

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 39
mayo
2010

www.tu-mismo.net

**TANGO
TERAPIA**

**ENERGÍA
PARA LA
ACCIÓN**

**AROMAS
ESENCIALES**

DE IGUAL A IGUAL

SONDRA RAY, PIONERA DE LA TÉCNICA LLAMADA RENACIMIENTO, HACE AÑOS QUE VISITA ESPAÑA, EN LOS ÚLTIMOS EN COMPAÑÍA DE MARK SULLIVAN. ESTE MES AMBOS ESTARÁN EN VALENCIA Y CON ELLOS PUDIMOS DIALOGAR SOBRE UN NUEVO MODELO DE PAREJA, LA ESPIRITUAL



esencial

CONFERENCIA "¿QUE ES EL TAROT?"

3 de mayo, a las 19.30

Entrada libre.

Imparte: **ANTONIA ALBI** (taróloga)

CONFERENCIA "DEJAR FLUIR EL MIEDO PARA CONSEGUIR TUS METAS"

5 de mayo, de 20.15

Imparte: **NOVELLA MAGDALENA**

CURSO INICIAL DE TAROT

8 y 9 de mayo.

Precio: 111€

Imparte: **ANTONIA ALBI**

CONFERENCIA "LA SANACIÓN POR ARQUETIPOS"

A continuación, rueda de sanación

10 de mayo, a las 19

Entrada gratuita

Imparte: **GLORIA MAURIZ**

CURSO DE ALIMENTACIÓN MACROBIÓTICA

15 de mayo, de 10 a 16

Precio: 70€

Imparte: **MAVI MOLL**

TALLER "PERMITIR EL MIEDO Y RECUPERAR LA CONFIANZA"

15 de mayo

Precio: 60€

Imparte: **NOVELLA MAGDALENA**

CONFERENCIA "LA ENFERMEDAD Y LAS EMOCIONES"

19 de mayo, a las 19

Imparte: **VICEN GUILLEN** (doctorado en bioquímica)

TALLER "ALIMENTACIÓN EMOCIONAL"

22 y 23 de mayo, de 10 a 20

Precio: 140€

Imparte: **VICTORIA FLORES GÓNGORA**

INICIO DEL CURSO DE SANACIÓN POR ARQUETIPOS

Seis sesiones(una cada semana)

24 de mayo, a las 10.30 a 13

Precio: 170€

Imparte: **GLORIA MAURIZ**

CONFERENCIA "CÓMO MEJORAR LA SALUD DE FORMA NATURAL A TRAVÉS DE LA QUIROPRÁCTICA"

26 de mayo, a las 20

Imparte: **DR. RICHARD MILLO** (D.C. of Chiropractic)

1er. NIVEL DE REIKI

29 y 30 de mayo

Precio: 120€

Imparte: **SWAMI ANTAR**

CLASES DE YOGA Y PILATES

Primera clase de prueba gratuita

ALQUILER DE SALA
PARA ACTIVIDADES
MÁS INFORMACIÓN EN TIENDA

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741

www.esencial.biz - info@esencial.biz

mayo
2010



08

El dedo
y la luna



16

Dejar de fumar
con hipnosis



30

La despensa
vegetariana (II)

tú mismo
Staff

Edita
TÚ MISMO Group

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Tao Prajñananda, J. C. Anula, Carmen Haut, Isabel Gómez,
María J. Zamora, Victoria Flores Góngora, Dulce García,
Siri Tapa, C. Quiropráctico Rocafort, Quirosoma, L'Hortet

Sumario

39

BIENESTAR

- 04 Autosinceridad iluminativa.
06 Tangoterapia.
10 Alarma en la espalda.
12 Energía para la acción.
14 El descubridor de la Terapia Floral.

ENTREVISTA

- 18 Una pareja espiritual.

INTERIORES

- 22 Maravillosas esencias.

ACONTECIMIENTOS

- 23 Feria Esotérica.

CON-CIENCIA

- 24 Ser tú desde la conciencia de tu Ser.

SOMA

- 26 Andar con buen pie.

TIEMPO LIBRE

- 28

AGENDA

- 28

EL ESCAPARATE

- 29

En Internet - www.tu-mismo.net
Ginés Santiago Álvarez Lier

Departamento Comercial
Contacto: 963 366 228, 652 803 027, info@tu-mismo.net

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

Impreso en papel ecológico



AUTOSINCERIDAD ILUMINATIVA

Una poderosa y transformadora actitud

Tao Prajñananda

Psicólogo,
psicoterapeuta transpersonal
y maestro de Yoga Integral



Como ya expresé anteriormente en estas páginas, para crecer espiritualmente es esencial evitar el autoengaño y reverenciar la verdad (primero en nuestro fuero interno, y así después lo haremos inevitablemente en nuestra relación con el mundo y los demás). Para entender esto recordemos algunos conceptos importantes expresados precedentemente en estos artículos:

- Todos tenemos que aprender y para eso estamos en el plano material, y todos aprendemos equivocándonos. No hay nada malo en equivocarse ya que los errores y los sufrimientos que éstos nos generan son un gran maestro, y el plano material es ese necesario “equivocódromo” donde las almas vienen a aprender, crecer y a sacar lo mejor de sí a través de la compasión, la sabiduría, el servicio, y todo lo que “sutiliza” nuestra naturaleza inferior.
- Los seres humanos lo tenemos todo, el egoísmo instintivo y la luz espiritual, y depende de qué parte trabajemos y entrenemos, y sobre todo con qué parte nos identifiquemos, nuestra experiencia será de un tipo o de otro (no vemos el mundo como es, lo vemos como somos)
- La ignorancia y el egoísmo son sólo fuerzas impersonales de la naturaleza que expresan el instinto de

conservación de unos seres que pasan de la conciencia animal a la conciencia espiritual a través de la experiencia humana y cuyo primer reflejo instintivo es el egoísmo, por eso la ignorancia y la “maldad” son sólo un estadio transitorio en el camino a la perfección espiritual, y ni nosotros ni los demás “somos” nuestros errores. Por lo tanto debemos ser compasivos con todos los seres, empezando por nosotros mismos.

- La clave absoluta para que los errores se transformen en evolución es no permitir el autoengaño. En muchas ocasiones (si no nos engañamos a nosotros mismos) sabemos intuitivamente cuál es la mejor opción ante una situación, pero el conocer la mejor opción no significa que siempre queramos o podamos realizarla. Pues bien, si conociendo la mejor opción realizamos una peor, pero lo hacemos conscientemente, esto es muy preferible al autoengaño, ya que las consecuencias que siempre tienen todos los actos permitirán que cada elección se transforme en una lección, y así nuestra claridad mental y nuestra sabiduría saldrán fortalecidas de la experiencia.

Pondremos un ejemplo para ver cómo esta “autosinceridad” promueve la evolución; Erich Fromm escribió una vez cierta historia sobre una tribu prehistórica de

fieros guerreros caníbales que acos-
tumbraban atacar a las tribus veci-
nas para saquearlas y obtener así
trofeos, víctimas para ofrendar a sus
dioses y "viandas" para sus festines.
Como uno de estos guerreros pade-
cía "ataques de vómitos" después
de las incursiones, todos sus colegas
caníbales pensaban que él estaba
enfermo (o "embrujado", que era
como se decía entonces, ya que toda
enfermedad era embrujo para ellos).
El brujo de la tribu buscaba preocu-
pado una manera de "romper el
maleficio", pero hoy sabemos que
sus vómitos eran la respuesta de su
conciencia ética que se resistía a sus
acciones, y no sólo no se trataba de
un síntoma de enfermedad sino de
salud.

Cuando nuestro "yo superior"
(conciencia transpersonal y trans-
cultural) nos "avisa" que las cosas
no van bien (por ejemplo, los vómi-
tos en este caso) siempre podemos
ignorarlos, profundizar en nuestro
autoengaño y permanecer en el
error ("ganando" el beneficio su-
perficial de evitarnos cambios y con-
flictos con nuestro entorno). Pero si
este guerrero es honesto consigo
mismo, descubrirá (a través de los
sentimientos de malestar que expe-

rimenta tras las incursiones) que no
quiere hacer eso, y profundizando
en ese sentimiento, comenzará a
sospechar que quizás los aldeanos
saqueados sean personas como él
y no simples "ofrendas" (es decir, si
se abre a la verdad y no sé autoen-
gaña). Primero él dudará si no se
está volviendo loco (pensará que tal
vez el brujo de la tribu tenga razón
y son los "demonios" los que están
tentándolo para que "traicione" a
su tribu, a sus tradiciones, a sus an-
tepasados, etcétera) y por eso segu-
ramente continuará participando en
las incursiones de saqueo, pero (si
permanece abierto a la verdad y no
sé autoengaño) su sospecha inicial
irá creciendo y gradualmente se irá
transformando en certeza, hasta el
punto en que no querrá ya seguir
persistiendo en el error, se negará a
participar en ellas, y probablemente
hasta acabe actuando él mismo
como un importante impulsor del
salto evolutivo que esa tribu tiene
que dar para abandonar su sangui-
naria forma de vida, y comenzar a
beneficiarse del enriquecimiento
que le traerán el intercambio cul-
tural y comercial y la paz con sus
vecinos. (El canibalismo es una eta-
pa transitoria muy primitiva que en

algún momento recorrieron muchas
tribus humanas).

Es muy importante comprender
la enseñanza de este ejemplo, ya
que los seres humanos preferimos
autoengañarnos y no reconocer la
verdad para no sentirnos "obliga-
dos" a actuar contra nuestros in-
tereses (los aparentes y mezquinos
y no los verdaderos y profundos),
sin darnos cuenta de que de esa
manera tendremos que volver a en-
frentarnos a la situación una y otra
vez, mientras que si aceptamos las
cosas como son, sin autoengaños,
aunque procedamos "mal" (si lo
hacemos plenamente conscientes),
toda la experiencia se transformará
en aprendizaje, nos transformará,
y finalmente transformará también
nuestro entorno..

