

tú mismo

www.tu-mismo.net

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 43
octubre
2010

**MEDITACIONES
ACTIVAS**

**FLORES DE BACH
Y ALERGIAS**

**DAVID ICKE
EN BARCELONA**

MÁS ALLÁ DE LOS LÍMITES

LA SÍNTESIS DEL YOGA Y LA EUTONÍA SE MATERIALIZA EN UN MÉTODO NUEVO. SU CREADORA, MARÍA TERESA MÁRQUEZ SANMARTÍN, PRESENTA LAS BONDADES DEL EUTOYOGA, OTRO CAMINO HACIA LA INTEGRACIÓN DEL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU HUMANO

TALLER DE AUTOESTIMA Y NIÑO INTERIOR (LÍNEA L. HAY)
3 de octubre, de 10 a 20 (con pausa para comer)
Precio: 80€
Imparte: VICTORIA FLORES GÓNGORA

INICIACIÓN A LA DIETA MACROBIÓTICA
(aprende a cómo combinar diferentes alimentos de este tipo logrando platos sanos y sabrosos)
5 de octubre, de 10 a 14
Precio: 35€
Imparte: MAVI MOLL MARTÍNEZ

TALLER DE RELAJACIÓN (INICIO)
19 de octubre, de 18 a 19.30 (ocho sesiones en total)
Precio: una sesión, 10€; todas, 80€
Imparte: GEMMA GIL

TALLER DE RISOTERAPIA
23 de octubre, de 10 a 14
Precio: 30€
Imparte: ENCARNA TABERNER (pedagoga)

TALLER CÓMO SUPERAR EL RESENTIMIENTO Y LA CULPA (LÍNEA L.HAY)
30 de octubre, de 10 a 20 (con pausa para comer)
Precio: 80€
Imparte: VICTORIA FLORES GÓNGORA
Por motivos de aforo rogamos confirmen asistencia

ACTIVIDADES MENSUALES
DE YOGA, PILATES
Y BIODANZA
Primera clase de prueba gratuita
INFORMATE EN TIENDA

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

MABEL KATZ vuelve a España en noviembre

DOS seminarios en TRES ciudades

MADRID: 13 y 14 de noviembre
GRANADA: 20 y 21 de noviembre
BARCELONA: 27 y 28 de noviembre



Mabel Katz, única persona autorizada para transmitir Ho'oponopono en castellano

HO' OPONOPONO

Es un método antiguo, de los Kaunas Hawaianos (Guardianes de los Secretos), de sanación puesto al día para el mundo de hoy, que nos enseña a dejar partir los bloqueos y problemas que causan desequilibrio en nosotros mismos.

FRECUENCIA ZERO™

- Los Seminarios Frecuencia Zero™ te enseñan los caminos más fáciles y efectivos para:
- Descubrir quién realmente eres.
 - Ser uno con el Universo y la bondad del Universo.
 - Soltar y dejar que aquella parte tuya que sabe lo que es perfecto y correcto solucione tus problemas, sin ningún esfuerzo.
 - Encontrar tu propósito y la claridad para tener éxito.
 - Permanecer abierto y flexible para recibir las soluciones ideales a través de la inspiración.
 - Borrar aquellos programas negativos que afectan tus planes, objetivos, decisiones y resultados.
 - Deshacerte de las creencias que bloquean tu felicidad.
 - Llegar a TU Frecuencia Zero™

PLAZAS LIMITADAS

CONTACTO y RESERVAS: 652 801 123 - julianrrodriguez77@yahoo.es

Sumario

octubre 2010
43



06 FLORES DE BACH Y ALERGIAS



24 LAS 16 TRIADAS DEL ARBOL



28 DAVID ICKE EN BARCELONA

bienestar

- 04 MEDITACIONES ACTIVAS.
- 08 PROCESOS ENERGÉTICOS DEL CUERPO.
- 10 UNA TERAPIA EN PLENA EXPANSIÓN.
- 12 DOLORES DE CABEZA.
- 14 KUNDALINI YOGA PARA LA TENSIÓN.
- 16 LA VISIÓN CHAMÁNICA.

entrevista

- 18 UN CUERPO POR DESCUBRIR.

redes

- 21 DIRECTO AL SER.
- 22 EL CAMINO HACIA EL DESPERTAR.

soma

- 26 RELAJA Y APACIGUA TU MENTE.

la otra realidad

- 29 HIPNOSIS NATURAL Y REGRESIVA.

tiempo libre 30. agenda 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Edita
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Jairo Kalpa, Carmen Haut, Mª Teresa Vidal, Lola y Rosa Enguidanos, AMAB Valencia, Centro Quiropráctico Rocafort, Siri Tapa, Ana Pérez, Marcel Pierlet, Margarita Llamazares, Rosa Gómez Casañ, Angel Martínez Sorli

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.

MEDITACIONES ACTIVAS

Especialmente adaptadas a nuestra cultura occidental, podemos practicarlas, gozar de sus beneficios y también dirigir las, ayudando a los demás a ser más conscientes y felices



Jairo Kalpa

Formador de terapeutas,
monitores e instructores de
meditación de la IMU

Cada vez más y más personas, terapeutas, psicólogos, médicos convencionales y naturistas, monitores de yoga, profesores de enseñanzas oficiales, coaches, naturópatas y profesionales afines en todo el mundo, están abriendo centros de Meditaciones Activas.

En Estocolmo (Suecia), los conductores de autobuses practican regularmente las Meditaciones Activas, subvencionados por el gobierno sueco pues gracias a ellas se han reducido tanto el nivel de accidentes como bajas laborales. Su práctica también es común entre los ejecutivos de muchas empresas de los países escandinavos.

En Estados Unidos, muchas compañías de seguros aplican descuentos en sus tarifas a los que practican técnicas de meditación y relajación porque su práctica disminuye el riesgo de enfermedades coronarias (infarto), cáncer y úlcera, además de regular la tensión arterial.

Beneficios de su práctica: está demostrado científicamente que la práctica de las Meditaciones Activas, dada su facilidad para llegar a todos los públicos, es de gran ayuda para aquellos que padecen de insomnio, ansiedad, inseguridad, estrés, obsesiones, fobias.

Superación de adicciones y compulsiones: cuando uno no es feliz, la mente no para de atormentar-

nos y de buscar falsas compensaciones: comer demasiado, tabaco, juegos de azar, sexo, redes sociales, drogas, etcétera.

La meditación, además de ser un remedio muy eficaz como tratamiento, resulta barata, ya que cuando uno entra en un estado natural de profunda relajación, la mente se convierte en una herramienta útil, pues en vez de esclavizarnos con sus constantes falsas necesidades, se consigue una sensación de paz y bienestar que nos libera de las necesidades artificiales.

Para estudiantes: las Meditaciones Activas están aplicándose con éxito en niños y adolescentes, por lo general sobreexcitados e hipe-

ractivos, ya que con su práctica (pues les resultan entretenidas y divertidas al igual que un juego) aprenden a relajarse y a concentrarse más en los estudios, mejorando su rendimiento escolar.

Rejuvenecen: la práctica de las Meditaciones Activas rejuvenece todo el organismo. Se ha comprobado que quienes llevan 5 años practicando meditación aparentan 3 años menos y quienes llevan 10 aparentan 8 años menos.

La razón es muy simple: una persona meditativa es consciente, no malgasta su tiempo y energía con falsos problemas, ella fluye por la vida con un espíritu alegre y juguetón, sin ninguna verdad que defender. Una mente serena y tranquila repercute positivamente en nuestro organismo y en la salud. La meditación es un bálsamo para la mente y por eso rejuvenece a quienes la practican.

Diferencia entre meditación activa y pasiva: desarrolladas en un principio por el místico Osho (1931-1990), después otros autores han creado diferentes Meditaciones Activas juntando otras técnicas milenarias orientales y occidentales para que todo el mundo pudiera experimentar sus beneficios.

Las meditaciones pasivas clásicas

(Vipassana, Zazen, etcétera), aunque sean igualmente válidas, resultan a menudo difíciles para la mente de los occidentales. Además, las meditaciones tradicionales o pasivas ponen el énfasis en tratar de lograr la concentración.

Osho quitó la rigidez de la meditación clásica basada en la concentración. Según él, la meditación no es concentrarse, pues eso supone un esfuerzo y, mientras uno está concentrándose, resulta difícil relajarse. También eliminó cualquier rasgo de ideología, religión o filosofía tan común en algunas escuelas. Él decía: "No te quedes atado a ningún maestro, ni siquiera a mí. Úsame como un bote para cruzar el río, y cuando llegues a la orilla, suéltame".

Cursos de formación: para monitores e instructores de Meditaciones Activas. Están orientados no sólo a los profesionales, sino a todo tipo de personas que desean aprenderlas correctamente tanto para dirigir las como para disfrutar de sus beneficios, independientemente de que pueda servirles como profesión y medio de vida.

Las distintas técnicas de Meditación Activa han sido diseñadas de manera científica por el místico Osho y otros autores, por eso están registradas como marca

internacional para evitar plagios y utilización indebida, pues existe una forma correcta y otra incorrecta de hacerlas y utilizarlas. De ahí la importancia de que la persona que las dirija haya hecho un curso de formación reconocido y conozca las diferentes meditaciones con sus instrucciones y etapas correspondientes, pues de ello dependerá que los practicantes tengan una experiencia que merezca la pena o se la pierdan.

Gracias al abundante material didáctico (audiovisuales, cámaras de video, CD's, libros), los participantes del curso de monitores de Meditaciones Activas disponen de todo un arsenal de recursos que garanticen una formación adecuada con prácticas tanto de dirección como de participación.

