

tú mismo

www.tu-mismo.net

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 52
julio
2011

EL PROCESO
CREATIVO

NUEVO MÉTODO
EDUCATIVO

EL ARTE DE RESPIRAR,
EL ARTE DE VIVIR

LA VALENTÍA DEL SILENCIO

EL MIEDO Y LAS EXPECTATIVAS SON LOS PRINCIPALES ENEMIGOS DEL HOMBRE, SOSTIENE TULKU LOBSANG. ESTE MAESTRO TIBETANO HA CREADO UNA TÉCNICA QUE CONDUCE A LA MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO. "LA VIDA ES UNA GUERRA DE EMOCIONES", EXPLICA EL JOVEN GUERRERRO PACÍFICO



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

CURSO DE COCINA SANA Y NATURAL DE VERANO

9 de julio, de 10 a 15 (comida incluida)

Precio: 45€ (10€ de reserva)

Imparte: MAVI MOLL

CURSO DE 1er. NIVEL DE REIKI

16 y 17 de julio

Precio: 120€

Imparte: ANTAR GONZÁLEZ LÓPEZ

**CLASES SEMANALES
DE YOGA, PILATES
Y BIODANZA**

Primera clase gratis.

Matrícula gratis

INFÓRMATE EN TIENDA

TAMBIÉN PUEDES TOMAR SESIONES DE
REIKI, SANACIÓN POR ARQUETIPOS,
QUIROMASAJE, TERAPIA DE SONIDO...

ALQUILER DE SALA
PARA REALIZAR ACTIVIDADES
DE CRECIMIENTO PERSONAL

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

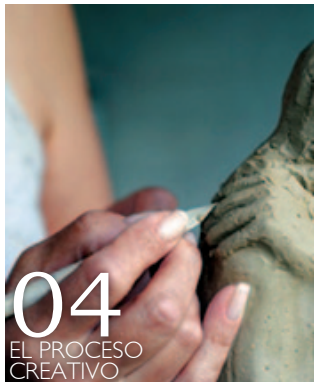
semana macrobiótica la paz en tu interior

Con Jean-Luc Griesbach

**DEL 18 AL 24 DE JULIO
EN SEGART (VALENCIA)**

INFORMACIÓN:
961 13 20 27
661 24 23 70
630 60 77 25

WWW.YOGAVEDANTAOM.COM



04
EL PROCESO
CREATIVO



18
EL ARTE DE RESPIRAR,
EL ARTE DE VIVIR



22
ENERGÍA AL
ALCANCE DE TODOS

bienestar

- 06 UNA HISTORIA DE CRISTALES.
08 LA CRISIS CURATIVA.
10 RECUPERAR LA ENERGÍA.
12 ¿SOMOS ACASO UN ESTADO?

entrevista

- 14 EL GUERRERO PACÍFICO.

con-ciencia

- 20 NUEVO MÉTODO EDUCATIVO.

astrología

- 25 CÁNCER, EL VALOR DE LA CONSTANCIA.

tiempo libre 24. agenda 26. el escaparate 27.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Amelia Izquierdo, Miriam Lier,
Gema Ballester, Siri Tapa, M^a Ángeles González Rodríguez,
Pablo Arturi, Verónica Guerrero, Fernando Martínez

En Internet - 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

Impresión
Set i Set Gráficas

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

EL PROCESO CREATIVO

*Un camino
para “ser”*

Patricia Abarca

Matrona. Doctora
en Bellas Artes.

Experiencia en creatividad
y desarrollo personal



Desde épocas remotas se ha experimentado intuitivamente y de diversas maneras con la expresión creativa como un medio para la autosenalación y la apertura de la conciencia. Lo vemos, por ejemplo, en la danza y la música de algunas tribus, destinada a crear un clímax propicio para el trance y la liberación de emociones, también en las figuras rituales, el tipo de respiración y los sonidos que utilizaban los chamanes o los curanderos para conectarse con el subconsciente, así como en la aplicación de dibujos y tinturas sobre el cuerpo con fines protectores y curativos, entre muchos otros ritos y ceremonias.

Del mismo modo, los dioses venerados en la mitología griega no eran otra cosa que personificaciones de ciertas pasiones vinculadas con aspectos internos de nuestra personalidad, puesto que, como

dijo Jung, el mito es más individual y expresa la vida con mayor exactitud que la ciencia. Incluso en la actualidad la peculiar creatividad y la euforia que caracterizan a los carnavales tienen un trasfondo en el que se busca expresar metafóricamente y de forma desinhibida aquellas emociones que afloran desde el inconsciente. Sabemos, gracias a los estudios realizados por Freud y Jung, pioneros en profundizar sobre estos enigmáticos aspectos que bullen en nuestra psiquis, la importancia de tomar contacto con el lenguaje simbólico del inconsciente y trabajarlo de manera que permita explorar las emociones y sentimientos que nos acompañan en nuestra vida, liberando de este modo bloqueos y represiones impuestas o autoimpuestas.

Desde otra perspectiva, nos dice Saturnino de la Torre —catedrático en didáctica e innovación educativa—, que la conciencia es el atributo más específico y relevante del ser humano, su desarrollo

consiste en volver sobre sí y luego sobre las cosas vividas o experimentadas, para nuevamente volver sobre sí; una reiterativa mirada hacia adentro y hacia afuera que va creciendo en espiral, enriqueciéndonos cada vez más con nuevas significaciones y nuevos entendimientos, aumentando la comprensión de nosotros mismos y del mundo. Sin embargo, vivimos en una sociedad que nos conduce a preocuparnos excesivamente por lo material, dejando poco o nada de espacio para atender otros aspectos que nos ayudan a ser más conscientes, como son la riqueza de nuestro mundo interior, el contacto emocional y profundo con otras personas, o la atención a otras necesidades como la armonía, el sentido de la vida o el sentido de espiritualidad.

Basándose en esto, científicos, educadores y terapeutas han indagado en el proceso creativo como medio de desarrollo, armonía y transformación, ya que la expresión creativa es una motivación

básica de todo ser humano y permite, mediante símbolos y metáforas, liberar aspectos ocultos o reprimidos. Pudiendo realizarse de diversas formas, generalmente se comienza con técnicas sencillas y con el método que la persona se siente más cómoda, ya que —como expone el reconocido terapeuta Jean Pierre Klein en su libro “La creación como proceso de transformación”—, la expresión puede ser plástica, visual, gestual, corporal, sonora, verbal, etcétera, obteniendo un abanico de estrategias y donde cada técnica nos aporta su peculiar capacidad recreativa para la introspección y el trabajo personal.

Mediante la pintura y el dibujo, las formas y los colores surgen desde el inconsciente, liberando aquello que tememos o que no nos atrevemos a expresar; también aprendemos a observar, así como a desarrollar y conducir la imaginación.

A partir del trabajo con imágenes fotográficas, podemos revisar nuestro camino, explorando sensaciones y emociones que afloran junto a los recuerdos y a la memoria, generalmente guardadas en lo más profundo, permitiéndonos explicar con imágenes aquello que no podemos expresar con palabras.

A través del trabajo manual y el modelado con arcilla, activamos el sentido táctil; el contacto de nuestras manos con la materia nos conduce a un espacio de confluencia emocional, a un recorrido de nosotros hacia la materia y de la materia hacia nosotros.

Las dinámicas de teatro o dramatización permiten visualizar, desde diferentes ángulos, aquellas facetas del subconsciente que tienen que ver con los roles y los personajes internos que emergen entre la realidad y la ficción.

Mediante el trabajo con el cuerpo y la danza conseguimos tomar conciencia del propio movimiento, de los miedos y de los límites, aprendemos a sentirnos, a escuchar nuestro cuerpo, soltando las inhibiciones y facilitando la comunicación con los otros.

La escritura conjuga el bagaje de la memoria, la experiencia y el juego de la imaginación; con ella se descubren situaciones y personajes imaginarios, relatos de ficción que posibilitan el autoanálisis, liberando las coacciones de nuestro propio relato.

A partir del trabajo con la voz, tomamos conciencia de nuestra respiración, descubrimos las cualidades y beneficios que ejercen los diferentes sonidos sobre el cuerpo, además de reforzarnos energéticamente y trabajar los problemas relacionados con la comunicación.

