

# tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 32  
octubre  
2009

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

ALIMENTACIÓN  
POR ARQUETIPOS

MATERNIDAD  
CONSCIENTE

JORNADAS  
DE LA PNL  
ESPAÑOLA

## LA FUERZA SANADORA DE LA MENTE

ÁNGEL ESCUDERO LLEVA DÉCADAS COMO MÉDICO Y CIRUJANO APLICANDO SU FAMOSO MÉTODO, LA NOESITERAPIA, CON RESULTADOS QUE SE PRESENTAN EN LOS GRANDES ESCENARIOS DEL SABER FORMAL. RESPETADO POR SUS COLEGAS Y PUESTO COMO MODELO, EXPLICA EL PRESENTE Y FUTURO DE SU CREACIÓN



# esencial

## MEDITACIÓN - CHARLA - TALLER

Todos los viernes, de 20 a 21.30

Imparten: ALICIA PLANELLES Y SHARON

Precio, 4€

## CLASES DE MEDITACIÓN

Días 7, 14, 21 y 28 de octubre, 19 a 20

Imparte: CENTRO BUDISTA KADAMPA DULDZIN

Curso completo: 18€, clases sueltas 5€

## TALLER DE LOUISE L. HAY

3 de octubre, "Cuerpo, mente y sanación"

31 de octubre, "La prosperidad"

De 10 a 14 y de 16 a 20

## TALLER YOGA FACIAL

22 de octubre, de 17 a 20

Imparte: VICTORIA FLORES-GÓNGORA

## TALLER ÁNGELES, HADAS Y SERES MÁGICOS

4 DE OCTUBRE, DE 10 A 14

24 DE OCTUBRE, PREGUNTAR EN TIENDA

IMPORTE: JOAN GUZMÁN

## MÉTODO GRINBERG

5 de octubre, "Aprender a tomar decisiones"

19 de octubre, "Transforma el enfado en motor para conseguir tus metas"

De 20.15 a 22.15

Imparte: NOVELLA, 626 542 097

## CONFERENCIA GRATUITA DE TANTRA

"Sexualidad, amor y conciencia"

7 de octubre, a las 20.30

Imparte: HARI DASSI

## CONFERENCIA GRATUITA

"Autoconocimiento integral"

15 de octubre, a las 19.30

Taller, 17 y 18 de octubre

Imparte: ALEJANDRO FERRÍN

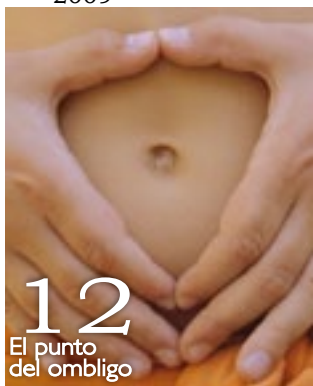
## PRIMER NIVEL DE REIKI

24 y 25 de octubre

Imparte: SWAMI ANTAR

¿TIENES UN GRUPO, PERO  
NECESITAS UN ESPACIO?

ALQUILAMOS SALA  
CONSÚLTANOS...



## BIENESTAR

- 04 Qué es la psicología transpersonal.  
06 Sanación cristalina.  
08 Olvido absoluto.  
10 El arte de sanar, Acupuntura.  
14 Alimentación por arquetipos.

## ENTREVISTA

- 16 Curación por el pensamiento.

## LA OTRA REALIDAD

- 22 Una ilusión, el ego.

## CON-CIENCIA

- 24 La lógica, la quietud y la realización.

## PARA ELLAS

- 26 Doulas, maternidad consciente.

## SOMA

- 28 Alivio muscular.

## ACONTECIMIENTOS

- 32 Festiva Salud.  
"Su último viaje".  
34 Nuevo centro con alma.  
Recitales de ensamble de violines.

## TIEMPO LIBRE

- 36

## EL ESCAPARATE

- 37

## ECO-LÓGICA

- 38 La gran riqueza.

## tú mismo Staff

### Edición

Aurelio Álvarez Cortez

### Arte y maquetación

Noé Álvarez Lier

### Colaboradores

Tao Prajñananda, Rosa Benito, Siri Tapa, Raquel Cabo,  
Margarita Lamazares, Antonio Bustos, M<sup>o</sup> Rosa Collado,  
Fco. Ortiz G., José M. Arguix, Carmen Haut, Vincent Giambra

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

Ginés Santiago Álvarez Lier

### Departamento Comercial

Contacto: 963 366 228, 652 803 027, [info@tu-mismo.net](mailto:info@tu-mismo.net)

### Imprime

Gráficas Antolín Martínez s.l. [www.grafamar.com](http://www.grafamar.com)  
D.L. V-4834-2006.

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

Impreso en papel ecológico



# QUÉ ES LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

**Tao Prajñananda**

Psicólogo,  
psicoterapeuta transpersonal  
y maestro de Yoga Integral

*Sobre pilares de la expansión  
de la conciencia y el despertar  
de la sabiduría original*

La psicología transpersonal es aquella que se ocupa plenamente de la dimensión espiritual del hombre a la hora de promover su salud.

Originalmente la psicología tradicional buscó ser tan "científica" como la física o la química, y por eso trabajó solamente con aquello que podía medir y trató de "curar" los problemas mentales desde la modificación de la conducta, ya que ésta podría ser "medida y evaluada". Esta corriente fue llamada conductismo y fue considerada la primera gran corriente psicológica.

Posteriormente, ya dentro de la psiquiatría, surgió el psicoanálisis, que explicaba la enfermedad mental como proveniente de traumas no resueltos y por eso trabajó principalmente con la parte "inconsciente" de la mente. Esta escuela fue considerada la segunda gran corriente psicológica.

La tercera gran corriente psicológica es la psicología humanista, que (a diferencia del conductismo) se interesa más por la experiencia del cliente que por su conducta observable y (a diferencia del psicoanálisis) más por el presente de la persona que por su historia pasada.

Todas estas escuelas buscan ayudar

a las personas a superar todo aquello que les perjudica en su autoestima, en sus relaciones, en su integración socio-profesional, etcétera, y cuando el cliente logra revertir los síntomas que lo llevaron a la terapia y su vida puede considerarse "normal otra vez" se acepta que la terapia ha cumplido su función.

Esta "curación", generalmente beneficiosa a corto plazo, es considerada por la psicología transpersonal como (si acaso) una parte del camino hacia el pleno desarrollo de las posibilidades humanas, ya que esta psicología parte del hecho científico de que la evolución humana continúa, y de que la insatisfacción existencial, el dolor emocional y sus variados síntomas no son siempre signos de enfermedad, sino que a menudo son verdaderos mecanismos vitales cuya función es obligarnos a movernos y evolucionar, avanzando así desde la racionalidad (el nivel de conciencia del hombre actual) hasta la conciencia transpersonal o espiritual (el siguiente peldaño evolutivo), ya que este proceso es la única vía posible a la total plenitud.

Es por esto que la psicología transpersonal busca "desbloquear" este camino y proporcionar las herramientas para una evolución que pasa ne-

cesariamente por la trascendencia de un ego que es la expresión mental del instinto de supervivencia, y que si bien es imprescindible inicialmente para permitir al niño construir una identidad adulta y adaptarse a la realidad, es posteriormente en sus adicciones, apegos, temores, prejuicios, etcétera, un obstáculo para el acceso a la experiencia supraconsciente.

Para entender esto les recordaré una analogía que ya les expuse alguna vez: el hombre históricamente ha saqueado y explotado la naturaleza y ha obtenido grandes beneficios de ésta que le han permitido su actual predominio, pero por este camino ha llegado hoy a un punto catastrófico en el que para poder continuar su evolución como especie en este planeta y no exterminarse a sí mismo está obligado a salir de su egoísmo miope e incluir a todos los seres vivos en su proyecto, pasando así del etnocentrismo a la ecología. Del mismo modo, aunque el individuo logre inicialmente el éxito adaptativo por el desarrollo del ego, también alcanza finalmente por este camino un punto sin salida en el que, para continuar evolucionando, debe trascender su egoísmo y extender su "identidad" al resto de los seres y del universo.

Hablando técnicamente, podemos

decir que la gran diferencia de la psicología transpersonal con las otras escuelas psicológicas, es que ésta reconoce que el ego es en sí patológico, y si bien de una forma puntual y transitoria puede ser "funcional" reforzarlo, la verdadera salud sólo puede llegar trascendiendo ese ego y estableciéndonos en la conciencia transpersonal (experiencia conocida antiguamente como realización espiritual). Dicho de otro modo, sólo dejaremos de sufrir cuando dejemos de rumiar obsesivamente nuestro propio melodrama personal y cuando dejemos de ser "lo que creemos que somos" para Ser "lo que realmente somos".

La psicología transpersonal, que es la cuarta gran corriente psicológica, está teniendo una expansión enorme en el mundo entero, aunque en España existen aún muy pocas instituciones que ofrezcan formación presencial (aproximadamente tres). Una de ellas, la Asociación Internacional de Psicología y Psicoterapia Transpersonal, tiene su sede en Valencia (ver la web [www.psicologiatranspersonal.org](http://www.psicologiatranspersonal.org) para más información). Estas formaciones suelen estar abiertas a todo el mundo ya que no basan su pedagogía en la acumulación de datos y el fomento del conocimiento erudito, sino en la expansión de la conciencia y el despertar de la sabiduría original que es patrimonio de todos los seres humanos, y

debido también a que estas escuelas entienden su importante papel como promotores de la evolución humana y son plenamente conscientes de la necesidad urgente de promover la sabiduría en todos los seres humanos, desacademizando y democratizando el conocimiento, sirviendo así más eficazmente al propósito de liberar a todos los seres sintientes de la enfermedad y el sufrimiento. <sup>TM</sup>

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

**Clases de Yoga Integral**  
**Dharma Ananda**  
 Con Ananda Vir Kaur,  
 Directora de la Escuela



-En la Herboristería Esencial (junto al Mercado Central) y  
 -En el Centro Kañasa (Paterna)  
 (Consultar [www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com))  
 Teléfono: 617.421.832

**AQUAUR**



IMPORTACIÓN DIRECTA  
 DE MINERALES EN BRUTO  
 DE BRASIL, CHINA.

BISUTERÍA EN  
 PIEDRA NATURAL

TAMBIÉN VENTA AL POR MAYOR  
 Te visitamos sin compromiso


GUILLÉN DE CASTRO, 17  
 ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)  
 Tel. 963 524 854

**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](http://www.yogavalencia.com), o llama al 662.138.357 y prueba gratis.

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



# SANACIÓN CRISTALINA

*La gemoterapia  
nos da la llave  
para una vida  
equilibrada y feliz.*

**Rosa Benito**

Gemoterapeuta de  
Librería Mandala



Desde los principios de la humanidad, ésta se ha visto atraída por el mundo mineral, ya sea utilizándolo como amuletos, talismanes, armas, herramientas, joyería, también como pigmento para pintar, teñir; como símbolo de poder... y lo que nos trae a este artículo como vehículo para la sanación. La idea de la gemoterapia y/o cristaloterapia no es nada nueva; en India desde hace cuatro mil años se utiliza en la medicina ayurvédica; el chamanismo, el antiguo Egipto hasta el Renacimiento, todos, han utilizado los minerales y las gemas para la curación. En la época de la Ilustración, hasta casi nuestros días, la sabiduría ancestral fue perdiéndose en pos de la razón... reduciéndose las antiguas técnicas a grupos humanos aislados de lo que se llama Occidente y progreso.

Hoy el poder de las piedras despierta, cada vez esta-

mos más sensibilizados a percibir los mundos sutiles que se escapan a la razón. La terapia con cristales y gemas, bebe de las fuentes antiguas, y también se ha enriquecido, al abrirse otras culturas hacia nosotros y poder conocerlas. Así hemos visto como nuestros centros de energía o chakras se ven beneficiados con la energía de las piedras, cómo una terapia de piedras es una fusión maravillosa de patrones cristalinos, luz, color y sabiduría.

La terapia con cristales o gemas opera a nivel físico, incrementando la energía, aliviando dolencias musculares y articulares y mejorando algunos síntomas de enfermedades. La aplicación de cristales en los meridianos es una poderosa herramienta para recuperar el equilibrio. Actúa desbloqueando e instaurando el flujo energético correcto, repercutiendo directamente en nuestra salud en general. Pero los cristales también intervienen a nivel mental... la fuente de casi

todos nuestros trastornos, serenando el diálogo interno; nos aportan claridad, voluntad, capacidad de concentración, etcétera. Es conocido, por ejemplo, el poder de la amatista para serenar y combatir el estrés, con sólo ponerla unos minutos relajadamente en el entrecejo el estrés disminuye, y favorece el descanso.

