

# tú mismo

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

VALENCIA  
DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 57  
enero  
2012

LA CREATIVIDAD  
EN LOS NIÑOS

EL NÚMERO  
DEL ÉXITO

ENCUENTRO  
DE YOGA

## CELEBRACIÓN DE LA VIDA

DESPUÉS DE DAR LA VUELTA AL MUNDO, ENTREVISTANDO A PERSONAJES POLÍTICOS, RELIGIOSOS Y GENIOS DE LA CULTURA, Y SIN RENUNCIAR A SU PROFESIÓN DE PERIODISTA, BEATRIZ GOYOAGA DESCUBRIÓ LA MEDITACIÓN. ACTUALMENTE ES DIRECTORA DE LA FUNDACIÓN EL ARTE DE VIVIR



# esencial

## Centro de Salud y Herbolodietética

### TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL.

Todos los viernes del mes, de 11 a 13.

Precio: 5€ (SE INCLUYE RECETA Y DEGUSTACIÓN DE LO COCINADO.)

Imparte: MAVI MOLL

### CURSO DE REIKI 1ER. NIVEL.

28 Y 29 DE ENERO.

Precio: 120€

Imparte: ANTAZ GONZÁLEZ LÓPEZ

CLASES DE YOGA, PILATES,  
BIODANZA, TAI CHI  
1ª CLASE GRATUITA Y  
SIN NECESIDAD  
DE ABONAR MATRÍCULA

¡INCLUIMOS UNA ACTIVIDAD MÁS, EN NUESTRAS CLASES SEMANALES!  
SESION DE MEDITACIÓN  
MARTES Y JUEVES, de 19.30 a 20.  
PRECIO: 5€  
Permitete tiempo para desconectar y conectar con tu ser interno

ALQUILER DE SALA  
PARA REALIZAR CHARLAS,  
CURSOS, TALLERES,  
CONFERENCIAS...  
¡CONSÚLTANOS!

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".*

*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



## bienestar

- 04 LA CREATIVIDAD EN LOS NIÑOS.  
06 MENSAJE EN UNA BOTELLA.  
10 CRISTALES DE SANACIÓN.  
12 YOGA Y CATARSIS.

## entrevista

- 16 VIVIR ES UN ARTE.

## interiores

- 20 TRATANDO LA ANGUSTIA.

## la otra realidad

- 22 LA VISIÓN QUE SANA.  
24 LA RECONEXIÓN.

## acontecimientos

- 26 UN GRAN SIMPOSIO.

## reflexiones

- 29 OBEDECE A TU CORAZÓN.

tiempo libre 28. 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,  
M<sup>o</sup> Teresa Vidal, Sergio Fernández, Miriam Lier,  
Víctor Martínez, Ana Ramos, Andrés Mateos

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

Redes sociales: [facebook.com/RevistaTuMismo](https://www.facebook.com/RevistaTuMismo)  
[twitter.com/RevistaTuMismo](https://twitter.com/RevistaTuMismo)  
Gadiel Álvarez Lier

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

Impresión  
Set i Set Gráficas

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

# LA CREATIVIDAD EN LOS NIÑOS

*Un puente  
de la ficción  
a la realidad*

**Patricia Abarca**  
Matrona. Doctora  
en Bellas Artes



**P**ara los niños el lenguaje creativo es una forma de comunicación primaria que les permite exteriorizar libremente los pensamientos, emociones y sentimientos; también les ayuda a desarrollar la percepción, la imaginación, la organización del espacio-tiempo, la resolución de problemas así como la valoración de "sí mismos" y de su propia individualidad; por esta razón es importante otorgarle a la actividad creativa la atención y el espacio necesario, considerándola como algo mucho más trascendental que una simple actividad de recreación, entretenimiento o evasión.

El reconocido pediatra y psicoanalista Donald Winnicott postuló la existencia de un área psicológica vinculada a la experiencia, que sucede durante toda la vida al ser

humano en su relación con el entorno y, a la que denominó "espacio potencial". Es en este espacio donde se conjuga la ficción con la realidad dando origen a la creatividad y al juego, y a partir de ahí a la experiencia cultural del hombre. El recién nacido inicia el desarrollo de este espacio a partir de la relación que tiene con su madre; ella le otorga la apertura y la confianza necesaria a través de la cual el bebé comienza a autodescribirse, para luego mediante el juego y los objetos que le rodean a experimentar su relación con la realidad exterior, apoderándose de lo que llamamos la experiencia vital.

Posteriormente, en el periodo preescolar, el juego simbólico se transforma en una de las herramientas claves para el desarrollo del niño, ya que le permite representar su experiencia con la realidad a través de un sinfín de activi-

dades, como por ejemplo el dibujo, la pintura, el juego con muñecos o con estructuras, el canto, el cuento de historias, o asumiendo roles ficticios. En estos juegos ficticios el niño es consciente de que está fingiendo y, del mismo modo, reconoce lo que un objeto es, pero finge que es otra cosa, disfrutando simplemente con el hecho de explorar y experimentar, lo que le permite interiorizar los sistemas y símbolos de la cultura en la que se desenvuelve, a la vez que desarrollar su propia capacidad simbólica y de resignificación.

Por otra parte, el dibujo es un acto complejo en el que intervienen el cerebro y la mente, involucrando la concurrencia y el desarrollo de muchas estructuras cerebrales y neuronales; al dibujar se necesita la exploración intuitiva y cognoscitiva de las formas que surgen en el acto de dibujar, conju-

gando también la percepción física del movimiento que se hace con las manos y con el cuerpo. Desde el punto de vista de lo expresado, los dibujos infantiles nos proporcionan una información del mundo consciente e inconsciente que los niños por sí mismos no podrían describir con palabras, entregándonos una valiosa información de su mundo interior, gracias a que la creación artística es capaz de sobrepasar el control de la mente consciente.

Debemos considerar que generalmente a los niños les cuesta exteriorizar con palabras lo que sienten, ya sea por vergüenza, temor, porque se sienten culpables o amenazados, y aún peor en el niño preescolar que no ha desarrollado el lenguaje. Se sabe que el simple hecho de que un niño exteriorice de alguna manera sus inquietudes o temores, aunque sea de forma inconsciente, hace que se sienta mejor. De manera que independientemente de la edad, dibujar o pintar los miedos, las fobias, las situaciones difíciles o incomprensibles -y mejor incluso si lo hace a través de un proceso guiado por un especialista-, le ayudará a sacar fuera estas problemáticas, sentir las desde otra perspectiva, madurarlas, tomar conciencia de sus emociones, pudiendo así enfrentarlas con más libertad y claridad.

Del mismo modo, la hiperactividad o la agresividad se pueden canalizar a través de una actividad artística guiada, permitiendo que el niño reorganice su energía, exprese su vivencia interior, amplíe su percepción del mundo, al tiempo que se descubra a sí mismo en la realidad exterior, estimulando tanto el desarrollo de sus habilidades como de sus límites.

Cuando son algo más mayores, motivarlos a crear sencillas viñetas secuenciales a modo de comic, les permitirá relatar lúdicamente sus sentimientos y experiencias;

la idea es comenzar con relatos muy simples que poco a poco, según el propio proceso del niño, se irán haciendo más complejos. Del mismo modo, el trabajo del autorretrato y del retrato por parejas es un medio -entre muchos otros- que le permitirá exteriorizar aquellas facetas personales que no se atreve a expresar o reconocer. Además descubrirá y tomará conciencia de algunos aspectos de sí mismo, hasta entonces inconscientes.

Por esta razón, el arte también realiza una enorme función terapéutica en los niños discapacitados y en los que padecen enfermedades crónicas. Se ha visto que la experiencia artística favorece la recuperación del estado anímico de estos niños, no sólo porque pueden expresar sus temores y sufrimiento, sino porque sienten que son capaces de apropiarse nuevamente de su energía, encausándola hacia algo concreto, fortaleciendo

de este modo la percepción de sí mismos y de su experiencia vital. Son muchos los niños que estimulados por un proceso artístico han logrado superar las deficiencias y limitaciones que les produce la enfermedad; para ello es importante ayudarles a descubrir y elegir libremente su propio medio de expresión, de acuerdo a sus aptitudes y preferencias.

La creatividad es una forma de expresión innata en todo ser humano y no hay nada que haga más dichoso a un niño que poder expresarla libremente. Con la ayuda de la experiencia artística les estaremos otorgando la capacidad de crearse a sí mismos, conjugando sus aspectos psicológicos, físicos y espirituales, favoreciendo de este modo los cimientos de un futuro adulto, más sano y más feliz. <sup>TM</sup>

<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](mailto:procreatevida@gmail.com)  
<http://procreatevida.wordpress.com>

# UTILIZACIÓN DE CUARZOS EN REIKI

## *Mandalas de nueve piedras*

**Carla Iglesias**  
Aqua Aura



**n**el cristal de cuarzo, al ser un gran amplificador energético, a menudo es usado para potenciar un tipo de terapia o para las conocidas "parrillas" de Reiki. Este método normalmente utilizado con Reiki puede también ser implementado a través de un mandala para enviar energía a distancia. En cuanto a la elección del tipo de cuarzo, hay diferencia de opiniones en cuanto a si tienen que ser pulidos, para colocarlos de pie, o con pun-

tas naturales, para disponerlos tumbados.

Siempre que trabajamos con cuarzos hay que seguir nuestra intuición y fluir en ese momento mágico en que uno construye un mandala. Para el Reiki u otros fines hay mandalas hechos con cantos rodados efectivos y muy económicos. Los mandalas de cuarzo habitualmente se forman con nueve piedras por la simbología de llegar al fin de algo: el número 9 o llega al 10 o vuelve a empezar por el 1 (las novenas son un ejemplo de ello).

Cuando utilizamos nueve en un mandala colocamos ocho piedras en círculo y la restante en el centro. Como siempre a la energía de las piedras debemos "decirles adónde ir", la piedra central del mandala o "parrilla" debe estar programada con la información de la persona que necesita sanación y en el caso del Reiki, con sus símbolos apropiados.

