

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 19
julio
2008

NÚMEROS Y
CONCIENCIA

CÁNCER,
LA SENSIBILIDAD

PSICOANÁLISIS
PARA EL ALMA

www.tu-mismo.net

A close-up portrait of Roberto García, a man with long, dark, wavy hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a light-colored, possibly white, button-down shirt. The background is blurred, showing what appears to be a social gathering or dance event with other people and warm lighting.

El baile de la vida

ROBERTO GARCÍA ES EL IMPULSOR DE LA BIODANZA EN VALENCIA. EN POCOS AÑOS ESTA DISCIPLINA HA CALADO PROFUNDAMENTE Y AUMENTA CADA VEZ MÁS EL NÚMERO DE SUS PRACTICANTES



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

"EL SECRETO", famoso libro de Rhonda Byrne (The Secret).
Taller "El Secreto para la felicidad"
Día 3 de julio, de 19 a 22.

Formación de formadores:
Días 8, 9, 10, 11 y 14 de julio
de 19.30 a 21.30.

Cursos impartidos por EDUARDO SÁNCHEZ,
responsable de Thesecret.es en España.
Inscripción, 963 21 57 77.



CONSULTAS DE ARQUETIPOS
(nuevos códigos genéticos)

Técnica basada en los estudios de
Carl G. Jung, Emma Kunz y Colin Bloy.
Miércoles por la mañana.
GLORIA MAURIZ cita previa.

QUANTUM TOUCH.

Por primera vez en Valencia.
Un método revolucionario en el arte de
curar con las manos.
Días 5 y 6 de julio
Instructora, MELINA DONAIRE
Inscripción, Antonia Añez: 655 97 50 75.

Si padeces estrés, quieres ponerte
en forma o simplemente sentirte bien,
elige la actividad que más
se adapte a tus necesidades:
Pilates, Yoga, Danza del Vientre...
Clase de prueba gratuita.

Si lo que necesitas es desconectar y
mimar tu cuerpo te proponemos:
FISIOTERAPIA, QUIROMASAJE,
REIKI, METAMÓRFICO, SHIATSU,
REBIRTHING, FLORES DE BACH,
CONTROL DE PESO...

1º NIVEL DE REIKI.

Técnica japonesa de canalización
de energía por imposición de manos.
Método usui
Días 12 y 13 de julio.
Maestro, SWAMI ANTAR.

¿Tienes un grupo,
pero necesitas
un espacio?
Alquilamos sala,
consúltanos...

MÉTODO GRINBERG.

Footwork (técnicas en los pies).
Descubrirás la "lectura" del cuerpo
observando sus pies.
Días 19, 20, 21 y 22 de julio.
Imparte NOVELLA MADDALENA.

DESEAMOS SOBRE TODO UNAS
FELICES VACACIONES.
EN LAS ACTIVIDADES DESCANSAMOS
EN AGOSTO Y NOS REENCONTRAMOS
EN SEPTIEMBRE CON MUCHÍSIMA FUERZA,
LA TIENDA SIGUE OFRECIENDO
SU SERVICIO HABITUAL.
¡FELIZ VERANO!

Sumario



06

Encuentro con el No-Hacer



16

Código Tao



24

FestiVa, una gran fiesta

BIENESTAR

- 04** Samaritanos y depredadores.
08 Números y conciencia.
10 V Congreso Satsanga.
12 Psicoanálisis para el alma.

LA OTRA REALIDAD

- 14** Lágrimas de los dioses.

REPORTAJE

- 18** Pedagogía de la felicidad.

ESPACIO INTERIOR

- 22** Filosofía de la vida.

CINE

- 26** El poder de la intención.

DESDE LAS ESTRELLAS

- 27** Sensibilidad.

TIEMPO LIBRE

- 28**

EL ESCAPARATE

- 29**

AGENDA

- 30**

tú mismo
Staff

Edición
Aurelio Álvarez Cortez

Maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Tao Prajñananda, Juan Carlos Anula,
Raghurai Singh, Emilia Nacher, M^a del Carmen Haut,
María Elena Ferrer, José Miguel Arguix

En Internet
Ginés Santiago Álvarez Lier

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



SAMARITANOS Y DEPREDADORES

El cerebro reptiliano gobierna aún nuestros impulsos de modo predominante

Tao Prajñananda

Psicólogo,
psicoterapeuta transpersonal
y maestro de Yoga Integral



Como dijera el sabio taoísta Chuan Tsú, “vistos en nuestro lado malo, todos somos muy malos, y vistos en nuestro lado bueno, todos somos muy buenos”. ¿Cómo pueden convivir en nosotros dos naturalezas tan opuestas?

El actual nivel evolutivo de la mente humana está aún muy cerca de sus orígenes violentos de especie depredadora (papel que continúa desempeñando con un afán digno de mejor causa) y nuestro arcaico cerebro reptiliano, el garante de la supervivencia a cualquier precio, gobierna nuestros impulsos de modo predominante, y sume a los individuos en un constante esfuerzo y una incesante lucha consigo mismos para tratar de actuar como personas “civilizadas”. Esto es así porque aquello a lo que nos referimos cuando decimos “yo”, y que pareciera ser nuestro espacio “de piel para adentro”,

sumado a nuestros valores, autoimagen, etcétera, en realidad está compuesto de múltiples “yoes” que se activan según son estimulados, y a menudo reaccionamos mecánicamente. Entonces somos rudos o tiernos, simpáticos o antipáticos y, a veces, hasta héroes o villanos.

Cuando todos estos “yoes” pugnan por prevalecer mientras también el mundo nos impone sus normas, nuestra razón trata de armonizar estas fuerzas y defender adecuadamente nuestros intereses, y esto le desborda porque nuestra mente racional -herramienta muy eficaz para controlar el mundo material- es muy inoperante para encontrar nuestra felicidad ya que no está hecha para eso, sino que existe para ser un instrumento al servicio de nuestra conciencia superior o transpersonal. Sin embargo, como en la mayoría de nosotros esta conciencia ha de florecer aun como resultado de nues-

tra evolución, la mejor herramienta que tenemos entre tanto para encontrar nuestro camino es nuestra sabiduría intuitiva.

El capitán

Podemos ayudarnos a entender la compleja pero importante relación que hay entre nuestra mente y nuestra intuición utilizando una analogía que simplifica un poco las cosas, pero nos permite vislumbrarlas más claramente. Imaginemos que nuestro cuerpo es un barco (que por supuesto estará en peor o mejor estado de acuerdo a cómo lo tratemos, según nuestra dieta, nuestros ejercicios, nuestros estimamientos, etcétera) y que con ese barco vamos navegando a través del océano de la vida. El marinero -nuestra mente-, que es astuto, caprichoso, inquieto, lleno de deseos y temores, hace tiempo ya que tiene al capitán del barco -nuestra intuición- encerrado en las bodegas y ha tomado el control de la nave.

Gobernado por este marinero ansioso, que sabe muy poco de navegación y se fía sólo de sus impresiones más inmediatas, el barco va navegando erráticamente, llegando a un puerto para comprobar que se ha equivocado o que no le gusta y se dirige después impulsivamente hacia otro puerto en la esperanza de satisfacer sus deseos, sin considerar adecuadamente las complejidades de la singladura, el realismo

de sus expectativas, etcétera.

Siendo esto así, no es extraño que

Al rehusar admitir una situación, no la enfrentamos

tanta gente se sienta frustrada en la vida y tenga la sensación de haber puesto mucho esfuerzo, ilusión y trabajo para haber cosechado finalmente tantos frutos amargos y de haber conseguido cosas que se parecían bastante poco a las que anhelaron alguna vez.

Esta historia se repite eternamente en las desdichas y desilusiones que cantan las letras de los tangos, y es desgraciadamente el destino de todos los barcos gobernados por el marinero y privados de su verdadero capitán.

Cuando el marinero comprende la realidad y, aceptando sus limitaciones, libera al capitán cediéndole el mando, la historia de la singladura cambia, y la persona siente una fuerte sensación de coherencia, dis-

minuyendo la violencia de las contradicciones y la cháchara mental, a la vez que todo comienza a tener sentido. En este estado, entre otras cosas, nos volvemos más relajados y mucho más compasivos.

Si queremos disminuir esa insatisfacción y ese sufrimiento, que nos impulsan a menudo a actuar desde nuestro lado más mezquino y nos privan de la profunda dicha de vivir desde nuestro lado más luminoso, los seres humanos estamos obligados a desbloquear nuestro proceso evolutivo, y es precisamente para eso, para trabajar en la evolución de todos los seres empezando por nosotros mismos y avanzar por este camino, que la psicología transpersonal y su vertiente práctica, el yoga integral, nos ofrecen una tecnología que nos pone directamente en ese camino y nos impulsa poderosamente a recorrerlo, mientras promueve en nosotros el florecimiento de la conciencia transpersonal, también llamada en el lenguaje místico realización espiritual. TM

www.yogavalencia.com

www.psicologiatranspersonal.org



CENTRO LAKSHMI

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

C/ Sueca, 56-4 Valencia 617 745 448

centrolakshmi@yahoo.es

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.

