

# tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 45  
diciembre  
2010

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

MÉTODO HAUT  
PARA NIÑOS

POR LA SENDA  
DEL CHAMÁN

VISUALIZACIÓN  
CREATIVA

## LA EXPANSIÓN DE CONCIENCIA

EL MOMENTO HA LLEGADO. ASÍ DEFINE DAVID ICKE LOS TIEMPOS PRESENTES. EL CONTROVERTIDO ESCRITOR BRITÁNICO ASEGURA QUE EL DESPERTAR COLECTIVO ES INMINENTE Y ARREMETE OTRA VEZ CONTRA GRUPOS PODEROSOS QUE CONTROLAN EL ORDEN MUNDIAL



# esencial

**CURSO DE COCINA MACROBIÓTICA**  
11 de diciembre, de 10 a 14  
Precio: 40€ (reserva, 10€ a cuenta)  
Imparte: **MAVI MOLL**

**CONFERENCIA "MÉTODO GRINBERG"**  
13 de diciembre, a las 19.30  
Precio: 80€  
Imparte: **NOVELLA MADDALENA**

**CURSO DE AUTOESTIMA Y RELACIÓN DE PAREJA (LÍNEA L.HAY)**  
18 de diciembre, de 10 a 14  
Precio: 55€  
Imparte: **VICTORIA FLORES - GÓNGORA**

**ALQUILER DE SALA PARA ACTIVIDADES**

**ACTIVIDADES MENSUALES DE YOGA, PILATES, BIDDANZA Y CHI KUNG**  
Primera clase de prueba gratuita  
INFORMATE EN TIENDA

**TAMBIÉN PUEDES TOMAR SESIONES DE REIKI, QUIROMASAJE, REFLEXOLOGÍA, SANACIÓN POR ARQUETIPOS.**

**¡¡¡ FELICES FIESTAS!!!**

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

# YOGA

*HACIA LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE*

**MARCEL PIERLET  (GURUBIR SINGH)**

**PROFESOR:**  
**HATHA YOGA**  
**FILOSOFÍA VEDANTA**  
**KUNGALINI YOGA**  
**MEDITACIÓN**  
**HUMANISMO SANADOR**

**CENTROS DONDE IMPARTE CLASES, TALLERES Y CHARLAS**  
• **NOVAREA:**  
C/ CHIVA Nº 44  
TEL: 963 825 438 - VALENCIA  
• **ADVAYA:**  
C/ CARCAGENTE Nº 32  
TEL: 963 423 802 - VALENCIA

**ENCUENTROS EN JARDÍN DE MAR - GILET**

**MÁS INFORMACIÓN**  
**678 172 829 - GURUBIRSINGH@HOTMAIL.COM**



## bienestar

- 06 GEOMETRÍAS DE OBSIDIANA.  
08 HUESOS E INCONSCIENTE.  
10 DRENAJE LINFÁTICO MANUAL.  
12 YOGA PARA PROBLEMAS LUMBARES.

## entrevista

- 16 LA SALIDA DE MATRIX.

## redes

- 20 CÓMO CONSEGUIR LA INMORTALIDAD.

## con-ciencia

- 22 MÉTODO HAUT PARA NIÑOS.

## soma

- 24 QUÉ TÉCNICA ES LA MÁS ADECUADA.

## la otra realidad

- 29 MOMENTOS CÓSMICOS IMPORTANTES.

tiempo libre 28. agenda 28. el escaparate 31.

## tú mismo Staff

Editor  
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
Jaime González, Carmen Haut, Amelia Izquierdo,  
Surá Lillo, Siri Tapa, Teresa Márquez Sanmartín,  
Fernando Dasi, Pablo Arturi, Toni Bustos,  
Ana Pérez, Pilar Ivorra, Bazar Mayka

En Internet - [www.tu-mismo.net](http://www.tu-mismo.net)  
Ginés Santiago Álvarez Lier

Redes sociales  
Gadiel Álvarez Lier

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

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

# DESINTEGRANDO LO INTEGRADO

## *Desarrollo de las herramientas espirituales*

**Jaime González**

Prof. de Crecimiento Personal



Vivimos un momento crítico de nuestra existencia al ver cómo nuestra estructura social, religiosa y cultural se desintegra en una decadencia constante y una caída libre. Los gobiernos y las instituciones religiosas de todo el mundo hacen denodados esfuerzos, y en muchos casos infructuosos, por evitar que esta desintegración sea total y surja la ingobernabilidad.

El fracaso de los sistemas es evidente, porque los valores que se plantean son irrealizables e insustentables, desencadenando, entre muchos otros problemas, una vivencia humana carente de trascendencia y un desarrollo

de moldes que condicionan su despertar interno y esclavizan la conciencia a una manera de hacer deshumanizada.

Estos condicionamientos desatan en el hombre la desconfianza, el egoísmo, la separación y el alejamiento de lo natural. El cambio es necesario, de hecho el cambio se está realizando, aunque el hombre lo sufra. Esta precipitación que se genera con las constantes crisis no es otra cosa que la reacción natural y amorosa de la naturaleza de poner freno y límite a una realidad que no puede continuar y, aunque duela, da nacimiento a una nueva manera de vivir y ver las circunstancias.

Existe una sincronía entre lo que pasa socialmente con lo que

sufre el ser humano en su individualidad. Es necesario tener en cuenta esta observación porque si bien el cambio lo realiza la naturaleza, el ser humano (hablo de humano porque los principios de Humanidad para muchos siguen siendo un proyecto más que una realidad) y el hombre espiritual deben colaborar con esta manera de percibir el nuevo horizonte y trabajar en su individualidad esta nueva apreciación, para ayudar a construir un mundo más humano, más espiritual.

Dentro de estas sincronías está el tema y el molde de lo integrado. Todos luchan por mantener una visión integrada. El sufrimiento se produce porque nuestra visión se nos desintegra, sin caer en la

cuenta que es una tremenda necesidad que se desintegre para cambiar realmente de conciencia.

La conciencia en sí misma funciona integrada en un yo. De esta manera la persona egoísta siempre tendrá una visión integrada en su egoísmo, el vanidoso la tendrá integrada en su vanidad, el miedoso la tendrá integrada en sus miedos, el indeciso en su indecisión y el controlador en su control.

Un hombre con la conciencia integrada así, podrá recorrer todos los ámbitos de la espiritualidad, pero siempre regresará a su molde y desde allí valorará la experiencia espiritual, sin sacar ni obtener el beneficio maravilloso que aporta la profundización de una conciencia que cambia radicalmente. Es necesario desintegrar esta conciencia, para que ella pueda integrarse en el Todo. El todo social, el todo humano y el todo divino.

Debemos dejar que la naturaleza actúe en nosotros y permitir que desintegre la conciencia sujeta a viejos moldes, para dar sepultura a este yo conocido con el propósito de que surja el verdadero Yo.

Los viejos moldes de una religión que pasa a la historia para dar nacimiento a una nueva fuerza espiritual no han desaparecido, simplemente se han camuflado en el corazón de los hombres que sufren la tiranía de su propia ignorancia.

Debemos abandonar viejos esquemas, que son fantasmas que aún amparamos, no podemos buscar relaciones estables, porque todo cambia. No podemos con-

trolar el tiempo sin superarlo con lo eterno, no podemos llegar a la espiritualidad sin realizar nuestra experiencia humana, no podemos esperar algo que nos llene si no aprendemos a llenar lo que hacemos, no podemos encontrar el amor si sólo buscamos el sexo, no podemos pensar que controlamos cuando las cosas mutan constantemente, no podemos ser justos si sólo impera lo que me conviene, no podemos conocernos a nosotros mismos si no aprendemos a dominarnos, no podemos ser fel-

ces si no sembramos la alegría y el bien, no podemos llegar a Dios si no estamos en paz.

Hay tanto sufrimiento y malestar en el mundo que responsablemente no debemos aumentarlo. Tenemos que aplicar las herramientas necesarias para cultivar en nosotros un hombre lleno de esperanza y realizaciones. El conocimiento espiritual no es teórico, es práctico, realizable, beneficioso y necesario. TM

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

**Advaya**  
centro de bienestar y desarrollo integral

Bisutería  
Minerales  
Aromaterapia  
Tankas de Nepal  
Música y películas  
Artículos decoración  
Artículos meditación  
Librería Especializada

**Celebra con nosotros el  
2º Aniversario de Advaya**

**Vale - Descuento 10%**  
Del 13 al 18 de Diciembre. En Tarjeta-Regalo,  
Masajes, Terapias y todos los artículos\*  
\*Excepto en libros (5%). Descuento no acumulable.

C/Carcagente 32, Valencia. (metro Jesús).  
96 342 38 02- [www.advaya.es](http://www.advaya.es)

**Regala y disfruta en estas Fiestas**

Esencia de baño Jazmín: ideal para agudizar los sentidos y disfrutar de momentos especiales. Fortalece el espíritu.  
Baño de algas: regenerador y rejuvenecedor de la piel. efectos relajantes sobre el sistema nervioso central.  
Carrier Oil: para pieles secas y sensibles, sobre las que produce un efecto suavizante y nutritivo.