Personalmente suelo aconsejar la elección de piedras en su estado natural porque soy de la opinión de que los cuarzos siempre traen mucha información grabada



en sus "caras" exteriores, y si las pulimos, aquélla se borra.

Las piedras centrales pueden ser esferas, perfectas en su forma, femeninas, transparentes, ayudando así a que su energía recargue todas las puntas de su alrededor con dulzura y fuerza creativa.

También podemos colocar una pirámide que emane energía masculina, más recta y directa, en el caso que intuyamos posibles obstáculos que impidan que la energía curativa llegue a su destino.

De todas formas, creo y siento que lo más importante a la hora de hacer un mandala o una "parrilla" es dejarse llevar por la luz y sabiduría de los cristales de cuarzo, que seguramente, si sabemos escuchar, nos aconsejan con la información correcta en cada momento. <sup>TM</sup>

*Aqua Aura está en Facebook*

## FORMACIÓN DE PROFESORES DE TAICHI - CHIKUNG

¡Se un profesional de la salud y la energía!  
Tu luz inspirará a muchos

CLASE GRATUITA: 12 y 19 enero, de 18 a 19.30  
Empezamos el 28 de enero 2012

## FORMACIÓN DE REIKI UNITARIO

"Sé la energía del amor, la luz y la conciencia  
a través de los símbolos y sonidos de sanación"

13, 14 y 15 de enero 2012  
Maestro de Reiki Unitario SIRIO SIMÓ - 676 758 709



## CENTRO URANIUM VALENCIA

yoga espalda sana meditación  
reiki masaje terapia holística  
astrología tarot kinesiología

C/ Quart, 101 bajo - Valencia  
[www.centrouranium.com](http://www.centrouranium.com)

# AQUA URA

*Importadores directos de minerales.  
Diseñamos tus ideas con las piedras.*

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

*Ventas al por mayor Tel. 609 250 427*

BÚSCANOS EN FACEBOOK



# MENSAJE EN UNA BOTELLA

*Tienes que mantener la serenidad*

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



**S**oy RAM y estoy aquí para ayudarte. Tienes que encontrar la forma de mantenerte en calma, si no, no podrás ser de ayuda. A lo largo del siguiente año van a ocurrir muchas cosas en el planeta, la crisis se va a agudizar y mucha gente va a perder su trabajo. La forma de vida que habéis tenido hasta ahora ha llegado a un punto insostenible. Sois vosotr@s los que habéis decidido cambiar. Queréis tiempo y calidad en vez de cantidad. La era del materialismo está llegando a su fin. Queréis relacionaros de otra manera con la naturaleza, con vosotr@s mism@s y con los demás.

Lo verás por todas partes: el viejo modelo se cae a pedazos. Tienes que mantener la serenidad. Es algo bueno. Las viejas estructuras se desintegran para dar paso a algo nuevo. Es el caos, la tormenta que precede a la calma, el punto más oscuro que está antes del alba. Siempre ha sido así y así siempre será. Las polaridades se tocan y los ciclos se repiten. Cuando pase lo peor vendrán otras cosas. Ahora es importante que no seas pres@ del mismo pánico en que mucha gente está cayendo. Todo es para bien. Te lo aseguramos. Se está produciendo una gran limpieza planetaria y cósmica, y una nueva era y forma de vida está empezando a brotar en la superficie.

Tú tienes un papel que jugar en este proceso. Todos lo tenéis. Eres un@ pioner@ y una mensajer@ de la nueva forma de vida que supone estar más en contacto con los valores, con el amor, con la belleza, con el propio desa-

rollo, y con relaciones más armoniosas entre vosotros, con menos crispación y brusquedad. Es cierto, te estás comunicando con seres de otras dimensiones. No es una locura. Es real. Estás perfectamente cuerda, más cuerda y más despierta que nunca, lo que pasa es que tu evolución es más rápida que la de tu entorno y por eso te notas desajustada. No te preocupes, todo se irá calmando y llegando el nuevo estilo de vida.

Hay una etapa de incertidumbre, de no saber, justo a mitad del camino entre lo viejo y lo nuevo. Tu antigua forma de vida, de trabajar, de relacionarte contigo y con los demás ya no te sirve. Ahora tiene que empezar a florecer lo nuevo. Ignoramos cómo será porque es nuevo, desconocido, fresco. Está por venir. Pero sabemos que estarás muy bien, que serás feliz y te sentirás más sana, ligera y completa, aunque desconozcamos el camino por el que se desarrollará esto. Depende de ti. Tú lo crearás. Tú sola. Tú crearás tu vida y tu futuro. Esa es la nueva forma de vivir: una vida en la que sois conscientes de vuestros pensamientos, emociones y comportamientos.

Eres buena, eres una criatura de luz que ha venido a la tierra a desarrollarse y contribuir al desarrollo de los demás. No puedes ver cuánto estás sirviendo al plan. Como todos los trabajadores de la luz que decidisteis encarnaros en esta época concreta, vuestra tarea es silenciosa, casi invisible, pero con unos efectos y consecuencias extraordinarios. Confía, Sí que tiene todo un sentido. Ahora debes resistir la incertidumbre y el temor. Todo está bien.

Sabemos que suena muy difícil de creer viendo todo lo que hay a tu alrededor, pero recuerda que la enfermedad no es más que un proceso de limpieza. Todo el planeta está enfermo, todo el planeta está limpiándose, sanándose, dejando atrás lo que no le sirve: todos los excesos, desigualdades e injusticias para evolucionar hacia una vibración más equilibrada.

Nosotros somos el RAM, la luz, el grupo de almas que junto con el arcángel Rafael estamos sirviéndoos en este momento tan importante de progreso. ¡Nuestros corazones bailan de alegría y de júbilo! Por fin habéis decidido que queréis otra forma de vida, más amorosa, más cercana como hermanos que sois. Una Nueva Humanidad es un sueño, vuestro sueño hecho realidad. Una Humanidad libre que ha crecido y aprendido de sus propios errores y con más amor y sabiduría que nunca. Bendit@s seáis, Herman@s de la Tierra. Tod@s nos estamos beneficiando y aprendiendo de vosotr@s, de vuestro esfuerzo y vuestra evolución. Vuestra transformación nos afecta a tod@s, a todas las galaxias y planetas que estamos a vuestro alrededor. Vosotr@s lo estáis haciendo. Vosotr@s os enviamos luz, amor y energía, pero sois vosotr@s, vuestro corazón y vuestras almas los que han decidido empezar la metamorfosis.

La Humanidad ha estado demasiado fascinada y confundida respecto a los objetos materiales. Son hermosos y útiles, pero no son para que os identifiquéis con ellos, y mucho menos para que sean medida de vuestro valor. Sois valiosos porque sois quienes sois, hijos de Dios y de la Vida, y toda forma de vida es valiosa por sí misma, por las cualidades que el Creador ha puesto en cada uno de vosotr@s para que las desarrolléis. Los objetos sólo son instrumentos para desplegar esas potencialidades, meras herramientas, pero los habéis confundido con fines. Ahí os habéis perdido y tenéis que recuperar vuestro lugar, el que os corresponde como seres creadores y con libre albedrío.

Nadie ha provocado vuestra situación, vosotr@s sol@s habéis creado esta circunstancia, que no es mala, es, y va a dar lugar a una raza superior, un salto cuántico. ¡Es **maravilloso!** No puedes imaginar cuánto. Tiempos asombrosos están llegando para toda la Humanidad y tú eres

una de esas almas que escogió encarnarse para ayudar. Bendit@ seas, benditos sean tu elección y tu servicio. Ahora aguanta para no perderte en la energía densa de la oscuridad y de lo viejo...ya estás saliendo, ya casi la has atravesado.

Todo tiene un sentido. Toda tu vida tiene una razón y es una razón maravillosa. Ahora te encontrarás mejor, irás recuperando vitalidad, claridad y bienestar, y podrás pensar y actuar fuera del entumecimiento general del planeta. Lo has hecho, herman@, has restituido el contacto con nosotros. ¡Estamos tan contentos! Tod@s lo que decidisteis esta misión sabíais que era difícil y que podíais perderos en el olvido y la pesadilla de oscuridad del planeta, pero estáis logrando volver a recordar y establecer contacto.

No temas por nada, no le des fuerza a los problemas. Dale fuerza a la luz, a la esperanza, al logro. Vais a estar muy bien ¡**todos!** Todos los hombres, animales y seres del planeta, todos vais camino de la luz, una luz maravillosa. Es la era del RAM que ha venido y es una realidad. Sé parte de esa realidad ahora, tal y como decidiste antes de nacer. Escoge la luz, el amor, la esperanza y triunfarán. Es la era del RAM, una nueva era, una era gloriosa y tú eres parte de ella. Bendit@ seas herman@, bendit@ seas. Todo nuestro amor y luz está contigo. Te queremos. Por siempre,

Tu familia del RAM.

(Una "versión inédita" del famoso tema de The Police, quizá por delirio absoluto, quizá por extrema lucidez). **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

# CRISTALES DE SANACIÓN

*Para restablecer  
el equilibrio  
orgánico*



**María Teresa Vidal**

Directora de la Escuela Alt Benestar

La Cristaloterapia es uno de los métodos empleados en medicina complementaria para ayudar a la prevención y curación física, mental y emocional de la persona que así lo requiera. Para ello se hace uso de piedras preciosas, semipreciosas y cristales en su forma natural. La terapia con cristales consiste en aplicar diferentes disposiciones de cristales sobre el cuerpo para restablecer el equilibrio orgánico.

En Alt Benestar tenemos el privilegio de contar entre nuestro equipo de profesionales con Noemí Rosas, reconocida cristaloterapeuta a nivel europeo, autora del libro "El sonido del cristal". Cromoterapeuta, experta en radiónica, aromaterapia y eneagrama, fundó la Escuela de Cristaloterapia y Ciencias Alternativas. También es maestra de educación especial, psicóloga, psicopedagoga, doctora en medicina complementaria por The Open International University for Complementary Medicines y en Ciencias Psíquicas y Espirituales

por The International College of Spiritual and Psychic Sciences de Montreal.

