

tú mismo

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 56
diciembre
2011

www.tu-mismo.net

TECNOLOGÍA
CUÁNTICA

YOGA Y
SALUD

MÁGICA NOCHE
DE FIN DE AÑO

A close-up portrait of Bruce Lipton, a man with grey hair and a beard, smiling broadly. He is wearing a blue shirt and a blue tie. The background is a plain, light grey color.

LA ERA DE LA COOPERACIÓN

EL SIGUIENTE SALTO EVOLUTIVO CONSISTE EN TOMAR CONCIENCIA DE QUE LA HUMANIDAD ES UN SOLO SER. SÓLO ESTO NOS HARÁ SUPERAR LOS DESAFÍOS ACTUALES. ASÍ LO ASEGURA BRUCE LIPTON, EL PADRE DE LA EPIGENÉTICA



esencial

Centro de Salud y Herbolodietética

TALLER GRATUITO DE COCINA SANA Y NATURAL.

Todos los viernes del mes, de 11 a 13.

Imparte: MAVI MOLL

CURSO DE COCINA SANA Y NATURAL.

5 de noviembre, de 10 a 15.30 (comida incluida).

Precio: 45€ (10€ DE RESERVA)

Imparte: MAVI MOLL (macrobiótica y naturópata)

CURSO DE REIKI 1ER. NIVEL.

12 Y 13 DE NOVIEMBRE.

Precio: 120€

Imparte: ANTAR GONZÁLEZ LÓPEZ

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

TALLER "CUERPO, MENTE, SANACIÓN" (LÍNEA L. HAY)

19 DE NOVIEMBRE, de 9.30 a 14.

PRECIO: 50€

IMPORTE: VICTORIA FLORES-GÓNGORA

CURSO DE REIKI 2º NIVEL

26 Y 27 DE NOVIEMBRE

PRECIO: 240€

IMPORTE: ANTAR GONZÁLEZ LÓPEZ

POR MOTIVOS DE AFORO, ES NECESARIO CONFIRMAR
LA ASISTENCIA A CUALQUIER ACTIVIDAD

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 - en Facebook dieteticaesencial

*"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 remontarnos
a la causa fundamental de dicha enfermedad,
a fin de eliminarla".*

Caiward 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



04

LA MAGIA
DE REGALAR



22

CUATRO
PENSAMIENTOS



28

EL SUEÑO
LUCIDO

bienestar

- 06 MAESTROS DE LA LUZ.
08 PODER, MANÁ.
10 SANAR CON AROMATERAPIA.
12 YOGA Y SALUD, UNA PERSPECTIVA.
14 HACIA UNA ENERGÍA CREATIVA.

entrevista

- 16 SOMOS UN SOLO SER.

interiores

- 20 SINFONÍA DE LA VIDA.

la otra realidad

- 24 TECNOLOGÍA CUÁNTICA.
27 MÁGICA NOCHE DE FIN DE AÑO.

tiempo libre 26. agenda 26. el escaparate 30.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Ana Pérez, Martín Ribes,
Sirio Simó, Pablo Arturi, ILda Cuevas, Adoración Ferreres,
Víctor Martínez, Mayka y Bindi, Yanardana Das, Bodhi Path

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

Redes sociales: [facebook.com/RevistaTuMismo](https://www.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 Gràfiques

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

LA MAGIA DE REGALAR

*Sentir con el alma, elaborar
con amor y obsequiar
con corazón*

Patricia Abarca
Matrona. Doctora
en Bellas Artes

Recordemos que el acto de regalar se define como el hecho de ofrecer algo a una persona en muestra de afecto, consideración o gratitud; por lo tanto, lo primero a tener en cuenta es que debe ser un acto espontáneo y no obligado, también tener claro que no todos los regalos tienen la misma finalidad o el mismo valor, ya que eso depende de la perspectiva y el propósito que depositemos en ellos, según la persona a quien van dirigido, pero sobre todo seamos conscientes de que el sentido del regalo no está en el objeto en sí mismo, sino, más bien, en la esencia humana que lo origina: la actitud, el sentimiento y la ilusión que acompañan al acto de regalar.

El objeto en sí significa muy poco, no es más que algo material que hace de símbolo mediador u objeto representativo de una relación humana. Por mucho valor monetario que éste tenga, es incapaz de sustituir la trascendencia del sentimiento y el significado emocional que van -o debieran ir- implícitos en el acto de obsequiar. Sin embargo, a pesar de lo anterior se tiende a preferir que el regalo sea algo útil, que sirva a quien lo recibe, a menos que haya tal grado de comunión y complicidad que el obsequiado sepa que va dirigido a su alma, o que el objeto en sí lleva implícito un mensaje íntimo y personal.

En lugar de saturarnos de tiendas estos fines de semana previos a las navidades, os animo a quedaros en casa fabricando los regalos y las tarjetas de salud con una dosis de alma y corazón; si hay niños en el hogar aprovecharemos además la innata creatividad que ellos poseen, disfrutando en familia y viviendo estas fechas con el sentido que nosotros queramos darle y no con el que nos imponga el medio.



Para quienes se animen, aquí van algunas ideas.

Para las tarjetas de saludo: se dobla por la mitad un rectángulo de cartulina de 17 x 24 cm, o del tamaño que queramos darle, del color que nos agrade y de un grosor que soporte el pegamento sin dejar huellas por el reverso; en la parte exterior pegar con cola, alguna forma sencilla que nos guste -un árbol, una estrella, una casa, el planeta, el sol- diseñada con trozos de telas o papel de diferentes colores; si se tiene habilidad para pintar, se puede dibujar o pintar directamente sobre la cartulina. También podemos crear diseños abstractos con hojas, semillas y ramitas secas; o bien, hacer un creativo collage con algunas fotos familiares, y agregar detalles con cintas, lentejuelas o diminutos botones.

El secreto de una buena elaboración está en ser muy cuidadosos con el oficio: cortar y doblar la cartulina de modo

que sus bordes queden exactos, cuidar de no dejar manchas al pegar y optar siempre por diseños sencillos, pero al mismo tiempo usar los colores con toda libertad; también elegir un lapicero que marque bien el trazo al momento de escribir. En el interior, más que el reiterativo saludo formal, intentemos poner algo con sentimiento. Podemos ayudarnos colocando en uno de los lados de la tarjeta algún párrafo de un poema, de un cuento o una frase de algún libro que refleje lo que queremos decir o hacer sentir, sin olvidar poner las iniciales del autor.

¿Qué podemos elaborar en casa para regalar? Comenzando con lo más tradicional, si hay afinidad por la cocina, encontraremos en Internet un sinfín de recetas para preparar diferentes e inusitados tipos de galletas, bombones y mermeladas. Luego buscaremos -o construiremos- algunas cajitas, forrándolas cuidadosamente con telas o papeles que tengan un bonito diseño; del mismo modo, forraremos las tiras de cartón que entrelazaremos en el interior para dividir la caja en pequeñas celdas, donde colocaremos intercaladamente la variedad de bombones o galletas. Para la mermelada podemos recolectar pequeños frascos de cristal -como los del yogur-, tapándolos con un trozo de una bonita tela y sellándolos con una cinta de terciopelo o algún cordel de cáñamo natural, según la estética que queramos darles. Regalaremos entonces una original caja diseñada por nosotros con una variedad de exóticas mermeladas caseras, entre las cuales colocaremos también algún frasquito con miel.

Para quienes prefieren las manualidades, se puede crear en corto tiempo un original y elegante álbum de fotos: cortamos alrededor de 35 trozos de cartulina de 21 x 15 cm, de grosor mediano y de un mismo color -los colores profundos como los azules o morados oscuros quedan muy bien-, dando forma así a las hojas del álbum; más dos trozos de cartón algo más

grueso pero con las mismas medidas para las tapas. Lo más aconsejable es ir a una papelería y pedir que nos lo corten todo con la guillotina. A continuación forramos las tapas pegando cuidadosamente un papel, de preferencia grueso y con un bonito diseño, que contraste o bien haga juego con el tono que hemos elegido para las hojas. Tapamos los bordes de los pliegues que quedan en las contratapas, pegando un rectángulo de cartulina, del mismo que hemos utilizado para las hojas pero de tamaño algo menor. Se unen las hojas y las tapas -por el lado más estrecho- con una espiral grande y de un color afín al tono de las hojas, si no encontramos espirales de colores, el negro será la mejor elección. Se puede personalizar la primera hoja del álbum con una dedicatoria o un poema; también recortar pequeños óvalos con el papel que nos ha sobrado de la tapa y pegarlos decorativamente en una de las esquinas.

Con el mismo proceso anterior, cam-

biando las medidas y la cartulina por hojas de folio -que también las hay de colores- se puede elaborar un creativo diario de vida, una bonita libreta para notas u originales recetarios de cocina -de gazpachos, de zumos, de macrobiótica, vegetariana, de comida viva (cruda), de panes, etcétera-, los cuales quedarán muy estéticos si imprimimos las recetas en hojas de papel vegetal. ¿Otra alternativa? Crear un CD con la música preferida de la persona a obsequiar, realizando nosotros mismos el motivo del CD y la caja en el que lo regalaremos. O bien, diseñar un original collar con cintas entrelazadas, adornándolo con botones y diminutos ovillos elaborados a mano, con tela o ganchillo.

No me cabe duda que al leer este artículo ya están aflorando en vuestra imaginación muchas otras ideas. ¡Manos a la obra, os deseo un diciembre provechoso y que disfrutéis de unas fiestas llenas de alma! 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>

MAESTROS DE LA LUZ

Características de los cuarzos, pilas de energía

Carla Iglesias
Aqua Aura



normalmente, los cuarzos crecen en la naturaleza con seis caras que terminan en punta, lo que nos hace pensar que sean los seis chacras que luego son coronados por la punta, "la unidad", que representa al séptimo chacra. En diversos países el hombre siempre ha sentido la necesidad de clasificar los cuarzos por su distinta forma de crecimiento: si hay un gran triángulo central, tiene un nombre distinto al que crece con siete caras o con un enorme rombo uniendo dos caras, y así con la mente se hacen miles de asociaciones, siguiendo distintas simbologías. Muchas veces nos perdemos en esas pequeñas cosas, olvidándonos del verdadero y más importante mensaje de los cuarzos: **la transparencia.**

Para empezar a trabajar con ellos, no podemos elegirlos por su forma sino dejar que "él" nos elija a nosotros, y luego ponernos a trabajar. Así nos enteraremos por qué esta piedra ha venido a nuestra vida y qué mensaje nos trae.