INFORMACIÓN Y PEDIDOS  
consultora Miriam Ller  
635 856 228

¿Quieres distribuir nuestros productos?  
Solicita información sin compromiso

Swissnaturin Calidad Suiza en productos naturales

# GEOMETRÍAS DE OBSIDIANA

*Un viaje al interior  
de la psique*

**Amelia Izquierdo**

Psicóloga clínica & Psicología energética

**Surá Lillo**

Terapeuta holística & Geometrías  
de obsidiana



La obsidiana era una piedra muy venerada por la cultura olmeca. Este pueblo vivía muy conectado con la tierra. Para ellos, la obsidiana era una piedra sagrada que utilizaban como medicina, como moneda de cambio o para la fabricación de armas. Tras las colonizaciones españolas se llegó a la prohibición de esta piedra sagrada por considerar que era la piedra del “demonio”. Además de ser muy temida por estar asociada al jaguar, animal venerado y a la vez temido en esta cultura. El miedo a la obsidiana no era a la piedra en sí, sino a todo lo que mostraba, ya que su propiedad fundamental es poner a la “sombra” (los aspectos negados o reprimidos de tu psique) delante de ti.

Durante mucho tiempo fue una piedra prohibida, quedando restringido su uso a guías espirituales, sacerdotes y gobernantes, en suma, ciudadanos de mayor estatus social, económico y cultural. Con ella se trabajaban así mismos para evolucionar interiormente y de esa forma guiar a su pueblo. Las distintas “geometrías de la obsidiana” actúan como llaves

que abren los registros de nuestra mente inconsciente, llevándonos a comprendernos desde los aspectos simbólicos y no racionales de nuestra mente.

Por esta razón nos permite conocer el origen de la enfermedad al adentrarnos en nuestra mente inconsciente, pues en ella residen los patrones de comportamiento limitantes, las actitudes adictivas y todo aquello que desconocemos de nosotros mismos. En nuestro cuerpo físico, así como en nuestros sueños y en nuestras relaciones, es donde nuestro inconsciente se manifiesta, y desde este prisma es desde donde podemos entender el significado de la enfermedad, poniendo atención en aquellos aspectos que permanecen en la sombra.

La obsidiana tiene múltiples cualidades: su alto contenido ferro magnético, su capacidad de absorción, su frecuencia bipolar y corte conoidal, al contacto con el cuerpo humano que tiene propiedades paramagnéticas, ayuda a que el sistema inmune se refuerce, se incremente la conductividad a través de los tejidos, como por ejemplo el sistema nervioso.

Gracias a la susceptibilidad y al magnetismo de la hemoglobina de la sangre, ayuda a incrementar la bioenergía interna. Como piedra volcánica, vibra en la frecuencia del fuego, por ello purifica a nivel energético. Gracias a su capacidad de absorción, la energía densa que está anclada en nuestro cuerpo físico, emocional o mental puede ser liberada. Abre los registros del inconsciente y por ello es necesaria la guía terapéutica ya que por nosotros mismos no podemos comprender todo el contenido inconsciente que durante el proceso se desvela.

Como hombres y mujeres del planeta, cargamos con muchas memorias arquetípicas que operan en nuestro inconsciente colectivo. Esto provoca que nos sintamos inconclusos, divididos, con la sensación de no tener el control de nuestras vidas en la tierra.

Nos encontramos bajo un sistema de creencias limitantes, un sistema de "creencias patriarcal" basado en "el miedo al amor", que nos ha arrebatado nuestra "anima", que ha reprimido nuestra parte femenina, y con ello nuestra sensibilidad y vulnerabilidad, no encuentran espacios don-

de manifestarse. Es aquí donde el uso espiritual de la obsidiana abre un camino de orden, limpieza y purificación. Un trabajo arduo de transmutación alquímica en donde los atajos del miedo dan paso a los caminos para el amor mas allá de toda comprensión humana.

Las geometrías de obsidiana nos ayudan a detectar conductas o patrones de pensamiento limitantes y nos facilitan la aventura de mirar en nuestro interior, de conocernos a nosotros mismos y de obtener la información que necesitamos para recuperar nuestro potencial anímico y con ello a sanar cuando estamos enfermos.

Sanar nuestro pasado implica revivirlo, pero ya no desde el victimismo, sino desde la voluntad de cambio y evolución.

La obsidiana nos brinda la fuerza de la conexión con la Madre Tierra, a la vez que nos abre a percibir nuestra voz interior, nuestro

yo superior.

Para que todo ello suceda nuestro cuerpo es el receptáculo a través del cual se va a dar la alquimia, así cuando comenzamos a trabajar con la obsidiana, la abuela, ella nos va ayudar a que en nuestro cuerpo físico, emocional y mental se produzca una purificación a nivel energético, permitiéndonos conectar con nuestro verdadero sentir.

Es tiempo de enfrentar la sombra, pero no como algo de lo que debamos huir o rechazar, sino como una oportunidad de aprendizaje para así conquistar la totalidad de lo que somos.

La Terapia con Geometrías de Obsidiana (Método Ana Silvia Serrano) nos brinda un camino de aprendizaje, de sanación de nuestro cuerpo físico, de conexión con nuestras emociones, de equilibrio mental y de desarrollo espiritual. <sup>TM</sup>

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



**Zentrframe**  
Psicología y Medicina Integral  
Terapias naturales

C/ Alicante Privada 6-2-3  
Puerto de Sagunto (Valencia)

Tel. 961 187 814

Terapia con Geometrías de Obsidiana (método Ana Silvia Serrano)  
Programa antiestrés con método de Atención Plena  
Psicoterapia con EMDR

[www.zentrframe.es](http://www.zentrframe.es)  
[www.zentrframe.es/blog/](http://www.zentrframe.es/blog/)

# HUESOS E INCONSCIENTE

*Las experiencias  
quedan registradas  
y aquello que no  
somos capaces  
de asimilar o  
resolver los va  
debilitando*

**Teresa Márquez  
Sanmartín**

Profesora de Eutoyoga



La Organización Mundial de la Salud declaró el periodo 2000-2010 "Década del hueso y las articulaciones", con el objetivo de dar a conocer el grave problema de las enfermedades del aparato locomotor y estimular la investigación sobre ellas, marcando cuatro áreas prioritarias: enfermedades articulares, osteoporosis, alteraciones de columna y lesiones traumáticas. ¡Vaya! ¿Tendrá que ver con los tiempos de inestabilidad y cambios que estamos transitando?

Recuerdo mis primeras clases de Eutonía, donde los huesos eran el tema principal y se decía por ejemplo que los huesos se relacionan con el inconsciente, que todas nuestras experiencias quedan re-

gistradas en ellos y todo aquello que no somos capaces de asimilar o resolver los va debilitando.

Este concepto quizás sea difícil de "roer", ya que generalmente relacionamos el inconsciente con algo sutil, impalpable, y los huesos como algo resistente y macizo.

Sin embargo, ambos, inconsciente y huesos, tienen algunas semejanzas:

No solemos establecer contacto con ellos habitualmente; despertan curiosidad y al mismo tiempo nos decimos "mejor no indagar". Son misteriosos, encierran secretos a veces celosamente guardados a riesgo de que en algún momento afloren y nos pidan respuestas.

Uno y otros van modelando nuestra vida en resonancia con lo que hemos ido archivando en

ellos: bloqueos emocionales, patrones mentales, fijaciones, rigidez, malas posturas, contracturas, tensiones que corresponde a un "¡no!... no me gusta, no quiero, no acepto...", que se transforman en un "¡sí!", porque no soy capaz de negarme o de aceptar la vida tal cual se presenta como parte del aprendizaje.

Pero también con las experiencias agradables o cuando aceptamos todo lo que la vida nos ofrece, nos sentimos más libres, más saludables aunque estemos enfermos, y la postura se alinea, el armazón óseo está fuerte, sostiene y da seguridad, confianza, estabilidad.

Los pies se afirman a cada paso, sentimos la conexión con la tierra y el reflejo de enderezamiento (antigravitatorio) que sube desde

los pies, piernas, pelvis, columna, cabeza (si estamos sentados, desde los isquiones) nos conecta con el cielo y desde esa alineación tenemos una mirada distinta. Desde lo alto podemos apreciar más el horizonte, la conciencia se abre y se pueden despertar otras conciencias en diferentes aspectos de la propia vida.

Al hacer consciente este reflejo de enderezamiento, llamado "transporte" en Eutonía, nos va familiarizando con las formas óseas exactas; largos, espesores, consistencias, durezas, flexibilidad, elasticidad, y eso va produciendo un efecto regulador del tono muscular que se relaciona con los huesos sentidos.

Y el tono muscular tan emparentado con el sistema nervioso fluctúa de acuerdo a nuestros estados de ánimo. Así, cuando estamos deprimidos nos faltan fuerzas, es-

tamos desganados, hipotónicos y cuando la excitación y el nerviosismo se apoderan de nosotros llegamos a estar hipertónicos, crispados "a punto de estallar".

El trabajo con los huesos al nivelar el tono muscular puede colaborar a salir de una depresión y sin duda liberar las tensiones de la musculatura esquelética y bloqueos energéticos.

Despertar la conciencia ósea implica hacer contacto con nuestros huesos. Al principio esto puede conectarnos con temor o rechazo, ya que en general los huesos o el esqueleto se asocian con la muerte. Pero a partir del trabajo con ellos, los alumnos descubren rápidamente que el hueso está vivo, que tiene energía y que puede trabajarse como el músculo. Y como si fuera un juego, los vamos estimulando por medio de golpeteos, vibraciones, deslizamientos, sonidos,

descubriendo sus formas en una lámina o tocado nuestros huesos, los de nuestros compañeros.

