

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 41

Julio
2010

www.tu-mismo.net

**UNA TRILOGÍA
EN LA UNIDAD**

**EL CREADOR DEL
REBIRTHING**

**VIAJAR ES
BUSCAR
LA DIFERENCIA**

VOLVER AL TIEMPO PRESENTE

VAMOS MUY DE PRISA, VIVIMOS EN LA CULTURA DE LO VELOZ Y POR ELLO PAGAMOS LAS CONSECUENCIAS. LA SOCIEDAD SE HA DESCONECTADO DE LA NATURALEZA. MARTA MATARÍN, COORDINADORA DE BRAHMA KUMARIS, SEÑALA QUE LA SOLUCIÓN ES VIVIR CONSCIENTEMENTE

Sumario

BIENESTAR

- 04 Una trilogía en la unidad.
 06 Piedras que ayudan al autoconocimiento.
 08 La experiencia Jahara.
 10 Armonía por reflejo.
 14 Yoga para tus órganos: la glándula timo.

ENTREVISTA

- 18 Cuestión de tiempo.

CON-CIENCIA

- 24 Los siete pecados capitales.

SOMA

- 26 Placeres de Bali.

INTERIORES

- 28 Viajar es buscar la diferencia.

TIEMPO LIBRE

- 30

EL ESCAPARATE

- 31

julio
2010



12
El creador
del Rebirthing



16
Ingeniería
de la mente



22
¡La tierra
nos da!

tú mismo
Staff

Edita
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Luis Jiménez, Eduardo Grecco, Lluís Juan Bautista,
Carla Iglesias, Carmen Haut, M^o Teresa Vidal,
Siri Tapa, Mavi Carreres, Pedro Jordà, Pilar Ivorra,
Bela del Olmo, María Elena Ferrer, Patricia Aleart

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



TALLER FACIAL, ACUPRESIÓN Y MASAJE FACIAL

3 de julio, de 10 a 19

Precio: 90€

Imparte: VICTORIA FLORES GÓNGORA

SESIONES DE HIPNOSIS PARA CONTROLAR

LA ALIMENTACIÓN

5 de julio, de 19 a 21

Precio: 70€

Imparte: VICTORIA FLORES GÓNGORA

TALLER DE SANAR EL RESENTIMIENTO Y LA CULPA

10 de julio, de 10 a 20 (con pausa para comer)

Precio: 80€

Imparte: VICTORIA FLORES GÓNGORA

PRIMER NIVEL DE REIKI

17 y 18 de julio, de 10 a 19 (con pausa para comer)

Precio: 120€

Imparte: SWAMI ANTAR

CLASES DE YOGA, PILATES
Y BIODANZA
Primera clase de prueba gratuita

TAMBIÉN PUEDES TOMAR SESIONES DE
REIKI, QUIROMASAJE,
REFLEXOLOGÍA PODAL,
SANACIÓN POR ARQUETIPOS.
INFORMATE EN TIENDA

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.esencial.biz - info@esencial.biz

MIRABAI CEIBA

Concierto íntimo en Valencia
Gira internacional
Viernes 15 de Octubre, 20 h.
Entrada: 20 €

Gobinde

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

Plazas limitadas, consigue tu entrada anticipada

UNA TRILOGÍA EN LA UNIDAD

Para volver a descubrir y comprender a Edward Bach

**Luis Jiménez,
Eduardo H. Grecco,
Lluís Juan Bautista**
Synthesis



Desde hace años cada uno de los que formamos parte de Synthesis ha dedicado una gran parte de su trabajo en el campo de la Terapia Floral a profundizar e investigar la obra y legado del doctor Edward Bach. Cada uno se ha centrado en aspectos diferentes de su legado y, por caminos diversos, hemos arribado a espacios e ideas afines. Esta convergencia nos decidió a unir esfuerzos e intereses en la tarea común de la investigación, enseñanza y difusión del sistema, el método y los remedios que el Dr. Bach creara. Los que participamos en este

proyecto queremos compartir la experiencia y conocimientos que están en nuestras manos y ponerlos al servicio de la obra que motiva nuestro camino terapéutico: volver a Bach, descubrir a Bach, comprender a Bach.

Las esencias florales son una herramienta que da oportunidad a los terapeutas de ayudar a las personas a resolver sus problemas y curar sus malestares, pero, también, a que sus almas cumplan con sus destinos y que sus conciencias comprendan el significado de sus vidas. La formación del terapeuta floral no se funda sólo en el aprender a hacer las cosas bien (técnica) o en el saber lo correcto (doctrina-teoría) o conocer

las acciones clínicas de las esencias (farmacopea), sino en el descubrir los recursos de un arte sanador, que se despliega en una relación en la cual intentamos que aquel que consulte vea más de sí mismo y no tema zambullirse en la experiencia de bucear por su propia oscuridad y abrazar a su propia alma. Un arte que se practica, por otra parte, como fruto de una vocación o llamado.

Bach sostenía la convicción de que los terapeutas florales somos herramientas del Plan de la Evolución y estamos al servicio de él, participando en una tarea que, si bien tiene un costado terrenal, está enfocada hacia lo espiritual. De modo que, mientras la psicología busca solu-

cionar conflictos y la medicina hacer desaparecer síntomas, la terapia floral pretende impulsar a las personas a vivir un proceso en donde sus dolores pueden ser una revelación, una oportunidad.

Dentro de este marco es que Synthesis alienta el proyecto de retomar la transmisión de una enseñanza integral del pensamiento y la obra del Dr. Edward Bach como sistema, método e instrumento. En este sentido afirmamos que existen en la terapia floral dos grandes líneas de trabajo. La primera y más extendida es la que sostiene una ideología de este arte de sanar ligada a una visión cuyo motor es alcanzar resultados curativos y que, en muchos casos, reduce la práctica floral a una alopatía con remedios naturales, y otra mirada, que retoma las enseñanzas de Edward Bach, apunta a centrar su labor en facilitar a la persona el descubrimiento de las causas que

bloquean su evolución. En esta dirección Luis Jiménez, Lluís Juan Bautista y Eduardo H. Grecco vienen realizando una tarea de investigación, difusión, escritura y enseñanza desde el espacio Bach por Bach. Desde este lugar compartido llevamos adelante un proyecto gracias al cual se han rescatado documentos significativos que permiten una comprensión del legado del doctor Bach y, en especial, han generado un movimiento que permite comprender la profunda significación de un mensaje, el de Bach, que no sólo brinda una herramienta para alejar el dolor y curar la enfermedad sino para mostrar un camino espiritual hacia el amor, la unidad, la sabiduría y la libertad. Todo esto sin dejar de lado el punto de partida y de llegada: la clínica como un arte.

El punto de partida de los que conformamos Synthesis ha sido diverso, pero el fundamento ha sido el

mismo: la búsqueda de la verdadera dimensión del pensamiento floral. Cada uno a través de su particular visión y entendimiento ha destacado una de las áreas que engloba la obra de Bach, que en sí es extensa y profunda. Las verdaderas obras iniciáticas, como es la de Edward Bach, pueden "leerse" en diferentes niveles o grados, de esta forma Synthesis está rescatando una mirada olvidada, incomprendida o despreciada por aquellos que no han sabido, o querido, leer más allá de la literalidad de un texto que en realidad es simbólico y esconde entre líneas un verdadero tesoro. En este proceso hemos develado la dimensión simbólica, alquímica, mística, gnóstica y documental que eleva la obra de Bach a una dimensión atemporal, entroncada con la verdadera tradición de Occidente en la búsqueda de la libertad y la fusión con la Vida conscientemente. TM

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 Aquí-Ahora
- 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

PATROCINA **DIAFARM**
LABORATORIOS
Nuevas soluciones naturales
www.diafarm.es

COLABORAN
SINTAGMA
Instituto de Estudios de la Salud

Alti Bienestar
Centro de Estudios de la Salud

QuirosOria
Centro de Estudios de la Salud

PIEDRAS QUE AYUDAN AL AUTOCONOCIMIENTO

Cualidades del jaspe orbicular y del ópalo noble, dos minerales que nos acompañan en un viaje interior



Carla Iglesias
Aqua Aura

Cada vez más en el mundo mineral salen al mercado piedras que a los amantes de la gemoterapia nos sorprenden por su composición, rareza, el sitio de su nacimiento y color. La Madre Tierra nuevamente cuida a sus hijos y percibe con sutileza nuestras necesidades.

Muchos minerales tienen cualidades concretas, aplicadas a la sanación física, emocional o espiritual, pero ahora vemos más a menudo piedras como el **jaspe orbicular** (también llamado jaspe oceánico) que nos ayudan a adentrarnos en nuestro mundo emocional de una manera clara y sencilla, para de ese modo descubrir nuestros puntos más débiles con cariño, esfuerzo y constancia.

A través de meditaciones y contacto diario con el mineral, como por "arte de magia" nuestra intuición nos susurra al oído un buen consejo, una pauta a seguir o, simplemente, una palabra que nos reconforta o para encontrar la solución a un problema.

Otra piedra muy positiva para trabajar con el jaspe orbicular es el **ópalo noble**.

Con su enorme gama de colores, destellos y profundo brillo nos ayuda a disolver traumas y bloqueos pasados y nos da fuerza para seguir nuestro camino, aunque tengamos que superar duras pruebas que, a veces, nos pone esta increíble escuela de aprendizaje que es la vida.

Los ópalos tienen una gran cantidad de agua en su composición y antes de usarlos debemos sumergirlos precisamente en agua para que se hidraten.

Podemos llevar jaspe orbicular y ópalo noble combinados durante el día en forma de colgante o sencillamente las dos piedras juntas en un saquito, y por la noche pondremos una debajo de la almohada y a la noche siguiente, la otra.

Sería interesante tener en la mesita de noche un cuaderno y apuntar los sueños que aparezcan con cada piedra.