En ese sentido la consigna podría
bien ser: ver claramente primero y
después actuar como mejor poda-
mos... aunque nos equivoquemos...
¡pero esforzándonos en ser con-
scientes de lo que está sucediendo!
Esta sinceridad con uno mismo es
tan poderosa y transformadora que
podemos bien llamarla *autosinceridad
iluminativa*. TM

www.psicologiatranspersonal.org

Incensos de la India, Velas
Minerales, Bisutería,
Decoración, Regalos,
Cuentos

Azabache

Distribuye:
piedras y minerales

Aloe Vera, Rosa Mosqueta,
Feng Shui, Rosa de Jencó,
Antroposofía, Biodinámica...

962 679 506 - info@azabachepm.com



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 *práximo* y *comprensible* pero con máxima profundidad. 20 seminarios de fin de semana, uno por mes. ¡Descubre tus enormes capacidades y aprende a utilizarlas aun si no piensas dedicarte a la enseñanza! Visita www.yogavalencia.com, o llama al 662.138.357 y prueba gratis.

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

TANGO TERAPIA

*“El alma del poeta
habita en su
corazón y el alma
del bailarín
en todo su Ser”.*

Khalil Gibran

Isabel Gómez
Psicoterapeuta,
bailarina de tango,
tangoterapeuta (*)



Y llega un momento en el que necesitamos parar y sentirnos, recuperar esa parte de nosotros que en lo cotidiano desaparece; permitiros un tiempo en que el disfrute y la expresión de nuestro ser profundo afloren, y con él, buena parte de nuestras capacidades y creatividad.

Esta experiencia mágica me sucedió hace años. Fue cuando empecé a bailar tango, tango argentino, de abrazo y “camina”... nada que ver con el tango de espectáculo al que nos tienen acostumbrados.

Desde el primer momento percibí que el tango es “mucho más” que un baile. Me permití sentirlo y vivirlo... Bailando experimenté “algo” a lo que no podía ponerle palabras en aquel momento. Me sentía tan centrada en el presente, en un estado de meditación activa, que perdía la conciencia

de mí misma. Posteriormente descubrí que al bailar se producían en mí espirales energéticas que me hacían sentir muy feliz y muy conectada.

El tango ha sido una de mis escuelas de aprendizaje de vida: ser llevada/llevar; acercarse/alejarse; límites, entrega, flexibilidad, paciencia, aceptación del propio error y del error del otro, respetar y respetarse; fluir... disfrutar recuperando la experiencia placentera y repetirla.

Los talleres de Psicotango en Buenos Aires, dos congresos de Tangoterapia y cursos de capacitación para tangoterapeutas me llevan a entrar por segunda vez en la magia. Esta vez con la posibilidad de poder unir dos actividades que practico y me alegran el corazón: la psicoterapia y el tango. Y aquí comienza mi nueva “camina” por el tango.

Lo que la Tangoterapia nos ofrece es básicamente una invitación a vivir,

sentir y expresar. Nos abre al movimiento de la danza en el que nuestras emociones afloran, encontrando un cauce de expresión la coordinación, la precisión, el movimiento, la concreción de ideas, el control y el manejo de la energía.

La Tangoterapia nos ayuda a desarrollar la sensibilidad superficial y profunda, reconocer el tono muscular, controlar la respiración y el equilibrio, los límites, la energía, lo sutil. Hacernos ser más conscientes de nuestro cuerpo para que nuestra alma pueda investigar y sentir esas sensaciones. “El cuerpo es la metáfora básica de nuestra vida, la expresión de nuestra existencia. El cuerpo sabe y dice”, según Gabrielle Roth.

El tango es envolvente, de profunda conexión con uno mismo y de conexión con el otro. Estar alineado, entrar en nuestro propio eje, es el primer paso para poder crear con el otro, que

también necesita estar en su eje; y así la pareja puede compartir un espacio de intimidad y entrega, fluir en un diálogo, donde el dar y el recibir se producen en iguales proporciones para el hombre y la mujer, equilibrándose la energía masculina y femenina, y así danzar la vida, vida que es el aquí y ahora en un tango, un presente de tres minutos, en un "abrazo preciso" y único de comunicación no verbal.

En cualquier milonga, clase o práctica de tango se mezclan hombres y mujeres de diferentes culturas, clases sociales, razas, religiones, edades, ideologías, que sin conocerse, sin hablarse, se relacionan y se entienden a través de la música.

La música "líder" el encuentro de

la pareja. El ritmo lo marcamos en el caminar del tango y lo sentimos en el cuerpo; la melodía la bailamos desde el corazón.

El efecto terapéutico del tango facilita el salirse de uno mismo, teniendo conciencia de la presencia del otro; la pareja, a su vez, tendrá conciencia de la presencia de los otros bailarines dentro del espacio circular en el que se baila, lugar en el que se crea el grupo.

La tangoterapia tiene también una proyección terapéutica muy importante en las cardiopatías, Parkinson, en personas de edad, en niños con capacidades diferentes y otros grupos. Investigaciones y estudios muy detallados presentados en los congresos

ponen de manifiesto la mejoría en relación con el equilibrio, coordinación, concentración, motivación, sociabilidad y calidad de vida, entre otros.

La Tangoterapia es mucho más que un "aprender a bailar", esto sólo supondría conocer la mecánica de los pasos. La dinámica que establecemos con la Tangoterapia da como resultado una conexión profunda con nuestra esencia que nos permite "expresar y sentir el bailar".

No es de extrañar que el tango en el año 2009 ha sido clasificado por la Unesco como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. TM

(*) Acreditada por la Asociación de Tangoterapeutas de Argentina

Tangoterapia

algo más que aprender a bailar

CLASES IMPARTIDAS POR
ISABEL GÓMEZ

- Establece la conexión contigo mism@
- Conéctate con el otro
- Crea un espacio para compartir

*Bailo desde mí.
bailo contigo,
bailamos con los otros.*

INFORMACIÓN DE CLASES, DÍAS, HORARIOS Y LUGAR:
678 654 497 - sintesisch@yahoo.es

AQUA URA

Somos importadores directos de minerales.
Diseñamos tus ideas con las piedras.
Ventas al por mayor - Tel. 609 250 427

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

EL DEDO Y LA LUNA

*Autodescubrirnos
para encontrar
una realidad
ilimitada,
atemporal*

Juan Carlos Anula
Librería Mandala



*h*acía ya varias lunas que la luz del anciano jefe de la tribu había partido hacia las estrellas y aquella noche todos estaban alrededor del fuego para festejar la llegada del joven hijo del jefe. Este había pasado largos años en la morada del hombre blanco para recibir una esmerada y moderna educación. Después de todo, la tribu decidió en su momento que necesitaban adaptarse a los tiempos y una nueva visión del mundo.

Compartieron alimentos y relataron historias. Finalmente uno de ellos se dirigió a su joven jefe y le preguntó: "Jefe, el invierno se acerca y la gente se pregunta si debe prepararse para él. Jefe,

¿será frío este invierno?".

Todos callaron esperando la respuesta de su nuevo jefe, hasta ahora el anciano jefe no se había equivocado nunca en sus predicciones y ellos estaban totalmente seguros de que así sería también con el joven jefe.

Cabeza de Oso, ese era su nombre, se quedó pensativo y un poco cohibido.

Pensó: "¿Y ahora yo qué les digo a éstos? No tengo ni idea de si el invierno será frío o no, eso no me lo enseñaron en la Universidad".

Por salir del paso les dijo: "Este invierno será frío, y la tribu haría bien en proveerse de leña para poder pasarlo confortablemente".

En los días siguientes, el joven Cabeza de Oso, viendo a su tribu recoger leña afanosamente, no esta-

ba tranquilo. "Llamaré al servicio de meteorología, ellos sabrán si este invierno va a ser frío o no", se dijo. Y así lo hizo.

-Oiga, ¿este invierno va a ser frío?

-Sí, este va a ser un invierno bastante frío -le respondieron.

Esta vez, sinceramente preocupado por el bienestar de su gente, reunió de nuevo a la tribu y les dijo: "Amigos, este va a ser un invierno realmente muy frío y debéis recoger todavía más leña". Y la tribu se puso con más ahínco a recoger leña.

Pero nuestro jefe no estaba tranquilo, y volvió a llamar al servicio de meteorología.

-Escuche, ¿realmente este va a ser un invierno muy, muy frío?

-Ya lo creo -fue la respuesta-. Este invierno va a hacer frío como pocos años.

Y el jefe de nuevo reunió a su gente y les habló con firmeza: "Escuchad, este va a ser un muy crudo invierno, la tribu debe proveerse de toda la leña posible para poder sobrevivir". Los días siguientes, el jefe observaba el frenético ir y venir de su pueblo acarreado leña y descuidando todos sus demás quehaceres.

"¿Y si el servicio de meteorología se equivoca?, ¿cómo pueden estar tan seguros de que va a hacer tanto frío?", se cuestionaba.

Y volvió a llamar.

-¿Oiga, está usted seguro de que este invierno va a hacer mucho, mucho frío?

-Mire usted, le aseguro que este va a ser el invierno más frío que hayamos conocido nunca.

-Pero... ¿cómo puede usted estar tan seguro de eso?

-Pues muy sencillo... ¡Los indios están recogiendo leña como locos!, y ellos nunca se equivocan.

Esta pequeña historia ilustra una realidad muy común en nuestros días. Hace muchos años leí una

frase de un conocido y abstruso filósofo, cuyo nombre no me viene ahora a la mente, una de aquellas cosas que sólo se leen o de muy joven o de muy viejo. La frase decía: "El hombre es un animal civilizado, pero el exceso de civilización nos convierte en animales enfermos".

Se nos enseña a evaluar, analizar y criticar, pero no se nos educa en cómo sentir y confiar en nuestra percepción. Tampoco se nos enseña a explorar cierto sentido de apertura ante la posibilidad de otras dimensiones. Podríamos decir que en el proceso de nuestra educación nos olvidamos de nuestra conciencia de **ser** y pasamos a percibir únicamente desde la conciencia de **tener**. Esto limita nuestra apertura ante dimensiones diferentes de la realidad y de diferentes niveles de conciencia.

Para autodescubrirnos primero debemos borrar el inventario personal que hemos hecho de cómo los demás (padres, educadores, la sociedad en general) nos han dicho que es la realidad y pasar a sentir la

realidad como verdaderamente es, ilimitada y atemporal.