Y como decía Osho: "La meditación es necesaria únicamente porque tú elegiste no ser feliz. Una vez que tú has decidido ser feliz, ya no necesitas ninguna meditación. La meditación sigue a la persona feliz como una sombra, donde quiera que vaya, cualquier cosa que haga, ella está en meditación". TM

<http://jairokalpa.com>
www.bioperson.es

CURSO DE FORMACIÓN DE MONITORES E INSTRUCTORES DE MEDITACIONES ACTIVAS: OSHO® Y OTROS AUTORES

6ª Promoción

¡Sólo cada 3 años!

1º Taller - 22-24 Octubre 2010
Alborache (Valencia)

Una profesión con futuro

Información y reservas:
965 676 013 - 653 805 765
info@bioperson.es www.bioperson.es

Diploma en 6 Talleres reconocido por:

IMUO INTERNATIONAL MULTI UNIVERSITY
Instituto Superior Desarrollo Personal

Bioperson

OSHO® SHIVAKARTHA Institute

FLORES DE BACH Y ALERGIAS

*Eficaces recursos
para reconducir
procesos que limitan
la calidad de vida*

Lola y Rosa Enguidanos
Esencias Matilda



Cuando éramos niños escuchábamos hablar de la "alergia" a la penicilina como si fuera la única alergia que existía. Hoy, una de cada cinco personas reconoce sufrir alguna intolerancia y la tendencia del número de enfermos va en aumento. Una alergia se produce cuando hay una hiperreacción del organismo frente a un cuerpo extraño, en general e inicialmente sustancias inofensivas.

Esta enfermedad que limita notablemente la calidad de vida en muchos casos evoluciona en el tiempo y en una misma persona. La terapia antialérgica convencional frecuentemente cura el síntoma local, pero desvía el proceso alérgico a otra vía de salida cutáneo- mucosa, cambiando con el tiempo su manifestación. El abordaje en la consulta floral de las alergias pasa por entender esta dolencia como lo haría el doctor Bach: "la enfermedad, en apariencia tan cruel, es en sí beneficiosa y existe por nuestro bien y si se interpreta correctamente, nos guiará para corregir nuestros defectos esenciales (...)".

Para la directora del Centro de Estudios Florales y Naturales, Claudia Stern, "las causas emocionales que actúan como verdaderos venenos psíquicos en las alergias suelen ser: ansiedad, nerviosismo, irritación, dificultad para expresar los sentimientos, hostilidad con uno mismo, culpa, autorrechazo, necesidad de estar a la defensiva y mantener a los otros a distancia, falta de autoestima, represión de impulsos agresivos, tensión sexual, depen-

dencia afectiva, sentimiento de frustración o pérdida y depresión".

El terapeuta debe encontrar el tratamiento adecuado para hacer llegar al paciente a la situación mental o emocional que lo llevó a la alergia, y tratarla, a la vez que le conduce a no cometer de nuevo el mismo error. También es trabajo del terapeuta reconocer las flores o esencias adecuadas para cada tipo de intolerancia.

Nuestra experiencia como terapeutas nos ha permitido comprobar la eficacia de las flores de Bach en el tratamiento de las alergias, consiguiendo de forma casi inmediata la eliminación de los síntomas más molestos y trabajando a la vez la raíz del problema. Los tratamientos deben realizarse de forma absolutamente personalizada, atendiendo tanto a las causas generales de la alergia como a las específicas de cada paciente y que se corresponden únicamente con sus vivencias y emociones.

Dentro del sistema de esencias florales del doctor Bach, las más utilizadas para tratar las causas generales, comunes a la mayoría de las alergias, son:

- Beeh (intolerancia, irritación, rechazo)
- Agrimony (picor torturante)
- Willow (manifestaciones alérgicas crónicas, excesiva mucosidad)
- Vervain (inflamación aguda)
- Crab Apple (limpieza, desobstrucción)
- Cherry Plum (estornudos)
- Holly (picor, explosión, dolor desbordante) TM



matilda
Esencias Florales

esencias
florales
CENTRO DE DISTRIBUCIÓN
en valencia

Esencias de Bach, California, Hearlingherbs, Saint Germain,...
Aceites Esenciales Biológicos, Vegetales, Librería especializada,...



esenciasmatilda.es
C. Mariano Rivera N. 31 · Valencia
Telf. 963 825 169

PROCESOS ENERGÉTICOS DEL CUERPO

bienestar

*Contribuciones
del Análisis
Bioenergético,
vía terapéutica
creada por
Alexander Lowen*

AMAB
Valencia



el Análisis Bioenergético es una psicoterapia que aborda la personalidad en términos del cuerpo y sus procesos energéticos. Alexander Lowen fue su creador y enfocó el trabajo desde la unidad cuerpo, emoción, conciencia y análisis para ayudar a las personas a resolver sus dificultades emocionales y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir.

Partimos de la certeza, cada vez más aceptada en el mundo de la salud, de que lo que sucede en el cuerpo y en la mente está íntimamente relacionado. La energía es una fuerza que actúa en el organismo de forma natural,

básicamente con la respiración y la nutrición. A lo largo de la vida muchas veces esta energía (física y mental) se desajusta, causando nuestro malestar.

Por ello al iniciar un proceso de psicoterapia en Análisis Bioenergético el primer objetivo es relajar la organización muscular defensiva, es decir, las tensiones de nuestro cuerpo que se han generado como respuesta a situaciones de frustración, negación de afecto, rabia, rencor, miedo, hostilidad, y así poder restablecer la circulación energética en el organismo. Este trabajo permite liberar los sentimientos reprimidos y pone en juego la energía necesaria para el proceso de cambio, porque la persona puede comprender desde su

vivencia la relación entre tensión muscular y dolor emocional.

Todo este camino hacia uno mismo se recorre de la mano del psicoterapeuta. El psicoterapeuta en Análisis Bioenergético no reduce su intervención a meras manipulaciones físicas o ejercicios gimnásticos para desbloquear al paciente, sino todo lo contrario: debe ser una herramienta que sustituya en el presente a las figuras básicas de apego. El que busca una psicoterapia, busca soluciones a conflictos que no ha podido resolver con las formas en que enfrentaba los problemas en sus primeros años. Su reacción de entonces quizá no fue la mejor, pero fue la que de bebé, niño o adolescente pudo tener en ese momento para sobrevivir o ga-

narse la aceptación o cuidado de sus padres o personas importantes de su entorno. Ahora esa forma ya no le sirve y necesita explorar mecanismos nuevos y es aquí donde el psicoterapeuta juega un papel fundamental. Éste debe haber transitado en su psicoterapia por

conflictos y dificultades propios, debe tener consolidada su capacidad de escucha y la confianza en que el paciente encontrará su camino; ha de tener su cuerpo y su corazón disponibles para acompañar al otro. Así, cliente-psicoterapeuta-proceso conforman el

triángulo para el cambio.

"Cada uno que se siente sentido y pensado por el otro, siente y piensa por sí mismo" (Fonagy, 2000, 2003).

Todo cambio supone un aumento de nuestra conciencia y conocimiento. TM

AQUAURA

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



FORMACIÓN PSICOTERAPIA EN ANÁLISIS BIOENERGÉTICO

**CURSO BÁSICO ANUAL
(2ª EDICIÓN)**

Reconocido de Interés Técnico Profesional por el Col.legi de Psicòlegs de la C.V.

Organizado por: Associació Mediterrània d'Anàlisi Bioenergètica-VLC. (AMAB)

Dirigido a: Profesionales de la salud (Psicòlog@s, Mèdic@s, Enfermer@s, Fisioterapeutes),
Trabajadores-as Sociales... Estudiantes de los últimos cursos.

Fecha de inicio: 11 de Diciembre 2010. Un sábado al mes

Información e inscripciones: Secretaria Francisco Gómez Telf.: 651 135 667.
amabvlc@hotmail.com; www.amab.es

Impartido por: Psicólogos colegiados Certificados por
el International Institute for Bioenergetic Analysis (IIBA)

Entidad colaboradora:



Col·legi Oficial de Psicòlegs
Comunitat Valenciana



UNA TERAPIA EN PLENA EXPANSIÓN

*Aplicación del Reiki
en hospitales
de España, y
formación
para médicos
y personal
de enfermería*



María Teresa Vidal
Directora de la
Escuela Alt Benestar

Reiki, palabra japonesa que significa "energía universal de vida", es un método –redescubierto y desarrollado por el Dr. Mikao Usui– de imposición de manos que trabaja la energía interna del ser humano y se aplica con fines curativos, restableciendo el equilibrio natural allí donde le falta.

El Reiki abre la mente y el espíritu, trabaja en las causas de la enfermedad o del dolor, acelerando la autocuración. Al carecer de efectos secundarios, está indicado para todas las dolencias y molestias sin excepción, no obstante existen determinados problemas de salud en los que el Reiki está especialmente indicado, como son todo tipo de inflamaciones, contracturas musculares o tendinosas, artrosis, artritis, dolor cervical, lumbar, enfermedades psicosomáticas, problemas de insomnio, estrés, ansiedad, depresión, angustia, problemas digestivos, bronquitis, asma, dolores de cabeza crónicos o agudos, migraña, para quitar los efectos secundarios de cualquier medicamento, etcétera.

El Reiki en la actualidad se está usando en todo el

mundo con excelentes resultados, incluso médicos y enfermeras en hospitales como el Ramón y Cajal y el 12 de Octubre de Madrid lo utilizan para aplicarlo en pacientes. También dan clases para formar a médicos y enfermeras en la técnica del Reiki. De modo que cada vez hay más centros sanitarios en toda España a los que concurren terapeutas de Reiki para dar tratamientos a los pacientes.

Por esta razón en Alt Benestar formamos a todas cuantas personas que desean aprender esta técnica, que cada día se expande más por sus excelentes resultados.

Las personas que inician el camino del Reiki empiezan el camino del crecimiento interno, a partir de ese momento irán cambiando su forma de enfocar la vida mediante diferentes etapas, tomando cada vez más conciencia de "qué somos y a qué venimos", desarrollando más el Amor incondicional y la compasión hacia uno mismo y hacia todos los seres. TM

Más información en www.altbenestar.com

MATRÍCULA ABIERTA
¡¡ Reserva tu plaza YA!!