ENCUENTRO CON EL NO-HACER

Juan Carlos Anula
Librería Mandala

*Una experiencia esclarecedora
acerca de cómo reconducir
viejos aprendizajes*

intuí y esa intuición me llegó de repente como un golpe en la base del cráneo que nunca más volvería a ver a Marius, al menos no en este mundo. Me puse a recordar y me di cuenta de que de una manera o de otra, con algunos grandes paréntesis, él había estado presente en una gran parte de mi vida, me había habituado a tenerle a mi lado en los momentos en que necesitaba apoyo o consejo.

Me encontraba en un saliente rocoso en lo alto de un acantilado. Aquel lugar me producía una sensación especial, desde allí se dominaba una gran extensión de terreno, casi se podía ver a la tierra dar vueltas. Pero de alguna manera ese sitio me producía un especial estado melancólico y pasar revista a los eventos que dieron fin a mi relación con Marius no ayudaba. Probablemente, e inducido por la especial sensación que en mí producía aquel lugar, comencé a evocar nuestro viaje a un lugar muy diferente, pero que me provocó un impacto parecido al sitio en que estaba ahora, aunque mucho mayor en intensidad.

El sitio en cuestión estaba ubicado en un promontorio en medio de un macizo montañoso. Era un saliente rocoso con el sitio justo para que una persona permaneciese parada en el, desde allí y en todo lo que se podía extender la vista el inacabable horizonte, abajo una caída libre de más de mil metros. La voz de Marius me sobresaltó. "Tu cabeza está en el cielo y tus pies en el fondo del abismo". Estaba situado detrás de mí y continuó dándome instrucciones durante lo que me pareció un tiempo muy largo; me di cuenta de que mi perspectiva había cambiado, no sé cómo había acabado sentado en el suelo y me parecía que Marius conti-

nuaba dándome instrucciones en mi oído derecho. Ignoraba cuándo se había producido el cambio, si es que se había producido; mi sensación era como si mis dos hemisferios cerebrales se hubiesen cruzado, comencé a sentir una sensación de calor interno que nacía en un punto indeterminado del interior de mi abdomen y subía como un vapor hacia mi cabeza, borrando cualquier otro tipo de sensación física.

Del paisaje circundante me comenzó a llegar información a través de líneas infinitas que se proyectaban en todas direcciones y que conectaban todo con todo multidimensionalmente. Me di cuenta de que todo de hecho estaba conectado conmigo, de que cualquier información que recibía la procesaba en algún punto indeterminado de mi cuerpo de luz. Por un instante, fui una bola de luz en un espacio infinito de infinita luz y al mismo tiempo no había espacio, una situación imposible de describir.

Un instante después todo pasó y volví a lo que podríamos llamar "normalidad". En aquel momento no pude entender cabalmente qué es lo que había pasado, quedaba fuera de mis parámetros. Mucho tiempo después, al adentrarme en la visión tolteca del mundo, pude dar una explicación más racional a mi experiencia.

Punto de encaje

El eje de las enseñanzas toltecas, su máximo logro consiste en el conocimiento de que tenemos un punto de encaje. El punto de encaje podríamos definirlo brevemente como el lugar en el que se sitúa la conciencia fuera de nuestro cuerpo físico, el punto de encaje es una esfera luminosa que ilumina un haz determinado

de filamentos provenientes de la creación y podríamos decir que es al iluminar esos filamentos y no otros lo que nos hace percibir el universo tal y como es. El problema radica en que desde el momento en que nacemos somos sometidos a un riguroso entrenamiento en el que nos dicen cómo deben ser las cosas. Padres, educadores, la sociedad en general, el conjunto de traumas y experiencias que vivimos, hace que con el tiempo nuestro punto de encaje quede firmemente anclado en una realidad ordinaria, que entra dentro de los parámetros "normales".

Los toltecas descubrieron el punto de encaje y su máximo logro fue darse cuenta de que el punto de encaje se podía mover. Diseñaron un conjunto de técnicas o NO-HACERES pensados para borrar la programación a la que habíamos sido sometidos con los haceres que habíamos mantenido a lo largo de nuestra vida.

Este es un proceso arduo pero liberador, el único a mi manera de entender que nos libera realmente y es evidente que nadie puede hacerlo por nosotros.

Quizás la época de los falsos profetas ha llegado, desconfiemos de aquellos que nos dicen que pueden llevarnos a un estado "superior" sin que nosotros hagamos ningún



esfuerzo por nuestra parte.

En la vieja era, la era de Capricornio, uno iba deambulando por el bosque, y de repente de una cueva aparecía un anciano que te decía, "si lo dejas todo y te vienes conmigo, yo te daré el infinito". En esta nueva era, la era de Acuario, nosotros somos nuestros maestros y es nuestra tarea traer el infinito al marco habitual en el que se desenvuelven nuestras vidas. En todo caso, si uno es afortunado se puede encontrar en algunas etapas de su camino con algún viejo guerrero que haya librado antes que él las mismas batallas.

Aquel día en el acantilado, mi

cuerpo "recordó" la experiencia que viví años atrás con Marius, y tuve una intensa experiencia de expansión de conciencia gracias a que en mi inventario personal figuraba el que tal cosa era posible.

Lo único que tenemos que hacer para que la magia se apodere de nosotros es sencillamente creer que tal cosa es posible. Hay otras alternativas a aceptar que el mundo es como todos nos han estado diciendo hasta ahora que es.

Daros una oportunidad de creer que sois canales para la magia, lo único necesario es librarse de las dudas.

Un fuerte abrazo. TM



LLIBRERIA
mandala

Cada sábado de 12,30 a 13,30h.
Rueda de Energía y Sanación
(entrada libre)

Cada miércoles de 20,30 a 22,00h.
Encuentros con el NO-hacer
(donativo 5€)

Consulta de Gemoterapia y Sanar el cuerpo de luz

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

NÚMEROS Y CONCIENCIA

Raghuraj Singh

Para poder establecer una comunicación interactiva con los números y poder ser más conscientes de su mensaje universal, Karam Kriya te invita a ser consecuente con tu propio proceso de aprendizaje en la relación contigo mismo, a través de tu entorno o comunidad y hacia lo universal. Esto permite exhaustar las estructuras kármicas o patrones repetitivos para que tu futuro deje de ser una reproducción del pasado y pueda convertirse en un sinnfin de oportunidades en la realización de tu Ser.

Como seres humanos podemos redefinir nuestra trayectoria a través de los números según las etapas que vamos cruzando en la vida acorde con nuestra transformación interior. Aunque los números son el lenguaje más abstracto, también son el más preciso.

¿Cómo podríamos también conseguir una mente más clara y transparente? ¿Necesitamos entrenarnos para ser humanos? ¿Cómo podemos desarrollar una conciencia individual? ¿Deberíamos escoger y hacer algo o no? ¿Hay límites, formas o prácticas que nos ayudan a tomar responsabilidades y ser más consecuentes a la hora de escoger con conciencia? La conciencia no son "ellos" y "nosotros". Si escuchamos las noticias actuales referentes a la invasión de China en Tíbet vemos que son verdaderamente inquietantes. Sin embargo, el Dalai Lama advoca por la paz, deplora la violencia e intenta establecer un diálogo usando el lenguaje del corazón.

¿Cómo podemos ir más allá del

diálogo de "ellos" y "nosotros" o de arquetipos y categorizaciones que juzgan, atacan y luchan por un territorio o espacio? Y si no quieres equivocarte, ¿entonces qué? Te mantienes neutral, no intervienes, no te involucras y así no cometes un error y evitas posibles repercusiones. No obstante también hay un sentido de injusticia y siempre hay muchas dificultades o posibilidades a escoger. Pongámonos en contexto:

Un fotógrafo/periodista consiguió un premio internacional por el retrato de una niña, creo que en Darfur, una zona del "cuerno" de Arica llena de conflictos entre guerrillas de distintas etnias territoriales (musulmana y cristiana). Resulta que la foto impactó por la crueldad escalofriante de ver a la niña llorando desolada mientras varios buitres a su alrededor acechaban el momento para desgarrarla mientras moría de hambre. El periodista/fotógrafo, debido a su neutralidad y ética política no intervencionista, no salvó a la niña, víctima de la crueldad humana, y siguió su camino. Este señor tres años después se suicidó.