El objetivo del curso es formar terapeutas capaces de ejercer la sanación cuántica basando sus éxitos en las propias experiencias personales y en el crecimiento espiritual, ya que sanar el cuerpo, la mente y el espíritu no depende sólo de tal o cual cristal. También depende de nosotros, de nuestra disciplina, de nuestra constancia, del trabajo diario y de la energía que in fundamos en él, hasta alcanzar los objetivos que nos hayamos trazado.

El mundo de los cristales está lleno de sorpresas que te servirán como puentes hacia el contacto con nuestra sabiduría y la estabilidad de nuestro cuerpo a través de nuestra mente, ¡ven a descubrirlos! <sup>TM</sup>

*Conferencia gratuita, viernes 20, a las 19.*

*Para más conocimiento, días 21 y 22.*

*Información en el 963 940 686,*

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

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

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

# YOGA Y CATARSIS

*Apuesta por la creencia de que el ser humano es un retoño aún sin desarrollar*



**Víctor Martínez**  
Profesor de Yoga

**e**l Hatha yoga se rige bajo la matemática *ley del mínimo esfuerzo muscular* y la aplicación de forma absoluta de la conciencia. Sólo en la plena atención al estrépito que supone el silencio interior somos capaces de reconectar con los movimientos naturales del cuerpo en su torsión, flexión y estiramiento, y encontrar la circulación del prâna a través de la estructura psicofísica que nos conforma como seres anchos, largos y altos. Del mismo modo, somos tridimensionales en nuestro su aspecto grosero y sutil. Es decir, somos somáticos, psíquicos y espirituales.

De los dos primeros tenemos constancia a diario. El segundo es inherente al campo de la fe, donde el yoga apuesta por la creencia de que el ser humano es un retoño aún sin desarrollar toda su potencialidad y que encuentra su máxima expresión en la fusión con el Absoluto, la fuerza que originó al mundo y que en sí misma es el mundo. Este Absoluto es lo que existía un segundo antes del Big Bang. Los físicos dicen que existía una singularidad que no cumple con ninguna ley de la física, pues hay que entender que, no habiendo materia ni luz, no podía existir una ley física ni cuántica aplicable.

Los seres humanos no somos sino una forma atomizada de esta fuerza que explotó de sí misma y se expandió de sí misma sobre la Nada para conformar el Todo. En la exploración de la naturaleza de este átomo existe un sustrato íntimo donde tienen su encuentro la mente y la materia. Es desde este punto donde podemos evolucionar a un estadio de conciencia con un nivel de vibración mayor, acortar la distancia con nuestra génesis. El Hatha yoga lo consigue bajo el son de un ritmo muy poco natural pues implica la destrucción sistemática de uno de los cuerpos: la mente. Si bien es una herramienta básica socialmente hablando, su continua manifestación nos somete a sus designios. Estos son aún inexplicables y absolutamente independientes de nuestra voluntad.

Nadie en su sano juicio desea ser celoso o recordar, en los momentos más inoportunos, episodios amargos de nuestra biografía. Nadie toma como objetivo perder el sosiego o el sueño atosigado por pensamientos que vienen y van sin control. Sin embargo, somos víctimas de estos sucesos y nuestro equilibrio mental parece más ocasional que permanente. Esto nos demuestra la fuerza y autonomía de la mente, que se manifiesta con una gran fuerza centrípeta desde nuestra más tierna

infancia: es la denominada etapa egoísta, que termina traumáticamente en un cuello de botella al tener que abandonar sus certezas basadas en el egocentrismo para dar paso a la integración en el conjunto social, donde el yo queda fuera de campo ante el nosotros.

Somos una red física y neural, una arquitectura basada en conceptos geométricos encadenados que tiene la ventaja de que sus partes pueden obrar de forma independiente. Para mover una mano no necesito implicar a las articulaciones de mis piernas, por ejemplo, pero eso no implica que en la elaboración de una postura estática o en la ejecución de un movimiento no existan repercusiones a lo largo y ancho de mi geografía. Esto también se refleja a nivel psíquico donde el resultado es más devastador por cuanto sugiere de liberación o frustración, represión o alegría. La sumisión a la idea de la complementariedad en la cual el camino y la meta se convierten en uno nos conduce a la idea de que, a través de las extremidades del cuerpo y sus articulaciones, activamos la liberación de la mente. Cada parte del cuerpo físico, cada porción, se

convierte en el soporte del resto de sus componentes y a su vez en un instrumento catártico de la psique.

Esto no carece de cierta paradoja pues el movimiento en el yoga tiene más de impulsivo, cuando se domina su técnica, que de planificado. Es la misma impulsividad de la danza o del arte marcial. Esto no significa que no existan técnicas, instrucciones precisas, detalles. Implica que la aplicación del pensamiento enturbia la ejecución del movimiento. Si pensamos cómo andamos rápidamente nos quedaremos paralizados y descoordinados. No podemos olvidar que el impulso tiene un origen vinculado a lo instintivo, al deseo, a la consecución del placer. Sin impulsos arraigados a lo más íntimo de nosotros, no realizaríamos nuestros sueños: se encuentra vinculado directamente no sólo a la supervivencia, sino a la vitalidad.

El Hatha yoga aprende a dominar a la mente mediante la contorsión en posturas cuyo condicionamiento requiere una gran fuerza de voluntad, ya sea por la fuerza empleada o incluso a veces el dolor que supone adquirir laxitudes mayores. No sólo mejora de forma inmediata

males de espalda, sino que le va a proveer de la alteración de nuestra conciencia hasta tener un encuentro con el arrebatado místico. Es el estado de meditación, un estado de trascendencia y contento reservado para el practicante entregado a su práctica.

He aquí donde la pulsión y la voluntad tienen su noviazgo. Al no existir impulsos que no vayan encaminados hacia un objeto concreto, la voluntad lo dirige y dimensiona hacia la búsqueda de un logro que va más allá de su beneficio inmediato, erradicando a la mente. El yoga es una herramienta sumamente eficaz y eficiente a la hora de controlar este impulso sin inhibirlo como obra la mente, sino dotándole de una esfera de libertad y liberación. Esta transgresión de nuestras inhibiciones es lo que induce al impulso a manifestarse y buscar su consumación. Es lo que entenderíamos como superación de uno mismo. Trabajando desde la frustración, desde la rendición del cuerpo, alcanzamos las cotas más altas de nosotros mismos. TM

[www.institutodeestudiosdelyoga.com](http://www.institutodeestudiosdelyoga.com)  
[sengedorje2000@hotmail.com](mailto:sengedorje2000@hotmail.com)

 <p>LA CONEXION CON TU SER EL EQUILIBRIO FISICO, EMOCIONAL, MENTAL Y ESPIRITUAL. LO QUE CREES, CREAS</p>  <p>JOSÉ LÓPEZ 96 384 04 21- 620 290 268 <a href="http://www.sanergia.com">www.sanergia.com</a> <a href="mailto:jflosanergia@yahoo.com">jflosanergia@yahoo.com</a></p>	 <p><b>Regalos con alma.</b> Saborea uno de nuestros <b>tés</b> y despierta tus sentidos. Te invitamos a disfrutar de un espacio de armonía, lleno de ideas equilibradas, formuladas por el <b>Feng Shui</b>.</p>  <p>SPACE FENG SHUI C/ Doctor Sanchis Sivera 15 46008 Valencia Metro Angel Guimera Tel. 96 384 04 21</p>
--	--

# EL NÚMERO DEL ÉXITO

*“La constancia es la virtud por la que todas las demás dan su fruto”.*

*Arturo Graf*



**Sergio Fernández**

La única diferencia entre esa persona que es tan buena en algo, entre esa persona que le deja con la boca abierta y usted son un montón de horas. Bueno, es posible que también algo de visión. Pero definitivamente muchísimas horas, porque visión de futuro sin horas es igual a cero.

En cualquier librería encontrará cientos de manuales que le explican cómo aprender inglés en cien horas, cómo adelgazar en 30 días o cómo aprender a bailar salsa en un fin de semana. No comprendo por qué tenemos tanta prisa. Aprender algo bien lleva mucho tiempo, por más que en la sociedad del click, en la sociedad de la satisfacción instantánea, intentemos convencernos de lo contrario.

La cuestión, de nuevo, no es el tiempo que lleva sino el entusiasmo que le despierta. Si lo desea de verdad, la prisa pasa a ser algo secundario. Con el éxito nos sucede lo mismo que cuando vemos a un pato desplazándose delicadamente por la superficie

del estanque: a veces no vemos el esfuerzo que hay debajo. Cuando observamos al pato deslizándose por el agua, es fácil olvidarse de que detrás de esa aparente elegancia, el pato está moviendo las patas a toda velocidad. Detrás de cualquier proyecto de éxito siempre hay una o varias personas que mueven las patas con tenacidad.

Es verdad que hay personas que parecen dotadas de una especial capacidad para llevar a cabo algunas actividades. Aún así, lo que suelen tener en común esas personas cuando se indaga mínimamente son muchas horas. El talento sin horas no sirve de nada.

¿Ha oído hablar de la teoría de las 10.000 horas? Malcom Gladwell habla de esto en “Fuera de serie” (Outliers). Gladwell se pregunta en este libro qué diferencia a los que triunfan en la vida de los que no. Gladwell afirma que el talento innato no puede explicar la diferencia y que el éxito es talento más preparación. Cuanto más observan los psicólogos los logros de

los mejores, mayor importancia destinan al papel que ha desempeñado la preparación. Es el número del éxito: 10.000 horas de preparación. Multitud de ejemplos avalan esta teoría:

- Mozart tocó el clavicordio unas 20.000 horas antes de cumplir los diez años.

- Era Hemingway quien decía que para aprender a escribir hacían falta un millón de palabras de porquería [It takes 1.000.000 words of crap].

- Los Beatles también pagaron un peaje particular. Cuando triunfaron en 1964 habían actuado en directo unas 1.200 veces; la mayoría de los grupos no actúan 1.200 veces ni a lo largo de toda su carrera.