El collage permite realizar asociaciones de nuestras imágenes internas —conscientes e inconscientes— con figuras y palabras de uso habitual, recreando y explorando nuestro mundo interior mediante signos y metáforas.

Lo mejor es trabajar combinando diferentes recursos, guiándose por la intuición, dejando de lado las resistencias y los temores. La vida nos expone a toda clase de influencias, de forma consciente

e inconsciente; en el trabajo, en lo social o en la familia surgen personas y situaciones que nos perturban, produciéndonos ansiedad, afectando la confianza y la seguridad en nosotros mismos; conduciéndonos muchas veces a vivir a la defensiva o de forma ficticia, distantes de nuestra verdadera naturaleza.

Generalmente el simple hecho de comenzar a ver que se domina un material o una técnica, y que se es capaz de hacer algo como por ejemplo, dibujar y pintar un objeto o modelar algo en arcilla, supone un refuerzo de la autoestima, dándonos el impulso para continuar indagando en las ideas y convicciones que le dan sentido a nuestra vida. El proceso y la expresión creativa se transforman entonces en una fórmula que nos permite reencontrar nuestro sentido de “ser”, otorgándonos la posibilidad de descubrir un lugar en el universo, más allá de lo que señala la rutina cotidiana. TM

<http://procreartevida.wordpress.com>



pro CreArte vida

Talleres y cursos de formación:

- Fluyendo, más allá de los 40
- Re-Create
- Crea Vida
- Dibujo y Pintura creativa

Patricia Abarca
620865224
procreartevida@gmail.com
<http://procreartevida.wordpress.com>

UNA HISTORIA DE CRISTALES

En Brasil, cuando las niñas cumplían quince años, recibían una caja mágica...

Carla Iglesias
Aqua Aura



hace muchos, muchos años, en un pequeño pueblo de Brasil, una madre preparaba uno de los acontecimientos más importantes de la vida de su hija. Al cumplir quince años, las niñas recibían su caja mágica. Esta caja contenía una punta de cuarzo, un cuarzo rosa, una turmalina negra, un cuarzo con rutilo y un ojo de tigre. Cumpliendo con una costumbre que realmente era tan antigua que nadie podía precisar de dónde procedía, madre e hija realmente no hacían muchas preguntas, sino que sencillamente seguían “la tradición”.

La niña, nerviosa y anhelante, preguntó qué significaban esas piedras tan bonitas. La madre, viendo ya cómo su pequeña se había transformado en una hermosa joven, le explicó: “Según recuerdo lo que me contó la abuela, esta caja es sólo el principio de algo que simboliza nuestra vida. Poco a poco, con el paso de los años, vamos colocando dentro ‘cosas’ que representan algo para nosotras”.

La joven de pronto recordó que su madre tenía una caja vieja de cartón guardada en su armario, llena de objetos de cuando ella era una cría.

—Los cristales transparentes como esta punta natural de

cuarzo —prosiguió diciendo la mujer— te ayudarán a recordar que tu camino tiene que ser limpio, transparente como tu actitud ante los acontecimientos; este cuarzo rosa simboliza el amor que todas llevamos dentro, el que debemos transmitir en todo momento, para luego también recibir de los demás buenos sentimientos. La turmalina negra es tu gran guardián, ella te protegerá siempre que lo necesites. El ojo de tigre te dará fuerza, valor y te ayudará a cumplir los objetivos que te propongas.

La joven miró de repente a su progenitora y le preguntó: “Madre, ¿Dios tiene algo que ver en todo esto?”. Un tanto desconcertada, la mujer pensó de inmediato cómo explicar la función del cuarzo con rutilo, sorprendiéndose al mismo tiempo al comprobar que, en efecto, “la niña” ya no lo era, que su intuición y conexión funcionaban perfectamente. Entonces respondió: “El Gran Espíritu, padre y madre de todo, es el creador de todo lo que conocemos: de ti, de mí, de las piedras, de esta caja, de tus quince años, y el cuarzo con rutilo es la piedra que te ayudará a hablar con Él. Cuando tengas dudas, a partir de ahora podrás buscar las respuestas tú sola y aprenderás que casi todas ellas están dentro de ti”.

Satisfecha por la respuesta, la joven abrazó a su madre y se fue con los nervios de sus quince años, que pronto

comenzarían con una gran fiesta. La madre se vio a sí misma, emocionada, y abrió la mano para observar aquella pequeña esfera de cuarzo con rutilo que nuevamente la había ayudado en un momento especial de su vida. TM

SABIDURÍA
ATLANTE
TERAPIAS NATURALES

amparo.sancho@hotmail.com

AROLO TIFAR
SANACIÓN ESPIRITUAL ACTIVA
CIRUGÍA ENERGÉTICA
REIKI
MEDICINA CHAKRAL
CARTAS OH

tif. 650 98 21 40

 *European School of Craniosacral Therapy®*

Terapia Craneosacral - Biodinámica

- * Nuevo curso profesional de dos años en Jávea
- * 20 seminarios (sábado y domingo) inicio: sábado el 22 de octubre 2011
- * Basados en las enseñanzas de Sutherland y el modelo biodinámico de Sills
- * La formación incluye: las tres mareas, nacimiento y órganos y vísceras
- * En un lugar tranquilo en plena naturaleza
- * La ESCT ha impartido cursos de TCS en España desde 1995
- * Diploma reconocido por la Asociación Española de TCS

Para ver fechas, precios e inscripción ver: www.craneosacral.com

Robert Harris 96 579 4343 email: robert@craneosacral.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

LA CRISIS CURATIVA

*Un proceso
natural
de sanación*

Amelia Izquierdo

Psicóloga clínica,

Psicoterapeuta

Floral Integrativa

Gema Ballester Palanca

Médica estomatóloga



“La mejora y la curación se producen de dentro a afuera. Los síntomas desaparecen desde arriba hacia abajo. Las molestias van desde un órgano importante a otro menos importante. Los síntomas desaparecen en el orden inverso a su aparición”.

Bernard Jensen

Toda persona que ha pasado por una enfermedad más o menos grave debe atravesar por una o varias crisis curativas para poder recobrar su salud. Es necesario entenderlas bien y saber actuar de forma correcta cuando se presenten.

Por medio de este proceso constructivo encaminado hacia la salud, los tejidos viejos y enfermos son reemplazados por tejidos nuevos y sanos. Las viejas concepciones sustituyen a las nuevas, el avance es especialmente significativo. Son

muchas las personas que tras pasar una crisis rebelan haber aprendido mucho de ella y reconocen que de no haberla vivido no se hubieran dado cuenta de aspectos de su vida que no marchaban por buen camino. Empiezan a confiar y a reconocer que cualquier evento que ocurre en su organismo, sea favorable o desfavorable, está sujeto a leyes naturales.

La experiencia de pasar por una crisis curativa se parece mucho a los estados críticos de la enfermedad, se volverán a experimentar los síntomas del mal que aquejan al pa-

ciente, pero hay una diferencia muy importante: la eliminación. En la crisis curativa la eliminación es perfecta. Todos los órganos de eliminación están cumpliendo con su función en forma normal. Los procesos de eliminación se aceleran debido a la abundancia de energía vital recuperada. Todas las secreciones y otras formas de desechos acumulados en el organismo se disuelven y fluyen libremente, y así se establece un proceso de limpieza general y purificación. Los antiguos tejidos son poco a poco intercambiados por efecto de la corriente sanguínea y

este proceso gradual puede tardar algunos meses. El proceso de construcción de una estructura celular nueva se logra por medio de sangre buena y limpia que contiene todas las sustancias requeridas y que circula en abundancia por dondequiera que se hace necesaria. La verdadera curación se habrá consumado cuando los tejidos viejos y enfermos hayan sido completamente sustituidos por los nuevos.

La crisis puede presentarse sin aviso, pero generalmente se puede anticipar su cercanía porque el paciente principia a decir que ya se siente muy bien. Es por esto que decimos que la crisis curativa es una bendición disfrazada como agudización de la enfermedad.

Hay tres estadios por los que los pacientes han de pasar para llegar a estar bien: el de eliminación, el de transición y el de reconstrucción. La crisis suele ocurrir durante la etapa de transición, que es aquella en que los tejidos nuevos alcanzan madurez suficiente para empezar a asumir las funciones que les corresponden en un organismo que está ya en vías de perfección.