Esos hechos remueven las entrañas y nos cuestionan. ¿Cuál es nuestro conflicto? ¿Dónde está la fuerza? ¿En la conciencia, en la ética o en la disciplina? Sabemos que el que siembra, recoge, o sea, que hay karma (la ley de causa y efecto) y posibles consecuencias sobre todo si te atreves a dar un paso e interfiere. ¿Qué pasa si consideramos que aceptar la providencia es suficiente porque intervenir puede crear más problemas e injusticias, como por

ejemplo eliminar a Sadam Hussein, involucrándose en la guerra de Irak? ¿Se puede vivir con las consecuencias o remordimientos de conciencia? ¿O culpabilizarse con lo que hiciste o dejaste de hacer? Se sabe que muchas veces no se puede rebobinar para enmendar nuestras responsabilidades. ¿Escoger o no escoger? Ahí está el dilema, quizá trauma y probablemente dolor.

¿Cómo podemos dar sentido y estar de acuerdo con lo que escogemos? Quedarse ahí quieto y preocuparse con lo certero o la equivocación puede crear un vacío desesperante. Tener coraje, elegir una dirección, tomar un punto de referencia, alinearse con algo que tenga magnitud y grandeza. Hay leyes y principios universales de los que se puede aprender a vivir con más armonía y compartir las riquezas del planeta sin abusar o destruir.

Unos de los sutras de Yogi Bhajan para la Era de Acuario nos dice: "Podemos evolucionar reconociendo que la otra persona eres tú". También se puede recurrir y aprender de la filosofía europea, desde la civilización griega, pasando por la Edad de Oro, por los valores universales o dogmáticos y morales que nos dan todas las religiones, y llegar a la actualidad con los derechos humanos. Se puede aprender a tomar conciencia con lo que se escoge para evolucionar y así aumentar nuestra habilidades de responder a los retos que se presentan en la vida, o sino los "fantasmas" del pasado nos pueden atormentar o quizá, en el mejor de los casos, nos podemos quedar estancados en la fascinación del consumismo y la superficialidad. TM



YOGA

GOBINDE

*Plator salvador abril n°31 derecha
46005 Valencia*

963 250 577 - 691 303 152
info@gobinde.com

IMPULSA TU FELICIDAD

*Comunidad de profesores de Kundalini yoga
Formación de danza Hindi Bhangra
Alquiler de sala clásica*

PRELBA UNA SEMANA

V CONGRESO SATSANGA



Diversas escuelas y líneas de enseñanza en la cita de Aranzazu.

Manifiesto en Aranzazu que confirma al Yoga como patrimonio de la humanidad

Emilia Nácher

La paz lo es todo". Con este nombre se invitaba a confluír a todos los practicantes de Yoga, de distintas líneas, distintos Maestros, distintas creencias, en esa corriente hacia el todo, que cada uno reverenciamos con diferentes nombres. El punto de encuentro, el santuario de Nuestra Señora de Aranzazu. Como casi todos los enclaves sagrados, está íntimamente relacionado con la naturaleza, se yergue entre sierras montañosas de Guipúzcoa junto al pueblo de Oñati.

Los hermanos franciscanos nos acompañaron en estos días compartiendo su santuario con nuestros cantos devocionales hacia las grandes tradiciones, su comida cocinada

con gran cariño y su humilde presencia, como si el mismo Francisco nos acompañara, desdoblándose en el corazón de cada uno de esos hermanos. Mi eterno agradecimiento por sus inesperadas enseñanzas.

Tras la presentación de los ponentes, la conferencia inaugural: "Aranzazu, un espacio de paz", donde se dio a conocer Baketik, Centro por la Paz, herramienta para la ayuda a la investigación y divulgación de formas éticas de afrontar los conflictos.

Y, poco a poco, cada uno fue dando lo mejor de sí mismo para confirmar que el Yoga es un patrimonio de la humanidad; que, como suscribimos en el Manifiesto Satsanga, reconocemos a todas las escuelas, líneas de enseñanza y

caminos de Yoga que hoy existen en el mundo, y afirmamos que el Yoga es un estado superior de conciencia al que se accede por una metodología eminentemente práctica transmitida por miles de Maestros a través de los más de seis mil años en que se cifra su existencia.

Sostenemos que el Yoga sólo se hace realidad mediante la experiencia personal y su aplicación en la vida cotidiana, incorporando la humildad, la sencillez, el amor desinteresado y la celebración de la existencia para sembrar la paz y la armonía.

Manifestamos nuestro agradecimiento a todos los colectivos de Yoga que han contribuido y contribuyen en la difusión del Yoga en España y en el mundo entero.

Ese ha sido el mensaje que hemos querido transmitir en este congreso y estas son las diferentes personas que hemos aportado nuestras experiencias:

Kai Walters, iniciado en Kriya Yoga y Tantra de Kashemira, con un taller sobre "El tantra de los cinco elementos".

Sep Overlaet, que estudió en Japón en el Dojo de Osamu Takenchi Sensei y que es el presidente de la Asociación Española de Kyudo, nos inició en la práctica del tiro al arco zen.

José María Márquez, "Gopala", es el secretario de la Asociación Centro de Yoga Sivananda de España y

abogado; impartió una clase de pranayama y nos habló de la conciencia respiratoria.

Kalki y Drupa, de la Escuela de Yoga Sanatana Dharma, dieron la visión de cómo eliminar los conflictos "Al Yoga por la paz" para acceder a su establecimiento en nuestra vida y poder acercarnos al Ser.

Neelan Olalla, formadora de profesores y directora de la escuela que lleva su nombre, compartió con nosotros su técnica de Yoga nidra.

Pilar Iñigo, directora de la Escuela de Yoga y Psicología Transpersonal, realizó el taller de "Silencio y amor caminos hacia la paz".

La gente de Brahma Kumaris nos regaló su meditación guiada "La experiencia del silencio", experimentar la paz.

Concha Pinós, del Instituto de Yoga Tibetano, conmovió nuestros corazones con la práctica de este Yoga y presentó la nueva creación de su Consejo Solidario en la federación.

Xavier Satrustegi, "Soma" -el alma de la federación, ya que de ellos partió hace 5 años la idea de federarnos todas las asociaciones de Yoga y entidades que así lo decidiéramos-, impartió el taller "Práctica de Yoga esenio".

Alejandro Torrealba, "Dharmamitra", dirigió el taller de Vipassana. Le felicitamos desde aquí por su recién estrenado cargo de presidente de la

federación.

Pedro López, de la Asociación Profesional de Profesores de Yoga de Madrid, nos habló de "La paz, un faro en asana", donde vemos como ésta contrarresta todo tipo de somatizaciones emocionales.

Por último, yo, Emilia Nácher, presidenta de la Asociación Parashakti de Valencia, impartí la ponencia "Preparación yóguica al parto consciente", apoyada en un audiovisual de mi experiencia de dar a luz en el Ganges y mis tres partos naturales.

Por las noches el canto de mantras y kirtans, por la Escuela Witry, y el concierto de Luis Paniagua hicieron que este Satsanga V, donde el espíritu de la paz y de la armonía dejaron huella en nuestras almas, permanezca siempre en nuestra memoria como testimonio de lo que es vivir el Yoga con plena conciencia en la vida cotidiana, esperando el próximo encuentro en la Comunidad Valenciana, en 2009.

Om Shanti. TM

DATE UN RESPIRO!!!

residencial

14 - 17 de Agosto

En un ambiente relajado y distendido, con la **Respiración Consciente**.
Renueva tu energía Vital,
Elimina bloqueos para fluir con la Vida.
Regresa Re-novado/a y listo/a para disfrutar más de tu vida cotidiana

en Namasté,
my cerquita de Valencia

Información e inscripciones
Julio Pascual
facilitador de crecimiento personal

655 64 24 33

respiracionyvida@gmail.com

<p>ANA LUZ JACINTO Telf. 667 400 156 analuz@fengshuieuropa.com</p>	<p>MARÍA JOSÉ BONET Telf. 655 880 900 mjosebonet@fengshuieuropa.com</p>
<p>FENG-SHUI CONSULTORAS E INSTRUCTORAS</p>	
<p>www.fengshuieuropa.com - Valencia -</p>	

TIENDA
TODO NATURAL
www.tiendatodonatural.com

PSICOANÁLISIS PARA EL ALMA

El verdadero conocimiento es tan esencial y tan lógico que se protege desde su propia sencillez

M^a del Carmen Haut
Psicoanalista, cabalista
y terapeuta



nunca La Kábala ha estado tan cerca, quizás porque no nos hemos detenido a pensar lo que ello significa sabiduría secreta. Se oculta en su sencillez, pero siempre estuvo. Cuando me introduje en esta aventura de descubrir, nunca imaginé que me llevaría quince años descifrando las vidas de las personas. Hoy me siento satisfecha de mi trabajo, porque al pronunciar la palabra Kábala, en gran parte del territorio español (donde he impartido mi curso “Psicoanálisis

para el Alma”), puede sorprender el gran número de personas que ya aplican los beneficios de este trabajo terapéutico.

La herramienta del Árbol de la Vida personal ha sido el instrumento por el cual hice el desarrollo de este gran Psicoanálisis.