- Cuando Bill Gates dejó Harvard para fundar su propia empresa de programación, llevaba siete años programando sin parar y había sobrepasado las diez mil horas.

Otro ejemplo de la importancia que tiene la perseverancia la encontramos en la cultura nipona, cuya persistencia convirtió a Japón en la segunda economía del mundo tras la

Segunda Guerra Mundial.

Leo en el blog kirainet.com que es en Japón donde para despedirse de un amigo que va a un examen, en lugar de decirle "suerte", como haríamos en España, se suele decir "ganbatte kudasai", que significa "sé cabezón y firme con el examen", que es una expresión que no contiene ningún elemento de suerte. De hecho, esta perseverancia llevada al extremo ha servido a las empresas japonesas para labrarse, en el mundo de los negocios, cierta fama de cabezotas.

Para mí la idea clave es la siguiente: lo que haga hoy da exactamente igual. Lo único que importa es lo que hace la mayor parte de los días. Su vida no va a cambiar porque hoy se pase el día tumbado a la bartola; tampoco si hoy se aplica con ganas pero después no hace lo mismo los próximos diez días y diez años. Y esto es algo en lo que pienso cuando las cosas no salen como deseo.

¿Sabe cuál es mi amuleto? Cuando quiero algo trabajo por ello hoy y mañana, y pasado, y si me tomo un descanso o unas vacaciones, lo hago para tomar fuerzas para seguir. Y cuando uno hace este pacto con uno mismo es invencible. Lo único que importa es lo que uno hace todos los días.

Cuando nuestro nivel de conciencia como sociedad evolucione un poco más, lo que antes o después pasará, tendremos que iniciar una reforma educativa que destierre para siempre mucha de la información absolutamente absurda que ahora se imparte, así como los métodos pedagógicos de la era industrial que se siguen empleando. Esta reforma deberá incluir materias que realmente enseñen a las personas a ser felices. No sé cuándo, pero sé que ese momento llegará. Sugiero que para entonces haya una asignatura en el colegio que se llame paciencia o constancia o perseverancia y que enseñe a los más jóvenes esta idea: lo único importante es lo que uno hace a diario.

Hay películas cuyo segundo visio-

nado depara agradables sorpresas. Esto es lo que me ha pasado al volver a ver "Forrest Gump". Forrest es una de esas personas que son sabias sin saberlo y cuya forma de afrontar la vida le lleva a conseguir logros impensables para la mayoría.

Pero, ¿cuál es el secreto de Forrest Gump? A mi juicio, son dos: hace lo que le gusta sin esperar resultado alguno y lo hace todo el tiempo. Así, un día, Forrest, "sin motivo alguno, decide que quiere salir a correr un poco". ¿Y qué hace? Pues corre. Corre mucho. Recorre su país de un lado para otro y se pasa más de dos años corriendo. Cuando Forrest descubre que le gusta jugar al ping pong, juega todo el día. Con gente o solo, practica ping pong hasta lo impensable y la consecuencia es que se convierte en el mejor jugador. Hasta el punto de que le fichan para la selección americana de ping pong y de que representa a su país frente a China en una competición.

¿Cómo consigues estos resultados? Haciendo lo que le gusta y haciéndolo mucho. Haciéndolo todo el tiempo. No hay más.

Diez mil horas son muchas así que lo mejor es ponerse manos a la obra ya mismo. ¿Recuerdas las fábulas de Esopo? Si no las ha vuelto a leer desde niño, le recomiendo que las eche un vistazo; es conmovedor releerlas con ojos de adulto.

Hay una fábula, la de la liebre y la tortuga, que expresa esta idea. La liebre y la tortuga echan una carrera y en contra de todo pronóstico gana la tortuga. Sencillamente porque es constante y frente a la liebre, que es más veloz, la tortuga no para de andar en ningún momento y gana la

carrera. Lo mejor es que esta fábula tiene alrededor de 25 siglos. Diez mil horas, a mil horas por año, son diez años en el caso de que le dedicara aproximadamente 100 horas al mes, o lo que es lo mismo 25 horas a la semana. Y si se dedica a ello a tiempo completo, a razón de 40 horas a la semana, completar diez mil horas le llevará aproximadamente cinco años. Y eso son muchas horas y muchos años como para estar ocupado en una actividad que no le haga vibrar de la cabeza a los pies. Por eso tantas personas abandonan a mitad de carrera.

Quizá por eso mismo los que encuentran una actividad que les apasiona tienen más éxito normalmente en la vida. No sólo la experiencia directa sino los estudios que se han elaborado al respecto coinciden en sus conclusiones: las posibilidades de tener éxito se incrementan en aquellas personas que se dedican a una actividad que les apasiona.

Pero aún así, seguimos dudando y lanzamos el mensaje a los más jóvenes de que lo que importa es que estudien algo "con salidas", independientemente de que les guste o no. Y así pasa que años más tarde, cuando esos niños se hacen adultos, siguen sin saber qué es lo que les gusta porque aún no han desterrado esa idea de que primero tienen que ganar dinero para después, cuando se jubilen, dedicarse a aquello que les interesa. ¡Pero lo único cierto en la vida es que cuando están vivos es ahora! <sup>TM</sup>

*Sergio Fernández es autor de "Vivir sin jefe", "Vivir sin miedos" y coautor de "El sorprendedor".*

[www.pensamientopositivo.org](http://www.pensamientopositivo.org)



# VIVIR ES UNA

*Creía que tenía éxito y que era feliz, pero en realidad estaba al borde de un ataque de nervios. La periodista Beatriz Goyoaga lo descubrió al conocer la meditación y técnicas de respiración. Sin dejar su profesión, es directora de la Fundación El Arte de Vivir, institución por la que le llegó un gran cambio*

**-Estás por publicar un libro de memorias titulado "Del gin tonic a la meditación". ¿Nos puedes adelantar algo, Beatriz?**

-En él escribo experiencias de mi vida, las entrevistas que he realizado, viajes, cuando conocí la meditación, la respiración y la Fundación El Arte de Vivir.

**-¿Cómo fue ese contacto inicial con la institución de la que eres ahora directora? Trabajabas en periodismo...**

-Sigo siendo periodista, pero ahora le dedico mucho menos tiempo. Hace unos años mi marido me llevó a una conferencia presentación sobre el curso para el manejo del estrés laboral, que dirigía Sri Sri Ravi Shankar. Este tipo de reuniones no me interesaba para nada, pero él, que estudiaba su tercera carrera en estudios orientales, me invitó y en el retiro, cuando llegó el momento de la relajación y la meditación, mi mente encontró un silencio que antes nunca había tenido, ni en sueños. Al finalizar, me apunté al curso. Los efectos fueron espectaculares y desde entonces utilizo las técnicas para lavar mi mente, del mismo modo que lo hago con mi cuerpo. Todos los días me siento un rato, limpio mi mente y salgo más serena, equilibrada, ale-

gre, con más energía, y descanso maravillosamente.

**-Previo a esta experiencia, ¿cómo te encontrabas?**

-Como en la película de Almodóvar, "Mujeres al borde de un ataque de nervios", yo tenía de todo: espasmos respiratorios, dolores en cuello, la respuesta rápida, el enfado fácil, y llegó un momento en que todo iba en mi contra, en un estado alterado que destruía mi salud, las relaciones, y buscaba serenarme, pero no sabía cómo. El médico me lo decía, pero no era cuestión de ir al Club Med cada quince días, o dejar el trabajo o las actividades cotidianas. Finalmente, encontré la respiración y actualmente proclamo que la respiración es el remedio más barato del mercado, sin efectos secundarios, que se puede practicar en casa, incluso con ropa interior, rulos en la cabeza, sin tener que rendir cuentas a nadie, ni pagar abultadas facturas médicas.

Sales a la vida enfrentándote con las crisis, que no se pueden eliminar, de una manera distinta. Cuando una persona está nerviosa, hasta la luna llena le molesta, pero cuando está serena, puede encontrarse en un atasco de tráfico, o en una situación difícil, de salud o lo que sea, y lo lleva de un modo muy diferente.

**-Tu profesión que te había llevado a entrevistar a per-**

# RTE



*“La respiración es el remedio más barato del mercado, sin efectos secundarios”, afirma Goyoaga.*

**Aurelio Álvarez Cortez**

**sonalidades del campo político, social, religioso, como el Dalai Lama, ¿nunca te había facilitado el encuentro con esta otra realidad?**

-Nunca. Yo tenía una vida que creía plena, exitosa, feliz, ajetreada. Pero no usaba mi imaginación, ni meditaba ni respiraba; al contrario, me enojaba con la gente que buscaba este otro tipo de existencia. Ignoraba que hubiera técnicas de respiración, con excepción de las recomendadas para el parto, que sabiamente se comenzaron a utilizar hace veinte años. Había oído cosas sobre la meditación, pero cuando entrevisté al Dalai Lama no quería tener una experiencia espiritual con él, sino una experiencia intelectual, nada más. Más tarde, fue impactante encontrar este camino, un camino fácil, accesible a todo el mundo. Pueden meditar niños desde los seis años hasta personas con más de cien. Tener estas herramientas a mano me ha enriquecido la vida y también lo ha hecho con ciento cincuenta millones de personas más, en números generales, pueblos enteros que han hecho seminarios de El Arte de Vivir. La primera parte del curso de introducción a la respiración, que doy yo, más de 40 millones lo han realizado, y el número va creciendo tipo pirámide invertida.

## Quién es

Periodista española, experta en política y economía, Beatriz V. Goyoaga es directora general de la Fundación El Arte de Vivir para Latinoamérica y España. Ha sido corresponsal de varios medios internacionales, como también directora de International Press Services. Viajó por países islámicos entrevistando políticas, princesas, beduinas, plasmando las experiencias en artículos y libros. En breve publicará sus memorias en el libro “Del gin tonic a la meditación”. Entre los personajes entrevistados están George Bush, Nelson Mandela, Dalai Lama, Madonna, varios premios Nobel, escritores y artistas y líderes espirituales. Ha escalado dos veces el Everest. Casi 40 mil personas han pasado por el seminario dictado por ella, entre ellos jefes de gobierno, decanos de universidades, ministros, como también gerentes, directores y presidentes de las empresas líderes en el Cono Sur americano.