La crisis curativa por lo general dura unos tres días y se inicia con ligero dolor o incomodidad que puede llegar a tornarse más severo hasta que se haya alcanzado el

punto de completa expulsión. Si la energía del paciente es poca, la crisis puede durar una semana o más. Cuanta más vitalidad y fortaleza tenga el paciente, la crisis afectará de forma más aguda.

Cuando la crisis curativa está en desarrollo se produce también una etapa aguda de lo que ha ocurrido durante el curso de la enfermedad. Mientras se va eliminado el problema, sus síntomas se van trazando paso a paso, pero en sentido inverso, como dice la ley de Hering. Para sanar, el paciente ha de pasar por la crisis. Hay que esperarla, estar pendiente de ella y promoverla. La crisis hace revivir al paciente las enfermedades o males que ha ido viviendo a lo largo de su vida. Aunque el paciente no recuerde las que ha pasado, el organismo no olvida y recorre en sentido inverso los males acumulados. Son muchísimas las experiencias clínicas que demuestran este revivir de dolencias pasadas hasta el total restablecimiento de la salud.

Algunos pacientes piensan que están empeorando y regresando a la enfermedad. Pero eso no es así, la experiencia nos ha demostrado que conocer y vivir de forma natural el proceso superando el miedo da la confianza necesaria para sobrellevarla y sanar.

Otra de las ventajas de una crisis curativa es que la persona abre el campo de consciencia de otros aspectos que emergen en su enfermedad y que en ocasiones ellos mismos añaden nuevas estrategias que encajan perfectamente a sus necesidades. El clínico debe estar al tanto de dichas crisis porque la información siempre nos llega desde la sabiduría innata del paciente y no desde nuestros conocimientos, que, aunque valiosos, siempre deben supeditarse al proceso individual de este.

Eduard Bach, el creador de la terapia floral tal y como se conoce hoy en día, ya lo decía en "Cúrese usted mismo", implicando al propio ser enfermo en el proceso de su curación. El mejor médico es el propio paciente, la curación se hace de adentro hacia afuera.

Las crisis curativas son más frecuentes ante los tratamientos que tienen el enfoque natural. La enfermedad tiene un lenguaje un código que se procesa a través de la crisis, el dolor es una expresión, símbolo de un malestar interno y de una actitud hacia nosotros y hacia la vida, aprender de este lenguaje es la clave para superar el sufrimiento y recuperar la salud. TM

www.zentrame.es



Zentrame
Psicología x Medicina Integral

- Psicoterapia
- Odontología Holística
- Medicinas de la Tierra
- Talleres
- Círculos

Periodista Azziati 5-3b C/ Alicante Privada 6-2-3
629 693 865
PUERTO DE SAGUNTO

GEMA BALLESTER.
Médica estomatóloga

AMELIA IZQUIERDO.
Psicóloga Clínica

www.zentrame.es
www.mujerdespierta.es

Formación de Rebirthing

Duración: 10 meses.

De septiembre 2011 a junio 2012 - un taller por mes

Imparte MARÍA JOSÉ BORRÁS
(25 años de experiencia como terapeuta)

Información:
M^o CARMEN GONZÁLEZ:
 606 318 830
mariacgon@ono.com
MANUELA BLÁZQUEZ:
 619 332 625
manuetierra@hotmail.com

RECUPERAR LA ENERGÍA

*Esencias florales
para tratar
el cansancio*

Miriam Lier
Terapeuta floral



a pesar del descanso, de poder tomarnos unos días de vacaciones, muchas veces seguimos sintiendo fatiga, agotamiento mental y físico. Preocupaciones y cortos períodos de sueño no nos permiten recuperar las energías.

Si sumamos el estrés de la vida actual y el afán de conseguir más de esto o de aquello que creemos vital para nuestra satisfacción personal y bienestar, obtenemos un cóctel explosivo, difícil de digerir para nuestro cuerpo físico y mental.

En la terapia floral recetamos Hornbeam donde se evidencia más un cansancio en la mente que en el cuerpo. Y me refiero tanto al cansancio que ocurre tras largos períodos de angustia debido a un agotamiento de tipo psicológico, cuando atravesamos un estado de convalecencia y no tenemos casi fuerzas para usar nuestros miembros o simplemente caminar, como también cuando nos falta vitalidad para retomar el trabajo habitual.

Este remedio floral es adecuado para las amas de casa que, superadas por las tareas domésticas y las responsabilidades diarias, terminan el día sin la mínima energía para disfrutar de una cena con su familia, extenuadas y de muy mal humor.

Es bueno recordar que el cansancio tipo Hornbeam es más mental que físico, cuando las preocupaciones hacen que nos agotemos más pensando "en todo lo que tenemos que hacer" que en realizar la tarea requerida.

Según la necesidad del paciente y su personalidad se podrá recetar otro remedio para potenciar los efectos reparadores del Hornbeam.

Elm es una flor interesante para combinar, si tenemos la sensación de sobrecarga frente a un trabajo que debemos realizar; si sentimos que tenemos que hacer toda la faena y nadie ayuda, que somos "víctimas" del abuso de los demás. Podríamos agregar Chicory si la o el paciente cree que su familia no valora lo suficiente todo lo que ella/él hace diariamente y la mente está colmada de reproches y "deberían" (autocompasión).

Real o imaginaria esa sensación, las emociones que provocan van afectando el estado de bienestar. Una frase típica es aquella que dice: "Con frecuencia siento que no doy abasto con todo lo que tengo que hacer".

Podemos diferenciar este tipo de debilidad mental con aquella otra, que conocemos como Olive, más física, que se da luego de un trabajo físico extenuante o una larga enfermedad, cuando nos preocupamos por nosotros mismos y prestamos atención a las necesidades básicas de descanso.

Recordemos que es saludable la práctica de la meditación y el descanso suficiente, de esa manera el estado Hornbeam se disipa pronto. Pero, de no ser tratado, se puede convertir en una fatiga crónica o en un malestar continuo de insatisfacción y desencanto de la vida.

Tratarnos con amor y respeto es una necesidad básica para estar cada vez mejor. TM

miriamlier@gmail.com

**CURSOS INTENSIVOS
de JULIO**

Aprovecha nuestros
DESCUENTOS
por traer a un amigo

**BOLSA DE
TRABAJO**

**FACILIDADES
DE PAGO**

**CONSULTAS:
Psicoterapia y
Homeoterapia.
TRATAMIENTOS**

!! INFÓRMATE !!

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

Consigue tu Diploma en: Quiromasaje Profesional, Masaje Deportivo,
Técnicas Avanzadas, Drenaje Linfático, Reflexología, R.M.A., Shiatsu,
Acupuntura, Tuina, Masaje Metamórfico, Reiki, Flores de Bach,
Cristaloterapia, Aromaterapia Egipcia, Psicología Transpersonal,
Kábalah, Feng Shui, Quantum SCIO, 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

¿SOMOS ACASO UN ESTADO?

Siri Tapa

Gobinde

*m*e propongo reflexionar sin dar ninguna respuesta, ya que esto iría en contra de a lo que mis propias reflexiones apuntan. Veamos. Un ejemplo evidente de nuestra bien lograda educación de estado es esa idea de lo que es el bienestar. Hacemos de la idea de Estar bien o de Felicidad un estado inmóvil que debe mantenerse permanentemente sin ninguna oscilación, lo cual nos lleva sin remedio a vivir la frustración, la desazón. Estamos intentando subir una montaña y hacer la foto inmortal del logro, y, mientras nos apegamos al momento con las dos manos aferradas a la bandera, invitamos a la muerte con la instantánea ¿acaso no tendrás que volver a comer, abrigarte o ir más al baño? ¿Acaso no hay más cosas por vivir? No importa tantos sean nuestros esfuerzos, en cualquier caso, la tarea de esta permanencia parece imposible puesto que nosotros no funcionamos de manera distinta a como lo hace el universo.

Si vemos como funciona nuestra respiración vemos claramente que no podemos permanecer siempre en la inhalación o expansión ya que moriríamos por exceso de plenitud, asfixia. Es necesario soltar para tomar y tenemos la capacidad para ambas cosas, inhalar y exhalar. Es un baile equilibrado que permite la vida. De la misma forma nuestra capacidad de gozar es la misma que la de experimentar dolor. Nuestra capacidad de acción se corresponde con la de regeneración o descanso. Ocurre lo mismo con la práctica de asanas en las que permitimos el equilibrio con el concepto de *stira-shuka* (relajación-firmeza) y que integra estas polaridades de una manera en la que no sólo conviven, sino que sustentan la experiencia de la postura como las otras sustentan la experiencia de la vida.