La gemoterapia nos abre la puerta de nuestra espiritualidad, facilitando estados meditativos y propiciando estados más elevados de conciencia; nos ayuda a conectar con los mundos sutiles y nos deja vislumbrar la anhelada unidad. Así, trabajando en cuerpo, mente y espíritu se puede hablar de un tratamiento holístico que no actúa sólo los síntomas sino, también, el origen y consecuencia de ellos, dándonos la llave para una vida saludable y feliz. <sup>TM</sup>

## FENG SHUI

Estudios de Feng Shui en casas, locales comerciales, oficinas, empresas...

Bagua, Formas, Pachaí, San Yuan, San He y 4 pilares.

feng.fengshui.shui@gmail.com  
619 38 34 35 - 96 329 96 72



# YOGA

## MARCEL PIERLET ( GURUBIR SINGH )

PROFESOR: HATHA YOGA - FILOSOFIA VEDANTA - KUNDALINI YOGA  
MEDITACIÓN - HUMANISMO SANADOR


CENTROS DONDE IMPARTE CLASES, TALLERES Y CHARLAS :

- NOVAREA- C/ CHIVA Nº 44 TELF. 965 825 438 VALENCIA
- NATURELAND- AV. DE LA ALBUFERA Nº 21  
TELF: 96 396 36 55 - SEDAVI ( VALENCIA )
- VIDA SANA- C/ MALLOQUER Nº 6 ( FRENTE A FINCA ROJA )  
TELF: 96 341 87 65 - VALENCIA



**TELÉFONO: 678 172 829, E- MAIL: gurubirsingh@hotmail.com**

## ¡Prepárate para el otoño...!



**Echinacina:** para aumentar las defensas naturalmente

**Alpen Oil:** ayuda a liberar las vías respiratorias y a desinfectar el ambiente.

**Hand Wash Gel:** gel bactericida para lavar las manos sin provocar sequedad en la piel.

¿Quieres distribuir nuestros productos?  
Solicita información sin compromiso al 934 090 366 ó 619 172 985  
[www.nahrin.es](http://www.nahrin.es)



**Swissnahrin**  
Calidad Suiza  
en productos naturales



17 y 18 de Octubre

## LOS ÁNGELES DE ATLANTIS

Curso: Sanar el Cuerpo de Luz: *Inicio 15 octubre*

Formación de Gemoterapeutas: *Inicio Noviembre*

Consulta de Gemoterapia y Sanar el Cuerpo de Luz

**LIBRERIA**  
*mandala*

**ADVERTENCIA:**  
ESTE CURSO PUEDE CAMBIAR  
RADICALMENTE TU VIDA

*Si quieres, claro*

C/ Cádiz 37 - Russafa, 46006 - Valencia  
963 127 949 - [www.libreriamandala.com](http://www.libreriamandala.com)



*Cuáles son  
los ingredientes  
para hacer de ti  
un buen Buda*

# OLVIDO ABSOLUTO

**Margarita Llamazares**

Thaykhuma  
Centro de Psicología  
Formación y Terapia

**e**scribo desde un monasterio zen en Kyoto, quiero decir Holanda. Es fácil equivocarse porque los rituales, la ropa, la forma de comer aquí, transportan más allá del espacio, a través de un método ancestral utilizado durante dos mil quinientos años para alcanzar la plenitud en todo lo que hacemos.

Iluminación es conectarse con la máxima conciencia, ¿y cuál es la receta?, ¿qué ingredientes se necesitan? Atención, disciplina, transformación, humildad, paciencia y, cómo no, humor... kilos de humor.

En este lugar ([www.zenriver.nl](http://www.zenriver.nl)) la cocina es tan grande como el zendo (espacio de meditación). ¿Será que para cocinar Budas la comida es esencial? La alimentación ayuda a llevar el silencio a la vida cotidiana. Ese silencio que favorece la atención

dentro y fuera. Y nos libra de hábitos y adicciones que velan la verdadera inspiración.

"Nuestras vidas a veces son conducidas por un niño que anda como un loco, dándose trastazos en todas direcciones, mientras en el asiento de atrás un adulto duerme o lee el periódico", me dijo Tenkei Roshi, el abad del monasterio hace unos minutos. Esa mente inconsistente toma muchas de las peores decisiones que nos complican la vida, mientras la conciencia... "zzzzzzzz", dormita. Sólo la atención plena convierte la vida cotidiana en algo lleno de belleza. Cortar una zanahoria desde el silencio interior puede ser un arte en el que el cuchillo y nuestra verdadera mente bailan en armonía. Si la esencia no está en la verdura que cae a trocitos en la ensaladera, ¿dónde?

Con razón Perls, uno de los creadores de la Gestalt, importó del zen mu-

chos de los conceptos que sostienen la teoría de la terapia. Esta es la fuente, el río y el océano.

Cocinar un Buda requiere tiempo. De la iluminación súbita a la gradual madurez del despertar hay mucho camino. El de aprender a lidiar con las emociones, apostando por la sobriedad, sin represión. Estar plenamente aquí y ahora: cuantas más fantasías acerca del mañana o nostalgia volcada en el ayer, menos presencia. Se trata de unir la mente y el cuerpo de tal manera que podamos escuchar las nubes con los pies y ver con todo el cuerpo. Al fin y al cabo, el despertar no es más que una función que nos capacita para ver la mosca en el tazón de leche y sentir las estrellas más lejanas.

Buda no acaba de cocinarse nunca. Siempre está calentándose en la práctica del expandirse y concentrarse. Existen diversos grados de iluminación y se va alcanzando con todo lo



que nos pasa. A través del dolor, amor, miedo, tristeza, risas, todo nos lleva a esa Casa de ser más humanos que nunca. El verdadero trabajo empieza a partir del despertar porque el objetivo no es sólo una mente abierta sino en silencio. Cualquiera que sea el camino, para todos los místicos la experiencia es siempre la misma. La realización última, el estado de unidad permanente no lleva apellidos, es. Aunque los instrumentos cambian, a la larga se asemejan.

El trabajo pasa por las relaciones no sólo armónicas sino auténticas, auténticas, la devoción, el quehacer compartido, la atención, meditación y autoindagación. Aquí, bajo esta tradición Soto es especialmente atractiva la unión de los rituales japoneses y la búsqueda de la esencia. ¿No es una buena meta dejar de hacernos daño e igualmente permitir que el prójimo descanse? ¿Cómo?, sentándonos en un jardín luminoso junto a otros compañeros que en la inmovilidad reconducen los pensamientos hacia el silencio (excepto cuando uno de ellos insiste en busca de escucha, entonces se requiere pasar a la acción). Barriendo el sin sentido, contradicciones, lo

superfluo hasta llegar a lo que es.

Otra de las prácticas aquí consiste en darle la atención máxima al horiki, la ceremonia de comer todos juntos en el zendo. Desde fuera aparece como una coreografía que alterna tres recipientes sobre una pequeñísima mesita, con tal precisión que comer, lavarlos y volver a convertirlos en un mínimo atillo se transforma en un juego de luces grises y blancas. Para honrar la conciencia no hay nada como asistir a las charlas sobre el dharma en las que a través del Roschi recibimos el aliento para seguir, el coraje para dejar que la arrogancia se vaya diluyendo en medio de un cuerpo cuya temperatura sube a medida de que su Buda dentro hierve, se amasa y cruje. El yo pequeño, la mente y el cuerpo van desapareciendo en un vacío lleno de sorpresas, matices, refinamiento, tanto, tanto amor. "Ahí no existe ni la vejez ni la muerte. Ni el sufrimiento ni su causa, nada se extingue, no hay sendero ni sabiduría, nada que ganar ni que perder. Se vive sin obstáculos en la mente, y por lo tanto más allá de ella", tal como dice el Prajna Paramita Shingyo. En síntesis, olvido absoluto de cuerpo y mente.

No todos los condicionamientos vienen de papá y mamá o incluso de las dependencias o hábitos ahora. Un buen terapeuta observa desde más allá. Ese espacio es donde terapeuta y cliente estamos en el mismo barco porque desde el punto de vista de la iluminación todos estamos necesitados de cura. Incluso teniendo una vida realizada, con la pareja adecuada, rodeados de amigos, viajando mucho, trabajando en lo que uno ama, el programa esencia nos puede saltar a primer plano en cualquier momento y si no pulsamos "delete" (borrar) y observamos el anhelo de algo más que aparece, es muy posible que empecemos a hacer nuestro trabajo terapéutico de forma sorprendente. Que todo vaya bien en nuestras vidas no es una señal de Realización. (Buda era un príncipe, tenía todos los deleites de una vida extraordinaria y más, sin embargo...). El principal ingrediente para cocinar la conciencia suprema es la pimienta del anhelo y la sal de la espera, sentarse y ¡pof, pof, pof!, dejar que la olla hierva, y después arder con la vida, arder y hacer arder, sólo eso, sólo todo. Como en la canción, "Come on baby, light my fire" ... TM

# NOVAREA



FISIOTERAPIA • PODOLOGÍA

FISIOESTÉTICA Fotodepilación indolora,

Totorejuvenecimiento facial

SPA Tratamientos para el bienestar

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

FISIOTERAPIA CORRECTIVA EN GRUPO

**SYNMERIZACIÓN RIZADA** Nuevo abordaje terapéutico de los desórdenes del sistema nervioso

FIBROMALGIA • ESTRÉS • ALTERACIÓN DEL SUEÑO • DEPRESIÓN • ANSIEDAD...

Pide cita para informarte y experimenta 2 sesiones gratis.

**YOGA** profesor MARCEL HERLET (GARIBIR SINCA)

Hatha yoga y filosofía vedanta

Kundalini yoga

Meditación

Humorismo sanador

clases

charlas

talleres

retiros en la naturaleza



# EL ARTE DE SANAR, ACUPUNTURA

*Reequilibra,  
estimula  
y seda  
el flujo vital*

**Francisco Ortiz Giménez**  
Profesor de Acupuntura  
de la Escuela Alt Benestar



La Acupuntura es un arte y una técnica milenaria de sanación cuyos orígenes se pierden en los albores de la humanidad. Recoge un conocimiento profundo de la energía –Qi– que recorre nuestro cuerpo discurriendo por determinados canales, que ya en épocas antiguas los orientales supieron sistematizar y relacionar, creando las teorías del Ying y el Yang, la Teoría de los Cinco Elementos, y todo un sistema de canales y conexiones colaterales.

De acuerdo con la medicina tradicional china, el dolor y la enfermedad aparecen cuando existe un desequilibrio entre las dos fuerzas corporales (el Ying y el Yang), con lo que se bloquea el flujo de la energía vital (Qui).

La medicina moderna también ha estudiado la acupuntura para dar una explicación más científica a sus efectos. Pero lo único que se sabe con certeza es que actúa sobre el sistema nervioso, estimulando la actividad de sustancias analgésicas, como las endorfinas y las células del sistema inmune, en determinados puntos del organismo.

En nuestra sociedad occidental, en la que nos alejamos cada vez más de los ritmos naturales, la Acupuntura permanece siempre como una posibilidad para que recuperemos nuestro estado de equilibrio. Basado en los desequilibrios de la energía, un acupuntor seleccionara los puntos específicos para estimular, teniendo estos puntos unas aplica-

ciones basadas en tres principios: reequilibrar, estimular o sedar ese flujo vital.

Existen más de mil puntos de Acupuntura en el cuerpo; cada uno o combinándolos entre sí, producen diferentes efectos. Insertando agujas en estos puntos la función de los canales de energía es regulada; con ello mejora el flujo de ésta y las enfermedades y el dolor desaparecen

Hoy en día, se imparten estos conocimientos preparando profesionales de esta terapia, que cada día es más solicitada debido a su eficacia, aliviando o eliminando enfermedades y dolencias tales como estrés, ansiedad, depresiones nerviosas, insomnio, tensión, dolores musculares, ciática, lumbalgia, cefaleas, neuralgias. También está siendo muy eficaz para tratar diferentes enfermedades y excepcionalmente en la fibromialgia, así como en el campo de la terapia anti-tabaco, además de ser útil en el tratamiento de la hipertensión, asma, bronquitis, alergias nasales y desorden en la menstruación.

En resumen, la Acupuntura es una técnica natural que reduce el uso de medicinas, o disminuye considerablemente su dosis, siendo comprobado que el índice de recuperación queda constatado por el número cada vez mayor de pacientes que recurren a esta terapia. <sup>TM</sup>

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



# Alt Benestar

## La Escuela de Formación Profesional en Salud

BOLSA DE TRABAJO

FACILIDADES DE PAGO

CONSULTAS:  
Psicoterapia y  
Homeoterapia.  
TRATAMIENTOS

**PROFESIONES CON DEMANDA Y FUTURO**  
**¡NUNCA TE FALTARÁ EL TRABAJO!**  
**DIRECTO, FACIL Y AGIL**

Consigue tu Diploma en: Quiromasaje Profesional, Masaje Deportivo, Acupuntura, Drenaje Linfático, Reflexología, R.M.A., Shiatsu, Masaje Metamórfico, Reiki, Flores de Bach, Masaje Ayurveda, Aromaterapia Egipcia, Cristaloterapia, Crecimiento Personal, otros...