Hoy en día sabemos que civilizaciones enteras han desaparecido (por ejemplo, los atlantes) y trabajaban con cuarzos de una manera fluida y especial. Muchas

creencias nos dicen que han desaparecido por el abuso de poder, pero que antes de marcharse, para que no se perdiera su información, ésta fue grabada en distintas piedras, sobre todo en grandes puntas de cuarzo.

Para aprender de los cuarzos podemos orientarnos con vivencias de otras personas, aunque siempre conviene sentirnos y escucharlos, y dejar que si "ellos quieren", nos cuenten su verdadera información. A menudo podemos observar verdaderos grabados en sus caras. Esta información necesita un "aparato" que lo pueda leer; este aparato somos nosotros, descontando nuestra mente racional y lógica.

Los cuarzos emiten una energía constante, por eso se utilizan en instrumentos de medición, relojes o chips de ordenador. Son grandes pilas energéticas debido a la piezoelectricidad, toda la energía que entra en un cuarzo sale amplificadas. Al tener silicio, es decir cuarzo, en nuestras células, huesos y sangre, nuestro cuerpo, cuando se acerca a esa "pila", como si de un aparato electrónico se tratara, automáticamente se pone en marcha con esa energía.

Los cuarzos, antes de usarlos, deben ser limpiados y cargados de energía. El sol es su gran fuente de recarga

y la sal, el elemento que los limpia.

El cuarzo debe permanecer nueve días enterrado en sal gorda **sin agua**. Luego, sujetándolo con las manos, dejamos unos minutos que se lave con agua corriente y limpia (río, mar, cascadas y agua de lluvia sería lo ideal). Posteriormente, que pase una mañana al sol, como mínimo. Se puede notar que salen nuevas inclusiones a la piedra, arco iris, dibujos, etcétera. Esto es porque nuestro cuarzo ya no está dormido, sino que se encuentra listo para trabajar, muy despierto.

La meditación de observación es una excelente toma de contacto. Esta práctica debe durar al menos una hora, con pequeños descansos de dos o tres minutos. Dejándonos guiar por nuestra intuición, haremos esta meditación los días que creamos necesarios para obtener un buen "diálogo" con el cuarzo (al principio no más de una hora al día). Con esta práctica conseguiremos

desenfocar nuestra vista y percibir la energía de nuestra piedra. En un ambiente de luz tenue, pondremos una velita de té detrás del cuarzo y nos quedaremos mirándolo casi sin pestañear. En un momento determinado lo que percibiremos es la energía de la piedra, siendo el principio de un largo aprendizaje con el

mundo mineral. Siempre tendremos en cuenta que cada persona y cada piedra son especiales y diferentes. Disfruten de la experiencia y simplemente reciban las percepciones como un regalo, sin pedir grandes explicaciones, sin buscar más allá de nuestro sentir. TM

Aqua Aura está en Facebook



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

PODER, MANÁ

*Es parte de
nuestra naturaleza*

Ana Pérez
Terapeuta Gestalt,
coach profesional
y periodista



Nueve siglos atrás, el árbol del Maná se quemó hasta hacerse cenizas. El poder del Maná vivía dentro de las piedras del Maná, instrumentos encantados y artefactos. Muchos sabios han luchado unos contra otros para apoderarse del control de estos últimos restos de Maná. Entonces, después de cientos de años de guerra, mientras el poder del Maná comenzaba a desvanecerse, aquellos que lo buscaban empezaron a desaparecer y el mundo volvió a vivir en paz. Después de esto, en la humanidad creció el miedo al deseo. Sus corazones se llenaron con emociones vacías y se apartaron de mis manos. Desviaron sus ojos de mi infinito poder y fueron afligidos por sus tontas disputas. ¡Recordadme! ¡Necesitadme! ¡Yo puedo proveeros todo! Yo soy el amor. Encontradme y camina a mi lado. El mundo ha caído en la ruina, el árbol sagrado ha muerto y la espada de Maná se ha perdido. Sólo un héroe será capaz de revivir al árbol y volver a traer la paz a este mundo, y tú deberás guiarlo para que su destino se cumpla.

Legend of Mana (un videojuego para la consola PlayStation, de Sony).

En los Salmos, en el Antiguo Testamento, se llamó al maná "el trigo de los cielos" (Sal. 78:24) o "pan de los cielos" (Sal. 105:40). Cuando los israelitas lo

vieron por primera vez exclamaron "¿man hu?", que quiere decir ¿qué es? Probablemente sea el nombre o sonido que luego utilizaron los israelitas para llamar maná al alimento llovido del cielo. No sé si se trata de una crónica histórica de un milagro o de un relato pedagógico en el que el cielo se entiende en sentido metafórico como fuerza invisible o espiritual frente a la tierra que representaría el orden de lo material, de lo manifestado.

Mi primo Manuel utiliza la expresión tener maná como sinónimo de poseer poder o de fuerza personal. "Fulanito tiene maná", dice. Otros lo llaman poderío, duende, ángel, tronío, presencia... Hay personas que lo tienen y otras que no, o al menos podemos valorar claramente la diferente cantidad y calidad de esa "sustancia" entre un individuo y otro. Es una especie de energía, de poder invisible que irradia desde el interior de las personas y que se percibe tanto en la quietud de su mera presencia como se puede apreciar en la trascendencia de sus actos. Lo vemos más claramente en algunos líderes escogidos, los artistas o en sus obras; hay una energía que brota desde ellos y nos impacta. Yo tuve una experiencia sumamente conmovedora una noche mientras leía una biografía de Gaudí y me deleitaba con las imágenes del libro. Mirando una foto de la Sagrada Familia, de repente, tuve una sensación extraña que no reconocí y que me sacudió de norte a

sur. Noté como una fuerza física que se inició en mi cráneo y que descendió hasta mi pecho, abriéndolo de par y que me hizo llorar por lo incontestable e intensa que era la sensación. No era tristeza ni nostalgia. Era reverencia. En aquel momento así la describí en un intento de darle una explicación al fenómeno que nunca antes había experimentado, no al menos de una forma tan intensa y orgánica.

El poder en casi todas las sociedades era y sigue siendo entendido como efectividad, en el sentido de representar una fuerza generadora de vida, así como un principio de realidad cósmica. El poder está íntimamente ligado a la idea de fecundidad, abundancia y capacidad reproductora y de él se deriva la mayoría de prácticas sociales y culturales. En la filosofía Huna hawaiana, Mana es el nombre para el atributo básico de aquello que detenta poder creador y destructor y, por lo tanto, representa una forma de eficacia que trasciende las capacidades humanas. Mana se refiere al poder universal que reside en todo. Esta fuerza creativa forma parte del orden natural de la vida, subyace a todo cuanto existe, incluidos nosotros mismos, y es la fuente del poder de cada cosa, de cada ser viviente en el universo: personas, animales, plantas, rocas, el mar, la tierra, los astros...

Maná es una sola fuente de poder que fluye a través de todo. De esta idea surge el concepto de que todo poder viene de adentro y que este poder interno nos otorga a su vez nuestra facultad creativa: nosotros creamos nuestro presente, nuestra realidad. Esta fuerza interior es la que nos inspira para generar cambios positivos en nuestra vida y la que nos permite que cada uno expresemos nuestra total singularidad y mayor potencial. Somos poderosos.

El poder es parte de nuestra naturaleza, por lo que no tenemos que luchar por conseguirlo a menos que sintamos que carecemos de él. Nuestro cuerpo y nuestra mente están perfectamente diseñados para sobrevivir, para sanar, para hallar soluciones inteligentes a cualquier desafío que pueda surgir, para influir en el mundo que nos rodea y, por supuesto, para ser felices, felicidad entendida como el logro de nuestro propósito

vital, nuestros sueños y anhelos más profundos.

Si todo el poder proviene de nuestro interior, de esta fuente dentro de nosotros, entonces no puede haber nada ni nadie -persona, institución, cosa, circunstancia o idea- que pueda tener poder sobre nosotros. Esto sólo puede suceder con nuestro consentimiento. Cuando nosotros permitimos que una situación o persona nos controle, cuando creemos que otros tienen más fuerza que nosotros, estamos empujando nuestro propio poder, obstaculizándolo, negándolo. Cedemos nuestro poder a otro y renunciamos al propio, pero siempre somos nosotros los que tenemos el poder de que así sea. No hay víctimas.

El miedo o la duda acerca de nuestra capacidad son los que limitan la expresión -presión hacia el exterior- natural del poder y así llegamos a la conclusión de que no tenemos influencia ninguna sobre nuestras vidas, relaciones, elecciones o situaciones. Lo contrario es el amor, que es la ausencia de miedo, y es la vía que nos conecta con nuestro maná, con nuestra divinidad. Al amarnos a nosotros mismos, amar a los que nos rodean, perdonar nuestros errores y los errores de los demás, y agradecer todo lo bueno que hay en nuestra vida permitimos nuestro fuego interno brille con todo su esplendor.