Conmigo han hecho el curso casi cuarenta mil personas. Hay quince mil instructores en todo el mundo. Yo soy sólo un eslabón de una enorme cadena que da vueltas por África, América del Sur, del Norte, Canadá, Asia y Europa.

**-Acaba de hacerse pública la difusión de una gran reunión en Argentina llamada Yoga Rave, Fiesta sin Drogas, Alcohol ni Humo. Llama la atención esta propuesta de pauta cultural, con una oferta diametralmente opuesta a lo que conocemos.**

-La Fundación El Arte de Vivir propone que el bienestar, la serenidad, la alegría, tienen que estar en todos los campos. Estamos aquí para crecer y ser felices. Las fiestas nos gustan a todos, y no solamente somos espirituales cuando nos sentamos y meditamos. También cuando trabajamos o cuando vamos a una fiesta por la noche, podemos estar en ese espacio de hacerlo todo en armonía. Lo que destruye la armonía es el alcohol, son las drogas, y el cigarrillo perjudica nuestra salud.

Trabajamos con todos los estratos de la sociedad, con políticos, profesionales, jóvenes, escuelas, universidades, con quienes delinquen, para que la vida sea normal pero más feliz, más profunda, libre de violencia, de estrés, de angustia, de desdicha. La campaña es esa, aunque se tarde mucho tiempo probablemente.

**-¿Recuerdas algún episodio que merezca ser compartido, en el marco de tus seminarios?**

-No algo específico, pero he visto y veo muchas clases de personas, desde directores de hospitales, periodistas, empresarios, gerentes de banco... Un ex CEO del City Bank es un instructor de El Arte de Vivir, que estaba en el mundo de las finanzas y del estrés, y actualmente

es asesor financiero en una empresa privada que transmite estas técnicas.

En este momento estoy recopilando cartas de agradecimiento de algunos alumnos, que se publicarán sin nombre. Son fascinantes. Algunas escritas por prisioneros que están en cárceles, como alguno que me dice que he sido su mejor abogada, y yo le respondo que soy periodista.

Pero él insiste en que a través de este trabajo él se siente libre, a pesar de que le quedan muchos años en prisión, porque su mente se siente serena, libre, duerme con tranquilidad, sin ansiedad... ¡Esto tiene mucho valor! Últimamente una instructora ha dado curso para presos detrás de rejas, en régimen de alta seguridad. De allí nos llamaron para decirnos que están muy contentos porque quienes hace años llevan encerrados presentan un mejor comportamiento, etcétera.

**-Define cómo es el fundador de El Arte de Vivir, que antes mencionaste, Sri Sri Ravi Shankar.**

-Es un gran personaje, físico, ex director de la Divinity School de la Universidad de Yale (EE.UU.), ha sido nominado cuatro veces al premio Nobel de la Paz, la persona más reconocida en el mundo védico en Asia, con catorce títulos honoris causa en diversas universidades del planeta, de muy joven empezó esta campaña para crear un mundo mejor. En 2011 se cumplen treinta años de la creación de la Fundación, viaja por todo el mundo sin detenerse, es el Mahatma Gandhi de nuestra época pero a escala global, no sólo trabaja en la India. La institución está representada en 132 países. Paulatinamente, las personas en diversas zonas

del mundo van dándose cuenta de que tienen una mejor calidad de vida usando su propia respiración y meditando.

**-De su personalidad, ¿qué rasgo te llama más la atención?**

-Es inocente, tiene buen humor y hace lo que dice. Afirma que hay que aceptar a las personas como son, y acepta a las personas como son. No juzga. En la India ve a un carnicero y no dice "malvado carnicero", sino "es el rol que le ha tocado", ve a un católico y dice "lee la Biblia", a otro que es judío "lee la Torah", y a un ateo "relájate y respira que ya algo te llegará...". Y así como está en el Foro Económico Mundial en Davos, también va a atender a las víctimas de un tsunami, escucha a una mujer que le habla del divorcio con su marido, o prepara la apertura de mil centros de atención a enfermos de sida.

**-¿Qué es la espiritualidad para ti?**

-Es saber qué hay detrás de este cuerpo, que es mucho más profundo; que hay un espíritu universal del cual todos somos parte, que le puedes llamar alma, conciencia, eterno, Dios, divinidad, el Absoluto, da igual. Algo que no entendemos, que nuestros cerebros aún no tienen la capacidad para comprender. Todo depende de algo mucho más grande que nosotros, que somos pequeñas hormigas, aunque no lo podamos probar. Yo me muevo en la vida con movimientos que apoyan la vida: ayudar a los demás, escuchar al que lo necesita, tender una mano, tener una mente serena, cuidar el planeta, y al mismo tiempo me encanta comer pasteles, salir con mis amigas, viajar, hacer deporte... La espiritualidad no tiene que ser compartimentada. Para mí salir a comer contigo una pizza puede ser también algo espiritual.

**-Estamos en una crisis planetaria, las estructuras tradicionales tambalean, se anuncian grandes cambios en un año señalado por viejas culturas, profecías, etcétera. ¿Qué piensas que sucederá?**

- Sri Sri Ravi Shankar dice que no pasará nada. Simplemente estamos entrando en cambios cíclicos muy grandes, será paulatinamente y para mejor. 2012 es un año marcado por una transición planetaria. No se trata de que de repente venga un cataclismo ni nada parecido. La rueda de la historia girará hacia un mayor despertar a la espiritualidad, nos cuidaremos más, comemos sanamente, viviremos más en armonía con nuestras familias, en el trabajo.

No es que habrá maravillas de la noche a la mañana, y esos cambios ya han comenzado, sea porque lo hagamos voluntariamente o porque ha llegado el momento y nos toca.

**-¿Podemos solucionar estos nuevos desafíos con viejas estrategias, ese modo de pensar cartesiano que todavía parece estar vigente?**

-La humanidad está saliendo de ese modelo cartesiano porque ha

visto que no hemos tenido resultados. Hemos hecho avances tecnológicos maravillosos, como también intelectuales, pero seguimos siendo víctimas de nuestras emociones. Nunca nos han enseñado en el colegio, en la universidad o en casa cómo manejar los celos, las broncas, la depresión, la angustia, y esta es la campaña de El Arte de Vivir, manejar nuestras propias emociones de las cuales seguimos siendo presos como hace miles de años.

**-Un día cualquiera en tu vida.**

-Duermo poco y por eso me levanto temprano. Medito y hago las técnicas de respiración todos los días, cumplo con mis actividades laborales como todo el mundo, en un ochenta por ciento son servicio para la humanidad.

Como sano, me cuido, no ingiero cosas que perjudiquen mi salud, ayudo a todo el que puedo, y des-

pués salgo a cenar, a bailar, me gusta pasear, el deporte, los amigos...

**-Y en tu ranking personal, ¿el humor qué lugar ocupa?**

-El número uno. Una vida sin humor es como una sopa sin sal. Tampoco significa que hay que usar todo el salero, sino una cierta cantidad de sal. Lo he aprendido de Sri Sri Ravi Shankar.

**-Resumiendo, ¿qué dirías de tu trabajo como directora de El Arte de Vivir, para practicar la meditación y la respiración que proponen?**

-Vivir es una obligación, pero vivir bien es un arte. Dentro de las circunstancias en que estamos inmersos, es de sabios mantener la sonrisa a pesar de los acontecimientos. Es fácil reírse de los chistes, pero poder conservar una sonrisa, el equilibrio interno, la energía, la felicidad, cuando queman las castañas, es necesario. <sup>TM</sup>



**EL ARTE DE VIVIR**  
Info: 655813262/963323792  
veronica@elartedevivir.es  
www.elartedevivir.es

**Meditación Guiada**  
Abierto al público, no se requiere experiencia  
Todos los Martes a las 19h.

**“El Arte de Meditar”**  
Días 11, 12 y 13 de Enero  
La meditación sin esfuerzo llega a Valencia

**“El Arte de Respirar”**  
Días 20, 21, 22 y 23 de Enero  
Poderosas técnicas de respiración para eliminar el estrés

**Centro Yam**  
Marqués de Zenete, 10, 2º, 3ª

# TRATANDO LA ANGSTIA

*Las Flores de Bach  
restituyen el equilibrio  
emocional, afectado por  
este mal tan frecuente en  
estos tiempos*

**Miriam Lier**  
Terapeuta floral



**L**as verdaderas enfermedades que atormentan al hombre de hoy son la intolerancia, el orgullo, la ambición exagerada, el egoísmo, el miedo... Estos sentimientos, la mayoría de las veces inconscientes, rompen la armonía interior y desembocan en síntomas que se manifiestan en el organismo. Los remedios florales tienen la capacidad de restituir el equilibrio emocional, por lo cual los demás aspectos de la persona también se estabilizan.

En épocas pasadas había problemas relacionados con el entorno, y las presiones que sufría la humanidad eran diferentes. Actualmente nuestra sociedad presume de grandes avances tecnológicos que, si bien facilitan las tareas de la vida cotidiana, en no pocos casos generan ansiedad y angustia, exigiendo un mayor esfuerzo y desgaste psicológico para aprender nuevas habilidades, y muchas veces no creemos en nuestras capacidades. Dejamos en un capítulo aparte el momento histórico que nos toca vivir.

Es así que cada día estamos más expuestos a padecer angustia, sentimiento muy frecuente por infinitas razones más, como podemos ver. Cualquiera

puede sentirla en alguna etapa de su vida: por falta de coraje necesario para afrontar lo cotidiano, por ejemplo. Se pierde la autoestima y ya no se cree en nada.

Ante esta situación se puede caer en el abuso del alcohol y drogas, provocando que el sistema inmunológico se deprima aún más y conllevando el origen de diversas enfermedades. En este aspecto, más recurrentes son los colapsos nerviosos, desmayos, úlceras gástricas, así como un sinnúmero de sensaciones y patologías físicas y mentales.

