

tú mismo

www.tu-mismo.net

VALENCIA
DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 54
octubre
2011

LOS VIRUS
MENTALES

EL FIN ES
MI PRINCIPIO

LA SANACIÓN
RECONECTIVA

MEDICINA CUÁNTICA

CADA VEZ MÁS SON MÁS LOS PROFESIONALES QUE CONSIDERAN AL SER HUMANO COMO UNA TOTALIDAD, CONECTADA CON EL ENTORNO A TRAVÉS DE ENERGÍA. ASÍ LO CONSIDERA FRANCISCO MARTÍNEZ SORIANO, INVESTIGADOR Y PROFESOR DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE VALENCIA



esencial

Centro de Salud y Herbodietética

TALLER GRATUITO DE COCINA SANA Y NATURAL.

Todos los viernes del mes, de 11 a 13.

Imparte: MAVI MOLL

CHARLA GRATUITA "CONOCIMIENTO SAGRADO".

14 de octubre, a las 20.

Imparte: FERNANDO RAMÍREZ (INSTITUTO GCU)

CURSO DE COCINA SANA Y NATURAL.

15 de octubre, de 10 a 15.30 (comida incluida).

Precio: 45€

Imparte: MAVI MOLL

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

CLASES SEMANALES DE YOGA, PILATES Y BIODANZA

Primera clase gratis.

Sin matrícula.

¡INFÓRMATE EN TIENDA

ALQUILER DE SALA
PARA REALIZAR PARA CHARLAS,
CURSOS, TALLERES, CONFERENCIAS...
¡ESTAMOS A TU DISPOSICIÓN!

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

*"Lo que llamamos enfermedad es la fase terminal
de un desorden mucho más profundo. Es evidente
que si queremos que un tratamiento sea totalmente eficaz,
no podemos tratar únicamente los síntomas sin remitirlos
a la causa fundamental de dicha enfermedad,
a fin de eliminarla"*

Edward Bach

Equilibra tu mente, tus emociones,
recupera el bienestar físico
con...

Flores de Bach

MIRIAM LIER
terapeuta floral

Consultas con
cita previa

AFRIC ART

C/ CABALLEROS, 11. VALENCIA
TLF. 963 926 081 - 635 856 228

Jueves
20 de octubre,
a las 20, charla
en Afric Art, "Tipos
de personalidad
y el tratamiento
con terapia floral".
Entrada libre.
Reserva anticipada
de plaza en tienda

Sumario

octubre 2011
54



04

UN VIAJE
POR LA VIDA

bienestar

- 06 LAPISLÁZULI, EL HILO DE ARIADNA.
08 LOS VIRUS MENTALES.
10 RUMBO AL EGIPTO FARAÓNICO.
12 EL MUDRA DE SAT KRIYA.
14 KINESIOLOGÍA PSICOENERGÉTICA.



22

LA SANACIÓN
RECONECTIVA

entrevista

- 16 MEDICINA ENERGÉTICA.

con-ciencia

- 20 EL FIN ES MI PRINCIPIO.



26

RECUERDO
IMBORRABLE

la otra realidad

- 24 NUNCA ESTAMOS SOLOS, COSMOTERAPIA.

acontecimientos

- 28 UN EVENTO IMPERDIBLE.

tiempo libre 29. agenda 30. el escaparate 31.

tú mismo
Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Ana Pérez, Martín Ribes,
María Teresa Vidal, Siri Tapa, Olga Lava Mares,
Ana Ramos, Margarita Llamazares, Andrés Pascual

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

Redes sociales: facebook.com/RevistaTuMismo
twitter.com/RevistaTuMismo

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.

UN VIAJE POR LA VIDA

*Peregrinaje
creativo
explorando
emociones
y autoestima*

Patricia Abarca
Matrona. Doctora
en Bellas Artes



Crear desde el potencial que todos tenemos, significa dejar que salga con libertad aquello que se encuentra dormido en nuestro interior. Simplemente debemos centrarnos en algo que podamos utilizar como eje o pretexto de trabajo, para luego a partir de ahí dejar que aflore nuestra imaginación y lo que tenemos dentro. Mejor aún, si este pretexto en torno al cual desplegamos nuestra creatividad está relacionado con el cuerpo, la mente y las emociones, ya que así, simultáneamente estaremos reflexionando sobre nuestra propia complejidad humana.

En esta ocasión utilizaremos como eje para el proceso creativo, el peregrinaje que nos otorgan los siete centros energéticos que tenemos en nuestro cuerpo, conocidos como chakras. Es una actividad que

debemos realizar con concentración y sosiego, tomándonos el tiempo necesario para cada momento. Es conveniente tener una libreta personal en la que iremos apuntando las dudas, sentimientos y emociones que nos surjan, así como todo aquello que consideremos importante pero que no nos atrevemos a plasmar directamente sobre el trabajo. Posteriormente estos apuntes se transformarán, junto con lo que iremos creando, en un medio de autorreflexión y continua indagación.

Nos conectamos con el primer chakra centrándonos en el color rojo, meditando de que manera percibimos nuestra energía vital y como vivimos los aspectos vinculados a lo físico y lo material; ya que este centro energético llamado chakra raíz y situado en la base del tronco, está relacionado con el instinto de supervivencia y la manifestación de nuestra fuerza

vital en el plano físico. Comenzaremos con los ojos cerrados y con un sencillo ejercicio: imagina que la energía de color rojo sube desde el perineo inundando todo el interior de tu cuerpo; luego piensa: ¿cómo te sientes con relación al mundo material?, ¿generalmente con fortaleza, con un sentido de presencia en la vida o más bien de debilidad?, ¿eres demasiado realista o excesivamente idealista?, ¿te sientes bien con tu cuerpo, te preocupas de él o te es indiferente?

A continuación, haremos un collage con recortes de revistas sobre un trozo de papel o cartulina para recrear un árbol que simbolizará metafóricamente nuestra vida. Distinguiendo las raíces, el tronco y el follaje; es decir, de dónde venimos, qué hemos obtenido a lo largo de nuestro camino y lo que somos actualmente como cuerpo, vida y materia. También podemos pintar,

dibujar o escribir sobre el collage. Este árbol de la vida, además de conllevar momentos de lúdica creatividad, nos ayudará a reflexionar sobre cuál es nuestro lugar en el mundo, la transformación que hemos ido teniendo, las opciones y logros que hemos concretado, así como lo que la vida nos ha otorgado, en nuestra condición de persona y cuerpo físico presente en este mundo.

Viajamos al segundo chacra a través del color naranja y el sonido del agua para explorar el aspecto emocional: ¿cómo nos relacionamos emocional y afectivamente con nuestra pareja?, ¿cómo vivimos nuestra sexualidad?, ¿somos conscientes de las emociones, anhelos y sentimientos que afloran al relacionarnos con las personas que nos rodean? En este caso, podemos recrear nuestro personal álbum de vida utilizando hojas o cartulinas de color anaranjado sobre las cuales colocaremos fotos, recortes, pequeños objetos, notas o dibujos que consideremos significativos, para simbolizar los momentos, las personas o lugares que queremos plasmar en el álbum, cuyo hilo narrativo será "el sentir y el deseo, desde la infancia al ahora".

Crear un álbum es una buena forma de explorar de qué manera han fluído los sentimientos al relacionarnos con quienes han configurado nuestro mundo y cómo ha sido la vivencia del deseo a lo largo de nuestra vida. Para música de fondo utilizaremos sonidos del agua o cualquier música que sea fluida y sedante, la que, además de ayudarnos a concentrarnos en el trabajo, hará vibrar este segundo centro energético localizado bajo el ombligo.

Llegamos al tercer chacra, situado detrás del estómago, acompañados de una música reposada e iluminados por el amarillo para descubrir cómo está la autoestima, cómo

experimentamos la fuerza de voluntad y de qué forma dirigimos nuestra energía: ¿ejercemos el control sobre los demás?, ¿nos sentimos manipulados?, ¿somos capaces de mantener un equilibrio en las situaciones vinculadas con el poder? Con una meditación centrada en el color amarillo, haremos una visualización eligiendo un objeto que represente metafóricamente nuestra relación con el poder. Seguidamente, cogemos un trozo de arcilla con las manos y manteniendo los ojos cerrados hacemos una bola, amasándola y acariciándola, intentando sentir cómo el calor y la energía que desprenden nuestros poros penetra en la arcilla, fundiéndose con la propia energía de la materia, e imaginamos ese pedazo de arcilla tomando la forma del objeto metafórico que hemos visualizado previamente.

Finalmente, abrimos los ojos para dar forma concreta al objeto re-

creado con la imaginación. Una vez terminado, si queremos podemos pintar y dar un nombre a dicha escultura. La creación de este objeto metafórico nos hará reflexionar sobre el respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás; vendrán a nuestra memoria las actitudes de manipulación, soberbia u orgullo desmedido que hemos tenido con quienes forman parte de nuestro entorno, o aquellos momentos en que nos hemos sentido indignos y humillados injustamente, de paso aprovecharemos de revisar como está la confianza en nosotros mismos.

Continuaremos este viaje a través de los cuatro chacras restantes que nos quedan, en el próximo artículo. Os invito a un creativo peregrinaje por esta primera etapa, ¡que la disfrutéis! TM

<http://procreatevida.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
procreatevida@gmail.com
<http://procreatevida.wordpress.com>

LAPISLÁZULI, EL HILO DE ARIADNA

*El laberinto y...
el encuentro con
nuestro verdadero
aprendizaje*

Carla Iglesias
Aqua Aura



Los momentos de grandes cambios en nuestras vidas muchas veces nos muestran nuestro verdadero camino, a través de la pérdida del trabajo, de una pareja, o el traslado a otra ciudad, etcétera. Nos miramos en el espejo y, quizá con 30 o 40 años, nos preguntamos: "¿Y ahora qué debo hacer? Necesito una brújula"...

Un lapislázuli, una orientación

En el mundo de los minerales existe una piedra muy conocida, pero realmente poca gente sabe realmente su simbología. Con un azul profundo y pequeñas puntas doradas, el lapislázuli representa en toda su inmensidad el universo, el espacio cuajado de puntos de luz que dan vida a la oscuridad.