**Llama ahora al 96 394 06 86**

C/ Roger de Lauria 3 - 1ª Valencia 46002 - A 3 minutos de Renfe, frente Ayto.

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

[info@altbenestar.com](mailto:info@altbenestar.com)

# EL PUNTO DEL OMBLIGO

*Donde convergen cientos de canales que transportan la fuerza vital*

**Siri Tapa**

Formadora de profesores de Kundalini Yoga



**e**n kundalini yoga damos una especial importancia al **punto del ombligo** ya que todo comienza en este espacio etéreo, unos 3 dedos debajo del punto físico del ombligo y por delante del sacro. Tiene una importancia tan relevante debido a que físicamente es el centro desde el cual se mueve el cuerpo y energéticamente es el centro de transformación de energía. Existen numerosas kriyas (series de ejercicios) como Nabhi kriya o ejercicios sueltos como la postura de estiramiento para ajustarlo y devolverle su poder, también existen meditaciones especiales que te harán “encontrar tu sitio”.

Tu alineación en las posturas y el que te sientas seguro con equilibrio y fuerza en ellas o mientras te mueves depende de que sepas despertar la conciencia de este punto. Y tu salud física y mental están relacionadas con la salud de este punto vinculado con el elemento fuego, y con los procesos de “digerir” tanto a nivel de alimentación como a nivel de la digestión emocional, y por lo tanto afín con la avaricia, la compulsión, la necesidad de atención o cuidados, la posesividad, la necesidad de reconocimiento... y otras tantas emociones.

Hay una historia que dice que el discípulo le pregunta al maestro hasta dónde debería de viajar para adquirir más sabiduría, paz e iluminación, a lo que el Maestro le responde: “Debes viajar la distancia que hay entre el pulgar y la punta del dedo meñique”.

Esta distancia es justo la que existe entre tu ombligo y tu corazón. El camino místico que une el tercer chakra y

el cuarto. Si quieres entender bien la naturaleza de la conciencia debes entender el punto del ombligo y poner una buena dosis de atención en tus prácticas.

## Conexión

Nuestros niveles mentales y físicos de conciencia están totalmente interrelacionados y regulados entre sí. Los chakras transforman las frecuencias de energía que se reflejan a distintos niveles, tanto en el cuerpo como en la conciencia. En el punto del ombligo se encuentran miles de nervios de los cuales muchos son vitales. En él convergen cientos de canales que transportan la fuerza vital del cuerpo y que pueden tener diferentes caudales, proporciones e intensidades de flujo, iniciadas y ajustadas allí. Si lo piensas, no debe ser muy extraño ya que en la fase prenatal éramos alimentados por el ombligo, constituía nuestro punto de unión con la vida y el centro de nuestra energía y limpieza. Ahora esta misma conexión existe, pero a un nivel etéreo, y es fuente de nuestras ganas de vivir.

En kundalini yoga el punto del ombligo es trabajado en cada clase para que el cuerpo se revitalice y la energía se distribuya con armonía y pueda alcanzar otros niveles de conciencia superiores. Trabajamos a niveles tanto físicos como emocionales, tanto de voluntad como de conciencia, no te faltará de nada y sobre todo hallarás la morada de tu energía. ¡Adelante! **TM**



# FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA

Bienvenido a nuestro programa de formación en la ciencia yóguica para ayudar al desarrollo del hombre libre, contento y ético.

Nuestra escuela está basada en las enseñanzas de Kundalini Yoga de Yogui Bhajan y otras disciplinas yóguicas y filosóficas que completan la búsqueda del alma inquieta.

Para estimular este proceso de crecimiento nos rodcaremos de kriyas, asanas, pranayamas, meditaciones, cantos devocionales, mantras, textos sagrados, poemas místicos, filosofías, recetas ayurvédicas y técnicas yóguicas en un ambiente de amor y libertad.

La importancia de esta formación no es sólo obtener el título de Profesor de Yoga, sino despertar a una experiencia de vida consciente, para resolver tus nudos internos y alegrar tu vida y la de los que te rodean.

Descarga un folleto con mucha información en [www.gobinde.com](http://www.gobinde.com) en el apartado Formación de Profesores. Si quieres podemos comentar por teléfono o quedamos para una entrevista.

Certificado de Profesor de Kundalini Yoga  
(500 horas)  
Matrícula abierta  
curso 2009-10  
Comienzo en octubre y en febrero

BARCELONA

[universitat@happyyoga.com](mailto:universitat@happyyoga.com)

VALENCIA

[info@gobinde.com](mailto:info@gobinde.com)

MÁLAGA

[universitat@happyyoga.com](mailto:universitat@happyyoga.com)

BUENOS AIRES

[happygabuenosaires@yahoo.com.ar](mailto:happygabuenosaires@yahoo.com.ar)

BOGOTA

[happyyogabogota@gmail.com](mailto:happyyogabogota@gmail.com)

Director: Hargobind Singh Khalsa  
Certificado por:

# ALIMENTACIÓN POR ARQUETIPOS

*La dieta que considera nuestra herencia y factores de estrés y hormonales en la gestación*

**Raquel Cabo**  
Salud Natural



durante más de 20 años el doctor Peter D'Adamo ha investigado sobre la relación existente entre el grupo sanguíneo, la salud y la alimentación. Hace 11 años lanzó al mercado un libro que revolucionó los conceptos de nutrición: "La dieta del grupo sanguíneo", donde las personas eran clasificadas de acuerdo a su tipo de sangre. Sin embargo, las investigaciones más recientes han dado como resultado una dieta aún más personalizada, ya no sólo depende del tipo sanguíneo, sino también de la interacción de nuestros genes y el ambiente.

La Dieta del Genotipo considera nuestra herencia y factores de estrés y hormonales durante la gestación,

los cuales se pueden evidenciar en aspectos antropométricos, huellas digitales y otros signos físicos. El conjunto de valores son analizados por métodos estadísticos, originando una dieta adecuada para cada tipo de persona.

Según la adaptación del feto al entorno y teniendo en cuenta la herencia sanguínea y del RH, podemos evidenciar -siguiendo los estudios de D'Adamo- seis genotipos.

## Genotipo del cazador

Es una de las primeras respuestas humanas a la supervivencia. Nuestros antepasados, rodeados de desafíos, optaron por un enfoque reactivo ante la hostilidad (primero dispara y luego ya preguntará). El lado positivo: el

sistema inmune actúa rápidamente ante los microbios, virus y bacterias, y son fenomenales para metabolizar la carne, que es su principal fuente de alimentación. El lado negativo: su respuesta inmune impulsiva es demasiado fuerte y puede llevar a reacciones exageradas en forma de alergia, asma o enfermedades autoinmunes. Otro aspecto negativo es que no digieren bien los cereales, sobre todo el gluten.

## Genotipo recolector

Han sido supervivientes a las grandes hambrunas. Los recolectores tienen genes ahorrativos cuyo objetivo es apoderarse de toda caloría y digerirla para salvar su vida. Su lema "Quien muera con el máximo gana"

les fue bien para la supervivencia, pero les causa muchos problemas físicos, entre ellos la obesidad en nuestra sociedad de opulencia alimenticia donde el azúcar es el rey.

### Genotipo maestro

El maestro supone una respuesta altruista en un mundo exigente, "lo que necesitas es amor", y su sistema inmune así lo refleja. Este genotipo surgió durante una época en que la gente emigraba más y vivía en entornos más variados. Son capaces de tolerar gran cantidad de bacterias, virus y microbios, y les falta ser más discriminatorios con aquellas sustancias y organismos patógenos que alteran su salud. Deben proteger su estómago, colon y pulmones del desgaste ocasionado por su entorno.

### Genotipo explorador

Los tres primeros genotipos fueron desarrollados por nuestros antepasados, probablemente hace unas 75.000 años; el explorador es el modelo más reciente, de unos 30.000 años de antigüedad. Son muy reactivos y selectivos pues reaccionan al entorno, pero no ante todas las amenazas por igual.

Son personas tan reactivas que un solo café les deja sin dormir durante toda la noche. Se trata de individuos que hacen las cosas "a su manera", que es el lema de este genotipo, con frecuencia son zurdos y de RH negativo. Tienen su propia manera de digerir el alimento, de responder a la enfermedad y de adaptarse a su entorno.

### Genotipo del guerrero

Este genotipo es reciente, se remonta a la Revolución Neolítica y es, como el recolector, un genotipo ahorrativo. Son delgados y atractivos en la juventud, y así se mantienen durante la madurez se conservan físicamente activos, pero si llevan una

vida sedentaria tienden a acumular quilos a una velocidad alarmante.

Son "supervivientes de guerras" y este genotipo se desarrolló como respuesta a la escasez del periodo posterior al Neolítico, y a las grandes catástrofes y crisis de esos tiempos.

### Genotipo nómada

Su estrategia de supervivencia refleja una vida de viajes en la que encuentra diferentes entornos y tiene que afrontar gran número de desafíos. Su lema, "Una nueva profesión en una nueva ciudad". Tienen una relación problemática entre sus sis-

temas inmune, cardiovascular y nervioso, lo que conlleva una falta de coordinación entre los tres.

Cada genotipo representa una adaptación de nuestros antepasados al entorno, una manera de enfrentarse a la enfermedad y, por supuesto, una manera de **alimentación** diferenciada.

La dieta del genotipo no es una dieta más para perder peso, es una manera de entender el entorno desde nuestra individualidad. <sup>TM</sup>

[www.raquelcabo.es](http://www.raquelcabo.es)

**SALUD NATURAL**  
NATUROPATÍA  
NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR  
FLORES DE BACH Y DE ST. GERMAIN  
ALIMENTACIÓN POR GENOTIPOS  
SPAGYRIA • AURA-SOMA  
REIKI • MASAJES • ACUPUNTURA  
ADELGAZA DE MANERA NATURAL  
MESOTERAPIA SIN AGUJAS

**Raquel Cabo**  
Franco Tormo, 11, pta. 17 • 46007 Valencia  
Tels. 961 332 995 • 606 106 876  
info@raquelcabo.es • www.raquelcabo.es

**GRUPO DE PEDAGOGÍA CORPORAL**  
Para conocer tu cuerpo y estar bien

Trabajamos el cuerpo mediante movimientos sensoriales y estiramientos de cadenas musculares de manera sutil pero rigurosa. Utilizamos la palabra y ciertas técnicas proyectivas para expresar lo sentido. La finalidad es conocerte mejor y sobretodo sentirte bien.

Para adolescentes, de 12 a 15 años.  
Inicio 15-10-09  
Para adultos. Inicio 14-10-09

**COCC**  
centro de ergonomía clínica

C/ Chile 21, 1º izq., 1ª y 2ª - Valencia  
963 606 183  
www.centrodeergonomia.com

# CURACIÓN P PENSAMIE

*Noesiterapia, el método concebido por el doctor Angel Escudero, luego de varias décadas se encuentra en continua expansión y desarrollo. Su fama ha trascendido fronteras, pero todavía falta su inserción en la salud pública*

## **-¿Qué significa Noesiterapia, doctor Escudero?**

-Procede de dos términos griegos: noesis, que significa "acción de pensar", "puesta en marcha del pensamiento", y terapia, "curación". Por tanto, etimológicamente significa curación por el pensamiento. Toda la fenomenología de mi escuela se funda en los efectos del pensamiento en nuestras vidas y entorno: programar la analgesia psicológica para cirugía, para la maternidad o para resolver cualquier problema de dolor, así como poner en marcha los mecanismos naturales de la curación o defenderse del estrés.

## **-¿Qué le llevó a sustituir la anestesia química por la psicológica?**

-Aunque soy cirujano, conozco por experiencia profesional la anestesia química, respeto y valoro profundamente el trabajo de los anestelistas. Piensa que recién terminada la carrera fui responsable de la anestesia en cirugía torácica en el Sanatorio de la Magdalena de Castellón. Pero buscando siempre un bien mayor para mis pacientes me encontré con el mayor tesoro de que dispone: su cerebro, con sus inmensas posibilidades como puente de unión entre el alma y el cuerpo.

## **-¿En qué medida está relacionada la Noesiterapia con la hipnosis y con la sofrología?**

-La Noesiterapia no tiene ninguna relación con la hipnosis ni con la sofrología. Son formas bien diferentes de usar las capacidades del cerebro humano.

## **-¿Para qué dolencias psicológicas podría ser aplicable su método y en qué formas?**

-Cualquier patología psicológica o psiquiátrica mejora su evolución con nuestro sistema, con frecuencia en tiempo récord, como sucede con depresiones y fobias. He vivido

la experiencia de operar con analgesia psicológica a varios esquizofrénicos, que consiguieron vivir la experiencia del quirófano con absoluta normalidad.