También ir al hueso envuelve un estar presente, desarrollar la atención plena del aquí y ahora. Las sensaciones y curiosidad que despierta la conciencia ósea hacen que sea difícil no involucrar toda la atención en ese momento.

El inconsciente y el pasado se minimizan y comenzamos a construir un nuevo esqueleto, firme, sólido, seguro y una nueva conciencia más hábil, más abierta, más consistente, capaz de sondear en las profundidades y de emerger hacia las alturas.

Después de todo, los huesos como la conciencia perduran después de la muerte del cuerpo físico. Los huesos dan cuenta en la tierra de nuestro paso por ella y la conciencia en el cielo. <sup>TM</sup>

[eutoyoga@hotmail.com](mailto:eutoyoga@hotmail.com)

# AQUA URA

*Somos importadores directos de minerales.  
Diseñamos tus ideas con las piedras.*

*Ventas al por mayor  
Tel. 609 250 427*

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



# DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

*Potencia tu salud  
a través de la linfa*



**Fernando Dasí**

Profesor de Drenaje  
Linfático en Alt Benestar

**L**a mala circulación de la linfa (líquido que circula paralelamente a nuestra circulación sanguínea) nos puede producir gran variedad de trastornos en nuestro organismo, afectando seriamente nuestra salud, si no lo atendemos a tiempo.

El drenaje linfático manual es la técnica que activa manualmente la circulación de la linfa a través de los vasos del sistema linfático. La función de este sistema es básicamente defensivo-inmunitaria, y a pesar de ser el sistema del cuerpo humano menos estudiado hasta hoy, cada vez más se reconoce su trascendencia y su eficacia en la salud de todo el organismo y sus múltiples beneficios.

Esta técnica está indicada para gran variedad de trastornos, como hematomas, tenosinovitis, acné... grandes hinchazones en extremidades superiores e inferiores, especialmente en estados edematosos (hinchazones) que tengan su origen en este sistema

(linfedemas). Es de destacar su gran efectividad en el campo de la estética, sobre todo resulta muy eficaz para reducir la celulitis, en posoperatorios, como liposucciones etcétera.

Y por último, pero no menos importante, cabe resaltar que es una técnica que por sus pases suaves resulta muy efectiva como relajante en casos de estrés, ansiedad, insomnio, etcétera.

Su amplio campo de acción y la facilidad de sus manipulaciones convierten el drenaje linfático manual en una terapia cada vez más solicitada debido a sus grandes beneficios, tanto específicos como en general, siendo una técnica muy diferente a lo que es el masaje.

En Alt Benestar somos especialistas en formar a excelentes profesionales de esta técnica cada vez más demandada. <sup>TM</sup>

Más información en [www.altbenestar.com](http://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, Técnicas Avanzadas, Masaje Deportivo, Acupuntura, Drenaje Linfático, Reflexología, R.M.A., Shiatsu, Tuina, Masaje Metamórfico, Reiki, Flores de Bach, Cristaloterapia, Aromaterapia Egipcia, Crecimiento Personal, otros...

**Llama ahora al 96 394 06 86**

C/ Roger de Lauria 3 - 1ª Valencia 46002

A 3 minutos de Ronda, frente Ayto.

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

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

# YOGA PARA PROBLEMAS LUMBARES



## *Posturas de flexión o extensión, según la zona afectada*

**Siri Tapa**  
Formadora de Yoga  
Gobinde

**P**ara combatir los problemas de lumbalgia, lumbociáticas y parestesias que se produzcan porque las raíces nerviosas se hayan comprimido y no por otras causas utilizamos las asanas o posturas de flexión o extensión dependiendo de la zona afectada.

Precisamente lo que hacemos con la práctica de este tipo de posturas es estirar y descomprimir las raíces nerviosas que salen por la cara posterior de la

columna (raíces nerviosas sensitivas) con las asanas de flexión y las que salen por la cara anterior de la columna (raíces nerviosas motoras) con las asanas de extensión.

Incluso en el caso de que las piernas o los pies se vean afectados puede ir encontrándose mejoría, aunque la práctica ha de ser constante, bien ejecutada y siempre se ha de mantener un diálogo con el cuerpo que te permita respetar sus procesos y su ritmo de recuperación. Por ejemplo, cuando se pa-

dece de una fuerte inflamación primero hay que respetar un tiempo de reposo hasta que desaparezca el dolor agudo y después, cuando los síntomas empiezan ya a remitir, se empieza con la práctica de las asanas de manera progresiva. En estos casos estas asanas es mejor no realizarlas aisladamente, sin calentamiento ni preparación, se aconseja realizarlas en el conjunto de otras que permiten un trabajo conjunto del cuerpo y lo ponen en disposición del proceso de sanación.

Otra vía de estudio para acompañar el proceso de recuperación sería revisar los hábitos diarios, tanto de movimiento-quietud como los de tensión-relajación, a todos los niveles, o inflexibilidad-tolerancia y todo un campo emocional que puede estar relacionado en la dolencia, como el miedo al futuro, la relación con la enfermedad, con el descanso o la sobreexigencia, exceso o defecto de responsabilidad etcétera. Siempre podemos elegir aprender de lo que nos pasa, aligerarnos de cargas y tomar la vida con otra disposición, resolviendo nuestras contradicciones o dejándolas convivir, integrando nuestras polaridades como la riqueza que supone la diversidad.

Consulta con tu profesor o ven a ver-nos. Pide cita si te interesa practicar con nosotros o nuestras formaciones, te atenderemos personalmente. <sup>TM</sup>

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

# POR LA SENDA DEL CHAMÁN

*Diálogo con Alicia Luengas, discípula de Michael Harner y una de las más destacadas figuras del chamanismo mundial*



**Pablo Arturi**

**e**n el inicio de nuestro diálogo, Alicia explicó que “el chamanismo es universal, pero toma diferentes modalidades, dependiendo de las culturas en que se encuentra. También hay principios básicos esenciales que definen qué es el chamanismo y además todos los chamanes del mundo realizan cosas que son similares. Eso es lo que Michael Harner (renombrado antropólogo norteamericano) descubrió a través de su investigación, que las diferencias son pocas y hay un hilo que conecta”.

Todo chamán cambia su estado de conciencia, prosiguió diciendo. “El chamán es capaz de viajar, de trasladarse a una realidad paralela a la nuestra, que llamamos

espiritual, y todo chamán trabaja con los seres que encuentra en esas realidades adonde va. De ahí que alguien pueda pretender ser chamán, pero si no trabaja en ese campo espiritual, no lo es”. Al dejar en claro que “todos los chamanes tienen muy claro que tienen una metodología, no una religión”, indicó que con pasos específicos pueden entrar a esas realidades donde encuentran ayudas espirituales. “Trabajan haciendo adivinación, traen información importante, de calidad espiritual, para la vida diaria del ser humano, tanto de esta época como de miles de años atrás. Los chamanes se comunican con esos seres espirituales para traer curación que puede ser tanto a nivel físico, psicológico como espiritual”, precisó.

Los chamanes se sirven del so-

nido de un tambor, una maraca o un sonido monótono, de allí que el 85% de ellos utiliza este recurso, mientras que el resto emplea las llamadas plantas sagradas. “El chamán puede curar siempre y cuando la sintomatología que presenta tenga relación con algo que le pasó a la fuerza vital del individuo, su esencia, el alma. El médico verá el cuerpo, una parte; el chamán sólo se enfoca en aquello que se relacione con su esencia”, prosiguió Alicia. “Esto no quiere decir que sólo cure cosas espirituales –puntualizó–, también interviene en las relaciones sociales, la fertilidad, el éxito, la sexualidad, siempre que se vincule con la energía vital”.

Los hay también que utilizan la metodología chamánica para conocimiento personal. “De ahí que

en la actualidad haya personas interesadas por el chamanismo, no todos sienten el llamado de ser servidores de la comunidad, pero sí para su curación espiritual personal”, añadió.

Acerca de la mirada religiosa sobre el chamanismo, Alicia insistió en que el chamanismo no es una religión, a pesar de que ciertas tribus del sureste de EE.UU. hablen del chamanismo como si lo fuera: “No tienen dios que adoren, no hay dogmas, no hay culto. Yo hago un chamanismo universal, que sigue los principios básicos del chamanismo, al no ser religión. A los espíritus que encontramos, que son compasión, bondad y poder de curar, no les llamamos Dios. El chamán puro ve lo que ve y cuenta lo que ve. Es totalmente descriptivo”.

En otro momento de la conversación, expresó que “todos tenemos un espíritu que habitualmente se ve como un animal de poder, que durante toda la vida nos acompaña, cuya función es protegernos y mantenernos fuertes y sanos. Representa la energía del universo, del Uno, y está dentro de uno mismo. Cuando uno se desconecta de ese poder, se hace una práctica para recuperarlo”.