Ten confianza en que tú tienes total poder sobre tu destino ya que eres el canal de un gran poder, del maná. Y escucha al Talmud cuando dice que "cada hoja de hierba tiene su ángel inclinandose sobre ella y susurrando: crece, crece". TM

<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>

Terapia Gestalt y Coaching

ANA PÉREZ DOMÍNGUEZ
C/ Alicante Privada, 6 Puerto Sagunto
C/ Río Nervión, 19 Valencia

- Sesiones individuales
- Talleres de formación

T: (34) 651 488 530
<http://gestaltcreativisualization.blogspot.com>



Fortalece tus defensas naturalmente



Echinacina: 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

SANAR CON AROMATERAPIA

*Esencias sagradas
de Egipto:
la vibración del aire*

Dra. Adoración Ferreres Traver

Doctora en Psicología e
Investigadora. Formadora
de la Escuela Alt Bienestar



Vivimos en tiempos extraños. La ciencia de la salud y la práctica clínica están logrando cada vez mayores avances, así lo demuestra el creciente número de personas sanas y fuertes bien entrados en sus 80 e incluso 90 años. Sin embargo, paradójicamente son también tiempos de gran insatisfacción médica. Se observan más incidencias sobre enfermedades que nunca: las quejas son constantes y la atención sanitaria se ha convertido en algo excesivamente tecnológico, ajeno e impersonal. Esta situación ha llevado a que las personas empiecen a descubrir por sí mismas otros caminos, acercándose en mayor número a ser practicantes de otras terapias complementarias como es la Aromaterapia.

La Aromaterapia tiene una historia que es tan antigua como la historia de las prácticas médicas en sí. A menudo se dice que "es imposible saber hacia dónde vamos a menos que sepamos de dónde venimos", y es el campo de la sanación dónde cobra especial relevancia. Los expertos en salud señalan que los compuestos aromáticos junto con el uso de hierbas medicinales fueron nuestros primeros medicamentos para sanar enfermedades o desequilibrios psicoemo-

cionales. Su origen se encuentra en el Antiguo Egipto. Sacerdotes, sanadores y faraones hacían uso de los aceites esenciales, hierbas y especias en sus rituales de purificación, y limpieza de impurezas físicas y psicoemocionales, para potenciar un elevado estado de conciencia. Fueron los primeros en dominar el arte de la Aromaterapia en su vida cotidiana.

En la actualidad, este conocimiento milenario se ha rescatado para ustedes, dando lugar a un innovador curso sobre PsicoAromaterapia Egipcia y la posibilidad de ponerlo en práctica con diferentes viajes exclusivos a Egipto (véase en Agenda, pág. 26, Ciclo de conferencias de Alt Bienestar: "Tras las huellas del Egipto Faraónico"). Nuestra visita a diferentes templos, pirámides y lugares sagrados del Antiguo Egipto nos permitirá conocer algunas claves de la tradición iniciática, y junto con las Esencias Sagradas de Egipto aprenderemos a utilizar nuestro poder personal de modo responsable, amoroso y sabio. Recordemos que "a cada estrella en el cielo le corresponde una flor en la tierra". TM

Próximos cursos: domingo 11 (1 día) o
12 y 13 de diciembre (2 tardes).
Más información en 963 940 686,
www.altbienestar.com



Alt Benestar

Escuela de Formación Profesional
en Quiromasaje y Terapias Naturales

**BOLSA DE
TRABAJO**

**FACILIDADES
DE PAGO**

**CONSULTAS:
Psicoterapia y
Homeoterapia.
TRATAMIENTOS**

*Nuestros deseos para el 2012:
Buena Armonía, Alegría
y que se cumplan
Vuestras Ilusiones
!!! Felices Fiestas !!!*



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

YOGA Y SALUD, UNA PERSPECTIVA

El gran instrumento que crea la liberación de todo sufrimiento



Víctor Martínez
Profesor de Yoga

Desde mis primeras prácticas en un ashram de la India hasta el día de hoy, desde mis incipientes estudios del tantra de los grandes misterios y de los ritos kriyo-yóguicos entre lamas tibetanos y shivaístas de Cachemira, me han expulsado de una federación de yoga, he impartido clase a más de dos mil personas, abierto dos centros de yoga propios y seis salas ajenas, escrito cuatro libros de yoga y cinco congresos de yoga que hoy en día siguen siendo el de mayor punto de encuentro de amantes del yoga a nivel europeo. Y sin embargo, aún tengo la sensación de que estoy empezando, de que no sé nada.

A lo largo de mi carrera como profesor de yoga he topado con un gran número de personas que se acercaban a esta disciplina como forma de aliviar problemas de espalda, estrés, depresiones y otras muchas disfunciones, tanto físicas como psíquicas.

Parece como si casi nadie se acercara indemne al yoga. Esto no significa que todos los practicantes hayan llegado por un periodo de duelo, por una herida mal curada o una lesión. Significa, simplemente, que existe un número alto de personas cuya búsqueda proviene de cierta raíz del dolor, y no por la búsqueda en sí misma.

Mayoritariamente muchos médicos han aconsejado a sus pacientes la práctica del yoga en el pre y posparto y en ciertas patologías óseas. Sin embargo, en estos mismos campos parecía existir una guerra encubierta entre algunos miembros del colectivo médico y los profesiona-

les del yoga. Ambas posturas parecían irreconciliables en muchos aspectos y gran parte de esta desconfianza viene dada por la idea de que el yoga se levanta en el horizonte como una terapia alternativa a la ciencia médica. Nada más lejos de la realidad desde el punto de vista del yoga, que no nació como forma terapéutica ni buscó jamás la rehabilitación de convalecientes o enfermos, aunque con su práctica se descubriera que podía actuar no sólo como prevención de enfermedades, sino como remedio de éstas.

Al ser el yoga una herramienta muy poderosa y además rápida en la mejoría tanto física como mental del practicante, y ante los fracasos en muchas ocasiones de la medicina convencional, algunos han creído ver que esta última se ha sustentado en base a los fármacos exclusivamente. Y en gran medida así es: el progreso médico ha llegado a estas altas cimas de éxito gracias a la investigación y desarrollo de antidotos, vacunas y otros tipos de compuestos de laboratorio que cada vez consiguen mayores avances contra enfermedades que antes eran prácticamente incurables.

Naturalmente que existen muchas negligencias y errores. Pero no sólo en el campo de la medicina. No estamos en un mundo perfecto ni la medicina es infalible. El factor humano también es otro elemento en esta ecuación a tener en cuenta. Y esto implica muchos otros factores que hacen de un médico un buen o mediocre profesional.

Las medicinas alternativas no tienen evidencia científica de su eficacia. Eso no significa que lo sean, sino más

bien que la comunidad científica no puede darle una validez al carecer de grupos de control contrastables.

Sin embargo, tienen un gran éxito con respecto a algunos aspectos que la medicina convencional ha descuidado por saturación de trabajo o falta de medios. La cuestión es que la medicina natural observa a cada enfermo como una historia particular al que se le enfoca desde varios puntos de vista, no sólo en su enfermedad sino en su régimen alimenticio, situación psíquica, etcétera, muy distinto al médico que mantiene una distancia muy amplia con su paciente y cuya terminología genera confusión y hasta miedo. Se han creado barreras entre los médicos y la población en general y eso impide una atención personalizada por parte del profesional y una confianza por parte del paciente. A todo esto hay que añadir los altos recursos económicos que tiene que tener cualquier paciente a la hora de abordar una enfermedad larga o el tiempo de espera para acceder a los servicios del sistema de salud.

Hay que abordar la salud del siglo XXI con una mentalidad más abierta. La alquimia taoísta ha demostrado su capacidad de conseguir la longevidad de sus practicantes mediante el control energético que otorga el qi-gong, por ejemplo, y técnicas como la aromaterapia suelen mitigar los malestares posoperatorios. Es el momento de encauzar nuestro camino buscando un punto integrador en el cual ambas conviviesen, combinando las terapias médicas formales con otras terapias para generar un nuevo sistema de salud debido a que el yoga y las terapias complementarias ofrecen una gran ventaja a la hora de mitigar el sufrimiento de los pacientes, si bien es la medicina que a través de sus fármacos es capaz de eliminar de forma mucho más rápida el dolor físico.

El yoga como terapia complementaria

puede mejorar, complementar. Es un instrumento más en la ampliación de los recursos para proporcionar cuidados, tanto en los hospitales como en los centros de salud. Es un instrumento para un mayor desarrollo del cuidado y atención a la persona que el profesional le brinda, desde sus competencias, en sus diversas intervenciones del ejercicio profesional cotidiano.

Se trata de enriquecer las prácticas a las que puede acceder un pacien-

te para aliviar su sintomatología. En mayor o en menor grado la medicina alopática ha demostrado su éxito y progreso constante contra las infecciones, los accesos víricos y las epidemias. Y el yoga, a todas luces evidente, ese gran instrumento que forja la liberación de todo sufrimiento durante la existencia del ser humano. TM

www.institutodeestudiosdelyoga.com
sengedorje2000@hotmail.com



Chi kung

El arte de la fuerza interna

Centro Totart.
C/ Palleter 81 Valencia

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



SPACE FENG SHUI

ESTUDIOS DE FENG SHUI
MODA Y COMPLEMENTOS
TES Y ACCESORIOS
REGALOS
AROMATERAPIA
VELAS E INCIENSOS
HERRAMIENTAS
DE FENG SHUI

CENTRO DE
TERAPIAS NATURALES
CURSOS Y TALLERES

SPACE FENG SHUI
C/ Doctor Sanchis Sivera 15
46008 Valencia
Metro Angel Guímera
Tel. 96 384 04 21

HACIA UNA CONCIENCIA CREATIVA

Qué es la meditación y para qué practicarla

Sirio Simó Calatayud

Terapeuta holístico,
profesor de Kundalini



Personalmente, llevo toda mi vida dedicada a las técnicas que elevan la conciencia, equilibrándola en la salud del cuerpo. Desde hace cuatro años, imparto clases de yoga y meditación en el centro Uranium. A menudo contemplo cómo a la gente le cuesta entender en qué consiste meditar, quizá porque tratan de “hacer” o “racionalizar”.

Trataré de exponer cómo alcanzar la conciencia meditativa. Meditar sirve para vaciar la mente. Para lograr que se ralentice, que se calme, que permita al cuerpo estar relajado. Meditar nos lleva hacia una conciencia creativa. Permite a la mente ser observada por ella misma. Le permite contemplar sus propios laberintos, sus propias adicciones. Meditar lleva al observador interno a ser consciente de cómo se causa el sufrimiento a sí mismo. El problema de cada humano, sean cuales fueren sus situaciones, radica en su propio pensamiento. El mundo humano es interpretado por la mente. Si hay sufrimiento es porque la mente

interpreta un problema que le resulta difícil de digerir, y aquí nace la ansiedad y finalmente el estrés y la depresión.