## **-¿Cuál es su relación con la ciencia médica? ¿Ha tenido problemas con otros médicos?**

-La medicina se enriquece con la fenomenología de mi escuela y con las explicaciones que vamos encontrando para los sorprendentes hechos que repiten a diario, no sólo mis pacientes sino también los de mis seguidores y discípulos. Las palabras incurable y progresivo van perdiendo fuerza cada día en nuestra experiencia. Con mis colegas estoy acostumbrado no sólo a compartir con ellos mi experiencia, sino también a ayudarlos a resolver problemas suyos o de sus familiares. Tengo que decirte que hace más de veinticinco años el doctor Ramón Bellot Castelló, secretario general del Colegio de Médicos de Valencia en aquellas fechas, me comunicó que la junta de gobierno del mismo había decidido conceder el equivalente a una matrícula de honor en una asignatura de la carrera a cada médico que justificara haber hecho un curso de tres días conmigo.

## **-¿Cómo es posible que su técnica no se haya adoptado en todos los hospitales, habiéndose demostrado su eficacia?**

-Los cambios sustanciales en nuestra sociedad necesitan tiempo, demasiado tiempo, porque la sociedad teme los cambios, condición que procede del primer cambio importante en la vida, el nacimiento, sufriendo y perdiendo la protección que teníamos en el seno de nuestras madres. La sociedad se defiende de los cambios rechazándolos.

Si los fundamentos de la Noesiterapia se usaran en la sanidad pública, cosa fácilmente realizable, se evitarían millones de consultas en los centros de salud y se necesitarían menos



# OR EL NTO



*El Dr. Escudero junto al Dr. Masaru Emoto y su mujer Kazuko.*

medicinas, al tiempo que se reducirían las estancias en hospitales y las bajas laborales. La economía sería inmensa en sufrimientos y gasto sanitario innecesario.

**-¿Puede contar alguna anécdota relacionada con su práctica que le haya marcado?**

-Toda mi vida profesional es una continua anécdota. ¿Te imaginas a un ciego que salió viendo de mi consulta? Había sufrido más de veinte hemorragias retinianas, debidas a una retinopatía diabética... Este paciente fue entrevistado por la BBC para el primero de los tres documentales que hasta el momento ha hecho sobre mi trabajo. Pasados varios lustros sigue viendo. ¿Te imaginas operar, sin anestesia química, un "genu varum", rodilla en paréntesis, teniendo que seccionar tibia y peroné, a golpe de escoplo, martillo y sierra eléctrica, para enderezar la rodilla?, y esto filmado por la BBC para la serie científica "Your life in their hands" (Tu vida en sus manos), que ha sido mi embajador a lo ancho y largo del mundo?...

En otra ocasión, un joven con un cólico nefrítico sólo disponía de una de mis grabaciones de audio "Dirige tu parto"... Pensó que las mujeres paren mejor con esa grabación y que un cálculo en su uréter era mucho más pequeño que un bebé... ¡y "parió" el cálculo!

**-¿Le ha fallado la anestesia en algún momento o con algún paciente? ¿Funciona en todas las personas por igual?**

-La capacidad la tiene cada ser humano, lo que sucede es que a lo largo de la evolución se ha ido perdiendo la habilidad para usarla. Yo ayudo a mis pacientes a recuperar esa habilidad.

**-¿Cuánto tiempo necesita para la preparación?**

-En cualquier persona unos pocos minutos bastan para

## Quién es

Médico y cirujano, el doctor Ángel Escudero es el creador de la Noesiterapia (Curación por el pensamiento), considerada escuela humanística dentro de la medicina. Con más de un millar de intervenciones quirúrgicas realizadas sin anestesia química, comparte su experiencia desde hace años con colegas médicos y las más importantes cadenas de TV a nivel internacional difunden su trabajo.

Su práctica quirúrgica la trasladó a la maternidad, con lo cual surgió la llamada Psicoanalgesia Materno-Fetal. Usa la videoconferencia para llevar sus enseñanzas a diferentes países, así como para hacer telemedicina. De espíritu renacentista, ha explorado otras áreas como las artes plásticas, la literatura y la música, donde también ha ganado reputación y prestigio. Más información en <http://dr.escudero.com>.

demostrarle que su cerebro es una maravilla y que debe aprender a programarlo con el bien que desea y no con el mal que sufre o teme.

**-¿Hace falta una confianza ciega en usted?**

-La confianza que despertamos en nuestros pacientes es extraordinaria, pero lo que hace un buen noesiterapeuta es que el paciente aprenda a confiar en sus propias capacidades.

**-¿Cómo ve el futuro de la Noesiterapia?**

-En permanente expansión. Tengo miles de discípulos en

todo el mundo. A los cursos que dirijo en España, en el Centro de Noesiterapia, en Valencia, acuden profesionales de la sanidad a todos los niveles, y profesionales de todas las llamadas medicinas alternativas o complementarias. Y, por supuesto, personas sin ninguna relación profesional con la medicina que quieren beneficiarse de nuestras enseñanzas vienen desde toda España e incluso otros continentes... Pero usando la videoconferencia cada vez hay más demanda para llevar mis enseñanzas a diferentes países.

**-¿Por qué cree que los niños que nacen sin dolor son diferentes al resto?**

-Porque los he visto crecer desde hace treinta y cinco años. Los "noesibabies", como yo les llamo, son la semilla de una nueva generación de seres más libres e inteligentes. Al nacer con la protección de la Psicoanalgesia Maternofetal (PMF) no se siembra en su inconsciente la semilla del miedo a los cambios de situación

**-¿De qué forma aplica usted la Noesiología en su vida diaria? ¿Nos puede especificar alguna situación?**

-Siendo consecuente con lo que enseñé a mis pacientes, he vivido muchos años y me siento mejor, física y psicológicamente que cuando tenía 39, que fue cuando hice mis primeras operaciones sin anestesia química. Mi capacidad para lo que normalmente se llama "trabajo" es fantástica, porque yo he convertido el trabajo en gozo, disfruto con todo lo que hago, no importa lo que sea. Ese es uno de los secretos -a voces- de mi vida. He practicado y practico diferentes deportes, desde la aviación y el golf, hasta el tiro olímpico. En este último deporte he sido campeón provincial y regional en pistola velocidad, modalidad olímpica. He creado un nuevo deporte para quitar la violencia del frontenis: el "noesifrontenis", que puede practicarse a cualquier edad y que al jugar con dos raquetas y seguir sus normas -que podéis ver en mi web: <http://dr.escudero.com>- es un ejercicio absolutamente saludable, más cerebral que muscular.

**-¿Qué papel le da usted a Dios en todo esto?**

-Sin Dios nada tendría sentido en mi vida, y sin Dios nuestra sociedad no tiene futuro.

**-¿Utiliza algún sedante? ¿Qué riesgos corre?**

-¡Ninguno! Es la respuesta a tus dos preguntas.

**-¿Qué beneficios generales tiene evitar la anestesia química?**

-El paciente aprende a poner en marcha los mecanismos naturales de la curación, que no están en hospitales ni en farmacias. Aprende a vivir más saludable e inteligentemente. El posoperatorio brilla por su benignidad, sin analgésicos ni antibióticos... Y, por si faltaba algo, jamás tuvo un paciente mío una infección posoperatoria desde que uso la analgesia psicológica, lo cual significa que potenciamos el estado inmunológico.

**-¿A cuántos médicos y enfermeros calcula usted que ha formado? ¿Ha hecho el cálculo de cuántos pacientes ha anestesiado?**

-Mis enseñanzas las han recibido, ya he perdido la cuenta, muchos miles de profesionales de la sanidad a todos los ni-

veles. Pero en estos momentos también acuden a mis cursos muchas personas que se dedican a diferentes terapias llamadas alternativas, que sin duda es necesario tener en cuenta en unos tiempos en que la medicina oficial no sabe hacer otra cosa que pruebas diagnósticas y recetas y más recetas, fomentando una sociedad de dependientes de la química, ignorando que el primer responsable de la salud es el propio paciente y que los mecanismos de la curación están en su alma, la energía que nos mantiene vivos..

**-¿Qué técnica de relajación emplea?**

-No uso ninguna técnica de relajación, pero, como dije antes, mis pacientes disfrutan de una relajación indirecta, fruto de vivir en respuesta biológica positiva.

**-¿Por qué es tan importante mantener la boca húmeda? ¿Es la clave?**

-Esa saliva es signo de vivir en respuesta biológica positiva. En términos médicos, es un signo de predominio vagal muscarínico, que es el antidoto del estrés. Con esto convertimos a la boca en un termómetro o indicador de calidad de vida.

**-¿No cree que su técnica sería muy bienvenida en lugares subdesarrollados y sin medios en los que la medicina es un lujo?**

-¡Absolutamente, sí! En cualquier país supondría un procedimiento de medicina preventiva, que además disminuiría el insoportable gasto en medicinas y hospitalizaciones. Pero en cualquier país del mundo los beneficios de usar nuestra experiencia serían incalculables.

**-¿En qué intervenciones quirúrgicas puede usarse la analgesia psicológica?**

-En todo tipo de cirugías, dependiendo de la preparación de los profesionales. En unas intervenciones se usará como único procedimiento anestésico, pero en todas puede beneficiarse el paciente de estos conocimientos, aunque se siga usando la química, contra la que no tengo nada que decir más que bienvenida sea cuando el paciente o los profesionales no saben usar las capacidades naturales del ser humano. Como anécdota, dos anestesiólogos que trabajan en una conocida clínica de Barcelona, después de asistir a uno de mis cursos, han cambiado algunas anestесias generales por locales, sin necesidad de sedación. Algunos discípulos míos odontólogos hacen sus extracciones e incluso implantes dentales sin necesidad de química. Pero aunque sólo quitaran el miedo al sillón de sus pacientes ya valdría la pena.

**-¿Es frecuente que otros colegas se nieguen a operar sin anestesia aunque el paciente le asegure que va preparado?**

-Eso es normal, pero pacientes que han pasado por mi quirófano o recibido mis enseñanzas reciben los tratamientos de su dentista, ante el asombro de estos profesionales, sin necesidad de anestesia química. Pero no quiero terminar esta entrevista sin dejar una idea bien clara: que si las enseñanzas de la Noesiología y de la Noesiterapia se llevaran a la escuela primaria se produciría en nuestra sociedad un cambio cultural y sanitario impresionante. TM



## EXPERTO UNIVERSITARIO EN ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN

Título Universitario propio y privado de la USC o del RCU (120 créditos EEES en 2 años)



## ASESOR TÉCNICO UNIVERSITARIO EN OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL

Título Universitario propio y privado del RCU (120 créditos EEES en 2 años)

## ASESOR TÉCNICO UNIVERSITARIO EN NATUROPATÍA

Título Universitario propio y privado del RCU (120 créditos EEES en 2 años)



## EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Certificado Universitario propio y privado del RCU (30 créditos)

- QUIROMASAJE
- QUIRODERPORTIVO
- HERBODIETÉTICA
- AROMATERAPIA
- REFLEXOLOGÍA
- DRENAJE LINFÁTICO
- IRIDOLOGÍA
- TUI-NA
- TERAPIA FLORAL
- BALNEOTERAPIA
- FARMACOPEA CHINA
- VENDAJE FUNCIONAL Y NEUROMUSCULAR
- SHIATSU
- FENG SHUI
- OSTEOPATÍA VISCERAL
- OSTEOPATÍA CRÁNEO-SACRA
- RECICLAJES
  - Osteopatía
  - Acupuntura
  - Tui-na
  - Reflexología



## TÍTULO OFICIAL FEDERATIVO

CINTURÓN NEGRO DE TAIJIQUAN-QIGONG  
CINTURÓN NEGRO (SHODAN) DE AIKIDO

\*Dan acceso a título oficial de monitor, entrenador, y maestro.



ESCUELASINTAGMA  
C/ Padre Rico, 8. VALENCIA - Tel. 963859444 - 963840305  
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

Avda.  
Mata Cocca

# JORNADAS DE LA PNL ESPAÑOLA

*Encuentro de excepción en  
Barcelona, con un invitado  
de lujo, Peter Wryzca*



*El británico Peter Wryzca, formador  
externo en la reunión de la AEPNL.*

**d**el 6 al 8 de noviembre próximo se celebrarán en Barcelona las Novenas Jornadas de la Asociación Española de Programación Neurolingüística (AEPNL), edición en la cual esta institución da un paso más con la realización del encuentro semestral de la Asociación Europea de Programación Neurolingüística de terapia (AEPNLT). Este hecho, destaca la junta directiva de la AEPNL, "supone la pertenencia de nuestra entidad a una red europea y la expansión de la misma más allá de nuestras fronteras".