Los puntos dorados son un mineral llamado pirita y existe una gran simbología en estos dos colores y

su relación con nuestros hemisferios cerebrales. La razón y la emoción deberían estar en perfecta comunión y ser un laberinto con entrada y salida, pero a veces las difíciles situaciones de la vida hacen que los dos hemisferios, en lugar de aliados se transformen en competidores, provocando así grandes desarreglos energéticos en el cuerpo físico. Estas anomalías pueden ser fuertes dolores de cabeza, migrañas o el tan temido vértigo. En el fondo, señales claras de alerta que nuestro cuerpo nos lanza porque necesitamos un cambio en la dirección que damos en nuestra vida, de nuestras actitudes, nuestros pensamientos.

Con simplemente llevar un lapislázuli colgado se nos regala el verdadero "hilo de Ariadna", la indicación de la salida de nuestro laberinto y una de las llaves del autoconocimiento. En el mundo de los minerales siempre se ha utilizado el lapislázuli como piedra de la comunicación, para la garganta

y también como instrumento para ayudar a recordar los sueños, porque nos acerca el inconsciente al consciente. En pocas palabras, es la piedra que nos permite hacer realidad nuestros sueños. TM



 *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

BÚSCANOS EN FACEBOOK

GUILLÉN DE CASTRO, 17
ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)

Tel. 963 524 854

LOS VIRUS MENTALES

Poderosas y limitantes ideas

Ana Pérez
Terapeuta Gestalt, coach
y periodista

Martín Ribes
Terapeuta transpersonal y
chamánico

alien, el octavo pasajero” es una película de ciencia-ficción y terror del año 1979, dirigida por Ridley Scott y protagonizada por Sigourney Weaver y John Hurt, entre otros actores, que trata de una agresiva criatura alienígena que acecha y asesina a la tripulación de una nave espacial. El nombre del protagonista, Alien, toma su origen de la palabra latina alienare, enajenar, que según el diccionario de la Real Academia tiene los siguientes significados: 1- pasar o transmitir a alguien el dominio de algo o algún otro derecho sobre ello; 2- sacar a alguien fuera de sí, entorpecerle o turbarle el uso de la razón o de los sentidos; 3- extasiar, embelesar, producir asombro o admiración; 4- desposeerse, privarse de algo; 5- apartarse del trato que se tenía con alguien, por haberse entibado la relación de amistad, y 6- producir alienación: proceso mediante el cual el individuo o una colectividad transforman su conciencia hasta hacerla contradictoria con lo que debía esperarse de su condición.

Alien funciona como un virus

En biología, un virus (del latín virus, «toxina» o «veneno») es una entidad infecciosa microscópica que sólo puede multiplicarse dentro de las células de otros organismos. Los virus infectan todos los tipos de organismos vivos, desde animales y plantas hasta bacterias. Los virus son demasiado pequeños para poder ser observados con un microscopio óptico, por lo que se dice que son submicroscópicos. El primer virus conocido, el virus del mosaico del tabaco, fue descubierto por Martinus Beijerinck en 1899 y actualmente se han descrito más de cinco mil, si bien algunos autores opinan que podrían existir millones de tipos diferentes. Los virus se hallan en casi todos los ecosistemas de la Tierra y son el tipo de entidad biológica más abundante.

Nuestro código genético constituye nuestro programa físico. Un virus es, en realidad, un fragmento de material genético, una porción incompleta de programa. No es realmente un ser vivo, por eso no hay forma de destruirlo o

matarlo. Penetra en las células del anfitrión, quien, si no está inmunizado contra él, le ofrece sin saberlo un hogar, e incluso lo ayuda a reproducirse y a generar más virus. No sucede lo mismo con las bacterias, que sí son células vivas y pueden ser destruidas, por ejemplo con los antibióticos, que resultan totalmente inútiles contra los virus. Las bacterias son células que se autorregulan, no invaden ni asaltan las células de nuestro cuerpo -no son “tontas” y destruyen la casa en la que moran como los virus- y aunque algunas de ellas son parasitarias y pueden llegar a ser perjudiciales si su número rebasa ciertas proporciones, gran parte ellas son beneficiosas e incluso necesarias para el cuerpo, como es el caso de la flora estomacal que nos ayuda a digerir los alimentos.

Un virus informático se parece a un virus biológico en que tampoco es un programa completo en sí mismo. Ignora su ubicación en el ordenador o qué partes de la memoria están libres y accesibles para él, no conoce el ordenador que invade ni tiene ninguna percepción de su identidad con respecto al resto de la programación del equipo. Su único propósito consiste tan sólo en reproducirse sin parar y hacerse cada vez mayor (como la teoría del gen egoísta y los memes). Puesto que ni reconoce ni respeta los límites de los programas y datos del ordenador, escribe sobre ellos indiscriminadamente, borrándolos y reemplazándolos por sí mismo, haciendo que el ordenador funcione mal y provocando graves errores.

El virus mental es similar a los otros tipos de virus. No es una idea completa y coherente que encaje con el sistema mayor de ideas y creencias de la persona y las apoye de forma orgánica, saludable y congruente con el logro de su bienestar, metas y felicidad. Muy al contrario, es una creencia o pensamiento capaz de generar limitación, confusión o conflicto. Los virus mentales o pensamientos negativos pueden infectar la mente y el sistema nervioso, exactamente igual que los virus en el cuerpo o en un sistema informático los infectan, causar confusión y mal funcionamiento,

y conducir a la muerte con tanta certeza como el del sida. Pueden matar a su anfitrión, contaminar a quienes éste pueda contagiar y extenderse como un reguero de pólvora... ¿Dónde podía estar, si no, el origen todos los sufrimientos y enfermedades, de las guerras y los asesinatos por todo tipo de causas y "en nombre de"? Ideas, se trata sólo de ideas. Poderosas ideas. Siempre se ha temido más la pluma de un escritor que un fusil. Los poderes lo saben y tratan, desde siempre y a toda costa, de gestionar la opinión pública, mass media mediante.

Una creencia no es más que un pensamiento repetido. En la repetición radica todo su poder. Nuestras creencias son generalizaciones que aúnan experiencias, valores, estados internos y expectativas, formando así nuestro mapa del mundo o, como lo denomina Richard Bandler, tejido de la realidad. Lo que convierte a una idea en un virus mental potencial es que implica que existe un modo correcto y único de pensar y ser: la buena persona, la madre adecuada, el ciudadano ejemplar, la amante esposa, el empleado modelo, el buen hijo, la opción sexual, religiosa o política correcta... El criterio de clasificación de verdaderas o falsas que habitualmente manejamos con las ideas es escasamente útil en el momento de seleccionarlas y deberían ser las consecuencias concretas producidas por una creencia o generalización las que determinarían su eficacia. Por ejemplo, pensar que los hombres son unos insensibles es una opinión que se ha confundido con un hecho y que ha pasado por alto cuestionar cómo de útil es ese pensamiento a la hora de encontrar o mantener una buena relación de pareja. ¿Me ayuda a lograr mi objetivo pensar así? Esa sí es una buena pregunta.

Los pensamientos y las creencias individuales no tienen poder per se. Como los virus, que no están vivos, sólo cobran vida cuando colonizan un ser vivo y actúan a través de él. Cuando una persona decide actuar según una determinada creencia, o dirigir sus acciones según un determinado pensamiento, esa persona les infunde vida y es entonces cuando se autorrealizan. Es el divino don que compartimos con el Creador y que nos habilita como creadores de nuestra propia vida. No puedes matar una idea o una creencia porque no está viva. Un virus mental no puede ser destruido, tan sólo reconocido y neutralizado o evacuado fuera del sistema, exorcizado el demonio, para no dejarle espacio. Lo que hay que enjuiciar críticamente son las creencias, no las personas. Condenar el pecado y no al pecador. Todos estamos expuestos a multitud de virus y de ideas. La cuestión no es aislarnos, aunque es una excelente recomendación dejar ver los telediarios una temporada hasta que se desarrolle el músculo de la objetividad lo suficiente, sino estar en guardia y aprender a decidir qué sí y qué no me sirve, dejar de buscar el santo grial de LA verdad y dedicar todas mis energías, tiempo y recursos a vivir según MI verdad. La vacunación contra un virus específico consiste, en esencia,

en enseñar al sistema inmunitario a reconocer el virus, a reciclarlo o a expulsarlo del cuerpo. Si un pensamiento me hace sentir mal no es bueno. De cajón. Revisemos lo que pensamos tan escrupulosamente como lo hacemos con lo que comemos y asistiremos al milagro de la transformación de nuestras vidas a través del cambio de creencias. TM

<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>
<http://chamanismopractico.blogspot.com>

Terapia Gestalt y Coaching

ANA PÉREZ DOMÍNGUEZ
C/ Periodista Azzati, 5 Puerto Sagunto
C/ Río Nervión, 19 Valencia
-Sesiones individuales
-Talleres de formación
T: (34) 651 488 530
<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>



II CONGRESO NIÑOS DEL 3^{ER} MILENIO

De la maternidad a la pubertad

INDIGO - CRISTAL

**22 y 23
OCTUBRE 2011**

Lugar:
Colegio La Salle Barcelona
Paseo Donatori 6, 08022 BCN

Información:
Elena Granados 36.901.2º
934 015 052 / 947 486 507
armoniafestival@yahoo.com
www.armoniafestival.org





ASOCIACIÓN DE 1º, 2º, 3º, 4º Y 5º GRADOS



XARXES I VIVES



Armonia Equilibrada
El equilibrio de la educación

RUMBO AL EGIPTO FARAÓNICO

*Viaje para entrar
en una nueva
espiral de
conciencia*

M^a Teresa Vidal
Directora Alt Benestar

Templos y pirámides forman parte del recorrido iniciático que se hacía en el fascinante mundo del Egipto faraónico. Los templos de Luxor, Karnak, Filae, Kom Ombo, Saqqara, la Esfinge o la Gran Pirámide son aún custodios de un conocimiento ancestral que nos conduce a comprender mejor su impresionante cúmulo de sabiduría. Todos ellos son lugares de peregrinación a los que iban miles de personas cada año.