Alt Benestar

Escuela de Formación Profesional
en Quiromasaje y Terapias Naturales

**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

DOLORES DE CABEZA

El cuidado quiropráctico de este tipo de dolencia aporta una ayuda eficaz

Centro Quiropráctico de Rocafort



Según la OMS, hay cinco millones de españoles que sufren dolores de cabeza. De estas personas, ochocientos mil tienen más de un ataque al mes. Una cuarta parte de la población femenina se ve afectada y alrededor de ocho de cada cien hombres. Casi todos los niños que sufren migrañas tienen por lo menos un familiar cercano que sufre de migrañas también. Si un niño tiene un padre con este cuadro, tiene un cincuenta por ciento de probabilidad que él también la sufra. Si ambos padres están enfermos, esta proporción se eleva al setenta y cinco por ciento.

La mayoría de dolores de cabeza hace sentir incómodo e incapacita a veces, de igual forma que en su mayor parte no son peligrosos y pueden ser ayudados por el cuidado quiropráctico regular.

El ayuno puede causar dolores de cabeza. La persona que ayuna puede tener el nivel de azúcar en la sangre muy bajo. Pero otros

factores como el estrés, la contaminación, el ruido, humo, luces intermitentes y "ciertos tipos de alimentos", también pueden causar dolores de cabeza.

El estilo de vida juega un papel importante en la prevención de dolores de cabeza. Si usted no fuma, no bebe en exceso, duerme regularmente, come una dieta saludable y hace ejercicio todos los días, es poco probable que sufra dolores de cabeza frecuentes, a menos que tenga un problema en su columna o sistema nervioso.

Las cefaleas tensionales pueden afectar a cualquiera y es el más común de los dolores de cabeza. Este tipo de cefaleas es a menudo el resultado de la tensión muscular del cuello y de los hombros. El cuello se queda desalineado y a veces puede durar días, e incluso más tiempo.

Las personas que son grandes fumadores o bebedores a menudo sufren de dolores de cabeza en racimo. Más mujeres que hombres padecen de "migraña".

Los dolores de cabeza de helados no son un mito, realmente los puede padecer por comer este postre congelado. Esto es provocado por espasmos de los vasos sanguíneos, a su vez causados por el intenso frío de los helados. Los espasmos interrumpen el flujo de sangre y hacen que los vasos se inflamen.

Incluso los niños tienen dolores de cabeza, algunos mucho antes de la edad de diez años. Previo a la pubertad, los dolores de cabeza son más comunes en los niños que en las niñas.

Las mujeres adultas sufren dolores de cabeza cuatro veces más a menudo que los hombres, vinculados a las fluctuaciones hormonales. Tanto en los hombres como en las mujeres, la gravedad y la frecuencia de dolores de cabeza disminuyen con la edad avanzada.

Si tiene cualquier tipo de tensión o dolor de cabeza puede consultar a un experto en Quiropráctica. Con un cuidado quiropráctico regular su situación tiene una ayuda asegurada. TM



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



**NO TIENE POR QUÉ
SOPORTAR MÁS...**

Falta de energía / Fatiga, Pinzamientos
Dolores de Cabeza / Migrañas, Disminución
de movilidad en el cuello, Traumatismo cervical
Vértigo, 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



EVALUACIÓN
QUIROPRÁCTICA
GRATUITA

PÓNGASE EN MANOS EXPERTAS

CENTRO QUIROPRÁCTICO DE ROCAFORT

ESTUDIO COMPUTERIZADO DE SU COLUMNA

Lo esperamos en
Plaza San Sebastián, 8 bajo
46111 ROCAFORT

PIDA CITA AHORA MISMO,
PODRÍA CAMBIAR SU VIDA!

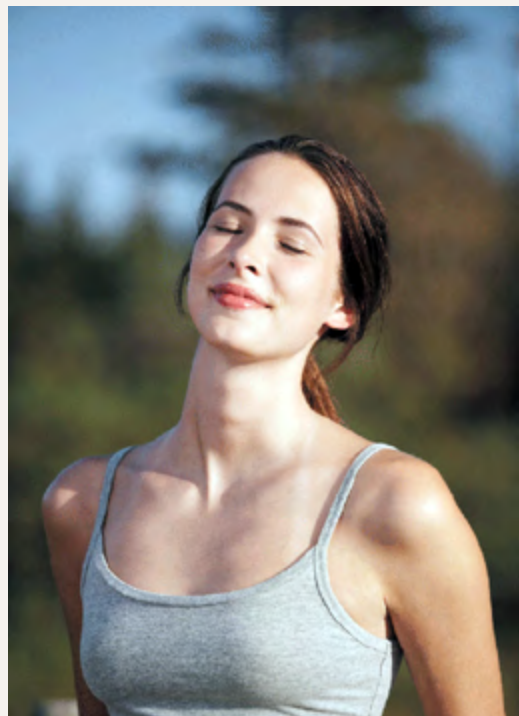
**LLAME AL
TEL. 961 31 05 22**

KUNDALINI YOGA PARA LA TENSIÓN

*Sencillos ejercicios
para lograr su
equilibrio*

Siri Tapa

Formadora de profesores
Gobinde



al escribir el título me pregunto si será mejor hablar sobre la tensión arterial o sobre el estar tensos, y se me antojan algunas semejanzas y algunas diferencias.

Pues bien, el tema que me gustaría exponer hoy es cómo el yoga puede serte de ayuda en la vida diaria y cómo puede usarse también de modo terapéutico. Como sabes, tú respiración es la clave principal y más barata para tratar tanto tus problemas de falta de energía como tus estados de ánimo alterados o el que sufras por exceso o defecto de tensión, ya sea arterial, ya sea de tu fuerza vital. Hoy

te propongo unos sencillos ejercicios para la hipertensión o la hipotensión, pero recuerda que el yoga es una práctica para hacer con constancia y que nada que leas puede ser sustituto de tu sentido común, de tu experiencia consciente, y que, por supuesto, las palabras no suplantán la presencia de un profesor.

Cada dos horas y media una de nuestras fosas nasales se activa más que la otra, es un cambio natural que ayuda a equilibrarnos ya que cada fosa estimula un lado del cerebro.

A mayor actividad en la fosa nasal izquierda más se estimula el lóbulo derecho del cerebro y al revés. Pero podemos realizar este cambio también cons-

cientemente tal y como aquí detallo para nuestro beneficio.

Hipertensión: Para regular la hipertensión es beneficioso estimular la fosa nasal izquierda ya que hace que nos sintamos relajados, calmados y en equilibrio. Activa la energía lunar que nos ayuda a mantener la frescura, la sensibilidad, la calma y la intuición. Favorece la meditación.

Para invertir el ciclo de dos horas y media basta con colocar la mano izquierda en la axila derecha y presionar ligeramente con el brazo hacia la mano y con los dedos hacia la axila.

El siguiente pranayama es perfecto para ayudar a controlar la hipertensión: taponar la fosa nasal derecha con el pulgar derecho y respirar (inhalar y exhalar) sólo por la fosa nasal izquierda. Si hace tiempo que sufres de hipertensión haz este pranayama durante cuarenta minutos al día, pero si es ocasional puedes hacerlo 3 minutos con respiración larga y profunda o respiración de fuego con un buen movimiento de abdomen.

Hipotensión: Ocurre lo contrario, y es mejor potenciar que la fosa nasal activa sea la derecha ya que estimula las funciones solares del cuerpo, dejamos de ser tan frioleros, nos sentimos llenos de energía, más extrovertidos y entusiastas. Mejora la digestión y favorece una mente lúcida, analítica y predispuesta a la acción. Para compensar la hipotensión se invierten los ejercicios anteriormente expuestos.

Consulta con tu profesor o ven a vernos. Pide cita si te interesan nuestras formaciones y te atendemos personalmente. 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

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

Distribuye:

Azabache
piedras y minerales

962 679 506 - info@azabachepm.com

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

LA VISIÓN CHAMÁNICA

*Integrar
la experiencia
espiritual en
el mundo material*

Ana Pérez
Terapeuta Gestalt
y periodista



Tradicionalmente se ha considerado que el chamanismo es un antiquísimo sistema de sanación, un camino de sabiduría ancestral, una filosofía práctica y una disciplina espiritual. En realidad es mucho más: es una forma de vida y una visión particular de la vida.

Anterior a cualquier religión organizada, este primer prototipo es fruto de la necesidad vital del hombre de conectar con significados profundos y dimensiones sagradas y trascendentales.

Se estima que tiene unos cuarenta mil años de antigüedad y que surgió en todos los continentes del planeta, por lo que no fue ni es exclusivo de ninguna etnia en particular, sino patrimonio de la humanidad. Se ha practicado y aún se practica en diversas regiones con variadas características geográficas, culturales y climáticas; en lugares densamente poblados y zonas prácticamente deshabitadas. Y ahora, esta riqueza ancestral y milenaria comienza a ser demandada por el hombre actual que habita en grandes urbes; es lo que podríamos denominar chamanismo urbano o chamanismo contemporáneo.

Tantos años y tantas culturas han dado lugar a una gran riqueza de tradiciones y prácticas chamánicas. Con todo, se puede hablar de chamanismo trans-cultural: todo aquello que los chamanes de distintas

culturas hacen igual, lo identificado como principios básicos. Estas tradiciones comparten una visión, una búsqueda y una forma de relacionarse con la vida y el entorno. Todas hablan de que hay un mundo espiritual (el mundo invisible), todas hablan de curaciones espirituales. La cosmovisión chamánica se basa en una serie de principios que se repiten en todo el mundo:

- Todo es energía.
- Todo está conectado entre sí (Universo: un solo verso).
- El Universo tiene una dimensión material (manifestada) y otra espiritual (inmanifestada).
- El aspecto espiritual crea el material.
- Lo material y lo espiritual están unidos, aunque los percibamos como separado.
- Podemos experimentar las conexiones y comunicarnos con todas las cosas.
- Podemos comunicarnos y recibir ayuda de la naturaleza y el mundo espiritual a través de experiencias directas, simbólicas y/o intuitivas.
- Podemos co-crear nuestra experiencia de la realidad.