La mente no medita, medita el observador. Meditar es convertirse en el observador de toda experiencia interna y externa. Este proceso de observar, ralentiza la mente, otorgándole momentos de vacío, espacio sagrado en el que percibir en perfecta sincronía con danza del instante. Es decir, la mente que aprende a silenciarse y llenarse de observación y vacío resulta ser infinitamente más penetrante en sus observaciones. Al soltar la pequeña estructura del yo-egoico permitimos al espíritu de la vida que nos hable. Nos convertimos en poderosos canales de inspiración para nosotros mismos y para otros. En este estado de conexión nuestras palabras impactan poderosas sobre la vida que nos rodea, porque no hablamos en nombre de nuestro ego, sino reflejando todo cuando hemos observado y acogido en nuestro corazón.

Existen muchos tipos de meditación y sobre todo demasiados nombres y subtécnicas. Ser el observador de los

movimientos internos y de cómo estos son estimulados desde el exterior resulta esencial.

Una técnica aparentemente sencilla radica en centrarse en los cinco sentidos, preferiblemente en uno de ellos cada vez. Por ejemplo, la vista. Observar todo cuanto se vea, para que sea observado conscientemente, con detalle, curiosidad y admiración hacia la creación natural y humana. Captando la belleza del mundo, sus colores, grados de luminosidad, sus formas y sus rarezas. ¿Qué me hace sentir cada color al contemplarlo verdaderamente? ¿Y cada estructura que contemplo?

Los cinco sentidos (escuchar, observar, oler, saborear y sentir táctil) nos conectan a la realidad presente. Esto es esencial en una conciencia creativa, ya que una conciencia que repite sus patrones de la infancia no precisa ser consciente del presente. Por tanto, el meditador es consciente de la enorme información que llega a sus cinco sentidos. Y para que su interior no se convierta en un desordenado vertedero de basura, crea el espacio de calma interior apropiado

para que toda esa información se ordene adecuadamente. Esto complementa el proceso de dormir.

Meditar es en gran parte observar el propio inconsciente, en consecuencia hacerlo desde el consciente.

Otra técnica consiste en dejar que tu cuerpo se duerma al tiempo que mantienes tu conciencia observando sin llegar a desconectarla. No se trata de tumbarse, relajarse y estar pensando. Se trata de tumbarse, relajarse tanto que el cuerpo se duerma (el sistema nervioso autónomo toma las riendas), pero al tiempo que lo observas roncar, respirar por sí mismo, quizá incluso las imágenes del sueño, pero sin perderte en él.

No se trata de analizar los propios pensamientos, ya que esto no es meditar sino pensar. Meditar no es psicoanálisis. Sin embargo, observar el propio pensamiento hasta desidentificarse completamente de éste resulta, en última instancia, la liberación del propio pensar y su paranoia.

Meditar no es sólo observar la mente sin identificarse. Meditar es también observar las sensaciones corporales sin identificarse. Observar los nervios en el estómago, la tensión lumbar o cervical, cómo se aprietan los dientes o se tensa cualquier músculo de manera excesiva y sin pedirnos permiso ni haber dado una orden consciente para ello.

Meditar es escoger el camino del ser. Meditar es salir del camino de aparentar y aceptar la autoridad interna, desde la propia y absoluta responsabilidad de todo cuanto se experimenta en la vida.

Meditar es identificarse sólo con el que observa, convertirse en energía

magnética yin. Cuando una mente ya meditativa añade intención direccionada desde un corazón apasionado y exento de apego, ésta atrae como un poderosísimo imán eléctrico aquello que demanda. El que aprende a crear un espacio sagrado auténtico deja sus manos abiertas a la vida para que ésta la rellene de abundancia. Esta conciencia iluminada puede dejar elegir a la vida (el camino de la aceptación) o puede sugerirle aquello que le apasiona, que le inspira y alegra hondamente (el camino de la fe y la pasión). 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

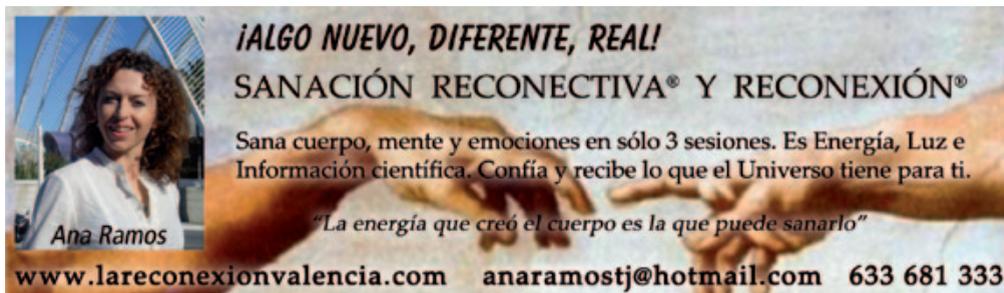


FORMACIÓN DE PROFESORES DE TAICHI - CHIKUNG
¡Se un profesional de la salud y la energía! Tu luz inspirará a muchos
CLASE GRATUITA: 15 diciembre 2011
Empezamos el 28 de enero 2012

ADEMÁS...
2 diciembre - 20:30 a 21:30
CHARLA-PRÁCTICA DE SANACIÓN ENERGÉTICA
16 diciembre - 20:30 a 21:30
CHARLA-PRÁCTICA DE REIKI UNITARIO
18 diciembre - 20:30 a 21:30
CLASE GRATUITA DE TAICHI/CHIKUNG

CENTRO URANIUM VALENCIA
yoga espalda sana meditación
reiki masaje terapia holística
astrología tarot kinesiología

C/ Quart, 101 bajo - Valencia
www.centrouranium.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

SOMOS UN SOLO

Aquello que moldea la materia y que los físicos cuánticos llaman “campo” es el espíritu. Directo, desenfadado, el doctor Bruce Lipton nos convoca al próximo salto evolutivo: tomar conciencia colectivamente de que los humanos somos Uno. Dialogamos con el pionero de la epigenética

-¿Cómo comienza su trabajo, doctor Lipton?

-Mi primer experimento, hace 45 años, fue clonar una célula madre en un plato Petri (medio de cultivo utilizado en laboratorios de investigación), dividiendo, duplicándola, cada 10 horas. Al cabo de dos semanas tenía miles de células totalmente idénticas. Las separé en tres platos Petri, cambiándoles el medio ambiente de crecimiento. Para ello generé fluidos químicos para los tres entornos ya que necesitaban un medio líquido. El primero fue de músculos, el segundo de huesos y el último de grasas. Las células eran idénticas: tenían los mismos genes, el ADN igual, lo único diferente era el medio ambiente. Fue entonces cuando observé que éste controla el destino celular. Otra prueba que hice consistió en pasar células de un ambiente bueno a otro ambiente malo. Como resultado, comenzaron a enfermar. Entonces pensé “¿qué hago para curarlas?”. Pues, simplemente volver a ponerlas en un buen ambiente. Conclusión, el ambiente determina el destino y la salud de las células.

-Nos habla de experimentos con células. ¿Qué pasa con los seres humanos?

-El humano por definición es una comunidad de 50

trillones de células, un plato Petri cubierto de piel cuyo medio de crecimiento es la sangre. La química de mi sangre la controla mi cerebro y, más específicamente, mi mente. Lo que pienso modifica la química de mi sangre. Cuando tengo miedo pongo un montón de sustancias estresantes en mi sangre. La sangre es un medio de cultivo y, como dije de mis experimentos, cuando altero el medio de cultivo, cambio el destino de las células. Si estoy enamorado libero una química distinta de cuando tengo miedo. Cada química cambia el destino de las células. La conclusión final es muy simple: mi mente, mis pensamientos, controlan mi cerebro, que a su vez controla la química que controla el destino de las células. Es decir, la mente controla el cuerpo.

-¿Por qué enfermamos?

-Sólo un 5% de las enfermedades es de origen orgánico, el 95 % restante significa que no estamos en armonía con el mundo en que vivimos. Son enfermedades de no-armonía. El sistema inmune interfiere. Dirás “¡pero yo no creé esto!”. Tu mente consciente no, pero tu mente subconsciente sí. Por eso la gente tiene que tomar conciencia y dejar de ser víctima.

-Si enfermamos, ¿qué debemos hacer?

SER

Pablo Arturi

-Algo importante: recuerda que si pones las células de un entorno bueno en uno malo y se enferman no hay que darles drogas porque basta con devolverlas a un entorno sano. Lo mismo resulta válido para el cuerpo humano. Si llevo mis células de un entorno bueno a uno malo, ¿qué drogas tomo? Ninguna, sólo vuelvo a llevar las células a un entorno bueno y mi cuerpo se pondrá sano.

-¿Cuál es un medio bueno para el cuerpo?

-Lo que piensa la mente está creando el medio ambiente. Si mi mente tiene miedo, el "plato Petri" que está debajo de mi piel cambia, cortando el crecimiento y afectando el sistema inmune. Por eso enfermo. La química del estrés destruye el ADN y las células del cuerpo. La química del amor, en cambio, es una química de salud y crecimiento. Cuando una persona se enamora su organismo está fuerte, sano, tiene energía.

-En sus libros habla de epigenética y control epigenético. Díganos qué es esta rama de la ciencia.

-Es la nueva ciencia. Epi significa "sobre". Control epigenético quiere decir controlar los genes: la mente. Puedo cambiar mis genes, puedo cambiar mi mente. Soy poderoso, puedo cambiar mi biología, mi salud.



"El 5% de las enfermedades es de origen orgánico, el 95% restante significa que no estamos en armonía con el mundo en que vivimos", destaca el Dr. Lipton.