Si vaciamos nuestra mente, tenemos acceso a una fuente de conocimiento mucho mayor que la nuestra. Para ello, de entre todas las técnicas que he conocido, la **recapitulación** es con mucho la más efectiva de todas. Recapitular no quiere decir recordar, no al menos en el sentido habitual, no es un proceso de la mente, es un proceso del cuerpo energético. Para la recapitulación se utilizan una serie de respiraciones y de movimientos que, combinados, hacen que realmente recuperemos la energía que perdimos en determinadas circunstancias o devuelve la energía que otras personas han impuesto en nosotros. La recapitulación borra nuestra programación, ¡y nos permite ser libres!

¿Por qué contentarnos con una pobre visión del mundo cuando el infinito está a nuestro alcance?

"Cuando el sabio señala la luna, el tonto sólo ve el dedo". Antiguo proverbio zen. **TM**

MARCEL PIERLET
(GURUBIR SINGH)

PROFESOR:
KATHA YOGA
FILOSOFÍA VEDANTA
KUNJALINI YOGA
MEDITACIÓN
HUMANISMO SANADOR

YOGA

CENTROS DONDE IMPARTE
CLASES, TALLERES Y CHARLAS :

- NOVAREA:
C/ CHIVA N° 44
TELF: 965 825 438 VALENCIA
- CENTRO MAGMA:
C/ HUMANISTA
HONORATO JUAN, 1
TELF: 965 812 208 - VALENCIA

Tel. 678 172 829, gurubirsingh@hotmail.com

RICARDO GONZÁLEZ

-Viernes 14, charla-
¿Estamos preparados para el contacto?
SABADO 15, Curso:
**Preparación para el contacto
extraterrestre**
DOMINGO 16, Curso:
**Conectando con la Hermandad
Bianca Intraterrestre**
*CURSO DE ASTROLOGÍA KÁRMICA Y
ALMAS GÉMEAS*
29 y 30 de mayo. Por Alicia Solano

LIBRERÍA

mandala

Próximamente encuentro con Hira Ratan Manek

C/ Cádiz 37 · 963 127 949 · www.libreriamandala.com

ALARMA EN LA ESPALDA

Causas de una molestia muy común en los adultos. La solución quiropráctica

Centro Quiropráctico de Rocafort



el dolor o molestia en la parte baja de la espalda es muy común y afecta a la mayor parte de los adultos en algún momento de vida. Se considera que el 80% de la población adulta a nivel mundial, según datos facilitados por la OMS (Organización Mundial de la Salud), padece o padecerá problemas lumbares de una a cinco veces a lo largo de su vida. Tiene que agradecer esos dolores que son realmente señales de alarma de su cuerpo. Sus funciones primarias, aunque no lo parezca, no es molestarle, sino protegerle. Tal como una alarma antifuego protege su hogar de los incendios, el dolor le advierte de que algo anormal y potencialmente peligroso ocurre dentro de su organismo.

De dónde viene el dolor

Existen muchas causas que lo provocan, desde el

esguince o torsión de los músculos o ligamentos de esta zona hasta un disco herniado, degeneración de disco, fibromialgia, posturas inapropiadas al sentarse, esfuerzos excesivos... Si una articulación vertebral pierde su movilidad normal, esta acción es impedida y la salud del disco se deteriora. Como una esponja húmeda, un disco saludable es flexible. Una esponja seca es dura y rígida y se puede quebrar fácilmente.

El dolor lumbar

Familiarmente conocido como "lumbago", el dolor lumbar, o lumbalgia, es desafortunadamente un mal universal. El dolor se asocia a contracturas musculares fuertes, limitando la movilidad. Cuando el dolor lumbar perdura durante semanas o incluso meses se habla de lumbalgia crónica. Su presencia indica a menudo un problema vertebral o discal subyacente.

Acudir a su doctor en Quiropráctica lo antes posible le permitirá averiguarlo y aliviar el dolor.

La ciática

Se debe a una irritación del nervio ciático, que se inflama y produce dolor en la extremidad y la sensación de descarga eléctrica en la pierna afectada. Esta dolencia proviene a menudo de una hernia discal, lo que determinará su doctor en Quiropráctica.

La hernia discal

Ocurre cuando el disco, al ser comprimido entre dos vertebrales, sale de su localización y presiona la raíz nerviosa o la médula espinal, produciendo lesiones neurológicas. Imagínese aplastar un helado entre dos galletas. Sus consecuencias pueden ser dolor, alteración de la sensibilidad e incluso dificultades para caminar

Cómo le puede ayudar la Quiropráctica

La Quiropráctica es una profesión que se dedica a la detección y corrección de subluxaciones. Los ajustes quiroprácticos corrigen las desviaciones ver-

tebrales responsables del dolor y mejoran la salud de la columna vertebral de una manera natural, segura, y por tanto, libre de riesgos o efectos secundarios. Con cuidados quiroprácticos el paciente puede corregir tanto problemas mecánicos propiamente relacionados con la columna como trastornos orgánicos provocados por una alteración nerviosa. La Quiropráctica permite al cuerpo hacer uso de su capacidad innata de regeneración y recuperación, y así reducir el uso de fármacos o evitar la cirugía.

"Tenía tres hernias discales... Después de unos ajustes, mi vida ha vuelto a tener el sentido que tenía hace años. Todo sin necesidad de antiinflamatorios ni relajantes musculares". Federico J., 32 años.

"Me habían operado de una hernia discal L5/S1 que me dolía desde el año 1994. Me seguía doliendo después de la operación... Comencé los cuidados y los cambios fueron muy notables, me parecía increíble... La Quiropráctica en mi vida ha cambiado muchas cosas, me ha quitado el dolor, el sufrimiento día tras día, y ahora todo ha desaparecido". Francisco A. 38 años.

Si quieres saber más sobre la Quiropráctica y cómo puede ayudarte, en el Centro Quiropráctico de Rocafort te invitamos a una evaluación quiropráctica gratuita de tu columna y sistema nervioso. TM

ESTUDIO COMPUTERIZADO
de su COLUMNA en el
CENTRO QUIROPRÁCTICO
DE ROCAFORT

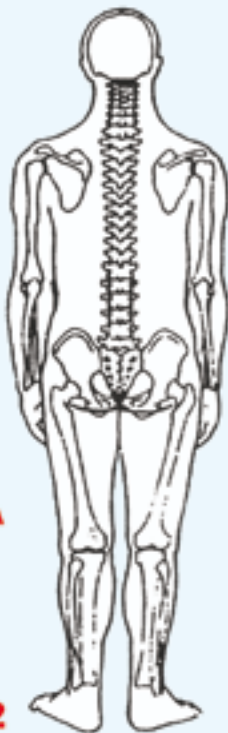


¡LLÁMENOS!

Evaluación quiropráctica
GRATUITA

Plaza San Sebastián, 8 bajo
46111 ROCAFORT

Tel. 96 131 05 22



¿Ha experimentado?

- Falta de Energía/Fatiga
- Pinzamientos
- Dolores de Cabeza/Migrañas
- Disminución de movilidad en el cuello
- Traumatismo Cervical
- Vértigos, mareos
- Tensión/Dolor de Hombros
- Adormecimiento u hormigueo en brazos, manos o dedos
- Dolor dorsal o lumbar
- Dolor de pecho/asma
- Mala postura
- Dolor abdominal/acidez
- Ciática/Dolor en la Pierna
- Problemas de rodillas/Dolor articular
- Adormecimiento u hormigueo en muslos, piernas o pies
- Estrés

**Si ha experimentado
uno o más de estos problemas,
la Quiropráctica podría ayudarle**

**COJA CITA AHORA PARA SU
EVALUACIÓN GRATUITA
¡PODRÍA CAMBIAR SU VIDA!**

ENERGÍA PARA LA ACCIÓN

Siri Tapa

Formadora de profesores
de Kundalini Yoga

*M*uchas veces ocurre que nos damos cuenta de que tenemos que cambiar algo pero no disponemos de la energía o la determinación suficiente para emprender

ese cambio. Es como si comprendiéramos la situación o a nosotros mismos pero fuéramos incapaces de dar el primer el paso requerido. Traducido a ejemplos, sería no poder hablar con quien necesitas, estar atado al pasado sin poder avanzar, querer dejar de fumar y no conseguirlo, saber que has de cambiar tu alimentación o cuidar mejor tu cuerpo pero no ponerle a ello, no saber decir que no, o dejar que otros decidan por ti por no afirmar tu lugar o tantos otros...

Lo que ocurre es que nuestra energía se ha bloqueado por diferentes motivos de protección debido a alguna creencia interna o por sentir que no disponemos de herramientas para afrontar las consecuencias de la acción. El principal bloqueo fisiológico suele ser la respiración. Cuando se da este bloqueo nuestra energía es escasa y nuestro estado de ánimo decae, ya que no poseemos la energía suficiente para expresar nuestros potenciales, nuestra creatividad o los cambios naturales. Por desgracia, siguen aumentando los casos de fatiga crónica, depresiones, falta de atención, tristeza o personas que van decaídas sin encontrar su sitio. El primer paso para volver a encontrar nuestra fuente de fuerza y vitalidad es la respiración. Si nuestra respiración es poco profunda nuestra energía y nuestra capacidad de autorregularnos va mermando. La respiración es una relación y un intercambio continuo de lo que hay dentro de nosotros y lo que hay fuera de nosotros. Si tenemos miedo al exterior inhalaremos poquito dando prioridad a la espiración y si caemos en lo neurótico tenderemos a inhalar, hinchando el pecho, pero casi no soltaremos el aire y seguiremos alimentando nuestras tensiones, presiones o el estrés interno y no podremos expresar nuestros sentimientos o verdades internas más allá de un mundo emocional perturbado. También suele ocurrir que en este estado de falta de vigor lo que uno no expresa o actúa hacia lo ex-

terior lo acaba sufriendo hacia el interior. Por ejemplo, si no eres capaz de expresar tus opiniones te vuelves súper crítico para contigo o si no te capacitas para expresar tus disgustos te vuelves contra ti mismo. También la búsqueda de satisfacción siempre individualmente en lugar de buscarla a través de relacionarte con otra persona.

Me gustaría recalcar que esta sociedad fomenta este tipo bloqueos que nos vuelven individualistas, obedientes del patrón social enfermo y poco cooperadores de las motivaciones del cambio social. Tenemos demasiadas tareas, nos estamos ocupando tanto tiempo de ser talentosos, de desarrollar nuestras aptitudes, de reforzar nuestra confianza ególatra, de hacerlo todo por nosotros mismos, de avanzar en nuestras carreras, de gestionar en malabares nuestra vida privada... que la recarga y buena gestión de nuestra energía está en manos del miedo a que "encima de lo que ya tenemos... iniciar una acción... un cambio y tener energía para sostenerlo".