Realmente no importa cuántas veces se haya estado en Egipto, sino cuánto uno es capaz de comprender y, sobre todo, de sentir en aquella maravillosa tierra. Descubrir y vivir con plena conciencia esos templos desde ese lado mágico que muchos ya han olvidado. No en vano se trata del país de la magia.

Con un viaje iniciático, del 8 al 15 de noviembre próximo, por los siete grandes centros sagrados del Antiguo Egipto, sintonizado con el portal 11:11:11, iremos revelando paulatinamente algunos de los secretos que rodean a esos lugares más importantes. Esta revelación se llevará a cabo con enseñanzas que abarcan "desde lo arqueológico hasta lo psíquico", y acompañado de prácticas vivenciales en Aromaterapia Egipcia, arte milenario que sabios, sacerdotes y faraones sabían aplicarlo con gran maestría en las actividades de su vida cotidiana. Todo conducido con conferencias, meditaciones y ceremonias. Este viaje incluye la realización de un curso de Aromaterapia Egipcia y trabajos de crecimiento personal (dos tardes en el Cairo) con el maestro Gamal Abdul El Sami



Zaki, gran experto en Aromaterapia y Reiki Egipcio, y demás artes de sanación antiguas.

Todo ello coincidiendo con la activación del portal 11:11:11. Una inmensa tarea nos espera, la de abrir la puerta al 11:11:11 y entrar en una nueva espiral de conciencia. Esta circunstancia es una oportunidad para cambiar nuestro enfoque y alinearnos con nuestra "gran razón de ser", crear conciencia de que todos somos importantes y que nos necesitamos los unos a los otros.

La plena participación de todos y cada uno es importante para abrir esta puerta. A nivel simbólico, el número 11 indica el nacimiento de lo nuevo, el anclaje de lo que está por venir. Su repetición es el reflejo de que ése es el camino, que debemos estar atentos a nuestro ser. Su suma, el 33, también es el símbolo de un estado de conciencia a alcanzar, simbolizado por la frecuencia crística, y que el faraón Ankhentatón mostró al mundo entero durante su reinado en el Antiguo Egipto. Los antiguos egipcios conocían y manejaban a la perfección el significado de los números y junto a ello la fuerza de la vida, el poder y la sabiduría del cosmos.

Escucha tu corazón, toma tu decisión, te invitamos a vivir esta experiencia única. *"Entraremos juntos en el camino de la magia y la luz". TM*

*El curso estará a cargo de Adoración Ferreres,
doctora en Psicología e investigadora,
Psicoaromaterapia Egipcia y Transpersonal.
formadora de la Escuela Alt Benestar
Más información, 963 940 686*

BOLSA DE
TRABAJO

FACILIDADES
DE PAGO

CONSULTAS:
Psicoterapia y
Homeoterapia.
TRATAMIENTOS

MATRÍCULA ABIERTA

¡¡Reserva tu plaza YA!!

Aprovecha nuestros
DESCUENTOS
por traer a un amigo

¡¡ 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, Radiestesia, 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

EL MUDRA DE SAT KRIYA

Una de las joyas de la práctica del Yoga

Siri Tapa
Gobinde
Escuela de Vida Yóguica



en este artículo no explico el ejercicio de Sat kriya ya que es mejor aprenderlo personalmente con un profesor y voy a limitarme a explicar el mudra que tal vez hayas visto o practicado también en otros ejercicios y que tiene efectos por sí mismo. Si te provoca curiosidad lo que lees te animo a probar las clases de Kundalini yoga donde encontraras verdaderas joyas para tu práctica de yoga.

El mudra: los dedos de las manos entrelazados excepto los índices que quedan planos y unidos. No te preocupes si en la mano queda un pequeño hueco. El mudra se mantiene con las manos relajadas pero firmes para su unión y dirección. En Sat kriya el mudra debe apuntar al cielo como prolongación energética de tu columna.

Sobre la postura de Sat kriya: cuando eleves los brazos, no importa si desde postura de roca (vajrasana) o en postura fácil (sukhasana), debes prestar atención para mantener el control abdominal y que la zona lumbar quede estirada. También observa que mantengas los hombros bajos y las escápulas unidas, después de esto intenta estirar los brazos rectos, pero si ves que para ello pierdes lo anterior, abstente y deja tus codos algo flexionados.

Efectos

Cuando hacemos este gesto estimulamos la circulación energética y ayudamos a la eliminación ya sea tanto en el ámbito físico como energético. Esto se traduce en la

estimulación de la eliminación a través del intestino grueso, pulmones y piel y en la consecuente expulsión de la energía gastada o agotamiento, liberación de tensiones y negatividad. Seguidamente se produce una renovación energética, por lo que es tan importante la relajación profunda en savasana o gurupranam como mínimo en el mismo tiempo en el que se hizo Sat kriya.

Los efectos que de por sí tiene el mudra se amplifican realizándolo en Sat kriya ya que este ejercicio estimula el chakra del ombligo, que regula los 62.000 nervios principales del cuerpo, masajea los órganos, activa la secreción de todas las glándulas endocrinas y actúa directamente sobre la energía kundalini. Debemos tener en cuenta que el buen uso del impulso que se realiza al pronunciar "sat", que incluye la movilidad de mulabhandha y el diafragma, favorece la transmutación de la energía sexual en energía creativa, espiritual.

Mantener las palmas de las manos juntas con todos los dedos estirados aumenta los efectos de Sat kriya, pero debes asegurarte de que la posición es correcta y que puedes permitirte tanto a nivel físico como energético. Se necesita una postura muy correcta para el fluir de tanta energía y unos canales energéticos preparados tanto para ese fluir como para integrar la energía entrante. En cualquier caso haz caso de las indicaciones de las kriyas y de la orientación personal de tus profesores al respecto del mudra y no lo intercambies a tu gusto. Respeta también los tiempos de ejecución en tu aprendizaje ya que *más no siempre es mejor*.

Encontrarás que este mudra se realiza también en otras posturas como la del cuervo, celibato o realizándolo de pie y alguna otra; en principio tiene el mismo efecto, aunque debido a la posición (ásana), movimiento, dirección del mudra (normalmente al cielo o al horizonte), respiración o canto de mantra puede estar realizando también una ayuda a otros trabajos físicos o energéticos.

Si te interesa practicar Sat kriya consulta con un profesor de Kundalini yoga. TM

www.gobinde.com

Si quieres pedir una cita o te interesa el próximo curso de formación de profesores de yoga, que se inicia el 22 de octubre, contacta con la escuela.



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

Alquiler de Sala



Gobinde

Escuela de Vida Yóguica

KINESIOLOGÍA PSICOENERGÉTICA

*Eficaz técnica para
tratar bloqueos
en diferentes niveles*

Olga Lava Mares
Kinesióloga
e Instructora de TPS



actualmente vivimos llenos de preocupaciones, prisas y estrés acumulado, por muchos motivos.

No sabemos cómo librarnos de él de forma efectiva y rápida, o bien sabemos mitigarlo pero tenemos un bloqueo. Siempre es deseable tener a mano una técnica que nos libere de este estrés y de los bloqueos y que sea realmente eficaz. Así actúa la Kinesiología Psicoenergética.

¿Cómo es capaz de trabajar de forma tan eficaz? Pues bien, esta técnica trabaja de un modo diferente al que estamos acostumbrados en otro tipo de terapias. Es el propio cuerpo quien tiene registrada la información y a él se le pregunta por medio de lo que se conoce como "test muscular" que nos dará la información necesaria para localizar posibles bloqueos

en diferentes niveles (mental, físico, emocional o energético). Una vez obtenida esta valiosa información es, otra vez, el propio cuerpo el que nos dice cómo equilibrarlo. Así de simple y poderosa es la técnica.

Las personas que lo prueban quedan satisfechas porque en las sesiones se obtiene más claridad, otros puntos de vista sobre su problema, más conciencia sobre los propios recursos y opciones para afrontar las dificultades.

Según la definición que da la Asociación de Medicina Complementaria Británica (BCMA), "la Kinesiología es el estudio del movimiento corporal, abarca disciplinas holísticas de la salud que utilizan el test muscular suave para controlar información sobre el bienestar de la persona. Se originó en 1960 y combina técnicas occidentales con la sabiduría oriental para incrementar la salud física,

emocional y espiritual.

"La Kinesiología identifica factores que bloquean los procesos naturales de la sanación del cuerpo. Estas disfunciones se rectifican a través de puntos reflejos y de acupuntura, de determinados movimientos del cuerpo y del apoyo nutritivo. Es así que puede aliviar dolores, estrés, trastornos musculares y nerviosos, como también detectar alergias y deficiencias nutritivas, favorecer la resolución de problemas psicológicos y de aprendizaje, estimular energías y liberar potencial bloqueado".

En una sesión de Kinesiología la persona se tumba cómodamente en la camilla mientras el kinesiólogo le pide que aguante la suave presión ejercida sobre brazos o piernas para hacer el test muscular. Como es una terapia no invasiva, ni agresiva, la persona no experimentará dolor ni molestias.

Como quien viene a consulta ha-

bitualmente suele estar confuso y no es capaz de conseguir sus objetivos, es una parte muy importante de la terapia marcar un objetivo en cada sesión. Esto ayuda a focalizar y centrar la energía en una dirección, aportando mayor conciencia y claridad.

A menudo nos encontramos cosas no resueltas del pasado que bloquean el presente (abusos sexuales, abandonos, traumas de la infancia, etcétera). Incluso llegamos a somatizar en el cuerpo las emociones que nos producen estos traumas, llegando a tener dolores (físicos o emocionales) que, de no tratarse, podrían hacerse crónicos. De modo que la Kinesiología nos ayuda a liberar el estrés de los traumas restaurando el flujo energético.

Esta técnica es bastante reciente en comparación con otras terapias. En los años 60, un quiropráctico, el doctor George Goodheart, creó la Kinesiología Aplicada y empezó a evaluar a sus pacientes con el test muscular. Más adelante se encontró la relación entre los músculos y los meridianos de la Medicina Tradicional China, así como la relación de los puntos reflejos con los diferentes sistemas del cuerpo.