En efecto, la AEPNL crece en cantidad y renombre, hecho que se comprueba en el aumento de presentaciones de aspirantes a didactas (ocho en la presente edición, quienes desarrollarán sus trabajos a lo largo del primer día), así como en un mayor número de talleres por parte de las personas asociadas didactas, quienes expondrán sus trabajos el día 7 por la mañana, todo ello paralelamente a los talleres que darán los representantes de diferentes países de la AEPNLT.

Como invitado especial, y en calidad de formador externo, participará Peter Wryzca, promotor de Transformational Coaching y de Re-Patterning Holistic NLP, británico actualmente radicado en Bali.

## **Programa**

El programa anuncia la realización de los siguientes talleres: "De la enfermedad a la salud, con la PNL sistémica y las Constelaciones Familiares", coordinado por Sara Rodríguez Simon; "De la Gestalt de Fritz Perls a la PNL actual", a cargo de Vicens Olivé Pibernat; "Peleando con la crisis. (Don Cenizo: de capullo a

mariposa)", que impartirá Eduardo Díez Calzada; "Reconciliando a la víctima y agresor interiores", con Ángeles Jorge, y "Toda hipnosis es autohipnosis. (Todo es fácil de hacer cuando se sabe cómo)", que presentará María Clavel.

Por su parte, Wryzca ofrecerá dos talleres, sábado por la tarde y domingo por la mañana, titulados "El arte de Re-Patterning: trabajo con la vida y patrones de epistemología personales de los clientes" y "De lo individual al despliegue global. Influir en el rendimiento y la alineación de grupos, organizaciones y sistemas más grandes".

Las inscripciones y mayor información se tramitan a través del teléfono 672 187 444, el correo electrónico [aepnl@aepnl.com](mailto:aepnl@aepnl.com) y la página web [www.aepnl.com](http://www.aepnl.com). <sup>TM</sup>

6, 7, 8 **BARCELONA** 09  
de **PNL**  
**NOVIEMBRE**  
EN COOPERACIÓN CON LA CONFERENCIA DE LA EA NLPL

**BARCELONA '09 - NLP**  
november 6, 7 and 8  
IN COOPERATION WITH THE  
LECTURE OF THE EA NLPLt

Con la participación destacada  
de Peter Wryzca.



**aepnl**

asociación española de  
programación neurolingüística

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



LUGAR DE ENCUENTRO:  
HOTEL BARCELO SANTS  
Pl dels Països Catalans s/n  
08014 Barcelona  
Reservas hotel:

Top Class Barcelona  
Att: Sra. Paola Seregni  
Mail: [paola@topclassbarcelona.com](mailto:paola@topclassbarcelona.com)  
Teléfono: (34) 93 218 85 15  
Fax (34) 93 218 86 43

INSCRIPCIONES:  
Tel.: 672 187 444.  
[aepnl@aepnl.com](mailto:aepnl@aepnl.com)

*El precio para los asociados será gratuito.  
Para los no asociados 120 euros*

# UNA ILUSIÓN, EL EGO

*Suéltalo y verás  
la Luz*

**María Rosa Collado**  
Coordinadora Afric Art



**Q**ué es el Ego? ¿Quién no se siente rehen de él, aún sin conocerlo? ¿Qué poder tiene sobre nosotros? ¿Qué quiere conseguir? El Ego no es más que una ilusión creada por nuestra mente material en un mundo de conciencia tridimensional. Aviva y activa nuestra personalidad, confundiendo nuestros verdaderos valores y anclándonos en conceptos irreales, tejiendo un velo sutil de emociones

engañosas, la culpa y el miedo.

Nos engaña con necesidades y satisfacciones superfluas, apartándonos en la vida de la búsqueda de la verdad.

El Ego es egoísta y se enfada si no le das lo que quiere, mortificando con pensamientos obsesivos.

Es altanero y orgulloso. Si lo insultan y critican, se altera o calla, guardando dentro el resentimiento.

El Ego no conoce el amor, es vanidoso, posesivo y manipulador. Quiere el poder sobre ti, anulando tu volun-

tad. No le tengas miedo, el poder se lo das tú, él sólo quiere que le prestes atención, por eso utiliza sus códigos mentales sutilmente detrás de cada emoción. Pero él es débil.

El miedo es un síntoma de tu profunda sensación de separación.

Sólo el amor es real y con él subsanas esta sensación de pérdida.

Suelta y no te aferres, liberara la mente de la ilusión y sabrás que eres eterno.

El entendimiento es Luz y la Luz conduce al conocimiento. <sup>TM</sup>

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

Distribuye:

*Azabache*  
pedras y minerales

962 679 506 - [info@azabachepm.com](mailto:info@azabachepm.com)



## Vuelve a Valencia **Manuel Arrieta**

**Día 16 Octubre**  
**Presentación Cursos y**  
**Meditación Vara Moises**

**Días 17 y 18 Octubre**  
**Alimentación lógica antiedad**

**Días 20, 21 y 22 Octubre**  
**El Despertar del Ojo de Ra**

**Días 24 y 25**  
**El cuadrado de San Irineo**



**C/Caballeros, 11 - Valencia**  
**Telf: 96 392 60 81**  
**[www.africartespai.com](http://www.africartespai.com)**

Talleres y cursos:  
Anillo Atlante  
Cuenco Obsidiana  
Meditaciones Dinámicas  
Meditaciones y Mantras  
Yoga Iniciación



# LA LÓGICA, LA QUIETUD Y LA REALIZACIÓN

*Tercera entrega del  
Método Haut*

**Carmen Haut**  
Cabalista

### 3 - LA EMPERATRIZ. La lógica.

La evolución de la mente requiere un equilibrio entre lógica e intuición, entre la razón y la emoción. Debe emplearse la función de los dos hemisferios de una manera equilibrada. Pero la humanidad está dividida en partes opuestas, siendo unos los matemáticos, metódicos y estructurados, y los otros bohemios, inspiradores, y creadores de nuevas ideas. Poder unificar estas dos partes es necesario para que la mente esté estable, procurando que nuestro hemisferio dominante no destaque demasiado. "Mucho de un lado, carencia del otro". De lo contrario, se produce un continuo parloteo de razones sin sentido, que lleva a la persona a desordenar su sistema nervioso, provocando falta de paz e incapacidad de asociar ideas. Influyen las creencias y grabaciones genéticas que deben transformarse en una vida fácil y de calidad. La reconciliación con los padres es un paso importante que ayuda a liberar mejor viejos patrones de dolor y sacrificio.

**Su potencial:** Sus ojos tienen un brillo especial de una manera permanente. Mente lógica y práctica. Hábil con las matemáticas. Persona segura de sus ideas. Proyectos que aportan beneficios. Capacidad de integrarse entre gente muy opuesta. Mente positiva pero realista. Le atraen las miniaturas, perfumes e inciensos.

**Su bloqueo:** Mente parlante que impide asociar bien las ideas, por lo tanto se relacionan conceptos vistos desde puntos de vista menos comunes, provocando contradicciones al relacionarse con el colectivo. Dificultad para pensar lo sencillo. Obsesión por los razonamientos. Tendencia a bloquearse con rapidez. Problemas con familiares.

**Ejercicio:** Compra un puzzle y por cada pieza que coloques asocia un defecto tuyo al lado de una virtud, y si te sobran piezas encaja placeres de la vida con dificultades, de manera que trabajes la dualidad. Ayudará a equilibrar tus hemisferios. En este mes ejercita tu lado masculino y femenino (mente-emociones), equilibrando los excesos. También puedes hacerlo programando días alternos. De este modo, los que están sin programa permitirá que vivas cosas estimulantes

que den sentido a tu vida. Usa gorros, flequillo.

### 12 - EL COLGADO. La quietud.

La quietud es el estado de alma cuando está situada en el lugar adecuado. Hay momentos en que es mejor parar que seguir adelante. Es importante ver los detalles pequeños, como si se tratara de revisar un hilo conductor, por si en su recorrido pudiera encontrarse alguna anomalía que echara a perder el proyecto. Este "no hacer" evita que sigamos creando algo que pueda girar nuestra vida hacia una situación peor. Es importante saber cuándo hay que darle la vuelta a determinadas situaciones que están atascando nuestro camino. Igual que la enfermedad de "divertículos", espacios que se han creado a lo largo del intestino acumulando residuos, de la misma manera se encuentran en nuestra cadena genética una serie de atascos por los que es imposible proyectarse a la corriente del futuro sin vaciar los obstáculos ancestrales que hemos heredado. Por lo tanto, es mejor dar la vuelta y revisar donde está el fallo. Aquietarse hace que dejemos fluir otras corrientes que acuden en nuestra ayuda y, sobre todo, que fabriquemos verdaderas reservas de energías.

**Su potencial:** Sosiego, paz en el alma (sin sentimiento de culpa), lo que hace que la persona sea tranquila, serena. Capacidad de cambio repentino cuando las cosas comienzan a torcerse. Asume su pasado pero no se queda atrapado en él. Sabe ver el reverso de las cosas, los detalles pequeños que, no tomados en cuenta, generan dificultades. Le atrae la historia. Sabe darse tiempos de descanso. Desarrolla sensibilidad para disfrutar.

**Su bloqueo:** Añoranza que mantiene a la persona sin futuro. Movimientos insatisfactorios, nacidos de un estado nervioso que proviene de una sensación de atasco. Incapacidad para desconectarse del dolor del pasado. Incapacidad de dar un giro a la situación y ver el lado positivo. Largos periodos de tiempo sin trabajar y sensación de estar retenido, sin avance.

**Ejercicio:** Retrocede en el tiempo y sitúate en el lugar donde te bloqueaste (si no puedes, imagínalo), vuelve a hacer el mismo recorrido pero esta vez observando los detalles pe-



queños para ver qué debías aprender. Allí imagina que perdonas a las personas implicadas. Cuando termines, agradece aquella experiencia que te enseñó. Otro ejercicio es recuperar algo bueno de tu pasado, como una actitud que te hacía bien, un amigo, etcétera. Utiliza las zonas de la casa opuestas a las acostumbradas para que puedas tener otras perspectivas.

## 21 - EL MUNDO. La realización.

La realización que toda persona busca no está en satisfacer los ideales de una sociedad, sino en conseguir aquellas metas que a uno le hacen feliz. Pero la frustración o el abandono de éstas suceden cuando aparecen obstáculos que son difíciles de superar, o cuando en la primera etapa, el adolescente no forma una personalidad consciente, y desconoce cuáles son sus verdaderos gustos, deseos y miedos. Hay que tener en cuenta que lo primero es descubrir las "no verdades" para colocarnos en el camino acertado. Para que una persona sienta que está satisfecho con su propia obra debe haber llegado al lugar y tiempo exacto; allí donde las coordenadas del universo se conjugan para que suceda lo que tiene que suceder. A veces toca esperar a lo largo de la vida a que suceda la oportunidad adecuada y el momento preciso, pero mientras tanto haremos cosas pequeñas que desarrollan nuestras potenciales para cuando llegue el momento.

Su potencial: Se siente bien con lo que hace sin obsesionarse por lo que debe hacer. Sabe que si está saludable, lo que hace es bueno. Consigue hacer aquello que más le gusta, haciendo de esto su medio de vida. Su obra es práctica para sí mismo y para los demás. Le atrae los trabajos que benefician al hombre sin alterar el sistema. Tiene "los pies en la tierra", por eso disfruta de los placeres que ésta le ofrece. Hace lo que siente aunque sus seres queridos le contradigan.

Su bloqueo: No tiene ubicación. No le gusta el lugar donde vive o donde tra-

baja. Le duele estar vivo. Sensibilidad excesiva al dolor. Se manifiesta como "el pobre de mí" que tanto ha sufrido culpando a los demás de su desgracia, cuando si de verdad diera las gracias alguna vez, sus "des-gracias" serían menores, ya que las corrientes agradecidas le traerían al presente, regalándole situaciones mejores. Pero esto sucede cuando puede sacar lo mejor de lo peor. Dificultad para sacar recursos.

Ejercicio: Camina descalzo y reconcíliate con la naturaleza. Arranca las malas hierbas de tus macetas y cuida tus pies. Pregúntate qué es lo que verdaderamente necesitas para ser feliz. Haz una lista de ellas y otra de lo que

te sobra. Disfruta el territorio en el que te encuentras e intenta dar lo mejor de ti. Pregúntate si es ese el lugar dónde deseas estar. En una cartulina pega y escribe lo que deseas e intenta acercar a ti el deseo más sencillo como ir al cine, un frasco de colonia, etcétera. Hazlo para que comience el proceso. <sup>TM</sup>

*Estos artículos pertenecen (reservados sus derechos) al desarrollo e interpretación del Árbol de la Vida de su autora, Carmen Haut, cabalista y psicoterapeuta, que desde hace 15 años circulan por España, fruto de los mismos años de consulta personal y extendidos a través de cursos.*



**URANIUM**  
El Universo Vibrando  
Hacia la Consciencia del Amor

**YOGA**  
**MEDITACIÓN**  
**MASAJE**  
**REIKI**  
**ASTROLOGÍA**

C/ QUARE 101, B1 120. VALENCIA Tlf: 676758709  
WWW.DESPACHOASTROSIRIO.COM

# MÉTODO HAUT

## KÁBALA NIVEL 2

(ANTIGUOS ALUMNOS)  
24 DE OCTUBRE

**CENTRO ABEDUL**  
C/ Beato Nicolás Factor nº 34, 1ª  
RESERVAS TU PLAZA  
AL 670 205 985



**LAS FRASES DEL MAGO Y-EL**

El Universo te necesita como cómplice para que surja la Magia en el gran escenario de la vida.