Tan difícil y a la vez tan simple, esta herramienta esconde en su pura sencillez todos los códigos sagrados. Veintidós lecciones que todo el mundo debería escuchar al menos una vez en su vida. Cada una de ellas esconde el porqué de las cosas. Cada órgano del cuerpo, cada emoción, cada pensamiento,

cada actitud ante una situación concreta, están reflejados en el Árbol de la Vida.

Cada miedo, cada dificultad o períodos de crisis, cada manía, cada defecto y cada virtud. Todo está escrito en veintidós caminos que fluyen por el Árbol en un circuito cerrado.

Como también está escrito el cometido que el Alma viene a desarrollar y de qué manera hacerlo, pero para sorpresa de todos los rebeldes, no es alguna tarea impuesta y desagradable que rompe con tu libre albedrío, sino que se refiere a realizar aquello con lo que más

te diviertes, más salud te provoca y mejor sabes hacer. He aquí el gran mensaje: "Si somos hijos del Reino, actuemos como príncipes". La tarea que trae el Alma es un proyecto digno, con una existencia digna y una vida saludable.

Las enfermedades y el Árbol

Todas las enfermedades se reflejan en el Árbol de la Vida. Los órganos se enferman cuando alguna actitud se lleva a los extremos, por eso la clave de la salud está en la templanza, y en el tiempo que dedicamos y los ritmos que damos a las cosas. A raíz de una mala niñez o educación se enferma de cervicales y de oídos, la dentadura se deteriora cuando la persona llega a determinada edad y aún no ha aprendido a comunicarse. Las vértebras se descolocan cuando la persona no ha aprendido a imponerse su propia disciplina y limpieza o por exceso de ésta.

Los pulmones sufren cuando no se "deja respirar" la libertad, la circulación, cuando no se comprende que es difícil arrastrar en una sola corriente el sucio fluido de toda una vida; se vuelve lento el retorno si no sabemos vaciarnos de tristeza.

De corazón se enferma cuando uno ha estado reprimiendo sus impulsos y corazonadas, y cuando no se sabe aprovechar las oportunidades. Las anemias son el resultado de dejarse vencer por una situación

insoportable, es como tirar la toalla, las defensas bajan y el hierro de tu espada de guerrero se oxida. Y así, un sinfín de claves encontré uniendo enfermedades a emociones, pensamientos y actuaciones de todos los pacientes durante todos estos años.

Sabiduría secreta

El verdadero conocimiento es tan esencial y tan lógico que se protege desde su propia sencillez. Esta es la Sabiduría secreta, sólo desde una postura inocente se puede uno impregnar de la verdadera esencia de la Kábala. En la búsqueda de la Realidad, cada persona debe profundizar en su naturaleza genética. Los genes, el Génesis, el principio es siempre lo más original. Es en el principio de nuestra existencia cuando tenemos más cerca y fresco el contacto con esa Sabiduría, con ese Gen Original, con el Ori-gen.

Emociones, gustos, pensamientos y situaciones se conjugan para crear el entorno donde el alma se desarrollará. Después, al crecer, todo parece cotidiano, rutinario y normal, pero si pudiéramos observar todas las escenas con la mirada de un niño, sabríamos leer el mensaje oculto de las cosas y situaciones. Esa sabiduría que se esconde detrás de todo y que sólo está reservado a los inocentes. "Sólo como niños entraréis en el Reino de los Cielos". Sólo los que no pretenden

ningún poder consiguen encontrar la llave de la Kábala.

El poder de la Kábala

No puedes robarle a la Kábala su poder, es ella quien te elige, no es al revés. No se puede utilizar de manera egoísta, no puedes hacer nada con ella, nada que ella no permita. No juegues a dominarla porque saldrás dominado, no la intentes coger, deja que ella te meza en sus llamas. Ella escoge a los inocentes, los que nunca saben nada, les enseña jugando a no saber. El poder no debe ser humano sino cósmico, destruye los colectivos, separa.

La Sabiduría secreta no se deja atrapar, es como el rayo, si encuentra un alma transparente lo cruza, la inicia y se va. De lo contrario, quién intenta retenerla, se quema con ella, el rayo calienta hasta quemar a su paso, es la prueba de fuego, porque ella está reservada a los puros de actos. No tiene que ver con obcecados estudiosos, ni con títulos acreditativos. No es cuestión de hermetismos ni ordenes secretas y selectivas. Es cuestión de nobleza, de pureza de Alma. **TM**

KÁBALA EN SEPTIEMBRE
CARMEN HAUT
 Próximo curso - conferencia gratuita
 26 de julio (sábado), de 11 a 14 hs.
CENTRO ABEDUL
 (Cerca Mercado de Jesús)
INFORMES, Tel. 676 205 985

CENTRO ABEDUL

CURSOS CONTINUOS DE KABALA

Próximo curso en Septiembre.

Reservar anticipadamente.

Tel. 676 205 985

CARMEN HAUT



Sanación Espiritual por ARQUETIPOS.

Sanación ESENIÁ.

Horarios de visita, Martes y Jueves.

Tel. 676 825 672

JAVIER LERMA

LÁGRIMAS DE LOS DIOSES

Ámbar, la resina vegetal que causaba furor en las mujeres del imperio romano

Jose Miguel Arguix
Coordinador de
Afric Art

Faetón, hijo del rey Sol, Helios, quiso demostrar que éste era realmente su padre. Persuadió a Helios de que él mismo podía conducir el "carro solar" durante todo un día por el cielo. Como no le fue posible domesticar a los caballos del carro solar y el Sol estaba quemando una mitad de la Tierra, Júpiter con un destello lo arrojó del carro. Faetón cayó al río del cielo llamado Eridanus y se ahogó. En sus orillas sus hermanas se lamentaron por él. Debido al dolor, se helaron y se convirtieron en árboles. Pero sus lágrimas se volvieron ámbar y cayeron al mar.

Cálido, hermoso y fascinante... Su nombre proviene del árabe, significa "lo que flota en el mar". El ámbar es duro, liviano y quebradizo. Se forma de una resina vegetal residual de algunos árboles que datan entre 25 y 65 millones de años y que con el tiempo sufrieron un proceso de fosilización. Su estructura es amorfa. En muchas ocasiones llegó a atrapar burbujas de aire, gotas de agua, partículas de polvo o pequeños seres vivos como plantas, insectos, gusanos, hormigas, mosquitos, lagartijas, ranas y escorpiones, quedando guardados y preservados como inclusiones fósiles deshidratadas (pero sin el encogimiento que causan las deshidrataciones), conservándose de tal forma que su estructura celular y hasta fragmentos de su ADN pueden encontrarse todavía hoy, algunos ejemplares salen de una oscuridad casi eterna, millones de años después de que los rayos del sol los iluminasen por última vez.

El ámbar báltico es conocido como "succino" por su contenido de ácido succínico (entre el 5% y 8%). Esta resina fósil es de las coníferas de la Edad Terciaria, con más de 40 millones de años, siendo una de las más antiguas y más apreciadas en el mundo.



En Egipto procesaban el ámbar para incorporarlo a los pigmentos con que decoraban las estancias funerarias, e impermeabilizaban y barnizaban las vasijas, atribuyendo los alquimistas egipcios un valor religioso y médico. Los griegos consideraban que los insectos e inclusiones en el ámbar eran un regalo de los dioses. Sobre el año 600 a.C. los helenos observaron que un pedacito de ámbar -al que llamaban electrón- tenía la propiedad de atraer partículas de paja después de ser frotado suavemente con un paño de piel, de ahí sus cualidades electromagnéticas. En tiempos de Hipócrates (460-377 a.C.) utilizaban collares de ámbar con fines preventivos y para sanar algunas dolencias respiratorias. En el imperio romano, el ámbar era utilizado como escudo contra la mala suerte, la enfermedad y el mal de ojo, y como medio para atraer la fortuna. Plinio el Viejo (23-79) señaló que una figura de ámbar era más costosa que un esclavo. Los colores del ámbar causaron tanto furor entre las damas romanas, que se teñían los cabellos para combinarlos con distintas tonalidades ambarinas. Los gladiadores romanos llevaban trozos de ámbar cosidos en sus ropas. En la Edad de Bronce, sobre 1300 d.C., fue muy codiciado como "el oro del Norte". El ver un ámbar claro en particular, incluso liso, todavía hoy en día fascina al observador. Y su resplandeciente, extrañadamente fundido y coagulado brillo, además, calienta el corazón y la mente y calma las emociones. TM

AFRIC ART®



Artículos de regalo, bisutería, minerales

Ya has encontrado tu tienda
Disfruta

Todo el ámbar a los mejores precios.