Quién es

Bruce H. Lipton es un líder internacionalmente reconocido en la construcción de puentes entre ciencia y espíritu. Biólogo, pionero en la investigación con células madre y precursor de la epigenética, desarrolló una técnica de tejido de trasplante experimental junto al doctor Ed Schultz, utilizado como una nueva forma de ingeniería genética humana. Sus estudios en la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford entre 1987 y 1992 hicieron posible constatar las vías moleculares que conectan mente y cuerpo. Así demostró los mecanismos por los que la mente controla las funciones corporales, y sugirió la existencia de un espíritu inmortal. Actualmente da conferencias y talleres por todo el mundo. Es autor de "La biología de la creencia" y "La biología de la transformación", traducidos al español, además de otros libros publicados en inglés. La versión completa de la entrevista está en www.tu-mismo.net

No soy víctima de mis genes, en todo caso lo seré de mis creencias. Y ya que puedo cambiar mis creencias, también puedo controlar mis genes. La vieja ciencia dice que tú eres una víctima, tienes que ver un médico y tomar medicamentos. La nueva ciencia afirma que puedes cambiar tus creencias porque ellas controlan tu biología. Tú eres libre de cambiar tus creencias.

-También se refiere al cáncer.

-Sólo el 10% del cáncer es genético, el 90% restante se debe al estilo de vida. El cuerpo es un espejo de la mente: un cuerpo enfermo es una mente enferma, un cuerpo sano es una mente sana. Esto es importante porque la mayoría de la gente cree que el ADN controla sus vidas. Pienso "yo no elegí los genes, mi familia me dio los genes, no me gustan las enfermedades, no puedo hacer nada, soy una víctima..." , persuadida de que no puede hacer nada al respecto. Esto quita poder porque perdemos el control, convencidos de que eso es genético. Si un médico te dice que tienes un cáncer, que morirás en 6 meses y le crees, así sucederá; si no tienes cáncer, lo crearás. Esto es lo que se llama efecto placebo. Del mismo modo, una creencia positiva crea una curación. No una pastilla, que es de azúcar, sino una creencia.

-¿Podemos estar en un ambiente tóxico y no enfermarnos?

-En uno de mis libros hablo de una gente a la que llamo "loca", muy religiosa, que vive en el sur de Estados Unidos. Ellos hacen lo que denominan "testificar", demostrar que Dios los protege. ¿Cómo? Juegan con serpientes y arañas venenosas. Algunos inclusive beben veneno puro y dicen "si Dios me protege, no pasará nada". Obviamente, deben tener unas creencias muy poderosas. Entonces te contes-

to: sí, puedes vivir en un ambiente tóxico y, si estás en armonía con tu cuerpo, él te cuidará.

-¿Pero cómo cambiamos nuestras creencias o las emociones vinculadas con las creencias?

-La función del sistema nervioso es leer el medio e informar a las células. Es lo que se llama percepción. La mente interpreta esa percepción, controla mi respuesta. Aquí es donde está el problema: en realidad hay dos mentes. La mente consciente, que te conecta con tu espíritu, tu identidad, es la creativa. Y la otra mente, la subconsciente, que graba y repite todo, se basa en el hábito. La mente consciente está siempre viajando al futuro, al pasado, soñando despierta. Pero la mente subconsciente se encuentra en el presente. ¿Por qué es importante?, porque tus hábitos invisibles controlan tu vida.

-¿Cómo puedo tener al subconsciente como amigo y no como enemigo?

-Si pienso que el 95% de mi conducta viene de un programa que repito pero no veo, puedo perdonarme porque tomo conciencia de que he estado "ejecutando un programa" sin darme cuenta, y por lo mismo también puedo perdonar a los demás... ¡Espera un minuto! Ninguno de nosotros realmente sabe lo que hace la mayor parte del tiempo ya que la mente consciente y la subconsciente no están en el mismo lugar. Realmente no soy quien quiero ser. ¿Me doy cuenta? No. ¿Lo ven los otros? Tampoco. Mi mente subconsciente fue programada por mis padres y el entorno cultural, y sólo el 5% del día mi mente consciente, mis anhelos, toman el control. ¿Vivimos la vida que queremos o la que hemos sido programados? Deberíamos dejar atrás la historia, porque la histo-

ria muestra que nadie sabe lo que estaba haciendo. ¡Necesitamos un perdón global!

-¿De qué modo aprende la mente subconsciente?

-Las dos mentes aprenden en forma totalmente diferente. La mente consciente es creativa y dice "voy a leer un libro de autoayuda" y mientras lo lee, comenta "¡oh, sí!, ¡claro!". Pero después de leerlo, ¿tu vida cambió? No. Si quiero educar al subconsciente debo hacerlo de dos maneras: los primeros aprendizajes suceden hasta los 6 años, con bajas frecuencias cerebrales (ondas theta). Para hacer esos mismos aprendizajes, de adulto, debes volver a grabar en la misma frecuencia, o sea bajo hipnosis, con cintas subliminales, cuando te vas a dormir, etcétera. La segunda manera de aprender es por repetición, hábito. Si lees un libro una vez, o vas a un curso una sola vez, eso no es hábito, no afecta para nada. Para aprender a conducir has practicado una y otra vez. El hábito es un programa de repetición, como cuando aprendes el alfabeto. Aquí introduzco el concepto budista de mindfulness (atención plena): si puedo mantener mi mente consciente en el momento presente bastante tiempo, cuando tomo una decisión tengo presente mi conciencia, deseos, anhelos. Si esto lo mantengo por un periodo de tiempo, voy creando un hábito.

-¿Podríamos afirmar que la conciencia es una evolución del subconsciente?

-Cuando te conviertes en un ser consciente puedes hacer evolucionar el subconsciente. Y aquí permíteme comentar que a la teoría evolutiva de Darwin le faltó un eslabón en su postulado, que es la tendencia a la comunicación: cuando un organismo es creado intenta

conectarse con otros del mismo tipo. Primero tienes un organismo único, después organismos que se apoyan mutuamente creando una comunidad, y por último la comunidad es tan grande que se especializa. Vamos de un organismo simple a otro más complejo. Ahora lo que está evolucionando no es el cuerpo humano, eso ya está hecho. Evolucionan la inteligencia que dice "todos somos uno, somos una comunidad de humanos". La humanidad es un organismo tratando de evolucionar. ¿Pero cuándo evolucionará? Cuando los humanos tomemos conciencia de que somos células de un organismo más grande. En este momento la civilización está recibiendo una llamada para despertar. No se trata de cambiar el físico, sino la mente. Si no hacemos esta evolución ya mismo, los científicos nos han dicho que estamos destruyendo nuestro planeta y nuestras células se extinguirán. Estamos enfrentando la extinción. ¿Debemos cambiar al ser humano? No, hay que cambiar la conducta.

-Señala usted que deben caer todas las estructuras. ¿Por qué?

-Las estructuras que hemos creado y sostienen el mundo, actualmente lo están destruyendo. Para sobrevivir hay que romper las estructuras porque no mantienen nuestra supervivencia en su forma actual: gobierno, políticos, economía, sanidad, religión, educación. Estas estructuras nos han servido para llegar hasta este punto, pero si las conservamos nos llevarán a la aniquilación. Debemos realizar una evolución más sostenible. Cuando escuchas las noticias del euro en Europa, del dólar en EE.UU., de la libra en Reino Unido, la gente entra en pánico porque todo se derrumba y piensa "es el fin del mundo". ¡No! Eso es el miedo. En lugar de

estar en pánico, si tienes conciencia, ésta es la salvación de la humanidad, dando la bienvenida a este colapso, no focalizándose en él sino en lo que vendrá después ya que la nueva visión es la salvación de la raza humana. Es nuestra oportunidad de tener éxito donde otros no lo han logrado y creo que la comunicación global que da Internet, por ejemplo, es una clave para el éxito de la evolución.

-El Dalai Lama expresa que la forma más inteligente de ser egoísta es ser compasivo, ya que el mayor beneficiario es uno mismo.

-Claro, esto es importante. Algunas personas piensan que si dan, se quedan sin nada, pero el mundo es interdependiente. El mensaje es aprendemos a cooperar o se nos pedirá que "abandonemos el jardín del Edén", que es este planeta. Una llamada de despertar de la natura-

leza. Si te das cuenta del objetivo de esta evolución, crearemos el cielo en la Tierra, algo muy hermoso.

-¿Qué dice la física cuántica ante lo que está sucediendo?

-Un átomo, desde el punto de vista cuántico, son pequeños tornados de energía. Por lo tanto, debemos dejar de focalizarnos en lo físico y pasar a la energía. Esto invisible es lo que la física denomina "el campo". ¿Cuál es la definición de campo? Fuerza invisible en movimiento que moldea la materia. ¿No es lo que llamamos espíritu? Campo y espíritu son lo mismo. El mundo físico es un reflejo del mundo energético. Si quieres entender, debes comprender dos físicas: la newtoniana sigue siendo válida, pero debes sumar la cuántica, que explica lo invisible. La evolución nos está trayendo la conciencia. ¿Y qué es la conciencia?, energía. TM

MÉTODO HAUT

CLASES DE KÁBALA

TALLER
"EL CUENTO
DE TU VIDA"
9 de diciembre,
a las 17 hs.



CONFERENCIA
GRATUITA
SOBRE KÁBALA
17 de diciembre,
a las 18.30 hs.

TALLER DE
LA COMUNICACIÓN
15 de diciembre,
a las 17 hs.

TALLER
DE CHAKRAS
18 de diciembre,
a las 17 hs.

CARMEN HAUT
18 AÑOS DE
INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85

SINFONÍA DE LA VIDA

Será siempre la música en sus sonidos donde el hombre encontrará la clave de la voluntad de la divinidad

Yanardana Das



“Sólo para el hombre que ha silenciado sus deseos todo cuanto existe, emite su propia melodía, y entonces el mundo se transformará en la mejor de las sinfonías de notas silentes, la Sinfonía del Uníverson; es en el silencio interior en donde se puede hallar la mejor y auténtica música, la Sinfonía de la Vida”.