Esto fue toda una revolución para los quiroprácticos ya que las correcciones que aplicaban a sus pacientes parecían tener efectos mucho más duraderos.

La Kinesiología es una terapia holística, lo cual quiere decir que contempla al ser humano como un todo. De esta forma, actúa en varias dimensiones: fisiológica y estructural, bioquímica y nutricional, psicológica y emocional, energética sutil: chakras y meridianos.

Entre las afecciones que podemos trabajar con la Kinesiología

existe una inmensa lista: alergias, ansiedad, baja autoestima, depresión, dolores de todo tipo (de cabeza, espalda, cadera, etcétera), dificultades en el aprendizaje, insomnio, fobias, fatiga, falta de energía, problemas de vista u oído (también intestinales, del estómago, hígado, renales, etcétera), trastornos afectivos y un larguísimo etcétera.

Toque para la Salud

Hubo un gran cambio cuando en 1974 el doctor John Thie escribió el libro "Toque para la Salud (TPS)" y desarrolló el curso de instructores de TPS. Decidió sintetizar y compartir sus conocimientos de quiropraxia, kinesiología, nutrición y acupuntura. Eran técnicas prácticas que la gente podía utilizar consigo misma y también con sus

seres queridos en casa.

Este curso que se imparte en 4 fines de semana (uno al mes) está avalado por el International Kinesiology College y ya se enseña en más de 55 países. Más de un millón de personas han experimentado la ayuda de Toque para la Salud.

Aunque el TPS fue escrito para que el no profesional lo utilizara con su familia y amigos, cada vez más estudiantes profesionales asisten a las clases, no es sólo el quiropráctico quien utiliza la Kinesiología, también lo hacen dentistas, médicos, osteópatas, naturópatas, enfermeras, etcétera. Cada vez más público en general está más familiarizado con la Kinesiología y acepta el test muscular como una forma moderna de acceder a los desequilibrios y corregirlos. TM

FORMACIÓN DE KINESIOLOGÍA
(El Toque para la Salud)
Comienzo 12 de noviembre
679 320 928 - www.olgalava.com
CHARLA INFORMATIVA: 7 octubre, a las 20.30

FORMACIÓN DE SANADORES
Sanación Energética Multidisciplinar
(Reiki, chikung, kinesiología, etc.)
Comienzo 3 de diciembre
676 758 709 - www.centrouranium.com

CENTRO URANIUM
VALENCIA
Yoga espalda sana meditación
Reiki masaje Terapia holística
astrología tarot Kinesiología
C/ Quart, 101 bajo - Valencia



MEDICINA ENERGÉTICA

Estamos en un proceso de cambio en el que algunos profesionales empiezan a descubrir que hay mucho más que la aplicación de la medicina convencional, invadida por la tecnología. Lo afirma Francisco Martínez Soriano, un científico que pone en valor al Reiki y destaca la fuerza del amor

-¿En qué momento nos encontramos, Francisco, en cuanto al acercamiento de la medicina cartesiana, por decirlo de alguna forma, y otra cuyas raíces son más antiguas e integran cuerpo, mente y espíritu?

-Diría que en un momento de transición en el que todavía predomina la medicina "convencional" y que estamos empezando a transformar. Hay algunas personas, cuyo número aumenta cada vez más dentro de la propia profesión médica, que comienzan a tener en cuenta otros aspectos, lo que se ha dado en llamar medicina cuántica. En ella se considera al ser humano como una globalidad, conectado energéticamente con el entorno. Esto realmente no es nuevo. Años atrás, en mis inicios de la carrera como estudiante, y quizá fue lo que más me apasionó en verdad, la medicina estaba muy próxima al ser humano como totalidad. El médico formaba parte de la propia familia del paciente, integrado en su problemática emocional, social; por lo tanto el médico no lo consideraba como una patología, sino como un ser humano. Bajo ese punto de vista, la medicina tenía menos tecnología que ahora, pero el apoyo psico-emocional ayudaba mucho al éxito te-

rapéutico, y en un sentido general, el paciente estaba mucho más reconfortado y eso ayudaba a mejorar su estado inmunitario y, por lo tanto, la evolución de su patología. Eso se ha ido perdiendo porque la tecnología ha ido avanzando mucho, invadiendo la medicina, y no sólo la tecnología mecánica sino sobre todo la bioquímica.

Ahora se tiende a tratar el síntoma, no la causa emocional que en muchos casos lo desencadena. Todo ello ha significado la pérdida de valores humanos de relación, tan fundamentales en el tratamiento del enfermo. Actualmente nos hallamos en un proceso de cambio por parte de muchos profesionales que empiezan a relacionarse más directamente con el paciente y a ver más allá de lo que es la medicina puramente aplicativa.

-¿Cómo debería ser la utilización de la tecnología en medicina?

-Habría que reconducir su aplicación. Qué duda cabe que es importante ya que permite realizar mejores diagnósticos, o hacer tratamientos en determinadas condiciones que son beneficiosos. Pero hay que em-

TICA



“Debemos comprender lo que somos realmente, y para ello la meditación es fundamental”, asegura Martínez Soriano.

Aurelio Álvarez Cortez

plearla cuando es imprescindible, sin descuidar algunos aspectos que pueden hacernos evitar llegar a las aplicaciones de esas tecnologías, potencialmente nocivas en algún momento. La tecnología mecánica es de la menos nociva, la terapia bioquímica es la que verdaderamente es perjudicial porque tiene efectos secundarios incontrolables puesto que no actúa específicamente en una zona sino globalmente, afectando a todo el organismo. Lo vemos en tratamientos contra el cáncer, aunque hoy, dentro de la filosofía actual de vida, otro tipo de tratamiento es complicado porque en él va implícita la filosofía global del individuo con relación a sí mismo y a su entorno, lo que a su vez determina que la génesis de los tumores tenga un carácter multifactorial.

-La población a nivel general da señales inequívocas de que ha cambiado su conducta ante determinados hechos. Buscan tratamientos no convencionales para sus problemas de salud, rechazan lo sucedido en torno a la gripe A, etcétera. ¿Qué sucede?

-Estamos asistiendo a un cambio de conciencia que ha empezado muy despacio y ahora, cada vez más,

Quién es

Francisco Martínez Soriano es catedrático de Anatomía y Embriología del departamento del mismo nombre, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia. Doctorado en medicina y cirugía, ejerció como médico durante dieciocho años para posteriormente dedicarse a la docencia e investigación. Su especialización es la neuroanatomía, y sus líneas de investigación desde los años 70 tienen como eje central el estudio de la cronobiología de la glándula pineal. Asimismo, es académico correspondiente de las Reales Academias de Medicina y Cirugía de Murcia, Sevilla y Valencia, junto con otros antecedentes que lo distinguen como un destacado científico. Martínez Soriano será uno de los ponentes del Simposio de Terapias Integrales, que patrocina TÚ MISMO, y el sábado 12 de noviembre disertará sobre el tema “Bases funcionales y morfológicas de la medicina energética”.

va de prisa. Lo vemos en política, con cambios en ciertos países que antes eran impensables. Una toma de conciencia de que no podemos estar condicionados a una serie de parámetros tan estrictos y cerrados. Cuando una idea o pensamiento empieza a proyectarse y ser captado por más personas, y se va expandiendo cada vez más, toma el impulso de una ola colectiva que es imparable. Es lo que está sucediendo y lo favorece mucho los medios de comunicación, las redes sociales, qué duda cabe, con los que se pueden transmitir de modo más fácil.

-Tal vez hayamos llegado a conformar esa masa crítica de la que se habla para producir grandes transformaciones.

-Siempre hago referencia a un experimento realizado hace algunos años atrás en unas islas del Pacífico. Un grupo de monos aislados habían hecho un aprendizaje determinado y a las pocas semanas este nuevo comportamiento comenzó a desarrollarse en otras poblaciones de monos más alejadas y que no habían sido sometidas a ese aprendizaje. Hay una proyección mental de las cosas que puede ser captada por otros colectivos más distantes. Eso es lo que está pasando ahora mismo en la humanidad.

-¿Con el aumento en el promedio de vida del ser humano se ha conseguido también calidad de vida?

-Falta añadir un factor de calidad, la gente vive más años pero desgraciadamente no con condiciones físicas y psíquicas adecuadas para disfrutar de ese momento de longevidad. Para llegar a esa calidad hay que cuidarse, respetando unas normas preventivas en cuanto a salud.

Con mejores hábitos y sobre todo

con un ritmo de vida menos acelerado y más activo físicamente, porque el gran desgaste de estas personas se debe al gran estrés que han tenido y al sedentarismo, factores que condicionan muchísimo, y no somos conscientes de ello.

-Un decálogo de normas básicas para vivir más saludablemente, con equilibrio emocional, etcétera. ¿Qué diría a una persona para explicarle y que tome conciencia?

-En primer lugar, algo muy difícil por estar en una sociedad como ésta, que no se tome las cosas con angustia o muy en serio. Lo cual implica un cambio drástico de nuestra filosofía sobre lo que es la vida. Tener conciencia de quiénes somos y de por qué estamos aquí, entonces nos daríamos cuenta de que hay mucha intrascendencia en la mayoría de las cosas que hacemos o por las que luchamos. Eso nos desequilibra porque queremos conseguir metas, alcanzar cosas, la mayoría materiales, y nos lleva a la aceleración que llevamos, a la competitividad. Habría que hacer un cambio radical en la vida, ¿para qué vamos a competir?, no tiene sentido, debemos seguir nuestro camino. La base es proyectar amor hacia los demás, lo cual es complicado.

-¿Qué un médico hable de amor puede parecer... ¿fascinante?

-La medicina, de alguna forma, es amor. El amor es una energía muy poderosa. Noto que personas que vienen a mí para que les haga Reiki, y aclaro que antes yo no lo hacía porque estaba lejos de estos temas, gran parte de ellas, no todas, ostensiblemente mejoran porque intento transmitir amor. No sólo canalizo la energía. Al cabo de varias sesiones, personas con conflictos emocionales, por ejemplo,

empiezan a transformarse. Incluso, a lo largo de un cierto tiempo, cambian totalmente.

-¿El Reiki se puede incluir como una herramienta en ese campo de la llamado medicina cuántica?