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

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

www.africartespai.com



AFRIC ART®
ANILLO ATLANTE



AFRIC ART®

Piedras-semipreciosas.com®

CÓDIGO TAO

Visita del maestro Zaho Yuen Fu, del templo taoísta más importante de China



Zaho Fuen Yu estuvo por segunda vez en España.

artes marciales, medicina china, feng-shui, todas son partes del taoísmo tradicional, explica Zhao Yuen Fu, maestro del templo taoísta Bai Yun, de Beijing, el más importante de China.

Invitado por **Sintagma** para realizar en Valencia cursos de feng-shui y de chikung, en su segunda visita a España, quien dirige monjes guerreros custodios de una sabiduría forjada durante miles de años afirma que "este conocimiento se ha perfeccionado con el tiempo, pero la esencia se conserva".

Tras expresar que existe una energía que circula conectando el Tao -el principio que ordena tras el incansable flujo de cambio- del cuerpo con el cósmico, y que según sea este movimiento podemos disfrutar de una buena salud, aborda el tema central de uno de sus talleres en Sintagma: el feng-shui. "La ubicación de los objetos en los ambientes de una casa se vinculan directamente con la circulación de la energía y determina el destino de sus

habitantes", dice. Y aclara que siempre hay que colocar los objetos según cada caso, teniendo en cuenta en primer lugar al jefe de familia y de acuerdo a los cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua. Un dato primordial en el estudio del feng-shui, la fecha de nacimiento de las personas.

Al indicar que el primer elemento a considerar en una casa es la puerta de entrada, Zhao Yuen Fu hace una observación: "En España las casas no respetan la dirección hacia donde están orientadas, como tampoco la ubicación de los aseos, ubicados siempre en el centro. Esto es muy malo". Sin embargo, apunta, existen muchas formas de solucionarlo, colocando algunos objetos que resuelven en parte el problema.

Asimismo, en la China moderna se construyen muchos edificios nuevos, observando los principios del feng-shui tradicional y siempre respetando los cinco elementos y ocho diagramas del taoísmo.

En cuanto a su vida en el templo, Zhao Yuen Fu dedica su tiempo a la lectura de libros sagrados, estudio e

investigación de diversos temas, ejercicios para mantener la salud, meditación y recepción de creyentes. Esto último se debe a que actualmente los templos están abiertos al público en general. Ante el escaso dinero que reciben del gobierno, obviamente los monjes deben ganarse la vida.

El taoísmo tiene dos vertientes, una de las cuales permite a los monjes que se casen. No es el caso de la rama en que Zhao Yuen Fu se encuentra. "Lo importante es que el corazón y el cuerpo estén en concordancia y armonía, no si podemos casarnos o no. Un creyente muy devoto puede quitarse los deseos y no se casa", concluye. En China hay templos de monjes y monjas, por separado.

Por último, Zhao Yuen Fu sostiene que "los españoles tienen mucha pasión, pero hay que dedicar esta pasión a actividades más realistas para hacer cosas", y da un consejo para conservar la salud: "Relájate y ten mucha paz, así puedes ser más saludable. Siempre mantiene la paz y tranquilidad. Es imposible que no tengas deseos, pero debe haber un control". **TM**



QUIROMASAJE -EXTENSIÓN UNIVERSITARIA-

- QUIRODEPORTIVO
- DRENAJE LINFÁTICO -VODDER-
- REFLEXOLOGÍA PODAL, MANUAL, FACIAL, CRANEAL
- VENDAJE FUNCIONAL Y NEUROMUSCULAR
- DIETÉTICA APLICADA

* Profesorado: Dr. José Luís, Dr. Imanol, Dra. Paloma, Dña. Concha, Dña. Mª José, D. Toni, D. Vicente.



ACUPUNTURA -CON AVALES UNIVERSITARIOS-

- MEDICINA TRADICIONAL CHINA -M.T.C.-
- FITOTERAPIA CHINA
- TUINA Y CHI-KUNG
- AURÍCULO Y SHIATSU

* Profesorado: Dr. Carlos, Dr. Javier, Dra. Wan, Dr. Manu, Dra. Cristina, D. José Luís, D. Vicente, D. Antonio.



NATUROPATÍA -CON AVALES UNIVERSITARIOS-

- ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANAS
- DIAGNÓSTICO: **Iridología**, M.T.C., **Analítica**, Radiología, Auscultación, **Psicología** y P.H.L.
- TRATAMIENTO: **Homeopatía**, Micronutrición, Flores de Bach, **Dietética**, Energía ambiental, **Fitoterapia**.

* Profesorado: Prof. Dr. Marcos, Prof. Dr. Juan, Dra. Laura, Dr. Manu, Dra. Eva, Dña. Mª José, Dr. José Luís, Dña. Violeta.



OSTEOPATÍA -CON AVALES UNIVERSITARIOS-

- ESTRUCTURAL I Y II
- VISCERAL
- CRÁNEO-SACRA
- CADENAS ARMÓNICAS
- RADIOLOGÍA

* Profesorado: Dr. Javier, Dr. José Luís, Dra. Paloma, Dr. Imanol, D. Miguel, Dña. Pilar, D. Josema.



ANATOMÍA Y FISIOPATOLOGÍA HUMANAS

* Profesorado: Prof. Dr. Marcos, Prof. Dr. Juan, Dra. Quiles.

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



ESCUELASINTAGMA
C/PadreRico, 8, 10, 11. 46008VALENCIA· Tel. 963859444
correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com

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

metro : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

MetroBus : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"



C.E.M.E.T.C.



REAL CENTRO
UNIVERSITARIO

Fundada
María Cristina



PEDAGOGÍA

LA FELICIDAD

Roberto García trajo hace pocos años la biodanza a la capital del Turia. Actualmente coordina una escuela de formación de facilitadores. Cómo fue su llegada al mundo de la disciplina surgida del genio de Rolando Toro. Presente y futuro de esta práctica

Aurelio Álvarez Cortez

-¿De qué modo llegaste al mundo de la biodanza, Roberto?

-Estaba buscando un cambio en mi vida porque sentía que en mi interior que no estaba haciendo lo que deseaba. Trabajaba en una multinacional como ingeniero de telecomunicaciones y llegó un momento en que tomé una decisión difícil, de dejarlo todo. No tenía ni idea de a qué me iba a dedicar, pero sabía que no quería estar más allí, y al mes conocí la biodanza. Fue en una conferencia, durante la Semana de la Ciencia en Madrid, en el 2002. Tuve una intuición muy grande acerca de que era eso lo que andaba buscando. Junto al desarrollo profesional, técnico, había ido paralelamente explorando la expresión corporal, la danza y lo espiritual, temas profundos. También me había atrevido previamente a armar, junto con una amiga, un seminario en el que incluimos los conocimientos adquiridos en cursos de masaje, danzas del mundo, expresión corporal, teatro, etcétera.

-¿Cómo fue esa intuición?, ¿qué pasó por tu cabeza, en tu corazón?

-Es difícil decirlo con palabras porque sentí una sensación, una vivencia, que por otra parte es justamente el fundamento de la biodanza, su arma potente,

lo que provoca la transformación del individuo. En aquella primera sesión, pequeñita, tuve la certeza de que yo quería esto y, además, mostrárselo a los demás. Fue muy potente.

-¿Tu definición de biodanza?

-Aparte de todas las explicaciones teóricas que podemos dar, ya que tiene una excelente base teórica integrada por diversas disciplinas, como la filosofía, la psicología, etcétera, yo la definiría como una pedagogía de vida, sustentada en la autenticidad del ser humano. Es una herramienta que permite conseguir la profundización en ti mismo y encontrar tu sentido de la vida, lo más auténtico de ti, fuera de todas las historias mentales que podamos crear sobre la propia vida.

-¿Produce una catarsis, canalizando aquella energía que se manifiesta internamente y que, además, te expresa en el mundo?

-En biodanza no trabajamos con catarsis, sino que estimulamos la parte positiva del ser humano. Desde allí, conseguimos que esa propia luz ilumine la sombra que todos tenemos. Por definición, la biodanza es un sistema de integración afectiva motora.

-Es decir que se ponen en movimiento afectos, sen-

DE AD



*Roberto García pronostica
un auge de la biodanza.*

timientos, sensaciones, y a su vez energía...

-Sí, a todos los niveles, equilibrando la energía de los tres grandes centros: el racional, la energía emocional y la energía visceral o sexual, que te pone en movimiento. Y es que andamos por la vida con marcadas disociaciones: pensamos una cosa, sentimos otra diferente y hacemos otra distinta, lo cual muchas veces nos quita la paz, la alegría y la identidad.

-¿Qué experiencia especial has tenido con la práctica?

-Son muchas, pero ahora recuerdo una. En biodanza hay una parte que llamamos "de regresión", que nos permite dejar fuera la mente, la que todo lo contamina e intenta controlar en una lucha constante. Cuestión importante la de abandonarnos y confiar... En ese abandono tuve una experiencia tremendamente integradora porque me quedé con los ojos cerrados, sintiendo y percibiendo mi ser más profundo, donde se alberga lo más puro, el amor universal, el que todos andamos buscando, que sabemos que tenemos dentro, en una sensación de unidad, de comunión con todo. Las fronteras se disuelven y es como un viaje en el que tienes certezas y éstas son verdad, mucho más que la que la mente pueda elaborar.