Aprender de los minerales no es difícil. Depende siempre del momento en que nos encontremos. Si programamos nuestra energía mental para recibir información, las piedras nos hablarán y seguramente su mensaje llegará alto y claro. TM

AQUA AURA



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



Gobinde

Escuela de Vida Yóguica

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

LA EXPERIENCIA JAHARA

*Agua, masajes
y mucho más
en una técnica
que calma
el cuerpo,
la mente y
el espíritu*

Patricia Aleart

Terapeuta en Masaje
Tailandés y Terapias
Ayurvédicas



Cómo contarte la experiencia Jahara? Cautivante, embriagadora al verla, profundo sonido del silencio, estimulante y pacificador. Y cuando das una sesión, el alma te agradece la experiencia. "Anda y lávate siete veces en el Jordán y tu carne recobrará la salud y quedará limpia", 2 Reyes v10, citaba Sebastián Kneipp en su libro "Mi cura de agua", explicando en detalle y con risueñas recomendaciones acordes a su época los innumerables beneficios del agua, entre muchos, afirmando que todo cuerpo debe tener cierta cantidad de calor para ejercer sus funciones propias. Y pienso "¿cuántas funciones tenemos aletargadas, esperando despertar?"

Por esto Jahara tiene una técnica fundada en la conciencia corporal,

aprovechando el poder y la suavidad del agua. ¿Vamos al agua? Está a 36 grados, se tolera perfectamente y actúa como sedante. Es un estímulo térmico, movilizándolo la circulación y fluyendo, acaricia el sistema nervioso, calma el estrés, el dolor.

Todas las culturas han usado el agua con fines terapéuticos. Hipócrates decía que "el agua es una ayuda de la naturaleza para restablecer el equilibrio y revitalizarse"; romanos, griegos la usaban también con este propósito. Cierto es que en algunas épocas no fueron tan permisivos con el contacto y las sensaciones...

Mario Jahara, creador de esta técnica, ha postulado principios básicos, simples, naturales y sabios como todo lo que trasciende la complejidad.

Quizás muchos conozcamos lo vital y maravilloso del contacto, del masa-

je, de un abrazo. ¿Y ahora?, pues le sumamos agua suave y contenedora, un terapeuta dando lo mejor desde su corazón y un receptor agradecido, unidos en armonía durante 50 minutos de sesión, dejando que suceda... y la experiencia Jahara sucede. ¿Cómo?

- **Sin esfuerzo**, utilizando la inercia del agua, y relacionada con el elemento fuego.

- **Expandiendo**, liberándonos de rigideces, con la gracia del elemento madera.

- **Invisible**, no vemos el movimiento, y ocurre como en el elemento Tierra.

- **Adaptabilidad** como el agua acomodándose a sus continentes.

- **Soporte, apoyo** que viene desde el elemento metal.

Estos son los 5 principios de los que te hablaba. Todo es un trabajo gra-

dual, sin fricción y con mucha, mucha continuidad. Con la capacidad de aflojar el peso.

Los procesos voluntarios de movimiento movilizan las zonas más externas de nuestro cuerpo, en este caso guiados. El agua y el contacto permiten que los músculos más internos y nuestras vísceras se movilicen desde el placer, en un medio fluido y liviano acompañando sin esfuerzo. Además, quizás se mezcle la magia de los elementales del agua que, dicen, hechizan, seducen con cantos melodiosos.

Una técnica de suavidad, engarzando sin apuros movimientos que abrazan y expanden, sosteniendo la cabeza con un apoyo seguro. Y van muchos minutos de danza, vamos trayendo al receptor hasta darle un apoyo firme en piso y sosteniéndolo,

Aportamos unos últimos contactos de polaridad y masaje, para esperar, y a su ritmo abre los ojos, para encontrarse con el terapeuta en una

cómplice mirada, calma en la mente. Sobre la palabra y surge el impulso natural de un abrazo.

La sensación posterior es una vivencia íntima y diferente para cada persona, para quien lo da y lo recibe. Sí, queda el lazo de dos seres que comprendieron la experiencia Jahara, en unidad consigo mismo, con el otro y con el Universo, transitando nuevamente sus vidas con la impron-

ta de la serenidad en cuerpo, mente y espíritu.

Masaru Emoto, que llevó a cabo estudios sobre el efecto de las ideas, la música, las palabras sobre las moléculas del agua, ¿qué podría encontrar en una molécula de agua después de una experiencia Jahara? TM

patai956@hotmail.com
www.shiatsunad.com.ar

RETIRO DE SILENCIO Y MEDITACIÓN
Para y descubre la Verdad de Quiéres
**INTENSIVO DE MEDITACIÓN EN SILENCIO,
CON MEDITACIONES DINÁMICAS,
DANZA, MASAJE CONSCIENTE Y REIKI**
Facilita: Vidroh
Del 2 al 8 de Agosto 2010
en MAR DE LA CARRASCA, Peñagolosa
580 euros si reservas
antes del 10 de Julio
610 euros
a partir del 10 de Julio
INFORMACIÓN Y RESERVAS:
Matuk: 665 388 651
matuk59@hotmail.com

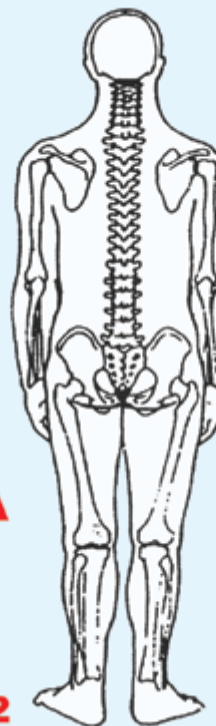
ESTUDIO COMPUTERIZADO
de su COLUMNA en el
CENTRO QUIROPRÁCTICO
DE ROCAFORT

¡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
- Clática/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!**

ARMONÍA POR REFLEJO

La Reflexología, en sus diversas modalidades, restablece el equilibrio corporal



María Teresa Vidal
Directora de la
Escuela Alt Benestar

Todo lo que existe en el cosmos, en el Universo y en la naturaleza está interrelacionado y obedece a un mecanismo de funcionamiento perfecto, lo mismo ocurre en el microcosmos de nuestro cuerpo, en el cual todas las funciones, órganos y corrientes energéticas se comunican armónicamente. Cuando esta armonía se rompe, sobreviene la dolencia.

En nuestros pies tenemos reflejado todo nuestro organismo, cualquier cosa que les afecte, termina por afectar al resto del cuerpo. Para conservar la salud es muy importante tener unos pies sanos, no necesitan un cuidado especial, sólo que los tratemos como al resto del cuerpo, y que no los tengamos olvidados, hidratarlos diariamente, no llevarlos con zapatos apretados ni tacones altos, mantenerlos libres de callos y durezas; en definitiva, unos pies sanos.

Como no somos partes separadas (huesos, músculos, tendones, nervios, etcétera), sino una unidad, ya que todos nuestros sistemas y aparatos están interrelacionados, en la Reflexoterapia trabajamos a nivel holístico, en todo nuestro organismo. De esta manera conse-

guimos una armonía perfecta.

En Alt Benestar formamos tanto en Reflexología Podal, Manual como Facial.

Estas técnicas de masaje se realizan sobre puntos reflejos que están conectados mediante terminaciones nerviosas a los órganos correspondientes. Existen muchas zonas reflejas: pies, manos, facial, columna, cráneo, pabellón auditivo, entre otras. Todas son eficaces y el terapeuta debe conocer más de una para poderlas combinar si fuese necesario. Por ejemplo: para un pie escayolado se trabajaría en los puntos de la mano correspondiente.

Accionando sobre estos puntos enviamos el estímulo que equilibra la función del órgano, activando el sistema circulatorio y aumentando la respuesta de nuestro sistema inmunológico.

En definitiva, esta técnica es bonita, eficaz, fácil de aprender y la tenemos a "mano", nunca mejor dicho. Atrévete a aprenderla. TM

Más información en
www.altbenestar.com

BIENESTAR

Alt Benestar

Escuela de Formación Profesional
en Quiromasaje y Terapias Naturales

**CURSOS INTENSIVOS
de JULIO**
Reserva tu plaza **YA!!!**



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

EL CREADOR DEL REBIRTHING

*Visita de Leonard Orr,
uno de los pioneros
del Movimiento
del Potencial Humano*

Mavi Carreres



Leonard Orr es uno de los pioneros del Movimiento del Potencial Humano, junto con otros de sus coetáneos como Earl Nightingale, Maxwell Maltz, Carl Rogers y Abraham Maslow. Prolífico autor literario, ha escrito más de 30 libros que han sido traducidos a más de una docena de idiomas, obras ya clásicas como "Renacimiento en la Nueva Era", "La historia del trabajo de la Respiración de Rebirthing", "Conciencia de la Respiración", "Babaji, el Ángel del Señor", "Gobierno sin impuestos", "La verdad sobre el dinero", "Cómo hacer que la democracia funcione", "El manual de la Sanación", "Rompiendo el hábito de la muerte", "Inmortalidad Física", "Conciencia de la Respiración para las escuelas públicas". En ellas expone sus enseñanzas metafísicas, y sus revolucionarios y transformadores puntos de vista para la sanación del individuo y de la sociedad que conforma.

Sanador y visionario, dueño de una mente genial, brillante e inquisidora, después de un largo camino espiritual de autosanación dio forma a la técnica de Rebirthing, que permite sanar el trauma de nacimiento y su influencia negativa en nuestras relaciones, limpiar las negatividades parentales y desvelar el ciclo vida/muerte.

En 1974 fundó Rebirthing Internacional y la Universidad de la Inspiración, desde entonces la técnica de Rebirthing se ha difundido ampliamente por todo el mundo, ha sido utilizada por más de diez millones de personas en seis continentes.

Rebirthing, hoy en día, es una herramienta valiosísima de trabajo para médicos, enfermeras, psicólogos, psiquiatras y terapeutas, por sus clarísimos conceptos y probados beneficios para la sanación personal, que se basa en el conocimiento del poder creador de nuestra mente, el poder sanador y transformador de la respiración y la práctica de la purificación

espiritual por los 5 elementos de la naturaleza, que limpian nuestra mente, nuestro corazón y nuestro cuerpo y nos permiten la toma de responsabilidad por la calidad de nuestras vidas.