-El Reiki es medicina energética y se puede llamar también medicina cuántica. Una parte muy concreta o muy polarizada en un momento determinado de esa energía cuántica, al fin y al cabo. El primer texto que leí sobre todo esto era un librito titulado "La mano cuántica", que no hablaba de Reiki ni nada parecido, sino de la energía actuando a través de las manos, fundamentándose en la física cuántica. Todo lo que somos es cuántico realmente, nuestra base es cuántica. Hasta que no conoces esto, ignoras las capacidades que podemos proyectar para poder sanar a la gente.

-¿Estas transformaciones se pueden medir, cuantificar?

-Ahora mismo recuerdo una persona con fiebre reumática, con una serie de datos analíticos, y al cabo de unos meses de aplicación de Reiki la analítica se normalizó.

-¿Este resultado se logró aplicando sólo Reiki o con otro tratamiento convencional?

-En este caso, en un momento determinado, se dejó la medicación y únicamente se hizo Reiki. De todas formas, la cuestión es que yo no hago nada, sino simplemente canalizar una energía. Entonces es el receptor quien se sana a sí mismo. Quien es receptivo de esa energía que le está llegando, y porque sabe lo que le pasa, aunque no sea consciente de ello, utiliza esa energía para sanarse.

-La misma persona que enferma es quien se cura a sí misma. En lugar de delegar el poder de la cu-



ración en otro, hay que descubrirlo en uno mismo...

-Pero tenemos que convencernos de ello, que es el gran problema que tenemos la mayoría. Aun en el grupo social que lo admite intelectualmente, muchos no lo creen en la práctica. Yo invito a perder el temor y a atreverse. Y también a ser cauto ya que debemos conocer la psicología de cada paciente y ver si realmente esta medicina cuántica será suficiente para sanar su patología, sobre todo si es grave, como un tumor, por ejemplo. No se puede eliminar, por tanto, de manera drástica y radical otro tipo de tratamiento en estos casos. El "desprestigio" sufrido en este tipo de terapias es quizá por esta razón. Hay que analizar caso por caso y no generalizar.

-¿Qué prácticas se incluyen en la medicina cuántica que un terapeuta debe contar en su formación?

-Lo fundamental es tener un conocimiento de cómo funciona el ser humano, bajo el punto de vista de la anátomo-fisiología y de la energía que mueve a esa anatomía y fisiología, y también especialmente sobre la administra-

ción de sustancias, que éstas sean lo menos agresivas posibles en el caso de la medicina convencional. Eliminar todo tipo de fármaco que posea efectos agresivos, como puede ser el paracetamol, que tanto se usa. ¡Cuidado con este elemento tan habitual en el consumo para tratar dolor de cabeza, y otros tantos! Debe sustituirse esta farmacología, o combinarla, con sustancias de origen vegetal, sin olvidar que éstas también pueden tener contraindicaciones. Por otra parte, aunque no soy homeópata, creo básicamente en la homeopatía porque sus principios forman parte de la medicina cuántica. Trata con energía infinitesimal y se apoya en el mismo principio de las vacunas convencionales. Las vacunas, pienso, han sido cuestionadas por el efecto de sus excipientes, pero ellas no son, ni más ni menos, que homeopatía ya que es la utilización del mismo agente patógeno, atenuado, para que estimule la inmunidad. Como hace la medicina cuántica: no tratar el síntoma sino la base de la enfermedad.

-Una tendencia en medicina, a través de una de sus especialida-

des, es lograr la eterna juventud, los tratamientos antiedad. ¿Qué opina de ello?

-Es un error porque volvemos al punto de qué es la vida. La vida es una aventura, un camino en el cual nos vamos desgastando. Como contrapartida al desgaste físico se produce un enriquecimiento en valores de tipo psico-espiritual, que son los que hemos venido a aprender. Hay que advertir del hedonismo que lleva consigo la juventud y no despreciar lo otro.

-Y para sostenemos en esa meseta de los años dorados, ¿qué debemos hacer?

-La base siempre es la misma: comprender lo que somos realmente, y para ello la meditación es fundamental. Para mí ha sido muy valiosa. Comer sano, hacer ejercicio sin excesos y que no produzca estrés físico. Yo aconsejo siempre todo... con moderación.

-¿Y con humor?

-Fundamental el humor. Ver las cosas con positividad y recordar que en verdad estamos aquí para divertirnos, aprender divirtiéndonos. No amargarnos, y para eso hay que desmaterializarse. **TM**

EL FIN ES MI PRINCIPIO

Un padre, un hijo y el gran viaje de la vida. Una película basada en el libro póstumo de Tiziano Terzani

Viajar ha siempre sido para mí una manera de vivir, y ahora he tomado la enfermedad como otro viaje: un viaje involuntario, no previsto, para el que no tenía mapas geográficos, para el que no me había preparado de ninguna manera, pero que de todos los viajes hechos hasta el momento era el que requería más compromiso, el más intenso... El objetivo de mi viaje no es más la cura contra el cáncer, sino que se ha convertido en la búsqueda de la cura por la enfermedad que nos afecta a todos: la mortalidad". Así se expresaba Tiziano Terzani, famoso periodista y escritor italiano, cuya obra póstuma, "El fin es mi principio", realizada junto con su hijo Folco, fue llevada al cine y ahora se presenta a la venta en formato DVD.

Terzani, nacido en 1938, comenzó a trabajar para la empresa Olivetti en el departamento de exteriores, lo que le permitió viajar por numerosos países. Obtuvo una beca de la Universidad de Columbia en Nueva York, donde estudió lengua y cultura china, y luego se inició en el periodismo como corresponsal del periódico alemán Der Spiegel en Asia. Más tarde, trabajaría también como corresponsal para Il Corriere della Sera y La Repubblica, cubriendo enfrentamientos bélicos. Alcanzó notoriedad por sus crónicas de la guerra de



Vietnam, al tiempo que fue escribiendo libros que ganaron fama, como su vida misma, entre otros, "Giai Phong! La liberazione di Saigon", "La porta proibita", "Buonanotte, signor Lenin", "In Asia" y "Lettere contro la guerra". Fallece en 2004, en Orsigna, pueblo de los Apeninos toscanos donde se había aislado durante los últimos meses de su vida, a la edad de 65 años.

Al productor de la versión cinematográfica de "El fin es mi principio", Ulrich Limmer le interesaron sobre todo tres aspectos del libro: la intensa relación entre padre e hijo, los pensamientos acerca de la muerte, y el mensaje que Terzani quiere transmitir: "El hombre puede cambiar y si cambia, también puede cambiar al mundo".

También le apasionó el personaje en sí: "Tiziano era un contemporáneo asombroso y su estímulo era el

deseo de cambiar algo. Sabía ponerse en escena y se representaba a sí mismo maravillosamente. Era un hombre apegado a la estilización. Su apariencia, primero con ropa blanca y bigote negro y, más tarde, con el pelo largo y la barba blanca, le dieron un aspecto imponente hasta el final”.

Antes de adquirir cierta fama mediante los Terzani, el pueblo italiano de Orsigna era un lugar poco conocido. Es allí donde el padre de Tiziano, un simple trabajador, aprendió a esquiar con esquíes hechos con las vallas de una cerca. Tiziano visitaba aquel pueblo de montaña con sus ovejas y castaños cuando era niño y se convirtió en su refugio para el resto de su vida. Cuanto más lejos lo llevaban sus viajes, más importante se hizo ese pueblo. Lo que más le gustaba a Tiziano era que la tecnología y la industrialización nunca llegaron a “su” valle y que la calma permaneció siempre presente. La particularidad del lugar tuvo mucha repercusión en la autenticidad de la película, sobre todo, teniendo en cuenta que “El fin es mi principio” no es una ficción sino la versión cinematográfica de la historia de una familia y de una vida real.

En una entrevista, Bruno Ganz, quien encarna a Terzani y célebre actor alemán que interpretó a Hitler en la película “El hundimiento”), dijo que “Tiziano era un tipo profundamente italiano que además tenía una mentalidad y una educación muy europeas, y al mismo tiempo era un gran apasionado de la cultura asiática. Eso hacía que fuera tan abierto al mundo. Me fascinó su forma tan poco occidental de afrontar la muerte. También me interesó el hecho de que fuera testigo de grandes acontecimientos del siglo

pasado; estuvo en Vietnam y vivió la época de Pol Pot y Mao hasta el final. Además, el viaje que hizo al Himalaya era claramente una respuesta al cáncer que le habían diagnosticado. No quería ser una víctima más que padece una enfermedad, quería construir algo para llegar mejor al final que nos espera a todos. Este viaje es signo de su voluntad de lucha y de su fuerza”. TM

LA SAVINA ECOTENDA
 Alimentació, fitoteràpia,
 cosmètica natural,
 productes a granel.

Cursos de cuina,
 massatges terapèutics,
 reiki, flors de bach,
 constel·lacions familiars.

C/ ANADEO DE SABOYA, 7
 46100 ALBARRACIN
 Tel. 960 911 754
 WWW.LASAVINAECOTENDA.COM

Chi kung
 El arte de la fuerza interna

Centro Totart.
 C/ Palleter 81 Valencia

valenciachikung.blogspot.com
 robertorodrigomasia@gmail.com
 telf: 656950199

**MÉTODO HAUT
 CLASES DE KÁBALA**

CURSO DE SUPERACIÓN PERSONAL PARA NIÑOS
 Comienzo
 28 de octubre,
 un viernes al mes,
 de 18 a 20 hs.

NUÉVO CURSO LAS LEYES DE KYBALÓN
 21 de octubre,
 a las 17.30 hs.
 Reserva anticipada

INVITACIÓN
El 19 de octubre,
 a las 19 hs.
 acto inaugural,
 puertas abiertas,
 del Centro de
 Kábala Uriel,
 C/ del Azagador
 de las Monjas 7
 (zona Patraix).

