dolor, rigidez o una lesión, y así poco a poco disminuirá nuestra capacidad vital.

Al realizar los movimientos no pensamos en trabajar músculos, sino en mejorar funciones, que surgen de la

relación de la persona con el medio.

La autoimagen es nuestro punto de partida ya que está involucrada en todo nuestro hacer, en nuestra acción.

La acción eficaz se produce por una reorganización neuromuscular y no por la repetición mecánica de movimientos. Podemos realizar mil veces el mismo movimiento, pero si no hemos aprendido a diferenciar y a darnos cuenta de lo que no nos sirve, seguiremos perpetuando el error. No podemos modificar aquello que no conocemos. Las modificaciones a nivel físico producirán cambios más profundos en los niveles del sentir y el pensar, descubriremos que cuando se desarrolla la capacidad no se necesita el esfuerzo. Y esto es algo interesante y eficaz, digno de ser llevado a otras áreas de nuestra vida.

Concretando, en una clase grupal el alumno aumentará la conciencia de su cuerpo, como también de la forma en que se mueve. Abrirá nuevos procesos internos que posibilitarán el cambio y la mejora significativos de la postura corporal, de la coordinación, de la orientación en el espacio y la respiración, mejorará la flexibilidad, no sólo física sino también en el pensamiento. La persona llegará a un conocimiento más profundo de las partes de su cuerpo, del alcance del movimiento en las articulaciones, del centro de gravedad y de las distintas relaciones entre los sistemas de su cuerpo. Podrá distinguir entre las distintas opciones de movimiento que aprendió, incorporando las que le sirven y la alejan de aquellas que le perjudican, limitan y frustran y que con el paso del tiempo le producirán dolor, falta de comodidad y deformaciones.

El Método es impartido a través de dos técnicas: una es la ya mencionada de autoconciencia por el movimiento y la otra es la integración funcional, la cual es impartida en forma individual y de acuerdo con las específicas necesidades del alumno a través de suaves manipulaciones realizadas por el maestro. Ésta es una vía más compleja y directa. TM

lino10@hotmail.com

AGENDA

agenda@tu-mismo.net

ACTIVIDADES EN GOBINDE.

En Gobinde se anuncian las siguientes actividades gratuitas para este mes: viernes 7, Master Class de Kundalini Yoga, a las 20.15; viernes 14, clase de danza hindú Bhanga, a las 19; viernes 28, a las 22.30, cine forúm, "Las 9 Revelaciones"; el día 29, con donación, entrega de diksha. Infórmate, C/ Salvador Abril, 31, tlf. 963 250 679, 637 702 152.

MASAJE SENSITIVO GESTÁLTICO.

El 7 de marzo, a las 19.30, conferencia sobre el Masaje Sensitivo Gestáltico y la técnica de Estiramientos de Cadenas Musculares. Entrada libre. Información, 658 473 952.

CONFERENCIA Y MEDITACIÓN.

El 28 de marzo, a las 18, el Centro Zen Abhirati. M^o Aigo Seiga ofrecerá una conferencia y meditación sobre el tema "Las cuatro emociones sublimes", con entrada libre, en la librería Astral, C/ Quart, 52. Informes, 963 32 27 99.

MEDITACIÓN Y TERAPIA MÍSTICA.

Vente a meditar con nosotros. Entra en contacto con el profundo silencio del Ser donde todo es posible. En el centro Atman, calle Honorato Juan 18, 1^o, 1 (esquina C/ Cuenca con C/ Alberique), todos los miércoles, de 20 a 21. Tlf. 670 82 78 46

CLASES DE PILATES.

En Almenara, a 30 km de Valencia, clases gratuitas de pilates todos los domingos, de 10.30 a 11.30. Confirmar asistencia al 687 23 40 87.

VIAJE A LA INDIA.

Del 4 al 24 de junio próximo se realizará un viaje a la India, visitando Nueva Delhi, Rishikesh, Jankichatti, Yamunotri, Uttarkashi, Bhowasa, Gomukh, Guptkashi, Gourikund, Trijuginarayan y Badrinath, entre otros. Organizado por el Centro Bam Bam Bhole, el programa incluye diversas actividades a realizar en estos sitios emblemáticos de la espiritualidad. Más información a través de los teléfonos 962 783 017 y 671 501 146.

EN BRAHMA KUMARIS.

A partir de las 19.30, en la sede Valenciana de Brahma Kumaris, C/ Isabel la Católica, 19, 1^o, se dictarán las siguientes conferencias en marzo: día 5, "Superar las pruebas de la vida con paciencia y determinación"; día 12, "La autoridad de la experiencia: sabiduría, madurez y sencillez"; día 26, "La meditación: un viaje transformador hacia el interior".
Informes, valencia@es.bkwsu.org.

ENCUENTRO CON LA DIOSA.

El 15 de marzo, a las 11, habrá una charla gratuita de los talleres "Encuentro con la Diosa". Se espera de las mujeres que sean perfectas compañeras, bellas, maternales y sensuales como las diosas, y esto a veces produce frustración e impotencia. Los talleres son una búsqueda interior y un viaje místico femenino. ¿Te apuntas? C/ Periodista Llorente, 14. Telf. 647 791 497.

DANZAS CONCHERAS.

Todos los domingos, de 16 a 18.30, en los jardines de la Biblioteca, entre calles Hospital y Guillem de Castro, actividad gratuita de Danzas Concheras, para todas las edades. Informes, www.danzantesconcheroshispanos.es, teléfono de contacto 620 68 90 38.

POESÍA EN LA CASONA.

Todos los jueves, a las 20.30, en La Casona, Greses 4, Benimaçlet, se realiza el ciclo de poesía que en marzo anuncia el siguiente programa: día 6, "Tertulia de Haiku", presentación libro de Haikus, prologado por Antonio Cabrera, a cargo de Amparo Santana; el 13, Rafael Corcher; el 27, el Grupo, recitación de poemas de Jaime Gil de Biedma. Informes, Tlf. 649 34 04 48.



Festiva

CAMINOS DE CRECIMIENTO

Valencia, 26 y 27 de abril 2008

La celebración de encontrarnos en un punto en común

Dinámicas corporales - Alimentación
Lecturas - Cine de conciencia
Terapias naturales - Procesos mentales
Conciencia Social

Hotel Solvasa Valencia · Av del Puerto, 129 Valencia 46022

www.festiva2008.org

organizan:

tú mismo

humanamente

LIBRERÍA mandala