Leonard ha sobrevivido a ocho enfermedades terminales usando sus propios métodos, que él ha dado en llamar la terapia de Shiva Kalpa, basada en la relación consciente con las cualidades de Dios, los 5 elementos de la naturaleza, que pudo desarrollar gracias a la guía de su Maestro, el Mahavatar Babaji, cuya radiación impregna toda la escuela de Rebirthing.

En estos tiempos, cuando la Tierra va a dar un salto dimensional y nosotros en sincronía también estamos incrementando nuestro campo vibracional, respirar energía a la vez que aire en el proceso de Rebirthing es un portal que nos permite unir cielo y tierra, espíritu y materia, y automáticamente eleva la frecuencia de nuestro campo energético, haciendo más accesible la experiencia de la iluminación y la

ascensión. Nuestra esencia es luz y todos nos vamos a iluminar más pronto o más tarde, primero es necesario limpiar las creencias y sentimientos negativos, de forma que nos podamos realinear con la Fuente, expandiendo nuestra consciencia, recuperando la

pureza original y conectándonos de nuevo con el campo de energía de la Luz.

De la comprensión y sanación de nuestras negatividades surge la experiencia del perdón y la reconciliación, la recuperación del poder personal y el

sentimiento de confianza y seguridad, lo cual nos permite experimentar una paz profunda, en nosotros mismos y en todas nuestras relaciones, la inspiración creativa, y el Amor con mayúsculas, experiencias que hoy más que nunca están a nuestro alcance. TM

Disfruta el verano saludablemente



Bitter de Alcachofa: facilita la digestión, depura el hígado y reduce la celulitis.
Affiline: disminuye el apetito y estimula el metabolismo.
Minci A: absorbe las grasas para ser eliminadas y evita la flacidez.
Minci B: elimina toxinas, favoreciendo la pérdida de peso, y mejora la circulación sanguínea.

Swissnahrin
Calidad Suiza
en productos naturales



INFORMACIÓN Y PEDIDOS
consultora **Miriam Lier**
nutricionista y dietista
635 856 228

¿Quieres distribuir nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

LEONARD ORR EN VALENCIA

CURSO RESIDENCIAL DE 5 DÍAS DE REBIRTHING Y PURIFICACIÓN ESPIRITUAL POR LOS 5 ELEMENTOS DE LA NATURALEZA

DEL 26 AL 30 DE AGOSTO

Asiste a Leonard Orr en el curso MAVI CARRERES,
formadora de Renacedores desde 1990,
Directora de Bam Bam Bhole



Más información e inscripciones:

bam bam bhole

ESCUELA DE REBIRTHING. LLIRIA. VALENCIA

Tel.: 962783017 - 671 501 146

centrobambambhole@hotmail.com

YOGA PARA TUS ÓRGANOS: GLÁNDULA TIMO

Siri Tapa

Formadora de profesores
de Kundalini Yoga

Como te he ido contando, en la práctica de yoga puedes incluir tus órganos, sistemas, dolores, enfermedades, síntomas, tus patrones y hacerlos fuente de riqueza para ese arte que es amarte a ti mismo. Nuestro cuerpo es una tierra mágica, un templo lleno de verdades profundas a las que podemos asomarnos y hallar una nueva aventura de encuentro. Pero para relacionarnos con el timo primero hay que conocerlo.

El timo es una glándula que pertenece al sistema linfático y está constituida por dos lóbulos, situada entre el corazón y detrás de la parte superior del esternón. Se prolonga a veces hasta la parte baja del cuello. Crece bastante en nuestros primeros años de vida, pero en la pubertad inicia una lenta involución y parte de la glándula se convierte en tejido graso.

La principal función del timo es la de producir linfocitos T, que éstos aprendan a reconocer a las células del organismo. También controla otras hormonas que son importantes en el crecimiento y en el proceso de envejecimiento. Los linfocitos T son liberados al torrente sanguíneo. Llegan finalmente a los ganglios linfáticos, al bazo, a las amígdalas y a las placas de Peyer, en el intestino delgado. Hoy en día se sabe que el timo es capaz de modificar los linfocitos procedentes de la médula ósea en linfocitos madurados T, que son el arma principal del sistema inmunológico. Por consiguiente, lo ayuda a combatir enfermedades. Muchos estudios se centran en combatir el VIH, el cáncer y la tuberculosis. La ciencia ha pasado de ignorar esta glándula que creía inútil y prescindible a intentar volverla más activa y longeva.

Aspectos emocionales

Conviene ser conscientes de cómo somos para vaciarnos de lo adherido y adquirir herramientas emocionales que nos equilibren. Te invito a que reflexiones sobre las siguientes preguntas:

- ¿Me siento atacado con frecuencia? ¿Tengo necesidad de sobreprotegerme?
- ¿Persisten en mí miedos infantiles o irracionales? o ¿tengo miedo con respecto al mundo? ¿Tiendo a ser pesimista o inclu-

so catastrofista con el mundo?

- ¿Siento que soy incapaz de dar respuesta? ¿Dispongo de energía y ánimo para ello?
- ¿Mi fuerza de voluntad va disminuyendo al confrontar una y otra vez las mismas situaciones que vivo como imposibles?

El timo es el nexo entre la mente y el cuerpo, por eso es el primer afectado por las actitudes mentales y el estrés. El timo controla y regula la energía vital mediante los meridianos y se considera la llave maestra del sistema energético.

Te recomiendo trabajar teniendo en cuenta tu sistema inmunológico y esta glándula directora potenciando siempre el hecho de aprender a hacer las cosas por ti mismo. Respeta tu tiempo de maduración y respuesta. Es importante que aprendamos a valorarnos incluso en los periodos de cambio y de aprendizaje donde no hay tanta claridad. Para ello podemos ayudarnos siendo conscientes de aquellas cosas que hacemos bien y soltar sin presión, disfrutando.

Puedes trabajar con pensamientos que te refuercen. Las claves que has de incorporar y mantener vivas en ti para ello son amor, fe, gratitud, confianza y valor. Si reflexionas y comprendes estos conceptos obtendrás un resultado más directo. Está comprobado que el timo reduce su actividad ante el estrés o pensamientos dañinos y a su vez se reduce la energía vital. El miedo nos hunde y nos hace más vulnerables al estrés. El amor, por el contrario, nos eleva y nos capacita.

Es interesante que el timo se transforme al igual que algunos órganos, como el útero en la menopausia, porque nos habla de cambios vitales en nuestro organismo y nuestra conciencia. Estos cambios harán que nos replanteemos el equilibrio entre protegernos y darnos lo que, si estamos dispuestos, nos ayudará a resituarnos en nuestra vida con armonía.

Perspectiva yóguica

El mayor inhibidor del sistema inmunológico es el estrés. Podemos usar el yoga para prevenir el estrés o para contrarrestar sus efectos negativos. Las posturas invertidas y las extensiones son las que mayor efecto tienen sobre el timo y el sistema inmunológico en general. Las invertidas como *sirsasana* y *sar-*

vagasana, *halasana* o *viparita karani* trabajan directamente en el sistema inmunológico, particularmente en las glándulas y en los conductos endocrinos. Las posturas que abren el pecho como *supta baddha konasana*, *setu bandha* o *ustrasana* estimulan el timo. En Kundalini Yoga tenemos la fortuna de que existen cientos de kriyas para reforzar el sistema inmunológico, abrir el corazón o incidir sobre la energía vital a través del prana. Un ejemplo es la "kriya para el timo y el sistema inmunológico".

Lo importante para combatir el estrés o fortalecer nuestra respuesta inmune es no producirle al organismo una mayor tensión en el intento. Tenemos que practicar de acuerdo con nuestras posibilidades y dejar que nuestras capacidades aumenten a un ritmo natural.

Me parece oportuno señalar que normalmente el timo ha sido relacionado con el chakra del corazón, pero hoy en día se le atribuye un chakra propio que parece activarse en estos tiempos de cambios. Se encuentra entre los chakras del corazón y de la garganta. Está relacionado con el amor universal y es el protector del corazón. Debido a su ubicación las posturas, kriyas o meditaciones trabajan para toda esa misma área.

Como el timo está relacionado con la energía que tenemos disponible, puedes incluir en algunas de tus clases un *do-in* (golpecitos suaves) con las yemas de los dedos en la zona alta del esternón introduciendo frases positivas, pensamientos amorosos, visualizaciones sanadoras, la recitación o el canto de mantras. Para estimular la glándula haz unos 21 golpecitos. Si alguien está muy bajo de energía le puedes recomendar que lo haga cada hora durante unos días a modo terapéutico.

Hay una estrecha relación entre la música, la voz, los mantras y las glándulas endocrinas. Ciertos sonidos estimulan la segregación de serotonina, que es antidepresiva y afrodisíaca, otros como el sonido Aaa puede hacer vibrar al timo. El Kundalini Yoga tiene la ciencia del sonido incorporada de tal manera que además de estimular las glándulas, estimula la conexión de los hemisferios cerebrales y se promueven estados de paz, contento y relajación. Hay ritmos que nos enraizan, melodías que amplían nuestro universo sensitivo y armonías que elevan nuestro espíritu. No te cortes y canta, recita, usa tu voz y haz vibrar tu pecho.

La meditación para el escudo divino (aura) con el mantra *Maa* es estupenda. Refuerza tu escudo áurico y el sistema inmunológico, para cambiar los pensamientos limitantes y evolucionar sin miedo abriendo tus potenciales. Hacerla en clase con el grupo es una experiencia deliciosa que no hay que perderse.