Del mismo modo, cuando se produce un trauma (por accidente, pérdidas familiares, muertes, abandonos, o algo muy sutil), puede haber pérdida de una parte del alma. “Quedamos incompletos –graficó–. Esos vacíos los tratamos de llenar con adicciones, aparecen las depresiones, hay falta de integración en la realidad, y reconocemos que no nos sentimos como siempre”. Para ello existe una de las prácticas más ancestrales en el mundo, que consiste en recuperar partes del alma, trabajo esencial del chamán “porque conoce el territorio y puede encontrarlas y reintegrarlas. Cuando sucede, se

observan grandes transformaciones en la vida de la gente”.

Alicia se refirió también a otra clase de energía, fuerzas emocionales como la furia, la ira, el enojo, que muchas veces lanzamos inadvertidamente. Éstas, como otras emociones primarias, “no se pierden sino que se apegan y pueden convertirse en intrusión espiritual localizada, provocando enfermedades. El flujo normal de la energía se detiene y el chamán aprende a localizar esos bichos, como les llamo, para sacarlos, y pide a los espíritus que los disuelvan”.


Convencida de que “no estamos solos, sino que formamos parte

de una red en que somos uno con todo lo que existe, árboles, piedras, océanos, estrellas, sol”, advierte sobre “la conciencia que hay que tener respecto a todo aquello que integra esta red”. “Hay que pedir permiso a un árbol para obtener la madera, a la planta para tener sus frutos... Esa conexión profunda de la humanidad con el resto se ha ido perdiendo, y la debemos recuperar”. TM

*Alicia Luengas es invitada periódicamente para dar cursos en la Fundación de Estudios Chamánicos de Barcelona.*

[autocrecimiento.com/chamanismo](http://autocrecimiento.com/chamanismo)

Formación de  
**Sat Nam Rasayan**  
SANACIÓN A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

Gobinde  Yoga Valencia

Inicio en  
Enero  
Nivel 1 y 2

Pintor Salvador Abril, 31 96 325 06 79 - 637 702 152  
VALENCIA [www.gobinde.com](http://www.gobinde.com) - [info@gobinde.com](mailto:info@gobinde.com)

# LA SALIDA DE MA

*Estuvo en Barcelona presentando su último libro y dio una de sus maratónicas conferencias ante más de mil trescientas personas. David Icke, como siempre, polémico y controvertido, habló de sus investigaciones, principalmente referidas al control mundial en manos de hombres poderosos*

-El mito de la caverna, de Platón, recuerda mucho lo que usted dice. Sin embargo, estamos en la misma situación después tantos siglos. Cabe la duda sobre si la gente quiere despertar.

-¿Cuántos han leído a Platón? No lo sé. Mucha gente me comenta "¿cómo puedes decir lo mismo que Platón o Giordano Bruno?". Pues porque hay niveles de conciencia, si estás en un nivel bajo no puedes acceder a ese insight. Y como el tiempo es una ilusión, no importa si es con los griegos o en la actualidad, la cuestión es el estado de conciencia para acceder a la información. Estamos en un momento impresionante a nivel de realidad en que la tecnología humana lo refleja muy claramente. La gente entonces lo capta en mayor número; trabaja con Internet, con televisión, redes inalámbricas, radios de frecuencia. Como dijo Víctor Hugo, "no hay nada más poderoso que una idea cuyo tiempo le ha llegado". Este es el momento correcto para que esto suceda.

-¿No cree que lo que dice sobre una teoría reptiliana debilita la credibilidad del resto de sus teorías?

-Es una pregunta interesante. No trato de persuadir a nadie, estoy interesado en lo que pasa en el mundo.

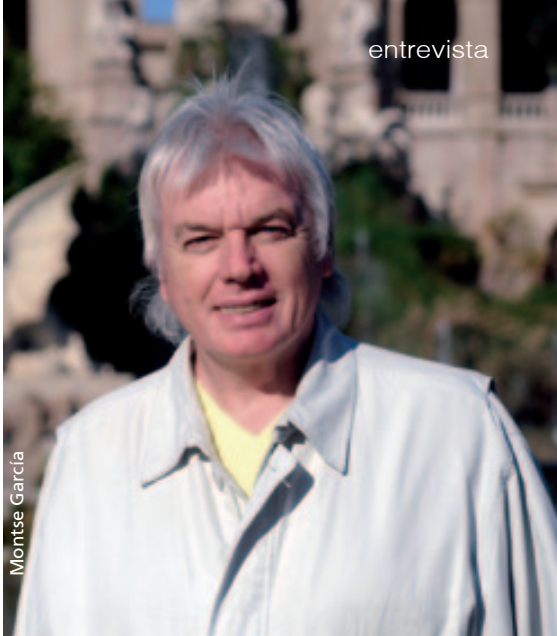
Cuando empecé me importaba, pero ahora ya hay mucha gente haciendo circular información acerca de los bancos, las familias que controlan poder. ¡Bien por ellos! No me interesa buscar la forma en que yo encaje en los sistemas de creencias de la gente.

-Sin embargo, usted sabe que a veces es conveniente hacerlo para provocar una ruptura.

-Sí, pero no tenemos tiempo, otra gente está haciendo eso. Yo voy más lejos. La luna no es lo que pensamos que es, un cuerpo celeste, y de esto hablaré en la conferencia. Es un gran descubrimiento que he tenido en los últimos meses. Si la gente lo quiere rechazar, está bien, es su elección. He hablado en Nueva York, San Francisco, Lisboa y aquí, pero si no explico la vertiente reptiliana no puedes entender todo lo demás acerca de la naturaleza de la realidad. Hablo acerca de la naturaleza ilusoria de la realidad. Este mundo, tal y como se manifiesta, sólo existe en nuestras cabezas. Explico por qué el tiempo y el espacio son sólo una ilusión y cómo funciona. Estamos controlados si no entendemos lo que está pasando.

-¿No cree que su teoría conspirativa refuerza la victimización de la gente?

# TRIX



Montse García

**Pablo Arturi  
Aurelio Álvarez Cortez**

-Diciendo la verdad, enfrentándola, es la primera etapa para cambiar lo que la verdad es. Si has sido manipulado completamente y no lo ves, serás manipulado el resto de tu vida sin que te des cuenta. La primera etapa, como se ve en Matrix cuando Morfeo le dice a Neo que es un esclavo, el primer estado de despertar y obtener la libertad es darte cuenta de que eres un esclavo, que has sido manipulado. Caso contrario, irás hacia la negación y un pensamiento ilusorio. En cada uno de mis libros y de mis charlas, el concepto principal es que tú tienes el poder, tienes un infinito potencial y necesitas moverte del punto de autopercepción de que eres pequeño y limitado, al punto de poder ver tus capacidades infinitas. La gente no se va de mis charlas diciendo "qué problema", sino "¡sí!, yo soy lo que no sabía que era, puedo conseguir lo que quiero", en clave positiva. Conocimiento es poder, tenemos que despertar a nuestro poder infinito. Soy optimista, el sistema está cayendo porque nos estamos dando cuenta de su existencia.

-A lo largo de la historia siempre hubo revoluciones y siempre se han repetido las jerarquías de poder. ¿Cómo saber que no se trata de un problema de la

*"Tenemos que ver el mundo de un modo distinto, o reemplazamos un sistema por otro, como en la Revolución Francesa", dice Icke.*

## Quién es

Escritor y conferencista británico, hace veinte años que se dedica a difundir información sobre "quienes controlan el mundo". Icke es un ex jugador de fútbol, reportero, presentador deportivo y portavoz del Partido Verde del Reino Unido. También, autor de más de veinte libros, en los cuales explica sus puntos de vista junto a los resultados de sus investigaciones, principalmente referidas al control mundial por parte de los que denomina Illuminati, grupo formado por magnates e integrantes de diferentes realidades. En Barcelona, previamente a la presentación de su último libro, "Hijos de Matrix", dialogó con TÚ MISMO.

humanidad sino de un gobierno oscuro, concreto?

-De eso hablo en mis libros, y como dijo Einstein: no puedes resolver un problema con un nivel de conciencia con el cual lo has creado. Lo crucial es la expansión de conciencia. Tenemos que ver el mun-

do de un modo distinto, o reemplazamos un sistema por otro, como ocurrió en la Revolución Francesa. Un mismo nivel de conciencia se rebeló e impuso un sistema con el mismo nivel de conciencia. A no ser que la conciencia se expanda a una visión de una realidad mayor, nada cambiará. Por eso nada ha cambiado y vamos en círculos.

-De acuerdo. Entonces, ¿cuál es el problema ahora mismo?

-Hoy vemos un nivel exponencial de despertar de conciencia en el cual la gente se está dando cuenta de que el mundo no es como creemos. En Times Square, pleno centro de Nueva York o en pequeñas casas en los suburbios, gente de lugares extremos se están dando cuenta de este cambio. Es un proceso que llevará años antes de llegar al punto máximo. Esta expansión de conciencia impactará fundamentalmente en los acontecimientos mundiales, no de inmediato, porque hay camino por hacer, pero la velocidad a la que vamos es impresionante.

-Gandhi creó un movimiento de despertar de conciencia en la India, y aun así parte de su sociedad siguió en lo mismo.

-Gandhi enfrentó una fuerza importante a través de la no violencia, la no cooperación, pero no fue un fenómeno masivo, de tal modo que todos entenderían el cambio de conciencia que él proponía. Ahora no nos enfrentamos a eso, sino a algo más potente en todo el planeta. Yo he hablado en 54 países y he visto cómo la gente está empezando a cambiar. En los próximos años nuestra conciencia cambiará, lo estoy observando.