Los chamanes conocían desde épocas ancestrales muchas de las cosas que están siendo demostradas por la ciencia actual, la física cuántica. Sabían, por

ejemplo, que materia y energía son un continuo, que la energía puede transformarse en materia y la materia en energía, que nuestra conciencia e intenciones influyen y modifican tanto a la materia como a la energía.

El camino chamánico busca integrar la experiencia espiritual en el mundo material, acceder a la realidad no ordinaria para producir cambios en la realidad ordinaria. No busca trascender el mundo físico, sino armonizar nuestra relación con él, experimentar ambos mundos, espiritual y material, como dos aspectos complementarios de una totalidad, y adquirir poder para manejar la energía en la dirección deseada y crear la vida que de verdad queremos. TM

<http://gestalcreativisualization.blogspot.com>

BELA DEL OLMO
PILAR IVORRA

Monográficos de fin de semana
Constelaciones Familiares
Formación de terapeutas
Trabajos de Consciencia
Grupos de Feminidad
Trabajos con la Voz
Terapia individual
Viajes sagrados

Acupuntura
Masaje Shiatsu
Sanación por Arquetipos
Canalizaciones a través del Tarot
Kundalini, Yoga y respiración consciente
Consulta de Biorresonancia con Quantum SCIO

CENTRO MAGMA
C/ HONORATO JUAN, 18, 1ª
46007 VALENCIA

www.centromagma.es • pilarivorra@gmail.com
Tel. 622 270 210 - 963 812 208 extensión 1

TALLER

La Senda del Aventurero:
chamanismo urbano y creación consciente

16 y 17 de Octubre 2010
Centro Thaykhuma
Valencia

Información: gestalcreativisualization.blogspot.com 615 856 360 chamanismopractico.blogspot.com

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 Martos 620 50 30 33 - email: mariadelvalle@craneosacral.com
Robert Harris 96 579 43 43 - email: robert@craneosacral.com

UN CUERPO POR DESCUBRIR

Tal vez no haya escuchado nunca la palabra Eutoyoga. Y quizá sea porque proviene de la unión del Yoga y la Eutonía, un trabajo en pleno desarrollo que realiza M^a Teresa Márquez Sanmartín. Conozcamos esta integración de Oriente y Occidente que propone alcanzar “buen tono” en diversas áreas



“No existe un modelo que copiar o imitar”, explica Teresa sobre la Eutonía.

Aurelio Álvarez Cortez

-¿Qué es eutoyoga, Teresa?

-El Eutoyoga pretende con el tiempo convertirse en una técnica formal, si bien aún no lo es. A través de mi experiencia de 25 años de clases de yoga y otros diez de Eutonía, fue aflorando la necesidad de combinar estas dos formas de abordaje corporal, una milenaria y oriental, otra contemporánea y occidental, que desde experiencias diferentes tienen muchas cosas en común. Por ejemplo, uno de los objetivos de ambas es la integración del ser humano; utilizando el cuerpo como medio concreto y tangible, se inicia un camino de búsqueda, de descubrimiento e integración de todos los aspectos del ser con el fin de encontrar el “buen tono” muscular, emocional, energético, psíquico y espiritual, y trascender, que en definitiva es el objetivo último de todos los seres.

Además, sabemos que esta vida apresurada y tecnológica nos pasa factura y hay enfermedades que se han potenciado, como la fibromialgia, el cansancio crónico, entre otras, que tienen mucho que ver con la actitud frente a las situaciones que se presentan.

-Estas enfermedades que citas pueden ser el resultado del proceso de adaptación a la vida cotidiana, en cuestiones específicas o también generales.

-Sí, a veces esa adaptación es muy ardua y entonces el cuerpo responde. He visto en mis clases de yoga que a personas con ese tipo de enfermedades les resulta difícil hacer posturas o moverse de un modo determinado. En estos casos, la Eutonía ofrece un gran aporte porque es una técnica que requiere un mínimo de esfuerzo. En Eutonía no hay

modelos establecidos, no debe llegarse a una postura determinada sino que se permite realizar, a partir de cualquier parte del cuerpo, espirales de movimiento hasta involucrar el cuerpo en su totalidad.

-El yoga no posee esta cualidad que acabas de mencionar.

-En yoga existen tantas posturas, ásanas, y son las que se intenta realizar, claro está, después de un trabajo previo de flexibilidad. En la Eutonía no existe un modelo que copiar o imitar, sino un cuerpo por descubrir. El profesor da unas consignas y, según la interpretación personal, cada uno hace el movimiento que el cuerpo permite.

-¿Hay diferencias en los resultados de la práctica de cada una de estas escuelas, separadamente, con respecto al Eutoyoga?

-En mi opinión, a la Eutonía le falta la profundidad que da la meditación, la búsqueda interior en yoga, el trabajo con los centros de energía, que nos permite descubrir que poseemos una conciencia que trasciende más allá de nuestros límites físicos, mentales y emocionales. De todas maneras, cuando uno empieza a conectarse con el cuerpo, a percibir sensaciones, a descubrirse, igualmente está realizando un trabajo interior. Quienes practican el Eutoyoga tienen la posibilidad de experimentar lo mejor de ambas escuelas.

-La Eutonía es menos conocida que el yoga. Cuéntanos cómo se creó esta técnica.

-Gerda Alexander, su creadora (1908-1994) fue una mujer, criada en el ambiente musical y de la danza. Padecía desde niña una enfermedad que poco a poco iba inmovilizando su cuerpo. A los 16 años se le complicó con un problema

cardíaco y quedó totalmente inmóvil. Más allá de entregarse a la enfermedad, comenzó a investigar su cuerpo y fue descubriendo que cuando llevaba la atención a una zona determinada, las tensiones aflojaban y el dolor desaparecía. Luego empezó a aplicar lo que se conoce como *movimiento anticipado*, esto es, pensar que mueve una parte de su cuerpo y el efecto es casi como si lo moviera, después siguió con micromovimientos hasta llegar al cabo de dos años al movimiento total. A partir de su experiencia fue creando esta técnica conocida en el mundo como Eutonía.

-¿Cuáles son los principios básicos de la Eutonía?

-Uno, conciencia de la piel, la piel entendida como órgano sensorial y como proyección del cerebro, porque está conformada por el mismo tejido; otro es el tacto y el contacto, es decir, llegar al músculo a través de la piel, y para ello se utilizan elementos como pelotitas, cañas de bambú, espumas..., y fundamentalmente lo más original que tiene la Eutonía es el trabajo con los huesos. En Eutonía se considera que los huesos representan el inconsciente.

-Curioso...

-Al descubrir huesos de antepasados, los antropólogos establecen a qué época corresponden, la edad que tenían cuando ocurrió la muerte, etcétera, se arma un puzzle de su vida y entorno. Por lo tanto, podemos decir que los huesos “hablan”, y tienen vida. Lo que ocurre es que relacionamos los huesos con el concepto de muerte. No, el hueso tiene vida, es flexible, poroso, se puede activar, por esto la Eutonía trabaja con la conciencia ósea. Según palabras de Gerda, “el fortalecimiento propio, obtenido mediante el de-

Quién es

Nacida en Galicia, vivió muchos años en Argentina. Desde 2002 reside en Valencia. M^a Teresa Márquez Sanmartín (Saraswatti Devi) es docente, maestra de yoga y eutonista.

Participa y expone en congresos nacionales y sudamericanos de yoga. Colabora en varias revistas sobre esta práctica y participa en programas de televisión. Se ha dedicado a dar clases a mujeres ciegas de nacimiento.

También ha ofrecido talleres en San Pablo, Brasil, donde recibe también los niveles 1 y 2 de Reiki.

En 1994 comienza su formación en Eutonía, en Buenos Aires. Invitada por la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales de Buenos Aires, da conferencias en distintas instituciones españolas de Argentina como en programas televisivos, sobre el Camino de Santiago. Dicha universidad pública su Diario del Camino.

Crea la Asociación Española de Eutoyoga.

Más información en www.eutoyoga.com y a través de info@eutoyoga.com.

sarrollo de la conciencia de los huesos y del relajamiento muscular, es una preparación de enorme valor para aflojar tensiones emocionales profundas, como las que se manifiestan en la musculatura del perineo, diafragma, en los espacios intercostales y en la cintura escapular”.

-¿Qué sucede con aquella persona que padece de osteoporosis?

-Le será muy beneficioso porque al llevar la conciencia al hueso ya lo estamos estimulando. Mientras otras técnicas corporales tienen movimientos mucho más amplios, definidos, la Eutonía tiene un trabajo muy peculiar con el hueso por medio del contacto, con golpeteos, en definitiva, estimulaciones. La musculatura pegada al hueso, con grandes movimientos no puede ser trabajada, y por lo tanto se tensa, pero con la conciencia del hueso también podemos relajarla.

Eutonía, en griego, significa buen tono, encontrar el tono adecuado en lo muscular, en lo mental, es decir, utilizar el tono justo para cada acción. Gerda Alexander logró utilizar la mínima energía para hacer cualquier movimiento. Cuando malgastamos la energía nos enfermamos.

-Usar el mínimo de energía para conseguir el máximo rendimiento.