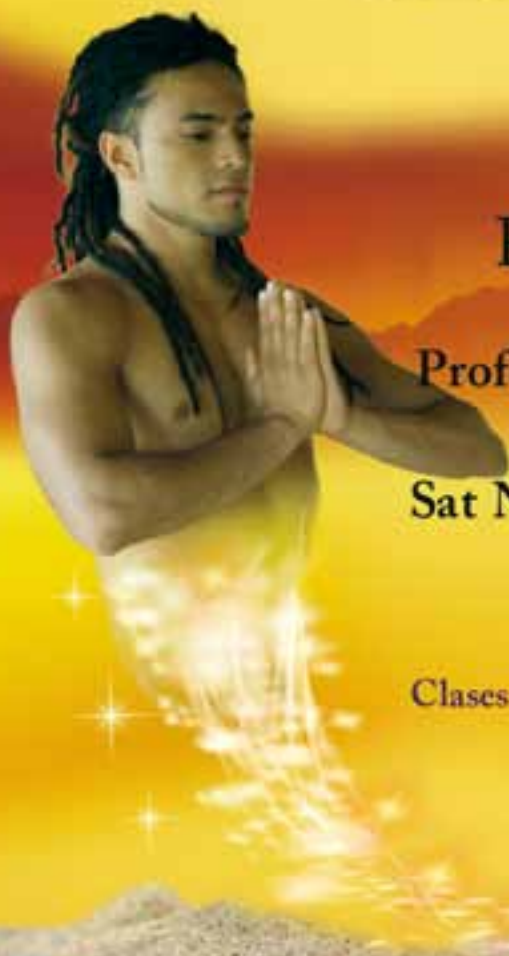
Busca en tu cuerpo las zonas donde se bloquea tu energía, tal vez tu pecho, tu estómago, tu cuello, articulaciones, ojos... o incluso tu voz, cada zona con malestar puede mostrarte la necesidad de hacer que de nuevo circule tu energía. La respiración profunda y armoniosa y el movimiento son la oportunidad para ello.

En Kundalini yoga se trabaja con los bloqueos físicos, mentales o emocionales de tal manera que está especialmente indicado para hacer circular la energía vital por todo el organismo. Sus técnicas son variadas y usa tanto posturas estáticas como dinámicas, mantras y mudras, entre otras, pero sobre todo es un yoga maestro en Prana, la energía vital. Muchas veces sucede que incluso los principiantes sienten cómo van soltándose sus nudos y cómo despierta la fuente de energía que tenían apagada. En otros casos los excesos de energía que se agolpan en unas zonas pueden ser redistribuidos con naturalidad por todo el cuerpo, y en todos los casos el organismo se capacita a sí mismo para ordenarse. TM



Gobinde

Escuela de Vida Yógica



Formaciones de
Profesores de Kundalini Yoga
y
Sat Nam Rasayan, Meditación
para la sanación

Clases semanales de YOGA de 6:30 a 22 h.
¡Prueba una semana!



Pintor Salvador Abril, 31 96 325 06 79 - 637 702 152
VALENCIA (Ruzafa) www.gobinde.com - info@gobinde.com

EL DESCUBRIDOR DE LA TERAPIA FLORAL

*Personalidad
y emociones,
dos campos
que el Dr. Bach
investigó
eficazmente*

Dulce García

Psicóloga y
psicoterapeuta integrativa
Escuela Alt Benestar



el doctor Edward Bach fue un médico que, a principios del siglo pasado, se mostró insatisfecho ante el sistema médico establecido, ya que no creía que la persona no tuviese ninguna responsabilidad ante la aparición y desarrollo de sus enfermedades.

Como investigador en el campo de la homeopatía, se dio cuenta de que determinadas personalidades y emociones se asociaban a la aparición de trastornos. Descubrió que determinadas flores silvestres y de arbustos y árboles ayudan a tratar eficazmente estos desarreglos anímicos o defectos de la personalidad que impiden la autorrealización.

En una etapa posterior de su vida, en la que se retira a la naturaleza e investiga con flores, ahonda más pro-

fundamente en la comprensión de la naturaleza humana, concluyendo que toda enfermedad es el resultado de una desarmonía entre el cuerpo y el alma, entre el yo espiritual y el yo terrenal. Es decir que ciertas emociones de la personalidad (miedo, ira, odio, inseguridad, etcétera) impiden que las motivaciones más profundas (lo que más se anhela hacer en la vida) de cada ser humano se expresen, desencadenando la enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1973 reconoce la efectividad de la terapia floral del Dr. Bach, recomendando su uso.

Hoy en día en diferentes escuelas formamos a terapeutas en esta técnica de Flores de Bach, ayudando a difundir sus beneficios comprobados.

TM

Más información en
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

info@altbenestar.com

DEJAR DE FUMAR CON HIPNOSIS

Un camino seguro para dejar esta adicción y también lograr otros objetivos, como bajar de peso

Victoria Flores Góngora

Hipnóloga

Centro Hipnosis Integral
Valencia



dejar de fumar es más fácil de lo que pueda parecer. Si quieres dejar de fumar y no puedes; si necesitas un poco de ayuda, la hipnosis es una solución. En C.H.I., Centro de Hipnosis Integral Valencia, estamos concienciados de la dificultad que entraña en muchas ocasiones abandonar el tabaco **para siempre**. Por esa razón nuestros abordamientos para dejar de fumar son muy importantes para nosotros, estudiados a conciencia para adaptarlos a cada persona que nos solicita ayuda para eliminar la adicción. Tenemos una media de 1 ó 2 sesiones para abandonar completamente el tabaco. Sin ansiedad.

Abandonar la adicción por sí mismo ocasiona ansiedad y, por

qué no decirlo, también “miedo” al después, esa sensación de pérdida... “¿qué hago con las manos después de dejar el hábito, sin cigarrillos?”.

Abandonar la adicción al tabaco puede ocasionar la sensación de abandono de algo cotidiano, familiar. *El cambio* es lo que produce miedo a muchas personas adictas al tabaco, siendo un factor tan importante como la adicción a la nicotina, que impide en muchas ocasiones que el abandono de la adicción pueda resultar fácil. Los cambios producen tensión, ansiedad; dejar de fumar supone un cambio en nuestra vida, abandonar un hábito instalado en nuestro día a día, al que recurrimos en momentos de estrés, de tensión, incluso en momentos especiales, de relax, tras la comida, el café, etcétera.

Por lo tanto, debe prestarse especial atención a la liberación de la necesidad de fumar sin ganar peso, sin necesidad de calmar la ansiedad con comida u otras manías.

Bajo hipnosis la persona se encuentra en una fase de sueño ligero, una profunda relajación mental, en este estado se desconectan los sentidos mientras dura la sesión, centrando la atención especialmente a las sugerencias dirigidas por el hipnólogo.

Las sesiones de hipnosis profesional para dejar de fumar tienen una duración de unos 40/50 minutos, además de la duración de la entrevista previa en la primera sesión para obtener la información necesaria para un abordamiento efectivo. En una sesión se utiliza la repetición de palabras que evocan conceptos e ideas que son asumi-

dos por el subconsciente y que predisponen fuertemente a la persona de forma negativa hacia el tabaco o hacia el hábito de fumar, haciendo que disminuya considerablemente la ansiedad por dejar el tabaco, fortaleciendo la seguridad y el autocontrol, potenciando los logros tras dejar de fumar: la libertad, la salud, etcétera; en algunos casos concretos, se puede hacer que el tabaco nos provoque repugnancia y sensaciones negativas.

En hipnosis profesional trabajamos también un abordamiento para bajar de peso, este es un trabajo específico para: 1) seguir una dieta sin ansiedad; 2) cambiar los hábitos alimenticios, eliminando la ansiedad y el estrés; 3) en casos de adicciones a determinados alimentos, abordando esa adicción específica.

El otro Yo que se encuentra en nosotros, ese yo fuerte, controlado, con seguridad, logra imponerse en los abordamientos hipnóticos, ayudando a dirigir la atención únicamente a esos alimentos sanos, nutritivos y específicos para bajar de peso y mantener la salud.

Las sesiones hipnóticas para dejar de fumar y bajar de peso tienen como refuerzo que, además del abordamiento, resultan reconfortantes, una sesión equivale a unas horas de descanso; tras una sesión hipnótica el bienestar y el descanso se aprecian inmediatamente.

Son completamente seguras, siempre que se realicen por profesionales de la Hipnosis debidamente cualificados.

¡Salud! TM

www.chicentrohipnosisintegral.es

COLECCIÓN sabai

LIBRO + DVD

CONVERSACIONES CON WAYNE W. DYER
(Wayne W. Dyer)
Libro DVD en la película EL CAMBIO

EL CÓDIGO MOISÉS
(James F. Teagarden)
Libro DVD de la película

LANZAMIENTOS EN MAYO

SOBREVIVIR PARA CONTARLO
(Dimitris Kallias)

LECCIONES DEL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI
(Robin Sharma)

sabaimedia.com / T. 93 368 4517



C.H.I.
centro de hipnosis
integral valencia



Victoria Flores-Góngora
Hipnóloga - Máster PNL
Valencia

¿Quieres perder peso?

Si estás a dieta y te sientes ansioso/a, crispado/a. Te ayudamos a llevar la dieta fácilmente, sin ansiedad, sin estrés. Incrementando el autocontrol y la seguridad.

- No cerramos al mediodía.
- Abierto también los sábados.
- Contamos con la aparatología precisa.

¿Quieres dejar de fumar?

Si necesitas un poco de ayuda, con HIPNOSIS PROFESIONAL lo consigues. Sin ganar peso, sin estrés. De una a tres sesiones son suficientes. Es más fácil de lo que piensas.

Petición de hora:
644 334 335
963 941 471



Consultas en VALENCIA,
en VILA-REAL (lunes)

www.chicentrohipnosisintegral.es

UNA PAREJA ESPIRIT

Sondra Ray, pionera de Renacimiento al colaborar estrechamente con su creador, Leonardo Orr, regularmente visita España, en los últimos años en compañía de Mark Sullivan. Ambos retornan este mes a Valencia y con ellos hablamos acerca de las relaciones entre hombres y mujeres y longevidad, entre otros temas

T.M.: Sondra, tú eres una figura emblemática para un sector del crecimiento personal, desde los años 70. ¿Qué recuerdas de esa época?