Cuando practicamos yoga fomentamos la neutralidad. Desde ella las situaciones no son vividas desde si son buenas o malas, sino que adquieren un carácter neutro. Algunas situaciones que han herido una parte de nosotros han beneficiado a otra. Todo se basa en un complejo equilibrio y podemos desarrollar un

"aceptar lo que hay" al mismo tiempo que imaginamos nuevas soluciones creativas. Así que el último consejo para estimular el timo es ¡sonríe! Nada debe impedirte la sonrisa del Buda, sonrisas verdaderas, de esas que llegan a tus ojos y envían una pequeña descarga de sustancias químicas que viajan por todo tu cuerpo, provocándote estados sutilmente placenteros... Si deseas generar energía, placer, curiosidad, aprendizaje y relajación, ¡ríe! Haz que vibre todo, carcajeate y promueve la Vida.

Por todas nuestras relaciones, Sat Nam. TM

info@gobinde.com



**Nueva Formación de
Yoga Anatómico**

Para practicantes y profesores
de cualquier tipo de yoga

Aprende con nosotros que repercusiones
tienen las Ásanas, las series de yoga
y de las Kriyas sobre el cuerpo.
Un estudio en profundidad del Yoga
y sus vinculaciones anatómicas.

Que tipo de yoga va bien para
cada persona y patología.
Cuál es acertado y
cual es perjudicial.

En esta formación podrás
aclarar tus dudas sobre
las acciones físicas y orgánicas
del yoga, como repercute este
en nuestra anatomía.
Desde la conexión de
los músculos con
los órganos a la anatomía y
el yoga aplicado a personas
mayores, niños y embarazadas.

Eso te permitirá sentir y conocer
mejor tu cuerpo y como funciona,
aportando de esta forma una nueva
y maravillosa herramienta para
tus clases y tu práctica diaria.

 **Gobinde
Yoga Valencia**

Pintor Salvador Abril, 31 VALENCIA
96 325 06 79 - 637702152 www.gobinde.com

INGENIERÍA DE LA MENTE

Lo que pensamos, sentimos y hacemos nos va definiendo en la vida

Pedro Jordà
Consultor en
Crecimiento Personal



Seguro que te sonará algo... "En estos momentos que estamos viviendo, encontramos a mucha gente, amigos e incluso familiares que se enfrentan a situaciones nuevas, sino difíciles sí diferentes; y que les supone un derroche de energía para salir a flote. Personas que pierden sus trabajos, sus casas, incluso familiares. Luchan por lo que creían que tenían, por lo que creen que tienen o por lo que creen que deben tener..."

"Hasta hace poco, la ciencia nos hacía creer que estamos condenados por la genética y por lo tanto víctimas de la herencia".

"Desde hace tiempo habíamos separado la mente y el cuerpo..."

Uno de los descubrimientos científicos más importantes de este siglo, sino el más importante, es: *la conciencia crea la realidad*. Donde la observación no es más que la elección de las posibilidades de una faceta que se convierte en realidad de la experiencia.

Todas las personas quieren llegar a hacer cosas, quieren conocer el significado y cumplir el propósito de sus vidas. El reto esencial es averiguar cómo conseguir sincronizar lo que se dice, lo que se piensa y lo que se hace.

¿Sabías que con tus pensamientos cambias las emociones y así el coctel químico natural de tu cuerpo? El estrés afecta a la productividad de las personas, al absentismo en el trabajo, incluso a la salud de las mismas. A su vez, la salud afecta a las relaciones, a la economía, incluso al

disfrute del mundo, a la felicidad.

¿Sabías que tu pensamiento está cambiando tu cuerpo y el ritmo de tu respiración? Pruébalo: coge un pensamiento que esté relacionado con un sentimiento de ira, de tristeza, y luego otro de alegría intensa, de celebración, de motivación. En los dos casos los pensamientos generan unas emociones, unos comportamientos, incluso diferentes cuerpos. Totalmente en direcciones opuestas. ¿Lo notaste? El resultado de nuestro estado no es sólo fruto de lo que pensamos, sino también de lo que sentimos. Por eso es de vital importancia averiguar cuál es la línea de pensamiento habitual en nuestras vidas.

El cómo y dónde concentremos nuestra atención es lo que nos define a nivel neurológico o, lo que es lo mismo, lo que dirige y gobierna el verdadero rumbo de nuestro estado. Cuando prestas atención a algo, concentras toda tu percepción en el objeto al que atiendes y pasas por alto cualquier otra información procedente de tu cuerpo o de tus sentidos. Presta atención a tus pensamientos y así podrás tener poder para cambiar tu mente.

Todo lo que pensamos, sentimos y hacemos nos va definiendo en el camino y tenemos la posibilidad de cambiar si así lo deseamos, tanto a nivel personal como profesional.

Tus padres, amigos, vecinos, profesores, líderes, contribuyen en el proyecto de persona que eres ahora. El modo en que seleccionamos la información a través de nuestras experiencias crea nuestra mente. Nuestra responsabilidad es ser un buen director de nuestra mente.

¿Qué es lo que piensas, sientes y haces con más frecuencia? Piénsalo antes de seguir leyendo por unos segundos... Todos los pensamientos y actividades, ya sean conscientes o no, están afirmando y reafirmando tu persona. Así, lo que piensas con más frecuencia determina lo que eres y en lo que te convertirás.

Romper con las viejas costumbres, eliminar la información codificada y cambiar no es un proceso agradable, requiere voluntad y determinación, y es una cuestión de elección cuando iniciamos el proceso.

Si puedes reescribir el guión de tu vida, reformular y rediseñar tu camino y convertirte en lo que realmente quieres ser o simplemente mejorar algún aspecto de tu vida (las relaciones, por ejemplo.) Esto implica vencer la visión limitada de nosotros mismos, creando un nuevo cerebro capaz de establecer nuevas y más potentes conexiones neuronales - asociaciones.

Si intentamos motivarnos para realizar cualquier proyecto, la manera en que pensamos, la manera en que nos

hablamos y hablamos a los compañeros, provoca un efecto inmediato en nuestras emociones armonizándolas con lo que pensamos, y así actuamos, así obtenemos el resultado.

La Ingeniería de la Mente es muy útil también para el campo de la empresa a diferentes niveles de la organización donde la comunicación, la negociación, las relaciones, la motivación, gestión del estrés y ansiedad, el liderazgo, toma de decisiones, lanzamiento de nuevos productos, creatividad, gestión de proyectos, ventas, entre otras áreas, son cruciales para la competitividad de la empresa en el mercado, mejorar ratios de productividad por trabajador, mejorar el ambiente dentro de la organización, incluso la salud de las personas y organizaciones.

Lo que pensamos, lo que hablamos y la energía o intensidad de esos pensamientos influyen directamente en nuestra salud, en las elecciones que hacemos, en las relaciones y, en definitiva, en nuestra calidad de vida.

Cada estado lo elegimos. Por eso es importante prestar atención a los pen-

samientos pues éstos se transforman de inmediato en materia dentro de nuestro cuerpo en forma de ese coctel químico llamado sentimientos. En función del estado en que estamos, se generan de nuevo otros pensamientos tirando de la memoria, recuerdos, lo que se repite en un círculo interminable.

Los pensamientos son ideas que se nos ocurren y que al final acabamos por creer. El creer se convierte en una costumbre. Los pensamientos conscientes, si se repiten a menudo, se convierten en pensamientos inconscientes. Este pensamiento inconsciente se transforma en nuestra forma automática de ser y afecta de forma directa a nuestras vidas.

La Ingeniería y Re-Ingeniería de Procesos Mentales es un enfoque complementario al tradicional, que aporta una nueva luz en el área de crecimiento personal, así como en la mejora de rendimientos. TM

<http://pedrojorda.wordpress.com>

CREC-ENDO PERSONAL-MENTE

Cursos
Talleres
Conferencias
Entrenamientos:
• Individuales
• Grupales
• en Empresa



PRÓXIMA CONFERENCIA VALENCIA -OCTUBRE 2010



PEDRO JORDÀ
Consultor en
Crecimiento Personal



INFORMACIÓN Y RESERVAS

609 656 706

<http://pedrojorda.wordpress.com>
pedrojorda.me.admon@gmail.com

CUESTIÓN DE TIEMPO

La sociedad valora lo rápido, no lo lento. Y la razón es que la velocidad permite hacer más cosas. Sin embargo, el costo que tiene esta forma de vida es mayor tensión, ansiedad y estrés. Marta Matarín, coordinadora de Brahma Kumaris, invita a volver a la sincronicidad entre los seres humanos y la naturaleza

-¿Sabemos administrar nuestro propio tiempo, Marta?

-El tiempo es uno de los recursos más democráticos que existe en cuanto a que todos disponemos de la misma cantidad. Tendremos más o menos dinero, más o menos estudios, pero todos contamos con el mismo tiempo. La cuestión es qué propósito tenemos en nuestra vida y, por lo tanto, hacia dónde enfocamos la utilización de nuestro tiempo. Antes no existían los relojes y nos guiábamos por el sol, a través de ello había una conexión con la naturaleza. Pero en el momento en que el hombre se separó de la naturaleza necesitó algo que le midiera su tiempo. Una vez me acerqué a una persona que acababa de fijarse en su reloj y le pregunté qué hora era, y para responderme volvió a mirar el reloj... Ya no se trata de saber qué hora es sino cuánto tiempo nos queda para lo que sea, con lo cual conectamos directamente nuestra vida con la acción, con el hacer y no con el ser, el ser entendido como estar presente, vivir el aquí el ahora.

-¿Hemos entrado en una sociedad, ya no digamos veloz, sino de vértigo?

-Todo lo rápido es valorado, lo que es lento no. Por suerte, surge la cultura del slow down (retardar), cuyo símbolo es el caracol, que propone todo tipo de actividades desde la calma, el sosiego, dejando de lado la comida rápida, por ejemplo, y dedicar el tiempo para cocinar con amor, con cuidado. Recuerdo que iba de Barcelona a Zaragoza, en tren, y tardaba tres horas. Para mí era un placer porque leía, veía el paisaje, etcétera. Meses atrás fui a dar una conferencia a Zaragoza y sólo había billete para el AVE, hora y veinte de trayecto, lo mismo que tardó en ir de Barcelona a Manresa, que está más cerca. Yo quería ese tiempo para disfrutar, tres horas preciosas de viaje, pero el señor de la ventanilla me miró exclamando "¿cómo dice?". Para mí fue muy gráfico. Consideramos una necesidad ir rápido, rápido...