-Exactamente. Tal vez por ello escucho comentarios muy llamativos de parte de algunos alumnos. Por ejemplo, “estoy descubriendo un cuerpo que no sabía que tenía”, o “no sabía que tenía este huesito aquí, y que puedo sentirlo y tocarlo”. Un alumno hace poco me decía: “Cuando trabajamos la espalda me vienen pensamientos del pasado, y cuando trabajamos el pecho vienen pensamientos del presente”, porque la Eutonía hace hincapié en la autoobservación. Al hacer un movimiento, algo aparece en mi mente, ¿qué es?, ¿qué sensación, qué emoción registro? Como somos una unidad, si movemos determinada parte del cuerpo, se puede reflejar, relacionar o manifestar situaciones archivadas en el inconsciente. La Eutonía es muy peculiar en ese aspecto y se hace mucho hincapié en ello.

-¿Otro resultado puede ser que se vengán abajo algunos mitos sobre el cuerpo?

-Sí. Por ejemplo, si tengo una hernia no puedo hacer determinado movimiento, o tampoco en caso de padecer enfermedades como la fibromialgia, o artritis. De ahí que sea aplicable a cualquier persona, con o sin problemas de enfermedad.

-¿Y qué le sucede a aquellos que transitan un camino de crecimiento personal?

-Despierta tanto los sentidos, las sensaciones, la observación, que nos va llevando a lo más profundo, agudiza la mirada interior. No podemos quedarnos sólo en el cuerpo, todo emerge como una totalidad.

-Lo que dices, sugiere que el Eutoyoga siempre estará como técnica en desarrollo permanente.

-Mi deseo es lograr formar una técnica que permita a to-

dos poder trabajar con el cuerpo, más allá de incapacidades o problemas físicos. Estoy en una etapa de integración del yoga y la Eutonía. En las clases de yoga, si el grupo lo permite, introduzco a veces elementos de Eutonía y advierto cómo les gusta a los alumnos. Pretendo luego armar un modelo de trabajo y formar a otros para que lo apliquen. Me anima lo vivido con pacientes en hospitales, en Argentina, que habían sufrido un accidente de tráfico. También he trabajado con yoga y Eutonía con ciegos de nacimiento...

-Haces hincapié en la capacidad de la escucha.

-Es necesario desarrollarla, en general no sabemos escuchar, nos cuesta estar presentes. En una clase me doy cuenta cuando veo a alguien que “se pierde” en general es porque no ha escuchado, y no hay experiencia corporal.

-Tal vez exista un miedo latente de “ir más allá”...

-De descubrirse, un temor oculto, y mejor es “no enterarse”. La tensión diaria es tal que establecemos una coraza, un límite, y no vamos a nuestro interior, no descubrimos las potencialidades que tenemos. Eso lo vemos con el tema de la respiración. La capacidad de respiración de muchos es superficial, y se debe, amén de algún problema específico o por fumar, a corazas que se ponen para evitar daños o sufrimiento.

-En un momento dado esa coraza fue conveniente, pero al convertirse en crónica ya se convierte en algo patológico.

-Recuerdo a una chica muy joven, estábamos trabajando los espacios internos (garganta, abdomen, pelvis...), y de pronto estalló en un llanto. En estos casos es mejor que desahogue la emoción contenida y le dije que le diera libre cauce. Luego le pedí, si podía y quería, qué contara qué le había pasado, y dijo que su madre había tenido cáncer de garganta. Entonces le sugerí que trabajara y viera qué sucedía con esa emoción. En la próxima clase nos comentó que había sentido un gran alivio, y que aquello que tanto le había costado aceptar, la muerte de su progenitora, finalmente la pudo aceptar. Fue impactante.

-No hay que temer estas posibles situaciones ya que finalmente son una solución a nuestros problemas ocultos, inconscientes a veces.

-Es una manera de expresar una emoción, que si no sale fuera, se bloquea y se puede transformar en algo peor.

-¿En qué casos no es aconsejable el Eutoyoga?

-No existen contraindicaciones, como dije antes. Cada uno va descubriendo sus propios límites y sus posibilidades. En un seminario de Eutonía conocí a un profesional de Huesca, que trabajaba con autistas. Mis experiencias con ciegos de nacimiento fueron fantásticas y muy gratificantes. No hay edad ni restricciones de ninguna clase. Muchas escuelas de teatro y danza trabajan con Eutonía en Buenos Aires, ya que es una forma de saber expresarse, descubrirse, adquirir una flexibilidad importante, de perder el miedo a soltarse, otra forma de respetar al cuerpo, saber que se puede hacer un mucho más de lo que creemos, sin ser proezas físicas. TM

DIRECTO AL SER

Para volver a nosotros mismos

Marcel Pierlet
(Gurubir Singh)

Me resulta extraña y desconocida esta parte del camino, pero al mismo tiempo *mágica*. Es como si en realidad nunca hubiera estado presente, es más, como si hubiera estado ausente durante mucho tiempo de mi propia vida, y ahora, por alguna razón que desconozco pero que agradezco, estoy volviendo a ella. Gracias.

¿Por qué Gracias? Porque comienzo a darme cuenta con todo mi ser que estaba transitando un camino equivocado, el de la mente. ¿Por qué? Porque éste es el camino que me hace creer que tengo deudas pendientes, que tengo conflictos que sanar con mamá, con papá, con mis hermanos, con mis abuelos, con mis ancestros, con mi pasado, cuando en realidad no hay nada que sanar. Nuevamente, ¿por qué? Porque toda mi vida ha sido mi propia elección en otro estado de conciencia, o en otro lugar de la existencia. ¿Para qué? Para volverme más

completo, para volver a mí, para volver a *recordar* quién soy, qué estoy haciendo aquí y cuál es mi lugar en la vida, en la Tierra, en la existencia. Tú ya estás completo/a, tú eres luz, amor del “bueno”, tú como yo, como el perro, el león, el árbol, la lluvia, las nubes, las piedras, las plantas, la creación, somos lo absoluto, el gran espíritu, el Todo. Hay dos caminos: uno el de la mente, un gran laberinto interminable, agotador, lleno de confusión, el cual te lleva al mismo sitio de siempre, el sufrimiento, este es el camino que los yoguis llamamos maya (ilusión). El otro camino es el del ser, el cual nos hacemos responsables de nuestra vida, en la cual no pierdes el valioso tiempo en laberintos interminables, nos perdonamos, perdonamos, nos levantamos y seguimos el camino, no miramos fuera sino dentro, donde la verdad personal nos está esperando con los brazos abiertos. Tenemos la libertad de elegir qué camino queremos transitar; uno ya sabemos adónde nos lleva, el otro nos conduce directo al Ser. TM

ENCUENTROS DE CRECIMIENTO PERSONAL

VIAJANDO HACIA LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE

MARCEL PIERLET (GURUBIR SINGH)

T
E
M
A
R
I
O

5, 6 Y 7 DE NOVIEMBRE 2010
MÓDULO I: MIS PRIMEROS PASOS.
• APRENDIENDO A RESPIRAR.
• RECORDIENDO MI CUERPO FÍSICO.
• RECORDIENDO MIS EMOCIONES.
• ESCUCHANDO A LA VOZ QUE HABLA DENTRO DE MI CABEZA.
• ¿EN DÓNDE ESTOY?

3, 4 Y 5 DE DICIEMBRE 2010
MÓDULO II: ABRIENDO LOS OJOS.
• RESPIRACIÓN CONSCIENTE.
• APRENDIENDO A RELACIONARME CON MI FÍSICO.
• APRENDIENDO A RELACIONARME CON MIS EMOCIONES.
• CONVIRTIÉNDOSE EN EL OBSERVADOR DE MI MENTE.
• SI ESTOY EN MI MENTE, ¿DÓNDE ESTOY? ¿EN EL PASADO? ¿EN EL FUTURO? ¿EN EL PRESENTE?

14, 15 Y 16 DE ENERO 2011
MÓDULO III: VOLVIÉNDOSE MÁS CONSCIENTE.
• RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y PRESENTE CON LO MIENTO.
• RECONOCIENDO CON EL ESPACIO SAGRADO QUE HAY EN MÍ.
• RECORDIENDO DÓNDE ESTOY Y HACIA DÓNDE VIAJO.
• ACEPTANDO EL AQUÍ Y AHORA.

4, 5 Y 6 DE FEBRERO DE 2011
MÓDULO IV: VOLVIENDO A CASA.
• TRABAJAMOS EL TRIÁNGULO INFERIOR 1ER, 2º Y 3ER CHAKRA.
• ACEPTANDO LA EXPERIENCIA DEL AQUÍ Y AHORA EN MI CUERPO FÍSICO.
• VOLVIENDO A LA TIERRA.
• ACEPTANDO ESTA RELACIÓN SAGRADA.
• VIVIÉNDOLA CON ENTENDIMIENTO, ALEGRÍA Y RESPONSABILIDAD.

4, 5 Y 6 DE MARZO 2011
MÓDULO V: VOLVIENDO AL CIELO.
• TRABAJAMOS EL TRIÁNGULO SUPERIOR 5º, 6º Y 7º CHAKRA.
• ABRIENDO LAS PUERTAS DEL CIELO QUE HAY DENTRO DE MÍ.
• ACEPTANDO DE UNA FORMA NATURAL ESTE VÍNCULO CON EL CIELO A TRAVÉS DE LA INTUICIÓN Y LA VOZ INTERIOR.

1, 3 Y 5 DE ABRIL 2011
MÓDULO VI: VOLVIENDO A CASA.
• TRABAJAMOS NUESTRO CHAKRA CORAZÓN.
• UNIENDO LA TIERRA Y EL CIELO EN NUESTRO INTERIOR.
• VOLVIENDO A MI REJILLA ENERGÉTICA.
• EXPERIMENTANDO EL ESTADO DE ALEGRÍA.