2 BARAJAS, 80 cartas  
(30 euros)

**CARMEN HAUT**  
17 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

**PEDIDOS 670 205 985**

# DOULAS, MATERNIDAD CONSCIENTE

## *Reconexión con la sabiduría ancestral*

**Sonia Alonso (Sedna)**

*d*oula” es la persona que acompaña, apoya y contiene a una mujer en el embarazo, parto y posparto, recordándole su fuerza y sabiduría interior en el viaje hacia la maternidad. El término proviene del griego, significa esclava o sirviente, y designa a la persona que ayuda a la mujer durante el parto y posparto. Tradicionalmente, los conocimientos sobre el embarazo, parto y puerperio se transmitían de madres a hijas, o entre mujeres del mismo clan.

Las niñas crecían siendo testigos de nacimientos, comprendiendo que el parto es un proceso más de la vida sexual de la mujer, es algo natural para el que no es necesario “prepararse”, tan sólo hay que abandonarse y conectar con nuestro poder como siempre hemos hecho.

Debido a la forma de vida en la sociedad actual, las redes de apoyo entre mujeres prácticamente han desaparecido. Además, el concepto de familia nuclear hace que sea la pareja en soledad la que tenga que afrontar la maternidad.

La mujer comienza este viaje sin referentes claros, cercanos, de otras mujeres. Muchas no han estado presentes en un nacimiento, ni han visto amamantar. El modelo que conocen a menudo muestra una imagen idílica y poco realista de la maternidad, lo que genera un estado de falta de confianza, soledad y frustración por no cumplir ese estereotipo.

La madre siente que no está viviendo la experiencia



maravillosa y feliz que esperaba. Cuando tiene el privilegio de encontrarse con otras mujeres en su misma situación, descubre que comparte esos sentimientos de temor, soledad, de desconfianza, de ira y frustración por las prácticas a las que se ven sometidas, a veces pudiendo ser evitadas, como la separación de su bebé nada más nacer, las cesáreas innecesarias y muchas otras tan habituales hoy en día.

### **Primera misión**

Por ello, la primera misión de la Doula es informar de forma positiva y abierta de lo que supone la experiencia de la maternidad y del nacimiento a las mujeres embarazadas, a la pareja, a la familia, explicando con naturalidad que ese cóctel de emociones y miedos que sienten es normal, pero que si confían en su poder y reafirman el vínculo de la pareja todo va a ir encajándose en el momento clave, porque la fuerza de la vida está por encima de todo.

Los acompañamientos se realizan en casa, en el hospital, en la casa de partos. La Doula está presente, respetando e informando, conteniendo desde la más amorosa paciencia. Refuerza la unión de la triada, para que el hombre ocupe su lugar sin sentirse desplazado o inútil.

Durante el embarazo aporta información y sugiere ideas sencillas para facilitar a la mujer todo el proceso. Le ayuda a realizar su plan de parto. Afronta junto con ella las cuestiones necesarias para anticiparse y evitar dificultades en el nacimiento.

Acompaña a la futura madre en su crecimiento personal para recibir al nuevo ser. En el parto está presente, respetando su espacio, su silencio, atenta a todo para que la mujer tenga el máximo confort, evitando las influencias externas que podrían bloquear el proceso normal y parar la secreción de las hormonas necesarias en el parto.

Apoya y tranquiliza a la familia, colabora con el equipo médico que esté presente, y se convierte en la guardiana personal del bienestar de la madre y su bebé a punto de nacer.

Tras el nacimiento, ayuda a reforzar el vínculo materno y a asentar la triada que acaba de crearse. Resuelve las dudas y proporciona las pautas necesarias para que la lactancia sea fácil, y que la madre no se sienta desbordada ante la nueva situación.

Gracias a la presencia continuada de una Doula, la mujer se siente acompañada en su viaje a la maternidad, se siente segura y empoderada, se refuerzan los lazos familiares, se reafirma el vínculo y puede así disfrutar en plenitud de esta etapa tan especial de la vida.

**Beneficios**

Existen numerosos estudios que demuestran que la presencia de una Doula evita muchas de las posibles complicaciones en el nacimiento y primeros días de vida del bebé. Se reduce el número de cesáreas, el parto es más corto, menos oxitótica sintética, menos epidural, mejor lactancia, etcétera. Podemos evitar que esos niños carguen con una mochila tan pesada desde tan temprano.

Para acompañar a mujeres y a familias en esta etapa es imprescindible disponer de herramientas para poder gestionar nuestras emociones y contener al entorno.

Por ello, es tan necesario que una Doula haya realizado cierto trabajo personal y haya sanado su propio nacimiento pues lo revivirá en cada parto que acompaña. De igual manera, cada mujer en el momento de parir activa los patrones generados en su nacimiento. Es lógico, por tanto, pensar que cuanto más liberación e integración hayamos realizado de nuestro propio

proceso, más sencillo será el momento del alumbramiento. En estos tiempos en los que es tan necesario recuperar los valores olvidados, imprescindibles para el bienestar de esta sociedad, tenemos una gran oportunidad porque si cambiamos la forma de nacer, cambiamos el mundo.

Sabemos que la experiencia que el nuevo ser tiene en su llegada a este mundo genera una especie de mapa psicológico donde quedan cristalizados los miedos, el dolor, la separación, el rechazo, etcétera, de forma que a lo largo de la vida repetimos esos patrones y atraemos una realidad basada en pensamientos limitadores que nos impiden tener una vida plena y libre de condicionamientos.

De todo esto surge la necesidad de crear una formación específica como ésta, donde preparar a personas para esta labor. Se trata de un viaje interno de nueve seminarios, nueve meses para profundizar en nuestro inconsciente y liberar los viejos patrones. Una oportunidad para conocerte, integrar las experiencias vividas y adquirir la destreza y las herramientas necesarias para ayudar a otros. Para crecer como individuos y para desarrollarnos como sociedad es necesario tomar conciencia y cambiar la forma de nacer para crear un mundo más humanizado y consciente. TM

*La autora es renacedora, terapeuta floral, reflexóloga. maestra reiki/ sanación magnificada*  
www.doulasvalencia.com

**Formación Doulas 2009/2010**  
Acompañamiento consciente para una NUEVA VIDA

**SEMINARIOS**

|   |   |
|---|---|
| 7 y 8 de Octubre<br>NACER Y RENACER   | 11 y 12 de Marzo<br>LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA                                |
| 7 y 8 de Noviembre<br>EL PARTO EN LA ESPECIE HUMANA                             | 10 y 11 de Abril<br>NUTRICIÓN DURANTE LA GESTACIÓN Y LACTANCIA. FERTILIDAD Y ALIMENTACIÓN |
| 12 y 13 de Diciembre<br>EL BEBÉ EN LA GESTACIÓN. NACIMIENTO Y PRIMEROS DÍAS     | 14 y 15 de Mayo<br>ORGANIZACIÓN Y CRIANZA   |
| 7 y 10 de Enero<br>ENERGÍA FEMENINA, LOS CICLOS EN LA VIDA, NACIMIENTO Y MUERTE | 18 y 19 de Mayo<br>ORGANIZACIÓN Y CRIANZA   |
| 12 y 14 de Febrero<br>PRIMERO EMBAZARDO   | 25 y 26 de Junio<br>DOULAS  |

Inspirados por terapeutas, médicos, obstetras, neonatólogos, matrones, doulas...

**CENTRO YAM**  
Marqués de Zenete, nº 10, p.3  
963 826 964 - VALENCIA

**INFO Y RESERVAS**  
650 944 208  
678 508 701  
yamcerrenacer@hotmail.com

# ALIVIO MUSCULAR

*Causas de las sobrecargas y las técnicas para su tratamiento*

**Antonio Bustos**

Director de Quirosoma



**T**odos hemos tenido o tenemos en algún momento de la vida sobrecargas musculares, molestas, irritantes y difíciles de sobrellevar. Cuando acudimos a un terapeuta, no sabemos claramente qué ocurre en nuestro organismo y tampoco cómo el profesional llega a aliviarnos. Conviene entonces conocer cómo llegamos a esa situación, qué sucede en nuestra estructura corporal y cuáles son los posibles tratamientos y sus objetivos.

En primer lugar, digamos que hay factores que provocan tensión y conducen a una disfunción músculo-esquelética. Ellos son:

- Desequilibrios posturales adquiridos.
- Tensiones por "actividad diaria" (en el trabajo en el tiempo libre, etcétera)
- Articulaciones -hipermóviles, incluyendo los cambios artríticos.
- Tensiones repetitivas debido a aficiones, deportes, etcétera (sobrecarga)
- Factores de estrés emocional.
- Traumatismo, inflamación.
- Falta de uso, inmovilización.
- Influencias de uso reflejo (viscero-somática, fascia muscular y neurológicas.
- Percepción de cambio climático (por ejemplo, enfriamiento).
- Desequilibrios nutricionales (por ejemplo, la deficiencia de vitamina C reduce la eficacia de colágeno).

- Infección.

Los tratamientos manuales tienen objetivos primarios para mejorar y ayudar.

## Quiromasaje

Tratamientos con las manos, antebrazos, mediante fricciones amasamientos, presiones y estiramientos (mejora la circulación, oxigenación, elasticidad, analgesia del dolor y eliminación de desechos metabólicos). Es el tratamiento más conocido y, por lo tanto, más utilizado.

## Osteopatía

Trabaja y relaciona tres sistemas fundamentales (músculo-esquelético, visceral y craneal), restablece la movilidad de las articulaciones y superficies de deslizamiento, y mantiene la elasticidad del tejido conectivo en todos los sistemas. Un osteópata profesional relaciona todo el cuerpo como uno.

## Shiatsu

"Presión con lo dedos". Terapia japonesa que trabaja con presiones relacionando meridianos de la medicina tradicional china, así como reacciones y funciones del sistema nervioso (esta técnica además es muy relajante). <sup>TM</sup>

Más info en [www.escuelaquirosoma.com](http://www.escuelaquirosoma.com)

**FESTIVA SALUD  
VALENCIA  
14 Y 15**

**DE NOVIEMBRE.**  
PARTICIPA EN  
CONFERENCIAS,  
TALLERES,  
DEMOSTRACIONES  
DE LOS MEJORES  
PROFESIONALES  
DE LAS TERAPIAS  
INTEGRALES.

**TE ESPERAMOS!**

**Empieza o  
completa tu  
formación  
con la amplia  
variedad de  
cursos que  
te ofrecemos.**

Disponemos de  
metodologías  
innovadoras y  
exclusivas  
impartidas por sus  
propios creadores  
(únicas a nivel  
de Valencia y  
nacional).



**Quirosoma**  
escuela de quiromasaje y terapias alternativas

# Nuevos cursos promoción 2009/10

**Interesantes descuentos  
presentando este anuncio**

- Quiromasaje Profesional.
- Osteopatía Profesional (estructural, visceral y craneal).
- Reflexología Podal y Facial. Katapateo (masaje con los pies). Drenaje Linfático. Vendaje neuromuscular.
- Técnicas Wellness. Lifting Japonés. Especial Anticelulítico. Geotermal.
- Shiatsu. Auriculoterapia. Moxibustión y Ventosas.
- Medicina Tradicional China.

**Trabaja ya  
(te regalamos la camilla)**



Consúltanos por  
esta y otras  
promociones que  
te ofrecemos.

*Infórmate*

C/. Troya, 1-1 · 46007 VALENCIA · Tel.: 96 394 16 44  
e-mail: [info@escuelaquirosoma.com](mailto:info@escuelaquirosoma.com) · [www.escuelaquirosoma.com](http://www.escuelaquirosoma.com)

# CRISOL ALQUÍMICO

*El temazcal,  
herramienta de  
autoconocimiento*



**Vincent Giambra**

**e**l temazcal es un ritual de purificación, los nativos americanos lo usan desde tiempos inmemoriales para renovarse y “renovar sus relaciones”, “comulgar con la Madre Tierra y el Gran Espíritu a través de los Cuatro Elementos”. Para el nativo, la naturaleza es un templo, una manifestación del Espíritu Creador. Toda criatura, planta o mineral está dotado de su aliento vital. Su visión animista del mundo le permite al indio vivir rodeado de belleza, le hace amar y respetar profunda-

mente la Creación y cada una de sus manifestaciones.