Nuestra conciencia se expande y se retrae para mantener su equilibrio vital. Pero si al ampliar nuestra conciencia nos creemos que ya podemos darnos cuenta de todo y en todo momento nos meteremos en un problema y seguramente seremos un peligro para otros, ya que en la vida todo es un constante fluir entre flujo y reflujo, expansión y contracción, contacto y retirada. Algunas veces buscamos

tener una conciencia perfecta, complicando más y más el asunto cuando estamos ya inmersos en ella, que por sí sola ya derrumba la idea de tener que ser de ninguna manera. El ampliar nuestro darnos cuenta nos ofrece ir desvelando falsedades, pero para ello tan importante es el momento de la visión del vuelo como el de buceo en la propia sombra. El verdadero equilibrio está hecho de un juego de desequilibrios que se compensan de manera dinámica y que no parecen constituir ningún estado fijo e inmóvil.

Por lo tanto, no se trata de alcanzar un estado concreto, sino de liberar el movimiento de flujo y reflujo que nos permita vivir nuestros diferentes procesos o sus emociones, disfrutando de lo que cada una de ellos conlleva, ya que todo tiene su momento. Dejarnos vivir la tristeza o la soledad es tan necesario como dejarnos vivir la alegría y la compañía, y además podemos atrevernos a combinar soledad y alegría o, más bien, soltar lo aprendido y dejarnos vivir una mayor y más espontánea riqueza interior. ¿Acaso por estar triste respecto a algo no podemos estar alegres respecto de otras cosas?

Volviendo a lo de estar bien, habríamos de intentar desdramatizar el asunto, no sea que siempre parezca que andamos en problemas cuando solo estamos vivos. Como yoguis, tal vez algunas veces pretendemos estar siempre en la luz o relajados, como si estar en algún momento confusos o tensos supusiera haber hecho algo mal. Pero sólo lo que fluye se puede atascar y sólo lo que está relajado se puede tensar. Insisto en no dramatizar el flujo: a veces estar tenso, algo nervioso o ponerte enfermo no tiene por qué significar tener un gran problema o no haber hecho las cosas bien, tal vez sólo sea firmeza, intensidad resolutive o que las cosas te importan, tal vez sea el despertar de tu energía hacia un nuevo darte cuenta, tal vez estés trasmutando algo más allá de tus razones, y, tal vez, si lo vivimos con naturalidad, nos enamoremos de la vida como proceso sin necesidad de aderezos, sustitutos ni banderas. La posibilidad de hacer preguntas sin la necesidad de llegar a una firme respuesta da espacio de juego en la vida, sencillez y ligereza a la capacidad de trascendencia. TM

www.gobinde.com



Gobinde

Escuela de Vida Yóguica

Formaciones de Profesores de Kundalini Yoga y Yoga Anatómico

Clases Semanales de Yoga
de 6:30 a 22 h.

¡Prueba una semana!



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

EL GUERRER PACÍFI

Nació en el techo del mundo. Hoy viaja alrededor del planeta, llevando un conocimiento del que se destaca la práctica meditativa acompañada de una espada de madera. Tulku Lobsang, sonriente y joven maestro tibetano, estará pronto en Valencia y adelantamos su visita con el siguiente diálogo

-¿Que significa Tog Chod, esa forma de meditación con espada que tú practicas?

-Tog quiere decir "pensamiento", Chod es "cortar". Pensamiento, inteligencia, conocimiento, no es sabiduría. Sabiduría es el silencio, la paz del amor incondicional. En el mundo occidental se focaliza en el aprendizaje de cómo pensar, pero saber cómo hacerlo no cambia mucho tu sufrimiento. La mente intelectual no es la solución del sufrimiento, necesitas la mente silenciosa. El mundo occidental siempre enseña a cambiar. El cambio es siempre la solución, para librarse del sufrimiento o ser feliz. Yo enseño "no cambies, deja que sea". Sin cambio es la forma de cambiar. Lo más importante es no hacer nada.

-¿Estás hablando de "no acción" o "no mente"?

-Me refiero a no pensar tanto.

-Es decir que la sabiduría llega cuando el silencio aparece...

-Exacto, si tienes un problema no pienses tanto. No hace mucha diferencia. Trata de estar en silencio, luego abre los ojos y te aseguro que la mitad del problema ha desaparecido. Pensando sólo lo multiplicas.

Tienes un problema pero después de un año tienes cien problemas. No pensar es más sabio. Cuando le digo a un occidental "quédate en silencio" lo ve como algo imposible, es como hablarle a una vaca. No entiende, no existe en su cultura "no hacer nada", pero eso es lo que necesita, no pensar en nada. Con los ejercicios de Tog Chod, hechos especialmente, vas hacia una mente vacía, en silencio. La conclusión de la filosofía de Tog Chod es que las expectativas y el miedo son enemigos de tu vida. La vida es solo un día. Hoy es el día para vivir. Hoy es el día, es la forma de cambiar el resto de tu vida. Hoy es la causa del ayer y a su vez la causa del mañana. El ayer y el mañana están pasando ahora. Tog Chod es una forma de estar en el presente, en el momento, y reducir el miedo y las expectativas.

-¿Usas la espada con algún propósito?

-La vida es como una guerra de emociones. Tal vez no tengas guerra afuera, pero la tienes dentro porque eres débil, por lo tanto temes. La espada es símbolo de sabiduría o de bravura. Decimos que somos guerreros pacíficos o practicantes espirituales, quiere



Pablo Arturi

decir que luchamos para liberarnos de nuestras emociones negativas.

-¿Es un arte marcial o una técnica meditativa?

-Yo no lo llamaría un arte marcial, sino una manera de meditar. No es arte marcial ya que no buscamos pelear con alguien afuera sino con los propios temores. Fuera no encontrarás ningún enemigo. Tú eres el enemigo de ti mismo, el enemigo de este planeta.

-¿No hay riesgo de que esta técnica sea otra trampa del ego?

-La motivación te dará la dirección. Tal vez la motivación errónea te ayude a usar estos ejercicios para el ego, pero no sólo estos ejercicios, también la religión. Las enseñanzas espirituales son buenas, sin embargo, con una motivación errónea pueden ser mal interpretadas.

-¿Cuál debe ser la correcta motivación para esta técnica?

-La motivación principal debe ser liberarte de tu propio miedo y el ego. En especial, el miedo. Actuamos principalmente movidos por el miedo. Es muy sutil, define lo que te gusta de lo que no te gusta. La raíz



“Compasión o amor es el poder que te lleva adonde quieres, pero no es suficiente, también necesitas sabiduría”, dice Tulku.

Quién es

Tulku Lobsang es un joven maestro budista, médico y astrólogo. Sus enseñanzas se centran en métodos específicos cuyo objetivo es la consecución de la salud física, la alegría vital y el desarrollo de la mente. Sigue el enfoque del “camino medio”, reaviva la sabiduría innata que existe en cada persona.

Enseña la práctica de meditación con una espada de madera ligera llamado Tog Chod. Seminarios, talleres, retiros, consultas y tratamientos lo llevan a diferentes países alrededor del mundo y a través de centros locales.

Estará en España a fines de agosto y principios de septiembre de este año. Específicamente, en Valencia ofrecerá un taller, charla y consultas en el Hotel Beatriz Rey Don Jaime, avenida Baleares 2. Más informes a través del teléfono 699 018 287, o la web www.tulkulamalobsang.org.

de todas las emociones humanas es el miedo. Y es sólo una técnica simple para que la practique cualquier persona.

-Como médico tibetano budista que también eres, ¿podrías explicar la forma en que tratas el cuerpo, la mente, el alma?