LUGAR: JARDÍN DE MAR - GILET
CHARLA PREVIA MIÉRCOLES 6 DE OCTUBRE, A LAS 20 HS.
EN CENTRO MAGMA, CALLE HONORATO JUAN, 18, 1 -VALENCIA
INFORMACIÓN Y RESERVAS,
678 172 829 - GURUBIRSINGH@HOTMAIL.COM

CAMINO HACIA EL DESPERTAR

redes

Cómo sobrevivir al supermercado terapéutico

Margarita Llamazares
Thaykhuma
Centro de Psicología,
Formación y Terapia



Te resulta fácil llenar las páginas en blanco de este nuevo otoño? ¿De qué forma continuará tu poema del vivir? ¿Hay fluidez o, por el contrario, algo no acaba de alinearse? Siempre es posible dar un salto, aunque a veces ignoremos hacia dónde. Por fin te decides a buscar entre el boca a boca, las revistas, una conferencia, las nuevas tendencias terapéuticas. Casi de sopetón encuentras la oferta curativa del momento, cientos de posibilidades!, ¿y ahora qué? El vértigo. Parece que el alma navega en uno de esos carritos de la compra, sin rumbo. ¿Existe una sensación más inquietante que estar con el detergente en una mano, sintiendo que se nos olvida la albahaca para los spaghetti, a localizar en una de esas atroces grandes superficies? Si has vivido algo así a la hora de intentar crecer, es que acabas de llegar al mundo terapéutico y te conviene recordar algunas cosas, y

esperar a que algo te resuene antes de tirarte a la piscina. Para empezar, si no estás en paz es que algún asunto inconcluso, con efecto rebote en el presente, está emergiendo. Mejor mirar hacia dentro y prestar atención compasiva a esa llamada de atención, toda una oportunidad de reubicarte. Nadie va a saber mejor que tú lo que te pasa. Si todavía el equilibrio emocional sigue siendo frágil, te vendrá de perlas un espejo donde se refleje lo que no eres para que al soltarlo veas tu plenitud. Un buen terapeuta. No existe una técnica mejor que otra, aunque las distintas etapas piden herramientas diferentes. Se puede hacer un excelente trabajo siempre que "pongamos la carne en el asador", a través del Psicoanálisis, Gestalt, Eneagrama, Psicosisntesis, Coaching, Psicología Transpersonal, Constelaciones Familiares, Teatro Terapéutico, Rebirthing, y cualquiera de las disciplinas psicocorporales, Biodanza,

Alexander, Eutonía, Polaridad, Cinco Ritmos, Bioenergética, entre otras. En cualquiera de ellas se atraviesa la resistencia al cambio, falsas creencias, el modo de relacionarnos, y el guión de vida dentro de la transferencia, ese hilo delicado a través del cual se idealiza al terapeuta en las primeras etapas hasta desafiarlo cuando el trabajo se profundiza.

Si se consigue atravesar las dificultades, sin hacer el topo, metiendo las narices en distintos caminos para no ahondar en ninguno, si se investiga honestamente, la vida será mucho más sencilla.

Un día llega el paso de llamar al profesional elegido. Lo primero es escucharse, dejarse sentir. Este es el radar que alerta. La intuición no falla. Interesarse por su formación esencial, y también el trabajo que haya realizado sobre sí, no sólo fruto de la formación académica sino de años de autoindagación. Se nota en su escucha, comentarios, corazón, presen-

cia y la "super-visión". El láser que va más allá de lo que ven quienes nos rodean.

Un trabajo bien estructurado incluiría ir cerrando todos los asuntos pendientes que corresponden a la historia personal, y generan por ejemplo dependencia emocional, o síntomas, desentrañar la falta de equilibrio emocional, enfocar necesidades, metas, proyectos, creencias, lo que ha ocurrido dentro del marco familiar y la transmisión recibida, movimientos del alma en el árbol genealógico, más un cierre transpersonal donde la persona ya capaz de autoapoyo entra en contacto con su fuerza espiritual para alinearse con niveles superiores de conciencia. No es lineal, el proceso se va dando simultáneamente.

A tener en cuenta que las terapias flash no ayudan a realizar cambios duraderos, que existe lo que Assagioli, creador de la Psicosisntesis, llamaba "patología de lo sublime", y consiste en hacer un by-pass hacia lo transpersonal, escaparse hacia arriba con todo lo inmediato por resolver: economía, sexualidad, relaciones, poder personal, etcétera. O, por el contrario, negar apasionadamente la existencia

de los planos más elevados; si permanecemos ajenos a las estrellas tampoco estamos integrados. Conviene acentuar que la precisión forma parte de la madurez de un especialista, quien espera el momento adecuado para hacer una devolución. Un simple señalamiento a destiempo, sin que la persona esté a punto de darse cuenta por sí misma, lo único que hace es retrasar el tratamiento.

Cuando he escogido los profesionales me han acompañado en mi viaje interior, me he fijado en "pequeños detalles". Si los ojos de la persona en cuestión denotaban conexión con su ser. Si el que yo mejorase le importaba o me veía como una cifra. Si nutría y era firme a la vez. Si su actitud era ética. Y su sentido del humor, signo de inteligencia. Si era flexible para aceptar criterios contrapuestos e incombustibles al desaliento y la manipulación. Una elección renovada en la que pedi, junto a una buena formación, honestidad y corazón.

La elección del terapeuta que nos acompañe en el despertar de nuestro verdadero ser es algo delicado porque en última instancia se trata de recuperar el carácter sagrado de

la vida y la armonía con todo. Así y todo, la terapia perfecta no existe, saber esto también es crecer. Todos podemos cometer errores. Y seguimos aprendiendo hasta el último latido. Mientras tanto, ¿qué? Actuar con sabiduría, simplificando la vida para desarrollar los poderes del alma. Una alimentación inteligente y equilibrada ayuda, también el ejercicio físico, pensar positivamente (esto es esencial, todo el esfuerzo realizado se viene abajo si creamos una realidad triste con lo que pensamos, ¿qué es una depresión sino una sucesión de pensamientos negativos?), más una disciplina que ayude a sobrepasar, como se dice en Zen, el pequeño yo y adentrarse en la conexión con todo. Yo estoy con Mafalda. Lo que este viejo mundo necesita es más amor. Aunque siempre el narcisismo sea duro de pelar, ¿de verdad son necesarias tantas terapias para experimentar el amor, y si el corazón tuviera miles de razones, que nos transmite cada segundo en su silencioso tic-tac y la clave fuera escucharle? Mientras lo pienso, voy a por un té de Darjeeling, que el café me pone nerviosa... TM

Recibe el otoño con salud



Echinacina: aumenta las defensas naturalmente, ideal para evitar contagios.
Naranjan: sirope multivitamínico en sus variedades Arándanos, Naranja, Red Berry y Tropic.
Jarabe de Pino: combate y reduce los síntomas y consecuencias de la gripe y resfriados (tos, estornudos, garganta irritada, bajas defensas).

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales

INFORMACIÓN Y PEDIDOS
consultora Miriam Lier
635 856 228

¿Quieres distribuir nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

Formación Profesores de Yoga Integral

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



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

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

LAS 16 TRIADAS DEL ÁRBOL

con-ciencia

El Juego del Árbol de la Vida

Carmen Haut
Cabalista

En el Árbol de la Vida se manifiestan dieciséis triángulos, dieciséis espacios donde podemos estar en según qué momento de nuestras vidas. Cada una de estas “habitaciones astrales” tiene una vibración. Encierra una serie de conocimientos para el hombre, donde se manifiestan todas las posibles actitudes ante una situación concreta.

En el lado derecho se sitúan cinco triadas activas y al izquierdo, cinco pasivas. En el centro y en horizontal se encuentran seis triángulos llamados estructurales. Cada uno de estos triángulos son expresiones del ser humano.

La vida es un tablero de juego donde las fichas están representadas por las personas y donde el dado está lanzado por una Fuerza Superior, las corrientes nos empujan hacia un laberinto de posibilidades en cada una de sus casillas, y es ahí donde la destreza y una jugada noble pueden ganar la partida.

Veintidós caminos se forman entre sus triadas, que como pasadizos misteriosos llenos de falsas puertas y poderosas oportunidades nos desplazan hacia estas dieciséis “cámaras secretas” en busca del tesoro. Ochenta y ocho llaves cuelgan de un pesado llavero donde está escrito nuestro nombre, de las cuales cuarenta y cuatro abren puertas falsas.

Las dieciséis figuras del tarot se relacionan con estas triadas y cada una de ellas contiene las claves para descifrar los misterios de la vida. Dieciséis pruebas donde la persona se experimenta diferente cada vez que la visita.

Orígenes, fe, ética, memoria, temple de ánimo, inserción en



Un momento en el Juego del Árbol de la Vida®.

el mundo, mística, innovación, deseos, impulso, iniciativa, ascética, conservación, miedos, intuición y lógica son sus nombres. En cada estancia deben superarse cuatro niveles, y el camino debe ser andado por uno mismo, sin compañía, sin trampas, sin miedo.

Las diez esferas del Árbol

Hay diez esferas en el Árbol de la Vida que manifiestan unos determinados colores dependiendo de su nivel. Estos niveles son:

Emanación: Fuego, creación: Agua, formación: Aire y acción: Tierra.

Cada una de ellas representa receptáculos de distintos estados vibratorios.

Los colores juegan un papel importante en nuestras vidas, revelan nuestras emociones o estados de ánimo. Pero si supiéramos exactamente qué producen en nuestro cuerpo, en nuestra vida, podríamos hacer un uso más inteligente de ellos.

Blanco: coronilla. Gris: ojo derecho. Negro: ojo izquierdo. Azul: mano derecha. Rojo: mano izquierda. Amarillo: corazón. Verde: cadera y rodilla derecha. Naranja: cadera y rodilla izquierda. Violeta: zona genital. Multicolor: pies.

Los veintidós senderos

Cada uno de ellos representa distintas lecciones o enseñanzas y contienen las leyes de la vida, cómo debe jugarse la

partida. En estos hay una llave maestra: las letras hebreas. Cada uno debe crear su propio destino y en estos caminos se encuentran las herramientas para conseguirlo.