El temazcal es el lugar donde el indio renueva su relación con el mundo, con su gente y con su visión espiritual de la vida presente en todas las facetas de la misma. Purifica y renueva su cuerpo y su mente a través del fuego, del agua (vapor), del aire y de la tierra.

Desde una perspectiva psicológica y evolutiva, el temazcal es una herramienta de autoconocimiento en un espacio mágico (la invocación preliminar, hecha con tabaco, en el lenguaje chamánico, crea un espacio de poder, hace que conver-

jan los poderes del Universo en el punto de la invocación en el que se reúnen (un altar ceremonial, un fuego). Ese punto se convierte en una puerta hacia la dimensión mágica del “Gran Misterio”.

Se puede y se debe tener en cuenta y saber usar el potencial infinito presente en esa dimensión para crecer, evolucionar, superar las propias limitaciones, atraer en nuestra vida lo que necesitamos para ser felices.

Podemos relacionar el temazcal con un crisol alquímico, estando presentes en el proceso los cuatro elementos: el fuego que simboliza

el espíritu, el aire que representa el plano mental, el agua, las emociones, y la tierra, el cuerpo físico.

En las tradiciones místicas y esotéricas se les da una crucial importancia a los denominados procesos de muerte y renacimiento, situando la experiencia transpersonal fuera del contexto meramente intelectual, por la experiencia de los procesos energéticos que tienen lugar en el temazcal. Dichos procesos invitan al cambio, a la transformación, aligerando los aspectos más densos de la psique. La actitud correcta consiste en entregarse a dichos procesos, en una disposición favorable, desde la confianza hacia la "medicina del temazcal". Confiar en sí mismo, en los demás, en que la Vida nos lleva siempre al buen lugar, puede resultar muy difícil, pero es la clave.

Se sabe que el temazcal actúa depurando las vías respiratorias y el aparato digestivo, tonifica el sistema nervioso, estimula el sistema sanguíneo, también ayuda en problemas óseos y musculares a través del calor del baño y las propiedades curativas de las distintas plantas medicinales que en él se utilizan.

"En el rito del onikaghe -la cabaña de sudar- intervienen todos los poderes del Universo: la tierra y todo lo que nace de ella; el agua, el fuego y el aire. El agua representa a los Seres del Trueno, que aparecen de una manera terrible pero traen beneficios, pues el vapor que sale de los peñascos en los que yace el fuego es pavoroso, pero nos purifica y nos permite así vivir como el Gran Espíritu quiere. Si nos volvemos realmente puros, puede ser incluso que el Gran Espíritu nos envíe una visión". (Alce Negro "La Pipa Sagrada"). <sup>TM</sup>

vincent\_giambra@yahoo.es

**CURSO DE LOGOSÍNTESIS**  
El poder de curación energética de la Palabra  
Con la presencia por primera vez del fundador Willem Lammerus (Suiza),  
3, 4, 5 y 6 diciembre 2009 en Valencia.  
Reservado a psicólogos, psicoterapeutas, coaches, counselors, profesionales en ámbito social y a los III niveles de EFT  
Información en  
[www.logosintesis-espana.blogspot.com](http://www.logosintesis-espana.blogspot.com)

**CENTRO NOVA TERRA VALENCIA**  
Centro de Autoconocimiento y Bienestar  
C/ LITERATO AZORÍN, 15-2ª  
VALENCIA  
**647 933 034**  
[centronovatterra@yahoo.es](mailto:centronovatterra@yahoo.es)  
[centronovatterra.blogspot.com](http://centronovatterra.blogspot.com)

un LUGAR IDEAL para los  
**trabajos de Consciencia**

Se alquila amplio ESPACIO en la NATURALEZA para cursos, grupos, talleres



un lugar cuya fuerza natural proporciona un valioso apoyo en los procesos de crecimiento  
A 30 minutos de Valencia, cerca de la CARTUJA DE PORTACELI



Información: Vincent Giambra  
Tel. 961470006 - 654197503  
[vincent\\_giambra@yahoo.es](mailto:vincent_giambra@yahoo.es)

**14 y 15 de Noviembre de 2009**

**Festiva Salud**

**ENCUENTRO DE TERAPIAS INTEGRALES**

**TALLERES,  
CONFERENCIAS,  
CONSULTAS... Y MUCHO MÁS**

**UNA CITA IMPERDIBLE CONTIGO MISMO!**

Informes: 963 366 228  
963 824 171  
963 127 949  
[info@festiva.org.es](mailto:info@festiva.org.es)

# FESTIVA SALUD

*Encuentro  
de Terapias  
Integrales,  
el 14 y 15  
de noviembre*



Luego de dos ediciones de Festiva - Caminos de Crecimiento, creemos conveniente abrir otro espacio, más específico, bajo el nombre de Festiva - Salud. Encuentro de Terapias Integrales. Como organizadores, tanto Humanamente, Librería Mandala y TÚ MISMO, nos anima el espíritu de abordar, entre quienes se ven interesados por una filosofía holística de la vida, el avance de diversas corrientes en el campo de la salud, con la amplitud del concepto de bien estar, tanto en lo físico, mental, emocional como espiritual.

## Primera edición

Realizaremos la primera edición de **Festiva - Salud**. Encuentro de Terapias Integrales el 14 y 15 de noviembre de 2009, de 10 a 21, en la misma sede de los encuentros de Festiva - Caminos de Crecimiento hasta el presente, el hotel Solvasa, ubicado en la avenida del Puerto 129, en Valencia.

Se prevé en el programa de actividades el desarrollo de conferencias, talleres y actividades integradas (yoga, tai chi, danza creativa-terapéutica, etcétera), con la participación de expositores.

Asimismo, en la serie de conferencias programadas podemos confirmar la participación de Francisco Martínez Soriano, catedrático de la Facultad de Medicina de Valencia; Tomás Álvaro, médico, especialista en psiconeuroinmunología; Adoración Ferreres, doctora en psicología y responsable de un área de la Facultad de Psicología de Valencia, y Ángel Escudero, médico y cirujano, creador de la Noesiterapia (curación a través del pensamiento). También intervendrán Robert Harris, director de la European School of Craniosacral Therapy, y Jairo Kalpa, titular de la Asociación Española de Yoga y Medicinas Alternativas Naturales y de Bioperson, entre otros profesionales.

Más información, en los teléfonos 963 366 228, 963 824 171 y 963 127 949, o través de [www.festiva.org.es](http://www.festiva.org.es).



## “Su último viaje”, de Emi Zanón

La trascendencia del ser humano es el mensaje vertebral de “Su último viaje”, la nueva novela de Emi Zanón, estrecha colaboradora de esta revista. Como se expresa en la contraportada del libro, “la lectura de esta novela te lleva desde un mundo de ficción, saltando las barreras temporales, hasta la demostración última de que, aunque las formas cambien, es con el crecimiento y evolución personal que el espíritu, la parte inmortal de la naturaleza humana, permanece, elevándose y buscando la conexión vital en otro nivel de percepción”.

La trama gira en torno a la historia trágica de una dama, la condesa de Charolais, que vivió en tiempos del esplendor francés, del Rey Sol. Misterio, intriga, aventura y una rica descripción de escenarios, vestuario, deseos y sentimientos conforman un destacado despliegue narrativo que invita a una lectura sin prisas ni pausas.

“Su último viaje” (Araña Editorial), finalista del XII Premio de Novela Fernando Lara 2007, será presentada el miércoles 21 de este mes, a las 19, en el Ámbito Cultural del Corte Inglés, calle Colón 27, en Valencia, acto al cual invita a concurrir **TÚ MISMO**.



# Dos Alas de Luz

*Erecimiento y salud integral*



## TALLERES EN LA LINEA DE LOUISE L HAY

**\*CUERPO, MENTE Y SANACIÓN\***

Día 3 Octubre 2009

**\*AUTOESTIMA Y NIÑO INTERIOR\***

Día 31 Octubre 2009

**\*PROSPERIDAD\***

Día 12 Diciembre 2009

**\*TU PUEDES SANAR TU VIDA\***

Curso de 10 semanas.

Enero 2010

Imparte:

**Victoria**

Hay Teacher

acreditada

de Louise L. Hay



*"Encuentra una imagen de algo que realmente ames; flores, el mar, el arco iris, una canción, o un deporte que te entusiasme. Y utilízala cada vez que empleces a asustarte".*

*Louise L. Hay*

**LUGAR: c/ Calabazas, 21 - 1º VALENCIA**

**RESERVAS e INFORMACIÓN:**

**616 035 570**

[info@dosalasdelluz.es](mailto:info@dosalasdelluz.es)

[www.dosalasdelluz.es](http://www.dosalasdelluz.es)

# NUEVO CENTRO CON ALMA

*Se suma otro  
espacio al mundo  
del desarrollo personal*



Es el tiempo de hacer, crear y desarrollar. Así parece ser la consigna que en los últimos tiempos va esparciéndose tanto en Valencia como en otros puntos de la geografía nacional e internacional.

Muestra de ello es la reciente apertura, a comienzos del mes pasado de Soul Center, en calle Ruzafa, 33, 3º, 5ª. Precisamente, el día en que abrió sus puertas no fue uno cualquiera, sino el día 9 del mes 9 y el año 9 del segundo milenio.

Al frente de este nuevo emprendimiento están Pepe Lanau, Alfredo Jiménez y José Miguel Arguix, quienes

mostraron a los amigos que se dieron cita en la reunión inaugural el nuevo espacio de centro de crecimiento personal.

Cursos, conferencias, conciertos y terapias, entre otras actividades se ofrecen en este centro, que también dispone de su lugar comunicativo en Internet, [www.soulcenter.es](http://www.soulcenter.es).

Desde **TÚ MISMO** damos la bienvenida a Soul Center, así como a otros que van sumándose al sector de bienes y servicios cuyo objetivo es el desarrollo de las potencialidades del ser humano.

## RECITALES DE ENSEMBLE DE VIOLINES

El 23 del presente mes, a las 20, el Ensemble de Violines Capilla de San Esteban, que dirige Victoria Lorente, e integran Ignacio Lara Romero, Juan Ángel Castelló Gil, Raquel Campos Requena, Julia Romero Corella, Yazmina Romero Mazarrota, Helena Renart Muñoz y Ángel Campos Requena, en violines, y Antón Gil Vodermayr, en

piano, ofrecerá un recital en el salón Constantí Llobart, de Lo Rat Penat, c/ Trinquete de Caballeros 9, Valencia. La entrada será libre.

El mencionado grupo, el 29 de este mismo mes, a las 19.30, ofrecerá otro recital, bajo el título de "Música Tras el telón de acero", en el Museo Valenciano de la Ilustración y la Modernidad (Muvim),

en calle Quevedo 10, Valencia. Con aforo limitado, el acceso será libre.

La duración de ambos espectáculos es de una hora, aproximadamente.

Más información de estas y otras presentaciones de este grupo musical se ofrece a través del e-mail [ensembledeviolines@ono.com](mailto:ensembledeviolines@ono.com).



**C.H.I.**  
centro de hipnosis  
integral valencia

C/ RUMBAU, 1 - 4º -17ª (DETRÁS AYUNTAMIENTO), VALENCIA

### Abordamientos en casos de:

**ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ESTRÉS**

**ADICCIONES**

**TABAQUISMO** (libérate de la necesidad de fumar)

**ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**

**TRASTORNOS DE PÁNICO**

**FOBIAS**

**TRASTORNOS DE DEPENDENCIA**

**PREPARACIÓN PARA EL PARTO CON HIPNOSIS**

**AUTOESTIMA y SALUD**

**ANSIEDAD** (especialidad pre y post menopausia)

**HIPERTERMIA Y CÁNCER**

Terapias para el DOLOR

**FIBROMIALGIA (FM)**

**HIPNOSIS ANTIAGING** (especialidad pre y post menopausia)

**OBESIDAD**

**DIETAS PARA PERDER PESO**

*Con la Hipnosis, el hipnólogo nos ayuda a cambiar programas erróneos que nos bloquean, nos limitan o nos hacen enfermar, por unos más adecuados. Partimos de unos recursos innatos a todo ser humano, pero que debemos aprender a utilizar, de ahí la figura del hipnólogo que nos ayuda en el proceso.*

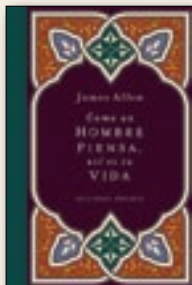
Contamos con la aparatología necesaria para un efectivo trabajo hipnótico

**PREVIA PETICIÓN DE HORA AL TLF 644 344 335**

**Consulta 90 minutos. Consultas también hora comida y sábados.**

**INFORMACIÓN: floresgongora@gmail.com - www.dosalasdeluz.es**

# TIEMPO LIBRE



## Como un hombre piensa, así es su vida

**James Allen**  
**Obelisco**

Nuestros pensamientos son las semillas de lo que ocurrirá en nuestras vidas. La mente humana puede compararse con un jardín y su cultivo es, al mismo tiempo, un trabajo y un camino espiritual.