Sondra: Esos años fueron muy emocionantes para mí. En España había mucha gente interesada en el relajamiento y tuve una gran acogida. Aquí presentamos un taller de relaciones con amor, un tema que reunía a numerosas personas en este país. Por aquella época había pocos talleres que trataran las relaciones, a diferencia de hoy en día.

T.M.: Mucho no han cambiado las cosas porque seguimos interesados en las relaciones...

S.: ¡Oh, sí! En todos los países que visitamos, la gente continúa con muchos problemas en sus relaciones y lo vemos en nuestras consultas privadas.

T.M.: ¿Será que, a pesar de haber avanzado tanto en el campo tecnológico, no logramos lo mismo en nuestras cuestiones personales?

Mark: La tecnología todavía no ha podido solucionar los problemas de la personalidad interior. Los pensamientos negativos que tenemos reprimidos, no resueltos, siguen provocando conflictos en las relaciones. Internet no puede hacer nada al respecto (risas), depende de la voluntad personal de cada uno ir hacia dentro y resolver estos pensamientos negativos.

T.M.: ¿Qué tan lejos estamos de un cambio interno, a nivel individual? Se habla mucho de que vivimos un momento muy especial, de que en el 2012 todo cambiará.

S.: Creo que sí, soy optimista respecto al cambio porque

las cosas están cambiando muy rápidamente. Mi maestro me ha dicho que hasta el 2012 uno puede avanzar lo que antes hubiera tardado mil años en un solo año. Eso siempre y cuando estás trabajando interiormente...

T.M.: ¿La mujer logrará integrarse equilibradamente en la relación con el hombre, haciendo que todo funcione más fluida, armónicamente?

S.: Eso es lo que queremos, vínculos en igualdad, porque las mujeres de hoy no estamos satisfechas con los resultados del movimiento feminista, porque causó demasiada separación. Lo que queremos hacer ahora con los hombres es unirnos en una relación de igual a igual para crear un nuevo paradigma.

T.M.: ¿El hombre ha perdido el norte?

M.: Primero, creo que debemos empezar a no ver a las mujeres como una amenaza y que todos, hombres y mujeres, tenemos la polaridad tanto femenina como masculina. Hemos visto muchas mujeres que están en su poder y muchos hombres que están en su debilidad, lo cual demuestra que no se trata en el fondo de una cuestión de género, de si es un hombre o una mujer, sino de entrar en contacto dentro de ti mismo con tu fuerza espiritual. Esto sucede principalmente al perdonar todo aquello del pasado que no funciona bien, que está desequilibrado. Un curso de milagros nos dice que el perdón nos da todo aquello que queremos. O sea que, tanto si eres hombre como si eres mujer, todavía debes hacer ese trabajo en tu interior.

T.M.: ¿Qué nuevo tipo de relación podemos esperar en

UAL



Sondra y Mark apuestan por un nuevo paradigma de pareja.

Aurelio Álvarez Cortez

un futuro, según estas líneas que acabáis de referir, entre hombres y mujeres? ¿Cómo será?

S.: Nosotros lo llamamos una pareja espiritual o un compromiso espiritual en el que los dos trabajan juntos para la evolución de sus almas. Por ejemplo, Mark y yo hemos hecho el compromiso de tener una relación libre de conflictos, y es lo prioritario para ambos porque de lo contrario caemos en discusiones que forman parte del viejo paradigma. Lo principal en la relación, por lo tanto, debe ser la paz y lo sagrado.

T.M.: ¿Y cómo lo lleváis?

S.: Utilizamos una técnica muy buena para la resolución de conflictos. Ambos debemos soltar nuestra posición y dejar el deseo de tener razón. Luego, buscamos cuál es el pensamiento más elevado, el más positivo, más productivo, más amoroso y el que nos sienta mejor en el cuerpo. Por ejemplo, si tenemos que resolver algún problema, Mark aporta el pensamiento más elevado que puede ver sobre el tema y yo, el pensamiento más elevado que siento. Si Mark tiene el pensamiento más elevado con respecto al mío, me acoplo a él, y lo mismo ocurre a la inversa.

M.: En el viejo paradigma nos dolía ser conscientes de las debilidades del otro y en el nuevo paradigma, en lugar de centrarnos tanto en ello, lo hacemos más en los puntos fuertes, aquello que le sale natural al otro y que le gusta hacerlo y es bueno al hacerlo. Cuando los dos miembros de la pareja apoyan los puntos fuertes del otro el resultado es un buen equilibrio.

S.: Es posible no estar de acuerdo con el otro, pero no

Quién es

Sondra Ray es una autoridad mundial en "tecnología de las relaciones", Renacimiento (Rebirthing) y curación espiritual. Directora de seminarios internacionales y fundadora del Loving Relationships Training -LRT- (Seminario de Relaciones con Amor), ha pasado los últimos años difundiendo sus innovadoras ideas por todo el mundo. Prolífica escritora, entre sus obras destacan "Relaciones con amor", "La única dieta", "¡Puro gozo!, Celebrando la respiración" y "Renacimiento en la Nueva Era" (coautora con Leonard Orr, "padre" del Rebirthing).

supone un conflicto o no respetar las diferencias del otro.

T.M.: Estamos viviendo una época en que el sexo parece ser la necesidad número uno. ¿En una relación del nuevo paradigma qué lugar ocupa?

S.: En el viejo paradigma el modo de atraer era teniendo como prioridad el sexo, luego tener la misma religión y los mismos intereses comunes. En el nuevo, lo importante es la compatibilidad espiritual y después también tener intereses en común y buena sexualidad, pero el sexo no es lo preferente. Si estableces una buena conexión espiritual y buena comunicación, tendrás buen sexo.

T.M.: Además del sexo, la longevidad también ocupa más espacio en la sociedad. ¿Cuál es la clave para disfrutar de una vida prolongada?

S.: Debes tener una buena técnica para limpiar el cuerpo porque éste muere cuando no puede limpiarse bien. Cuando me refiero al cuerpo, hablo de todos los cuerpos.

M.: Lo primero que hay que hacer es ver cuánta muerte anda dando vueltas por ahí en nuestra programación (mental). Por ejemplo, dices "me voy a quedar en matrimonio hasta que la muerte nos separe"... ¡Te estás programando para ir directo a la miseria y a la muerte! Puedes reprogramarte de nuevo y decir "lo que nos mantiene unidos es la alegría, la felicidad y la vida". Cuando ésta es la premisa de tu relación, te quieres quedar con quien tienes a tu lado.

S.: Nuestro maestro tiene una fórmula para la felicidad, que dice "verdad, amor, simplicidad y servicio a la humanidad". Él nos dio dos maneras de podemos limpiar interiormente: una de ellas es (la técnica del) renacimiento y la otra, cantar el mantra "Om Namah Shivaia". Creo que es una muy buena fórmula. También somos estudiantes de un curso de milagros y de una técnica espiritual llamada Ho'oponopono. Cuando tienes estas prácticas espirituales las puedes compartir con tu pareja y es muy agradable. Hace un tiempo, Mark fue a visitar a sus padres y nos quedamos atrapados en la mente colectiva familiar del viejo paradigma, y tardamos unos dos meses en recuperar nuestras prácticas espirituales. Después fuimos a un espectáculo de flamenco que nos ayudó a desbloquear, ver a este espectáculo tan poderoso resultó muy positivo.

Precisamente, otra cosa que nos gusta de España es que aquí la gente se divierte; en nuestros condicionamientos religiosos se decía que uno no se puede divertir, por ello nos gusta tanto venir aquí a solazarnos.

T.M.: En la vida siempre da más trabajo subir que bajar.

S.: Por eso conviene estar rodeado de gente con una vibración positiva, en nuestro concepto espiritual esto se llama "principio de asociación correcta o adecuada". Por eso nos gusta ir cada año a India porque los yoghis, junto con sus cantos, nos ayudan a subir de nivel. Llevamos grupos y hace un año que nos casamos allá.

M.: Para subir, como dices, en la vida cotidiana al comenzar el día es muy importante establecer el tono para el resto de la jornada. Por ejemplo, nosotros nos levantamos temprano, nos damos una ducha y la siguiente hora la dedicamos a la práctica espiritual que hagamos en ese momento: curso de milagros, Ho'oponopono, cantamos, etcétera. Es un tiempo que pasamos juntos antes de hacer cualquier cosa. Si empiezas el día en el ordenador, recibes un bombardeo de mensajes y la energía se desarmaliza totalmente y las cosas no fluyen como debieran. Mejor prevenir que curar, una hora matinal de práctica espiritual evita todos los problemas que pueden surgir más tarde. Y como ambos somos renacedores, nos damos sesiones el uno al otro. Cuando sabemos que las cosas

van mal, decimos "¡tiempo muerto, necesito una sesión de renacimiento!". Así podemos llegar al origen de un problema. En el viejo paradigma llegaría el momento en que se empieza a discutir porque no hay manera de limpiar.

S.: Otra cosa que vemos en consulta es que las personas no han perdonado a sus padres por historias familiares y preguntamos en una escala del 0 al 10 cómo has perdonado a tu padre/madre, teniendo en cuenta que 0 es nada, cinco a medias, y 10 absolutamente. La gente suele poner un 5 ó 6. Hay mucha resistencia de llegar al 10, lo que indica que es muy probable que alberguen una rabia contenida en su cuerpo y enfermen.

M.: En el Curso de Milagros una frase dice "mis pensamientos de no perdón me tienen atrapado en el infierno". Por tanto, una técnica como puede ser el renacimiento es como una cirugía psíquica porque te pone cara a cara con tu capacidad de perdonar. Así, cuando tú puedes ver aquellos fantasmas y al respirar los puedes liberar, sales de tu propio infierno.

S.: Muchas personas tienen pensamientos preverbales, creados antes de aprender a hablar, y ellos suelen estar en el inconsciente y la gente no sabe que existen, pero provocan resultados negativos. El renacimiento lleva al consciente aquello que hay en el inconsciente, sin ningún tipo de droga o hipnosis.