-¿Rápido para qué?

-Para hacer más.

-¿Y cuál es el "premio" por hacer más?

-Si se le puede llamar así, el "premio" es estrés, ansiedad, tensión. Si a la semana le añadiéramos un día más, ¿tú crees que viviríamos con mayor tranquilidad?

-Algunos quisieran tener un día de 28 horas...

-También. ¿Sería útil o querríamos otras cuatro horas para hacer algo más? El precio es estrés, ansiedad, que hay gente que lo considera normal. Aquí hay un problema, porque algunos dicen que si no tienen esa chispa de energía, esa adrenalina, es como si les faltara algo. Si realmente fueran conscientes de ello se darían cuenta de que muchos de los infartos que se producen son por exceso de adrenalina, tensión, estrés. Entonces hay que parar, detenerse y escuchar, porque la naturaleza nos está hablando y da muchísimas señales. Por ejemplo, el volcán de Islandia. Quién se iba a imaginar que en Europa las compañías aéreas tendrían pérdidas impresionantes y se detendrían las actividades en el continente por un volcán que está allí, en el norte. También los terremotos... Es como si la naturaleza nos estuviera diciendo "os habéis desconectado demasiado, me habéis causado mucho daño".

-Hemos pasado de una sociedad rural a otra industrial, luego de las comunicaciones y ahora prácticamente virtual. Estamos desenraizados de la tierra y, por lo que tú dices, hay que volver. Y si no es por nuestra decisión, la naturaleza se encargará de ello.

-Es volver a vivir la sincronicidad entre el ser humano y la naturaleza, que en esto consiste la espiritualidad. Desde Brahma Kumaris estamos trabajando en el tema de medio ambiente, sostenibilidad y espiritualidad, que pueden parecer ámbitos muy diferentes, pero no lo son. Cuando hablamos de medio am-

Aurelio Álvarez Cortez

biente, de sostenibilidad, lo hacemos también de espiritualidad, de valores, de la Madre que nos acoge. Hay una energía muy potente, la del agradecimiento, que consiste en agradecer al sol que nos ilumina cada día, a la tierra que nos alimenta, además de valorar una flor, etcétera. Pero, con prisas, no miramos el cielo ni una flor ni nada.

-Tampoco agradecemos.

-Al revés, la energía opuesta al agradecimiento es la energía de la queja. Gente quejándose, que no tiene tiempo, que no llega... en vez de reducir la actividad y darse cuenta de que siempre existen motivos por los cuales hay que agradecer.

-Alguien podrá decir: "Pues bien, yo trabajo en un supermercado, ocho, nueve y hasta diez horas en ocasiones; si quiero comer, tengo que trabajar, y si es así, en estas condiciones. Me siento atrapado, ¿qué debo hacer?"

-No es tanto qué hago, sino cómo hago lo que hago. Se trata de una cuestión de reflexionar. Yo estoy aquí, cajera de supermercado, ¿qué actitud tengo con las personas? Ni las miro porque creo que no tengo tiempo. Pero, ¿qué me cuesta mirar al otro, reconocerlo como una energía, un ser espiritual, alguien que tiene corazón, sentimientos, poniéndole cariño a las cosas que realizo? Mientras hacemos cosas, nuestra mente sigue pensando, nuestro corazón sigue sintiendo, pero ocurre que no hemos creado el hábito de ser conscientes de lo que pensamos y sentimos.

-O de cómo respiramos...

-Ese es otro tema interesante. Respiramos con el diez por ciento de nuestra capacidad. Cuando al inicio del día dedicas un tiempo para escuchar una música suave, o abres la ventana y sientes la brisa suave que entra en ese instante, o lees algo que te inspirará durante todo el día... En su lugar, pegamos

ENTREVISTA



"No es tanto qué hago, sino cómo hago lo que hago", dice Marta

Quién es

Marta Matarín se inició en la práctica de la meditación Raja Yoga a la edad de catorce años, y desde entonces medita todas las mañanas al amanecer. Pronto empezó a compartir su experiencia en cursos por diferentes ciudades del país y coordinó la delegación de Asociación Brahma Kumaris en Valencia de 1995 a 2001, desde entonces vive en Barcelona y en la actualidad forma parte del equipo de coordinación local y nacional de dicha asociación. Ha trabajado en el área de los recursos humanos y comercio internacional.

un salto de la cama y ni siquiera desayunamos. Imagina, si así empezamos el día, ¡cómo lo vamos a terminar! Es una cuestión de supervivencia y no descansamos más por dormir diez minutos más, que es lo que nos tomaría hacer aquellas cosas que mencionábamos. El dormir no es siempre descansar, viviendo bajo la presión del tiempo no reposamos. Entonces vamos acumulando cansancio, no tanto físico como sí del alma, como si el alma estuviera pidiendo a gritos "¡cuidame, haz algo distinto!".

-En la calle se ven muchos zombis, ¿no?

-Se ven. Sales de casa por la mañana y tú estás contento, ilusionado con el día que va a venir, miras el cielo y ves las nubes tan bonitas que contrastan con el sol que está saliendo, y te fijas en la gente a tu alrededor: mira al suelo como no queriendo saludar a nadie, almas en pena. ¿Dónde vivimos, dónde

estamos, adónde vamos...? Este tipo de actitud es de quien no sabe adónde va. Y tampoco se toman el tiempo para reflexionar si es eso lo que quieren seguir haciendo.

-No sabemos qué queremos, ya no con nuestro trabajo, sino con nuestra vida. La autoestima se nota un poco baja.

-Exactamente, ¿dónde está la autoestima, cuánto me valoro que me pongo en manos de otro y deposito toda mi felicidad en sus manos? Cuando dedico tiempo a alguien es porque le aprecio, le valoro, pero ¿cuánto tiempo me tomo para mí y, por tanto, cuánto me valoro a mí mismo? Si no lo hago es porque, para mí, no soy lo suficientemente importante, y que en mi lista de prioridades me ubico en el último lugar, si queda tiempo... Ahí nos damos cuenta de que le dedico tiempo a otros, pero no a mí porque no hay tiempo. Además, nos han inculcado que cuando nos ofrecemos "demasiada" atención es una actitud egoísta y entonces está mal visto, pero no nos damos cuenta de que sólo cuando me dedico ese tiempo estoy fortaleciéndome, teniendo las herramientas suficientes para estar mejor cuando me encuentre con los demás.

-Entonces, ¿cómo nos situamos aquí, dentro de nosotros mismos?

-Se trata de vivir desde adentro hacia fuera, dedicar ese tiempo para reconectar con uno mismo, con la esencia, para después conectar con el entorno, con los demás, la naturaleza, etcétera. ¿Y qué significa vivir desde adentro?, pues empezar por uno mismo, parar unos momentos, y, aunque parezca mentira, no mucha gente se desconecta de la acción, siquiera por cinco minutos. Cuando estás con estrés o ansiedad, te juegas la vida. Al darte cuenta, es el primer paso para seguir profundizando más y conectando con el ser, con sentimientos, emociones, pensamientos, y preguntarte "cómo estoy".

-La respuesta podría ser "bueno, mis hijos bien, mi trabajo bien, no me puedo quejar..."

-La respuesta de cómo estoy no es cómo están mis hijos ni cómo me va en el trabajo, sino dedicar ese tiempo de calma interior y desde ahí escuchar lo que estoy sintiendo. "Me siento estresada, mal"... Entonces aparecen sensaciones, experiencias, y quizá descubro que estoy triste, ¿y por qué lo estoy? Saber lo no significa culpabilizarse o martirizarse, sino estar al tanto de que ha pasado algo y eso me afecta, por ejemplo. Y después darle la vuelta, encontrar motivos para sentirse bien, o recordar cuando me he sentido bien, a gusto, con equilibrio, armonía, poniendo palabras a los sentimientos, que es la forma que nos ayuda a ser más conscientes.

-Ahora llega el momento de las vacaciones y una buena oportunidad para aprovecharlas con estas experiencias. ¿Qué podríamos hacer?

-Por un lado, está bien buscar tiempo para, quizá, conocer lugares nuevos, y donde sea que uno esté, dedicarse tiempo. Si estamos en la playa, aprovechar ese punto de descanso, la energía del agua es muy buena y sanadora, aprovechar ese rato para esa conexión, y tal vez sea más fácil porque no tenemos más responsabilidades. Por otro lado, tener una conversación pendiente con alguien, estar al lado de quien no has estado mucho últimamente, o sanar una relación, y también aprovechar

ese tiempo para estar en soledad.

-Las estadísticas indican que en vacaciones muchas relaciones se rompen.

-Me sorprendió saber que en septiembre es el mes con mayor índice de divorcios. Pero las vacaciones son una oportunidad para plantearnos qué hemos hecho, qué queremos y qué estamos dispuestos a hacer de nuestra parte, también. Llega el momento luego en que cada uno debe tomar sus propias decisiones, pero el nivel de tolerancia y comprensión en muchas personas ha disminuido considerablemente por esto de la velocidad, de la rapidez. Digamos entonces que las relaciones no son objetos ("de usar y tirar") sino procesos. Habrá tiempos mejores, otros peores, en los que cederé yo, luego otros en los que cederá el otro. Cuando la relación se sustenta en la comprensión y el respeto, se ofrece más espacio en que el otro pueda ser como quiera, siempre y cuando no hiera a los demás.

-Hay que plantearse seriamente el valor que tiene vivir una relación.