-Si cambia, ¿cómo lo hará?

-Esto cambiará en la línea de expansión de conciencia. La conciencia actual es acerca de las limitaciones: "yo no puedo, conozco mi lugar", lo que lleva a que tengamos una sociedad estructurada en jerarquías. Cuando se llega a un punto de expansión de conciencia, tú no construirás jerarquías, no las aceptarás, como tampoco admitirás imposiciones a tu estilo de vida, a tus pensamientos. A medida que se expande la conciencia y dejamos la estructura de poder, ésta deberá acomodarse en un nuevo sistema. En cualquier momento el mundo es un reflejo de la mente colectiva, de la humanidad.

Si el estado de conciencia humana es "asesinar es inaceptable", no habrá asesinatos. Conciencia es todo, percepción es todo, por lo tanto la estructura será la que exprese el estado de conciencia en ese

momento, y cuando rechacemos la estructura jerárquica de poder, no cooperemos, ella desaparecerá.

-¿Su propuesta es la no cooperación?

-Claro, no cooperar con quienes nos esclavizan. Todo viene de eso. Si las masas no cooperan, las estructuras de poder no tienen poder. Cuando las grandes masas pierdan el temor a la autoridad, a expresarse como son, las cosas cambiarán. Dentro de unos años habrá una gran transformación a gran velocidad, será un mundo totalmente diferente. Hasta tanto habrá disputas, el sistema de poder tratará de controlar y suprimir, pero la gente irá despertando y lo rechazará. Serán tiempos decisivos, desafiantes, no sólo en lo económico.

-¿Habrá futuro sin líderes?

-El tema es hacia dónde irá la conciencia, porque la conciencia se expresará a sí misma. No estoy en contra de organizaciones. Por ejemplo, un cuerpo global que coordine la cooperación entre diversas partes del mundo. Si nos preocupáramos realmente por la humanidad tendríamos una gran organización con las últimas tecnologías, expertos que estuvieran preparados para cualquier desastre natural y habría una cooperación coordinada a lo largo del planeta. Personas que se organizan en grupos de acuerdo con ese punto de expansión de conciencia y que sirven a la sociedad. Esto se impondrá.

-Si hacemos una analogía con los ordenadores, ¿qué opina de los pensamientos virales que se transmiten entre las personas, como las ideas?

-Sí, es una buena analogía. Los virus informáticos son datos erróneos. El ordenador lee y distorsiona la información original. En este mundo holográfico también nos encontramos con productos químicos, campos electromagnéticos, palabras, todos constituyen información vibracional. Cuando metemos un químico en el cuerpo a nivel holográfico es un químico, pero en el espacio temporal se trata de información errónea que distorsiona la información original del cuerpo, por lo cual se genera un desequilibrio mental, emocional y físico. La forma primordial de esta realidad es secuencia de onda, sólo eso. Cuando bajas a esta estructura, toda la distorsión de la información actúa como lo hace un virus de ordenador. En ese sentido hay que saber que al mirar una película con escenas de violencia, agresión, se está distorsionando nuestra frecuencia original. Ellos (la jerarquía) mantienen la forma de controlar la humanidad a través de la distorsión de la realidad. Sin embargo,

al cambio de conciencia lo pueden retrasar, pero no detener. Lo saben.

-¿Propone algún método para despertar?

-Estamos despertando, eso es lo primero. Aunque todavía tenemos esos programas en otros niveles de conciencia que nos desconectan de lo que somos en verdad. Los sistemas de poder alimentan las creencias a través de los cinco sentidos, usando el sistema educativo y los medios de información, para mantenernos en niveles de frecuencia densos. Cuando te conectas con tu conciencia, con algo más grande, resulta difícil mantener esas creencias y sales de ese nivel, sabes quién eres y qué es el mundo. Si no te conectas con la realidad, busca que alguien te lo diga, quién eres, dónde estas y qué es el mundo. Una vez que estos sistemas de creencias se rompen, abro la mente, enfrento una página en blanco y digo "voy a ir adonde siento que la información me lleva". Algo aparece. "Ahora lo entiendo, ahora lo puedo ver". Es tan obvio. Tienes que ser muy limitado para no ver que vamos hacia un sistema cada vez más cerrado y totalitario.

-¿Qué es lo que más le ha impactado en su experiencia, en estos veinte años?

-Lo que más me ha tocado emocionalmente fue darme cuenta de que muchos niños son torturados, sacrificados alrededor del mundo con cosas como la fiesta de Halloween, que hemos importado en Europa, que no son celebraciones simbólicas sino literales. Descubrí que no somos algo como un cuerpo, sino seres infinitos, de enorme magnitud. Lo otro es ilusión. Decidí 20 años atrás no desperdiciar una sola experiencia de esta realidad. Cuando crucé la línea de no retorno dije: "¡Oh, Dios mío!".

Pero lo he enfrentado, somos conciencia eterna y es lo mejor que puedo hacer. Ahora estoy tremendamente relajado, incluso tratando temas tan terro-ríficos como estos, pero simplemente lo tomo sólo como una experiencia, la experiencia no es para siempre. Aunque las cosas anden muy mal, no será para siempre, eso cambiará, todo cambiará, como las cosas fantásticas. ¿Sabes qué? Miro mi vida, me han dado grandes dones, no cambiaría para nada lo que he vivido. Nunca he disfrutado de la vida como lo estoy haciendo porque he cambiado mi perspectiva, y cualquiera lo puede hacer. Es un placer para mí dar vueltas al mundo y ver cómo se enciende la luz. TM



# el método Luis Jiménez

## Terapiafloral Evolutiva

1<sup>er.</sup> año en Valencia

A cargo de Luis Jiménez,  
Rafí Tur y M<sup>ª</sup> Isabel Aguila Sánchez

Inicio, 22 y 23 de enero 2011  
Matrícula mensual, 140 €

Confirmación de plaza antes del 22 de diciembre de 2010

963 366 228 - 635 856 228 - info@tu-mismo.net

# CÓMO CONSEGUIR LA INMORTALIDAD

*La felicidad es la  
clave  
Parte II*

**Pilar Ivorra**  
Renacedora



**a**nte todo, agradezco a todos los que, además de atreverse a hacer el experimento propuesto en la primera parte de este artículo, se pusieron en contacto conmigo para contarme sus experiencias. Gracias, me hace realmente muy feliz recibir tantas respuestas positivas.

Para conseguir la inmortalidad hay que aceptar algunas verdades metafísicas, a saber:

1 - nuestros pensamientos son la causa de nuestros resultados (pensamientos negativos crean resultados negativos)

2- el cuerpo obedece las instrucciones que recibe de la mente, la mente gobierna al cuerpo.

El Dr. Alexis Carrel, premio Nobel de Medicina, dijo:

“Las células son inmortales... Si limpiáramos nuestras células de todas las toxinas y las nutriéramos adecuadamente, el pulso de la vida podría continuar eternamente”.

Desgraciadamente, además de la toxicidad a la que vivimos expuestos por la contaminación del aire, el agua, los alimentos, etcétera, la mayor causa de toxicidad la generamos nosotros mismos, con nuestra forma de pensar.

Hay que aprender a pensar bien, reeducar nuestra mente para que se mantenga siempre positiva, no ceder ante el desencanto general y la queja, sino tomar la responsabilidad y hacer algo positivo.

Cuando nos dejamos arrastrar por el pesimismo reinante, sólo acrecentamos el problema y esto nos lleva a más depresión. Deprimirse nunca a curado a nadie de la depresión, empeñarse en ver lo positivo

a pesar de la que está cayendo, sí. Cuando nos animamos y mantenemos una actitud positiva, estamos colaborando a que todo mejore.

Lo primero que hay que hacer es limpiar y poner orden en nuestra mente y nuestro cuerpo: "Mens sana in corpore sano".

Imprescindible aprender alimentar y nutrir nuestro cuerpo de manera adecuada, dejar de ingerir toxinas, consumir productos ecológicos, empezar a leer las etiquetas, no sólo la caducidad, sino la composición, informarse y comprar únicamente aquellos productos que nos garanticen que no son tóxicos para nuestra salud. Hay listas verdes y rojas de productos y productores, que se encuentran fácilmente en Internet.

Y ponerse a la tarea, no siempre agradable, de limpiar la mente de toda negatividad a través de cualquier técnica, meditación, respiración, yoga, etcétera. A cada cual la que mejor le funcione.

Buscar y probar hasta encontrar lo que realmente nos ayude a hacernos conscientes de lo que hemos ido almacenando en forma de pensamientos, creencias, dogmas, etcétera, y deshacernos de ello, cambiándolo y positivizándolo.

La inmortalidad física es solamente saber gestionar todo nuestro cuerpo completamente, enviando desde nuestra mente pensamientos de alta vibración a todas las células de las que esta-

mos compuestos, de manera que éstas se comporten como súbditos felices y agradecidos y obedezcan cualquier orden, hasta el extremo de mantenerse siempre vivas, sanas y jóvenes.

La más alta vibración la produce la felicidad, la alegría, de manera que estar alegres y contentos es

la mejor manera de trabajar la inmortalidad.