Quién es

Ingeniero técnico de telecomunicaciones, Roberto García es facilitador de biodanza y coordinador de la Escuela de Biodanza de Valencia. Conduce grupos regulares en la Comunidad Valenciana desde enero de 2004.

Fundador junto con otras personas de la Asociación Cultural Valenciana de Biodanza, participa en varios congresos internacionales de biodanza en Brasil, Italia y España.

Realizó formación de terapia Gestalt y cursos de expresión corporal, danzaterapia, educación para la salud, masaje, danzas del mundo, teatro, constelaciones familiares, eneagrama, diario de integración personal, biografía y procesos de vida. Integra el movimiento Biodanzaya, que agrupa a facilitadores de toda España.

Más información a través del móvil 610 052 185, o en las siguientes webs:

escuelabiodanzavalencia@gmail.com, www.biodanzavalencia.es, www.biodanzaya.com, www.biodanza.cl

-¿Esa regresión es un trance?

-Utilizamos el trance, que significa tránsito, como el viaje entre la conciencia amplificada de sí mismo -cuando estamos plenamente conscientes- y esa regresión, donde todo es uno. En biodanza generamos un espacio, un ambiente donde ponemos los máximos ecofactores positivos, aquellos componentes que hacen que dicho espacio sea de enorme protección, intimidad y luz, un entorno donde el facilitador, que guía las clases, está al servicio del grupo. Todo sucede de manera armónica y orgánica para ello estimulamos a través de la danza y la música esa parte de luz, por lo cual podemos decir que es un trance placentero. Trabajamos mucho con el disfrute, con el placer. Y si bien existen momentos en que podemos encontrarnos con algo que no nos gusta tanto, es muy sencillo integrarlo ya que estamos en un ambiente protegido y continente donde recibimos un feedback, una respuesta del grupo muy positiva. El grupo resulta como un útero, muy integrador y trasmutador de las energías. Las personas que practican biodanza ven transformada su vida para mejor.

-¿En una sesión habitual hay más mujeres que hombres o no?

-Depende de los grupos, normalmente hay más mujeres aquí, en Valencia concretamente. Pero hay momentos en que incluso asisten más hombres. El hombre va entrando también en este tipo de maneras de descubrir. Nos estamos dando más permisos para experimentar, explorar... Ya no nos creemos tanto algunos condicionamientos sociales y buscamos otras cosas.

-Por ejemplo, que los hombres también lloran o tienen sensibilidad...

-Exactamente. La biodanza trabaja la identidad de la persona, sea hombre o mujer. Estimula, permite la integración de la parte yin y yang de cada persona. Se experimenta vivencialmente la parte yang del hombre, como también la de la mujer, y la yin de ambos.

-¿Se tarda mucho en perder la timidez, para soltarse y bailar?

-Es un miedo bastante común entre los que llegan por primera vez, pero se disuelve rápido con la fuerza integradora del grupo. Esa timidez, o miedo, es una coraza, una armadura que protege de algo, y en una clase de biodanza suele ocurrir que en un ambiente tan acogedor esa armadura no es necesaria y cae.

-¿Qué efectos produce la biodanza en la gente?

-Hay un cambio clarísimo; más que externo, interno. Un cambio de perspectiva. La vida es como la pensamos, vemos y sentimos. Entonces, al contar con una herramienta tan potente, la vivencia, nos experimentamos a nosotros mismos. Como dice Rolando Toro, el creador de la biodanza, nos parimos a nosotros mismos, nos estamos creando continuamente. En este sentido, los cambios pueden ser, dependiendo de cada persona, para que nos atrevamos a sentirnos felices.

-¿La biodanza es un tránsito hacia otra etapa de tu vida?

-A mí la biodanza me cambió la vida, evidentemente. Dejar la profesión en una empresa de telecomunicaciones y estar viviendo de esto es un privilegio, pero, más allá de eso, me ayuda a comprender no desde la cabeza, sino del corazón, cuáles son las cosas importantes del ser humano, para lo que hemos venido aquí, estando en la Tierra. Ya no le doy tanta importancia a cuestiones que antes me quitaban el sueño o preocupaban. Sobre todo, me hace estar más en el presente, en la intensidad de la vida, que es tan maravillosa y tiene tanto para ofrecernos. Disfruto, comprendo la inmensidad de la vida.

-¿Cómo está actualmente la biodanza en Valencia?

-Es un momento de mucha salud para la biodanza, que vino conmigo desde Madrid (Roberto es nacido en dicha ciudad capital) hace ya casi cinco años, y se me ocurrió esta "locura", con todo lo que conlleva. Estoy muy contento con la trayectoria del movimiento. En octubre hará tres años que creamos la escuela, cuyos directores son Jorge Terrén y Betina Ber, de Argentina, un paso muy importante también en el afianzamiento de nuestra actividad en Valencia. En

“Las fronteras se disuelven y es como un viaje en el que tienes certezas”

“Nos parimos a nosotros mismos, nos estamos creando continuamente”

este mes, julio, realizamos el último seminario del primer ciclo, es decir que saldrán alumnos formados para enseñar, impartir clases o simplemente muchos que lo hacen para el crecimiento personal porque es una experiencia maravillosa. Sentimos gran satisfacción con los resultados porque tenemos una escuela con una calidad profesional buenisima. Hemos traído durante estos años más de veinte docentes de diferentes partes del mundo, de lo mejor de la biodanza. Además, hemos llevado una línea de coherencia, de trabajo excelente. Estamos también creando una red entre todos para seguir apostando por la biodanza como pedagogía de vida que tanto nos da a quienes nos encontramos en este movimiento.

-¿Otros proyectos de cara al futuro?

-Estamos creando una asociación de biodanza en la que participamos varios facilitadores y aumentará la oferta de biodanza en Valencia, con más grupos regulares, más horarios y más facilitadores. También comenzaremos el siguiente ciclo de la escuela, por lo cual tenemos las puertas abiertas ahora para aceptar a todas aquellas personas que quieran asomarse al movimiento, con mucha perspectiva de seguir creciendo, porque quienes se permiten experimentar un tiempo en biodanza se dan cuenta de que es algo que ayuda muchísimo para hacer una vida feliz. Se abren perspectivas que hace tres años ni imaginábamos. Valencia es un núcleo fuerte en España y a nivel mundial tenemos muy buena fama. Hemos organizado y hecho un gran encuentro (en octubre de 2007), del que participaron 250 personas venidas de distintos países. Esta-

mos en plena expansión. Es decir que, poco a poco, alcanzaremos la masa crítica que nos haga vivir de una manera mucho más feliz y plena. Parece una utopía y es lo que Rolando Toro hace 60 años soñó. Empezó con siete profesores

a quienes por primera vez formó hace tres décadas, y hoy en día hay más de 100 escuelas en todo el mundo. Mi pronóstico es que con nuestras ganas e ilusión, hemos de contagiar con alegría al mayor número de gente posible. TM

VACACIONES SALUDABLES

TURISMO RURAL EN EL PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS

ESPECIAL PAQUETE "VERANO CUERPO-MENTE"

- Estancia habitación doble
- Pensión completa
- Dieta equilibrada, dietoterapia, Dieta de la zona
- Drenaje linfático (una sesión)
- Consulta de naturopatía y/o flores de Bach (no incluye productos)
- Talleres y conferencias de crecimiento personal y conciencia corporal, antiestrés y relajación
- Visitas guiadas al Parque Nacional de Cabañeros y senderismo
- Noches con sorpresa: juegos sociales, cuencos tibetanos, películas, etc.
- Ejercicios de meditación y estiramientos diarios.



CASA RURAL BOQUERÓN DE ESTENA

Del 11 al 15 de julio,
del 6 al 10 de agosto
y del 20 al 24 agosto
Grupos reducidos.

4 noches, 400 euros por persona
RESERVA YA TU PLAZA!!!

Tel. contacto: 606 106 876
www.boquerondestena.com
Coordina y facilita
Raquel Cabo
www.raquelcabo.es

TAMBIÉN NIÑOS CON MONITOR Y ACTIVIDADES SOCIO-CULTURALES



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



FILOSOFÍA DE LA VIDA

*La respiración
como un hecho
holístico, total
creativo e
integrado*

M^a Elena Ferrer
Directora de
Humanamente

Unos cuantos años atrás escuché, leí y me encontré con un “no sé qué” llamado Rebirthing. No tenía claro de qué iba ni cómo se practicaba, pero me apasionó de inmediato y la curiosidad me movió a leer todo lo que se había escrito al respecto. Para comprenderlo mejor, asistí a sesiones individuales y en grupo tanto en espacios cerrados como al aire libre, con fuego y en el agua. Estuve con varios renacedores, diferentes situaciones y muy diversas motivaciones. Luego me formé en los Centros Rebirthing de Venezuela y Philadelphia, de la mano de Leonard Orr y Sondra Ray. Y todo ello para descubrir que el Rebirthing, además de ser una sencilla técnica de respiración, es una herramienta de profunda limpieza emocional.