Dios creó al mundo a partir del sonido. Todo es música y en la naturaleza todo emite sonido, podemos escuchar hablar al viento, al agua, a la roca, también al fuego; el ritmo pertenece a la divinidad, es la vibración pensada de la Creación, es la vibración del éter, es el pulso de la naturaleza.

El **sonido** y la **música** fueron dados al hombre por los dioses y será siempre la música en sus sonidos donde el hombre encontrará la clave de la voluntad de la divinidad y del propósito de la Creación.

Desde tiempos muy remotos la música ha acompañado al hombre en sus ceremonias sagradas y ha formado parte de sus diversas culturas. El poder de sus vibraciones sonoras se ha utilizado desde la anti-

güedad como una herramienta para sanar el cuerpo y alcanzar la más profunda elevación espiritual.

Los cuencos tibetanos producen una gama de sonidos armónicos al ser frotados en su borde, y de este sonido fundamental se desprenden otros más agudos que guardan una relación armónica entre sí y tienen una sonoridad que perdura por largo tiempo, la cual se expande por el ambiente donde son tocados, cambiando la vibración del lugar y de todas las personas que allí estén.

Cada grupo sonoro emitido constituye un fractal que va penetrando poco a poco en la materia corporal hasta sus capas más profundas. Dependerá de la conciencia musical del receptor que pueda percibir esta vibración y traducirla a través de sus neurotransmisores como una pieza magistral, que lo eleve hasta el infinito. TM



rincón
del
tibet

C/Consular del Mar nº5 - pta1
46006 - Valencia

La mayor selección de
Cuencos Tibetanos Antiguos de España

C/Consular del Mar nº5 - pta1
46006 - Valencia

especialistas en cuencos tibetanos antiguos

www.rincondeltibet.com



Formación Profesional
de CUENCOTERAPIA
proximos cursos:
4 y 5 de Febrero niveles I y II
3 y 4 de Marzo niveles III y IV



YANARDANA DAS (Pepe Lanau)

www.cuencoterapia.es
Consular del Mar nº5 - pta 2 - 46006 - Valencia

Conciertos de Cuencos
de Cuarzo, Tibetanos y Gongs
2 de Diciembre en el Rincón del Tibet
16 de Diciembre en Spai Mon Sá



móvil: 692061040

CUATRO PENSAMIENTOS

*Los que dirigen
la mente hacia
el despertar*

Bodhi Path Valencia



Para obtener beneficios duraderos, es importante reflexionar sobre los cuatro pensamientos, comprender su sentido y aplicarlos a todas las situaciones de nuestra vida.

1. La preciosa existencia humana.

Nuestra existencia es preciosa cuando le damos un sentido, el sentido del despertar, ahora que disfrutamos de las condiciones favorables para hacerlo, y que no sabemos cuánto durarán.

2. La impermanencia.

Pensar en la impermanencia, en lo inevitable de la transformación y la muerte, cambia la forma de relacionarte con todo. Es importante ser consciente de ello. Los momentos que pasan se convierten en días, los días en meses, los meses en años, y los años que pasan se convierten rápidamente en nuestra vida misma que pasa. Hay tantas cosas que queremos experimentar y hacer a lo largo de nuestra vida, pero tan poco de eso llevamos a cabo. ¡Piensa en cuantos años pueden pasar sin ni siquiera terminar un libro que tienes apartado para leer! La vida es así. Simplemente pasa sin darte cuenta. Puesto que esta vida en particular es tan preciosa, no deberíamos malgastar nuestro tiempo siguiendo los caprichos de nuestra mente errante. Teniendo en cuenta que desconocemos el tiempo que viviremos, debemos valorar el tiempo precioso que tenemos ahora mismo y no desperdiciarlo.

3. El karma (ley de causalidad).

Todo proviene de una causa. En la medida en que comprendas que las causas negativas producen siempre resultados negativos, tomarás la decisión de actuar positivamente. Factores como la ignorancia, el egocentrismo, el orgullo, la cólera, la envidia y el odio plantarán semillas

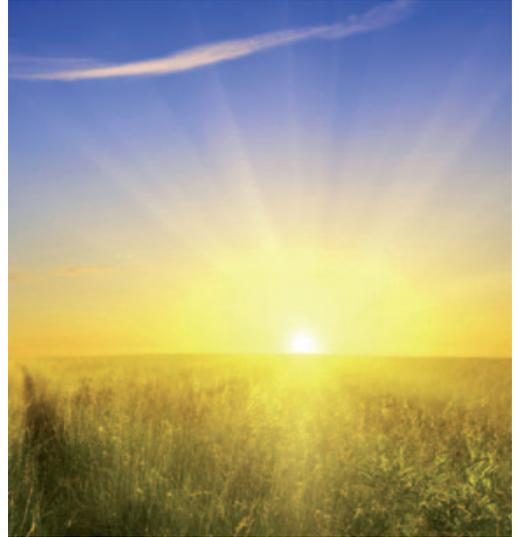
negativas, mientras que las positivas tendrán por origen cosas como la ausencia de ego, la compasión y el amor bondadoso. Intenta, por un tiempo determinado, pensar únicamente en positivo y rápidamente te vas a dar cuenta de hasta qué punto los estados mentales negativos aparecen mucho más fácilmente que los positivos. Hace falta una enorme voluntad para pensar en positivo, y no se necesita hacer ningún esfuerzo para dejar a la mente permanecer en la negatividad. Los poderosos métodos del entrenamiento de la mente pueden eliminar estas semillas negativas; y esta práctica debería asumirse *ahora*, en esta muy preciada vida humana.

4. Los defectos del samsara (la existencia condicionada).

Cada ser humano de este planeta aspira a la felicidad. Todos queremos ser lo más felices posible. ¿De dónde imaginamos que viene la felicidad? En general, la asociamos a una deliciosa comida, a una historia de amor, a la sexualidad, a la fama y al poder. Si examinamos donde nos conduce cada una de estas cosas, los resultados son interesantes. La buena comida con el tiempo hará que enfermes. La relación amorosa depende inevitablemente de las emociones de tu pareja. Dado que cada persona tiene su propio ego, al igual que emociones negativas en abundancia, ¡el romance nunca parece durar lo suficiente! Terminarás por estar insatisfecho y siempre llegará a su fin cuando te hagas mayor y te mueras. La fama siempre atrae enemigos a causa de la envidia que suscita en los demás. La vida de una persona famosa está llena de incomodidades, desprovista de libertad y carente de intimidad. Una vida de poder es una vida de lucha: la lucha para mantenerlo, para protegerlo y para no permitir que se escape. Entonces, uno puede preguntarse: ¿qué hay de bueno en el samsara? **TM**

TECNOLOGÍA CUÁNTICA

*La co-creación
consciente a través
de la EMF Balancing
Technique®*



ILda Cuevas

Maestra de maestros
de EMF Balancing Technique®

estamos viviendo ya dentro de la red cristalina en el planeta y nuestro ADN está cambiando, necesitamos una nueva forma de empoderamiento, de sanación. Sabemos que el pensamiento es electricidad, el sentimiento y las emociones son agua, y al entrar en conexión y contacto mutuamente con nuestro interior se crea una frecuencia que es transmitida a través del aire y el éter hacia todo lo que nos rodea y más allá. Esta frecuencia se mueve, se expande y crece a medida que se encuentra con frecuencias similares en su camino debido a que nuestro propio campo cuántico holográfico está interconectado y enlazado con todos los campos que nos rodean y que resuenan en

la misma frecuencia que nosotros. De esta forma, juntos co-creamos nuestras realidades, consciente o inconscientemente.

¿Qué es el campo cuántico? Es la red de información tanto personal como colectiva que conduce la frecuencia que emitimos como individuos. Es la encargada de crear nuestras realidades personales y sostenerlas en conjunto con las realidades de las demás personas. Al transformar nuestro campo cuántico, mediante la transmutación de nuestras viejas creencias basadas en la conciencia del miedo y demás, alineamos nuestra conciencia y nos transformamos en seres con conciencia cósmica. Para ello necesitamos un entrenamiento. ¿Te atreverías a correr una maratón sin entrenar?

La forma fácil de hacer este entrenamiento es a través de la EMF Balancing Technique®, aprenderás a desarrollarte y co-crear de manera consciente, conocer tu energía y administrarla, con la posibilidad de expandir nuevas habilidades aprendidas para después enseñarlas, etcétera.

Trece fases

EMF es una tecnología de conciencia cuántica. Está estructurada en trece fases para los que deciden ver la película completa y dar un gran salto evolutivo cuántico.

Las primeras cuatro fases constituyen el asentamiento, se forman los cimientos de una nueva estructura del ser. A partir de la Fase 5 se inicia el proceso de elección más consciente. Aparecen estados de armonía más estables en la persona. Aquí el corazón tiene mucha influencia energética en el campo cuántico, más que el cerebro.

En todo este proceso interviene nuestro campo magnético, que proyecta el Universal Calibration Lattice (UCL, o Entramado de Calibración Universal), nuestra lente cuántica, el cual se plasma con el sistema nervioso y el ADN. Estamos trabajando con frecuencias y octavas que vibran y crean una resonancia. Al trabajar con el UCL, éste impacta al sistema nervioso, afuera y adentro, se retroalimentan ambos.

A partir de las fases 9 a 12, "limpiamos los armarios internos", otra vez de adentro hacia afuera y viceversa, y mostramos el Nuevo Humano, consolidándose así en Fase 13, ¡el nuevo evolucionario!

Peggy Phoneix Dubró, creadora de la EMF Balancing Technique®,

es parte del equipo de Kryon canalizado por Lee Carroll. En el último libro de Kryon sobre el ADN, Kryon se refiere directamente a que el ADN es una asociación cuántica. Y todo ello está en movimiento con nuestro Entramado (rejilla).

Afirma también que "el Entramado representa los atributos akáshicos personales de un ser humano, una energía cuántica que éste tiene a su alrededor y de la que puede servirse cuando lo necesite.

Incluye sanación, una vida equilibrada e, incluso, la maestría. El ADN es tan sólo el vehículo físico de un estado cuántico. Un estado cuántico está en todas partes".