-Básicamente, en la medicina tibetana tenemos cuatro niveles diferentes de tratamiento. Empezamos a nivel del cuerpo a través de consejos de conducta para el cuerpo, con ejercicios especiales para ciertos tipos de enfermedades. Asimismo, damos pautas a seguir en cuanto a la alimentación, luego ofrecemos consejos sobre medicinas. Y finalmente, lo referido a aplicaciones de acupuntura, o un procedimiento externo. También le damos mucha importancia al pensamiento, cómo piensas. Para cualquier enfermedad que quieras sanar debes tener en cuenta tres estados de la mente: antes que tengas un problema de salud aparece el miedo, la duda. Es lo que llamamos "invitar el problema". Por ejemplo, muchos en Occidente tienen cáncer, entonces empezamos a pensar "tal vez yo tenga cáncer, tal vez no". El segundo estado se corresponde a cuando tienes el problema: te das cuenta y te derrumbas. Y el tercero es, aun cuando has solucionado el problema, persiste el recuerdo y piensas "esto pasó, pero puede volver a suceder".

-¿Cómo haces frente a las enfermedades de la mente?

-Todo el budismo es medicina de la mente. Las enfermedades de la mente son grandes y complejas. No nos damos cuenta de que nuestra mente es más grande que nuestro cuerpo. Mentalmente tenemos tres clases de problemas: uno, el

problema del problema, que no es para tanto; dos, el problema de la felicidad, y tres, el problema de la existencia. El problema del problema está conectado con el enfado, el problema de la felicidad lo está con el apego, y el problema de la existencia, con la ignorancia. Para solucionarlos necesitas sabiduría y compasión. Compasión o amor es el poder que te lleva adonde quieres, pero no es suficiente, también necesitas sabiduría. La sabiduría te da la dirección y la compasión, la energía. Cabeza y corazón van juntos. El intelecto no te da poder, eso lo da el amor, que a su vez precisa una dirección.

-Tú hablas de tres conceptos muy comunes en el budismo: compasión, felicidad y amor incondicional, que muchas veces son mal interpretados. ¿Puedes clarificarlos?

-Usualmente hay diferentes niveles de compasión. El más simple es la generosidad, el dar. Después pasamos a otro nivel en el que te das cuenta que no es suficiente y necesitas tomar. Entonces compasión significa dar y recibir. Necesitamos practicar en dar lo que nos gusta. Lo que nos hace feliz es importante dar. Y lo que es un problema para ti es importante que lo tomes. ¿Por qué? Cualquier cosa que te hace feliz puede ser tu futuro problema, porque cuando la felicidad se presenta en tu vida está bien, pero cuando se va, entrísteces. La vida es 50-50, felicidad-infelicidad. Lo que no quieres perder, debes darlo. Dar es la forma de no perderlo. Cuanto más das, menos pierdes. Practica dar. Tomar es tomar lo que no quieres. Tomar es la forma de perder.

Nuestra forma de actuar es una locura: retenemos lo que nos hace

felices y evitamos lo que nos hace infelices.

-¿Algo más sobre el amor incondicional?

-Amor incondicional significa ser completamente feliz contigo mismo. Cuando no estás completamente feliz, siempre necesitas algo, siempre no quieres algo. Estamos 50-50 algo feliz y algo infeliz porque nuestro amor es condicionado. Precisamos estar libres de nosotros mismos y felices. Cuando eres completamente feliz no necesitas nada, no peleas con nadie. Que seas feliz es lo más importante en este planeta. Si lo estás es la única forma que realmente me puedes ayudar. Si no estás feliz no podrás ayudarme, tal vez lo hagas, pero traerá problemas.

-En todo el planeta hay un despertar global al mismo tiempo que surge mucho miedo. ¿Qué observas en este momento?

-Lo llamo "el siglo del miedo". Tenemos más riqueza, por eso tenemos más perderlas. El miedo y la pérdida van juntos. En nuestras enseñanzas decimos que el temor es el demonio de la vida. El miedo entra en tu vida y te lleva en la dirección equivocada. He descubierto que mucha gente tiene mucho miedo y no saben cómo manejarlo. Por eso he creado una técnica que usa danzas tibetanas, pero pensando en la mente occidental.

Hay crisis económica, crisis de salud, crisis de todo, debido al miedo. El miedo es la mejor forma de hacer negocios actualmente. A veces hago este chiste: en las altas montañas de los Himalaya hay gente muy simple con yaks pero muy difíciles de engañar ya que están muy atentos en la realidad. En cambio, en Occidente hay gente muy inteligente que piensa

tanto que es muy fácil engañarla. En el mundo desarrollado encontramos personas que hablan hasta cinco idiomas, que saben lo que pasa en cada momento en el planeta, pero son muy fáciles de manipular. Piensan basándose en el miedo y las expectativas.

-Muchos se preguntan acerca del propósito de sus vidas, como

si estuvieran perdidos. ¿Qué les dirías?

-Un periodista me preguntó cierta vez "¿cuál es el propósito de tu vida?" y le respondí: "no tengo propósito". Entonces me preguntó por qué. "Porque soy feliz", contesté. Quiero decir que alguien infeliz tiene un propósito: ser feliz, pero alguien feliz no necesita

propósito, está en su propósito. El propósito de la vida debería ser feliz, nada más, nada especial.

-¿Pero a qué tipo de felicidad te refieres?

-No quiero dar más información intelectual, pero hay dos clases de felicidad: felicidad ignorante, la persona no es feliz pero cree que es feliz, y la felicidad despierta. TM



En agosto
nos tomamos
un descanso.
Regresamos
en septiembre.
A nuestros
anunciantes
les comunicamos
que hasta
el 29 de julio
recibimos
publicidad para
el número
de septiembre.

Felices vacaciones!

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

EL ARTE DE RESPIRAR, EL ARTE DE VIVIR

*Inhala alegría,
exhala estrés*

Verónica Guerrero
Instructora



“Una mente libre de estrés y un cuerpo libre de enfermedad es el derecho natural de todo ser humano” .
Sri Sri Ravi Shankar

Cada emoción corresponde a un ritmo respiratorio, inhalar y exhalar es la llave de la calma. Apreciar la belleza que nos rodea, soltar el control, estar plenos en el momento presente...De eso se trata el verdadero disfrute y eso es lo que promueve la Fundación Internacional “El Arte de Vivir” creada en 1981.

Últimamente se ha vuelto casi una cruzada buscar soluciones para combatir el estrés, la violencia y agresividad social y lograr el manejo de las emociones negativas. Entre los múltiples recursos para llegar al objetivo está el yoga, con sus prácticas de respiración y relajación.

La respiración es el vínculo entre el cuerpo y la mente. Por ejemplo, cuando estás enojado, la respiración es corta y rápida, cuando estás triste, la exhalación es larga y pe-

sada. Por lo tanto, podemos aprender a usar hábilmente la respiración para cambiar la forma en que sentimos, liberar las emociones negativas llamadas estrés -la ira, la ansiedad, la depresión y la preocupación-, dejando la mente completamente feliz, relajada y llena de energía.

Existen viejos hábitos o inhibiciones que paralizan, que no permiten avanzar y que alejan de la opción de vivir una vida al 100%. Al mismo tiempo, está el profundo deseo de dar y actuar de la mejor forma para así no sólo ayudarnos a nosotros mismos, nuestra familia y seres queridos, sino también a nuestra comunidad y al mundo que nos rodea. Pero la verdad es que las viejas heridas, los preconceptos, actitudes y miedos, levantan una barrera entre uno y la habilidad de vivir una vida de acuerdo al deseo del corazón.

Aquí es donde entra en juego el **Sudarshan Kriya**. Así

como hay ritmos en la naturaleza -el día y la noche, estación tras estación-, de manera similar hay un ritmo en el cuerpo, en la mente y en las emociones. Cuando estos ritmos se alteran, por ejemplo debido a los hábitos alimenticios, a un trabajo duro o a un estilo de vida agobiante, nos sentimos estresados, molestos o propicios a contraer una enfermedad. El **Sudarshan Kriya** incorpora los ritmos naturales específicos de la respiración que armonizan el cuerpo, la mente y las emociones. Esta técnica única elimina el estrés, la fatiga y las emociones negativas, tales como la ira, la frustración y la depresión, dejándote calmado, con energía, centrado y relajado; armoniza todo nuestro sistema mente-cuerpo, limpiándolo diariamente y liberándolo del estrés acumulado. ¡Nos sentimos felices y sanos nuevamente!