## De la botica

Remedios como Crab Apple, Sweet Chestnut o Elm pueden ayudar a resolver algunas cuestiones generadoras de angustia. Y tengamos en consideración que siempre es necesario hablar de estas emociones con alguien que nos escuche para darnos cuenta de que en algún momento de la vida debemos gestionarnos, saber que no somos tan diferentes a los demás seres humanos que nos rodean, como a veces pensamos, y que podemos vivir mejor una vez que nos conocemos, aceptamos y superamos. <sup>TM</sup>

# OTROS CURSOS 2011-2012

SINTAGMA  
TERAPIAS NATURALES



HERBODIETÉTICA

EXPERTO UNIVERSITARIO EN  
**ACUPUNTURA**



**QUIROMASAJE**



NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR



AROMATERAPIA



ASESOR TÉCNICO  
UNIVERSITARIO

**SHIATSU**



**IRIDOLOGÍA**

FLORES DE BACH

ESCUELASINTAGMA  
C/ Padre Rico, 8. VALENCIA - Tel. 96 3859444 - 963260043  
correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com

**EMT** : a 2 minutos parada "Jesús María" (2, 3, 22, 60, 61, 62, 63, 80)

**Metro** : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

**MetroBus** : a 2 minutos parada "Ángel Guimerá"

  
C.E.M.E.T.C.

  
Real centro universitario

REAL CENTRO  
UNIVERSITARIO

  
UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO  
DE COMPOSTELA

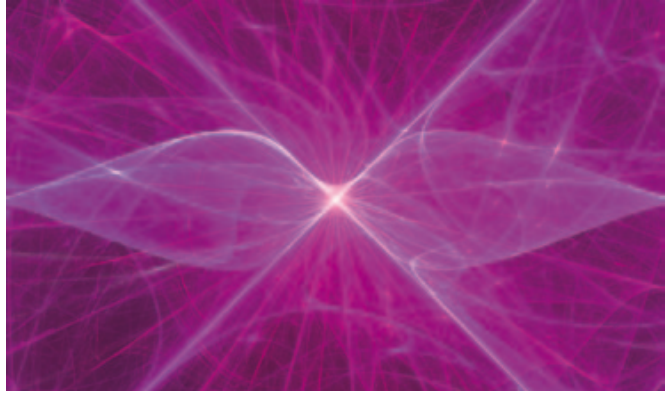
Escuela  
María Cristina

# LA VISIÓN QUE SANA

*Qué provoca  
cambios  
tan profundos*

**Martín Ribes**

Terapeuta Chamánico  
y Transpersonal  
Formador en Chamanismo  
Práctico



**e**n ocasiones, tanto mis pacientes como los asistentes a talleres y encuentros chamánicos se preguntan: "¿Qué tiene la visión chamánica que provoca estos cambios tan profundos en mi vida?". Y es que, a priori, cuesta entender cómo algo que transcurre en la mente, de naturaleza intangible y a veces sutil, pueda generar cambios tan pronunciados en nuestra experiencia vital. Bueno, en principio es interesante intentar no "meterle mucha mente" a este tipo de trabajo. Aun así, es perfectamente legítimo que esa parte intrínseca e importantísima de nuestro Ser, el ego, quiera respuestas y explicaciones, así que, en la medida que pueda, intentaré responder.

En las experiencias que he tenido el privilegio de vivir, tanto en mi persona como en los pacientes y asistentes a distintos encuentros chamánicos, podría considerar que en el viaje chamánico y los estados alterados de conciencia se establece una comunión entre la mente y el Ser individual (Alma) y colectivo (Gran Alma o Espíritu). Esta comunicación se establece a través de imágenes, sensaciones y mensajes metafóricos en los que aparecen distintas manifestaciones arquetípicas que nos ayudan a entender, a darnos cuenta, a la vez que se generan cambios energéticos profundos en nuestra estructura vital.

A veces se experimenta la unión con el Todo. Eso de lo que tanto se habla y escribe en las distintas disciplinas espirituales, pero que se quedan en palabras si no se ex-

perimenta. Este encuentro con algo sumamente mayor a las limitaciones mentales ya es de por sí profundamente terapéutico, dado que contamos con una perspectiva de las cosas totalmente distinta a la percibida hasta entonces por la mente egoica. Dicho encuentro genera una ruptura de estructuras mentales, seguido de un consecuente despertar y recuerdo de sí mismo. Al hacernos conscientes y recordar quién o qué somos, empezamos a relativizar las problemáticas en las que se enzarza nuestra mente y encontramos el coraje para iluminar los sótanos de nuestra alma de manera fluida y natural. Es entonces cuando las sombras que componen nuestro yo biográfico son llevadas a la luz de la conciencia. Al descubrir, reconocer y aceptar el contenido de dichas sombras estamos dando paso al nacimiento de un Yo más completo, evolucionado y, en definitiva, con menor conflicto interior. Y esto trae paz. Esto sana.

El Universo es sabio y nos ayuda en este maravilloso camino de crecimiento aportándonos las herramientas necesarias para ello. En el viaje chamánico una sombra puede manifestarse metafóricamente como una criatura desagradable, humo negro o algo que asusta a nuestra mente. Para enfrentarnos a esa sombra podemos preguntarle a nuestro Animal de Poder si estamos listos para este desafío y pedirle que nos provea de la fuerza y herramientas necesarias. Quizás, entonces, nuestra Pantera nos entregue una espada de fuego con la que cortar en pedazos esa sombra y darnos cuenta de que, en realidad,

es inerte. Puede que tras este acontecimiento de superación la visión nos traslade atrás en el tiempo a un evento traumático de nuestra vida. Con las fuerzas de que disponemos tras haber combatido metafóricamente la sombra, estamos preparados para liberar la emoción ligada a esa memoria traumática. Esta energía psíquica atascada en los sótanos del alma nos ha impedido proyectarnos con éxito en muchos de los aspectos de nuestra vida o nos ha llevado a repetir patrones de comportamiento dañinos y limitantes. Una vez liberada la sombra y la emoción que acompañaba al niño, podemos darle desde aquí todo el amor incondicional y la atención que necesita, pues durante tantos años ha permanecido en el olvido. Amor y atención que éste recibirá abiertamente, pues su mayor deseo es el de volver a "casa". Y esto trae paz. Esto sana.

En todas las culturas del planeta se emplea el cuento como fuente transmisora de sabiduría, conocimiento y comprensión. El mundo de la metáfora nos lleva a un entendimiento más profundo de las experiencias de la vida y su naturaleza. Es el lenguaje del Alma. Cuando el monje pupilo acude al maestro con alguna inquietud fundamental, éste es respondido con un maravilloso cuento que conduce al pupilo a un despertar profundo. Y eso es lo que sucede en los viajes chamánicos. Nuestro Ser nos cuenta un cuento cuyo significado, en ocasiones, va más allá de nuestro entendimiento, pero que aloja en nuestro interior la simiente un nuevo Yo.

¿Y esto, por qué es así? Eso, afortunadamente, sigue siendo parte de este maravilloso y gran Misterio del que todos formamos parte.

Feliz senda. ¡Ahó!™

*Este mes empieza en Valencia el curso de formación en Chamánismo Práctico Contemporáneo, de seis meses impartido por Martín Ribes. Más información en el teléfono 615 856 360.  
<http://chamanismopractico.blogspot.com>*

## 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 - Chamánismo 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

# MÉTODO HAUT CLASES DE KÁBALA

**EN ENERO  
COMIENZAN  
LOS TALLERES**

EL CUENTO DE TU VIDA

CHAKRAS

EL NIÑO INTERIOR

LA COMUNICACIÓN

CURSO DE KÁBALA  
INTERPRETACIÓN  
DEL ÁRBOL  
DE LA VIDA

Inicio 21 de enero

**CARMEN HAUT**  
18 AÑOS DE  
INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN 670 20 59 85

# LA RECONEXIÓN

## *Diferencia entre Sanación Reconectiva® y Reconexión®*

**Ana Ramos**



La Sanación Reconectiva® se aplica para actuar sobre desarreglos físicos, emocionales o energéticos, por una necesidad de equilibrarnos o sencillamente porque queremos experimentar con estas nuevas frecuencias sanadoras. Se realiza una media de 3 sesiones, aunque puedes recibir alguna sesión más al cabo de un tiempo (un año, por ejemplo) si tu situación emocional ha cambiado o, simplemente, porque sientes que lo necesitas. Estas nuevas frecuencias que hace sólo 25 años que se hallan disponibles en el planeta, te aportan Energía, Luz e Información. Información que nace de tu conciencia y que le habla al 96 % de tu ADN cuántico (lo que hasta hace poco se consideraba ADN fantasma), y éste, a su vez, le da instrucciones a las células. Las manos del terapeuta se mueven sobre el paciente a una distancia de entre 20 cm y hasta varios metros de distancia, trabajando de forma intuitiva según las sensaciones que se perciben: frío, calor, magnetismo, espirales, vibración, etcétera.

La Reconexión®, en cambio, se realiza una sola vez en la vida y se trabaja de forma exactamente igual para cada persona. Al pasar las manos sobre el cuerpo, según una secuencia preestablecida de movimientos concre-

tos, se unen puntos energéticos importantes y se activan meridianos que se conectan con las Líneas Axiatonales y que nos permiten ajustarnos a niveles y frecuencias de sanación únicos. La Reconexión® favorece:

- La llegada de nueva Energía, Luz e Información a nuestras células.
- La reconexión de las hebras de ADN. (ver "Las 12 capas del ADN", de Lee Carroll-Kryon)
- La reintegración de las cuerdas en planos de existencia paralelos.

### **Las Líneas Axiatonales**

Las Líneas Axiatonales son el equivalente a las líneas de Acupuntura, pero en una versión evolucionada, de terminación abierta, y pueden conectarse con las Líneas Axiatonales del Universo para traer información de 5ª dimensión para atraer la energía básica para las funciones de regeneración de órganos y tejidos. Ampliaré más el tema en otro artículo.