T.M.: Para concluir, ¿qué indicaciones nos darían para este momento de crisis?

S.: Es posible vivir en un cuerpo sin dolor y explicaría cómo hacerlo en pocos minutos. Si tienes algún dolor, busca el pensamiento negativo que lo está creando. El dolor es creado por pensamientos negativos. Si damos consejos, quien sufre no nos escuchará, porque lo primero que quiere una persona es liberarse del dolor.

M.: Normalmente nos sentimos víctimas de nuestro entorno, de las circunstancias, y que no tenemos control sobre ellas. Lo primero que enseñamos es que nuestros propios pensamientos crean nuestra realidad, incluso los pensamientos inconscientes producen ciertos resultados. Como no somos conscientes de la existencia de esos pensamientos, creemos que todo nos viene de afuera y no nos sentimos responsables. Entonces veamos esos pensamientos propios que causan dolor y cuando nos hacemos ciento por ciento responsables de los pensamientos, entonces podemos empezar a sanar. Mientras te veas como una víctima la sanación no se producirá realmente. Quizá puedes tomar un medicamento que reprima el síntoma, y pueda parecer que estás sanado temporalmente, pero los pensamientos crearán otros síntomas. El Curso de Milagros dice que "toda enfermedad es mental".

S.: Una cosa más: es importante ayudar a la gente a subir su autoestima porque si tienes autoestima puedes tener éxito y luego aceptar el amor. TM

Sondra Ray y Mark Sullivan

En Valencia



Seminario de Relaciones
con Amor
28, 29 y 30 Mayo

Liberation Training
del 2 al 6 de Junio

Seminario intensivo de respiración
en agua caliente, en el balneario
Vila de Caldes.

Información:

María José  Orrás
luz5mjb@gmail.com
685 384 224

Mauricio Lozada
malozu0830@hotmail.com
663 645 065

963 13 87 84



Simposio Internacional de Alta Capacitación Bach por Bach

Valencia, 23 y 24 de octubre | 2010

Disertantes

LLUÍS JUAN BAUTISTA

LUIS JIMÉNEZ

EDUARDO H. GRECCO

Temario

- Edward Bach en Marlow Bucks
- Amor y experiencia
- Lo que Mary Tabor aprendió de Edward Bach
- Vivir el Aquil-Ahosa
- Ser fiel a uno mismo
- Escuchar la voz del alma
- La historia de dos herejías bachianas: gnosticismo y la alquimia
- La sabiduría del alma
- El viaje del alma
- Los dos procesos del trabajo del alma en la escuela de la tierra
- Bach prescriptivo

SE DARÁN CERTIFICADOS DE ASISTENCIA

Informes e inscripción
963 366 228 - 635 856 228

ORGANIZA

TÚ MISMO EVENTOS

MARAVILLOSAS ESENCIAS

María J. Zamora

Directora del Centro Advaya

La pura esencia de las plantas, concentrada en forma de gotas fragantes, puede constituir no sólo un maravilloso placer olfativo, sino una verdadera cura de salud. Egipcios, indios, persas, griegos y romanos, todas las civilizaciones antiguas conocían el efecto de las plantas y las utilizaban en forma de perfumes, sahumerios, aceites aromáticos y ungüentos cremosos. Ellos dominaban el conocimiento de las propiedades de las plantas y las usaban tanto con fines cosméticos como terapéuticos. Este antiguo arte aporta un complemento importante en el tra-

tamiento natural de la salud, además de restablecer el equilibrio y la armonía.

Las plantas aromático-medicinales producen en su interior unas esencias que pueden ser extraídas por métodos naturales como la destilación y la presión. Se trata de productos altamente concentrados: en la mayoría de los casos son necesarios 350 gr. de una planta para obtener tan sólo 10 ml. de aceite esencial, tan concentrados están. Por eso hay que tener cuidado con su utilización, y es mejor ponerse en manos de un profesional para su uso por vía oral.

Sin embargo, la aromaterapia es un

tema de actualidad y cada vez hay más personas que desean disfrutar de sus beneficios. Veamos algunos consejos:

- Para ahuyentar los mosquitos podemos difundir en el ambiente unas gotas de citronela con geranio de Egipto.

- Para sanear la casa y reducir los riesgos de contaminación bacteriana y contra los ácaros: rocía con un espray en el que hayas diluido en agua unas gotas de madera de cedro y de ciprés.

- Para curar las infecciones fúngicas: árbol del té aplicado directamente.

- Contra el insomnio: colocar al lado de la cabecera de la cama un algodón con dos gotas de manzanilla romana, conocida por sus propiedades sedativas naturales, y dos de lavanda, que es relajante.

- Para los dolores musculares, masajea con un aceite con árnica.

- Si quieres regenerar tu piel, utiliza el aceite de rosa mosqueta, conocido por sus propiedades cicatrizantes y porque devuelve la elasticidad a la piel.

- Para reequilibrar las pieles secas y maduras, nada como el aceite de argán, que por ser muy rico en vitamina E y ácidos grasos no saturados, previene el envejecimiento cutáneo.

También son conocidas en todo el mundo las propiedades de las plantas para el desarrollo de la espiritualidad y la meditación: sándalo, incienso, mirra, madera de aloe, son usadas en Oriente y Occidente para purificar el lugar de meditación, serenar la mente y generar recogimiento.

Entrar en el mundo de la aromaterapia es entrar en un camino placentero de bienestar y serenidad en el cual nos calmamos y dejamos que las plantas nos ayuden a sanar. **TM**

En Mayo,
descuentos y
promociones en
Aromaterapia

Rincón de la Aromaterapia

Yoga, Tai Chi,
Pilates
Librería y Tienda
Especializadas

Masajes y Terapias Naturales

C/Carcagente 32 - Valencia - (metro Jesús)
96 342 38 02 - 675 74 75 41 - www.advaya.es

FERIA ESOTÉRICA

*El Nuevo Centro
acoge nuevamente
el tradicional evento
del 12 al 26 de junio*



Como cada año, el centro comercial Nuevo Centro se llena de magia y espiritualidad con la llegada de otra edición de la ya tradicional Feria Esotérica y Alternativa que cada año acoge en fechas próximas a la noche de San Juan.

Este año la feria comenzará el sábado 12 de junio y culminará con la luna llena del sábado 26 de junio. Unas fechas estratégicas cercanas al solsticio de verano para llenarnos de

la plenitud de la luz y el fuego solar, donde podrás adquirir el tradicional ritual para la noche más mágica del año, la noche de San Juan.

La feria, de entrada libre y con horario de lunes a sábado de 10 a 21, contará con variedad de stands de diferentes materias donde podrás efectuar tus consultas de numerología, tarot, astrología, así como realizarte sesiones de reiki, conexiones con arquetipos, masajes, fotografía y estudio de tu aura y chakras.

Conocerás la nueva era de los mi-

nerales y cómo pueden ayudarte, así como la geometría sagrada a través de simbología cargada de historia y de energía. Un evento lleno de buenas vibraciones que trata de acercar al público un terreno para muchos totalmente desconocido y que propone mejorar tu vida al poder ayudarte a descifrar y entender muchas de las cosas que te suceden. Una cita ineludible que no te puedes perder.

Más información a través del teléfono 963 462 117.

Organiza www.maykaybindi.com TM

Bindi

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

Pedidos on line
www.maykaybindi.com

BAZAR ESOTERICO MAYKA

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

C. Prof. Dámaso Báguna, Nº 6 - Local 3
Tel. 963 462 117 - 44009 Valencia.
E-mail: tarmayka@telefonos.es

MAYKA CENTRO

TUS DOS TIENDAS ESOTÉRICAS EN EL NUEVO CENTRO

SER TÚ DESDE LA CONCIENCIA DE TU SER



Qué es el Método Haut. Las claves del Árbol de la Vida

Carmen Haut
Cabalista

es el conocimiento “oculto” de la vida, el porqué a tantas preguntas sin respuestas, es sencillamente la práctica de ser tú desde la conciencia de tu ser. Es conocer el juego de la vida, las leyes herméticas y actuar de acuerdo con ellas. Un autoanálisis que descifra tus actitudes, pensamientos y sentimientos dando unas razones convincentes. Es la enseñanza que equilibra los cuatro elementos con los que estás creado y como consecuencia las fuerzas naturales te corresponden y favorecen. Un autoconocimiento de tu naturaleza, que te lleva a sacar el potencial con el que has nacido, sin grandes orgullitos ni vanidades, sencillamente “siendo”, generándote salud y felicidad.

El Método Haut es una rama de la kábala relativamente joven y hasta ahora desconocida en las enseñanzas herméticas. Descifrar lo que contiene el Árbol de la Vida a un nivel personal y global con tanta exactitud no ha sido sólo una inspiración o conexión egipcia. Ha requerido una base sólida de psicología, psicoterapia y conocimiento del mundo de las energías y los sueños. Mucha paciencia y 18 años intensivos para descifrar la vida de las personas de manera particular y en colectivo. La trayectoria de vidas desde su inicio hasta su fin, incluidas sus do-

lencias. El método es algo más que una enseñanza mística. Es el conocimiento de las actitudes humanas, es la respuesta al “porqué” de pensamientos, emociones y actos muy concretos que nos llevan a vivir determinadas enfermedades o, por lo contrario, vidas saludables. El porqué de los gustos alimenticios, de la decoración, vestimenta, animales, deseos, etcétera.

La interpretación del Árbol de tu Vida descifrado por ti mismo, a través de la experiencia a lo largo del curso, no deja opción a falsas interpretaciones ajenas. La lectura minuciosa de tu contrato de vida, el porqué estás aquí, cómo, con qué recursos y con qué potenciales. Pero también con qué cargas genéticas, miedos, bloqueos y karmas.

La gran joya del método es su “tarot”, una interpretación insólita y práctica, meticulosamente descifrada con una sorprendente exactitud dónde se descifran los aspectos más íntimos y cotidianos, como los más espirituales y divinos. La relación de órganos y enfermedades asociados a las actitudes más perjudiciales y a las más beneficiosas. Veintidós lecciones vivenciadas como las 22 puertas secretas de una iniciación egipcia. Y las claves ocultas del Árbol de la Vida descifradas de una manera sencilla a base de pequeños juegos y ejercicios.