La mejor herramienta

Se está produciendo un cambio

y, si observas únicamente en tres dimensiones, lo ves lleno de transformaciones y de temor, de ansiedad y de incertidumbre: podría ser el clima, la economía, los problemas con familiares o amigos, o incluso tu trabajo: ese es el cambio.

Hay otro cambio en marcha y hay que verlo desde una perspectiva cuántica. ¡La mejor herramienta para manejarlo es a través de tu Entramado! TM

En enero de 2012 se inicia en Valencia el ciclo de formación de talleres y cursos de la EMF, abiertos a todo público, tanto para crecimiento personal y/o formación profesional acreditada, una nueva forma de aprender y dirigir el manejo de la energía cuántica. Se ofrecen sesiones individuales de las 13 Fases de la EMF por ILda Cuevas. Para más información puedes consultar las fechas en www.energidorada.com

EMF BALANCING TECHNIQUE®
TECNOLOGIA DE CONSCIENCIA CUANTICA

FORMACION Y CRECIMIENTO PERSONAL

TALLER VIVE LA EXPERIENCIA "THE LATTICE" UCL,
14 y 15 de enero 2012. Dos días de intensa actividad.

FASE I. Equilibrar cabeza y corazón,
4 de febrero 2012.

FASE II. Equilibrar auto-dirección y auto-apoyo.
3 de marzo, 2012.

FASE III. Irradiar más energía central.
21 de abril, 2012.

FASE IV. Logro Energético co-creando una vida más iluminada!
12 y 13 de mayo, 2012.

IMPORTE: ILDA CUEVAS,
Maestra de Maestros de la EMF
Más información y/o recibir sesiones particulares:
dattakaur@hotmail.com, tel. 665 66 99 49
www.energidorada.com

agenda

agenda@tu-mismo.net

CONFERENCIAS Y MEDITACIÓN EN ALT BENESTAR.

Alt Benestar anuncia actividades de carácter gratuito en su sede de calle Roger de Lauría, 3, 1ª. El día 14, a las 19, conferencia sobre "Las leyes espirituales", por Vicent Guillem; el 15, "Tras las huellas del Egipto faraónico", y todos los martes, a las 21, meditación zen. Más detalles de éstas y otras acciones formativas, a través del teléfono 963 940 686.

CHARLAS Y CLASE EN URANIUM.

En el Centro Uranium Valencia, calle Quart 101, bajo, tendrán lugar el 2 de este mes, de 20.30 a 21.30, charla-práctica de Sanación Energética; el día 16, de 20.30 a 21.30, charla-práctica de Reiki Unitario, y el día 18, de 20.30 a 21.30, clase gratuita de Tai Chi - Chikung. Los interesados en asistir pueden contactar a través del móvil 676 758 709, o a través de la web www.centrouranium.com

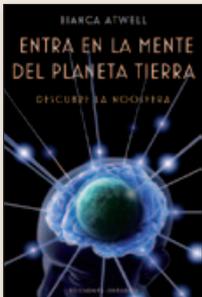
REIKI SOLIDARIO.

La Asociación de Reiki Solidario PRAMATI necesita voluntarios de Reiki comprometidos, para realizar un voluntariado de Reiki en un colegio de Educación Especial. Requisitos: ser mayor de edad, Nivel I de Reiki mínimo de 6 meses, disponibilidad en el horario establecido, ser constante. El horario de realización es todos los viernes, de 12.45 a 14.30, en Valencia. Si quieres participar llama al móvil 629 105 647, o escribir al correo electrónico pramatireiki@gmail.com

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 14, "Ayúdate a ser feliz"; el 16, "Signos del amor espiritual"; el 21, "Aprender a ser activos, positivos y conscientes"; y el 28, "El arte de confiar". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 51 81 81.

TIEMPO LIBRE



Noosfera, la mente del planeta Tierra

Bianca Atwell

Obelisco

¿Sabes que nuestro planeta tiene una mente, la llamada noosfera? Bianca define la importancia de colaborar la humanidad en conjunto en un solo pensamiento creador que se fusione con la noosfera para producir el cambio social, político, espiritual que tanto anhelamos.



Crea tu vida

Pepa Kern

Corona Borealis

Una oportunidad de emprender un fascinante viaje hacia tu poder interno y para ello contarás con dos instrumentos de gran eficacia: la PNL y la visualización, que te permitirán superar tus limitaciones y conectar con tus recursos mágicos y creadores. Conoce las claves para poder crear la vida que deseas vivir.

MÁGICA NOCHE DE FIN DE AÑO

Mayka y Bindi

Cada vez son más las personas que les gusta terminar un año haciendo un ritual para mejorar y prosperar en el año entrante. Toda una tradición que invita a la reflexión sobre nuestros deseos para el año nuevo, ya que terminamos un ciclo e iniciamos otro.

Para estos rituales siempre tenemos en cuenta la fase lunar correspondiente y el signo del zodiaco en el que se encuentra la luna.

Este 31 de diciembre terminamos el año con la luna creciendo en el signo de Aries, un signo de fuego que aportará mucha fuerza y energía esa noche.

Entramos en 2012, cuya numerología es 5, bajo está vibración

tendremos un año donde tendremos que ir buscando el equilibrio y la templanza ante las situaciones que se nos presenten. Un año que sugiere mucha meditación.

Teniendo en cuenta todos estos factores, hemos elaborado el esperado ritual de Fin de Año de la siguiente forma:

Es importante saber que a veces las cosas no vienen solas y que es necesario el pensamiento positivo y un esfuerzo en cuanto a nuestra actitud por lograr nuestros objetivos.

Lo primero a realizar es escribir en un papel de pergamino aquello que queramos atraer a nuestra vida en el año entrante. Se escribe lo que queremos atraer, ya que la luna está en fase creciente. Debe-

remos reflexionar antes sobre las peticiones y escribirlas siempre en positivo.

A continuación pasaremos el papel de pergamino por humo de incienso.

Una vez purificado enrollaremos el papel de pergamino junto a una llave y un billete de dólar (sirve fotocopia). Cogemos una vela en forma de llave dorada, la untaremos con esencia de canela y a su lado situaremos el pergamino.

Encender la vela con cerillas de madera visualizando los deseos. Dejar consumir en su totalidad. Guardar hasta el año siguiente el pergamino junto a la llave y el billete de dólar.

¡Felices fiestas! TM

www.maykaybindi.com

Bindi

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

Pedidos on line
www.maykaybindi.com

Tarot
Astrología
Feng Shui
Lámparas de sal
Simbología Esotérica
Piedras Semipreciosas
Amuletos y Talismanes
Esencias florales y de gemas

**BAZAR ESOTERICO
MAYKA**

C/ Prof. Beltrán Bágüena, Nº 5 - Local 3
Tel. 963 462 117 - 46009 Valencia.
E-mail: bazmayka@teletelne.es

NUEVO CENTRO

TUS DOS TIENDAS ESOTÉRICAS EN EL NUEVO CENTRO

EL SUEÑO LÚCIDO

Mensaje en tiempos en los que “creo” que tengo problemas en lugar de retos

Martín Ribes

Terapeuta chamánico y transpersonal
Formador en chamanismo práctico



me encuentro en mi lugar de poder, la playa de mi infancia donde he disfrutado de momentos muy felices, un espacio en donde me siento seguro y protegido. Mirando al cielo, verbalizo mi propósito de conectar con mi animal de poder y mis guías para que me muestren de dónde viene esta falta de alegría que siento últimamente y que me acecha sin motivo aparente. Pido que se resuelva esta inquietud y, de paso, me comuniquen si tienen algún mensaje para mí, qué he de saber en este momento de mi vida en el que me encuentro.

Habiendo lanzado mi intención al universo, a mi Ser Interior, aguardo en mi playa en quietud... y un enorme Águila aparece. Aterriza a mi lado. Telepáticamente me comunica: “Sube, Martín, nos vamos de

aventuras”. Montado en su lomo, emprendemos el vuelo y se despierta en mí una sensación de libertad, fuerza y seguridad no experimentadas durante mucho tiempo. Desde las alturas observo al mundo, al hombre y sus dinámicas. Águila (lo escribo sin artículo pues representa a la Gente Águila), sin hablar, me muestra que los problemas no lo son tanto si los miramos desde otro lugar, teniendo otra perspectiva de los acontecimientos. Y así lo siento. Agradezco este mensaje en estos tiempos en los que “creo” que tengo problemas en lugar de retos.

Seguimos volando y, a lo lejos, diviso la casa donde vivía cuando tenía seis años de edad. Águila me deja en la entrada de la casa y, de imprevisto, un miedo me invade. Respiro profundamente y permito que ese miedo se manifieste, le doy espacio, lo respiro. Busco los ojos de mi animal de poder y éste con su mirada me provee de fuerza y seguridad, a la vez que me anima

a entrar en la casa. Al adentrarme me vienen algunos recuerdos de la infancia unidos a sentimientos, de los que me hago consciente. Recorro la casa y percibo que he de entrar en la habitación de mis padres. Así lo hago. Una vez dentro, veo sentada en la cama a mi madre. Su expresión es triste, está llorando. Me veo a mí, como un niño se seis años, a su lado. En mi visión observo su tristeza representada con una neblina un tanto oscura que sale de ella e invade al niño. De repente, me sobrevienen imágenes de la II Guerra Mundial: destrucción, muerte, bombas, disparos... Extrañamente no siento emoción alguna; simplemente observo. Me hago consciente de que he heredado parte de la experiencia de mi madre en la guerra y sus consecuencias emocionales. Vuelvo a la imagen junto a mi madre y en la escena aparece un hermoso Unicornio blanco. Éste se acerca y acaricia al niño Martín. La neblina-

tristeza se disipa y oigo: "Aunque hayas heredado parte de esta tristeza, ésta puede ser transmutada y liberada, pues no es tuya". Me viene a la mente el concepto del karma. Tras oír el mensaje, mi madre se convierte en Mariposa y echa a volar, sale por la ventana y al llegar al cielo se transforma en una especie de purpura que cae por toda la casa. Esta imagen provoca en mí un maravilloso estado de gracia y alegría que recorre todo mi cuerpo físico y emocional.