CARMEN HAUT
 18 AÑOS DE
 INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85

LA SANACIÓN RECONECTIVA

“La energía que creó el cuerpo es aquella que puede sanarlo”

Ana Ramos

Terapeuta de Sanación
Reconectiva® y Reconexión®

Seguramente que ya eres consciente de que tú eres el responsable de lo que comes, de lo que dices, de lo que piensas, de lo que haces y de tu espiritualidad. Eres el arquitecto de tu futuro, y también tienes que liderar tu propia sanación. Quiero compartir contigo algo nuevo, diferente, real. Una forma de sanación que tiene, en muchos países, desconcertado al colectivo médico y muy pendientes a los investigadores. Lo conocí a través del libro del Dr. Eric Pearl “La Reconexión”, donde viene a decirte que ya puedes saltarte de una vez por todas los símbolos, y las limitaciones, conectar con la fuente del Todo. Trabaja con unas frecuencias que están por primera vez en nuestro planeta. El libro ha sido traducido a 33 idiomas y ha sido elogiado por Deepak Chopra y Lee Carroll, entre otros. El Dr. Pearl ha sido entrevistado en las televisiones más importantes del mundo. Ha llenado el Madison Square Garden, de Nueva York y fue invitado a hablar en la ONU. Durante 12 años dirigió su consulta como médico quiropráctico, hasta que un día (después de recibir él mismo la Reconexión en el año 94) sus pacientes comenzaron a decirle que sentían sus manos sobre ellos sin que él los hubiera tocado, y muchos comenzaron a tener sanaciones espontáneas, incluso de enfermedades graves. Eric decidió consultar con varias personas como Deepak Chopra, Brian Weiss y varios científicos, para averiguar qué estaba sucediendo. Después de un tiempo de averiguaciones, decidió compartir sus experiencias en sus libros e impartir seminarios para enseñar a la gente a sintoni-



zarse con estas nuevas frecuencias. El Dr. Pearl nos invita a apartar nuestros prejuicios sobre lo que consideramos como salud y enfermedad, y lo que podemos hacer para actuar sobre ellas. Es imprescindible apartar nuestro ego para que una fuerza superior guíe nuestras manos sobre el paciente. Dejamos de lado la *intención* (enfocar, centrar, dirigir) para dar paso a la *atención* (soltar, observar, sentir). Estamos realmente ante la sanación del futuro.

Qué es y qué me puede aportar

No se toca al paciente en ningún momento y trabaja con frecuencias que están en la tierra por primera vez y se definen como *energía, luz e información*. Trasciende con mucho otras técnicas conocidas hasta ahora (como el Reiki, etcétera). Es apropiada cuando una persona siente que necesita sanar algo físico, mental, emocional o espiritual, en caso de problemas crónicos, o simplemente porque quiere recobrar el equilibrio.

- La energía entra re-programada en el cuerpo y borra antiguos patrones de salud que te perjudican.
- Elimina bloqueos emocionales y te aporta serenidad, seguridad y equilibrio.
- Te reconecta con la plenitud del universo y a la vez con la plenitud del ser que eres.
- Te prepara para los cambios energéticos ambientales que son cada día más evidentes.
- Después de la primera sesión de Sanación Reconectiva el proceso de evolución y transformación personal se acelera y se hace más consciente a través del

propio cuerpo.

- No analices, no interpretes, sólo permanece en estado de escucha y agradecimiento.

- Durante la sesión sentirás una gran paz interior y puede que también algún movimiento involuntario de piernas o brazos, frío, calor, hormigueo o sensación magnética, etcétera. Siempre será una experiencia única, agradable y sorprendente.

- Es muy beneficiosa para los niños y también actúa con animales y plantas.

Cuántas sesiones se recomiendan

- Se aconseja tres sesiones. Los beneficios no se limitan al tiempo en camilla sino que sigue haciendo efecto mucho tiempo después, ya que se recibe información que permanece a nivel celular.

- No creas dependencia con el terapeuta, pero puedes volver más adelante si crees que lo necesitas.

- Me interesa la persona, no la enfermedad. Únicamente confía en lo que el universo tiene para ti.

- Conectamos con una Energía Inteligente, que sabe lo que necesitas y con qué prioridad.

Qué opinan los científicos

La Sanación Reconectiva está siendo seriamente investigada en la Universidad de Arizona (Dr. Gary Schwartz- Human Energy Systems Laboratory), Universidad de San Petersburgo (Dr. Konstantin Koroktov-

inventor de la GDV), y en centros como el Jackson Memorial Hospital, el Cedars-Sinai Center o las universidades de Miami, California y Minnesota.

El Dr. William Thiller –profesor emérito del Departamento de Ciencias de los Materiales en la Universidad de Stanford y miembro de la Academia Americana para el Avance de la Ciencia– ha afirmado sobre la Sanación Reconectiva: “Realmente estamos hablando de algo que está más allá de lo que tradicionalmente se conocía como energía curativa. Es un espectro más amplio de *energía, luz e información*”. Confirma estas declaraciones tras realizar un experimento en uno de los seminarios del Dr. Pearl, en el cual tomó muestras de la energía termodinámica de la sala antes y después del taller de sanación, obteniendo resultados sorprendentes: “Dos días antes de comenzar el taller de sanación, los niveles de energía (que los científicos llamamos termodinámica o electromagnética) habían comenzado a subir y dos días después de finalizado, aún se detectaba un incremento energético enorme. Si estuviésemos hablando de grados centígrados, sería como si la temperatura de la sala hubiese llegado a los 300 grados... ¡enorme!”.

El Dr. Fritz Albert Popp (fundador del Instituto de Biofísica en Alemania) descubrió que el ADN emite luz de la cual depende el sistema de biorretroalimentación del cuerpo y que es responsable de la fotore-

construcción de las células. Enfermamos porque nuestras ondas de luz están desarmónicas y no pueden comunicarse entre sí. En una sesión de Sanación Reconectiva recibimos luz que viene a recordarnos que “somos” luz. Por eso es tan efectiva y no sólo para problemas físicos.

Otra característica es que se comporta como una “energía inteligente” que actúa exactamente donde el paciente lo necesita, y en su justa medida, simplemente con “darle paso” y sin necesidad de ninguna manipulación. No hay que alinear los chakras, peinar el aura, ni darle la vuelta al paciente, todo esto forma parte del pasado.

Estamos en los albores, de una nueva dimensión. El tiempo se está acelerando, la Tierra está a punto de dar un salto cuántico sin precedentes, un giro copernicano. Todos estos cambios forman parte de un “hoja de ruta cósmica” que pronto veremos... Vivamos una vida inspirada y fluyamos con el proceso.

En un próximo número hablaremos de la Reconexión®. **TM**

Otras lecturas recomendadas, además de “La Reconexión. Sana a otros, sánate a ti mismo” (Dr. Pearl); “Las 12 capas del ADN”, de Kryon (Lee Carroll); “El Campo”, de Lynne McTaggart; “La Matriz de la Vida” (documental); “El libro del Conocimiento. Las Claves de Enoc”, capítulo 3.1.7. (J.J. Hurtak); “Las Nueve Revelaciones”, de James Redfield.

www.lareconexionvalencia.com



¡ALGO NUEVO, DIFERENTE, REAL!

SANACIÓN RECONECTIVA® Y RECONEXIÓN®

Sana cuerpo, mente y emociones en sólo 3 sesiones. Es Energía, Luz e Información científica. Confía y recibe lo que el Universo tiene para ti.

“La energía que creó el cuerpo es la que puede sanarlo”

www.lareconexionvalencia.com anaramostj@hotmail.com 633 681 333

NUNCA ESTAMOS SOLOS, COSMOTERAPIA

*Una receta infalible,
ponerse bajo un cielo
cuajado de estrellas
sin resistir tanta belleza*

Margarita Llamazares
Terapeuta



La ilusión de la soledad forma parte de esos cuentos para no dormir, que se llaman "el Príncipe Azul, el Hada de los Rizos de Oro, la Bruja que se pasea con Calcetines de Estrellas. Forman parte de la colección Maya (del sánscrito, ilusión). Y los compra nuestra parte más infantil, aquella que cree en lo irreal. Sin embargo, una de las frases más escuchadas al empezar un trabajo terapéutico es "me siento sol@" o "me sentí sol@ cuando...". Reconocer lo que pasó es la posibilidad de no volver a repetirlo. Mientras tanto, ¿qué se puede hacer?

He aquí una receta infalible para el sentimiento de separación, de sentirse sol@. Ponerse bajo un cielo cuajado de estrellas. Sin resistir a tanta belleza. Permitir que la luz de las constelaciones y astros vaya entrando por los poros. Respirar hondo. Aguantar el tirón de la plenitud. Y seguir. Respirar cosmos. Inhalar vida inteligente. Exhalar sin sentido. Inhalar la sensación de formar parte de un todo infinito, abrirse a esa pertenencia. Expirar cualquier sentimiento de abandono, limitación.

En este momento escribo desde una noche estrellada de otro continente, pero no es imprescindible alejarse tanto. Un firmamento desplegado en cualquier sierra cercana también nos puede dejar sin aliento. Estas son las pastillas para no dormir que deberíamos tomar con más frecuencia. Es paradójico que cuanto más anestesiados estamos, sean más necesarios los ansiolíticos, antidepresivos y cápsulas contra el insomnio. Vivimos en una sociedad adicta a casi todo, en general a la infelicidad, y en particular a las relaciones tóxicas, el poder, los romances, el sexo, el pensamiento negativo, el exceso de énfasis en lo material, en definitiva, a todo lo superfluo, lo que nos ancla a esta tercera dimensión que el planeta está dejando atrás. Un baño de infinito tomado con conciencia cura más que cualquier terapia. La vastedad del mar también abre horizontes salados al alma.

Cuando estamos tristes miramos hacia abajo, mucho a nuestro ombligo, la salida de ese laberinto es un trabajo de crecimiento personal bajo cualquiera de sus formas: psicológicas, Psicoanálisis, Gestalt, Constelaciones familiares, el trabajo de Phyllis Krystall,

Teatro Terapéutico; psico-corporales, Terapia de Polaridad, Bioenergética, los 5 Ritmos de Gabrielle Roth y transpersonales como las Conexiones Arquetípicas, por citar algunas en las que me he formado. (Todo empieza en la psicogenealogía, papá y mamá, los ancestros, el cuerpo causal presente en las encarnaciones). Y detrás llegan el egoísmo, la venganza inconsciente, el fracaso, déficit de atención, las dificultades económicas o relaciones difíciles).