En todo problema la raíz es el estrés. Por eso entregamos técnicas de respiración. Para que la gente esté equipada con formas de sacarse el estrés del día a día y poder manejar su mente y emociones de una mejor manera. La vida no es sólo vivir por las cosas materiales; hay un propósito en la vida. Y nosotros le damos

la clave para lograr ese propósito. Le damos la clave de la felicidad.

Al aprender a respirar, con la respiración, uno se conecta con la mente, que encierra muchos secretos, por lo que su control permite mejorar el estado mental, incrementar la capacidad pulmonar, elevar el sistema de defensas, obtener equilibrio emocional, incrementar la energía física y el entusiasmo, eliminar la ansiedad y depresión, mejorar la atención y la memoria, y ayuda a entender el funcionamiento de la mente. Por eso, al aprender a respirar en diferentes formas se revierten la respiración y también las emociones. Uno se siente mejor, maneja sus emociones y su entorno.

Fundada en 1981 por Sri Sri Ravi Shankar (desde el 2006 figura en la lista de candidaturas al premio Nobel de la Paz), la Fundación "El Arte de Vivir" es una ONG (organización no gubernamental) sin ánimos de lucro, educacional y humanitaria, comprometida en la gestión del estrés e iniciativas de servicio. Como ONG, tiene rango de consultora en el Consejo Económico y Social ante las Naciones Unidas y está presente en más de 150 países.

La Fundación "El Arte de Vivir" ofrece programas de eliminación de estrés que incluyen técnicas de respiración, meditación y yoga. Estos programas han ayudado a más de 300 millones de personas alrededor del mundo a superar el estrés, la depresión y tendencias violentas. También ofrece programas especiales para reducir la violencia en las escuelas, rehabilitación de personas privadas de la libertad, enfermos terminales, adictos y comunidades en zonas de riesgo; a través de los cursos aprenden a manejar su ira y a dominar la violencia.

Nuestro curso es sumamente divertido y práctico, sin necesidad de experiencia previa en la materia. Los elementos del curso incluyen:

- Conocimiento práctico para hacer frente a los desafíos diarios de la vida.
- Ejercicios interactivos.
- Yoga, estiramientos y ejercicios de relajación.
- Meditación y poderosas técnicas de respiración.
- **Sudarshan Kriya**, una poderosa y única técnica de respiración. TM

www.elartedevivir.es



El Arte de Respirar Poderosas técnicas para eliminar el estrés

CHARLA abierta al público: viernes 8 y 15 de Julio, 20hs.
CURSO: del jueves 21 al 25 de Julio

CENTRO NOVA TERRA: c/Sueca, 45
veronika@elartedevivir.es

Info: 655 813 262 / 96 332 57 92
www.elartedevivir.es

**Incensos 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

NUEVO MÉTODO EDUCATIVO

El Dr. Michael Laitman es un experto en Cábala que con visión global inserta valores de esta sabiduría, para hacer frente a la actual crisis

Aurelio Álvarez Cortez



estamos en una crisis global, una de cuyas ramas es la crisis en la educación. En este campo hemos llegado a un punto tal que, incluso en países desarrollados, la tasa de personas iletradas en pleno siglo XXI es del 5 al 7% y en incremento". Con estas palabras, Michael Laitman, profesor de Ontología y Teoría del Conocimiento, doctor en Filosofía y máster en Biocibernética, iniciaba un diálogo con TÚ MISMO desde Barcelona, donde estuvo participando de un congreso de Cábala. Laitman es experto en este conocimiento también conocido como "ciencia de los números", y su trabajo en el área educacional se inspira en él, junto con otras importantes vías académicas y profesionales que aportan a su "Nuevo método educativo global", recientemente presentado en Francia a la directora general de la Unesco, Irina Bokova.

Fundador y presidente del Instituto Bnei Baruj de Educación y del Instituto Ashlag de Investigación (ARI), Laitman sostiene que "niños y jóvenes que odian a sus padres, que abandonan sus hogares, y la violencia juvenil, con graves problemas de drogadicción, todo esto es un indicativo de que existe un gran problema con la educación". Y añade: "Siempre nos habíamos dedicado a ser expertos de nuestros hijos, darles educación y no formación, y éste es el gran problema por el cual estamos pagando ahora".

Aparte de ello, comenta, "nos hemos adentrado en un nuevo mundo, en el cual la sociedad tiene que ser integral y global porque dependemos unos de otros: países, pueblos y personas. Pero, contrariamente, estamos desconectados unos de otros, lo cual nos lleva a la ruina, razón de toda esta crisis".

Frente a esta realidad, prosigue Laitman, "hemos desarrollado una nueva formación especialmente planificada para niños en especial, ya que pensamos que si vamos a formar bien a una generación, después de ella todo irá mejor". Con esta intención, "está en nuestras manos empezar con los niños que todavía se encuentran en el sistema escolar con una edad temprana, y educarlos en una forma que es adecuada para las nuevas condiciones del entorno humano, hoy en día, en conexión, en unión, como el sistema global nos obliga".

El punto principal de esta iniciativa ya en marcha es que "uno entienda al otro", comprensión que no se observa en los adultos. "El aula —explica Laitman— se convierte en un salón donde todos están sentados en círculo, con los profesores al lado de los alumnos, sentados, y no parados junto a la pizarra, frente a ellos".

De modo tal que los niños discuten sus comportamientos, que han sido filmados por ellos mismos. Si algo se hace mal, debaten qué se hizo correcto o no, quién hizo qué, cómo y por qué. "Nosotros les presentamos actores que les enseñan cómo empatizar, cómo salirse de sí mismos y ponerse

en los zapatos de otra persona, tomar su papel para sentirlo. Con eso llegan a entenderse recíprocamente y también a controlarse a sí mismos, viviendo una versión más serena y tranquila de sí mismos”.

Además, por lo menos una vez a la semana los niños hacen excursiones para hacer estudios en el exterior de la escuela, actividad denominada “Conocer la vida”. “Vamos a fábricas, bancos, hospitales, aeropuertos, a todo tipo de instituciones —cuenta Laitman—. Antes hablamos con los alumnos, los preparamos, les explicamos para qué sirve esa empresa, y en cada sitio los recibe un representante que los acompaña en una visita guiada, contándoles de qué se trata, para qué trabajan. Después, cuando volvemos, se habla de lo que han visto. Ellos deben hacer un reporte donde reflejen la experiencia, qué han encontrado, la entrada y salida de lo que se produce, y cómo eso sirve a la sociedad”.

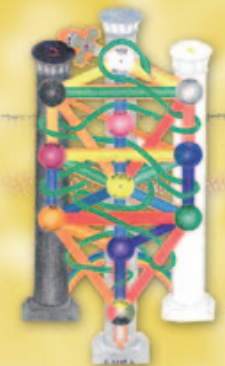
Los resultados de esta forma de entrenamiento escolar se ven cuando “en el año entrante escolar, desde la edad de 14 años, los alumnos tienen la oportunidad de ingresar a la universidad en paralelo a sus estudios regulares, es decir, empezarán estudios universitarios con esa edad porque esta forma de educación los desarrolla hasta tal punto que ellos se ven capaces de hacerlo”, destaca Laitman.

En cuanto a la aportación de la Cábala, el experto enfatiza que “nuestra formación no incluye a la Cábala, sino que tomamos de ella unos principios que hacen ver qué significa un mundo global, qué es la crisis y cómo ella nos recomienda superar, reparar la crisis. De hecho son valores que hacen que la conexión entre las personas se advierta

como lo más importante”. En su desarrollo participan especialistas versados en educación, maestros, académicos, psicólogos.