Sonríe interiormente y cae una lágrima. Aparezco de adulto en la escena y tomo al niño en brazos. Lo acaricio y le procuro todo el amor incondicional que necesita. Siento que ese niño, por haber estado con "Tristeza", había sido olvidado y abandonado en los sótanos de mi alma y que, ahora, lo estaba recuperando para poder evolucionar hacia un Yo más completo y profundo. Mi cuerpo se abre en dos como una fruta partida por la mitad. Veo que mi interior es toda Luz. El niño entra en mí y nos fundimos.

Junto a Unicornio salgo de nuevo al exterior donde me espera Águila que, repentinamente, se convierte en un chamán. Es un indio nativo americano y me inspira la misma confianza que el Águila. Tienen la misma energía. Son el mismo. El chamán me dice que se hace llamar Huancayo y que es uno de mis maestros guía en esta realidad, la no ordinaria, en la que me hallo. Huancayo enciende un gran fuego y me pide que me arroje a él. Mi corazón me dice que he de hacerlo y así procedo. Siento físicamente un calor agradable. El fuego quema mi cuerpo que se extingue, quedando únicamente mi Esencia en forma de esfera de energía. Dentro de esa esfera crece un bebé que se va transformando en adulto: estoy asistiendo al parto de un nuevo Yo

más evolucionado y más alegre. Me noto con mucha fuerza y seguridad. Mis ojos se dirigen a Unicornio, que me devuelve la mirada, me sonríe y parte. Ahora soy yo el que me convierto en Águila. Alzo el vuelo y me dirijo de vuelta a mi lugar de poder. Respiro profundamente y tomo conciencia de mi cuerpo, del espacio que ocupó, de mi Yo en la realidad ordinaria, a la que también pertenezco, y abro los ojos.

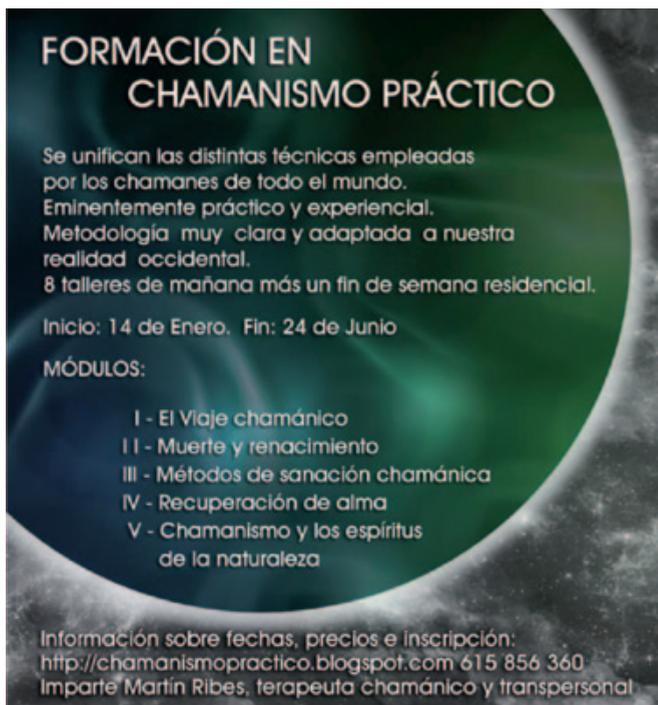
Me incorporo y dedico unos minutos a meditar con Atención Plena. Respiro. Observo. Integro. Gracias maestros y guías que yo soy. ¡Ahó! TM

En enero de 2012 empieza un curso de formación en Chamanismo Práctico Contemporáneo, impartido por Martín Ribes. Más información en el teléfono 615 856 360

<http://chamanismopractico.blogspot.com>

Concurso de cuentos

Ediciones Obelisco invita a participar de la tercera y última convocatoria del Concurso de Cuentos de Hadas. Los interesados pueden descargar las bases del concurso en http://www.eljardindellibro.com/descarga_gratis/concurso_cuentos_hadas3.php. La participación es libre y gratuita, y se puede abordar cualquier tema que interese al creador o creadora, siempre que lo haga desde la temática de las hadas, lo que seguramente dará como resultado un relato vivo y ameno y mágico. El plazo de entrega de los cuentos (por e-mail a: info@eljardindellibro.com) para concursar termina el 8 de enero de 2012.



FORMACIÓN EN CHAMANISMO PRÁCTICO

Se unifican las distintas técnicas empleadas por los chamanes de todo el mundo.
Eminentemente práctico y experiencial.
Metodología muy clara y adaptada a nuestra realidad occidental.
8 talleres de mañana más un fin de semana residencial.

Inicio: 14 de Enero. Fin: 24 de Junio

MÓDULOS:

- I - El Viaje chamánico
- II - Muerte y renacimiento
- III - Métodos de sanación chamánica
- IV - Recuperación de alma
- V - Chamanismo y los espíritus de la naturaleza

Información sobre fechas, precios e inscripción:
<http://chamanismopractico.blogspot.com> 615 856 360
Imparte Martín Ribes, terapeuta chamánico y transpersonal

el escapar

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.

AFRIC ART.

Terapias: Análisis Energético del Campo, Aurico Kirlian GDV®, Aromaterapia Egipcia, Eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, Masaje Linfático, Masaje Indio de Cabeza, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Quantum SCIO. C/ Caballeros, 11, Valencia. 963 926 081, www.africartespai.com

COMIENZAN CURSOS EN DICIEMBRE EN ALT BENESTAR.

Shiatsu día 3 (sábados), Iniciación al Shiatsu día 3 (sábados), Quiromasaje Profesional días 13 y 20 (martes y jueves), 10 y 17 (sábados), Iniciación al Masaje días 13 y 20 (martes y jueves), 10 y 17 (sábados). Taller "Aprende a atraer lo que deseas" día 10. Aromaterapia Egipcia (Esencias Físicas) días 11 (domingo) ó 12 y 13 (2 tardes). Kabbalah -Árbol de la Vida día 17 (sábados). 2º de Reiki días 17 y 18. Consultas Quantum SCIO. Consultas de Psicoterapia y Homeoterapia. Previa cita. Prueba una clase gratis. Fórmate y trabaja ya.
C/ Roger de Lauría, 3, 1ª,
Tel. 963 940 686.

MEDITACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE LA MENTE.

Curso práctico a cargo de Kenpo Ngedon, del 6 al 8 de enero 2012. En Bodhi Path - Salud Integral, Urbanización Entrepinos, Av. Entrepinos 5 - CD5, Chiva. Información e inscripciones a través de los teléfonos 961 804 996 y 639 208 551, info@bodhipath.valencia.com, o en la web www.bodhipath-valencia.com

CONOCIENDO EL MUNDO MINERAL.

Curso a cargo de Carla Iglesias (Aqua Aura). Primer nivel, comienzo domingo 15 de enero 2012. Segundo nivel, inicio domingo 15 de febrero 2012. Horarios: de 10 a 13.30 y de 15.30 a 19. Aforo limitado. Imprescindible reservar plaza. Lugar: Manos Reiki, C/ San Vicente 78, 3º, 3. Informes, Aqua Aura, C/ Guillén de Castro 17, Tel. 963 524 854. O en Manos Reiki, Tel. 686 292 315, info.manosreiki@gmail.com Tel. 656 950 199.

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

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

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

XOCOLATE.

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

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

ate

MANOS REIKI.

Yoga, Danza Oriental, Reiki, Pilates, Flamenco, Taichi, Yagalates, Deeksha. Clases, cursos, talleres, grupos reducidos, atención personalizada.

C/ San Vicente 78, 3, 3ª,

Tel. 686 292 315,

www.manosreiki.net

www.facebook.com/manosreiki

ACTIVIDADES DEL RINCÓN DEL TÍBET.

Próximos cursos de la Formación Profesional de Cuencoterapia: 4 y 5 de febrero 2012, Niveles I y II; 3 y 4 de marzo de 2012, Niveles III y IV.

Conciertos de cuencos de cuarzo, tibetanos y gongs, 15 de diciembre en Espai Mon Sá (Picaña), a cargo de Yanardana Das.

Informes de estas y otras actividades en C/ Consulat del Mar nº 5

Ptas. 1 y 2 (junto al Mercado de Ruzafa), 692 061 040,

www.rincondeltibet.com (tienda),

www.cuencoterapia.es (actividades).

CENTRO URANIUM.

Formación de Profesores de Taichi-Chikung. Clase gratuita, 15 de diciembre, comienzo 28 de enero de 2012. Charla práctica de Sanación Energética, 2 de diciembre, de 20.30 a 21.30; charla práctica de Reiki Unitario, de 20.30 a 21.30; clase gratuita de Taichi-Chikung, día 18 de diciembre, de 20.30 a 21.30.

Centro Uranium, calle Quart 101,

bajo. www.centrouranium.com

Recepción hasta el día 20 del mes anterior



Finaliza **2011**
y cumplimos
5 años

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

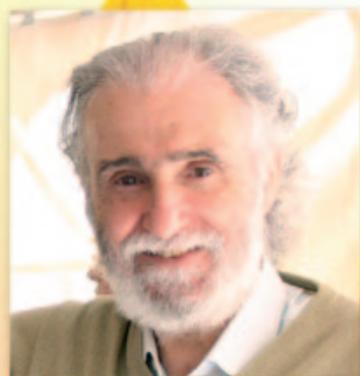
A nuestros **anunciantes**,
lectores, **amigos**,
muchas gracias y...

¡Felices fiestas!

tú mismo

encuentro yoga VALENCIA 2012

18 y 19 de febrero
hotel senador parque central
plaza manuel sanchís guarner 1



taller intensivo con
RAMIRO CALLE

con la participación
de Víctor Martínez.



Reserva anticipada
963 366 228
652 803 027

Informes
info@tu-mismo.net

ORGANIZA
tú mismo