Las letras hebreas

Cada letra es una onda de forma que se manifiesta de acuerdo a la vibración con que se use. Movimientos de energías como llamas divinas surgen de cada una. Contienen individualmente mensajes reveladores. Y cada palabra esconde las claves de su significado.

La espada de fuego

El fuego serpentino que atraviesa todo el árbol representa el orden divino de manifestación de las leyes. Y es con este orden con el que funcionamos, lo sepamos o no. Salirse de estas leyes genera retraso y entorpecimiento de las cosas. Representa la Kundalini, la corriente eléctrica de nuestro cuerpo y la luz del Ser, entre sus múltiples significados.

La serpiente

La serpiente representa el ascenso de las partes rastreras del ser humano, egos, miedos, ira, etcétera. Recorre el árbol desde su base hasta la parte superior del éste, es la parte provocativa de nosotros incitándonos a abandonar el avance y la evolución. Pero también es la lucha y el esfuerzo por conseguir superarse, incitándonos a conseguir mostrar el verdadero yo y aplicar el conocimiento adquirido.

El arco iris

Un arco iris de ilusiones se refleja a la altura de la esfera morada, impulsándonos a ascender y superando los miedos y orgullos. Nos invita a una transformación de nuestros defectos para poder ser conscientes de los potenciales, para con ellos ponernos a prueba la estima y el ego. Las alucinaciones que producen los colores de este falso arco iris, el as-

tral, pueden dejar a la persona sumergida de por vida en su propio espejismo, creyéndose superior o inferior a los demás. No evolucionaría.

El velo del templo

Unas llamas de fuego situadas alrededor de la esfera amarilla indican una nueva prueba a superar después de adquirir los dones, la de poder entregarlos de una manera justa y beneficiosa. El equilibrio entre dar y recibir. Esto nos invita a manifestar el amor en todos los seres humanos y aportar un beneficio colectivo.

El abismo

Se abre una brecha situada a la altura del fruto prohibido (el conocimiento). Ésta se estrecha para los seres que respetan las leyes universales y se ensancha cuando se intenta “jugar con fuego”; encontrar las claves ocultas requiere responsabilidad y prudencia. El abismo se abre para mostrar el poder

de lo superior sobre lo inferior.

“Solo como niños entraremos en el reino de los cielos” Con la inocencia de un pequeño, la pureza de la infancia, se puede introducir en la Kábalah práctica. La vida es un juego donde se experimenta, se gana y se pierde, y a través del Árbol de la Vida se hace fácil descubrir sus misterios y conocerse así mismo y a los demás. Si deseas jugarlo... ¡es el momento! TM

Estos artículos pertenecen (reservados sus derechos de autor) al desarrollo del curso “Interpretación del Árbol de la Vida” de su autora Carmen Haut, cabalista y psicoterapeuta, que desde hace 16 años circulan por España, fruto de 18 años de consulta personal y extendidos a través los cursos. Los ejercicios forman parte del material del curso. Y ninguna parte de esta información puede ser modificada, reproducida o divulgada. Está enfocada sólo para uso personal.

MÉTODO HAUT CLASES DE KÁBALA

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

CURSO DE
INTERPRETACIÓN
DE SUEÑOS
22 de octubre y
12 de noviembre,
a las 17.

CONFERENCIA
GRATUITA
16 de octubre,
a las 18



CARMEN HAUT
18 AÑOS DE
INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85

RELAJA Y APACIGUA TU MENTE

*El masaje
lomi lomi,
sus elementos
principales y
beneficios*

Ángel Martínez Sorlí
Profesora de la
Escuela Quirosoma



el camino más corto para relajar el cuerpo y apaciguar nuestra trabajadora mente es el masaje lomi lomi. Con más de cuatro mil años de antigüedad, con fines médicos, preventivos y terapéuticos, su filosofía huna (que significa secreto) rige las siguientes normas:

- Organizar nuestra realidad.
- Transformar nuestra realidad.
- Curar y desarrollar nuestro potencial.
- Lograr metas y objetivos.
- Generar bienestar en nuestra vida.

Los tres elementos principales del masaje lomi lomi son masaje, movimiento y energía.

Masaje: se llega a las fibras más profundas utilizando antebrazos, codos, manos torsiones, etcétera. Relaja tensiones y contracturas.

Movimiento: rítmico y pausado, con presión media

alta, estimulando los canales energéticos y puntos lomi (puntos energéticos similares en otras culturas) llevamos al cliente a lo más profundo de su mente con suaves balanceos.

Energía: el fluir de la energía es lo esencial para regular todas las funciones internas. Ese fluir es obstaculizado por tensiones creadas por las emociones, con lo cual el desbloqueo de los canales favorece ese fluir.

Los antiguos sanadores llamados *Kahunas* eran los que podían canalizar el nivel de energía superior del paciente, siempre que este estuviera dispuesto.

El masaje lomi lomi ayuda a combatir el estrés, depresión, circulación linfática y la musculatura. Permite trabajar dos zonas a la vez, con lo cual el cerebro al percibir dos zonas distintas pierde la concentración y, por lo tanto, es más fácil llegar a la relajación.

El lomi lomi experimentado regularmente reequilibra el estado del cuerpo, mente y espíritu.

¡Que lo disfruten! 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).



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 474€



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

HIJOS DE MATRIX

Presentación de David Icke, con su primer libro en castellano y seminario



David Icke, coguionista de la famosa película "Matrix", vendrá a España por primera vez en noviembre próximo para presentar su primer libro escrito en castellano, "Hijos de Matrix" (editorial Obelisco) y además ofrecer un seminario titulado "Humanos levantaros - La revolución pacífica". Escritor y conferenciante británico, Icke lleva décadas investigando lo que no muestran los medios de comunicación oficiales y, aunque en sus inicios fue duramente criticado y ridiculizado, los años y los acontecimientos le están dando la razón. Actualmente cuenta con miles de seguidores y en sus intervenciones, que se han convertido en vídeos de culto, expone el funcionamiento y engranaje de las élites y lobbies en el planeta, los mecanismos de manipulación de la población y

sus consecuencias, el diseño de las guerras y crisis socio-económicas, y la verdadera dimensión del potencial humano.

A la vez que ofrece soluciones, su objetivo es facilitar información no accesible por los medios oficiales. No trata de convencer a nadie y no pide que le crean, sólo que lo escuchen y que cada uno haga lo que considere conveniente.

Para Icke, entre los objetivos de los grupos de poder están la consecución de una dictadura que a escala global controle las finanzas, establezca un ejército mundial, manipule física, emocional y mentalmente a la población y almacene datos de ADN.

La mejor estrategia para lograrlo, explica, es sembrar el caos artificialmente, crear un problema tal y como son los conflictos armados, desplomes económicos, epidemias, crisis de cualquier tipo, mostrando un falso villano para esperar una

reacción de miedo de la población que demanda soluciones contundentes y ofrecer las medidas que se pretenden desde el principio.

La política de problema-reacción-solución sólo se consigue mediante la manipulación del miedo, la emoción más importante para el poder. A mayor miedo, mayor tolerancia social. Los miedos que nos inculcan son miedo a no pagar la hipoteca, al cambio climático, a no sobrevivir, al terrorismo, a perder el trabajo... Bombardear con todo tipo de miedo es la clave para el control externo. Es un juego mental porque si se controla la mente de la gente, se controla su comportamiento.

El seminario de Icke tendrá lugar el 6 de noviembre, en el BTM (Barcelona Teatro Musical), calle Joaquín Blume, y las entradas se obtienen en el Fnac o a través de ticketmaster.es. Información en <http://www.lighthousebcn.com>. TM

HIPNOSIS NATURAL Y REGRESIVA

Rosa Gómez Casañ
Terapeuta

La mayor parte de las personas tiene un concepto equivocado de la hipnosis debido al modo en el que la han presentado en la televisión, las películas y los espectáculos teatrales. Estar hipnotizado no es estar dormido. La conciencia sabe siempre lo que uno experimenta mientras está hipnotizado pues, pese a nuestro profundo estado subconsciente, la mente es capaz de criticar, comentar y censurar, teniendo siempre control sobre lo que decimos en estado hipnótico.

La hipnosis es una terapia que ya se practicaba en el antiguo Egipto, como lo muestra el papiro Eber, de más de tres mil años de antigüedad, por lo que es un procedimiento terapéutico que ha sido empleado desde antiguo y adquirió especial importancia a partir del siglo XVIII. La hipnosis es un estado de atención enfocada y se trata de un estado completamente natural al que se accede mediante un estado de concentración aguda, pues en dicho estado podemos acceder a todos los recuerdos cuidadosamente almacenados y grabados en nuestras células. A esta condición de concentración el paciente es conducido por el terapeuta mediante la relajación profunda, las visualizaciones y las sugerencias, y en todo momento está plenamente consciente de todo cuanto ocurre, pudiendo recordar posteriormente todo lo que se ha trabajado durante la sesión hipnótica, pues en realidad los seres humanos entramos en este estado de atención profunda muchas veces cada día. De modo que en verdad todo estado de hipnosis es autohipnosis, ya que nada ocurre sin consentimiento del propio paciente, que es quien domina el proceso, por lo que durante el estado hipnótico no realizará ningún acto en contra de su voluntad.

Llevamos al paciente a este estado para poder trabajar los procesos subconscientes, aquellos de los que no somos conscientes, pero que están guardados en nuestra memoria celular y nos están causando perturbaciones. Se trata de procesos que se hallan en un estado más profundo que el de nuestra conciencia normal, por lo cual normalmente no podemos acceder a ellos, pero sí lo logramos en un estado de relajación que nos permite solucionar los conflictos de nuestra parte inconsciente que están interfiriendo en nuestra vida diaria.