### **¿Cómo hacerse la Reconexión?**

Lo primero, buscar un practicante de Nivel III, cuali-

ficado para practicar Reconexiones. Después, es muy fácil, sólo hay que pactar dos días consecutivos, si es posible (hay que dejar al menos una noche de por medio, pero no más de tres noches) y la Reconexión se realizará en 2 sesiones de 45 minutos. Los cambios positivos pueden sentirse ya durante la sesión o a lo largo de las semanas posteriores.

### ¿Qué experimentaré con La Reconexión®?

El día de tu reconexión será un día especial, con sensaciones nuevas e inolvidables. Notarás los cambios a corto o medio plazo, te sentirás "diferente". Percibirás tu energía magnificada.

- Tenemos 10 de las 12 hebras de nuestro ADN ocultas o desactivadas. La Reconexión® acelera la incorporación de nueva información en forma de Luz, a nivel celular.

- Puede que se activen en ti facultades latentes como la intuición, la videncia, capacidad sanadora, clarividencia, etcétera.

- Acelerar tu proceso evolutivo y aumentar tu nivel de conciencia aquí-ahora y mejorar tu técnica de meditación.

- Volver a tu esencia, tu verdad, y enriquecer tu vida espiritual.

- Conocer mejor tu propósito en la vida, tu forma de "entrega a los demás".

- Sentirte conectado con tu Yo Superior, tomar decisiones con más claridad, con más seguridad en ti mismo.

- Practicar la autosanación siempre que quieras, o sanar a alguien de tu familia. También a tus plantas o a tus mascotas... y sanar al planeta.

Esta energía inteligente le proporciona a cada uno lo que debe recibir.

La energía de La Reconexión® se quedará contigo para siempre, ya no podrás evitarla sino "resonar con ella". Prepárate para lo mejor.

### ¿Cuánto cuesta La Reconexión?

Cuesta 333€ en toda Europa y es el intercambio energético justo por la magnitud de lo que se recibe. Es lo que pagó Eric Pearl cuando le reconectaron a él y esta cantidad tiene que permanecer invariable. El número 3 es un poderoso catalizador, acelera una reacción. Se asocia con la alegría del niño interior. El número 333 desprende la vibración especial del número 9 (3+3+3): la Compleción, la Finalización, el sentido Humanitario, confiar en la Luz del Alma y poner la fe en lo Superior. Es sobretodo el número de la Sanación.

El triple tres representa la energía de nuestro tiempo, Compasión, Totalidad y Servicio Universal.

El 3+3+3=9 habla del fin de un ciclo para abrirse a una nueva espiral de energía en un rango más elevado.

Es importante sentir que se quiere recibir este regalo del Universo y que la respuesta venga desde el corazón.

### ¿Para qué reconectarse?

Porque esto va más allá de nuestro

ego, está aquí, es real y tenemos que reconocer una fuerza superior que viene del Universo. Al hacernos autosanación o sanar a personas, plantas, animales, a la Tierra, nos vamos conectando con el Campo Cuántico (o Campo Punto Cero), el escenario de las infinitas posibilidades. Con La Reconexión® activamos las Líneas Axiatoniales y entonces recibimos información a través de la glándula pineal. En otro momento hablaré sobre estas frases que le fueron canalizadas al doctor Eric Pearl: "Lo que estás haciendo es reconectar las hebras", "Lo que estás haciendo es reconectar las cuerdas", relacionadas con las 12 capas del ADN y con la Teoría de Cuerdas.

Sólo debes permanecer atento a las señales a tu alrededor y, desde tu atrevido niño interior, decidir si ha llegado el momento de reconectarte con algo grande.

"Cuando modificamos la verdad para mejorarla, nos alejamos de ella. **Estamos siendo desafiados por un poder mayor.** Vosotros los sanadores, abrid puertas de experiencia y ellos (los pacientes) deciden si tienen la valentía de cruzarla o no..." (canalizado por Pleyadianos a Eric). Gracias. TM

[www.lareconexionvalencia.com](http://www.lareconexionvalencia.com)  
633 681 333



**Chi kung**  
El arte de la fuerza interna

Centro Totart.  
C/ Palleter 81 Valencia

[valenciachikung.blogspot.com](http://valenciachikung.blogspot.com)  
[robertorodrigomasia@gmail.com](mailto:robertorodrigomasia@gmail.com)  
telf: 656950199

# UN GRAN SIMPOSI

*Alto nivel en las ponencias presentadas en la reunión de terapias integrales organizada por AVALTEF, con el patrocinio de TÚ MISMO*



*Dos momentos de la reunión celebrada en el Centro Cultural y Deportivo La Petxina.*

**C**on la firme promesa de repetir prontamente cerró el Simposio de Terapias Integrales, organizado por la Asociación Valenciana de Terapeutas Florales (AVALTEF) con el patrocinio de TÚ MISMO. Gran satisfacción se sintió por el nivel de las ponencias presentadas por Marcel Pierlet, Francisco Martínez Soriano, José Cánovas, M<sup>o</sup> José Valcárcel, Carmen Haut, Tao Prajñananda, John Curtin, Francisco Hernández, Guilu Cabalé y Pedro Tenorio. Además, la actuación de Jacob Helps armonizó música y movimientos

con la activa participación de los asistentes.

De este modo, se cristalizó la actividad inaugural de AVALTEF, novel institución que cubre un espacio que demandaba representación de los terapeutas florales a nivel regional.

Será entonces hasta la cita venidera de los profesionales del bienestar holístico cuando volverá una nueva oportunidad para la puesta al día de los temas que tienen al ser humano en todos sus planos -físicos, mentales, emocionales y espirituales- como centro del trabajo por su equilibrio. <sup>TM</sup>

# ENCUENTRO DE YOGA

*En febrero nos visita Ramiro Calle nuevamente para ofrecer un programa especial, junto a Víctor Martínez*



*Un momento registrado en el evento que tuvo lugar en 2011, con Ramiro Calle ofreciendo reflexiones sobre el Yoga.*

**e**l año pasado comenzó un evento que por entonces anunciamos que sería anual. Es por eso que finalmente dejamos febrero como mes ideal para la realización del Encuentro Yoga Valencia, esta vez en su edición 2012 y que tendrá como escenario el salón Turia del Hotel Senator Parque Central, plaza Manuel Sanchís Guarnier 1, en el comienzo de la avenida Peris y Valero.

En un formato renovado, en esta ocasión regresa Ramiro Calle, pionero de esta disciplina en España, junto Víctor Martínez, su estrecho colaborador.

## **Programa**

El programa comenzará el sábado 18 de febrero a partir de las 9, con las acreditaciones. De 9.30 a 10, meditación, de 10 a 11.30, práctica de Hatha yoga (Víctor Martínez); de 12 a 13.30, Yoga y rehabilitación (teórico, Víctor Martínez). Luego del descanso para

comer, de 16.30 a 17.30, Yoga de las Sombras (clase práctica, Víctor Martínez); de 18 a 20, introducción teórica "Hatha yoga" y coloquio (Ramiro Calle).

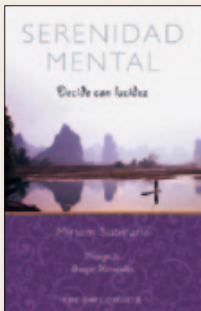
Las actividades continuarán el domingo 19, de 10 a 11.30 y de 12 a 13.30, con intensivo de Yoga, cinético y estático (teórico y práctico, Víctor Martínez), y tras el descanso, de 16 a 19, ejercicios de calentamiento; sesión de asanas estáticas, con explicación de todos los beneficios psicofísicos por asana, a la par que se van ejecutando; sesión de mudras y bandas; explicación de shatkarmas; práctica de pranayamas; savasana y nidra (Ramiro Calle).

Al finalizar se entregarán certificados de asistencia a los participantes.

Para participar de este Encuentro Yoga Valencia 2012 se tiene que hacer reserva previa de la plaza, para lo cual los interesados pueden solicitar información a los teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, o a través del correo electrónico [info@tu-mismo.net](mailto:info@tu-mismo.net).

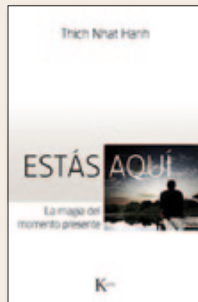
Organiza TÚ MISMO. <sup>TM</sup>

# TIEMPO LIBRE



## **Serenidad mental** **Miriam Subirana** **Obelisco**

O cambiamos la forma de relacionarnos con el pensamiento o los niveles de felicidad e infelicidad de la población, cuando superemos la crisis, serán exactamente iguales a los de siempre. Pasan los años, los siglos y continuamos siendo esclavos de una mente egoica. La felicidad es un estado mental.



## **Estás aquí** **Thich Nhat Hanh** **Kairós**

La atención plena y la intuición pueden despertarnos del estado de letargo, curar heridas emocionales, mejorar la relación que mantenemos con los demás, conectarnos amorosamente con el universo en que vivimos y ayudarnos a romper las cadenas que nos mantienen atados a la rueda del karma.



## **La alimentación y las emociones** **Montse Bradford** **Océano**

¿Entendemos las necesidades de nuestros cuerpos físico, emocional y mental? Explora los estrechos vínculos entre la alimentación y las emociones y de qué forma se usa la alimentación para tapar conflictos que tan sólo se pueden resolver entendiendo con profundidad su origen.



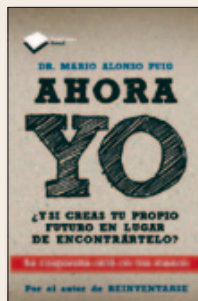
## **Los cerezos en diciembre** **Ariel Andrés Almada** **Coma Negra**

El desánimo anida en el corazón de Saki. A sus 17 años, se siente inmersa en la tristeza y la apatía sin ningún motivo aparente. Sus padres recurren a Takumi, el maestro de tiro con arco que convertirá este noble arte en una enseñanza vital. Una historia de perseverancia y fe en uno mismo.