Por último, Laitman señala “que tenemos que dejar de pensar en lo individual para pasar a lo colectivo. La crisis global nos está forzando hacia eso”. TM

MÉTODO HAUT CLASES DE KÁBALA



PRESENTACION DEL LIBRO
"HAUT. NUEVO MÉTODO
DE ENSEÑANZA APLICADA"
 Aplicación de la Kábala
 para el trabajo con
 el niño interior

23 DE JULIO, A LAS 18.30 HS.

CENTRO ADVAYA,
C/ Carcagente 32,
zona Patraix
VALENCIA

INFORMACIÓN 670 20 59 85

Carnet Haut
18 AÑOS DE
INVESTIGACIÓN

OCIO KABALA

Vacaciones diferentes

del 1 al 15
de agosto

en plena naturaleza trabajando con el **NIÑO INTERIOR**

RESERVAS
antes del 12 de julio, al 670 20 59 85

ENERGÍA AL ALCANCE DE TODOS

Aumenta la aceptación del Reiki en el ámbito hospitalario

**M^a de los Ángeles
González Rodríguez**
Delegada de APENB
en Tenerife



Cada vez son más los hospitales y clínicas en España y resto del mundo que han admitido el Reiki como una manera significativa de mejorar el estado y la calidad de vida de los pacientes. Aceptado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como complemento en tratamientos paliativos dado que no interfiere en el diagnóstico y tratamiento médico, ni tiene contraindicaciones, proporciona una fuente indudable de beneficios, reduciendo los efectos secundarios en procedimientos tales como la radioterapia y quimio-

terapia, a la vez que aporta resultados sorprendentes en pacientes trasplantados, mitigando efectos posoperatorios como debilidad, depresión, dolor e incluso reduciendo el rechazo al trasplante hasta un cien por cien.

A grandes rasgos, el Reiki consiste en la canalización de energía y su transmisión a través de las manos, proporcionando relajación y actuando sobre los bloqueos energéticos, restableciendo de esta manera el equilibrio bioenergético del organismo. Como resultado facilitamos la autocuración.

Como todas las terapias basadas en la manipulación ener-

gética, genera en la comunidad médica cierta reticencia a la aceptación, indiferencia o incredulidad ya que en Reiki no se disponen de otras pruebas clínicas que demuestren su efectividad mas que todas aquellas narraciones de pacientes que se han beneficiado del tratamiento.

Como explicación al índice de éxito obtenido podemos remitirnos al principio científico de que todas las reacciones bioquímicas del organismo necesitan del factor energía para su desarrollo. Estas reacciones tienen lugar en las células, produciendo intercambios (hormonas y neurotransmisores, impulsos eléctricos,

calor...). Cuando se deteriora la membrana de la célula (mitocondria), su energía y por tanto su capacidad de elaboración e intercambio de sustancias también mengua, dando lugar al envejecimiento, degeneración y muerte de la misma. Si este complejo proceso llega a ser crónico, los tejidos, órganos y sistemas se ven afectados, dando lugar a lesiones y enfermedades.

Si no existe una lesión celular irreversible y suministrando energía a las células para reactivar su función, se podrá restablecer el equilibrio del organismo, devolviendo la salud a los tejidos. Es en este momento cuando el Reiki nos proporciona una función de apoyo, proveyendo energía adicional para llevar a cabo dicho proceso.

Con el Reiki, el paciente entra

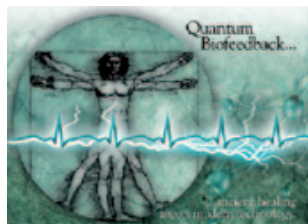
en un estado de relajación próximo a la meditación. Se generan sustancias químicas e impulsos eléctricos que contribuyen a que las frecuencias de las ondas cerebrales descendan al estado alfa. Cuando se alcanza este nivel de tranquilidad, las glándulas endocrinas estabilizan la producción de epinefrina y de las hormonas del estrés, la presión sanguínea disminuye, así como la respiración y el ritmo cardíaco.

Las bases testimoniales en Reiki tienen un denominador común. Todos aquellos pacientes que ex-

perimentaron mejoría en unos casos o que vieron reducidos los efectos de tratamientos agresivos en otros, relatan la sensación de serenidad y bienestar que experimentaron durante y después de las sesiones.

La terapia de Reiki, como complemento y no sustitutiva de ninguna otra, es en todos los sentidos positiva y recomendable para aquellas personas que deseen restaurar la armonía en el plano físico a través de transmisión de energía. TM

www.apenb.org



FRAN HERNÁNDEZ

Naturópata
Osteópata
Iridólogo
Geobiólogo
Técnico en Biorresonancia

Más información en:
Centro Manantial Alegría
96 114 1305
Afric Art
629 609 275



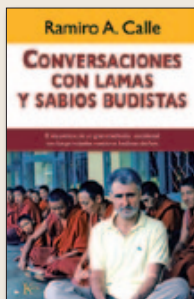
manantial alegría
terapias alternativas

RENACER EN VACACIONES, una semana de crecimiento y naturaleza
Llámanos y te informaremos, te sorprenderá!

CONSTELACIONES FAMILIARES, EMF BALANCING TECHNIQUE,
REBIRTHING, PSICOTERAPIA, YOGA, ETC.

Plaza Patraix, 4, Valencia / Tels.: 96 114 1305 - 622 270 210

TIEMPO LIBRE



Conversaciones con lamas y sabios budistas **Ramiro Calle**

Kairós

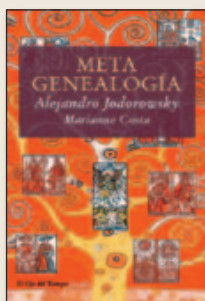
Ramiro Calle, uno de los pioneros en la divulgación de la espiritualidad oriental en Occidente, da cuenta de sus encuentros con los principales maestros budistas de Asia. En cinco décadas de viajes, el autor ha visitado prácticamente la totalidad de monasterios del budismo tibetano.



Pensamientos para crecer **Ruth Shira**

Obelisco

Perlas de sabiduría extraídas de las enseñanzas de los Sabios de Israel. Sus páginas nos invitan a ser leídas en cualquier momento, y nos desafían a escuchar con el corazón un mensaje dirigido a la profundidad del ser, que resuena en la esencia innata del alma.



Metagenealogía **Alejandro Jodorowsky**

Un paso más allá de las técnicas terapéuticas de la «psicomagia» y la «psicogenealogía», la Metagenealogía, un trabajo de toma de conciencia que supone la comprensión de los elementos del pasado que nos han formado, así como el inicio de un impulso futuro al cual nosotros damos forma.



La revolución generosa **Stefan Klein**

Una seria y exhaustiva investigación que explica los fundamentos evolutivos, sociológicos, históricos, neuroquímicos y psicológicos del altruismo, así como del egoísmo. Las consecuencias de nuestros actos determinarán si nuestra actitud es egoísta o altruista. Y mejor saberlo: a menudo actuamos de forma altruista.



El silencio del corazón **Paul Ferrine**

Combinando la poesía con la mística, la razón con el sentimiento, el autor nos inspira a reconciliarnos con nosotros mismos y nuestros hermanos, nos anima a cuestionar nuestros límites, y nos da nueva esperanza. Nos habla al oído, abriéndonos a nuevos horizontes que redefinen el sentido de la vida humana.



El secreto de la vida cuántica **Frank Kinslow**

La paz interior es la regla, en lugar de una excepción deseada y raramente experimentada. Ese bienestar siempre ha estado en tu interior, esperando pacientemente a ser reconocido. El "reino de los cielos" está en nuestro interior y no hay que hacer nada más para alcanzarlo.

EL VALOR DE LA CONSTANCIA

Cáncer aprecia la vida doméstica y no permite que nadie se entrometa en sus asuntos de dinero

Fernando Martínez

La seguridad es su preocupación primordial, por eso quiere tener previsto el futuro hasta el más mínimo detalle. De tal forma que valora sobremanera la constancia, tanto en la vida profesional como en las relaciones sentimentales. Cuando elige su pareja, Cáncer lo hace tras larga y madura reflexión, y seguramente permanecerá con ella hasta las bodas de oro.

Cáncer tiene un temperamento tierno y un gran sentido protector, es un magnífico tutor de la vida joven y gran aficionado a las mascotas.

Por idénticas razones concede mucha importancia a la vida en familia. Fuertemente dominado por su emotividad, Cáncer es de fidelidad incommovible en sus afectos. Las despedidas constituyen para él otros tantos traumas de muy difícil superación y tarda mucho tiempo en consolarse de la pérdida de un ser querido.

Es muy susceptible cuando se le ofende, tiende a cerrarse en su caparazón. En vez de luchar por sus derechos, prefiere callar y sufre en silencio sin participar a nadie de sus problemas. Sobrelleva sus penas a solas; le cuesta confiar a otros las cosas que le angustian o preocupan. Como consecuencia, se registra entre los cancerianos una proporción muy alta de úlceras de estómago y desarreglos intestinales.