Para qué sirve

Te enseña a ser; no es tan importante lo que haces, sino lo que eres, porque "siendo, ya haces lo que debes". El método te da herramientas, te enseña cómo modificar aspectos bloqueados de tu personalidad para que puedas encontrar el sentido a tu vida.

Origina cambios físicos, psíquicos y emocionales, enfocándote hacia tu verdadero camino. Aunque esto conlleve modificar actitudes en determinadas parcelas de la vida, como el trabajo, el hogar, la relación con tu familia y con la sociedad. Modifica los valores personales nacidos de miedos, dudas y errores. Desvela las grandes "mentiras" que duermen en el subconsciente creando vidas llenas de frustraciones, incertidumbres y dolores. Saca la fuerza del ser a través del deseo de mejora, se despiertan los valores humanos, permitiendo la fluidez de la riqueza interna y externa.

Temas como el orgullo, el consumismo, la alimentación, la decoración, la educación, la política, los valores éticos, el placer, la salud, el servicio, la comunicación, el trabajo, los recursos, etcétera, se descifran meticulosamente, desvelando el mensaje oculto de las cosas y los actos.

Genera paz en el alma, sosiego, y sobre todo te hace "vivir" mejor con menos miedos y más confianza. Te enseña a sacar recursos de tus potenciales y a conectar con la fuerza de tu ser. A no ser un obstáculo social sino a hacer algo por ti y por la humanidad que tanto lo necesita.

¡Qué beneficioso sería que pudieras sacar la parte mas humana de ti y alimentar de tu don los espíritus de los seres que sufren!



A los lectores que han seguido los artículos anteriores con una pequeña síntesis de cada numero (carta del tarot), un método fácil de utilizar la información. Si no tienes tarot es suficiente con que recortes 22 papeles iguales y escribas los 22 números en ellos, baraja y saca tres. Puedes utilizar cualquier baraja que respete los números con sus correspondientes personajes (no en todas sucede), también puedes pintar tu propio y original tarot, como hacen algunos de mis alumnos. Se colocan seguidas y se interpreta (con la información anterior de cada artículo), primero la de la izquierda (1), después la de la derecha (2) y por último, la del centro (3). Lee los tres números de las cartas que te han salido entre los 22, aprovecha para hacer los ejercicios que corresponden con el número que te ha salido en la primera carta (lleva presente durante todo el mes esta enseñanza, alerta también a los órganos correspondientes), aprovecha las oportunidades de la segunda y en un mes podrás ver resultados de la carta tercera. Utiliza esta herramienta una vez al mes, es un regalo.

MÉTODO HAUT CLASES DE KÁBALA

COMIENZO CURSO
DE KÁBALA

18 DE MAYO 2010

Interpretación del
Árbol de la Vida,
en Centro Advaya,
C/ Carcagente 32
zona Patraix
Valencia



CURSO DE LAS
LEYES DEL
KIBALIÓN.
"LA VOZ DE
HERMES"
14 de mayo

GARMEN HAUT
18 AÑOS DE
INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85

ANDAR CON BUEN PIE

Fundamentos de la Reflexología Podal

Escuela Quirosoma

Nuestros humildes pies, a los que apenas solemos prestar atención cuando los tenemos doloridos tras estar muchas horas de un lado para otro, esconden un secreto milenario. Un prodigioso remedio que hunde sus raíces en las remotas civilizaciones egipcia, china, inca y de los indios cherokee de Carolina del Norte. Estas culturas ancestrales ya conocían la terapia de la Reflexología podal, que consiste en estimular puntos del pie para conseguir un efecto benéfico sobre otras partes del cuerpo. Estos hechiceros sabían escuchar el susurro de los pies para diagnosticar y curar las dolencias que afectaban al resto del organismo.

La reflexología moderna nace esencialmente de los trabajos de principios del siglo XX llevados a cabo por dos americanos, los doctores William Fitzgerald y Eunice Ingham. Fue Fitzgerald quien propuso inicialmente la teoría de que el cuerpo humano se halla atravesado, en sentido longitudinal, por diez meridianos, que lo dividen en otras tantas zonas, cada una de ellas ocupada por determinados órganos cuyo “reflejo” se encuentra en áreas perfectamente definidas de los pies y de las manos. Fitzgerald comenzó estas investigaciones en 1913 siendo médico jefe del Departamento de Otorrinolaringología del St. Francis Hospital de Connecticut (EE.UU.) y las publicó junto con el doctor E.F.Bowers en 1917 en un libro titulado “Zone Therapie” (Zona terapia).

Otro médico, Joseph Shelby Riley, desarrollaba esta práctica e hizo los diagramas, detallando los dibujos y la localización de los puntos reflejos en los pies. El Dr. Riley entabló conversación con Eunice Ingham, una masajista americana que, a la postre, sería la creadora de la terapia reflexológica tal y como hoy la conocemos. Los resultados no pudieron ser más halagüeños puesto que los enfermos, en los que aplicaba sus conocimientos recién adquiridos, manifestaron unas reacciones óptimas en cuanto a reducción del dolor, mejora de movilidad y recuperación natural. Eunice Ingham abandonó su trabajo en el hospi-

tal para dedicarse por completo a la reflexología. Profundizó en su estudio escribiendo varios libros, entre ellos “Historias que los pies podrían contar”, y confeccionó el primer mapa reflexológico con las correspondencias entre los órganos y entrañas con las distintas zonas plantares. Eunice es considerada como la madre de la reflexología moderna.

La ciencia moderna, para explicar cómo la simple presión en un sitio determinado del pie pueda tener una repercusión a distancia sobre un órgano enfermo, ha encontrado dos posibles explicaciones: la neurofisiológica y la de tipo energético.

Explicación neurofisiológica: todas las partes del cuerpo, los músculos y la piel, están comunicadas y la información sensitiva llega a la médula espinal, que transmite la información nerviosa al cerebro. En el caso de un órgano enfermo se produce una estimulación nerviosa. Esta estimulación se transmite por la médula espinal, después circula por las fibras nerviosas anteriores y llega a la zona cutánea (refleja) produciendo una dermalgia. En esta zona de tensión, la circulación local está alterada, lo que puede producir una acumulación de toxinas o la formación de pequeños cristales. Por lo tanto si se actúa localmente sobre el músculo o sobre la zona cutánea, haciendo desaparecer esta reacción refleja, se suprime el círculo vicioso del trastorno energético.

Explicación energética: esta explicación entra en el marco de la acupuntura, según la cual el hombre se considera una manifestación energética. Esta energía circula por unos canales nombrados meridianos. En estos canales se encuentran unos puntos precisos que se pinchan con agujas para regular la circulación. En caso de acumulación en el seno de un órgano o a un nivel cualquiera del trayecto, se produce un desequilibrio energético capaz de repercutir a la larga sobre sus funciones y producir una enfermedad. **TM**

Más info en www.escuelaquirosoma.com

**HORARIOS
ENTRE SEMANA
Y FIN DE SEMANA.**

**PREGUNTAR
FECHA Y PRECIOS
EN SECRETARIA
DE LA ESCUELA**

**Para nosotros
"TU" Eres lo
más importante:
Te formamos,
te preparamos y
te asesoramos a
nivel laboral
gratuitamente.
Bolsa de trabajo
activa.
Más de 30
empresas
colaboran con
nosotros.**

**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

Cursos 2010



**Interesantes descuentos
presentando este anuncio**

- **Quiromasaje Profesional.**
- **Reflexología Podal y Facial. Katapateo (masaje con los pies).**
- **Drenaje Linfático. Vendaje neuromuscular.**
- **Técnicas Wellness. Lifting Japonés.**
- **Especial anticelulítico. Geotermal. Ayurveda (formación completa).**
- **Osteopatía Profesional (estructural, visceral y craneal).**
- **Shiatsu. Auriculoterapia. Moxibustión y Ventosas. Manopuntura.**
- **Medicina Tradicional China. Acupuntura. Masaje Chino (Tuina).**
- **Naturopatía, técnicas energéticas y crecimiento personal.**

Trabaja ya (te regalamos la camilla)

valorada en catálogo en 47€



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 · www.escuelaquirosoma.com**

TIEMPO LIBRE



Buenos días y buena letra **Quim Valls** **Viena Ediciones**

El autor explica los cuatro pilares científicos de la grafotransformación: la psicología positiva, la autosugestión, la focalización y la grafoterapia. Así podemos efectuar un autoanálisis que nos dé las claves para avanzar en la psicología positiva hasta construirnos una vida plena.



Dayal, miradas al interior **Emi Zanón** **Bubok.es**

Segunda edición, en papel y versión digital, de estos consagrados microrrelatos que invitan a reflexionar sobre sus contenidos y el mensaje que nos inspiran. Una manera de acercar nuestro oído al propio corazón y conectarnos con lo único y verdadero: "nuestro Ser, nuestra Luz, nuestra Esencia".

AGENDA

agenda@tu-mismo.net

CONFERENCIAS ESPECIALES EN B. K.

En su sede de calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris realizará dos conferencias especiales este mes. El viernes 14, a las 19.30, "Tratar con sabiduría el estrés, la tensión y la negatividad", a cargo de Lidia Miranda, profesora de pensamiento positivo y meditación en B. K. Barcelona, y el lunes 31, "La vivencia del tiempo: pasar de las prisas a vivir en el presente", por Marta Matarin, coordinadora en Barcelona. Informes, teléfono 963 51 81 81.

CHARLAS EN ESENCIAL.

En Esencial, calle Calabazas, 21, habrá actividades de ingreso libre el día 3, a las 19.30, Antonia Albi, taróloga, ofrecerá la conferencia "Qué es el tarot", y el día 10, a las 19, Gloria Mauriz abordará el tema de mayo "La sanación por arquetipos", y a continuación se realizará una rueda de sanación.

EN GOBINDE.

Gobinde, C/ Pintor Salvador Abril 31, Valencia, anuncia todos los martes, de 21 a 22, y todos los viernes, de 11.30 a 12.30, se impartirá enseñanza y práctica de diferentes técnicas de meditación, Kundalini, Mindfulness, Vipassana, etcétera. Además el primer viernes de cada mes los estudiantes de Sat Nam Rasayan (meditación para la sanación) harán prácticas gratuitas a los asistentes. Y el día 18 de este mes, a las 21, conferencia de Hari Das, "Neotantra y sexualidad consciente". Más info sobre estas actividades gratuitas, a través del teléfono 963 250 679.