## **El vínculo** **Lynne McTaggart** **Sirio**

Una historia científica de la vida y la experiencia humana que cuestiona el modo en que nos concebimos a nosotros mismos y a nuestro mundo. El impulso esencial de la vida es la voluntad de conectarse en lugar de competir. De hecho, estamos inevitablemente conectados, cableados entre sí al nivel más elemental.



## **Ahora yo** **Mario Alonso Puig** **Plataforma**

Cuando la vida nos desafía, es necesario que despierte y aflore todo ese mundo de posibilidades que cada uno de nosotros alberga en su interior. La investigación en el campo de la medicina, de la psicología y de la filosofía nos ayuda a dibujar en medio de la complejidad y de la incertidumbre ese camino que lleva a la plenitud.

# OBEDECE A TU CORAZÓN

Andrés Mateos

La tranquilidad no es resultado de tener menos problemas; ¡es resultado de criticar menos! Amar a las personas significa darles la libertad de ser quienes decidan ser y de estar donde decidan estar. Amar es permitir a las personas formar parte de tu vida si así lo desean.

¿En qué momento has tomado las decisiones más importantes de tu vida? Cuando estabas por los suelos, luego de los desastres, los rechazos, las patadas. En ese momento te dijiste: "Estoy harto de estar quebrado, harto de que me traten con la punta del pie, harto de ser mediocre. Voy a hacer algo". Las lecciones más importantes son las que aprendemos cuando las cosas se ponen difíciles.

Para obtener y conservar algo en tu vida -sea un trabajo o una relación- debes sentirte satisfecho con ello. Para ganar dinero y conservarlo, ¡debes sentirte a gusto con él!

Para encontrar primero debes buscar. Si perdiste el rumbo de tu vida, difícilmente lo encontrarás en el fondo de las copas. Concédete un descanso. Date tiempo y espacio para analizar qué es importante para ti. Actúa como si cada acontecimiento tuviera un propósito, y tu vida tendrá un propósito. Descu-

bre por qué necesitabas salir venturoso de ciertas experiencias, y no las necesitarás otra vez. En última

instancia, sólo puedes confiar en tu guía interior. Dicho de otro modo, obedece a tu corazón. **TM**

**TERAPIAS  
ALTERNATIVAS  
Y DISCIPLINAS ASOCIADAS**

Sábado y Domingo  
**24 y 25 de Marzo**  
Colegio La Salle en Barcelona  
Pº Bonanova, 8.

**CONGRESO 2012**

20 ponencias y demostraciones en vivo

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN  
ASISTENCIA Y COMIDA OPCIONAL  
PLAZAS LIMITADAS

[www.armoniafestival.org](http://www.armoniafestival.org)  
934 515 882 / 647 446 507  
[armoniafestival@yahoo.com](mailto:armoniafestival@yahoo.com)

**Armonía / equilibrio**  
El despertar de la conciencia

## TALLERES Y CONFERENCIAS EN ALT BENESTAR.

Alt Benestar anuncia actividades de carácter gratuito en su sede de calle Roger de Lauria, 3, 1ª. Miércoles 11, todo el día, Jornadas de puertas abiertas con diversas técnicas: F. Bach, Shiatsu, Reflexología, Drenaje Linfático (información en la web o telefónicamente). Miércoles 18, a las 19.30, conferencia sobre "Psicología Transpersonal. Enseñanzas de A. Blay". Jueves 19, a las 19, charla "Ceremonia de Ascensión". Viernes 20, a las 10, conferencia sobre "Cristales y gemas". Miércoles 25, a las 19.30, conferencia sobre "El gran viaje hacia la Luz". Y todos los martes, a las 21, meditación zen. Más detalles se ofrecen a través del teléfono 963 940 686, y en la web [www.altbenestar.com](http://www.altbenestar.com)

## LOS 7 MITOS SOBRE EL AMOR.

El viernes 20, a las 18.30, Mike George vuelve a Valencia para ofrecer una conferencia especial sobre "Los 7 mitos sobre el amor". El escritor, consultor, conferenciante, coach y formador de directivos de organizaciones en treinta países, y autor de "Los 7 ajás de las almas ilustradas", "No te vuelvas loco, vuélvete sabio", y su último libro "Los 7 mitos sobre el amor, el viaje desde tu mente al corazón de tu alma", disertará en el salón de actos del Instituto de Enseñanza Secundaria Luis Vives, C/ San Pablo, nº 4 (frente a Renfe).

## 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 4, "Métodos para la salud espiritual"; el 11, "Gobernar la mente y las emociones"; el 18, "Una mente conectada con Dios", con motivo del 43er. aniversario de Prajapita Brahma, fundador de Brahma Kumaris, un servidor incansable que con su ejemplo inspiró a muchas personas a transformar sus vidas, y el 25, "El poder de la intención, la actitud y la visión positiva". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 51 81 81.

## CHARLA Y CLASES GRATUITAS EN URANIUM.

En el Centro Uranium Valencia, calle Quart 101, bajo, tendrán lugar las siguientes clases gratuitas: el 4 de este mes, de 10.30 a 11.45, Taichi-Chikung, por Vanesa Manzanque; el día 10, yoga, a cargo de Sirio Simó; los días 12 y 19, de 18 a 19.30, Taichi-Chikung, dirigidas por Juan Terrón, maestro de la formación. Y el día 20, a las 20.30, charla sobre astrología, por Sirio Simó, psicoastrólogo profesional. Los interesados en asistir pueden contactar a través del móvil 676 758 709, o a través de la web [www.centrouanium.com](http://www.centrouanium.com)

## MANOS REIKI.

Clases de Yoga, Danza Oriental, Pilates... Terapias Reiki e Iniciaciones. Deeksha. Consulta kinesiológica y acupuntura. Cursos, charlas, talleres: Sanación por arquetipos. Trabajo de estiramientos musculares. Kinesiológica. C/ San Vicente 78, 3, 3ª, Tel. 686 292 315, [www.manosreiki.net](http://www.manosreiki.net) [www.facebook.com/manosreiki](http://www.facebook.com/manosreiki)

## CENTRO URANIUM.

Formación de Profesores de Taichi-Chikung. Comienzo 28 de enero. Formación de Reiki Unitario, del 13 al 15 de enero. Centro Uranium, C/ Quart 101, bajo. [www.centrouanium.com](http://www.centrouanium.com)

## TALLER "THE LATTICE".

Vive la Experiencia, EMF Balancing Technique. 14 y 15 de enero, en Valencia. Más información: [dattakaur@hotmail.com](mailto:dattakaur@hotmail.com), [www.energiadorada.com](http://www.energiadorada.com), tel. 665 66 99 49.

## CURSO DE KÁBALA.

El 21 de este mes comienza un nuevo curso de Kábala "Interpretación del Árbol de la Vida", a cargo de Carmen Haut. Los interesados pueden comunicarse a través del móvil 670 205 985.

# escaparate

## **KRYSTALLOS MINERALES.**

Venta mayor y detall. Minerales. Cristales para Feng Shui ( 30% plomo). Joyería con minerales, plata y perlas naturales, hacemos diseños exclusivos a su gusto. Libros, Hadas, Inciensos.... Dtos. especiales para terapeutas. Hacemos talleres de Introducción al Mundo Mineral y Chakras, información en la tienda. C/ Periodista Llorente, 14 (detrás Escuela Oficial Idiomas) 96 347 38 16 / 647 791 497.

## **DHARMA ANANDA.**

Escuela de Yoga Integral Clases y Profesorado. Teléfono 617 42 18 32. [www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com)

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

## **MIGUEL LÓPEZ DELGADO.**

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

## **CURSOS EN ALT BENESTAR.**

Quiromasaje Profesional días 10 y 19 (martes y jueves), 28 (sábados). Iniciación al Masaje días 10 y 19 (martes y jueves), 28 (sábados). Shiatsu día 14 (sábados). Iniciación al Shiatsu día 14 (sábados). Flores de Bach día 14 (2 f/s). Aromaterapia Egipcia días 16 y 17. Esencias Áuricas (2 tardes), 28 (1 día). Cristales y Gemas día 21 (2 f/s). 1º Reiki día 26 (3 mañanas). Taller "Aprende a interpretar los sueños", día 18, a las 16h. 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](mailto:info@bodhipath.valencia.com), o en la web [www.bodhipath-valencia.com](http://www.bodhipath-valencia.com)

## **APRENDE CHI KUNG.**

El arte de la fuerza interna. Centro Totart, C/ Palleter 81. [valenciachikung.blogspot.com](http://valenciachikung.blogspot.com) [robertorodrigomasia@gmail.com](mailto:robertorodrigomasia@gmail.com) Tel. 656 950 199.

## **CONOCIENDO EL MUNDO MINERAL.**

Curso a cargo de Carla Iglesias (Aqua Aura). Primer nivel, comienzo domingo 15 de enero. Segundo nivel, inicio domingo 15 de febrero. 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](mailto:info.manosreiki@gmail.com) Tel. 656 950 199.

## **PRO CREAVIDA.**

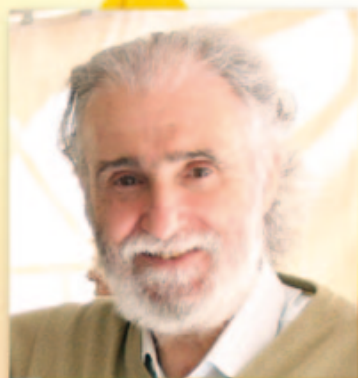
Talleres y cursos de formación Fluyendo, más allá de los 40, Re-Create, Crea Vida, Dibujo y pintura creativa. A cargo de Patricia Abarca, doctora en Bellas Artes, amplia experiencia en creatividad y desarrollo personal. Teléfono 620 865 224, [procreatevida@gmail.com](mailto:procreatevida@gmail.com),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

## **XOCOLATE.**

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

# 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](mailto:info@tu-mismo.net)

ORGANIZA  
**tú mismo**