Entre las actividades que también ayudan están el ejercicio físico, la buena alimentación, seguir una disciplina espiritual, la que elijamos, y mirar hacia arriba, el sol, la luna las estrellas y en horizontal al próximo que nos rodea, es el primer paso para salir del atolladero de la mente compulsiva e indomable. Hay mucho sufrimiento en el mundo que podemos aliviar si ayudamos, para ello hay que ahorrar energía estando en el presente con una mente concentrada y en quietud. El olvido de sí es la llave para combatir el sentimiento de aislamiento.

La sensación de separación, o retroflexión como lo denomina el ciclo de satisfacción de las necesidades gestáltico, es un bloqueo que consiste en subirnos a la azotea a seguir rumiando, en lugar de pasar a la acción para conseguir lo nece-

sario. Por supuesto no es tan sencillo, ni un acto de voluntad. Cuando nos "cortocircuitamos" se precisa ayuda. Para realizar una liberación emocional, una modificación de hábitos y experiencias y una conexión espiritual que armonice y relativice el proceso. Bajo capas y capas de olvido e inconsciencia se esconde lo que muchas personas no quieren o no pueden enfrentar. A veces duele. Es la liberación real del sufrimiento que conduce a una libertad interior desconocida. El silencio interior y la capacidad de estar en el presente, en lugar de tener la atención capturada en asuntos no resueltos.

Nunca hemos estado solos. Ni nunca lo estaremos. Ni aquí, ni detrás del velo de irse más allá de esta vida conocida. Es más, para ciertas experiencias necesitamos hacer de la soledad nuestra aliada. A la hora de experimentar nuestra realidad cósmica no basta el sistema de chakras, existen centros supraluminas en el lado derecho suprafísico del cerebro que al activarse nos capacitan para la vida en otras dimensiones de conciencia. Vivencias que atraviesan el corazón y nos revelan lo innombrable. Solamente estando sol@ uno puede percibir todo esto y sentir lo acompañados que estamos en el proceso. En este momento de dolorosa dualidad para el plane-

ta también hay mucha, pero mucha gracia, a ser conquistada por la contemplación, el servicio, la práctica de la presencia divina. Es posible vivir en otras frecuencias vibratorias en medio de lo más cotidiano. Abriendo las ventanas del alma, entregando el pasado. Poniendo la energía en lo verdaderamente útil, ser felices. En lo que cada uno entienda por plenitud. Según su momento evolutivo. Llevo y participo en muchos grupos, y mi conclusión es que cada vez hay más humor, creatividad e inspiración disponible, basta aceptarla.

Si mirar las estrellas no te da todas las respuestas que necesitas, existen muy buenos profesionales que te sostendrán en el viaje que termina en ellas. Eso sí, elige a uno que, aparte de una sólida formación y experiencia, se sienta una lucecita diminuta bajo el brillo cegador de las galaxias. TM



MARGARITA LLAMAZARES
 Terapia para despertar
 Sesiones individuales
 y de pareja.
 También en inglés.
 Grupos: Arteterapia,
 Gestalt en movimiento,
 Reiki y Meditación - Oración
 (gratuito).
 Cita previa 658 465 645



Fortalece tus defensas naturalmente

Echinacea: aumenta las defensas naturalmente, ideal para evitar contagios.

Narosan: sirope multivitamínico en sus variedades Arándanos, Naranja, Red Berry y Tropic.

Jarabe de Pino: combate y reduce los síntomas y consecuencias de la gripe y resfriados (tos, estornudos, garganta irritada, bajas defensas).

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales

INFORMACIÓN Y PEDIDOS
635 856 228

¿Quieres distribuir nuestros productos?
 Solicita información sin compromiso

RECUERDO IMBORRABLE

*La historia
que merecía
ser contada,
“El haiku de
las palabras
perdidas”*



Andrés Pascual

no recuerdo desde cuándo me fascinaba Japón. Es como estar enamorado, de repente no concibes tu vida pasada sin el otro, aunque acabes de conocerlo. Me hipnotiza su ritmo cadencioso, como la caída de las flores de los cerezos. Envidio su capacidad de sacrificio y me asombra cómo resguardan sus emociones tras esos rostros de porcelana. Y su comida... Ay, su comida.

Lo que sí recuerdo, hasta el último detalle, es mi primer viaje a la tierra del sol naciente. Era el verano de 2009 y tenía un mes por delante para recorrer el país buscando una historia que contar. No fue difícil. Desde que bajé del avión comencé a escuchar voces diversas, ecos de viejos templos y ruidosos eslóganes publicitarios que me mostraban un Japón fascinante. Ni el de los recios samuráis, ni el de los neones de Tokio. Más bien una mezcla delicada y armónica, un

brebaje alquímico que me transportaba a un universo que quería explorar, sobre el que necesitaba escribir.

Un día recalé en el Museo de la Bomba Atómica de Nagasaki. Pasé horas caminando despacio entre los montones de grullas de papel que los visitantes dejan allí como símbolo de paz y escuchando grabaciones con los testimonios de los supervivientes. Es difícil describir lo que se siente al conocer de primera mano sus historias personales. La explosión detuvo los relojes, y con ellos las vidas de miles de personas que se enfrentaban al mayor de los retos, que era seguir viviendo tras lo ocurrido. Fue entonces cuando surgió la idea de la novela: dos culturas enfrentadas y una trágica historia de amor nacida en los estertores de la Segunda Guerra Mundial. Una pasión que ni la peor explosión había logrado destruir. Y decidí narrarla desde una doble trama paralela, con dos generaciones de la misma familia como protagonistas. De ese modo podía presentar un Japón más completo y

revisar el pasado a partir de debates actuales, como el nuclear. Lo escogí por dos razones: estaba íntimamente relacionado con el holocausto atómico que sirve de escenario a la trama inicial y respondía a un conflicto vigente no sólo en la sociedad nipona sino en todos los rincones del planeta. ¿Energía nuclear o combustibles fósiles? ¿Vale la pena el riesgo con tal de reducir las emisiones contaminantes?

Comencé a escribir la doble trama sin perder un instante. Por un lado creé los personajes del pasado. Un muchacho occidental afincado en Japón llamado Kazuo acuerda verse en una colina de Nagasaki con Junko, su primer amor. Quieren sellar su pasión adolescente con un haiku que esconde un secreto sobre su relación, pero minutos antes de que llegue la hora de la cita, la bomba convierte la ciudad en el peor de los infiernos. Por otro, imaginé una historia que se desarrolla en la actualidad. Emilian Zäch, un arquitecto suizo en decadencia personal, asesor de Naciones Unidas y defensor de la energía nuclear, conoce a una galerista de arte japonesa obsesionada con encontrar al antiguo amor de un antepasado...

Lo que no podía imaginar, tras dieciséis meses de escritura, era que un terrible terremoto estaba azotando a ese país que se había convertido en mi verdadero protagonista, y que con ello se reavivaba el debate nuclear que yo había suscitado desde la pura ficción. Entré en estado de shock. Tenía quinientas páginas ante mí y una responsabilidad aún mayor. Incluso me planteé dar marcha atrás, pero la historia merecía ser contada. Había surgido del amor por una cultura y de un compromiso: que el recuerdo de las bombas no se desvaneciera entre justificaciones y silencios.

Tengo la esperanza de que aquellos que lean este puñado de páginas, en especial el pueblo japonés, perciban el cariño con el que están escritas. Deseo desde lo más profundo de mi corazón que su inmensa fortaleza les ayude a superar cuanto antes esta horrible tragedia. Y que las víctimas vivan una nueva existencia tranquila y feliz en el lejano país de sus ancestros. TM

Presentación en Valencia



Andrés Pascual ejerce como abogado desde hace veinte años. Es coordinador del Aula de Cultura de Vocento en La Rioja y colabora en radio con una sección sobre los viajes que ha hecho alrededor del mundo. Gran amante de la música, ha formado parte de varias bandas de rock como cantante y pianista. Ha vendido 200.000 ejemplares de sus anteriores libros "El guardián de la flor de loto" y "El compositor de tormentas", que están siendo traducidos en diez países.

El autor firmará libros en Valencia y charlará con sus lectores el día 19 de este mes. Para consultar el lugar y la hora exactos, visita su web www.andrespascual.com o su página de Facebook "Andrés Pascual".

**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

UN EVENTO IMPERDIBLE

*Programación
del Simposio
de Terapias
Integrales,
que organiza
AVALTEF
y patrocina
TÚ MISMO*



John Curtin, director de la Fundación Sauce, disertará sobre la experiencia con el Reiki en hospitales de Madrid.

La programación del Simposio de Terapias Integrales, que se realizará el 12 y 13 de noviembre, con el patrocinio de TÚ MISMO y organización de la Asociación Valenciana de Terapeutas Florales (Avaltef), anuncia la participación de los siguientes profesionales, con los horarios que se detallan a continuación. El sábado 12, tras las acreditaciones y el acto inaugural, a las 10, Marcel Pierlet, terapeuta de respiración consciente y meditación, y profesor de yoga, hablará sobre "Sanación sagrada. Un viaje hacia el corazón". A las 11, Francisco Martínez Soriano, catedrático de Anatomía y Embriología de la Facultad de Medicina (Valencia), lo hará sobre "Bases funcionales y morfológicas de la medicina energética". A las 12, José Cánovas, formador de Terapia Craneosacral Biodinámica y director del Centro Zen (Castellón), se referirá a "Terapia Cra-

neosacral: recuperar la fuerza de tu salud". Y a las 13, M^a José Valcárcel, licenciada en farmacia, naturópata y experta en nutrición ortomolecular, expondrá acerca de "Naturopatía. Suplementos nutricionales: una necesidad".