-Claro, pero fíjate también que lo más fácil sería que cada uno viviera por su cuenta: no tengo que tolerar nada, ni afrontar el mal día de otro. ¿Dónde está la convivencia, el aprendizaje?, y ya no estamos hablando de una relación de pareja, sino en general. Porque es ahí donde también vemos en los otros la proyección de mis debilidades. No nos damos cuenta de que a veces nos paseamos por palacios de espejos... Si tú no tuvieras esa debilidad ni siquiera la verías en el otro, eso no te causaría la más mínima impresión, lo observarías pero pensarías que eso no va contigo y no te afectaría. En el tema de las relaciones humanas y con uno mismo hay tanto que aprender... Debemos dedicarnos más tiempo para conocernos y así incrementa la autoestima, y eso no significa que tengamos que apartar todo lo demás. Además uno tiene que aprender a decir no en determinadas situaciones, ésta es una gran lección, desde el autorrespeto, la autoestima, o también aprender cuándo hay que ir cambiando el orden de prioridades de lo que debes hacer. Cuando dices no sin arrogancia, lo haces en cuanto a tal acción pero no a la relación con esa persona. Es decir, puede ser que algo me afecte, pero no es la persona, sino su acción. Esta perspectiva sólo la tengo cuando actúo desde la calma, de lo contrario persona y acción son lo mismo. Así ensanchamos nuestra mente y nuestro corazón.

-¿Qué lecturas recomendarías para esta ocasión?

-Hay un libro que hemos publicado recientemente, una guía práctica de meditación Raja Yoga, que indica desde los pasos más básicos, como la relajación, hasta aquellos más elevados, de establecer una relación con la energía suprema. También contiene dos cedés de meditaciones guiadas que llevan a esa experiencia. Creo que a la gente le hace falta aprender a guiar su mente acerca de qué hacer y cómo hacerlo. Y luego otro libro es "7 estrategias para liberarse del estrés. El factor ¡Aja!", de Mike George, editorial Kier.

-Un último consejo para no estar tan pendientes del tiempo.

-Todo depende de como lo vivas. Vive el tiempo como tú lo quieras vivir, siempre y cuando en esa elección te respetes a ti, a los demás, al medio ambiente. TM



SINTAGMA
FORMACIÓN 2010-2011



ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN ACUPUTURA BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN

Título Universitario propio del RCU (25 créditos EEES en 12 meses)
Dirigido a Diplomados Sanitarios



EXPERTO UNIVERSITARIO O PROFESIONAL EN ACUPUNTURA BIOENERGÉTICA Y MOXIBUSTIÓN

Título Universitario propio de la USC o del RCU (120 créditos EEES en 2 años)
Dirigido a todos los que investigan la interacción de la energía sobre la estructura viva



ASESOR TÉCNICO UNIVERSITARIO EN OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL

Título Universitario propio del RCU (120 créditos EEES en 2 años)
Dirigido a todos los Terapeutas Manuales

ASESOR TÉCNICO UNIVERSITARIO EN NATUROPATÍA

Título Universitario propio del RCU (120 créditos EEES en 2 años)
Dirigido a todos los que se sienten atraídos por la terapia con Criterio Naturista



EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Certificado Universitario propio del RCU (30 créditos)

- QUIROMASAJE
- QUIRODERPORTIVO
- HERBODIETÉTICA
- AROMATERAPIA
- REFLEXOLOGÍA
- OSTEOPATÍA CRANEAL
- SHIATSU
- DRENAJE LINFÁTICO
- IRIDOLOGÍA
- TUI-NA
- TERAPIA FLORAL
- BALNEOTERAPIA
- OSTEOPATÍA VISCERAL



TÍTULO OFICIAL FEDERATIVO CINTURÓN NEGRO DE WUSHU TAIJI-QIGONG CINTURÓN NEGRO (SHODAN) DE AIKIDO

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



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

ESCUELASINTAGMA

C/PadreRico, 8. VALENCIA - Tel. 963859444 - 963260043
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"

III MetroBus : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

¡LA TIERRA NOS DA!

Recuperar la magia de los elementos no es más que volver a tomar contacto con ellos

**Pilar Ivorra
Bela del Olmo**
Centro Magma



a estas alturas todos somos conscientes de los beneficios del contacto con la naturaleza y apreciamos debidamente un buen paseo por la huerta, el campo o la montaña. Sin embargo, hay algo que hemos perdido y de lo que no somos tan conscientes: el contacto con los elementos. Con la tierra, con el agua, con el fuego y con el aire.

Vivimos en la ciudad donde, si hay una buena tormenta, como mucho, tendremos un tráfico más denso que el habitual. Esa misma tormenta significa cosas muy diferentes en el campo o la montaña, como la pérdida de una cosecha, muros de piedra desmoronados, incluso árboles que se resquebrajan y caen.

Incluso en la ciudad pasan más

cosas que... ¿notamos? ¿Acaso después de la tormenta no está todo más limpio, nos sentimos más relajados, con menos tensión, la ciudad está más en calma? Ha pasado algo bueno. El agua y el viento nos han limpiado, de alguna manera se llevaron algo, nos sentimos "renovados". Todo brilla más.

Vivimos en la ciudad y vivimos relativamente a salvo de los elementos cuando se desbocan. Esto tiene la ventaja de que podemos continuar con nuestra diaria rutina sin preocuparnos demasiado.

Está muy bien, se llama progreso, pero tiene sus desventajas. ¿Cuánto tiempo hace que no disfrutamos de la compañía de un buen fuego? ¿Cuánto desde que disfrutamos de una noche estrellada contemplando el cielo nocturno? ¿Y que no admiramos el vuelo de los cuervos y otras

aves? Nos parecen cosas superfluas, pero en realidad ese contacto perdido con estas cosas sencillas nos mantiene aislados de verdadero "tiempo" que no es otro que el transcurso del día y la noche, los días y las noches, las lunas nuevas y las lunas llenas, que tantas cosas rigen en el mundo y que pretendemos obviar.

Seguro que la vida era más dura para el ser humano cuando estaba a merced de la climatología, no queremos volver a ese momento de la evolución humana. Sino que, desde el confort obtenido, coger las cosas que sí eran buenas de aquella vida, retomarlas y sacar los beneficios que nos aportaban ya entonces.

Recuperar la magia de los elementos no es más que volver a tomar contacto con ellos, con sus propiedades, con una parte de nuestra vida

y de nuestro Ser. Seamos más conscientes de las pequeñas cosas que nos hacen bien y practiquémoslas. ¿Quién, en un día de intenso estrés, no ha dejado todo y se ha ido a la playa a darse un baño porque no podía más? Pues quien no lo haya hecho, que lo haga, porque quita el dolor de cabeza mejor y más rápido que cualquier analgésico.

A nosotras nos gusta trabajar con la tierra, con el agua, con el fuego y con el aire. Considerarlos sagrados, como hacen los pueblos nativos americanos, tratarlos con respeto y aprovechar su sabiduría para sanarme.

Así es la tierra, le damos desperdicios y ella, en su inmensa generosidad, nos devuelve flores, frutos, nutrición. Es bueno aprender a cuidar, proteger y comer sus frutos.

El agua es una maravilla. Cuando sentimos que no podemos más, un buen baño en el mar o sumergirse en la bañera con agua caliente hace que inmediatamente nos sintamos mucho mejor, incluso una sencilla ducha es de ayuda tras un día agotador, para que nos cambie el humor.

El fuego, el abuelo fuego, nuestro preferido y el más difícil de disfrutar en la gran ciudad. El gran transmutador. Cuando el hombre descubrió el fuego cambió su vida radicalmente. Ahora parece que hemos olvidado lo importante que fue en la evolución humana. Es mucho lo que un buen fuego puede ayudarnos, nos cuenta historias antiguas de nuestros orígenes, pero hay que aprender a escuchar.

El aire... ¡qué bendición cuando sopla el viento en la ciudad llevándose la polución y trayéndonos el

frescor y el aroma de la montaña! ¡Qué maravilla dejarse acariciar por la brisa en los días de calor y cómo nos relaja ver viajar las nubes! El aire es mucho más que oxígeno; cuando es limpio, nos aporta una energía especial, en diferentes culturas tiene nombres como "prana", "chi", etcétera. Sólo tenemos que aprender a respirarlo.

No hablaremos aquí del quinto elemento, el éter. Lo dejaremos para otra ocasión, pero sí queremos, al menos, hacerlo presente. La conexión con lo más elevado, con lo sublime, sin olvidar partir de la base que es la conexión con la Tierra.

Aprender de nuevo a relacionarnos con los elementos es recuperar la magia, la magia real y verdadera que nos cura y sana a la Madre Tierra y la Humanidad.

Que no nos falten nunca un pedazo de tierra donde plantar, el agua clara, que no necesita más bendición que la de ser derramada por las nubes y filtrada por la tierra, la compañía del fuego aún en la forma de una pequeña vela y la suave caricia del nutritivo aire. ¡Ese es nuestro rezo y lo que queremos transmitir, comunicar y compartir! TM

www.centromagma.es
www.blogspot.centromagma.com

RENACER EN VACACIONES
Sierra de la Calderona

DEL 2 AL 7 DE AGOSTO
descansa en la magia de la Naturaleza y recupera la fuerza de los elementos

**Bela del Olmo
y
Pilar Ivorra**
CENTRO MAGMA

Piscina, agua de manantial, actividades y diversión, pura Naturaleza, buen trato, Consciencia del Ser y más diversión.

¡INFÓRMATE SIN COMPROMISO 622 270 210

**MARCEL PIERLET
(GURUBIR SINGH)**

PROFESOR:
HATHA YOGA
FILOSOFÍA VEDANTA
KUNJALINI YOGA
MEDITACIÓN
HUMANISMO SANADOR

YOGA



Tel. 678 172 829, gurubirsingh@hotmail.com

CENTROS DONDE IMPARTE CLASES, TALLERES Y CHARLAS :

• NOVAREA:
C/ CHIVA N° 44
TELF: 963 825 438 VALENCIA
• CENTRO MAGMA:
C/ HUMANISTA
HONORATO JUAN, 1
TELF: 963 812 208 - VALENCIA

LOS SIETE PECADOS CAPITALES

CON-CIENCIA

*Un misterio mayor
que encierra
el número mágico*

Carmen Haut
Cabalista



el Génesis alude al número siete como el misterio de la creación. Siete días como las siete leyes del Kibalió, siete rayos del espectro como las siete esferas del “pequeño rostro de Dios” (en el Árbol de la Vida). Siete chacras asociados a sus cuerpos áuricos, siete capas terrestres. Y el ser humano cuenta en siete tiempos una semana, etcétera. Este mágico número siete encierra un misterio mayor.