## Serendipity

**Guzmán López Alienta**

Sugerente relato que nos descubre las claves del éxito fortuito, el cual, paradójicamente nada tiene que ver con la casualidad, la suerte o el destino. Uno de los muchos secretos de los príncipes de un lejano reino llamado Serendipity.



## Vencer sin combatir

**Sato Nagashima**  
**Alas**

Un conjunto de lecciones fáciles de asimilar, de gran utilidad para los budokas, pero también para cualquier persona que desee vivir en paz y concordia, ganando sus batallas cotidianas sin necesidad de enfrentamientos estériles.



## Bienestar cuántico

**Kathy Freston**  
**Urano**

Sencillos ejercicios e intuitivas preguntas que impulsan a tomar pequeñas decisiones. Todo ello mediante el ejercicio, la visualización, la meditación o el trabajo personal. Sólo hay que dar el primer paso. Basta una elección consciente y la magia cuántica empieza a actuar.

## OCTUBRE EN AFRIC ART.

Actividades de Manuel Arrieta: día 16, charla presentación de cursos y meditación Sanación de la Vara Moisés; días 17 y 18, "Alimentación lógica antiedad"; días 20, 21 y 22, "Estimulación de la visión interior con cristaloterapia"; días 24 y 15, "El cuadrado de San Irineo".  
Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico, Arquetipos, Flores de Bach, Meditación, Moxibustión, Radiónica, Radiestesia, Reflexología, Reiki, Geo Qi, Sanación Energética Emocional, Sanación Reconectiva.  
C/ Caballeros, 11, Tlf. 963 926 081, [www.africartespai.com](http://www.africartespai.com)

## DHARMA ANANDA.

Escuela de Yoga Integral  
Clases y Profesorado.  
Teléfono 617 42 18 32.  
[www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com)

## LIBRERÍA MANDALA.

El primer sábado de cada mes, Taller de Ángeles, de 12.30 a 13.30. Cada luna llena, "Las 13 lunas", de 20.30 a 22. Ambas actividades, aportación 5 euros.  
C/ Cádiz 37., Tlf: 963 127 949.  
[www.libreriamandala.com](http://www.libreriamandala.com)

## XOCOLATE

Productos artesanales.  
Puestos 103 y 104, Merc. Central.  
Tlf. 605 807 682.

# Escaparate

## **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. 647 791 497.

## **MIGUEL LÓPEZ DELGADO.**

Naturópata. Acupuntura. Quiropraxia. Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91.

## **ZENTRAME.**

Medicina y Psicología Integral. En octubre reanudamos cursos de yoga, qi gong, danza oriental, pilates, meditaciones con sonidos, cuencos de cuarzo, clases de didgeridoo. Próximamente formación de círculos de mujeres. Los últimos viernes del mes de, 19 a 21 horas, nos reunimos para perfilar acciones lúdicas y solidarias. Terapias holísticas, masaje Tao integral, Medicina Tradicional China, aromaterapia, terapia floral integrativa, psicoterapia Gestalt. Calle Alicante privada 6-2-3, Puerto Sagunto, 961 187 814.

## **EL TALLER DE BATIK.**

El 15 de octubre comienzan los cursos de esta técnica de pintura. Pintura decorativa del siglo VII, de Indonesia, utilizada en cuadros, ropas y algunos objetos de decoración. Horarios a convenir. Reservas a partir del 6 de octubre, teléfonos 963 492 480 y 646 207 099.

## **TEMAZCAL EN LA NATURALEZA.**

Un encuentro con el Poder de los Elementos y del Círculo de Medicina. Ritual de tradición nativa americana, 30 minutos de Valencia. Info: Vincent Giambra, vincent\_giambra@yahoo.es, Tel. 961 470 006, 654 197 503.

## **CLASES DE COCINA ENERGÉTICA Y NATURAL**

Lupe Ros. Diplomada por el Instituto Macrobiotico Patricia Restrepo. Comprueba por ti mismo lo que hace la comida en tu cuerpo. Un sábado al mes. Tel 686 57 97 41

## **THAYKHUMA.**

**Centro de Psicología, Formación y Terapia.**Taller de crecimiento personal a través del cine. **Cineterapia.** Lunes, de 7 a 9. **Terapia de orientación gestática y corporal.** Para sentir. Explorar. **Soltar amarras y crecer hasta tu verdadera estatura con todos tus recursos en acción.** **Margarita Llamazares.** 658 465 645, 963 826 861

## **CENTRO DE HINOSIS INTEGRAL.**

Ansiedad, depresión, estrés, adicciones, tabaquismo, estrés postraumático, trastornos de pánico, fobias, preparación al parto, autoestima, hipertermia y cáncer, terapias para el dolor, fibromialgia, obesidad, antiaging. Petición de hora, tel. 644, 344 335. C/ Rumbau, 1, 4º, 17ª, Valencia.

## **CENTRO NOVA TERRA VALENCIA**

Taller de Esencias Chamánicas, 3 y 4 de octubre. Taller de Constelaciones Familiares, 17 y 18 de octubre. Curso Practitioner de P.N.L. (AEPNL) un sábado al mes, comienzo 24 de octubre. Clases de Yoga Kundalini, Danza Africana, Danza del Vientre, Danza-Movimiento-Terapia, Curso de Recapitulación Chamánica, Taller de Hombres. Viernes alternos. Sesiones Terapéuticas, P.N.L., Técnica Metamórfica, Cráneo-sacral, Rebirthing, F.B. Quiropráctica, Masaje, Sanación... C. Literato Azorín, 15-2ª Valencia, 647 933 034, [centronovatterra@yahoo.es](mailto:centronovatterra@yahoo.es) [centronovatterra.blogspot.com](http://centronovatterra.blogspot.com)

## **INICIO DE CURSOS EN ALT BENESTAR.**

Comienzan en octubre los siguientes cursos: día 3, Reflexología Podal, 7, Drenaje Linfático; 14, Masaje Ayurveda; 15, Quiromasaje; 17, Acupuntura, Quiromasaje y Shiatsu; 19, Reflexología Podal; 20, Reiki (tardes); 24, Fl. de Bach, Drenaje Linfático y Trabajo Personalizado: Scart; 27, Reiki (mañanas); 31, Crecimiento Personal: Autorrealización. Talleres y cursos gratuitos, día 5, charla presentación "El arte de la acupuntura"; día 7, taller presentación "Masaje Ayurveda"; 14, taller de Shiatsu; 19, charla sobre Reiki; 24, charla "¿Qué es Scart" y presentación de Cristaloterapia; 26, taller "Descúbrete a través de los sentidos". Info, teléfono 963 940 686.

**Contacto: 963 366 228 - 652 803 027**  
[info@tu-mismo.net](mailto:info@tu-mismo.net)

**Recepción hasta el día 20 del mes anterior**

# LA GRAN RIQUEZA

*Transgénicos, dudas razonables.  
Ecológicos, una verdad sin matices*

**Equipo profesional  
de L'Hortet**

**e**l hombre lleva varios miles de años modificando los vegetales que utiliza como alimento. Tal es el caso de muchas frutas que son productos de mezclas de diferentes plantas. La ingeniería genética permite ahora llevar a cabo en pocos años y en forma controlada modificaciones que antes costaban décadas de trabajo.

En la actualidad estamos consumiendo en forma exagerada alimentos transgénicos y en realidad se menciona poco en los medios de comunicación en qué consiste esta manera de “crear alimentos seudo naturales”. La pregunta que muchas personas se hacen es en qué medida pueden afectar nuestra salud, la de nuestros hijos y de la población en general.

Nuestra intención es darles información para que luego ustedes mismos puedan evaluar y decidan qué deben hacer. La información es poder, la ignorancia es desconocer algo en particular y cuando no se posee la información necesaria, quedamos a merced de los que “saben” y, entonces, deciden por nosotros. Cuando ignoramos algo, somos ignorantes en ese aspecto, en esa área del conocimiento. Pero esto no quiere decir que no podemos aprender a elegir y decidir por nosotros mismos.

Pues bien, ilustrémonos un poco. ¿Qué son los alimentos transgénicos? Los alimentos sometidos a ingeniería genética o alimentos transgénicos son aquellos que fueron producidos a partir de un organismo modificado genéticamente mediante ingeniería genética. Dicho de otra forma, es aquel alimento obtenido de un organismo al cual le han incorporado genes de otro para producir una característica deseada. El primer alimento, modificado por la ingeniería genética, en ser producido para el consumo masivo fue el tomate. Los alimentos que posteriormente se modificaron fueron la soja, en la cual se modificó su

constitución para hacerla más resistente a herbicidas, y el maíz, al que se le alteró para resistir determinados insectos y generar mayor rendimiento por cultivo y cosecha.

Posteriormente las investigaciones y los avances han permitido aplicar este desarrollo científico a la obtención de todo tipo de vegetales y animales modificados genéticamente, de forma tal de mejorar sus propiedades implícitas. Los objetivos y mejoras principales a los que se apunta es obtener mayor vida comercial en los productos, resistencia a condiciones ambientales más agresivas (heladas, sequías, distintos tipos de suelos), resistencia a herbicidas más fuertes y potenciar la autodefensa contra plagas e insectos.

Este tremendo avance tecnológico, que no podemos ignorar, tiene también una fundamentada voz, contraria a la manipulación genética de los alimentos, que denuncia que ésta atenta contra la salud de la población. Esta posición se basa en que existen muchas dudas razonables concernientes al tema y que la ciencia no ha desvelado completamente.

Con el convencimiento profundo y personal de que aquellos productos naturales que no han tenido ninguna intervención humana, artificial, más allá de aquella que hemos heredado desde tiempos inmemoriales, son en realidad más saludables a la hora de elegir en nuestra alimentación, damos la buena noticia de que abrimos un espacio de reflexión e información en L'Hortet, donde esperamos sumarnos a todos aquellos que ya están trabajando para contribuir a un mundo mejor y ofrecerlo así a quienes nos sucedan.

A partir de este mes, octubre, los martes y jueves, de 17 a 20, calle Cádiz 38, los esperamos para compartir información sobre las ventajas y beneficios de una alimentación natural y una dieta adecuada. Con la salud no se experimenta, es nuestra verdadera riqueza. **TM**



***Fruta y verdura ecológica,  
Venta a granel de productos ecológicos  
¡A precio de mercado!***

Y además: Productos clásicos envasados ecológicos ·  
Macrobiótica · Gourmet vegetariano · Alimentos sin Gluten,  
sin lactosa, sin azúcar · Dinamizadores de agua · Cosmética  
con aval ecológico · Productos infantiles naturales...

***¡Ven a degustar nuestras  
deliciosas tartas y tés!***

*L'Hortet, no es sólo una tienda ecológica más...*

*Tras ella hay toda una filosofía vital y ecológica.*

*Es una plataforma para el apoyo y desarrollo de la conciencia  
social ecológica y sostenible.*

*En l'Hortet podrás hacer a talleres de cocina vegetariana,  
agricultura ecológica, permacultura, etc  
y asistir a charlas, encuentros y actividades relacionadas  
con la ecología y la conciencia social*

**L'hortet**  
ecología vital

**C/Cádiz 38, Russafa · Tfn: 963 127 949 · [www.lhortet.es](http://www.lhortet.es)**



# Advaya

centro de bienestar y desarrollo integral



## LIBRERÍA ESPECIALIZADA

Más de 1.500 títulos

## TIENDA NATURAL

Regalos, Decoración, Minerales,  
Bisutería, Cuencos de Cuarzo,  
Música, Películas...

## APROVECHA LA OFERTA!

Bono Trimestral:  
2 clases/semana, 42€ al mes  
+ Regalo de Vale de 10€  
para la Tienda Advaya  
(3.000 artículos y libros)

## TERAPIAS

Psicología Transpersonal,  
Terapia Regenerativa, Craneosacral,  
Holística, Flores de Bach, Reiki...

## MASAJES

Relajante, Deportivo, Terapéutico,  
Shiatsu, Tailandés, Tui Na,  
Drenaje Linfático, Reflexología

## CURSOS

Yoga del Sonido,  
Habilidades de Comunicación,  
Psicosíntesis Astrológica,  
Asertividad,  
Crecimiento Personal,  
Feng Shui...



Te ayudamos a cuidar de ti

## CHARLAS

## CONFERENCIAS

CONCIERTOS  
DE CUENCOS  
DE CUARZO

## MEDITACION

## RELAJACION

## YOGA

## TAI CHI

## CHI KUNG

## PILATES