Luego, por la tarde, a partir de las 16.30, Carmen Haut, experta en Cábala, tratará el tema "La utilización de El Árbol de la Vida como diagnóstico y prevención de enfermedades". A las 17.30, Tao Prajñananda, psicólogo transpersonal y director de la Escuela Dharma Ananda, disertará sobre "Terapias alternativas y alternativas a las terapias. Una visión desde la Psicología Transpersonal". De 18.30 a 19, un breve descanso, y posteriormente, John Curtin, director de la Fundación Sauce y maestro de Reiki, presentará "Introducción del Reiki en los hospitales". En el cierre de la jornada, a las 20, Jacob Helps, de La Casa del Canto, ofrecerá

"Concierto interactivo de cantos armónicos y el canto consciente".

El domingo 13, a las 10, se reanuda la serie de conferencias con la que estará a cargo de Francisco Hernández, naturópata, osteópata y técnico en biorresonancia, acerca de "Salud, conciencia y biorresonancia". A las 11, Guilu Cabalé, terapeuta en Ayurveda, tratará el tema "Técnicas de Ayurveda para el bienestar cotidiano". A las 12, Pedro Tenorio, especialista en drenaje linfático, terapia craneosacral, maestro de Reiki y profesor de Yoga Integral, hablará de "Reorganización corporal y técnicas integrales", para finalizar, a las 13, José Esparza, licenciado en farmacia, terapeuta floral y presidente de AVALTEF, con la disertación "La entrevista en terapia floral". Por último se entregarán certificados de asistencia.

Como queda reflejado en el programa, un amplio temario y ponentes de nivel convergen para este evento que tendrá como sede la sala de conferencias del Centro Deportivo y Cultural La Petxina, ubicado en Paseo de La Petxina, 42, de Valencia.

El objetivo de este gran encuentro es doble: primeramente, dar espacio para reunir a quienes se encuentran partícipes del mundo de las terapias que tratan con visión holística al ser humano, en sus diferentes problemáticas (físicas, mentales, emocionales, espirituales), y compartir, a modo de puesta al día, las experiencias y avances que se suceden en la búsqueda del bienestar.

Los interesados en recabar más información o realizar la inscripción (40 €) pueden comunicarse a través de los siguientes teléfonos: 963 366 228 y 652 803 027, o mediante el correo electrónico de la revista, info@tu-mismo.net TM

TIEMPO LIBRE



Espiritualidad y política Varios

Kairós

Autores de nivel internacional junto a líderes de opinión hispanoparlantes ofrecen propuestas locales y globales, asumibles por todo el mundo, dirigidas a integrar en la política la dimensión espiritual así como a insuflar de sentido práctico a los movimientos espirituales de la actualidad.



Saber crecer

Rosa A. Rivas Lacayo Urano

En modo ameno y sencillo, se explican aquellas características psico-emocionales y espirituales que nos dan fortaleza y permiten sobreponernos a las crisis, creciendo a través de ellas. Una ayuda para reconocer y utilizar la capacidad de resiliencia y los valores para reconstruir la vida ante las situaciones más difíciles.



El Gran Campo John James

Obelisco

El autor, psicoterapeuta y filósofo, muestra que todo lo que existe ha sido creado a partir y dentro de los vastos dominios de energía que forma el Gran Campo, y que el alma —esa parte energética de nosotros que conecta con el universo— es un factor creativo tan poderoso como el ADN en nuestro desarrollo.

agenda

agenda@tu-mismo.net

e

INAUGURACIÓN DEL CENTRO DE KÁBALA URIEL.

El 19 de este mes, a las 19, quedará inaugurado el Centro de Kábala Uriel, en calle del Azagador de las Monjas, 7 (barrio Patraix), Valencia, que dirige Carmen Haut. En el acto, de puertas abiertas, se darán a conocer los diversos eventos que allí tendrán lugar.

"CUIDAR LA SALUD ANTE LOS CAMBIOS ESTACIONALES".

El 28 de este mes, a las 18, en Afric Art, C/Caballeros, 11, Miriam Lier ofrecerá una charla sobre "Cuidar la salud ante los cambios estacionales". En la ocasión se dará a conocer la gama de productos Nahrin cuya acción fortalece el sistema inmunológico y habrá obsequios para los asistentes. Los interesados deben reservar plaza, gratuitamente, en dicha tienda, con anticipación.

TALLER, CONFERENCIAS Y MEDITACIÓN EN ALT BENESTAR.

Alt Benestar anuncia diversas actividades de carácter gratuito en su sede de calle Roger de Lauria, 3, 1ª. El día 5, a las 19, taller práctico sobre Shiatsu; el día 20, a las 19.30, conferencia "Quantum SCIO"; el día 21, a las 18, conferencia "Atracción: el Juego de tu Vida". Asimismo, todos los martes, a las 21, se realiza meditación zen.

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. El día 5, "Armonía y belleza interna"; el 19, "Valentía para afrontar las pruebas"; y el 26, "Meditar para sanar el alma". Además, el 22, de 10 a 13, María Moreno conducirá un seminario sobre "Liderazgo desde el interior". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 51 81 81.

SAT NAM RASAYAN Y MASTER CLASS CON HARGOBIND EN GOBINDE.

En Gobinde, calle Pintor Salvador Abril, 31, el viernes 3, a las 11.30, recibe Sat Nam Rasayan gratuitamente. Ven, relájate, medita, sana. Resto de viernes del mes, meditación en el mismo horario. Viernes 21, a las 19, Master Class con Hargobind Singh. Actividad gratuita. Información a través de los teléfonos 963 250 679 y 637 702 152.

CHARLAS EN URANIUM.

En el Centro Uranium, calle Quart, 101 bajo, Valencia, se realizarán las siguientes actividades de entrada libre, siempre en el horario de 20.30 a 21.30: viernes 7, charla demostración de Kinesiología "El Toque para la Salud", a cargo de Olga Lava. El viernes 14, charla y práctica "Yoga Terapéutico", por Sirio y Olga. El viernes 21, Sirio y Olga ofrecerán una clase gratuita de Yoga y meditación, y el viernes 28, Keles disertará sobre "Constelaciones Familiares". Más información, en la citada dirección o mediante el móvil 679 320 928.

ACTIVIDADES EN GOBINDE.

Octubre: Jueves 13, a las 14.30, clase de Kundalini Yoga, precio de promoción: 5€. Viernes 14, a las 20.30, concierto de gongs y didgeridoo con Pepe Lanau. Entrada 15€. Sábado 16 y domingo 17, inicio de la formación de Yoga Anatómico. Dtos. a profesores de yoga. Sábado 22 y domingo 23, formación de profesores en Kundalini Yoga, sadhana gratuita. Sábado 29, de 9.30 a 13.30, Taller de escucha craneosacral biodinámica, con José Canovas. Precio: 44 €. Matrículas abiertas para formaciones de Kundalini yoga, Yoga anatómico, Sat Nam Rasayan (meditación) y Yoga para el embarazo. Info, 963 250 679 y 637 702 152.

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.

escaparate

KRYSTALLOS - MINERALES.

Venta mayor y detall. Minerales de colección y para decoración. Cristales (30% plomo) para Feng Shui. Bisutería con perlas cultivadas, plata y minerales. Diseñamos a su gusto. Elixires de flores de Bach y gemas. Hadas, inciensos, libros...

Dtos. especiales para terapeutas.
C/Periodista Llorente, 14.
Tlf. 647 791 497.

DHARMA ANANDA.

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

APRENDE CHI KUNG.

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

MANANTIAL ALEGRÍA.

Programa de Formación,
Crecimiento Personal y
Espiritualidad. 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.

INICIAN CURSOS EN ALT BENESTAR.

Drenaje Linfático, días 3, 15 y 17;
Aromaterapia Egipcia, días 3 y 15;
Quiromasaje Profesional, días 4, 8,
18, 27 y 29; Iniciación al Masaje,
días 4, 8, 18, 27 y 29; Técnica Manual Superior con Técn. Avanzadas,
día 5; Nivel I Reiki, día 5; Nivel II Reiki, día 17; Reflexología Podal, día 8; Shiatsu Profesional, día 8; Iniciación al Shiatsu, día 8; Fl. de Bach, día 22; Kabbalah, día 22; Seminario sobre Atracción: el Juego de tu Vida, día 22; Masaje Metamórfico, día 29; del 20 al 23, consultas Quantum SCIO (cita previa). Gratis una clase del curso que más te interese. Enseñanza de excelencia. Fórmate y trabaja ya. Descuentos por traer a un amigo.
C/ Roger de Lauria, 3, 1º,
Tel. 963 940 686.

AFRIC ART.

Análisis energético del Campo Áurico (Kirlian GDV®),
Aromaterapia Egipcia, Arquetipos, eliminación de toxinas mediante ionización podal, Flores de Bach, Iridiología, Masaje Craneosacral, Masaje Indio de Cabeza, Masaje Linfático, Neuropatía, Osteopatía, Reflexología y Terapia con Quantum SCIO.
C/Caballeros, 11, Valencia.
96 392 60 81.
www.africartespai.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, procreartevida@gmail.com, http://procreartevida.wordpress.com

GRUPO DE EVOLUCIÓN PERSONAL.

Grupo quincenal de trabajo personal, para aquellos que desean experimentar la aventura de un viaje hacia el interior, descubrir qué es lo que nos limita y encontrar el camino que nos lleve hacia la paz y la armonía. Todo esto de una manera vivencial y utilizando dos potentes herramientas: el rebirthing y el reiki. Hay un grupo de mañanas (de 10 a 14 h) y un grupo de tardes (de 16.30 a 19.30 h).
Calle Lérica 12 - 8º, 46009 Valencia.
Interesados ponerse en contacto con Sara Vilana, terapeuta renacedora, maestra de reiki.
Telf 615 15 33 28,
e-mail: saravilana@gmail.com

SIÉNTE MEJOR CON ZEN SHIATSU.

Masajes terapéuticos, acupuntura sin agujas, a precios asequibles en el centro de Valencia.
Llama Magnus (formado en Londres) 653 749 044, shiatsuvale@gmail.com, ofertas y sorteos www.facebook.com/shiatsuvale. ¡Porque el Shiatsu vale!



SIMPOSIO Terapias Integrales

VALENCIA MMXI

12 y 13
de noviembre

Sede
Complejo Deportivo
Cultural La Petxina
Paseo de La Petxina 42

patrocina
tú mismo

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

organiza
avatef
Asociación Valenciana de Terapeutas Florales