Busquemos siempre todo aquello que nos hace sentir contentos y cuando no lo podamos encontrar, mantengamos igualmente la alegría a pesar de la adversidad, ¡y seremos inmortales! <sup>TM</sup>



**Aprende Chi Kung**  
Lunes y miércoles: de 18.00 a 19.15  
de 19.15 a 20.30  
(dos grupos)  
Info 656 950 199



**BELA DEL OLMO PILAR IVORRA**

*Trabajos con Osiris (ambos sexos)  
Constelaciones Familiares  
Formación de terapeutas  
Terapia individual*

*Acupuntura  
Masaje Shiatsu  
Sanación por Arquetipos  
Canalizaciones a través del Tarot  
Consulta de Biorresonancia con Quantum SCIO*

C/ HONORATO JUAN, 16, 8  
46007 VALENCIA

pilarivorra@gmail.com  
Tel. 622 270 210 - 961 141 305

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

Distribuye: **Azabache**  
*piedras y minerales*  
962 679 506 - info@azabachepm.com

# MÉTODO HAUT PARA NIÑOS

*Simples cosas  
que, practicadas  
desde pequeños,  
ya no se olvidan*



**Carmen Haut**  
Cabalista

Es en la época infantil cuando la mente está más receptiva para grabar cualquier tipo de información. Por esa misma razón deberíamos ser responsables y consecuentes con la información que nuestros hijos reciben.

Nada pueden hacer los profesores si no tienen ellos una formación para afrontar los diferentes estados de ánimo que un/a niño/a pueda manifestar durante un curso escolar. Y mucho menos, si acaso la tuviera, manifestarle una enseñanza para practicar, si al llegar a casa no encuentra una familia estructurada, con unos horarios, hábitos de conducta, como la higiene, la cooperación, la alimentación, la ropa, etcétera. De nada sirve intentar enseñar a un niño cuando su cabeza no está centrada, receptiva, su cuerpo tiene desorden alimenticio, está cansado o no duerme las horas suficientes. Eso sin contar que no existan otros problemas familiares como una separación de pareja, disgustos familiares, enfermedad, falta de comunicación, crisis económica o maltratos.

Con la llegada de los móviles, los videojuegos, internet y la emisión permanente de programas infantiles, se ha difuminado la clave de una buena educación. ¿Qué tiempo tiene ahora una mamá para enseñar a su hijo/a a doblar la ropa, desarrollar afecto, o a sentarse correctamente cuando una niña lleva falda? ¿Qué padre tiene tiempo para entretenerse a inyectarles el coraje de luchadores ante las dificultades, o cómo se desarrolla una estrategia a sus hijos?

Es importante recuperar una de las mayores responsabilidades que tiene el ser humano: la educación de sus hijos. Traer un hijo al mundo es una de las experiencias más plenas de

nuestra existencia, pero hasta que el niño no cumple tres ciclos de siete años, ("21 años", los tres chacras inferiores) no debe "entregársele a la vida". Se produce en el adolescente una naturaleza de desapego gradual y armónica cuando se le ha retenido, o marcado unos límites desde el respeto durante este tiempo. El adolescente es obediente cuando se le trata con cariño y se le transmite en la convivencia que sus sentimientos y pensamientos importan a los suyos. Y aunque sus hormonas le juegan malas pasadas durante este periodo, es capaz de intuir que esas retenciones son necesarias, generando un deseo por la independencia que invita a la reflexión y a formarse en algo más concreto, aprovechando mejor el tiempo, hasta llegar a su mayoría de edad.

Es la adolescencia un periodo de enseñanza emocional, donde la prudencia, la toma de decisiones y la identidad deben definirse antes de salir del hogar. De lo contrario la persona caminará sin rumbo fijo, tal que una veleta a disposición de los cambios de aire, tal cual su mente indefinida.

Padres y profesores deben reconciliarse y cooperar juntos por el bien de los niños, porque esta división entre denuncias y quejas ha provocado la falta de respeto y credibilidad que se tenía por una persona adulta, generando un destructivo poder en los niños que consideran como libre albedrío.

## Falta renovación

La formación que recibió un profesional de docencia ha quedado limitada cuando se encuentra ante situaciones que le superan en relación con sus alumnos. El reconocimiento ha

quedado atrás. Aunque algunos de ellos viven el estímulo profundo que siente un formador cuando, después de su labor, un alumno puede molestarse en buscarlo por las aulas del viejo colegio diez años después para agradecerle lo que verdaderamente le enseñó y la manera en que lo hizo. El "auténtico trabajo" de este sector es localizar lo mejor de cada uno y reconducirlo hacia el triunfo. Pero esto se desarrolla en el instructor cuando su labor es vocacional.

Pero ni profesores ni alumnos están preparados para lo que les ha llegado por sorpresa. La masiva inmigración ha obligado a los profesores a hacer papel de psicólogos y a incorporar nuevas formas de lenguaje y costumbres, modificando las estructuras de su trabajo. Igualmente el alumno se ha descentrado con esta diversidad de culturas, excesos y saturaciones impuestas. Desde un punto de vista dual, está claro que la enseñanza necesita un cambio ya. Esta colisión de culturas no es otra cosa que el resultado de la evolución. Hemos aprendido a desapegarnos de la tierra de origen, de conflictos, guerras y miseria, y eso es bueno. El ser humano tiene derecho a desear superarse buscando lugares más pacíficos, y la solidaridad es lo que en estos momentos nos ocupa.

Este empujón forma parte del "despertar", la dificultad que se sufre en este sector era necesaria para tomar conciencia de que de nada sirve formar a un alumno en sectores individuales si las lecciones fundamentales de supervivencia y sociabilidad no las aprendió. Se ha permitido que, desde el concepto de "libertad de expresión", adolescentes desorientados creen guetos que distorsionan el equilibrio social sólo porque se sienten manipulados socialmente, incomprendidos y abandonados a un destino muy limitado, si sus cabezas no han servido para retener datos, o la economía familiar apenas llegó para no pasar hambre. Seres llenos de vida destinados a un futuro incierto. Maestros de la trampa y la artimaña, del robo y la miseria, reclaman desde el ahogado grito de su Ser que algún educador los descubra y les inyecte fuerza de superación.

Un solo empujón social en el sector de la enseñanza y nuestros jóvenes repro-

blarán la Tierra de esperanza.

### **Autoayuda para niños, asignatura pendiente en los colegios**

Cuánto de bueno haría que nuestro/as niños/as tuvieran una asignatura donde pudieran aprender de comportamiento, de cómo asearse, comunicarse, divertirse o cooperar en el hogar. Que despertaran amor por el prójimo, valoraran el esfuerzo de sus mayores o simplemente supieran el daño que puede causar determinados hábitos a la salud.

Asignatura en la que se incluyeran conceptos básicos en la alimentación, la salud, la higiene, la ética y el instinto de mejora. O cosas tan sencillas como respetar los tiempos en un diálogo, saber qué sucede si no te lavas las manos antes de comer o por qué hay que sacar la basura. Enseñarles a trabajar la paciencia, a tener deseos más constructivos, a pedir perdón, ser tolerantes, saber terminar las tareas, etcétera. Inculcarle valores de cooperación y mejora colec-

tiva, enseñarles a consolar a un amigo o a tener más opciones de respuestas. Simples cosas que, practicadas desde pequeños, ya no se olvidan.

### **Enseña superior para niños**

Cuando hablo de "superior" me refiero a darles conciencia progresivamente mientras experimentan la diversidad de temas con los que nos vamos encontrando durante la vida. Entrando en niveles superiores a la vez que ascienden de curso. Este alumno al abandonar el recinto de formación será un ser centrado, confiado y con ganas de manifestar lo mejor de sí mismo. Y ante una dificultad sabrá responder con mejores recursos y cooperará por la comunidad. El alumno no se encontrará sin capacidad de responder ante una crisis emocional, mental o física.

Por mi parte, y desde lo más profundo de mi Ser, llevo casi dos décadas preparando todo este material. Este es el curso de superación personal "para niños" que se abrirá en enero. TM

**MÉTODO HAUT  
CLASES DE KÁBALA**

**CURSO DE SUPERACIÓN PERSONAL PARA NIÑOS**  
en febrero.  
Centro Advaya,  
C/ Carcagente 32,  
zona Patraix  
Valencia

**PRESENTACIÓN DEL LIBRO INFANTE DEL MÉTODO HAUT**  
28 de enero,  
a las 16.  
Entrada libre con niños

**CARMEN HAUT**  
18 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

**INFORMACIÓN 670 20 59 85**

# QUÉ TÉCNICA ES LA MÁS ADECUADA

*Para formarse  
y estar bien  
preparado*

**Toni Bustos**

Director de la  
Escuela Quirosoma



**e**sa es una buena pregunta, la respuesta está clara y es muy sencilla: con la que mejor trabajes y la más apropiada para la persona que está delante. Pero cómo sabemos que es la apropiada; eso es la profesionalidad del terapeuta quien lo define, su formación, preparación, conocimientos, experiencia y otros muchos aspectos que una persona obtiene con meses y años de desarrollo.