El Rebirthing es un método que utiliza la respiración

circular, es decir, la inspiración y la espiración sin pausas para producir cambios evolutivos en la persona.

El uso de técnicas respiratorias para lograr un bienestar físico y psíquico se remonta a los orígenes del ser humano: a menudo todos suspiramos. El suspiro es una actividad de reequilibrio energético que la naturaleza nos sugiere para encontrar alivio en determinadas situaciones. El suspiro, por lo tanto, es el precursor más antiguo, más natural y más espontáneo del Rebirthing.

Las técnicas respiratorias ya más elaboradas fueron difundidas en Oriente por grandes maestros. En Occidente se utilizan técnicas respiratorias parecidas a las que se conoce con el nombre de gimnasia respiratoria o *breathwork*. En realidad, también en este caso nos encontramos en el ámbito de aquellas prácticas milenarias divulgadas por el Yoga en todo el mundo con el nombre de Pranayama.

Y fue precisamente en un ashram hindú donde el norteamericano Leonard Orr perfeccionó la técnica respiratoria que había descubierto hacía poco tiempo, sentando las

bases del Rebirthing. Su encuentro con Sri Babaji en 1978 fue decisivo, ya que determinó por completo la

Leonard Orr perfeccionó la técnica respiratoria

orientación que le daría al Rebirthing, haciéndolo volver a la filosofía de la vida.

Antes de conocer a Sri Babaji, Leonard Orr había tenido una curiosa experiencia en su casa de California. Cuando se bañaba, Orr tenía por costumbre distraerse experimentando diferentes formas y ritmos respiratorios. Un día, de pronto, descubrió algo que daría un gran aporte a su vida. Los grandes descubrimientos de la humanidad se han producido así, por casualidad, jugando y experimentando. Por lo demás, también Leonard Orr descubrió un juego respiratorio de gran valor para nuestra salud física y psíquica, mientras se divertía sumergido en el agua caliente de su bañera.

El juego respiratorio le había sorprendido porque con él había alcanzado un estado especial de conciencia durante el que podían aparecerse episodios olvidados de su vida y gracias al cual podía sentir más livianos y más libres su cuerpo y su mente. Resultados parecidos fueron obtenidos por otras personas a las que Orr propuso este sencillo ejercicio, desde entonces y hasta ahora.

La filosofía de la vida considera la respiración como un hecho holístico, total, creativo e integrado. La concibe como un columpio natural, que va adelante y atrás, adelante y atrás; como una ola de mar, como el latido del corazón: adelante y atrás, sin interrupción alguna. La respiración representa el movimiento de las partes que interactúan con el todo. La inspiración, activa y energizante, interactúa con la espiración, pasiva y relajante. Una necesita de la otra y se suceden sin descanso, como el día sigue a la noche y la noche sigue al día. Esta armonía entre los contrarios es la fuente de inspiración y la idea motriz que estructura el Rebirthing. TM

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

c/alberique, 22 bajo · valencia
963 824 171

w w w . h u m a n a m e n t e . c o m

EXITOSA FERIA ALTERNATIVA



Masiva concurrencia en el clásico evento realizado en Nuevo Centro

Gran satisfacción en la cara y el ánimo de los organizadores de la undécima edición de la Feria Esotérica y Alternativa, en el Nuevo Centro. Numerosa afluencia de público que se dio cita el mes pasado para conocer las últimas novedades y contactar con los profesionales del sector.

Astrología, numerología, tarot, quiromancia, reiki, feng-shui, gemoterapia, estudios del aura, estudios de los chakras, estudios kármicos, shiatsu, masajes, fueron algunas de las ofertas que hubo en este ya tradicional

evento que en esta oportunidad coincidió con el solsticio de verano.

Durante las dos semanas que estuvo habilitada la feria se pudo comprobar como, año tras año, se consolida el interés por bienes y servicios del sector que aporta complementaria y alternativamente a la búsqueda de bienestar y equilibrio en todos los aspectos del ser humano.

Novedades, como el llamador de ángeles, anticipado por Ximo, del Bazar Esotérico Mayka y Bindi, centraron la atención de quienes acudieron masivamente al centro comercial.

El año próximo, seguramente, mucho más. **TM**



*Masajes
y otras
técnicas
para aliviar
tensiones.*



*Muchas
opciones
en el
momento
de elegir.*

Bindi

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

BAZAR ESOTERICO
MAYKA

C/. Prof. Beltrán Báguena, Nº 5 - Local 3
Tel. 963 462 117 · 46009 Valencia.
E-mail: bazmayka@teletel.es

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



TUS DOS TIENDAS ESOTÉRICAS EN EL NUEVO CENTRO

EL PODER DE LA INTENCIÓN

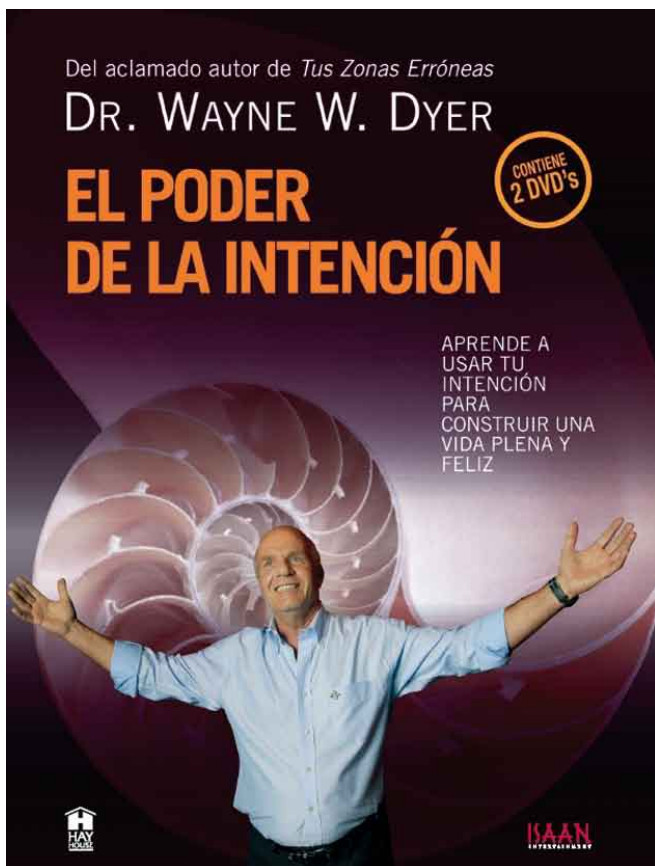
La palabra "intención" ha sido siempre vista, tanto en psicología como en sociología, como un firme propósito para alcanzar un objetivo concreto. No obstante, este doble DVD -basado en el libro del

mismo nombre escrito por el doctor Wayne Dyer- nos la muestra desde otra perspectiva, mucho más amplia, que puede cambiar nuestra manera de ver las cosas por completo.

Descubre, a través de una estimulante exploración, la energía inconmensurable del Poder de la Intención: la fuerza que proporciona cada uno de nosotros un potencial infinito.

El doctor Dyer, profesor, conferenciante y autor de éxitos como "Tus zonas erróneas" y "Diez secretos para el éxito y la paz interior", a lo largo de más de 30 años ha transformado la vida de millones de personas. Con más de 55 millones de ejemplares publicados en 48 idiomas, su mensaje cala en todas las generaciones.

"El poder de la intención", distribuido por Isaan Entertainment, se halla disponible en los principales puntos de venta. TM



Portada del doble DVD con la imagen del Dr. Dyer.






Todos los miércoles de junio y julio a las 20:00h
 reposición de las mejores películas del cine de conciencia.

Reserva tu plaza por el 963 824 171 o en info@humanamente.com
 c/alberique, 22 bajo · valencia 46008

SENSIBILIDAD

La familia es lo primero, una consigna de Cáncer, el signo de los intuitivos y de grandes amigos



amorosos y maternales, los nacidos bajo el signo de Cáncer son altamente intuitivos e imaginativos, con muchas percepciones, sueños clarividentes, protectores de la familia, comprensivos, cautelosos en los negocios y en las palabras, confiables y grandes amigos.

En el aspecto negativo, pueden ser muy temperamentales y cambiar de modo y carácter en un día, vivir demasiado en el pasado y aferrarse con demasiado apego a las cosas y ser altamente emotivos.