Hoy en día se trata con hipnosis todo tipo de desequilibrios de la salud: miedo, fobias, estrés, ansiedad, depresión, problemas sexuales, problemas de autoestima, etc. La hipnosis resulta una herramienta de gran ayuda en enfermedades físicas, partiendo de la base de que muchas enfermedades tienen una raíz psicológica profunda. Al ser la relajación una parte de la técnica de hipnosis, aporta beneficios generales a la salud -equilibrando, armonizando el cuerpo

y las disfunciones orgánicas-, en general. También resulta excelente como terapia para el dolor. Está especialmente recomendada en los casos de cáncer, pues en ellos el paciente tiene un programa neuronal de muerte que la hipnosis deshace sin dificultad, evitando las recaídas, que son tan frecuentes en esta enfermedad.

¿Por qué la hipnosis?

- Es una terapia totalmente natural.
- Una de las grandes ventajas es que la hipnosis como tratamiento carece de efectos secundarios.
- En el estado hipnótico sientes una gran relajación mental, manteniendo tu voluntad y tu conciencia de forma total.
- La hipnosis te ayuda a vencer los obstáculos y a potenciar tus recursos y capacidades propias.
- Es una técnica de desarrollo personal.
- En unas pocas sesiones observamos cambios positivos. TM

www.rosagomez.com
info@rosagomez.com

SABIDURÍA Y SANACIÓN ESEÑA

TERAPIAS NATURALES

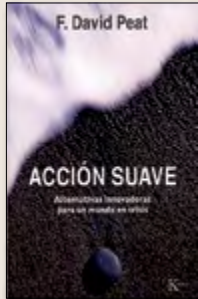
La comunidad esenia redescubrió con la ayuda de los ángeles los antiguos secretos de la sabiduría en la sanación y la cábala procedentes de la Atlántida

ATLANTIS AROLO TIFAR
SANACIÓN ESPIRITUAL ACTIVA
CIRUGÍA ENERGÉTICA
HIPNOSIS NATURAL Y REGRESIVA
MASAJE BABANDI
MASAJE DE CHAKRAS
REIKI
FLORES DE BACH
SALES DE SCHÜSSLER
ANÁLISIS CABALÍSTICO
DISEÑO HUMANO
TAROT Y TAROT ATLANTE

Tels. 961 821 682
676 716 241

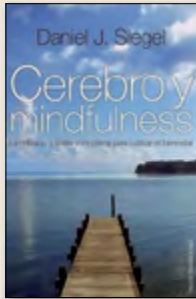
www.rosagomez.com

TIEMPO LIBRE



Acción suave **F. David Peat** **Kairós**

A través de historias muy amenas y didácticas, el autor muestra cómo cada uno de nosotros puede contribuir a un mundo más saludable y sostenible. En definitiva, Peat invita a todos los agentes sociales, directivos, consultores y políticos a la transformación social del siglo XXI.



Cerebro y mindfulness **Debbie Shapiro** **Robinbook**

El Dr. Siegel explica que se ha demostrado científicamente que la atención plena refuerza nuestro bienestar físico, psicológico y social. A partir de esta evidencia empírica, Siegel propone una innovadora síntesis de investigación y experiencia propia sobre el valor del mindfulness.

agenda

agenda@tu-mismo.net

CONFERENCIAS EN BRAHMA KUMARIS.
En su sede de calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes. El día 6, a las 19.30, "Crisis de identidad? Descubre tu verdadero ser"; el 13, "Salud, meditación y calidad de vida"; el 20, "Sanar las relaciones"; y el 27, "Transformación interior en base al amor espiritual". Además, el viernes 15, a las 19, el coordinador en Madrid, Enrique Simó, disertará en el salón de actos del IES Abastos, C/ Alberique 18, sobre el tema "Cambia tu conciencia, cambia tu mundo". Informes, teléfono 963 51 81 81.

CHARLAS PRESENTACIONES EN ALT BENESTAR.

Lunes 4 y/o miércoles 6 de octubre, a las 20.30h, clase presentación gratuita de Yoga Kundalini. Jueves 28, a las 19.30, charla sobre "El gran viaje hacia la Luz". Qué le sucede al alma en el momento de la muerte. Las reuniones tendrán lugar en **calle Roger de Lauria, 3, 1º, teléfono 963 940 686.**

DOCUMENTAL EN GOBINDE.

El sábado 2 de noviembre, a las 20.30, se proyectará en Gobinde, Calle Pintor Salvador Abril, 31, el documental "Food Inc." Pase gratuito. Muy recomendado. Trata sobre la alimentación, el cambio de mercado del sector y cómo surgen los engaños... pero también la fuerza del consumidor.

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

CENTRO NOVA TERRA.

Escuela Chrisgaia de Instructores Humanistas. Dirige: Emilio Fiel (18 meses), Sanación Energética y Espiritual, Téc. Metamórfica. Const. Familiares. Yoga, Pilates, Danza africana y del Vientre, Sólo Hombres, Masaje Infantil, Recapitulación Tolteca. Masajes, Charlas, Chamanismo, Terapia Holística, Flores de Bach. Octubre: conferencias y sesiones terapéuticas con Emilio Fiel-Miyo. 1er. Seminario de la Escuela Chrisgaia. Tantra Zen con Firak. Cómo ayudar a un alma a ir a la luz. C/ Sueca 45 bajo. 963 81 02 26, 666 45 29 04. centronovatterra@yahoo.es, www.centronovatterra.blogspot.com

APRENDE CHI KUNG.

Prueba una clase sin compromiso. Lunes y miércoles, de 18 a 19.15 y de 19.15 a 20.30 (dos grupos). Info 656 950 199.

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.

NOVIEMBRE EN QUIROSOMA.

Quiromasaje I, comienzo día 15. Vendaje funcional, días 6 y 7. Drenaje linfático, comienzo el 8. Reflex. podal, comienzo día 3; fin de semana, día 20. Katapateo, día 27 introductorio. Masaje geotermal, el 8, 15 y 22, ó 13 y 14. Lifting japones, 21 y 22. Mje. balinés, 13 y 14. Mje. anticelul., 16, 18 y 23, y 20 y 21. Mje. table thai, 27 y 28. Mje. americano, 20 y 21. Terapia cráneo-sacral biodinámica, comienzo 27. Mje. tailandés, 27. Shiatsu, comienzo día 6. Manopuntura coreana, 20 y 21. MTC I, comienzo día 8. MTC II, comienzo el 29. Gemoterapia, 28. Reiki I, 27. Flores de Saint Germain I, 13 y 14. Kinesología, 20 y 27. Flores de Bach I, 13, 14, 20 y 21. C/ Troya 1, 1, Tlf. 963 941 644.

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

ACTIVIDADES EN ALT BENESTAR.

Día 2, 3º Reiki (1 fin de semana); día 5, Quiromasaje Profesional (mañanas o tardes), y 1º Reiki (3 tardes); día 13, Aromaterapia Egipcia (3 tardes); día 16, Aromaterapia Egipcia (1 fin de semana) y Cristaloterapia (1 sábado al mes); día 19, Shiatsu (tardes); día 20, Shiatsu (mañanas); día 23, Shiatsu (1 sábado al mes), Reflexología Podal (1 fin de semana al mes) y Drenaje Linfático (1 fin de semana al mes). Gratis una clase del curso que más te interese. Enseñanza de excelencia. ¡Fórmate y trabaja ya! Llámamos o ven a calle Roger de Lauria, 3, 1ª, teléfono 963 940 686.

GOBINDE.

Días 6, 13 y 20, de 9.30, formación de profesores en Kundalini Yoga, con sadhana gratuita a las 6:30. Viernes 8, a las 19, conferencia de Joan Sendra (osteópata y profesor de yoga) sobre "El Yoga Anatómico". Viernes 15, a las 20, concierto Mirabai Ceiba, precio entrada 20€. Días 16 y 17, inicio de la formación de Yoga Anatómico, con sadhana gratuita a las 6.30. Viernes 22, a las 19, Master Class con Hargobind Singh. Días 23 y 24, inicio de la formación de profesores en Kundalini Yoga, con Sadhana gratuita a las 6.30, y curso con el Maestro Guru Dev. Formación Sat Nam Rasayan, sanación mediante la meditación. Info, 963 250 679 y 637 702 152.

TERAPIA DE ORIENTACIÓN GESTÁLTICA.

Sesiones individuales y de pareja. Margarita Llamazares, Thaykhuma. Centro de psicología, formación y terapia. S. José de la Montaña 3. Previa cita: 658 465 645.

SANACIÓN REIKI USUI TIBETANO. I NIVEL.

23 y 24 de octubre. Escuela Namasté. Valencia. Imparte: Ameer Vidroh. Se entrega diploma de la Asociación Servicio Reiki. Contribución 120 euros. Plazas limitadas. Info y reservas: ameed_vidroh@hotmail.com Tel. 618 196 216.

ACTIVIDADES EN ESPAI MÓN SÀ.

1, 2 y 3 de octubre Tantra: "Explorando tu potencial energético". Actividades: Yoga: Integral, Kundalini, embarazadas e infantil. Biodanza, Meditación, Respiración Consciente Conectada y Crecimiento Personal. Danza Oriental y Bollywood. Terapias: Naturopatía, Auriculoterapia, Flores de Bach. Masaje Ayurveda, Shiatsu, Quiromasaje, Sacrocraneal, Reiki y Reequilibrio Energético. Terapia Transpersonal www.monsavalencia.org Tel. 961 180 550 - 607 376 461.

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

Recepción hasta el día
20 del mes anterior

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
info@tu-mismo.net

ORGANIZA

TÚ MISMO EVENTOS

PATROCINA

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

COLABORAN



SINTAGMA
ESPECIAL EN TERAPIAS NATURALES

 **Alt Benestar**
Instituto de Integración y Desarrollo
en Salud y Bienestar

 **Quirosoma**
Instituto de Integración y Desarrollo
en Salud y Bienestar