¿Y por dónde empezamos? El comienzo no importa, puesto que lo importante es empezar. Mucha gente nunca se ha sentido atraída por las técnicas manuales, Quiromasaje, Drenaje, Reflexología, ni tampoco por las vibracionales, Terapia Floral, Saint Germain, y sin embargo comienzan por el desarrollo personal, por acompañar a alguien o por puro entretenimiento. Lo importante es que hay que ser "Profesional", tener un nivel alto de conocimientos teóricos y prácticos, y por supuesto, tocar, sentir, escuchar y transmitir, ser atrevido al mismo tiempo que prudente y demostrar al exterior los conocimientos adquiridos. No existe ni una sola técnica que no se pueda combinar; aun más, es ideal combinarlas, por ejemplo una persona con piernas cansadas, con problemas de retorno venoso con acumulación de líquidos, con los consiguientes edemas en tobillos y rodillas. ¿Qué le haríamos? Depende de cómo se encuentre en ese momento. Primeramente hay que tener un gran conocimiento de exploración y valoración, saber si podemos tocar o delegar a otro profesional, y en cuanto al

tratamiento, si lo permite, podemos combinar técnicas de drenaje linfático con masaje, así como la aplicación de vendajes neuromusculares para mejorar la linfa y el sistema circulatorio, terminando con un trabajo del sistema drenatorio, así como el trabajo de relajación del sistema nervioso con la reflexología podal.

Trabajando en conjunto diferentes técnicas podemos lograr que los sistemas de nuestro paciente no se sobrecargen, trabajando en su justa medida y de forma adecuada.

La diversidad de las técnicas es infinita y cada una de ellas ha nacido con un objetivo de salud para el cuerpo y sus sistemas. Es importante que aprendamos no sólo la técnica, sino también las diferentes interrelaciones que existen entre ellas si queremos ser buenos profesionales o conseguir buenos resultados, para ayudar a nuestros clientes.

Las técnicas se pueden dividir en líneas de formación, que en Quirosoma son cinco, muy detalladas:

- Quiromasaje, Técnicas manuales y Reflejas.
- Wellness Beauty.
- Osteopatía y Técnicas de Reeducción Postural.
- Terapias Orientales y Medicina Tradicional China.
- Naturopatía, Técnicas Energéticas y de Crecimiento Personal.

En la nuestra web y también en Facebook (Quirosoma escuela) te ayudaremos a poder combinarlas y desarrollarlas, teniendo en cuenta que al formarte siempre tendrás trabajo y salud. <sup>TM</sup>

[www.escuelaquirosoma.com](http://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

**Matrícula abierta**  
**Cursos 2011**



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 476€



Consúltanos por  
ésta 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

# VISUALIZACIÓN CREATIVA

*Otra mirada de  
este proceso  
mental*

**Ana Pérez**  
Terapeuta Gestalt,  
coach y periodista



La visualización creativa es el proceso mental mediante el cual nuestro cerebro crea imágenes. La visualización es algo natural que realizamos constantemente; no podemos dejar de imaginar, igual que no podemos dejar de pensar, de comunicar o de ser. Cada vez que vamos a hacer algo, previamente creamos una imagen de ello. La idea o imagen mental siempre precede a la acción: es una especie de ensayo, como el plano que realiza un arquitecto o el boceto de un cuadro. Así, antes

de hacerme la cena, o si decido que voy a comprarme un vestido, primero imagino o pienso que lo voy a hacer. También creamos los escenarios de lo que vamos a vivir con unas emociones u otras, según lo grato de la película que nos montemos, y dependiendo de esas emociones tendremos una conducta y obtendremos un resultado. El problema es que estamos más habituados a pensar en lo malo, a hacer más ensayos negativos o tener fantasías catastróficas que visiones inspiradoras, frescas, nuevas. Creamos por defecto, es decir, sin darnos cuen-

ta reproducimos constantemente las mismas imágenes, los mismos guiones normalmente caducos e inservibles para nuestros objetivos actuales sin dejar espacio para la creación consciente y voluntaria. Como se dice en terapia Gestalt, hacemos más ajustes conservadores que creativos.

Reza el refrán piensa mal y acertarás, pero es sólo una verdad a medias. Si piensas bien también acertarás pues la profecía se autocumple para bien y para mal. Pienses lo que pienses, así será. Por ejemplo, si tenemos que realizar un examen o una

entrevista de trabajo y sentimos miedo antes de que ocurra, al imaginar lo peor estamos creando en nuestra mente esa experiencia sin apenas darnos cuenta, sintiendo unas emociones que van a dificultarnos, incluso boicotearnos, el hacerlo bien. Antes de vivirlo empezamos a crear el fracaso. Sin embargo, si somos capaces de imaginar que nos encontramos en una prueba sintiéndonos tranquilos, seguros, confiados -la confianza es el camino que nos conecta con la meta-, visualizando que finalizamos con éxito la prueba, será mucho más probable que el resultado sea el que hemos diseñado. Salimos de un círculo vicioso para entrar en uno virtuoso que nos lleva directamente a nuestro objetivo.

La visualización es una herramienta muy útil para comunicarnos con nuestro inconsciente, esa parte de nuestro cerebro que apenas utilizamos y donde se halla toda la información que podamos necesitar. Antes de visualizar es necesario entrar en un estado de relajación profundo, logrando así aquietar al consciente y conectar con el inconsciente. El flujo de ondas cerebrales cambia del estado beta, el estado alerta o de vigilia, al estado alfa, el que alcanza en meditación o relajación profunda, y que es el ideal para crear. Tratar de visualizar un cambio en un nivel consciente es más difícil pues el consciente

puede rechazar lo que estamos tratando de imaginar. En cambio, imaginándolo en un estado profundo de trance "despistamos al vigilante de la puerta", ya no se razonaría y el inconsciente lo aceptaría. Al mejorar nuestra comunicación con nosotros mismos y enviar un discurso más positivo, somos capaces de suscitar una emocionalidad orientada a un tipo de acción que nos permite alinearnos con nuestros objetivos.

Podemos diferenciar tres tipos de visualización: programada, receptiva y guiada. La visualización programada o activa consiste en comunicarnos con nuestro inconsciente a través de sugerencias útiles que nos pueden ayudar en el logro de objetivos, mejora de la autoestima, autoconfianza, superación de situaciones problemáticas. Creamos y elegimos conscientemente lo que queremos ver o imaginar. La visualización receptiva o pasiva es la que utilizamos para preguntarle a nuestro inconsciente; en este caso nos limitamos a relajarnos y dejar que las respuestas, en forma de metáforas e imágenes, lleguen a nosotros. Es la forma utilizada en el viaje chamánico o en meditación profunda. Podemos hacer uso de ella para descubrir las resistencias que aparecen al establecer objetivos -vencer a los enemigos-, comprender qué se esconde detrás de una emoción

limitante como el miedo, la tensión o la apatía, y llegar incluso a descubrir la intención positiva de una conducta no deseada, un problema o enfermedad -recibir el mensaje de un aliado sin matar al mensajero-. Nos ayuda en el conocimiento del "yo", encontrando la enseñanza de esas experiencias difíciles que se nos presentan en la vida y se convierte en un canal de sabiduría interna. La visualización guiada es una combinación de las dos anteriores: se comienza con una visualización programada que se alterna con una receptiva.

La finalidad de la visualización creativa es ayudarnos a crear exactamente la clase de vida que anhelamos, a sentirnos verdaderamente felices, realizados, saludables, radiantes, colmados de prosperidad y rebosantes de amor, alegría y energía creativa. Es utilizada con mucho éxito en los campos de la salud, la educación, los negocios, los deportes y las artes.

Pero la visualización creativa no es solamente una técnica; es también un proceso de autodesarrollo y, en última instancia, un estado de conciencia. Un estado que nos permite ver profundamente que somos los continuos creadores de nuestro universo y que nos responsabilizamos de ello en todo momento. TM

<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>



**TALLER**  
**La Senda del Aventurero:**  
chamanismo urbano y visualización creativa

4 y 5 de Diciembre 2010  
Centro CALIMA, Gilet (Valencia)  
Más información:  
chamanismopractico.blogspot.com  
Contacto: 615 856 360

Aprende a manejar el poder que crea mundos y que está en tu interior

# TIEMPO LIBRE



## **El Jardinero (CD)** **Manuel Carrascosa** **M. Carrascosa**

Un proyecto singular de este músico bañolense que consta de seis piezas, inspiradas en otros tantos poemas de Rabindranath Tagore e interpretadas en dos formatos diferentes, de espíritu poético y que proponen dos formas distintas de escuchar una misma realidad. Info en [www.emanuelcarrascosa.com](http://www.emanuelcarrascosa.com).



## **Vive la sabiduría del Tao** **Wayne Dyer** **Nuevas Ediciones de Bolsillo**

El Libro del Tao es una de las obras cumbre de la sabiduría oriental. Trabajando cada día con los versos del Tao y las afirmaciones de Dyer podremos llegar a conocer la verdad que se esconde en la siguiente observación: "Cuando cambias la manera de mirar las cosas, cambian las cosas que miras".



## **El Poder de la Resiliencia** **R. Brooks y Sam Goldstein** **Paidós Ibérica**

Dos afamados psicólogos muestran que una mentalidad resiliente nos proporciona la fortaleza emocional que nos permite afrontar nuestros retos diarios y los escollos más inesperados. Este libro nos ofrece las claves para descubrir y mejorar nuestra capacidad de superar las adversidades.