El

SE TRASPASA HERBOLARIO.

Por traslado, se traspasa herbolario en calle Los Leones, 60, Valencia (zona estaciones de metro Amistad y Ayora). Lugar de consulta. Interesados llamar a los teléfonos 963 363 425 y 695 164 895 (Isabel).

AFRIC ART.

El Anillo Atlante y la Cámara Kirlian, Arquetipos, meditación y mantras, eliminación de toxinas mediante ionización podal, previa cita. Análisis Energético del Campo Áurico, Arquetipos, Flores de Bach, Reflexología Podal y Masaje Linfático y Masaje Indio de Cabeza. C/ Caballeros, 11, Valencia. 963 926 081, www.africartespai.com

SOY SANERGISTA.

Obtengo 100% de buenos resultados. Sintonizarse con el Universo "Sinergia". Un salto cuántico en concienciación. Sanergista licencia Nº 277. Tel. 626 034 550, e-mail. morellserver@yahoo.es

ZENTRAME.

Medicina y psicología integral. Medicina Tradicional China. Psicoterapia, Gestalt, Análisis transaccional, EMDR. Terapias energéticas. En abril: jueves de relajación dirigida con armónicos y canto. cuencos de cuarzo y sonidos, constelaciones familiares. Taller visualización creativa, Taller chamanismo nativo americano. www.zentrame.es/blog/?p=115. Calle Alicante privada 6-3, Puerto de Sagunto, Tlf. 961 187 814.

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. Tlf. 647 791 497.

CURSOS DE MAYO EN QUIROSOMA.

Quiromasaje I (mañana y tarde), comienza el día 3; Drenaje linfático (mañana y tarde), 5 y 15; Reflexología Podal, 4 y 22; Reflexología Facial, día 29; Vendaje Neuromuscular, 7, 14, 21 y 28; masaje on site, 22; Fitoterapia y técnicas neurotémicas, 12, 19 y 26; Masaje 3ª edad y embarazadas, 13, 18 y 20; masaje especial estiramientos, 25 y 27 de mayo y 1 de junio; Aromaterapia para terapeutas, 7, 14 y 21; Hidroterapia y fangoterapia: 8, 9 y 10; Acupuntura, 22; Auriculoterapia, 11, 12 y 13 de mayo; Moxibustion y ventosas, 17 y 24; Flores de Bach I: 22, 23, 29 y 30 de mayo, Masaje metamórfico, 22 de mayo; Medicina germánica, día 29. C/ Troya 1, 1, Tlf. 963 941 644.

SE TRASPASA OBLIVIVUM

Centro de relajación, flotación antiestrés y terapias naturales en el corazón de Valencia. Tel. 963 926 159. Pregunta por Lenny.

ACTIVIDADES EN ALT BENESTAR.

Día 4, comienzo de Quiromasaje Profesional (mañanas o tardes) y de Iniciación al Masaje o Masaje Familiar (mañanas o tardes); día 5, Reflexología Podal y Manual (tardes); día 8, Flores de Bach (fin de semana) y 2º nivel Aromaterapia Egipcia (un fin de semana); día 11, 2º de Reiki (3 tardes); día 13, Feng Shui (2 tardes); día 22, 1º de Reiki (un fin de semana), día 22, taller SCART o V.I.U. Desde el día 12, de 18 a 20, talleres de terapias naturales y crecimiento personal a precios populares: "Llama a la prosperidad", "Transfórmate con la energía del Amor: abrazoterapia", y otros. Info, calle Roger de Lauría, 3, 1º, teléfono 963 940 686, info@altbenestar.com.

¿QUIERES SANAR TU VIDA?

Terapia de Relajación profunda y Visualizaciones curativas. Encuentra tu camino, halla paz y recupera la salud física, mental, emocional y espiritual que mereces. No te limites, todo es curable, incluso el cáncer. Si quieres puedes, atrevete a cambiar. 1ª visita diagnóstico iris y chakras gratis y sin compromiso. Gabinete Más Salud, 656 639 885.

TERAPIA CON FLORES Y REIKI.

Elimina lo que no te gusta de ti, lo que te produce dolor. Desarrolla aquello que quieres Ser y Sentir. Las Flores y el Reiki actúan de forma natural a través de la energía de la que todo está compuesto. Nos sanan y equilibran. El Reiki se realiza gratuitamente. 680 252 750, reiki_flores@yahoo.es

GOBINDE.

Día 7, a las 20.30, clase meditación Man to Man, Mantoman ky (búscanos en Facebook); Día 14, a las 20.30, concierto-performance con Pepe Lanau, 15€, socios de Gobinde c/descuento; ¡Nuevo!, días 15 y 16, de 10 a 14 y de 16 a 18.30, 2º nivel de formación Sat Nam Rasayan, "Sanación a través de la meditación", 90€/día; días 22 y 23, taller iniciación al tantra "Sexualidad, amor y consciencia", nivel básico, con o sin pareja. Info, 963 250 679.

DHARMA ANANDA.

Escuela de Yoga Integral Clases y Profesorado. Teléfono 617 42 18 32. www.yogavalencia.com

XOCOLATE.

Máxima calidad en productos artesanales. Mercado Central, puestos 103 y 104, del móvil 605 807 682.

TANGOTERAPIA.

Algo más que aprender a bailar. Clases impartidas por Isabel Gómez. Restablece la conexión contigo mismo, estable conexión con el otro y crea un espacio a compartir: la música. Información sobre clases, días, horarios y lugar, teléfono 678 654 497, o a través de sintesisch@yahoo.es.

LA DESPENSA VEGETARIANA (II)

Gran variedad de leches vegetales

**Equipo profesional
de L'Hortet**



anteriormente nos referimos a cómo organizar una buena despensa vegetariana y bío para nuestro consumo; hablamos de cereales, harinas y legumbres. Este mes abordaremos las leches vegetales, todo un abanico de posibilidades para descubrir.

La gran variedad de leches vegetales en el mercado es asombrosa. Se ha hecho una gran campaña de la leche de soja, hoy por hoy podemos encontrar leche de soja en cualquier súper. El bombardeo mediático de alguna gran casa ha venido bien para dar a conocer otras alternativas a la leche de vaca. Es cierto de que debido a sus fitoestrógenos en países donde el consumo de soja es la base de la alimentación, las mujeres en época de menarquia no padecen los mismos síntomas que las de aquí. Actualmente puedes ver a cualquier señora mayor tomando leche de soja... pero en Oriente es toda la vida de consumo de derivados de la soja; por contraste, toda una vida de consumo de lácteos animales (sobre todo de vaca) un vasito de leche de soja llega un poco tarde. No va a curar los efectos de la osteoporosis (relacionada directamente con el consumo de lácteos animales), la soja no es un medicamento, es un alimento, y actúa como tal, con el consumo regular y el hábito. Otro de los peligros de las marcas de leche de soja de los supermercados es la procedencia de los cultivos de ésta. Hoy en día, la soja es el producto más manipulado genéticamente del mundo, es decir, transgénico. O sea que si huyes de los antibióticos, hormonas de engorde, con las que torturan a las vacas para ser más productivas, caes en la trampa de los transgénicos, de los que no se sabe nada de sus efectos a largo plazo.

Lo único que garantiza una buena procedencia de la soja

es la que lleva el sello de agricultura ecológica y/o Deméter. Las leches vegetales biológicas son un poco más caras, tal vez 25 ó 50 céntimos respecto a las convencionales. Pero te garantizan su procedencia. Para los que quieran más variedad, existen otras leches vegetales de increíble sabor y posibilidades: la leche de arroz es muy digestiva; la de avena es todo un descubrimiento: de sabor suave, ligera y altamente digestiva. Entre las leches de frutos secos, la de almendras (deliciosa y nutritiva), de avellanas; más exóticas, de Kamut, quinoa.

Con las leches vegetales tienes un sinfín de posibilidades en la cocina, viviéndose ésta más consciente y saludable con tu entorno y contigo. Puedes hacer postres deliciosos veganos; pasteles, galletas, cremas, bechamel, salsas. También existe en el mercado bío una gran variedad de cremas de leche vegetal de una consistencia más densa, con las que poder enriquecer tus salsas de forma ligera y saludable.

En las leches de soja, avena y arroz además podemos encontrar otras variedades: con chocolate (ideal para los niños), de vainilla, y también enriquecidas: con calcio (procedente de algas, no de huesos,) con omega 3 (procedente de semillas de lino, no de pescado).

Aparte de la leche, puedes encontrar deliciosos postres hechos con leche de arroz, de soja. Yogures buenísimos de soja con gran variedad de frutas, batidos...

Y es que el ser vegetariano no implica renunciar a los placeres de la buena mesa, sólo hay que cambiar el chip y empezar a ser más consciente con lo que uno come, respetarte y respetar a los demás que comparten la tierra con nosotros. **TM**



*Los jueves: Día de la degustación
¡Ven a probar nuestros productos!*

Encarga tu cesta de frutas y verduras semanal

Viernes 7 Mayo:

**Documental sobre contaminaciones alimenticias
y alimentos transgénicos.**

Foro a cargo de Hans Günter Hern

Jueves 20 Mayo:

**Respetando a los demás animales No-humanos:
Charla. Defensa Animal ONG.**

(Ambas actividades gratuitas)

EL ARTE DE LA AGRICULTURA UNIVERSAL;

Taller teórico práctico de preparados biodinámicos.

13 de Junio; Imparte Hans Günter Hern

Reserva tu plaza ¡Ya!

CLASES DE YOGA

Consulta nuestro amplio horario

LA SAVINA



ECOTENDA

alimentación

AHORA COMER
ECO-LÓGICO
ES MUCHO MÁS
ECO-NÓMICO

*cosmética
natural*

fitoterapia



Gracias a
nuestros
productos
a granel
**PAGAS SÓLO POR
LO QUE CONSUMES**

HORARIO TIENDA:

LUNES a VIERNES, de 10 a 14.30 y de 17 a 20.30

SÁBADOS, de 10-14h

C/ AMADEO DE SABOYA, 7 BAJO
CERCA DE LA ALAMEDA Y DEL MESTALLA

Tel. 960 911 754



LÍNEAS 3 y 5,
PARADA ALAMEDA



81, 71, 9, 32