Por otra parte, los cancerianos tienen rica fantasía y una fértil creatividad, aunque precisan un ambiente tranquilo y propicio para desarrollar estas facultades. Quieren ser elogiados y estimulados, de lo contrario se bloquean.



Algunas piedras para los de Cáncer

La **venturina** les aporta la tranquilidad y el contento del corazón. Cuando su mundo material amenaza hundirse, junto con el sentimental, en el caos, la venturina verde puede restablecer el equilibrio y la tranquilidad, mostrarles los caminos de la naturaleza que todo lo cura y despejar su mirada para que capten las oscilaciones constructivas y armoniosas del cosmos.

La **calcedonia**, en su variedad de color blanco, entre lechoso y azulado, es el mejor talismán para el canceriano que se ha refugiado en su coraza y que, aislándose, no consigue despejar las vibraciones negativas. La calcedonia reequilibra, restablece la relación armónica con el cosmos y entonces vuelve a encontrar los caminos de su creatividad libre, acierta a expresarse y rompe los impedimentos que se había impuesto.

La **cornalina**, mineral vinculado con la tierra, les ayuda a superar las despedidas y las separaciones, para ellos tan difíciles. Así comprenden que todo cambia en la naturaleza, que en el universo nada permanece igual y sus vibraciones eternas determinan la evolución vital de todos y cada uno de nosotros.

El **jade** le infunde al nativo de Cáncer confianza en sus propios sentimientos. Le proporciona la seguridad que necesita para desplegar plenamente su fantasía y creatividad. Una piedra natural de jade o una bola siempre a punto en el bolsillo para hacerla girar entre los dedos le comunicará el aplomo indispensable para enfrentarse con éxito a cualquier situación, por difícil que ésta sea. **TM**

agenda

agenda@tu-mismo.net

CÍRCULO DE SONIDO.

En la playa de La Patacona (Aldaia), el día 16 de este mes, a partir de las 20, se recreará el Laberinto de Fuego y Armonía, de participación abierta y libre a todos los interesados, actividad a cargo de Yanardana Das, director del Centro de Cuencoterapia (Valencia).

SAT NAM RASAYAN Y SADHANA EN GOBINDE

En Gobinde, calle Pintor Salvador Abril, 31, el viernes 1, a las 11.30, recibe Sat Nam Rasayan gratuitamente. Relájate, medita, sana. Resto de viernes del mes, meditación en el mismo horario. Información a través de los teléfonos 963 250 679 y 637 702 152.

CONFERENCIAS EN BRAHMA KUMARIS.

En su sede de calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, siempre en el horario de las 19.30. El día 6, "Mantener la calma en el caos"; el 13, "Sé el cambio que quieres ver en el mundo"; el 20, "Practicar la atención: vivir conscientes"; y el 27, "Recuperar al fortaleza interna". Además, el 23, de 17.30 a 20, Elizabeth Gayán conducirá un seminario sobre "Gestión efectiva del tiempo". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 51 81 81.

AUDIOVISUAL EN ITACA ESPACIO CULTURAL.

De lunes a sábado, a las 19 y a las 20.30, se proyecta con entrada libre en Itaca Espacio Cultura, calle Catalans, 6, el audiovisual "El Secreto". En la misma sede, el viernes 22, a las 20, se presentará el libro "Brahmán", de Gloria Garcés Zalve. Los interesados pueden consultar por medio del teléfono 963 912 876.

e|

TERAPIAS NATURALES.

Sabiduría Atlante.

Arolo Tifar, Sanación Espiritual Activa, Reiki, Medicina Chakral, Cartas Oh, Tel. 650 982 140. amparo.sancho@hotmail.com

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, Masaje Linfático y Masaje Indio de Cabeza, consultas de Quantum SCIO.

C/ Caballeros, 11, Valencia. 963 926 081, www.africartespai.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

Naturópata. Acupuntura.

Quiropraxia.

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91.

INTERPRETACIÓN DE SUEÑOS.

Curso a cargo de Carmen Haut. 16 de julio, de 17 a 21, en Centro Advaya, calle Carcagente 32 (Patriix). Interesados llamar al 670 20 59 85.

APRENDE CHI KUNG.

El arte de la fuerza interna. Centro Totart, C/ Palleter 81. valenciachikung.blogspot.com robertorodrigomasia@gmail.com Tel. 656 950 199.

SABADO 24 SEPTIEMBRE 2011

CAMBIO DE ERA

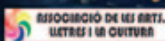
Sitges

Barcelona
Hotel Melià



Información Barcelona:
93 451 58 82 / 847 446 507
armoniafestival@yahoo.com
www.armoniafestival.org

Organizan:



Información Sitges:
93 811 03 31 / 667 883 789
esther@co-creations.es
www.co-creations.es

escaparate

CURSO "EL ARTE DE RESPIRAR".

Fundación Internacional "El Arte de Vivir". Curso sobre técnicas respiratorias y meditación. Elimina el estrés, la ansiedad y la depresión; fortalece el sistema inmunológico; limpia las toxinas del cuerpo; incrementa la energía física y el entusiasmo; ayuda a entender el funcionamiento de la mente. Conferencias abiertas al público: 8 y 15 de julio, a las 20, Centro Nova Terra, C/ Sueca 45. Info: 655 813 262, 96 332 57 92, veronika@elartedevivir.es, www.elartedevivir.es.

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.

SEMANA MACROBIÓTICA.

La paz en tu interior, con Jean Luc Griesbach. Del 18 al 24 de julio, en Segart (Valencia). Información: 961 18 20 27, 661 24 28 70, 630 60 77 25, www.yogavedanta.com

GOBINDE.

Día 3, a las 10, Formación 2011 de Sat Nam Rasayan, sanación a través de la meditación. Días 6, 13 y 20, Formación de Profesores de Kundalini Yoga, con sadhana gratuita. Días 9 y 10, Taller de Numerología Tântrica y Relaciones, con Dharma Kaur Khalsa (Chile). Día 15, a las 19, Master Class de Kundalini Yoga, con Hargobind. Días 16 y 17, Formación de Prof.de Kundalini Yoga, con sadhana gratuita a las 6.30. Días 23 y 24, Yoga Anatómico, curso de anatomía aplicada al yoga para embarazo y 3ª edad. Precio: 130 €, hay descuento para profesores de yoga. Y en agosto ven y practica con nosotros. ¡No cerramos! Tienes diferentes modalidades en bonos o clases sueltas. Info, 963 250 679 y 637 702 152.

INTENSIVOS EN ALT BENESTAR.

Del 1 al 29, Quiromasaje Profesional, del 1 al 29 de julio. Día 9, Drenaje Linfático, 3 f./s. Reflexología Podal, 3 f./s. Día 2, Iniciación al Shiatsu, 5 sábados. Días 2 y 3, 3er. Nivel de Reiki, 1 f./s. Días 13 y 14, 1er. Nivel Reiki, mañanas o tardes. Prueba una clase del curso que más te interese gratuitamente. Enseñanza de excelencia. ¡Fórmate y trabaja ya! Consulta promoción de packs. Llámanos o ven a C/ Roger de Lauría, 3, 1ª. Tel. 963 940 686.

TERAPIA CRANEOSACRAL BIODINÁMICA.

Curso profesional de 2 años en Jávea (Alicante). 20 seminarios a partir del 22 de octubre próximo. Diploma reconocido por la Asociación Española de Terapia Craneosacral. Informes a través del teléfono 965 794 343, e-mail robert@craneosacral.com

PRO CREA TE VIDA.

Talleres y cursos de formación Fluyendo, más allá de los 40, Re-Create, Crea Vida, Dibujo y pintura creativa. A cargo de Patricia Abarca, doctora en Bellas Artes, amplia experiencia en creatividad y desarrollo personal. Teléfono 620 865 224, procreatevida@gmail.com, http://procreatevida.wordpress.com

MANANTIAL ALEGRÍA.

Terapias alternativas. Constelaciones familiares, Rebirthing, EMF Balancing Technique, psicoterapia, yoga... Plaza Patraix, 4. Tel. 961 141 305, 622 270 210.

FRAN HERNÁNDEZ.

Naturópata, osteópata, iridólogo, geobiólogo, técnico en biorresonancia. Tel. 629 609 275.

SIMPOSIO
Terapias
Integrales

VALENCIA
MMXI

22 y 23
de octubre

organiza
tú mismo