-Pero, Maestro... hableme de los siete pecados capitales. ¿Cómo son?

Verdad **La mentira.**

No mintáis, pues “la verdad os hará libres”. Si mentís, seréis mentidos y, por lo tanto, mal dirigidos, al igual que hacéis con vuestro hermano. Ya sea por los demás o por vos mismo, os saldréis del camino. Si vos sois amigo de la mentira, vuestro guía se retirará, la intuición os engañará y seréis mal guiados en la senda. Por la mentira, sólo se llega a desviaciones, equivocaciones que hacen dudar al otro hacia una desorientación. Pero cuando vos lo necesitáis, ella os esperará en una curva del sendero para enganaros a modo de guía.

Alimento **La gula.**

No comáis lo que os siente mal, ni mezclas que no podáis distinguir ni separar; debéis ver lo que vuestro estomago debe digerir e impedid la adulteración del alimento.

El alimento es sagrado como todo lo que entra en vuestro templo. El cuerpo debe ser respetado como el tabernáculo del alma. Bebed bueno, respirad aire puro. Escuchad vuestro cuerpo y mimadlo. Conoced los alimentos, al menos los que comáis. Si lo que ingerís es bueno, os sentará bien. “La gula no es comer mucho sino malo”.

Generosidad **La avaricia.**

No queráis tener mas que vuestro hermano, la herencia que mi padre quiere dejaros “es justa”; justa a vuestra medida, ni más ni menos. Mi padre ama a todos sus hijos por igual y ajusta a cada uno proporcionándole todo aquello que necesita para su evolución. Robad y seréis robados, y en vuestro huerto no volverá a crecer más lechugas. Vuestra tierra perderá la fertilidad y en vuestra vida lo único que veréis brotar será la sequía. Pero si tenéis más de lo que verdaderamente necesitáis, de seguro estáis siendo puestos a prueba... Cubrid a vuestro hermano y seréis la tierra fértil de mi padre.

Sosiego **La ira.**

Calmad la ira pues ésta acerca a la destrucción. Construid y dejad que mi padre destruya; él sabe utilizar la violencia de la manera mas adecuada. “La ira es un acto de vandalismo”. No os violentéis con vuestro hermano porque la espada de mi Padre caerá sobre vosotros para enseñaros que la violencia no es humana. Sólo es utilizada por los dioses. Sólo la fuerza creadora puede levantar su brazo

y destruir si no es bueno. Contad con mi Padre a la hora de poner límites para que vuestra mano sea dirigida desde lo alto y destruya sólo aquello que desequilibra la situación. La ira mueve más ira y de seguro saldréis perjudicados. Traducidla en amor.

Gracia **La envidia.**

No envidiéis los dones que no se os ha dado, pues ellos no son buenos para vos. Vuestro hermano los necesita en tanto que vos no. No le envidiéis porque no podréis beneficiaros de ellos. La envidia aleja de vos los bienes y regalos indirectos que mi Padre quiere haceros. Aprended a conformaos felizmente. Si vuestro hermano no se siente envidiado, os hará partícipe de su don, pero si siente vuestro desprecio, no comparará su “gracia”, porque ésta sólo es para los que saben de des-apego. La envidia sólo atrae aislamiento. Ningún hermano mío quiere sentir que otro no pueda ver lo que tanto le ha costado recolectar su cosecha. Si os mueve la envidia seréis rechazados.

Valoración **El orgullo.**

No os enorgullezcáis de lo que vos sois, porque si de veras lo sois, no cabe, no tiene sentido valorarse de continuo. Valorad a vuestro hermano y él os subirá. Todas las personas cuando las eleváis desean llevaros consigo. Reconoced vuestro esfuerzo y subid vuestra estima, para que podáis ver que enorgullecerse por algo que otros ya hicieron antes, no eleva, sino que degenera. La vida es una rueda de ciclos repetitivos que se manifiesta de continuo en todas las almas. Mi Padre no creó una sola estrella, todo un firmamento hizo para alumbrar la noche oscura. Si el orgullo os vence, habréis perdido la batalla; por mucho esfuerzo que hayáis puesto en la obra, vuestro brillo se apagará. Elevad el don de vuestro hermano y no seréis una estrella de noche sino de día.

Voluntad **La pereza.**

Dormid lo necesario y abrid los ojos a la vida, la pereza es el gran engaño del ego. Vuestro cansancio es de alma, no de cuerpo. La pereza es el resultado de haber desconectado de vuestro ser. Si no tenéis voluntad, nada sois; nada os acercará la vida si no dais un paso al frente. Los voluntarios, los que son movidos por sus almas, saben que la pereza es desorientación. Haced lo que más os guste y ésta no volverá a pisar nunca más vuestra casa. El sosiego es quietud en el alma, paz interna, pero nunca inactividad. Si os ha vencido la pereza atrofiaréis vuestro cuerpo, y vuestro ser entre óxido no querrá estar.

-¿Cómo es posible, Maestro, ya hay siete, y la lujuria? ¿Por qué no me habéis hablado de ella?

Gozo

La lujuria nunca fue un pecado. Disfrutad del placer que mi Padre os

ha dado, lo depositó en vuestro cuerpo para que no olvidéis que la vida es sentir, disfrute, puro gozo. Amad como mi Padre os ama, respetad vuestro cuerpo dándole aquello que le haga sentirse pleno, lleno. “La lujuria es quebrantar la ley de la selva”; respetad a los animales que hay en vos, ellos viven en su hábitat y han sido creados para la prosperidad de la especie. Si amáis sin disfrutar, vuestros hijos serán hijos del dolor y cuando crezcan, sus almas paridas desde la culpa no podrán mostraros por qué estabais deseosos de amor, de pasión, de fervor. La lujuria sólo es el mal acto de amarse. De no sentirse, de no tocarse... Nace el monstruo. Los hijos del amor son “puro deseo. Gracias, Maestro.

Este texto es un regalo del Maestro Jesús, se me entregó para regalarlo. Si lo deseas, compártelo. TM

Del libro “Cuando el Maestro me visita”, Carmen Haut

MÉTODO HAUT CLASES DE KÁBALA

COMIENZO CURSO
DE KÁBALA
25 DE SEPTIEMBRE
Interpretación del
Árbol de la Vida,
en Centro Advaya,
C/ Carcagente 32
zona Patraix
Valencia

CONFERENCIAS
17 de julio,
a las 18,
18 de septiembre,
a las 18

CARMEN HAUT
18 AÑOS DE
INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85

PLACERES DE BALI

Cerca de la Plaza de España, con la enseñanza del famoso masaje



Cuentan los viajeros que en la exótica y remota isla indonesia de Bali tu cuerpo cansado puede recibir uno de los placeres más intensos de este mundo: un masaje relajante con aceites considerado el mejor antiestrés posible. Los lentos y largos movimientos manuales del Masaje Balinés favorecen la relajación, disuelven la tensión de los tejidos profundos, provocan el desconcierto de los sentidos y dan paso al placer y al abandono, preludio de una liberación psíquica. Pero estos placeres de Bali los tienes ahora en Valencia, junto a Plaza de España.

La mitología indonesia atribuye a la diosa Laxmi, dotada de cuatro manos, el origen del Masaje Balinés. No en vano, se aplica sobre todo el cuerpo con aceite aromatizado y dos terapeutas sincronizan sus movimientos al estilo balinés y cambian el ritmo e intensidad de manera que quien lo recibe tenga la sensación de que le esté dando el masaje la diosa Laxmi con sus cuatro manos, en vez de dos personas diferentes.

"Esta atmósfera mágica la hemos trasladado al temario de nuestro nuevo Curso de Masaje Balinés", explica con entusiasmo Toni Bustos, el director de la Escuela Quirosoma. "Hemos traído toda la sabiduría ancestral de Indonesia hasta la Plaza de España, donde está ubicado nuestro centro, para convertirse en brillantes terapeutas expertos en Masaje Balinés".

Bustos ha centrado su atención esta vez en Indonesia, donde se encuentran algunos de los spas más reconocidos del mundo, y se ha traído la joya más valiosa del exótico archipiélago asiático. "El Masaje Tailandés se aplica en todo el cuerpo, con aceite aromatizado como sándalo, jazmín y salvia, mediante lentos y largos movimientos manuales, con una presión media-alta que favorece la relajación y disuelve la tensión de los tejidos profundos", detalla Toni. "Esta terapia ayuda a mejorar la circulación de la sangre,

beneficia el sistema linfático y regenera nuestra piel". Se enseña que esta técnica restaura la armonía del cuerpo, desbloquea el flujo de la energía, influye positivamente en la circulación sanguínea, fortalece el sistema inmunológico, relaja los músculos y mejora la movilidad corporal. Y el temario repasa la historia de Indonesia, así como el origen, influencias, fundamentos, conocimientos básicos, puntos energéticos, canales de energía, mapa óseo-muscular y consideraciones generales sobre el Masaje Balinés. También se instruye acerca de qué es el Jamu, las posturas del profesional, maniobras y secuencias del masaje y la duración de la sesión.

Los alumnos aprenden a preparar la sala, recibir al cliente, el baño de pies, su preparación, aptitudes, su día a día y los ejercicios de mantenimiento y respiratorios. Además, se profundiza en los pasos del masaje (decúbito prono-decúbito supino) y en las diversas partes del cuerpo en las que se aplica, desde los miembros inferiores hasta el masaje facial, pasando por el abdomen, la espalda, el pecho y el cuello.