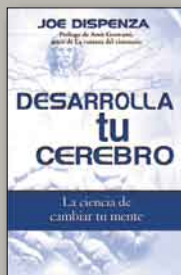
Suelen poseer un rechazo hacia el ejercicio, aunque una práctica recomendada para ellos es la natación o las extensas caminatas por parques o playas, ya que adoran la naturaleza.

Acostumbran comer cuando se encuentran nerviosos y tienden a captar los problemas de los demás. TM

En agosto nos tomamos un descanso. Regresamos en septiembre. A nuestros anunciantes les comunicamos que hasta el 20 de julio recibimos publicidad para el número de septiembre.

Felices vacaciones!

TÚ MISMO
www.tu-mismo.net
 963 366 228 - 652 803 027



Desarrolla tu cerebro

Joe Dispenza
Palmyra

El célebre participante de "Y tú qué sabes" expone en este libro toda la información ya presentada, ahora con mayor profundidad, para ayudar a tomar el control de nuestra mente.



Sanación CFQ: La energía como medicina

Maestro Yap Soon-yeong
y Chok C. Hiew
Mandala

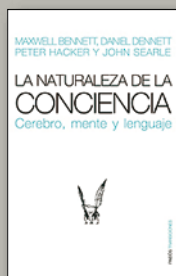
El chikung CFQ es una terapia basada en los meridianos y cuyas raíces están en la meditación y en los principios taoístas de vivir en paz y con salud.



Cómo Starbucks me salvó la vida

Michael Gates Gill
Urano

Un empresario cuasi arruinado acepta un empleo como camarero. Entre espressos, café latte y cappuccinos descubre lo que en esencia importa: la aceptación de uno mismo, la felicidad verdadera y el sentido de la propia existencia.



La naturaleza de la conciencia

M. Bennet, D. Dennett,
John R. Searle
Paidós

Esta obra recoge el provocativo debate entre tres destacados filósofos y uno de los principales neurocientíficos contemporáneos sobre los supuestos conceptuales de la neurociencia cognitiva.

CURSOS AFRIC ART MAYO 2008.

Taller "El Anillo Atlante y la Cámara Kirlian".
Más información:
Afric Art, C/ Caballeros, 11,
46001 Valencia,
Telf. 963 92 60 81,
email: africart@africartespai.com
www.africartespai.com

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 Arquetipos
(Colin Bloy).
Isabel Gómez: 678 654 497,
C/ Constitución 30, Godella.

JULIO PASCUAL.

Facilitador de Crecimiento Personal,
con la Respiración Consciente y
Conectada.
Estrés y/o ansiedad.
Fluir con los cambios.
Aumentar la vitalidad.
Liberar bloqueos físicos,
emocionales y mentales.
Mejorar cualquier área de tu vida.
Autoconocimiento y
crecimiento personal.
Sesiones personalizadas y grupos.
Primera visita gratis.
"Así respiras, así vives".
655 64 24 33,
respiracionyvida@gmail.com

TERAPEUTA FLORAL

Flores de Bach y de Findhorn.
Consultas con cita previa,
Terapeuta Miriam Lier.
Tlf. 635 856 228.

Escaparate

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.
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 AMANECER.

Terapias y masajes. Programas de
Desarrollo Individual PDI
Rebirthing. Vivation. Tantra.
Chamanismo. Terapia con niños y
adolescente. Terapia sexual,
de pareja y comunicación.
Terapia individual y familiar.
Masaje Metamórfico. MSG.
Reflexología Podal. Quiromasaje.
Orientación escolar y profesional.
Asesoramiento a pequeñas y
medianas empresas.
Calle Maestro Palau, 10, pta.12,
46008 Valencia (España),
móvil 620 68 90 38.
www.gabineteamanecer.com
evamaria@gabineteamanecer.com

HUMANAMENTE.

Librería. Aula de formación.
Alquimia personal, coaching,
breathwork, liderazgo.
C/ Alberique, 22 bajo, Valencia.
Tlf. 645 58 27 14.

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.

ALTEA HERBES.

Rincón de productos naturales,
regalos, velas, incienso,
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.

FORMACIÓN DE GEMOTERAPIA.

El 13 de septiembre se realizará
el primer nivel del curso de formación
para gemoterapeutas, dirigido por
Carla Iglesias. El segundo nivel
comenzará el 27 de septiembre.
Informes, teléfono 963 94 16 44
(Quirosoma).

PAZ Y BONAIRE.

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

CENTRO ABEDUL.

Sanación espiritual por arquetipos.
Sanación Esenia.
Horarios de visita, martes y jueves.
Teléfono 676 82 56 72.

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, incienso, libros...
Dtos. especiales para terapeutas.
C/Periodista Llorente,14. 647791497.

BAGUA.

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

PREPARA TU OPOSICIÓN, PREPARA TU MENTE.

No soy academia, no te ofrezco
temario, y me es indiferente para qué
te estés preparando, lo único que me
importa es tu confianza en el éxito.
"Respira y calma tu miedo".
Encarna Martínez,
antropóloga social y cultural,
Tlf. 686 33 36 46.

BAM BAM BHOLE.

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

AGENDA

agenda@tu-mismo.net

EN SEPTIEMBRE CONTINÚA EL CICLO DE B.K.

En la continuidad del ciclo de conferencias organizado por Brahma Kumaris en Torrente, el 1 de julio Elizabeth Gayán disertará sobre "El valor de la unidad y la cooperación" y luego la actividad se reanudará con "El valor de la educación global, de calidad, en un mundo de paz", tema que también abordará Elizabeth Gayán el martes 2 de septiembre. Las reuniones tienen lugar en la Casa de la Cultura, C/ Sagra, a partir de las 19.30.

Más información en el teléfono 961 56 68 28, o a través del e-mail: torrent@es.bkwsu.org

DANZAS CONCHERAS.

Todos los domingos, de 17 a 19.30, 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.

En La Casona, C/ Greses, 4, Benimaclet, continúa los jueves el programa cultural, siempre a las 20.30. El día 5, recital de José Luis Jalvo Cano ("Complices"); el 12, presentación de José Montoro López e Isabel Montoro Recio, y el 19, recitación de poemas de Gloria Fuertes. Informes, Tlf. 649 34 04 48.

DANZA DEL VIENTRE.

Clases gratuitas de danza del vientre se ofrecen en avenida del País Valenciano, 107, puerta 4, en Torrente. Informes, 667 52 21 07.

EN GOBINDE.

El 4 de julio, a las 17.30, se realizará una clase de yoga gratuita y el 5 de julio, curso de yoga para embarazadas dirigido a profesores de yoga, madres gestantes y parejas planeando la concepción. El 11 de julio, a partir de las 20.15, máster class de kundalini yoga con Siri Tapa Kaur, con entrada libre, y el 18, a las 19, master class de danza bhanga con Sat Atma Singh, también con acceso libre. Informes, C/ Salvador Abril, 31, teléfonos 963 250 679 y 637 702 152.

CURSO DE PENSAMIENTO POSITIVO.

En la sede Valencia de Brahma Kumaris, C/ Isabel la Católica, 19, 1º, el martes 7 de julio comenzará un nuevo curso de pensamiento positivo, que se extenderá por nueve sesiones impartidas (lunes, martes y jueves), en los siguientes horarios: de 7.30 a 8.30, y de 19.30 a 20.30. Informes, valencia@es.bkwsu.org.

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, 1º, 1 (esquina C/ Cuenca con C/ Alberique), todos los miércoles, de 20 a 21. Tlf. 670 82 78 46.

**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



ecorganic
ecomercat



SUPERMERCAT
Ecòlògic

Av. Blasco Ibañez 66,
València.

www.ecorganicweb.com

tel 96 389 20 03

Pans i cereals · llegums · fruites i verdures ecològiques · herbes · làctis vegetals i animals · llavors · cosmètica natural · macrobiòtica alimentació infantil · complements vitamínics · algues · alimentació sense gluten · remeis naturals · aliments sense sucre · tes ecològics llibres i revistes i molt més...



Vine amb bici... Tenim pàrquing de bicis
i descomptes especials

Pots fer els teus encàrrecs
per telèfon: 96 389 20 03



Estació Facultats
i Aragó



Quirosoma

escuela de quiromasaje y terapias alternativas



- ▶ Quiromasaje
- ▶ Masaje deportivo
- ▶ Reflexología podal-facial
- ▶ Drenaje linfático
- ▶ Osteopatía (profesional)
- ▶ Medicina tradicional china
- ▶ Acupuntura
- ▶ Shiatsu
- ▶ Otros cursos

Formación
con rigor y
seriedad

INMEJORABLES ACCESOS
EN METRO, BUS Y TREN

CURSOS INTENSIVOS DE VERANO
JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE

NUEVOS CURSOS 2008/09
INICIO: SEPTIEMBRE - OCTUBRE

Infórmate

C/. Troya, 1 · pta 1 · 46007 VALENCIA · e-mail: quirosoma@yahoo.com
www.escuelaquirosoma.com · Tel.: 96 394 16 44