## agenda

[agenda@tu-mismo.net](mailto:agenda@tu-mismo.net)

### JORNADA SOLIDARIA EN QUIROSOMA

El 23 de este mes se celebrará la segunda jornada solidaria en la Escuela Quirosoma, calle Troya 1, 1, que una vez más colabora con la ONG Dar es Salaam, dedicada a atender a niños de Tanzania, junto con la fundación San Vicente Ferrer, cuya labor se desarrolla en India. Habrá conferencias sobre estas entidades y sus proyectos, y se harán tratamientos de diferentes terapias, abonándose la voluntad. Lo recaudado será íntegramente para dichas organizaciones. Colabora con lo que puedas recibiendo un masaje, reflexología, acupuntura y ayuda a los más necesitados. Por otra parte, el día 17, a las 19, también en Quirosoma habrá una charla sobre Flores de Saint Germain.

### MEDITACIÓN Y BHANGRA EN GOBINDE.

El viernes 3, a las 11.30, se realizará meditación-práctica Sat Nam Rasayan, y el resto de viernes del mes meditación, gratuitamente. También el viernes 3, a las 14.15, clase gratuita, inaugural, de danza hindú Bhanga, con Andrea. Estas actividades organizadas por Gobinde tendrán lugar en calle Pintor Salvador Abril, 31.

### CONFERENCIAS EN BRAHMA KUMARIS.

En su sede de calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes. El día 15, a las 19.30, "El poder del yoga y la relación con el alma suprema"; el 22, "Generar prosperidad en base a la generosidad"; y el 29, "Confiar para ganar confianza". Informes, teléfono 963 51 81 81.

# MOMENTOS CÓSMICOS IMPORTANTES

## *Cómo alcanzar metas y objetivos el año próximo*

### **Bazar Mayka**

**Y**a se acerca el final de año, el cierre de un ciclo que da comienzo a otro. Cuando llegan estas fechas, son momentos de valorar y meditar sobre nuestros objetivos y proyectos para el nuevo año. Para dar comienzo a un nuevo ciclo no hay nada mejor que romper con todo aquello que está caduco o nos impide avanzar por nuestro camino, con aquello que nos hace daño o que representa un obstáculo para alcanzar nuestras metas.

Este último mes del año tenemos dos momentos cósmicos muy importantes para centrar nuestra energía en todo aquello que no queremos que siga en nuestras vidas, para poder empezar un año nuevo sin ninguna carga a nuestras espaldas y sintiéndonos mucho mejor. Esos dos momentos son el 21 de diciembre, entrada del solsticio de invierno en sincronía con la luna llena, y el 31 de diciembre, último día del año, coincidiendo este año con la luna menguante y en el signo de Escorpio.

Momentos muy importantes para profundizar dentro de nosotros mismos y llegar a la verdad de todo aquello que nos impide evolucionar.

Hay varias herramientas que pueden ayudarnos a realizar este trabajo interior mucho más fácil y llegar a conectar con nuestro ser:

- la amatista, piedra muy espiritual que ayuda a conectar con nuestro interior y a profundizar,
- la esencia de flor de loto, para ayudarnos a visualizar.
- el incienso, para despejar la mente.
- una libreta para anotar todo aquello que surja en esta búsqueda interior.

Una vez haya salido hacia fuera todo lo que queremos eliminar y pasar página, encenderemos una vela violeta untada con la esencia de flor de loto para transmutarlo y la dejaremos consumir en su totalidad.

Todo esto se puede repetir desde el 21 hasta el 31 de diciembre tantas veces como se quiera para entrar en el año nuevo con energías renovadas y propósitos nuevos.

A partir del 4 enero, con la llegada de la luna nueva podemos cargar nuestros cristales y piedras con nuestros nuevos objetivos y metas. Si previamente hemos eliminado todo lo que significaba una carga, sentiremos que todo fluye mejor.

Como otra piedra de elevada vibración para un buen comienzo de año recomendaríamos el aqua aura, también conocida como cuarzo celestial. **TM**

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

**Bindi**

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

Pedidos on line  
[www.maykaybindi.com](http://www.maykaybindi.com)

**Tarot  
Astrología  
Feng Shui**

Lámparas de sal  
Simbología Esotérica  
Piedras Semipreciosas  
Amuletos y Talismanes  
Esencias florales y de gemas

**BAZAR ESOTERICO  
MAYKA**

C. Prof. Beltrán Bíguma, Nº 5 - Local 5  
Tel. 963 482 117 - 46009 Valencia.  
E-mail: [bazmayka@telefonos.es](mailto:bazmayka@telefonos.es)

**TUS DOS TIENDAS ESOTÉRICAS EN EL NUEVO CENTRO**

# el escapar

## **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](http://www.africartespai.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.

## **ZENTRAME**

Medicina y Psicología Integral. Programa antiestrés con el método de la atención plena. Terapia con geometrías de obsidiana con metodología homologada por Ana Silvia Serrano.  
Alquiler de Sala.  
Talleres: <http://zenframe.es//blog>  
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.

## **DICIEMBRE EN QUIROSOMA.**

Quirom. I, 1 mes, inicia día 1. Masaje On Site, 18 y 19. Vend. neuromuscular avanz., 11 y 12. Reflex. podal hiperint., 1 mes, inicia el 1. Reflex. podal, inicia día 4. Lifting facial, 11 y 12. Drenaje linfático, 1 mes, inicia el 1. Aromaterapia p/ terapeutas, 11 y 12. Hidroterapia y técn. balneario, 11, 12 y 13. Anticelulítico, 13, 15 y 17. Mas. hawaiano, 11 y 12. Mas. Table Thai, días 20, 21, 22 y 23. Tailandés, 10, 11 y 12. California-no y geotermal, 10, 21, 22 y 23. Radiestesia, 11 y 12. Fl. de St. Germain II, 11 y 12. Fl. de Bach, 11, 12, 17 y 19. Téc. metamórfica, 18. Desbloqueo emocional profundo, 18 y 19. Psicología y psicopatología, 18 y 19. Gemoterapia, 18.  
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 ó 14, Quiromasaje Profesional (mañanas o tardes); día 4, Quiromasaje Profesional (fin de semana); día 11, Shiatsu (un sábado al mes), y 1º Reiki (1 f/s); día 12 Diciembre, Curso de Alimentación y Cocina Macrobiótica adaptada a la dieta mediterránea (1 día); día 18, Cristaloterapia (1 sábado al mes). Te invitamos a que pruebes una clase del curso que más te interese gratuitamente Enseñanza de excelencia.  
¡Fórmate y trabaja ya!  
Llámanos o ven a calle Roger de Lauría, 3, 1ª, teléfono 963 940 686.

## **ACTIVIDADES EN GOBINDE.**

Diciembre: Viernes 3, a las 11.30, Meditación - práctica Sat Nam Rasayan. El resto de viernes, meditación. Todo gratuito.  
Viernes 3, a las 14.15, clase gratuita de danza hindú Bhangra, con Andrea. Inauguramos esta clase, ven y sube tu alegría. Día 10, de 9.30 a 11, biodanza, precio 20 €, imparte Xon. Día 12, a las 10, Formación Sat Nam Rasayan, sanación a través de la meditación. Del 4 al 6, retiro de las formaciones de Kundalini Yoga. Días 18 y 19, Formación de Yoga Anatómico, el domingo con sadhana gratuita a las 6.30. Continuación del primer módulo. Info, 963 250 679 y 637 702 152.

# ate

## MASAJE HAWAIANO LOMI-LOMI.

Viaja a través de los sentidos, masaje relajante y exótico, el Lomi Lomi tiene su origen en Hawái, de inspiración asiática, en este masaje se utiliza aceites esenciales de Neroli, néctar de pétalos de azahar.

Este masaje tradicional combina el trabajo del terapeuta, realizado con los antebrazos, con la gemoterapia y la aromaterapia.

El terapeuta trabaja con los antebrazos creando ondas expansivas sobre el cuerpo que son a la vez relajantes y vigorizantes. Su objetivo es conseguir la armonía total trabajando todos los músculos y facilitando el paso de los fluidos energéticos.

Información: 622811827

web: [www.kiranitherapy.com](http://www.kiranitherapy.com)

## ARTETERAPIA.

La audacia de transform-arte. Espacio creativo que ofrece la posibilidad de descubrir el poder curativo del arte a través del teatro, danza, pintura... inspiración para focalizarte en lo que necesitas.

Infórmate en: 638 856 174 y

658 465 645.

## ADVAYA.

Celebra nuestro 2º aniversario. Descuento en vale en esta revista para tarjetas regalo, masajes, terapias...

C/ Carcagente, 32 (Patriaix),  
Valencia, Tlf. 963 423 802.

# Finaliza 2010 y cumplimos 4 años

Son momentos especiales,  
y por eso queremos  
celebrarlos junto  
a quienes nos  
acompañan  
mes a mes

Que en el 2011  
soplen buenos vientos  
y podamos desplegar  
las velas de los sueños.  
A nuestros anunciantes,  
lectores, amigos,  
muchas gracias y...

# ¡Felices fiestas!

# tú mismo

# encuentro yoga VALENCIA 2011

19 y 20 de febrero  
hotel solvasa valencia  
av. del puerto 129

conferencias  
meditaciones  
música

invitado especial  
RAMIRO CALLE

taller intensivo con  
reserva anticipada  
963 366 228 - 652 803 027

entrada  
libre

ORGANIZA  
**tú mismo** EVENTOS