Toni Bustos añade que este masaje "tiene un gran futuro y una inmejorable salida profesional ya que está muy indicado para niños con hiperactividad, porque les induce a la relajación; y también para personas que padezcan ansiedad, depresiones, estrés e insomnio, problemas muy extendidos en nuestra sociedad, ya que al experimentar la relajación física, ésta se extiende al campo mental y notan una gran mejoría".

"Quienes prueban el Masaje Balinés quedan atrapados y subyugados por el intenso placer que provoca en el cuerpo y la mente", sentencia Bustos. "Tumbados sobre la camilla se dejan llevar por el suave tacto del aceite aromatizado, la luz tenue, y se relajan... Su cuerpo y su mente se lo agradecerán tan profundamente que suelen repetir". TM

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).**



**Consúltanos por
ésta y otras
promociones que
te ofrecemos.**



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. Acropuntura. Masaje Chino (Tuina).**
- **Naturopatía, técnicas energéticas y crecimiento personal.**

Trabaja ya (te regalamos la camilla)

valorada en catálogo en 474€

Infórmate

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



INTERIORES

VIAJAR ES BUSCAR LA DIFERENCIA

"La poesía del viaje no reside en descansar de la monotonía de la vida doméstica, del trabajo y las preocupaciones. Tampoco reside en la posibilidad de satisfacer una curiosidad. La poesía del viaje reside en la experiencia vital, es decir, en el enriquecimiento, en la incorporación orgánica de lo recién adquirido, en el incremento de nuestra comprensión por la unidad en la diversidad, en el reencuentro de unas verdades y unas leyes antiguas bajo unas condiciones totalmente nuevas".

Hermann Hesse

María Elena Ferrer
Humanamente

Cuando salimos de vacaciones, ansiamos descansar del estrés y la rutina de todo el año. Buscamos poder "desconectarnos". Pero esta búsqueda de desconexión puede llevarnos a sentarnos en la misma silla, en la misma playa, en el mismo pueblo... año tras año.

El espíritu de los viajes es enfrentarse a circunstancias diferentes que provoquen otras conductas, perspectivas y modos de pensar de los que tenemos habitualmente. Viajar es buscar la diferencia. La cuestión es

cuán diferentes estamos dispuestos a que sean nuestras próximas vacaciones.

Normalmente, ¿qué nos traemos de las vacaciones? ¿Las fotos? ¿El bronceado? ¿Un sombrero? Estas cosas muestran que estuvimos allí, pero no tienen un impacto significativo en nuestras vidas. Nada cambia si al volver seguimos pensando, sintiendo y actuando como antes. Afortunadamente, en lugar de regresar de las vacaciones con piedras o caracoles, te proponemos unos días de vivencias que te permitan regresar con cosas más valiosas: nuevos conocimientos,

nuevos hábitos, nuevas relaciones, una mejor salud, una plena armonía con el entorno, un equilibrio espiritual... para ser la mejor versión de lo que puedes ser.

Las vacaciones pueden ser una verdadera transformación en nuestras vidas... una renovación duradera que no desaparezca el día que deshacemos las maletas... una oportunidad de aproximarnos a la Maestría Personal.

Unos días que nos permitan descubrir y mostrar lo que ya está allí, dentro de nosotros. Los poderes que hemos de manifestar están presentes

en la vida interior de cada persona y el propósito es descubrir tales potencias escondidas y aprender el mejor modo de emplearlas. Los grandes textos de la Sabiduría Eterna siempre insisten en que la lección fundamental que todos debemos aprender es

que no existe límite para las posibilidades del Espíritu en el hombre. Y Lao-Tze pregunta: "¿De qué otra manera puedo llegar a conocer las leyes que gobiernan todas las cosas, si no es observándolas en mí mismo?". Las vacaciones de verano son un mo-

mento muy propicio para permitirnos observarnos mejor e incorporar nuevos hábitos en nuestra vida que, de otra forma e inmersos en la rutina moderna, generalmente se postergan o quedan en el olvido. TM

www.humanamente.es

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

Azabache
Distribuye: *piedras y minerales*

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

962 679 506 - info@azabachepm.com

humanamente

Maestría Personal
Campamento de verano 2010
del 13 al 22 de agosto
Parque Nacional Urbasa - Andía
¡Elige cuántos días quieres estar!

Nuestro camping pretende brindar un recorrido por el conocimiento de la constitución del ser humano, su lugar y propósito en el cosmos, para aprender a dirigir la personalidad y el cuerpo físico, aumentar su eficiencia y prolongar su vida.

Información y reservas: info@humanamente.com · 963 824 171

European School of Craniosacral Therapy®

Terapia Craneosacral - Biodinámica

Curso profesional de dos años en Jávea (Alicante)
20 seminarios (sábado y domingo) inicio: sábado 16 de octubre 2010

Basados en las enseñanzas del Sutherland y el modelo biodinámico de Franklyn Sills.

La formación incluye el trabajo con las tres mareas.
En un lugar tranquilo en plena naturaleza.

Diploma reconocido por la Asociación Española de Terapia Craneosacral.

La ESCT ha impartido cursos de Terapia Craneosacral en España desde 1995.

Para ver fechas, precios e inscripción ver: www.craneosacral.com
María del Valle Marlos 620 50 30 33 · email: mariadelvalle@craneosacral.com
Robert Harris 96 579 43 43 · email: robert@craneosacral.com

TIEMPO LIBRE



Chamanes. Las voces del espíritu (libro+DVD)

Jaime Alba
Sabai

Para los chamanes todo está vivo y todo aporta información, y a todo eso se le puede llamar espíritu. Este libro incluye el documental "El Consejo de las 13 Abuelas", que se reunieron en respuesta a la profunda preocupación por la destrucción de nuestra Madre Tierra.



Conversaciones con yoguis **Ramiro Calle** **Kairós**

Un testimonio, único en su género, de las distintas orientaciones del Yoga, la filosofía Vedanta y la espiritualidad india. El espectro se abre, además, a médicos especializados en yoga, a maestros de meditación o santos de otras religiones de la India. En suma, un caudal de formidable sabiduría.

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

Felices vacaciones!

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

El Escaparate

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

ZENTRAME.

Medicina y Psicología.

Propuestas para el verano: taller de creatividad para niños, embarazo: yoga prenatal, taller de cuentos y cantos, talleres de trabajo para la fertilidad, taller "La mujer y sus ciclos", constelaciones familiares, visualización creativa, talleres chamanismo práctico, meditaciones guiadas con sonidos y armónicos.
www.zentrume.es/blog/?p=115.
Calle Alicante privada 6-3, Puerto de Sagunto,
Tlf. 961 187 814.

XOCOLATE.

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

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.

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

JULIO EN QUIROSOMA.

Quiromasaje I, 2 meses mañana y tarde, comienza el día 5; fin de semana, día 10; intensivo 1 mes, día 5; Reflexología Podal, 1 mes, día 6; fin de semana, día 17; Drenaje Linfático, mañanas, día 5; Vendaje Neuromuscular, días 17 y 18; Lifting facial, días 17 y 18; anticelulítico, días 20, 22 y 27; Geotermal con piedras calientes y frías, días 3 y 4; Hidroterapia y Fantoterapia, del 10 al 12; Técnico en Dirección y Gestión de Spas, 14, 21 y 28; masaje hawaiano y cañas de bambú, 10 y 11; Ayurveda I, días 10 y 11, 17 y 18; Shiatsu, días 5 y 10; auriculoterapia, fechas por confirmar; Flores de Bach, nivel I, 17, 18, 24 y 25.
C/ Troya 1, 1, Tlf. 963 941 644.

ACTIVIDADES EN ALT BENESTAR.

Día 1, Quiromasaje Profesional, de lunes a viernes, mañana o tarde; Iniciación al Masaje, de lunes a viernes, mañana o tarde; día 10, Drenaje Linfático, 3 fines de semana seguidos; Reflexología Podal y Manual, tres fines de semana seguidos; Iniciación al Shiatsu, tres fines de semana seguidos. Obtén tu título en un mes y trabaja ya. Una clase del curso que más te interese, gratis. Llámanos o ven a calle Roger de Lauría, 3, 1ª, 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, atrévete a cambiar. 1ª visita diagnóstico iris y chakras gratis y sin compromiso. Gabinete Más Salud, 656 639 885.

TALLER DE COCINA GRATUITO.

Sábado 10 de julio, a las 10, "Taller de cocina: cocinar con algas. recetas fresquitas para el verano", entrada libre previa inscripción. Plazas limitadas. La Savina Ecotenda, C/ Amadeo de Saboya 7, bajo, teléfono 960 911 754.

GOBINDE.

Domingo 4, de 10a 14 y de 16 a 18.30, Formación Sat Nam Rasayan, sanación a través de la meditación, precio 90 €. Viernes 9, a las 20.30, clase meditación Man to man (búscanos en Facebook). Viernes 16, a las 19, master class de Kundalini yoga con Hargobind Singh. Sábado y domingo 17 y 18, formación de profesores en Kundalini Yoga, con sadhana gratuita a las 6.30. ¡Abrimos en agosto! Infórmate de nuestros horarios de verano. Del 6 al 9 de agosto, retiro de yoga y meditación (Wahe guru experience). Viernes 15 de octubre, a las 20, concierto de Mirabai Ceiba en gira internacional. Entrada 20 €. Info, 963 250 679.

DHARMA ANANDA.

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

FENG SHUI OCCIDENTE.

Feng shui anticrisis, particulares y empresas. Localización y curación de geopatías por Radiestesia. Defensa de agresiones psíquicas y energéticas. Eliminación toxinas con ionizador podal. Terapias, metamórfico, adicciones, Coaching, Ayurveda. 656 933 048, www.fengshuioccidente.blogspot.com

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

Recepción hasta el día
20 del mes anterior

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**

Además...
masajes,
reiki,
flores de Bach,
dietista,
tratamientos de estética.

PROMOCIÓN JULIO

Presenta este anuncio
en tienda y obtendrás
un **10% DE DESCUENTO**
en tu primera compra

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